

Y Gofalydd



Rhifyn 106 Hydref 2023

Ydych chi'n poeni am gostau byw?

Mae gofalydd yn medru ffonio ein swyddfeydd am sgwrs gyfrinachol. Bydd ein staff yn edrych ar ba help sydd ar gael i chi. Mae hyn yn medru newid yn dibynnu ar eich oedran, trefniadau byw, salwch neu anabledd y sawl rydych chi'n gofalu amdano ac ar ba sir rydych chi'n byw ynddi.

Mae ein staff yn cadw i fyny â holl benderfyniadau diweddaraf y llywodraeth a'r cynlluniau lleol a gynigir gan hybiau cymunedol a banciau bwyd.

Medrwn barhau i roi grantiau drwy Gronfa Cymorth Gofalwyr Cymru a Chronfa Llesiant Gofalwyr Gwynedd. Peidiwch â phoeni'n dawel pan fedrai help fod ar gael i chi.

Brêc Bach

Gweler y dudalen olaf am fanylion ein cronfa seibiannau byr newydd i ofalwyr!

Yn y rhifyn hwn

- Ein gwasanaethau
- Taliadau uniongyrchol
- Stori Gofalydd
- Sbotolau ar riant-ofalwyr a mwy ...

Felly beth am eistedd i lawr gyda phanad a mynd ati i ddarllen?

'Gofynnwch am help. Nid am eich bod yn wan. Ond am eich bod eisiau parhau i fod yn gryf.'

Cyfieithiad o eiriau L Brown



**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR
CYMRU**

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards



Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Croeso i gyhoeddiad Hydref Y Gofalydd.

Ein Gwasanaethau

Mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yma i ddarparu gwasanaeth ar gyfer oedolion sy'n ofalwyr di-dâl, sy'n cynnwys:

- Cefnogaeth emosiynol unigol
- Gwybodaeth ymarferol
- Cyfeirio at asiantaethau eraill
- Cyfarfodydd gofalwyr / cyfleoedd cymdeithasol
- Gwybodaeth am fudd-daliadau / hawliadau
- Sesiynau gwybodaeth
- Grantiau llesiant
- Help gyda chostau byw
- Y cylchlythyr hwn

Noder er ein bod yn medru eich cyfeirio neu eich atgyfeirio at wasanaethau statudol, ni fedrwn ni argymhell cynhyrchion na gwasanaethau unigol.

Fodd bynnag, fe fedrwn ni roi cipolwg cyffredinol i chi ar yr hyn sydd ar gael. Er enghraifft, medrwn ni eich helpu i ddod o hyd i restr o ddarparwyr cymeradwy ar gyfer gofal preswyl a dydd.

Mae ein taflen ffeithiau am ddim, 'Addasiadau i'r cartref – Trwsio a Chynnal a Chadw' yn cynnwys awgrymiadau ar ddod o hyd i grefftwyr dibynadwy. Felly er na fedrwn ni ddod o hyd i grefftwr na math arall o gyflenwr i chi, fe fedrwn ni eich rhoi chi ar y trywydd iawn.

Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth am ein taflenni ffeithiau rhad ac am ddim.

Grwpiau Cymorth Gofalwyr



Gwnaeth grŵp Cymorth Gofalwyr Pwllheli (uchod) fwynhau anerchiad ar arthrits yn lleoliad y cyfarfod yn ddiweddar.

Grŵp newydd i riant-ofalwyr

Os ydych chi'n gofalu am blentyn sy'n iau na 18 mlwydd oed, cadwch lygad am fanylion grŵp cymorth newydd i ofalwyr sy'n dechrau yng Nghaernarfon.

Trowch i'r tudalennau canol am fanylion ein grwpiau a'n gweithgareddau. Neu ewch i 'Newyddion, Digwyddiadau a Chyhoeddiadau' ar ein gwefan i weld 'Beth sy'n digwydd'.

 www.cynnalgofalwyr.org.uk

Ein tudalen Facebook

Dilynwch ni ar Facebook i gael y newyddion diweddaraf am gyfarfodydd cymunedol, boreau coffi, sesiynau chwarae a gwybodaeth arall o ddiddordeb i ofalwyr di-dâl.





Slot atebion: Taliadau Uniongyrchol

C: Rwyf wedi clywed bod cyllid ar gael i dalu am gynorthwydd personol i'm merch anabl sy'n oedolyn. Sut mae hyn yn gweithio?

A: Gelwir y cyllid rydych chi wedi clywed amdano yn Daliadau Uniongyrchol. Mae hwn yn swm o arian a delir i chi er mwyn i chi fedru trefnu a thalu am gymorth gofal cymdeithasol, fel cynorthwydd personol, **yn lle** bod y cyngor yn trefnu gwasanaethau ar eich cyfer.

Mae'r arian yn cael ei dalu i mewn i gyfrif banc pwrpasol ar gyfer talu cyflogau a threuliau perthnasol. Nid yw'r Taliad Uniongyrchol yn cael ei ystyried yn incwm, felly ni fydd eich treth incwm yn cael ei heffeithio.

Mae taliadau uniongyrchol i bobl sydd wedi'u **hasesu** fel rhai sy'n gymwys i gael gwasanaethau gofal cymdeithasol, gan gynnwys:

- oedolion o unrhyw oedran ag angen gofal a chymorth cymwys
- gofalwyr 16 oed neu'n hŷn sydd angen cymorth
- pobl â chyfrifoldeb rhiant dros blentyn anabl

Mae'r cynllun yn cynnig mwy o ddewis, hyblygrwydd a rheolaeth i bobl; er enghraifft, medrwyd chi ddewis pryd y caiff y gofal ei roi, a chan bwy.

Mae'n golygu mwy o gyfrifoldeb, ond mae cymorth ar gael i'ch helpu i lywio'r system.

Mae'r ffordd y mae'r cynllun yn cael ei weithredu yn amrywio yn ôl y sir rydych chi'n byw ynddi. Am ragor o wybodaeth, ewch i wefan eich cyngor lleol a theipiwch 'Taliadau Uniongyrchol' yn y bar chwilio. Neu ffoniwch fudiad Cynnal Gofalwyr os nad ydych chi ar-lein.

Asesiad gofalydd

Fel gofalydd, mae gennych chi'r hawl i ofyn i'ch awdurdod lleol am asesiad gofalydd. Nid diben asesiad gofalydd yw beirniadu'r ffordd rydych chi'n gofalu; ei nod yw edrych ar eich anghenion fel gofalydd a chanfod pa help sydd ei angen arnoch i fyw bywyd mor llawn ac annibynnol â phosibl. Bydd yr asesydd yn gofyn i chi pa help yr hoffech chi ei gael gan yr awdurdod lleol a/neu gan fudiadau eraill.

Asesiad defnyddiwr gwasanaeth

Diben hwn yw nodi'r holl anghenion sydd gan y sawl rydych chi'n gofalu amdano, gan gynnwys y rheini sydd eisoes yn cael eu diwallu gennych chi fel gofalydd. Unwaith y bydd y rhain wedi'u nodi, chi fydd yn cytuno ar yr anghenion rydych chi'n medru ac yn barod i'w diwallu.

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth yn eich rôl ofalu



Stori gofalydd



Fy enw i yw Emma; rwy'n rhiant sy'n gweithio ac yn ofalydd i'm mab 6 mlwydd oed, Eli.

Mae Eli yn aros am ddiagnosis, ond rydyn ni'n tybio bod ganddo ADHD ac o

bosibl anhwylder ar y sbectwm awtistig (ASD). Dwi ddim yn hoffi galw fy hun yn ofalydd, am mai ei fam fydda i, nawr ac am byth! Ond ar ôl blynyddoedd o sylwi nad oedd Eli fel plant eraill yr un oed ag ef - rwy'n gwybod na ddylen ni gymharu, ond roedd y gwahaniaethau'n fwyfwy amlwg – rydyn ni nawr ar y daith i ddiagnosis.

Roedd Eli yn araf yn cerdded ac yn araf yn siarad, roedd angen therapi lleferydd arno pan oedd yn ifanc iawn. Ochr yn ochr â'r anawsterau hyn, roedd manau fel chwarae meddal bob amser yn hunllef. Byddai'n rhaid i mi ei wyllo fel barcud oherwydd medrai fynd yn grac yn hawdd a bwrw'r plant eraill o'i amgylch os oedden nhw yn ei ffordd. Byddai'n gwrthod chwarae â phlant eraill ac yn gwneud dim ond rhedeg drwyddyn nhw.

Rydyn ni wedi cael llawer o ddiwrnodau gwell a gwaeth yn yr ysgol prif ffrwd. Rydyn ni wedi bod yn rhan o lawer o drafodaethau, cyfarfodydd ac atgyfeiriadau. Mae popeth yn medru teimlo fel brwydr, ac rwy'n ofni mai fel hyn fydd hi, i gael pethau yn eu lle i Eli.

Rwyf wedi canfod bod cael hobi yn bwysig iawn ac na ddylwn ni deimlo'n euog os nad yw'r gwaith tŷ yn cael ei wneud pan fydd yn yr ysgol - oherwydd a dweud y gwir, rwyf wedi blino'n lân!



Dyweddodd ffrind wrtha i am Gynnal Gofalwyr, ac ar yr adeg honno, d'oedd gen i ddim byd i'w gollu. Ar ôl sgwrs hyfryd dros y ffôn, cefais fy nghofrestru ac o'r diwedd, roeddwn i'n teimlo bod rhywun yn gwranddo arna i ac yn rhoi cyngor defnyddiol i mi, ac maen nhw'n parhau i wneud hynny nawr!

Mae'r Swyddog Cymorth Rhiant-ofalwyr wedi fy atgyfeirio i'r Tîm o Amgylch y Teulu ac wedi fy nghyfeirio at SNAP Cymru am help gydag unrhyw broblemau gyda'r ysgol. Mae'n anfon negeseuon e-bost ata i'n rheolaidd dim ond i weld sut mae pethau!

Rwyf wedi dysgu ei bod hi'n iawn i beidio â mynd ag Eli i barti pen-blwydd os nad oes hwyl arno'r diwrnod hwnnw. Ac mae'n iawn i adael rhywle'n gynnar os yw wedi cael gormod o gyffro. Rwyf wedi dysgu strategaethau ymdopi fel gwneud yn siŵr fy mod yn mynd â bwyd a theganau gennyf i bobman er mwyn tynnu ei sylw.

Fodd bynnag, rwy'n parhau i geisio cofio mynd â bag o bethau gennyf i bobman a dod o hyd i ffordd o ymdopi ag Eli pan fydd wedi cyffroi gormod ac yn dechrau ymosod arnaf i. Pan fydd hyn yn digwydd, rwy'n gwybod nad yw'n ei feddwl, mae'n cael trafferth rheoli ei deimladau ac angen tawelu, ond mae'n parhau i frifo'r un fath!

Ond ar yr ochr bositif, rydyn ni'n dysgu gyda'n gilydd. Gyda chymorth fy ngŵr, rydyn ni'n dod i ben yn dda; ac rwy'n cael amser i mi fy hun wrth gerdded a garddio.

Mae'r gefnogaeth y mae Swyddog Cymorth Rhieni Cynnal Gofalwyr yn ei rhoi i mi yn fuddiol tu hwnt; mae wedi fy nghyfeirio at wasanaethau nad oeddwn i'n gwybod oedd yn bodoli, ac rwyf mor ddiolchgar am hynny.

~ Emma, Rhiant-ofalydd o Wynedd



Awgrymiadau bywyd i riant-ofalwyr

Parent Talk – Cymorth i rieni gan yr elusen Gweithredu dros Blant

Sgwrs fyw gyfrinachol ac am ddim gyda hyfforddwr rhianta.

Ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener (nid gwyliau banc).

<https://parents.actionforchildren.org.uk/>

Cymorth addysg

Mae **SNAP Cymru** yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth annibynnol ac am ddim i helpu i gael yr addysg gywir i blant a phobl ifanc â phob math o anghenion addysgol arbennig ac anghenion dysgu ychwanegol, gan gynnwys

- Aseidiadau
- Cynlluniau Addysg Unigol
- Datganiadau o Anghenion Addysgol Arbennig
- Bwlio
- Eiriolaeth a mwy



Llinell Gymorth: 0808 801 0608

✉ enquiries@snapcymru.org

🌐 www.snapcymru.org

YOUNGMINDS

Llinell gymorth i rieni sy'n cynorthwyo plant/ pobl ifanc ag anawsterau iechyd meddwl Medrwrch chi ffonio'r Llinell Gymorth i Rien i gael cyngor manwl, cymorth emosiynol a chyfeiriadau ynghylch plentyn neu rywun ifanc sy'n iau na 25 oed.

☎ **0808 802 5544**

Dydd Llun – Dydd Gwener 9:30am - 4:00pm.

🌐 www.youngminds.org.uk

Drwm eich clyw neu â nam ar y lleferydd? Defnyddiwch 'Typetalk' neu 'Textdirect' neu defnyddiwch y 'webchat' i rieni.

Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf, medrwn ni drefnu cyfieithydd.

Y Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig

Am help gydag:

Ymddygiadau, gorbryder, sgiliau bywyd a chymdeithasol; problemau cysgu, asesiad awtistiaeth i oedolion, cyfathrebu, problemau cymorth rhieni.

🌐 <https://autismwales.org/cy/rhieni-a-gofalwyr/>

✉ NW.IAS@flintshire.gov.uk

☎ **01352 702090**



Cadw mewn cysylltiad



Dros y ffôn:

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn: 01492 533714

E-bost: help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Ymunwch â'n gweithgareddau

Adfyd a ddwg gwybodaeth, a gwybodaeth doethineb.





READING WELL

Mae'r cynllun 'Darllen yn Dda' yn eich cynorthwyo i ddeall a rheoli eich iechyd a lles drwy ddefnyddio llyfrau defnyddiol o'ch llyfrgell leol.

Mae'r llyfrau i gyd wedi'u hargymell gan arbenigwyr iechyd, ynghyd â phobl â phrofiad bywyd o'r cyflyrau a'r pynciau yr ymdrinnir â nhw, a'u perthnasau a'u gofalwyr.

Mae llawer o'r teitlau Darllen yn Dda ar gael i'w benthg fel e-lyfrau a llyfrau llafar. Mae detholiad o deitlau Cymraeg a Saesneg i ddewis ohono.

Am ragor o fanylion ac i weld y rhestr lyfrau, dilynwch y ddolen isod neu ewch i'ch llyfrgell leol.

🔗: <https://reading-well.org.uk/cymru/books>

Cofiwch ofalu am eich hun. Weithiau, rydych chi mor brysur yn gofalu am bobl eraill fel eich bod chi'n anghofio eich bod chi'n bwysig hefyd.

Cadw'n Ddiogel ac Iach yn eich cartref
Medrwn ni eich atgyfeirio i'r Gwasanaeth Tân am wiriad 'Diogel ac Iach' yn eich cartref. Cysylltwch â mudiad Cynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth.

Dirwyon Parcio / Bathodyn Glas



Awgrym gofalydd

Os ydych chi'n defnyddio Bathodyn Glas i barcio mewn gwahanol sir i'r un rydych chi'n byw ynddi, byddwch yn ymwybodol bod y rheolau'n wahanol ym mhob sir.

Er enghraifft, mewn rhai meysydd parcio, fe fedrwch chi barcio mewn unrhyw fan am ddim gyda'ch Bathodyn Glas, ond mewn rhai eraill, mae'n rhaid i chi ddefnyddio'r mannau sydd wedi'u neilltuo ar gyfer deiliaid Bathodyn Glas.

Er bod hyn yn cael ei egluro fel arfer ar arwyddion talu ac arddangos y maes parcio, ni wnes i sylwi gan fy mod i'n canolbwyntio ar sicrhau bod y sawl roeddwn i'n gofalu amdano'n ddiogel.

Y canlyniad i mi oedd dirwy o £60!

Brêc Bach - Seibiannau byr i ofalwyr yng Nghonwy, Gwynedd ac Ynys Môn

Mae hwn yn brosiect newydd a gyllidwyd gan Lywodraeth Cymru i roi seibiannau byr i ofalwyr. Mae'r seibiannau yn medru bod am ddiwrnod neu dros nos a medrwn ni gyllido teithiau i'r sinema, salonau trin ewinedd, sba, digwyddiadau cymdeithasol – beth bynnag a fyddai'n rhoi seibiant ystyrion i chi, fel gofalydd.

Cysylltwch â'n swyddfeydd am ragor o fanylion.



Hyd y gwyddom, roedd yr wybodaeth a geir yn y cylchlythyr hwn yn gywir pan gafodd ei argraffu. Ni fedr Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr fod yn gyfrifol am unrhyw gamgymeriadau, esgeulustod nac ansawdd yr wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.

