Sefydlwyd ym 1991

Y Gofalydd

Rhifyn 110 Gaeaf 2024-25

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Rhif elusen gofrestredig: 1203192

Croeso i rifyn y Gaeaf

Ydych chi wedi clywed am ein grwpiau cymorth i ofalwyr di-dâl? Trowch i'r tudalennau canol am fanylion grwpiau lleol.

Oeddech chi'n gwybod?

Mae ein cronfa Brêc Bach yn medru cynnig cyllid i chi drwsio cyfarpar hamdden, dod yn aelod o gampfa a dilyn cyrsiau, yn ogystal â thalu am seibiannau dros nos a gwibdeithiau.

Newydd

Costau byw

Ydych chi'n poeni am dalu eich biliau tanwydd y gaeaf hwn? Mae gan fudiad Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr brosiect newydd a fedrai eich helpu i arbed ychydig o arian.

Rhagor o fanylion y tu mewn

Charity Excellence Framework Quality Mark 2024

Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Oherwydd y costau byw cynyddol, medrai'r gaeaf hwn fod yn galed ar bob un ohonom ni! Felly, mae'n bleser gennym ddweud wrthych am ein prosiect newydd sy'n canolbwyntio ar

Liniaru tlodi tanwydd ymhlith ofalwyr, cynyddu incwm i'r eithaf a materion ariannol perthnasol. Medrai hyn eich helpu i leihau eich biliau cyfleustodau drwy:

- Eich cynorthwyo i hawlio eich holl hawliadau a budd-daliadau.
- Rhoi gwybod i chi am dariffau rhatach fel Water Sure a HelpU.
- Awgrymu datrysiadau ymarferol y medrech chi eu defnyddio o amgylch eich cartref.
- Eich helpu i gael eich rhoi ar y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol (PSR)

Datrysiadau ymarferol yn y cartref

Medrwn drefnu i falfiau popty sy'n cloi gael eu gosod fel opsiwn i bobl nad ydynt yn medru gweithio'u popty nwy yn ddiogel. Mae'r dyfeisiau am ddim hyn yn gweithio drwy stopio'r llif nwy i'r popty. Mae goriad yn cael ei ddarparu fel bod gofalydd neu aelod o'r teulu yn medru troi'r falf ymlaen i alluogi'r popty i gael ei ddefnyddio o dan oruchwyliaeth.

Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol (PSR)

Gwasanaeth am ddim ledled y DU yw'r PSR sy'n rhoi cyngor a chymorth ychwanegol, gan gynnwys pan fydd toriad yn eich cyflenwad trydan, nwy neu ddŵr. Os ydych chi neu'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn anabl, yn sâl neu'n oedrannus neu'n agored i niwed mewn unrhyw ffordd, cynghorir chi i fod ar y gofrestr.

Ymweliad Cartref Effeithlonrwydd Dŵr Cymru

Mae Dŵr Cymru, ynghyd â Groundwork Cymru, yn cynnal ymweliadau effeithlonrwydd dŵr am ddim a fedrai arbed arian i chi.

Cadw'n ddiogel ac yn iach gartref

Mae gennym nifer cyfyngedig o synwyryddion carbon monocsid i'w dosbarthu.
Medrwn hefyd eich atgyfeirio i'r Gwasanaeth Tân am wiriad 'Diogel ac Iach' yn eich cartref a fedrai ganiatáu i chi gael monitorau diogelwch wedi'u gosod am ddim.

Cysylltwch â Delyth Kerr yn elusen Cynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth am unrhyw beth a nodwyd uchod.

Gwyliau'r Nadolig

Llinellau ffôn ar gau:
Dydd Llun 23 Rhagfyr, 2024
Ail-agor: Dydd Iau 2 Ionawr, 2025

Dymuniadau gorau i chi ar gyfer 2025 !

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Help mewn cyfnodau heriol

Os ydych chi'n profi unrhyw anawsterau yn eich rôl ofalu, neu gyda'ch sefyllfa ariannol, cysylltwch â mudiad Cynnal Gofalwyr. Medrwn ni eich helpu i gael eich hawliadau a'ch rhoi chi mewn cysylltiad ag asiantaethau eraill a fedrai eich helpu.

Mae gennym rywfaint o gyllid grant mewnol sy'n agored i bob gofalydd, ac rydym yn croesawu ceisiadau gan bob un ohonoch chi, yn enwedig y rheini nad ydynt wedi gwneud cais o'r blaen.

Mae **Cronfa Cymorth Gofalwyr Cymru** yno i helpu'r gofalwyr hynny sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan yr argyfwng costau byw ac sy'n wynebu anawsterau ariannol. Mae'r gronfa yn agored i unrhyw ofalydd sy'n wynebu caledi, hyd yn oed os yw'n gyflogedig.

Mae'n bwysig nodi nad hawl yw hwn; yn hytrach, cronfa ddisgresiwn yw hi sy'n cael ei dyfarnu i ofalwyr ar ôl i'r panel grantiau gynnal asesiad o anghenion.

Cronfeydd Llesiant Gofalwyr gan gynnwys Brêc Bach

Fe fedr gofalwyr wneud cais am gyllid ar gyfer seibiannau byr a fedr fod am ddiwrnod neu dros nos. Medrwn gyllido teithiau i'r sinema, neu driniaethau dwylo, sbas a digwyddiadau cymdeithasol – beth bynnag a fyddai'n rhoi seibiant ystyrlon i chi fel gofalwyr. Medrwn hefyd gyllido cyfarpar ar gyfer hobïau neu dalu am drwsio cyfarpar hobi.

Carafanau gofalwyr

Mae gennym ddwy garafán yn **Hafan y Môr, Pwllheli** lle medr gofalwyr aros am gyfradd ratach.

Eleni, gwnaeth mwy na 72 o ofalwyr a'u teuluoedd fanteisio ar y cyfle gwych hwn.

Cysylltwch â ni o **20 Ionawr 2025** i archebu eich gwyliau ar gyfer tymor 2025.

✉ **caravan@carersoutreach.org.uk**

☎ **01248 370797**

Cysylltwch â'ch hybiau Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth

Gwynedd ac Ynys Môn
☎ **01248 370797**
Ar agor yn ystod yr wythnos 9 - 4

Sir Conwy
☎ **01492 533714**
Dydd Mawrth a dydd Gwener 9 - 4

✉: **help@carersoutreach.org.uk**

🖱: **www.carersoutreach.org.uk**

Ymunwch â'n gweithgareddau, trowch i'r tudalennau canol am fanylion.

'Hunan-ofal yw'r ffordd i gael eich pŵer yn ôl' - L Delia

Byw bywyd

Mae **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** wedi lansio canllaw newydd i helpu pobl hŷn a'u teuluoedd i ddeall eu hawliau'n well wrth gysylltu â'u meddygfa, a'r mathau o wasanaethau a chymorth a ddylai fod ar gael.

Medrir cael fersiynau o'r canllaw hwn mewn Iaith Arwyddion Prydain, fformatau sain a hawdd eu darllen, ochr yn ochr â chrynodebau mewn ieithoedd eraill.

Medrir cael copïau yn ôl y gofyn gan:

✉ **gofyn@comisiynyddph.cymru**

☎ **03442 640670**

🖰 **https://comisiynyddph.cymru/** (i'w lawrlwytho)

Am ddim

Cadw'n gynnes ac iach
Diolch i Wales and West Utilities, mae gennym nifer cyfyngedig o **Becynnau Gwres y Gaeaf** i'w rhoi i ofalwyr.

Mae pob pecyn yn cynnwys eitemau fel cynheswyr dwylo, fflasg thermos, pâr o sanau thermol, mwg teithio, het a menig, potel dŵr poeth a blanced fawr.

Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Chwilio am wybodaeth?

Mae gan ein **Padled** lwyth o wybodaeth ddefnyddiol.

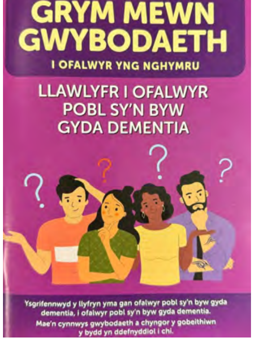
🖰 **https://www.carersoutreach.org.uk/cymraeg/byrddau-gwybodaeth-a-phadledi.html**

Ddim ar-lein? Peidiwch â phoeni!
Ffoniwch eich hwb gofalwyr lleol i ofyn am gopi o'n taflen ffeithiau am ddim, '**Rhifau ffôn defnyddiol i ofalwyr.'**

Gofynnwch i'n staff am ein rhestr lawn o daflenni ffeithiau ar gyfer gofalwyr di-dâl.

Mae gennym ychydig o gopïau o lyfryn Prifysgol Bangor, 'Grym mewn Gwybodaeth', i'w postio.

Mae'r llyfryn yn llawn awgrymiadau defnyddiol i bobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr.



I ofyn am gopi, cysylltwch â swyddfa Bangor.

☎ **01248 370797**

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.

Awgrymiadau bywyd

Mae Credyd Pensiwn yn rhoi arian ychwanegol i helpu gyda'ch costau byw os ydych dros oed Pensiwn y Wladwriaeth ac ar incwm isel.

Mae'r Credyd Pensiwn yn werth dros £3,900 y flwyddyn ar gyfartaledd ac mae'n agor drysau i gymorth arall, gan gynnwys y **Taliad Tanwydd Gaeaf**, help gyda chostau cartref, y dreth gyngor a biliau gwresogi.

Nid yw llawer o aelwydydd cymwys ledled y DU wedi hawlio hwn eto, ac rydyn ni'n annog pobl i wirio a ydyn nhw neu eu hanwyliaid yn gymwys i dderbyn y cymorth hwn.

Medrwch hawlio Credyd Pensiwn os ydych wedi cyrraedd oed Pensiwn y Wladwriaeth ac ar incwm isel. Mae Credyd Pensiwn yn wahanol i Bensiwn y Wladwriaeth, a chynilion: nid yw pensiwn preifat na bod yn berchen ar gartref o reidrwydd yn rhwystrau i'w dderbyn.

Pan fyddwch chi'n gwneud cais am Gredyd Pensiwn, cyfrifir eich incwm. Os oes gennych bartner, cyfrifir incwm y ddau ohonoch.
Os yw eich incwm yn uwch, fe fedrech barhau i fod yn gymwys i dderbyn Credyd Pensiwn os oes gennych anabledd, neu os ydych yn **gofalu am rywun** neu â chostau cartref.

Medrwch ddechrau eich cais hyd at bedwar mis cyn i chi gyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth neu unrhyw bryd ar ôl i chi gyrraedd oedran Pensiwn y Wladwriaeth, ond medrir dim ond ôl-ddyddio eich cais dri mis.

Ffôn: 0800 99 1234
Ffôn testun: 0800 169 0133
www.gov.uk

CREDYD PENSIWN

(Erthygl uchod wedi'i haddasu o wefan gov.uk)

Newyddion gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW)

Mae gofalwyr yn chwarae rôl hanfodol mewn sicrhau bod y bobl y maen nhw'n gofalu amdanynt yn medru cael mynediad at apwyntiadau sgrinio.

Mae'r un mor bwysig bod gofalwyr yn gofalu am eu hiechyd eu hunain. Mae PHW yn deall bod hyn yn medru bod yn anodd i ofalwyr ac yn gwneud pob ymdrech i fod mor hyblyg â phosibl gydag amserau a dyddiadau apwyntiadau a lleoliadau sgrinio.

https://icc.gig.cymru/gofalwyr

Dywedwch Wrthym Unwaith

Mae'r gwasanaeth hwn gan lywodraeth y DU, a ddarperir gan awdurdodau lleol ar ran yr Adran Gwaith a Phensiynau, yn galluogi pobl i hysbysu'r rhan fwyaf o adrannau'r llywodraeth am farwolaeth mewn un cam.

Medrir defnyddio'r gwasanaeth os oedd y sawl a fu farw yn byw yng Nghymru, Lloegr a'r Alban, ond dim ond ar ôl cofrestru'r farwolaeth.

Fe wnaiff y cofrestrydd egluro'r gwasanaeth Dywedwch Wrthym Unwaith pan fyddwch chi'n cofrestru'r farwolaeth.

Stori gofalydd

Roeddwn wedi bod yn ymwybodol o fudiad Cynnal Gofalwyr ers rhai blynyddoedd cyn i fi ddod yn ofalydd. Yna, pan gafodd fy ngŵr strôc, rhoddodd ffrind daflen i mi a dweud wrtha i i'w ffonio. Ond roeddwn i'n credu mod i yn ymdopi'n iawn ac nid oeddwn yn gweld fy hun fel gofalydd a dweud y gwir, dim ond gwraig a oedd yn gofalu am ei gŵr. Roedd fy ffrind yn gofyn i mi o hyd ac o hyd a oeddwn wedi cofrestru gyda mudiad Cynnal Gofalwyr eto, ac yn y diwedd, codais y ffôn a chofrestru, ac rwyf mor falch fy mod wedi gwneud hynny!

Yn ystod pandemig Covid-19, cafodd fy ngŵr ei dderbyn i'r ysbyty gydag UTI (haint y llwybr wrinol) a thra roedd yno, fe ddatblygodd sepsis a covid. Cael a chael oedd hi am gyfnod a bu yn yr ysbyty am 14 wythnos i gyd. Yn ystod yr amser hwnnw, cafodd hefyd ei ddiagnosio â dementia fasgwlaidd.

Ar ôl cyfnod go arw, cafodd ei ryddhau gartref o'r diwedd gyda phecyn gofal llawn a'r holl gymhorthion ac addasiadau angenrheidiol. Roeddwn wedi cael profiad o ofalu am fy mam 24/7 flynyddoedd ynghynt ond roedd pethau'n wahanol y tro hwn. Roeddwn i'n hynach nawr, roedd cyflwr fy ngŵr yn fwy cymhleth, ac roedd yn gaeth i'r llofft. Daeth yn amlwg i bawb fod angen iddo fod mewn cartref gofal.

Rydym mor lwcus ei fod bellach mewn cartref hyfryd gerllaw a medraf fynd i'w weld pryd bynnag a fynnaf. Rwy'n aelod o gôr pop lleol ac rydym wedi bod i'r cartref i ganu i'r trigolion, er mawr fwynhad iddynt. Rydym yn dychwelyd yn fuan i ganu caneuon Nadolig. Byddaf hefyd yn cael cinio Nadolig yn y cartref gyda'm gŵr. Mae'r cartref, wir i chi, yn rhan annatod o'r gymuned leol.

Rwyf wedi cymryd rhan mewn hyfforddiant ar ddementia gydag Emma Quaeck o fudiad Dementia Actif ac wedi bod ar y bws teithiol dementia rhithwir. Mae cymaint o bethau ar gael nawr ac mae cael gwybod am ddementia yn beth da. Mae grym mewn gwybodaeth ac mae'n fy helpu i ymdopi â chyflwr fy ngŵr.

Drwy hyn i gyd, mae Cynnal Gofalwyr wedi bod yn gymorth cyson. Roeddwn i mor ddiolchgar am y gefnogaeth emosiynol pan oeddwn i'n gwneud y penderfyniad anodd i symud fy ngŵr i'r cartref. Rwy'n gwybod y medraf ffonio am gefnogaeth pryd bynnag y byddaf angen, ond yr hyn rwy'n ei wirioneddol werthfawrogi yw eu bod nhw'n codi'r ffôn a gofyn i mi sut ydw i. Mae hyn yn meddwl y byd i mi.

Mae gofalu yn medru bod mor ynysig, os nad ydw i'n cael diwrnod da, nid wyf eisiau achwyn i'm teulu a'm ffrindiau. Mae'n braf cael rhywun gwrthrychol, diduedd i siarad ag ef pan fydd angen. Mae'r gefnogaeth hon yn fy ngalluogi i fyw fy mywyd fel yr unigolyn siriol rwyf eisiau bod.

Fe wnes i gais i gronfa llesiant gofalwyr Gwynedd am aelodaeth i fy nghlwb nofio lleol. Rwy'n teimlo bod hyn yn fy mywiogi, yn enwedig ym misoedd y gaeaf pan mae'n dywyll y tu allan. Rwy'n dechrau gyda sesiwn o nofio cyn symud ymlaen i'r ystafell stêm; ac yna'n dod o hyd i'r atebion i holl broblemau bywyd yn swigod poeth y jacuzzi! Rwy'n mwynhau sgwrsio â'r staff hyfryd a chwrdd â phobl.

Pan fyddaf yn cwrdd â phobl sy'n gofalu am anwylyn, rwyf bob amser yn gwneud yn siŵr fy mod yn dweud wrthyn nhw am Gynnal Gofalwyr.

~ Maureen, Gofalydd yng Ngwynedd

Peidiwch byth â throi eich cefn ar bethau sy'n gwneud i chi wenu