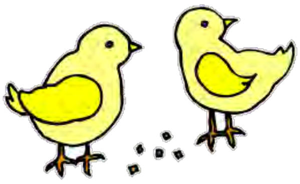


bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Gofalydd

Rhifyn 114 Gwanwyn/Haf 2026 **Sefydlwyd ym 1991**

Ymunwch â Chystadleuaeth Blodau Haul Mawr y Gofalwyr

Haf diwethaf, cafodd ein staff gystadleuaeth i weld pwy fedrai dyfu'r blodyn haul gorau. Dyma'r enillydd. Fedrwch chi wneud yn well? Rydyn ni'n eich gwahodd i ymuno â ni eleni. Anfonwch luniau o'ch blodyn i'n tudalen Facebook. Bydd y llun buddugol yn cael ei gynnwys yn y cylchlythyr hwn.

Dewch i dyfu ychydig o heulwen!

Give as you Live™

wythnos gofalwyr

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Rhif Elusen Gofrestredig: 1203192

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Neges atgoffa garedig

Mae ein staff yma i gynorthwyo gofalwyr drwy roi gwybodaeth a chefnogaeth emosiynol. Gofynnwn yn garedig eich bod yn cyfathrebu â ni mewn modd parchus. Mae cynnal amgylchedd cwrtais a phroffesiynol yn ein helpu ni i ddarparu'r gwasanaeth gorau bosibl.

Rydyn ni'n deall bod gofalu yn medru peri straen, ond ni fyddwn yn caniatáu iaith sarhaus nac ymosodol mewn galwadau ffôn na gohebiaeth ysgrifenedig. Diolch am eich dealltwriaeth a'ch cydweithrediad.

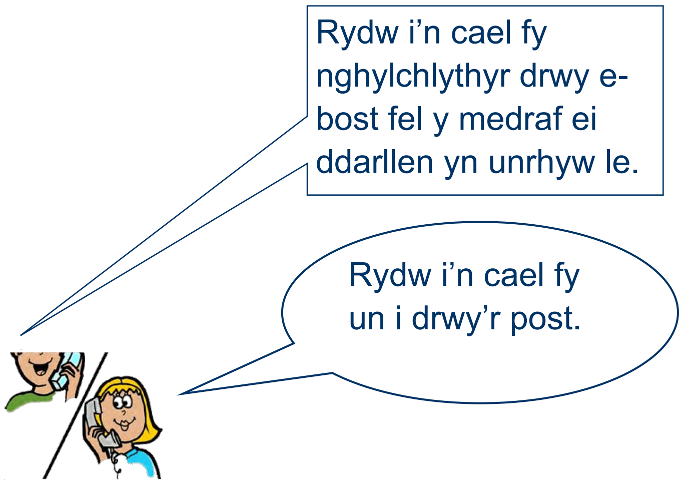
Rhoddion

Rydyn ni bob amser yn gwerthfawrogi clywed am brofiadau gofalwyr gyda'n gwasanaethau. Er nad yw'r staff yn medru derbyn rhoddion unigol yn unol â'n polisi, mae eitemau bach i'w rhannu, fel bocs o fisgedi, yn dderbyniol. Ond, mae eich adborth a'ch geiriau caredig bob amser yn fwy na digon.

Sut ydych chi'n derbyn eich Cylchlythyr?

Os ydych chi'n ystyried gofyn i gael y cylchlythyr hwn drwy e-bost, dyma beth sydd angen i chi gadw llygad amdano. Byddwch yn derbyn e-bost dwyieithog dair gwaith y flwyddyn (Cymraeg yn gyntaf ac yna'r Saesneg) gyda dolenni sy'n eich tywys i'r cylchlythyr ac i fanylion y grŵp ar ein gwefan. Fe fedrwch chi edrych ar ein gwefan unrhyw bryd i weld a oes cylchlythyr newydd wedi'i gyhoeddi neu i weld dyddiadau eich grŵp lleol.

Weithiau, fe gawn ni ein hysbysu nad yw e-bost yn medru cael ei anfon oherwydd gosodiadau sbam rhywun, bod y mewnflwch yn llawn neu fod y cyfeiriad e-bost yn anghywir. Os na fyddwch chi'n derbyn 3 e-bost y flwyddyn gyda dolenni i'r cylchlythyr a'r grwpiau, cysylltwch â ni i gadarnhau eich cyfeiriad e-bost.



Manylion cyswllt

Gwynedd ac Ynys Môn

☎ 01248 370797

Ar agor 9 - 4 yn ystod yr wythnos

Sir Conwy

☎ 01492 533714

Ar agor 9 - 4 ddydd Mawrth a dydd Gwener

✉: help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

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

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gefnogaeth gyda'ch rôl ofalu

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Carafán y gofalwyr

I archebu arhosiad wedi'i sybsideiddio yn ein carafán gofalwyr yn Hafan y Môr, Pwllheli e-bostiwch

✉ **caravan@carersoutreach.org.uk**
☎ **01248 370797**

Oes gennych chi eich Cerdyn Adnabod Gofalwyr?

Mae mwy na 300 o bobl wedi gofyn am Gardiau Gofalwyr hyd yma. Mae'r rhan fwyaf ohonoch wedi derbyn eich Cardiau Adnabod Gofalwyr bellach. Byddai'n braf clywed eich adborth ar sut mae'r cerdyn gofalwyr yn gweithio i chi.

Noder, ni fedrwn anfon eich cerdyn atoch tan i ni gael eich llun.

Cwestiwn a ofynnir yn aml yw "a oes cerdyn sy'n rhoi mynediad am ddim i ofalwyr i leoliadau ac atyniadau twristiaid?" Rydyn ni wrthi'n llunio rhestr o leoliadau lle mae gofalwyr wedi cael mynediad am ddim drwy ddefnyddio ein cerdyn. Cofiwch, mae bob amser yn werth cysylltu ag unrhyw leoliad rydych chi'n bwriadu ymweld ag ef oherwydd mae gan lawer o fudiadau eu cynlluniau eu hunain i westeion ag anableddau neu eu gofalwyr. Rhowch wybod i ni sut fyddwch chi'n dod ymlaen.

Wythnos Gofalwyr, Mehefin 8 - 14

Thema'r Wythnos Gofalwyr eleni yw: **Adeiladu Cymunedau sy'n Ystyriol o Ofalwyr**. Trowch i'n tudalennau canol i weld pa ddigwyddiadau rydyn ni wedi'u trefnu.

Grantiau

Mae gennym ni rywfaint o gyllid llesiant a chostau byw ar gael o hyd. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.

Lwfans Gofalwyr

O Ebrill 2026, bydd y gyfradd wythnosol yn codi o £83.30 i **£86.45**, sy'n gynnydd wythnosol o £3.15. Yn ogystal, bydd y trothwy enillion i'r rheini sy'n hawlio yn codi i **£204 yr wythnos**, a fydd yn caniatáu i bobl wneud mwy o waith hyblyg â thâl ochr yn ochr â'u cyfrifoldebau gofalu.

Sbïwch ar ein Padletau

Hysbysfwrdd ar-lein yw padlet. Gan mai dim ond canran fechan o wybodaeth fedrwn ni ei chynnwys yn y cylchlythyr hwn, mae gennym ni hefyd 2 badlet. Mae un padlet yn benodol i riant-ofalwyr. Medrwch sganio'r codau QR isod neu fynd i'n gwefan i weld ein padletau.

Byddwch yno i eraill, ond peidiwch â gadael eich hun ar ôl

Gofalu am rywun sy’n byw â dementia

Bûm yn gofalu am fy mam oedrannus gartref am 15 mlynedd wrth geisio cydbwyso cyflogaeth â thâl. Mae bellach mewn cartref preswyl oherwydd ei hiechyd dirywiol. Mae gan Mam liaws o gyflyrau iechyd, gan gynnwys anawsterau symudedd a dementia.

Roedd y blynyddoedd a dreuliais yn gofalu yn rhai heriol ac roeddwn i’n aml yn teimlo ar fy mhen fy hun a 'mod i’n cael fy nghadw yn y tywyllwch. Ond, rhywbeth positif tu hwnt oedd cwrdd â gweithiwr o Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr ar hap yng nghyntedd yr ysbyty pan oeddwn i’n aros i fynd i apwyntiad allgleifion. Nid oeddwn i’n ymwybodol o Cynnal Gofalwyr o’r blaen, ac roedd hi’n braf cael fy nghydnabod fel gofalydd a chael pwynt cyswllt ar gyfer unrhyw gwestiynau a oedd yn ymwneud â gofalu.

Roedd ymdrin â datblygiad y dementia yn eithaf brawychus. Er enghraifft, byddwn yn cyrraedd weithiau i weld ei bod hi wedi gadael ei chinio ar ganol llawr y portsh. Doeddwn i ddim yn gwybod sut oeddwn i fod i ddelio ag ymddygiad heriol ac nid oedd yn ymddangos bod unrhyw help ar gael.

Roedd mam yn ddiabetig a byddai’r nyrsys ardal yn ymweld â hi i roi pigiadau inswlin iddi. Cafodd hyn ei stopio’n sydyn heb unrhyw gysylltiad â mi, a oedd yn go bryderus. Y positif a ddaeth o hyn oedd ei bod, yn y pen draw, wedi medru rheoli ei diabetes â deiet.

Rwy’n credu’n gryf bod angen i ofalwyr gael eu cydnabod a’u gwerthfawrogi a bod cyfathrebiadau rhwng gweithwyr iechyd proffesiynol a gofalwyr yn hanfodol. Yn enwedig pan fo gan y sawl sy’n derbyn gofal broblemau cofio. Rwyf hefyd yn credu y dylai gofalwyr â thâl gael eu talu mwy a chael mwy o adnoddau i’w galluogi i ddarparu’r gwasanaeth sydd ei angen.

Ar y cyfan, nid wyf yn credu bod y system iechyd a gofal cymdeithasol presennol yn gweithio. Mae pawb yn gwybod am amserau aros ambiwlansys a’r anawsterau wrth geisio cael apwyntiad meddyg. Ond fe wnaeth rhai pethau weithio’n dda i ni. Er enghraifft, cafodd ychydig o offer defnyddiol eu darparu, fel clustog codi mewn argyfwng yr oeddem ni hynod ddiolchgar ohoni.

Rwy’n ddiolchgar i Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr am eu cefnogaeth dros y blynyddoedd.

~ Gofalydd o Wynedd

Ydych chi a’r sawl rydych chi’n gofalu amdano’n mwynhau cymdeithasu â phobl eraill? Mae grwpiau cymorth amrywiol i bobl sy’n byw â dementia a’u gofalwyr. Cysylltwch â ni am fanylion grŵp yn eich ardal chi. Neu ffoniwch Groesffyrdd Ymddiriedolaeth Y Gofalwyr ar 01492 542 212.

Help i ofalwyr pobl sy'n byw â dementia

Mae gan **Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr** ddau Lywiwr Dementia yn Ysbyty Gwynedd ac Ysbyty Glan Clwyd.

Mae Tina Round a Colleen Turner yn gweithio'n agos gyda Chymdeithas Alzheimer a Chanolfannau Dementia'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr i roi cymorth i ofalwyr di-dâl cleifion â dementia yn ystod y cyfnod cyn diagnosis ac ar ôl hynny.

Medrwch chi gysylltu â Colleen a Tina drwy ein manylion cyswllt ar dudalen 2.

Cymhorthion synhwyraidd i gleifion â dementia

Mae anifeiliaid yn medru bod yn gysur mawr i ni i gyd. Yn ôl gwaith ymchwil, mae pobl â dementia sydd wedi bod yn gofalu am anifeiliaid anwes yn ymateb yn dda i gŵn a chathod synhwyraidd.
Medrant ddarparu cyffyrddiad lleddfol a helpu i ddeffro atgofion positif.

Roedd gan glaf a oedd wedi cynhyrfu mewn ysbyty hanes o wirfoddoli mewn canolfan achub anifeiliaid. Clywodd y Galluogwr Gofal Dementia am hyn ac awgrymu y dylid rhoi ci synhwyraidd iddi. Cytunodd y gofalydd ac fe gymerodd y claf at y ci ar unwaith. Galwodd y ci yn Rex a gwelwyd aelodau o'i theulu yn mwytho Rex pan fyddent yn ymweld â'r ward.

Pan aeth y claf adref, cafodd Rex ei adael ar ôl a dechreuodd aflonyddu eto. Llwyddodd y staff i ddod â Rex i'w chartref ac roedd wrth ei bodd i'w gael yn ôl.

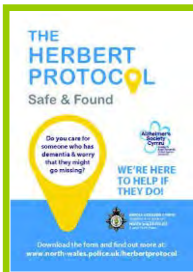
Mae gan **Y Gymdeithas Alzheimer** Gynghorwyr Dementia sy'n medru eich cefnogi drwy ymweliadau cartref a galwadau ffôn. Maen nhw'n rhoi cymorth cyn ac ar ôl diagnosis.

Mae **Cydlynwyr Canolfan Dementia Ymddiriedolaeth y Gofalwyr** yn cynnig cefnogaeth barhaus, gan gynnwys grwpiau a gweithgareddau.

Yng Ngwynedd ac Ynys Môn, mae **Dementia Actif** yn cynnig sesiynau ymarfer corff i bobl sy'n byw â dementia.

Mae **Gwasanaeth Eirioli Age Cymru** yn darparu gwasanaeth eirioli dementia.

Yn **Ysbyty Gwynedd** mae Galluogwyr Gofal Dementia a Thîm Nyrsio Dementia Arbenigol.



Protocol Herbert

Mae Protocol Herbert yn ffurflen y mae gofalwyr ac aelodau o'r teulu yn medru ei llenwi. Ei nod yw helpu'r heddlu os yw rhywun sy'n agored i niwed yn mynd ar goll.

Medr hyn gynnwys manylion lleoedd y byddai'n mynd, meddyginiaeth sydd ei hangen arno, trefniadau cyffredinol, disgrifiad a llun diweddar.

Medrir cael rhagor o wybodaeth a chael gafael ar y ffurflen yn: https://www.northwales.police.uk/cy-GB/notices/af/protocol-herbert/

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am ragor o fanylion

Awgrymiadau bywyd

Llinell Gymorth Dementia
☎ 0333 150 3456

Dydd Llun i ddydd Mercher: 9am – 8pm

Dydd Iau a dydd Gwener: 9am – 5pm

Dydd Sadwrn a dydd Sul: 10am – 4pm

Medr pobl â phroblemau lleferydd neu iaith fynd i'r wefan am ragor o wybodaeth.

✉ **alzheimers.org.uk**

Teimlo'n isel neu eisiau rhoi'r gorau i fyw?

Tecstiwch **HOME neu HOLA i'r Crisis Textline** a bydd gweithiwr argyfwng yn eich tecstio yn ôl.

✉ **crisistextline.org**

Advicelink Cymru

'Llinell gymorth 'Hawlia dy arian'

Mae Advicelink Cymru yn rhoi cyngor cyfrinachol, am ddim ar arian y medrai fod gennych chi'r hawl i'w gael. Medrant eich helpu i wirio'r hyn y mae gennych chi'r hawl i'w gael ac i hawlio'ch arian chi, gan gynnwys help i wneud cais am fudd-daliadau lles, fel y PIP (Taliad Annibyniaeth Personol), y Lwfans Gofalwyr a'r Credyd Pensiwn a mynediad at gymorth gan Lywodraeth Cymru.

Medrant hefyd drefnu i chi gael help gyda dyledion a phroblemau ariannol personol

☎ 0800 702 2020

Dydd Llun i ddydd Gwener: 8am tan 7pm ac ar Sadyrnau: 9am tan 1pm
Croesawir galwadau yn Gymraeg.

Ap dwyieithog newydd i bobl niwrowahanol

Wedi'i greu gan y Tîm Awtistiaeth yng Nghyngor Gwynedd, mae'r ap newydd hwn yn cynnwys gweithgareddau hwyl a lleddfol, gwybodaeth, manylion digwyddiadau a chymorth lleol, ynghyd ag adnoddau eraill.

Mae ap 'Niwro Cymru' ar gael am ddim ar ddyfeisiau drwy ei lawrlwytho i'ch ffôn clyfar neu lechen.

Am ragor o wybodaeth am waith y Tîm, ewch i'r dudalen Awtistiaeth ar wefan Cyngor Gwynedd:

www.gwynedd.llyw.cymru/autism

Arosiadau Ysbyty a Budd-daliadau: Yr hyn y mae'n rhaid i hawlwyr eu hadrodd

Mae angen i chi ddweud wrth yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) cyn gynted ag y byddwch chi'n mynd i mewn i'r ysbyty.

Fe fedrai eich budd-daliadau gael eu stopio neu eu lleihau os na fyddwch yn adrodd arhosiad yn yr ysbyty.

Os ydych yn 18 oed neu'n hŷn, bydd taliadau gan gynnwys y Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), y PIP a'r Lwfans Gweini yn stopio pan fyddwch wedi bod yn yr ysbyty am 28 diwrnod ond bydd yr hawl yn parhau o hyd a'r taliadau'n ail-ddechrau pan fyddwch chi'n cael eich rhyddhau.

Unwaith y byddwch yn dod allan o'r ysbyty, bydd angen i chi hysbysu'r DWP fel bod y taliadau yn medru dechrau eto.

Cofiwch bob amser – Rydych chi'n ddigon!