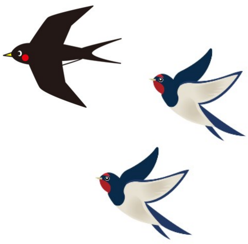
bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Gofalydd

Rhif Elusen Gofrestredig: 1203192

Rhowch eich traed i fyny a chymrwch olwg ar hwn!

Rhifyn 112 Haf / Hydref 2025



Edrych yn ôl ar Wythnos Gofalwyr fis Mehefin

Newyddion Da - Mae'r **Taliad Tanwydd Gaeaf** yn mynd i gael ei roi unwaith eto i 9 miliwn o bensiynwyr ag incwm o £35,000 neu'n is.

Fodd bynnag, mae hyd at 65,000 o ofalwyr di-dâl ar bensiwn yn y DU yn parhau i beidio â chael incwm ychwanegol am nad ydynt wedi gwneud cais am Gredyd Pensiwn.

Edrych ymlaen i'r Diwrnod Hawliau Gofalwyr

Mae gan bob gofalydd yr hawl i:

- Asesiad gofalydd
- Gofyn i'w gyflogwr am weithio'n hyblyg
- Seibiant o ofalu er lles ei iechyd a'i les
- Cymorth a gwybodaeth

Mae'r Diwrnod Hawliau Gofalwyr ar 20 Tachwedd 2025

Cysylltwch â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth am unrhyw beth uchod.

Diweddariad gan Cynnal Gofalwyr

Croeso i rifyn yr Haf/Hydref!

Gobeithio eich bod wedi mwynhau misoedd yr haf. Mae ein carafannau gofalwyr wedi bod yn brysur iawn eleni gyda llawer ohonoch yn manteisio ar wyliau â chymhorthdal yn Hafan y Môr, Pwllheli. Mae rhai dyddiadau ar ôl o hyd. Am ragor o wybodaeth:

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

Cynllun peilot ar gyfer Cofrestru Pleidleiswyr
Mae Llywodraeth Cymru wedi newid y gyfraith i'w gwneud hi'n haws i bobl gael eu cofrestru'n gyflym a hawdd i bleidleisio, heb y drafferth o lenwi ffurflenni papur. Cyngor Gwynedd yw un o'r cynghorau cyntaf yn y wlad i gyflwyno'r newid hwn, sy'n golygu y bydd mwy nag erioed o bobl yn medru cymryd rhan yn ein democratiaeth a phleidleisio.

Mae Cyngor Gwynedd yn cynnal cynllun peilot hanesyddol i gofrestru cymaint â phosibl o bobl rhwng Mai-Medi eleni.
O Fangor i'r Bala, bydd degau o filoedd o bobl ledled Gwynedd yn medru cymryd rhan yn etholiadau'r Senedd ac etholiadau lleol y flwyddyn nesaf ym Mai 2026.

Am ragor o wybodaeth, cadwch lygad ar wefan Cyngor Gwynedd.

🖱 **https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Cyngor/YCyngor.aspx**

Er Serchus Gof
Hoffai Cynnal Gofalwyr ddiolch i bawb sydd wedi gadael cymynrodd neu ein gwneud ni'n fuddiolwr casgliad angladd er cof am anwylyn.

Mae'r rhoddion hyn yn helpu i hybu ein cymorth i ofalwyr di-dâl lleol. Mae'n galonogol gweld bod ein gwasanaeth yn cael ei werthfawrogi gan y rheini rydym yma i'w cefnogi.

Diolch o galon am feddwl am ofalwyr eraill ar adeg mor drist.

Manylion cyswllt

Gwynedd ac Ynys Môn
☎ **01248 370797**
Ar agor ar ddiwrnodau'r wythnoss 9 - 4

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

✉: **help@carersoutreach.org.uk**

🖱: **www.cynnalgofalwyr.org.uk**

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

Diweddariad gan Cynnal Gofalwyr

Materion Ariannol a Chronfeydd Llesiant

“Cawsom ni ein hatgyfeirio i gynllun ECO4 drwy brosiect **Materion Ariannol Gofalwyr**. Mae grantiau ECO4 yn ariannu gwaith uwchraddio ar gartrefi i arbed ynni, lleihau allyriadau a lleihau biliau ynni. I fod yn gymwys, rhaid i eiddo fod yn eiddo preifat neu gael ei osod yn breifat – mae gan gymdeithasu tai eu cynlluniau uwchraddio eu hunain.

Er nad ydym yn hawlio budd-daliadau roedden ni’n gymwys oherwydd:

- Mae gan y sawl rydw i’n gofalu amdano asthma.
- Roedd gennym sgôr rhwng D-G ar ein Tystysgrif Perfformiad Ynni (EPC).
- Roedden ni’n defnyddio poteli LPG ar gyfer ein gwres canolog nwy.

Mae’r ECO4 yn dod fel pecyn llawn, felly nid oedden ni’n medru dewis yr hyn roedden ni ei eisiau, ond d’oedd hynny ddim yn broblem i ni.

Gwnaeth gosod inswleiddiad ar waliau mewnol olygu nad oedd mannau oer mewn ystafelloedd mwyach.

Cawson ni bwmp gwres o’r aer wedi’i osod. Cynghorwyd ni i gadw’r gwres yn isel, a gwnaeth hynny gadw’r ystafelloedd ar dymheredd cyson, braf. Roedd yr ystafelloedd yn aros yn gynhesach a’r costau’n is.

Cafodd paneli solar eu gosod ac mae’n syndod faint o drydan y maen nhw’n eu cynhyrchu – hyd yn oed ar ddiwrnodau diflas. Nawr ar ddiwrnodau mwy heulog, medraf ddefnyddio’r peiriant golchi a’r peiriant golchi llestri am ddim!

Dim ond rhyw wythnos a hanner gymerodd yr holl broses ac rydyn ni’n fodlon iawn â’r canlyniadau .” ~ Gofalydd o Wynedd

Ewch i ganfod eich sgôr EPC:
https://www.gov.uk/find-energy-certificate

C: Beth yw’r gwahaniaeth rhwng grant costau byw a grant llesiant?

Mae’r **grant costau byw** yno i helpu gofalwyr sy’n cael anawsterau ariannol (efallai oherwydd traul annisgwyl), gan gynnwys gofalwyr sydd mewn cyflogaeth â thâl.

Ni fwriedir iddo gael ei weld fel hawl nac incwm ychwanegol, cyson.

Bydd angen i ni weld manylion incwm a gwariant yr aelwyd ar gyfer y grant hwn.

Grantiau llesiant

Mae’r dyfarniadau hyn yma i roi seibiant pleserus o’r rôl ofalu. Rydyn ni’n deall bod pob rôl ofalu’n unigryw. Mae’r grantiau yn hyblyg fel eu bod yn addas i amgylchiadau a hoffterau unigolion.

Ymhlith yr enghreifftiau, mae cyfarpar i gefnogi hobi fel cerdded, gwaith crefft, seibiant byr dros nos, apwyntiad gwallt.

Noder os gwelwch yn dda, na fedrir ei ddefnyddio i helpu tuag at wyliau tramor i’r teulu.

Gwaith Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yw sicrhau bod y grantiau hyn yn mynd i’r rhai mwyaf anghenus. Rhoddir blaenoriaeth i ofalwyr nad ydynt wedi cael grantiau o’r blaen. Deallwn fod amgylchiadau unigol yn amrywio, felly anogir chi i gysylltu â ni i drafod eich anghenion.

Byw chwerthin caru

Dod o hyd i'ch diffibriliwr agosaf

Mae'r wefan isod yn rhoi gwybodaeth gyfredol am leoliadau diffibrilwyr ledled y DU, gan ddefnyddio data gan The Circuit, y rhwydwaith ddiffibrilwyr cenedlaethol. Nodwch eich lleoliad i ddod o hyd i'r diffibrilwyr agosaf atoch chi. Cliciwch ar yr eiconau diffibriliwr am ragor o wybodaeth, fel argaeledd, gwybodaeth am fynediad a chyfarwyddiadau.

https://www.defibfinder.uk/ (Saesneg yn unig)

Ydych chi wedi clywed am fannau Carefree?

Elusen yw hon sy'n trawsnewid ystafelloedd gwag mewn gwestyau yn seibiannau hanfodol i ofalwyr di-dâl amser llawn.

- I fod yn gymwys, rhaid i chi fod dros 18 oed ac yn darparu mwy na 30 awr o ofal di-dâl yr wythnos.
- Mae ffi weinyddol o £33; gofalwyr sy'n gyfrifol am eu teithio eu hunain a chostau eraill.
- Mae'r rhan fwyaf o westyau yn cynnig ystafelloedd dwbl neu ddau wely â brecwast wedi'i gynnwys.
- Medrwch fynd â rhywun gyda chi, ond ni ddylai hwn fod yr un rydych yn gofalu amdano fel y medrwch gael seibiant go iawn o'r gofalu.
- Dim ond unwaith y flwyddyn fedrwch chi ymgeisio.

Am ragor o wybodaeth ewch i
https://carefreespace.org/ (Saesneg yn unig)

Dychwelyd cymhorthion ac addasiadau

Gofynnir i ni'n aml sut i ddychwelyd eitemau nad oes eu hangen mwyach. Fel arfer, mae sticer o dan yr eitem gydag enw a manylion cyswllt y cyflenwr.

Daw llawer o'r eitemau o adran gyflenwi Ysbyty Bryn y Neuadd. Medrwch eu ffonio i ofyn iddynt gasglu eitem y maen nhw wedi'i darparu.

☎**03000 852 878** (Tîm benthyciadau tai)

☎ **0300 085 0015** (Prif switsfwrdd)

Llinell Cymorth Canser am ddim Tenovus

☎ **0808 808 1010**

Ap Cymorth Cyntaf Babanod a Phlant

Cadwch eich rhai bach yn ddiogel gydag ap cymorth cyntaf babanod a phlant y Groes Goch Brydeinig.

Mae'n llawn fideos defnyddiol, cyngor hawdd ei ddilyn ac adran brofi – ac yn syml ac am ddim i'w lawrlwytho.

Mae hefyd pecyn cymorth defnyddiol lle medrwch gofnodi anghenion meddyginiaeth eich plentyn ac unrhyw alergeddau sydd ganddo.

Mae'r holl wybodaeth ar yr ap ei hun, sy'n golygu nad oes angen cysylltiad rhyngrwyd arnoch a medrwch chi ei ddefnyddio ym mhle bynnag yr ydych.

🖱 **https://www.redcross.org.uk/first-aid/first-aid-apps#Child** (Saesneg yn unig)

Ydych chi'n barod am argyfwng?

Cerdyn Adnabod Gofalwyr Di-dâl

Ym mis Mehefin eleni, mewn partneriaeth â Chyngor Gwynedd ac Ynys Môn, cafodd ein cerdyn adnabod Gofalwyr ei lansio'n swyddogol gennym. Mae'r cerdyn yr un maint â cherdyn credyd ac yn medru ffitio yn eich waled. Mewn argyfwng, medrwch roi gwybod i bobl eich bod yn ofalydd a bod rhywun gartref sy'n dibynnu arnoch.

Ar du blaen y cerdyn mae eich llun a'ch enw ac mae lle ar y cefn i ysgrifennu rhif ffôn rhywun i gysylltu ag ef mewn argyfwng a fydd yn medru mynd i'ch cartref neu drefnu gofal arall.

Medrai'r cerdyn hefyd fod yn brawf eich bod yn ofalydd fel eich bod yn medru cael mynediad rhatach i rai lleoliadau. Wrth i ni symud ymlaen, rydym yn gobeithio cael disgowntiau penodol i ofalwyr di-dâl mewn lleoliadau lleol. Cadwch lygad ar ein tudalennau ar gyfryngau cymdeithasol am ddiweddariadau.

Cysylltwch â ni i ofyn am gerdyn gofalwyr a/neu gerdyn cynllunio ar gyfer y dyfodol.

Ffonau symudol - ICE

Cyn nawr, cynghorwyd pobl i ychwanegu cyswllt o dan yr enw 'ICE' fel bod modd cysylltu â'r perthynas agosaf mewn argyfwng. Nawr, mae gan ffonau 'emergency call screen' (sgrin galwad brys) y medrir ei wasgu o'r sgrin clo heb rif adnabod personol (PIN) nac ôl bys i agor y ffôn.

Dyma le medrwch chi wneud galwadau brys ac ychwanegu gwybodaeth fel eich perthynas agosaf neu fanylion pobl i gysylltu â nhw mewn argyfwng.

Cerdyn Cynllunio ar gyfer y Dyfodol

Mae hwn yn dempled defnyddiol i chi ei lenwi a'i gadw yn eich cartref rhag ofn y byddwch yn syrthio'n wael neu'n cael damwain. Mae'n rhoi manylion sylfaenol i'r gwasanaethau brys, gweithwyr proffesiynol, ffrindiau, cymdogion a theulu am y sefyllfa yn eich cartref a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano.

Methu aros!

Mae gan y wefan hon rai awgrymiadau a gwybodaeth ddefnyddiol, gan gynnwys sut i gael y cerdyn toiled 'Just can't wait'.

www.bladderandbowelfoundation.org
(Saesneg yn unig)

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.

Stori gofalydd

Fel llawer o ofalwyr, rwy'n darparu gofal a chymorth 24 awr y dydd, weithiau heb seibiant. Nid oes amserau dechrau a diwedd pendant am nad yw'n swydd 9 - 5.

Fel arfer, gofalwyr yw'r rhai cyntaf i godi yn y bore a'r rhai diwethaf i fynd i gysgu yn y nos. Rydym yn cefnogi'r bobl rydym yn gofalu amdano mewn lliaws o ffyrdd, rydym yn cyfathrebu ar eu rhan pan fo angen ac yn brwydro dros eu hawliau.

Rydym yn trefnu meddyginiaethau, yn helpu gyda gwaith papur ac yn cynorthwyo â chadeiriau olwyn, yn ogystal â gwneud tasgau cartref fel glanhau, siopa ac ati. Rydym yn cynorthwyo â gofal personol, anghenion symudedd ac yn rhoi cefnogaeth emosiynol. Rydym wastad yn barod i weithredu.

Fel pobl eraill, rwy'n gofalu oherwydd ymrwymiad i'r un rydw i'n ei garu. Y cwbl y medrwn ni ei wneud yw ceisio rhoi'r bywyd o ansawdd da y maen nhw'n ei wirioneddol haeddu.

Ni fydden i'n medru gwneud hyn heb garedigrwydd pobl eraill, ac rwyf mor ddiolchgar i wasanaethau fel Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr. Wn i ddim sut byddem yn ymdopi heb y gefnogaeth barhaus hon, ac rwy'n teimlo'n hynod ffodus o'i chael.

Fel arfer, Cynnal Gofalwyr yw'r rhai cyntaf y byddaf yn eu galw pan fyddaf angen cymorth neu pan fydd gennyf gwestiynau ynghylch fy rôl ofalu. Mae bob amser llais cyfeillgar ar y ffôn, rhywun sy'n gwneud i mi deimlo bod rhywun yn gwrando, ac rwy'n teimlo y medraf ymlacio ar unwaith a thrafod unrhyw broblem ofalu. Rwy'n cael fy nghyfeirio'n aml at wasanaethau eraill a fedrai roi'r cymorth sydd ei angen arnaf.

Rwyf mor ddiolchgar fy mod wedi cael grant llesiant a dalodd am benwythnos i ffwrdd yn myfyrio. Rwyf hefyd wedi bod mewn hyfforddiant cymorth cyntaf, ac rwy'n teimlo bod hwnnw wedi rhoi'r hyder i mi ymdrin â sefyllfaoedd a fedrai fod yn argyfwng.

Mae'r sawl rydw i'n gofalu amdano yn defnyddio cadair olwyn, a chan ei bod hi'n anodd gwthio cadair olwyn, roedd angen (ond ni fedrem ni fforddio) cadair olwyn fodur arnom. Gwnaeth Cynnal Gofalwyr roi manylion cyswllt mudiadau cyllido eraill i ni a thrwy'r rhain bu modd i ni brynu cadair olwyn fodur newydd. Rydyn ni mor ddiolchgar am hyn, ac mae wedi bod yn fuddiol tu hwnt i'r sawl rwy'n gofalu amdano, ac wedi'i helpu i gael ychydig bach mwy o annibyniaeth.

Mae'r cymorth arall rydw i wedi'i gael dros y blynyddoedd yn cynnwys cefnogaeth emosiynol a help i lenwi ffurflenni budd-daliadau, sy'n medru bod yn gymhleth iawn.

Rwy'n teimlo bod yr holl ofalwyr di-dâl ac wrth gwrs, yr holl fudiadau sy'n ein cefnogi ni, yn haeddu diolch enfawr. Diolch yn fawr iawn i chi.

~ Gofalydd o Wynedd

Annwyl ofalydd, cofia bob amser

Rwyt ti'n hardd, Rwyt ti'n bwysig, Rwyt ti'n haeddiannol,

Rwyt ti'n rhyfeddol, Rwyt ti'n gryf, Rwyt ti'n gwneud y byd yn lle gwell.

Diolch am ofalu!