Sefydlwyd ym 1991

Rhif Elusen Gofrestredig: 1203192

Y Gofalydd

Rhifyn 109 Haf / Hydref 2024

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

‘O, am fod yng Nghymru, nawr bo’r haf wedi dod!’

“Ond ha, daw’r haf toreithiog, A bywyd yn ei gôl, A thaena flodau gwridog Ar wyneb bryn a dôl.”

Gobeithio eich bod yn mwynhau’r tywydd cynhesach. Wrth i ni symud i ddyddiau byrrach ac oerach yr hydref a’r gaeaf, efallai bod rhai gofalwyr yn dechrau poeni am y gost ychwanegol o gynhesu eu cartrefi neu fwydo eu teuluoedd.

Medr ein staff eich helpu i wneud cais am grantiau ar gyfer eitemau hanfodol. Neu efallai y medrwch chi gael mynediad at Gronfa Cymorth Gofalwyr Cymru.

Cysylltwch â ni am gefnogaeth a rhagor o wybodaeth, mae ein manylion cyswllt y tu mewn.

“Ac yn sydyn fe ddisgynnodd yr haf i’r hydref .” - Oscar Wilde

Charity Excellence Framework Quality Mark www.charityexcellence.co.uk 2024

Give as you Live™

Cyfieithwyd i’r Gymraeg gan Angharad Edwards

Croeso i rifyn yr Haf/Hydref!

Sut medrwn ni helpu gofalwyr di-dâl?
O ganlyniad i'r argyfwng costau byw, efallai bod pobl yn ein hystyried yn fudiad sy'n rhoi grantiau i ofalwyr bellach. Ond uwchlaw popeth, rydym ni yma i gefnogi a gwella bywydau pobl leol sy'n gofalu am oedolion yn ddi-dâl.

Cefnogaeth emosiynol ac ymarferol
Bydd ein staff yn gwrando ar eich pryderon ac yn aml, byddant yn medru awgrymu datrysiadau ymarferol nad ydych o bosibl wedi'u hystyried, a'ch cyfeirio a'ch atgyfeirio at ein swyddogion arbenigol neu at wasanaethau cymorth eraill. Medrai hyn gynnwys help i gael budd-daliadau a/neu gyllid ar gyfer eitemau hanfodol fel talebau bwyd/siopa ac eitemau eraill i'r cartref. Neu gyllid tuag at rywbeth i wella eich llesiant fel seibiant byr neu weithgaredd therapiwtig.

Cymorth grŵp
Trowch i'r tudalennau canol i weld ein grwpiau a'n gweithgareddau dros y 4 mis nesaf.

Dilynwch ni ar **Facebook** i gael y newyddion diweddaraf a chlywed am ddigwyddiadau yn eich ardal leol.

Rydym yn gobeithio datblygu a dosbarthu ein cardiau adnabod ein hunain i ofalwyr di-dâl lleol. Fe wnawn ni eich diweddaru ar ddatblygiad y cerdyn drwy'r cylchlythyr hwn.

Beth sy'n newydd?
Efallai eich bod wedi sylw bod ein rhif elusen wedi newid. Y rheswm dros hyn yw ein bod bellach yn fudiad corfforedig elusennol. Rydym yn parhau i gael ein rheoleiddio gan y Comisiwn Elusennau a bydd ein gwasanaethau i ofalwyr di-dâl yng ngogledd-orllewin Cymru yn aros yr un fath.

Rydym wedi ennill Marc Ansawdd y Fframwaith Rhagoriaeth Elusennau yn ddiweddar, sy'n dangos ein hymrwymiad i roi gwasanaeth rhagorol i ofalwyr di-dâl.

Cardiau disgownt i ofalwyr di-dâl
Mae'r Ymddiriedolaeth Ofalwyr wedi partneru â CarerSmart i gyflwyno cynllun am ddim sy'n agored i ofalwyr, pobl ag anghenion gofal a staff a gwirfoddolwyr o bob rhan o rwydwaith yr Ymddiriedolaeth Ofalwyr. Medr aelodau fanteisio ar ystod eang o gynigion, gan gynnwys:

- Arian yn ôl ar siopa gan nifer di-ri o fanwerthwyr stryd fawr
- Disgownt ar adnewyddu yswiriant
- Disgownt ar wyliau a threfniadau teithio
- Pris gostyngedig ar weithgareddau ffordd o fyw
- Gwasanaethau cyngor cyfreithiol am ddim a rhatach

: https://carers.org/grants-and-discounts/carersmart-discount-club (Saesneg yn unig)

Hysbysu gofalwyr di-dâl a'u cadw'n gysylltiedig

Eich hawliau fel gofalydd

Caiff Diwrnod Hawliau Gofalwyr ei gynnal bob mis Tachwedd i sicrhau bod gofalwyr yn ymwybodol o'u hawliau ac yn gwybod o le i gael help a chefnogaeth, a hefyd i godi ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr.

Daeth y Ddeddf Absenoldeb Gofalwyr i rym ar 6 Ebrill 2024. O dan y Ddeddf, mae gan ofalwyr di-dâl sy'n gofalu am ddibynnydd gydag angen gofal hirdymor yr hawl i gael un wythnos o absenoldeb di-dâl y flwyddyn i gyflawni ei gyfrifoldebau gofalu.

Ynghyd â'r uchod, mae gennych chi, y gofalydd, yr hawl i'r canlynol:

- Cael amser i ffwrdd o ofalu i gefnogi eich iechyd a'ch lles eich hunan
- Cael asesiad gofalwyr gan y Gwasanaethau Cymdeithasol i edrych ar eich anghenion fel gofalydd
- Cael gwybod am fudd-daliadau fel y lwfans gofalwr a gostyngiadau'r Dreth Gyngor
- Efallai bod gennych chi'r hawl i bethau eraill hefyd, yn dibynnu ar oedran a salwch neu anabledd y sawl rydych chi'n gofalu amdano.

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng atwrneiaeth arhosol (LPA) a Gorchymyn y Llys Gwarchod?

Dogfen gyfreithiol yw'r **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** lle mae rhywun yn enwebu ffrind neu berthynas dibynadwy i ofalu am ei bethau os bydd yn colli'r capasiti i wneud hynny.

Mae'n caniatáu i chi gynllunio ymlaen llaw ac mae'n ffordd ddiogel o gadw rheolaeth dros benderfyniadau a wneir ar eich rhan. Medrwch lenwi'r ffurflenni eich hun neu ddefnyddio cyfreithiwr a fydd yn codi tâl am y gwasanaeth.Y gyfrinach yw gweithredu'n gynnar. Medrwch dim ond trefnu LPA pan fydd gennych chi gapasiti meddyliol.

Caiff **Gorchymyn y Llys Gwarchod** ei wneud gan Farnwr pan na fydd gan yr unigolyn y capasiti meddyliol i benodi rhywun ei hun drwy LPA ond bod rhywun wedi ardystio bod angen help arno. Bydd barnwr yn rhoi'r awdurdod i rywun sydd, yn ei dyb ef, yn addas i wneud penderfyniadau mewn perthynas â chyllid neu benderfyniadau penodol ynghylch gofal a thriniaeth. Gelwir rhywun a benodir gan y llys yn Ddirprwy. Mae hon yn broses hirach a drutach.

Medrir cael rhagor o wybodaeth yn GOV.UK

Manylion cyswllt

Gwynedd ac Ynys Môn

☎ **01248 370797**

Ar agor yn ystod yr wythnos rhwng 9 - 4

Conwy County

☎ **01492 533714**

Ar agor ddydd 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

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

Stori gofalydd

Rwy'n gofalu am fy merch sy'n 10 mlwydd oed. Pan gafodd ei geni, roedd yn amlwg nad oedd hi'n iach, ond nid oedd yr ysbyty lleol yn gwybod beth oedd ei symptomau'n ei olygu. Ar ôl 3 wythnos, cawsom ni ein trosglwyddo i Ysbyty Alder Hey lle gafodd ei diagnosio gyda chyflwr anghyffredin iawn o'r enw hyperinswliniaeth (HI) sy'n effeithio ar un mewn pob 25,000 i 50,000 o fabanod. 3 wythnos yn ddiweddarach, cawsom ddod â hi adref o'r diwedd gyda'r tawelwch meddwl y medrem ni gysylltu ag Alder Hey yn ôl yr angen.

Mae canfod y cyflwr hwn yn gynnar yn hanfodol, oherwydd os nad yw'r ymennydd yn cael y siwgr sydd ei angen arno, medr y canlyniadau fod yn ddifrifol tu hwnt. Ond, mae triniaeth ar gael a chan bod adnabod y cyflwr hwn yn allweddol, rwy'n awyddus i ledaenu'r gair er mwyn sicrhau bod mwy o bobl yn ymwybodol ohono. Nid yw llawer o ddarparwyr gofal iechyd wedi clywed amdano o'r blaen cyn cwrdd â'm merch i.

Mae HI yn gyflwr gydol oes, ac er bod rhai plant yn dibynnu ar feddyginiaeth, rydym ni fel arfer yn medru rheoli HI fy merch drwy ddeiet. Golyga hyn bod angen iddi fwyta mwy o siwgr yn ystod y diwrnod a chadw melysion jeli a gliwcogel gyda hi bob amser. Mae'n medru rheoli ei chyflwr ei hunan i raddau helaeth nawr. Ond, mae angen i ni wirio lefel y siwgr yn ei gwaed weithiau, e.e. os ydym yn gweld ei bod hi'n newid lliw. Yn wahanol i'r mwyafrif o blant, mae'n cael eu hannog i fwyta melysion ac yfed diodydd byrlymog. Mae hyn yn codi rhai aeliau ar brydiau gan ei fod yn groes i'r cyngor arferol ar fwyta'n iach. Mae ganddi ei phecyn 'hypo' ei hun yn yr ysgol ac maen nhw'n sicrhau bod y pecyn gyda hi drwy'r diwrnod ysgol er mwyn iddi fedru rheoli ei chyflwr.

Mae angen iddi gynefino'n raddol â newidiadau mewn tymheredd am na fedr tymheredd ei chorff addasu'n gyflym. Er enghraifft, os yw hi allan ar ddiwrnod oer, ni fedr ddod i mewn ac eistedd wrth y tân ar unwaith neu fynd i mewn i fath cynnes yn syth.

Rwy'n aelod o'r elusen Hyperinswliniaeth Plant. Mae'r cyflwr mor anghyffredin fel ein bod yn gwybod pawb yn y wlad sydd â'r cyflwr. Mae'n bwysig aruthrol i mi fod yr enw hwn yn cael ei rannu ar led fel bod mwy o bobl yn ymwybodol o'r cyflwr hwn.

~ Bekki, gofalydd o Wynedd

: https://hyperinsulinism.co.uk/ (Saesneg yn unig)

Brêc Bach

Rydyn ni eisiau rhannu rhai atgofion o'n penwythnos ymlaciol bendigedig y bu cronfa Brêc Bach Cynnal Gofalwyr yn ddigon caredig i gyfrannu ato. Cawsom amser hyfryd ac rydyn ni mor ddiolchgar i chi i gyd. Roedd eistedd wrth y ffenestr yn gwylio a gwrando ar y tonnau yn fendigedig.

Gwnaethom benderfynu mynd ym mis Rhagfyr, pan oedd y coed Nadolig ynghyn ar y prom, yn adlewyrchu ar y môr, a medrem ni ei weld i gyd o ffenestr ein hystafell. Diolch o galon i chi!

Mae Brêc Bach yn cyfrannu at seibiannau neu weithgareddau therapiwtig i ofalwyr yn Ynys Môn, Conwy a Gwynedd. Cysylltwch â'n swyddfeydd am ragor o fanylion.

Ceisiadau PIP Ar-lein

☎ 08009172222 Hawliadau newydd

☎ 08001214433 Newid mewn amgylchiadau

Medrwch gwblhau eich cais ar-lein nawr drwy gysylltu â'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) ar y rhif uchod ar gyfer hawliadau newydd a gofyn am y ffurflen ar-lein.

Noder bod ceisiadau ar-lein yn cael eu derbyn o'r dyddiad y cânt eu cyflwyno, ond caiff ceisiadau papur eu hôl-ddyddio i ddyddiad y galwad cychwynnol.

Ydych chi'n gofalu am rywun â chyflwr anghyffredin ?

Mae **Same but Different** yn fudiad sy'n rhoi cymorth amrywiol i'r rheini sydd wedi'u heffeithio, gan gynnwys cylchlythyr o'r enw Rarity Life.

☎ 01352 757007 ✉ **enquiries@samebutdifferentcic.org.uk**

www.samebutdifferentcic.org.uk (Saesneg yn unig)

www.samebutdifferentcic.org.uk/raritylife (Saesneg yn unig)

Cornel Apiau

Nod yr ap 'The Little Journey' yw rhoi tawelwch meddwl i blant sy'n cael triniaeth yn yr ysbyty drwy roi gwybodaeth ymlaen llaw iddynt ar fformat sy'n hawdd i blant ei deall, gan gynnwys animeiddiadau a gemau.

Mae'n egluro beth sy'n digwydd yn ystod triniaethau penodol a beth medr y claf ei ddisgwyl ar ôl hynny. Mae plant yn medru gweld wardiau'r ysbyty mewn realiti rhithwir.

Canfuwyd fod yr ap yn arbennig o fuddiol i blant â chyflyrau niwroamrywiol fel awtistiaeth neu Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD).

Yn eisiau: Pobl i eistedd am bortread

Mae'r arlunydd lleol, Celia Hume, yn chwilio am ofalwyr sy'n byw ar Ynys Môn i'w paentio ar gyfer ei harddangosfa i ddod yn Oriel Môn, Llangefni.

"Mae fy mhrosiect yn dathlu Pobl Ynys Môn - eich straeon, diwylliant, hanes, iaith, cymeriad a'ch ffordd o fyw. Byddwn yn tynnu lluniau i weithio gyda, a byddai fy mhartner, Ieuan Williams, yn recordio cyfweliad byr am eich bywyd. Dylai ddim ond cymryd tua 1 awr. Medrir cynnal y cyfweliad yn Gymraeg neu Saesneg."

☎: **07887774475**

✉: **celia.hume@me.com**

www.celiahume.com

Instagram: **@celiahumebatik**

Awgrymiadau bywyd

Mae Siarcod Benthyg Arian Cymru yn cefnogi dioddefwyr ac yn amddiffyn pobl rhag benthyca anghyfreithiol a throseddau cysylltiedig.

Mae'r tîm yn cael ei weithredu gan Uned Benthyca Arian Anghyfreithlon Cymru, ac yn ymchwilio ac yn erlyn siarcod benthyg ledled Cymru – ac mae hefyd yn amddiffyn ac yn cefnogi pobl sydd wedi benthyg arian gan siarcod benthyg.

Mae mwy nag un filiwn o oedolion yn y DU wedi benthyg arian gan siarc benthyg ac yn dioddef o ganlyniad. Wrth i'r argyfwng costau byw barhau, medrai mwy o bobl gael eu gwthio i ddyled a throi at, neu ystyried benthyg arian gan fenthycwyr neu siarcod benthyg anghyfreithiol.

Mae'r uned yn gweithio mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol, yr heddlu, asiantaethau cynghori, elusennau a darparwyr tai. Ers 2008, maen nhw wedi cefnogi cannoedd o bobl sydd wedi dioddef o ganlyniad i'r drosedd hon ac wedi dileu cannoedd o filiynau o bunnoedd mewn dyledion anghyfreithiol.

Mae siarcod benthyg yn benthyg arian ac yn codi llog ar y benthyciad heb yr awdurdod cyfreithiol i wneud hynny. Maen nhw'n gweithio o fewn ein cymunedau, yn aml yn cymryd mantais o bobl sy'n agored i niwed. Mae benthyg arian anghyfreithiol yn drosedd. Os ydych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, yn ddioddefwr benthyg arian anghyfreithiol, cyfaddef popeth yw'r peth iawn i'w wneud.
Nid yw siarcod benthyg bob amser yn hawdd eu hadnabod, medrant ymddangos yn gyfeillgar ac yn gymwynasgar.

Medrant fod yn fenthycwyr bach sy'n cymryd mantais o ffrindiau neu deulu, yn landlordiaid neu'n gyflogwyr amheus, yn gydweithwyr neu'n aelodau o grŵp cymunedol.

Sut i adnabod siarc benthyg

- **Ymddygiad bygythiol**: Er eu bod yn aml yn gyfeillgar ar y dechrau, medr siarc benthyg droi'n fygythiol os byddwch yn colli taliadau.
- **Ar lafar:** Nid yw Siarcod Benthyg fel arfer yn hysbysebu: byddwch chi'n clywed amdanynt gan bobl eraill.
- **Dim gwaith papur:** Fel arfer, ychydig iawn o waith papur, os o gwbl, sy'n gysylltiedig, felly ni wyddoch faint sydd arnoch chi iddynt.
- **Daliadau cyfatebol:** Efallai y bydd siarc benthyg yn cadw eich cardiau, eich pasbort neu bethau gwerthfawr eraill fel gwarant.
- **Dyled yn cynyddu:** Mae'r ddyled yn parhau i gynyddu er eich bod yn parhau i dalu.

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn gysylltiedig â siarc benthyg, cysylltwch â Siarcod Benthyg Arian Cymru am wybodaeth a chefnogaeth. Eu prif flaenoriaeth yw eich llesiant a'ch diogelwch chi.

Cysylltwch â Siarcod Benthyg Arian Cymru

Llinell gymorth 24 awr: 0300 123 3311

stoploansharkswales.co.uk

facebook.com/stoploansharkswales

stoploansharkswales@valeofglamorgan.gov.uk

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.