Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Y Gofalydd

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Sefydlwyd ym 1991

Rhifyn 105 Gwanwyn/Haf 2023

Llamwch i'r Haf

Annwyl ofalydd, sut ydych chi'n teimlo heddiw?

wythnos gofalwyr

5 - 11 Mehefin 2023
Gwneud Gofalu yn Weladwy
a'i Werthfawrogi a'i Gefnogi

Yn y rhifyn hwn

- Y Garafán Ofalwyr
- Grwpiau a gweithgareddau
- Cronfa Cymorth i Ofalwyr Cymru
- Asesiad Gofalydd
- Egluro Technoleg Gynorthwyol
- Taliadau costau byw

A llawer mwy

Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Beth am fynd amdani gydag arhosiad â chymhorthdal yn ein carafán ofalwyr yn Hafan y Môr, Pwllheli?

Os ydych chi'n un o'r lliaws o ofalwyr sy'n gobeithio bwcio ein carafán ofalwyr y tymor hwn, noder fod y lleoedd yn llenwi'n gyflym! Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Hannah neu Ella yn ein swyddfa ym Mangor, neu anfonwch e-bost at **caravan@carersoutreach.org.uk.**

Grwpiau a gweithgareddau

Trowch i'r tudalennau canol neu ewch i'n gwefan i gael gwybodaeth am beth sydd ymlaen i ofalwyr ym mis Ebrill, Mai, Mehefin a Gorffennaf, gan gynnwys ein gweithgareddau ar gyfer yr Wythnos Gofalwyr.

Rhestr i'r cyfryngau

Ar adegau fel Wythnos y Gofalwyr, bydd newyddiadurwyr yn gofyn yn aml i siarad â gofalwyr di-dâl. Rydyn ni'n cadw rhestr o ofalwyr sy'n hapus i siarad â'r cyfryngau ynghylch eu profiad gofalu. Medr hyn gynnwys radio lleol, teledu neu gael eu cyfweld gan newyddiadurwyr papurau newydd. Os hoffech gael eich ychwanegu at ein rhestr, cysylltwch â Julie yn ein canolfan ym Mangor. Rhowch wybod i ni os byddai'n well gennych siarad yn Gymraeg neu Saesneg.

Ni fyddwn yn rhoi eich enw i unrhyw un heb eich caniatâd.

Cwnsela i ofalwyr

Mae gennym ychydig o gyllid i gynnig cwnsela i ofalwyr. Os ydych chi'n credu y medrai hyn fod o fudd i chi, cysylltwch â ni i drafod eich opsiynau.

Pryderon ariannol

Mae **Cronfa Cymorth i Ofalwyr Cymru** yn parhau i fod ar agor i helpu gofalwyr mewn anawsterau ariannol. Fe fedrwch chi gael y cyllid hwn hyd yn oed os ydych chi'n gyflogedig. Cysylltwch â ni i drafod eich anghenion. Caiff ceisiadau eu hystyried yn ôl blaenoriaeth gan y panel grantiau.

Hunanofal

Fel rhywun sy'n gofalu am rywun arall, mae'n hanfodol eich bod yn gofalu am eich hun. Os ydych chi'n dioddef gyda'ch iechyd neu'n isel eich ysbryd, mae'n anoddach o lawer i ofalu am bobl eraill. Mae hunanofal yn cynnwys eich **iechyd emosiynol, corfforol, seicolegol ac ysbrydol**.

Medr hunanofal sylfaenol fod yn haws nag ydych chi'n ei feddwl.

- Bwyta'n iach
- Cael digonedd o awyr iach
- Yfed digon o ddŵr
- Gofyn am help pan fyddwch chi ei angen

Mae hunanofal yn hanfodol i ofalwyr

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Mae hunanofal yn bwysig, ond os ydych chi wedi blino'n lân ac wedi eich llethu gan alwadau gofalu, mae'n bur debyg na fydd gennych chi'r amser i dalu sylw at eich anghenion eich hun.

Byddai'n syniad da siarad am hyn cyn i chi gyrraedd pwynt argyfwng. Medrwn ni eich atgyfeirio i'ch awdurdod lleol am **Asesiad Gofalydd**, sy'n lle da i ddechrau. Mae gennych chi'r hawl i gael asesiad a fydd yn edrych ar eich anghenion fel gofalydd. Medrai hyn arwain at wasanaethau i chi, neu i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano a fydd yn ysgafnhau eich llwyth gofalu. Weithiau, efallai bod ateb syml i broblem nad ydych chi wedi meddwl amdano. Er enghraifft, efallai bod gennych chi neu'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yr hawl i fudd-daliadau fel y Lwfans Gweini neu'r Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) a fedrai helpu i dalu am ofal os oes gennych chi salwch neu anabledd, a chan hynny, bwysau ariannol.

Efallai eich bod yn chwilio am wasanaethau eistedd gyda rhywun neu ofal dydd yn eich ardal. Neu efallai bod arnoch chi angen addasiadau i'r tŷ, fel teleofal a **thechnoleg gynorthwyol.**

Cyn yr asesiad, byddai'n syniad da cadw dyddiadur am wythnos i gael darlun o'ch bywyd bob dydd a beth fyddai'n eich helpu yn eich rôl ofalu.

Technoleg Gynorthwyol a sut mae'n medru helpu gofalwyr

Efallai eich bod wedi clywed am Alexa, camerâu cloch drws, *smartphones*, *smartwatches* a lifftiau grisiau. Mae'r rhain i gyd yn fathau o dechnoleg gynorthwyol, neu declynnau, sy'n medru gwneud tasgau bob dydd yn fwy syml, cyflym a diogel.

Mae cadw i fyny â'r datblygiadau diweddaraf yn anodd. Er enghraifft:

Mae **tostwyr ag ochrau gwydr** yn galluogi'r defnyddiwr i weld y bara'n tostio, gan leihau'r risg o'i losgi.

Mae **Cyllyll a ffyrc** â synwyryddion symud yn medru cynorthwyo pobl â chryndod.

Mae ***smartwatch*** yn medru hysbysu gofalydd os yw'r sawl y mae'n gofalu amdano wedi syrthio. Neu'n medru dweud wrtho os yw'r sawl sy'n gwisgo'r teclyn yn crwydro ac olrhain ei symudiadau.

Mae dyfeisiau sy'n medru **darllen yn uchel** i rywun nad yw'n medru darllen. Mae'r rhan fwyaf o bobl wedi clywed am systemau monitro cartref **Teleofal**, fel y teclyn y medr y sawl sy'n derbyn gofal ei wisgo o amgylch ei wddf a'i wasgu i alw am help.

Mae llawer o bethau ar gael, o bethau drud i bethau am bris mwy rhesymol. Byddai'n ddefnyddiol siarad â rhywun sy'n ymwybodol o'r datblygiadau diweddaraf a sut mae'r rhain yn medru helpu mewn sefyllfa ofalu.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr ac fe wnawn ni eich rhoi chi mewn cysylltiad ag arbenigwr yn eich ardal.

Efallai y medrech chi gael cyllid i helpu tuag at gost technoleg gynorthwyol.

Awgrymiadau bywyd

£300 – Taliad Costau Byw i Bensiynwyr **yn ystod Gaeaf 2023/4**

£150 – Taliad Costau Byw i Bobl Anabl **yn ystod Haf 2023**

£301 – Taliad Costau Byw Cyntaf **yn ystod Gwanwyn 2023**

£300 – Ail Daliad Costau Byw **yn ystod Hydref 2023**

£299 – Trydydd Taliad Costau Byw **yn ystod Gwanwyn 2024**

Taliadau Costau Byw Newydd o Wanwyn 2023

Os ydych chi'n cael anhawster ariannol, mae bob amser yn werth ein ffonio ni i weld pa help sydd ar gael. Mae cynlluniau talu llywodraethol a lleol yn cael eu hadolygu a'u diweddaru'n gyson. Gweler y balŵns am fanylion y taliadau i ddod yn 2023. Bydd union ddyddiadau'r taliadau yn cael eu cyhoeddi'n agosach at yr amser. Bydd y rhain yn cael eu gwasgaru er mwyn sicrhau cymorth mwy cyson drwy gydol y flwyddyn. Bydd y rheini sy'n gymwys yn cael eu talu'n awtomatig, ac ni fydd angen ymgeisio amdanyn nhw.

I gael rhagor o wybodaeth am help gyda'r costau byw:
- GOV.UK neu wefan eich Cyngor lleol
- www.nationaldebtline.org
- www.moneyhelper.org.uk

(tudalennau gwe Saesneg yn unig)
Neu, os nad ydych chi ar-lein, medrwch chi gysylltu â ni.

Cysylltwch â ni i ofyn i gael eich atgyfeirio i'ch banc bwyd lleol.

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

Slot atebion: Byw bywyd

C: Mae gennym ni wahanol fathau o offer symudedd yn y tŷ nad ydym yn eu defnyddio mwyach ac maen nhw yn y ffordd. Sut fedrwn ni eu dychwelyd?

A: Mae hwn yn gwestiwn rydyn ni'n ei gael yn aml! Mae llawer o'r offer hyn yn cael eu benthyg i gleientiaid ac yn aml, mae sticer oddi tanynt gyda chyfeiriad neu rif ffôn arnyn nhw i'w dychwelyd.

Os na fedrwch chi ddod o hyd i label ar eich offer, peidiwch â phoeni. Fe fedrai cynllun newydd o'r enw 'Prosiect Altro' eich helpu. Nod y prosiect yw cael offer symudedd segur yn ôl, eu trwsio os oes angen, a'u dychwelyd i'w defnyddio yn y gymuned. Medrir dychwelyd offer y talwyd amdanyn nhw'n breifat neu offer ar fenthyg. Os gwelir bod unrhyw offer a dderbynnir wedi dod o storfeydd cyfarpar cymunedol, byddant yn cael eu dychwelyd atynt i'w defnyddio eto.

Mae'r Cynllun yn cael ei beilota yng Ngwynedd, lle medrir mynd â'r offer, drwy apwyntiad, i ganolfannau ailgylchu ledled Gwynedd. Medrir trefnu i rai offer gael eu casglu. Medr trigolion Ynys Môn a Chonwy fynd â'u hoffer i safle Warws Werdd Antur Waunfawr yng Nghaernarfon.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Rheolwr Prosiect Altro, Gwyn Williams:

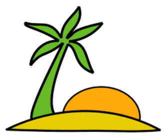
✉: **gwyn.williams@bic-innovation.com**

☎: **01656 371 263**

C: Rydyn ni wedi bwcio ein gwyliau tramor cyntaf, ond rwy'n pryderu ynghylch sut bydd fy mab yn dod i ben â bwrlwm y maes awyr. Rwy'n poeni'n ofnadwy y bydd yn strancio (cael '*meltdown*') ac yn cynhyrfu teithwyr eraill. A oes unrhyw help ar gael wrth deithio gyda phlentyn hynod sensitif ar y sbectrwm awtistiaeth?

A: Mae gan rai meysydd awyr ystafell synhwyraidd lle mae pobl yn medru dianc rhag y sŵn a'r goleuadau llachar. Bydd gan eraill ystafell dawel neu ystafell weddïo y medrwch chi ei defnyddio yn ôl y gofyn. Mae bob amser yn werth cysylltu â staff gwasanaeth cwsmeriaid y maes awyr ymlaen llaw fel eich bod yn gwybod beth sydd ar gael. Mae'r rhan fwyaf o feysydd awyr yn defnyddio'r cynllun Laniard Blodyn Haul bellach, a medrwch chi gael un yn y maes awyr. Pan fydd staff yn gweld y laniard, sy'n symbol o anabledd cudd, byddant yn rhoi gofal a sylw ychwanegol i chi er mwyn sicrhau eich bod yn cael profiad teithio positif.

Mwynhewch eich gwyliau!



Cyfeiriad yw hapusrwydd, nid lle.

Hysbysfwrdd y Gwanwyn

BAM!
Paffio ac ymwybyddiaeth ofalgar
Adnodd llesiant newydd cyffrous ac am ddim i ofalwyr ifanc!
Mae fideos am ddim ar gael ar-lein nawr, sy'n arwain gofalwyr ifanc drwy sesiynau cadw'n heini gartref BAM! paffio ac ymwybyddiaeth ofalgar. Mae pob fideo yn cynnwys:

- Thema lles meddyliol sy'n berthnasol i ofalwyr ifanc
- Sesiwn cadw'n heini hwyl gyda phaffio digyswllt
- Myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar tywysedig i ddod â llonyddwch a lles

www.mindfulpeakperformance.com/bamworkout (Saesneg yn unig)

Yn yr ysbyty
Y Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt i Gleifion (PALS)
Mae'r Swyddogion PALS yma i'ch helpu i leisio'ch pryderon. Waeth a ydych chi'n glaf, yn berthynas, yn ffrind neu'n ofalydd, byddant yn gwrando ar eich pryderon ac yn cysylltu â'r staff perthnasol i ddod o hyd i ddatrysiad cyflym.
Sut i gysylltu:
Mae hybiau cymorth Cyngor a Chyswllt i Gleifion ym mhrif fynedfa bob prif ysbyty (Ysbyty Maelor, Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Gwynedd).
✉: **BCU.PALS@wales.nhs.uk**
☎: **03000 851234**

Ar agor rhwng 9am a 5pm dydd Llun i ddydd Gwener, heblaw am wyliau Banc.

Cysylltwch â ni am wybodaeth bellach ynghylch unrhyw beth yn y cylchlythyr hwn.

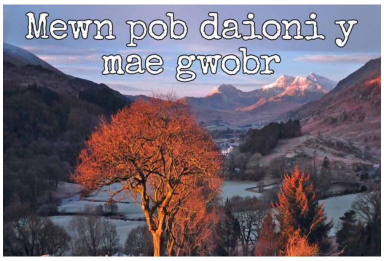
A oeddech chi'n gwybod?
Os oes gennych chi docyn bws person hŷn, medrwch chi ei ddefnyddio i deithio am ddim rhwng rhai canghennau rheilffordd.

Rhaid i chi ofyn i'r swyddfa docynnau am docyn a dangos eich tocyn bws.

Taflen Ffeithiau Asesiad Gofalydd

Cysylltwch â ni i ofyn am ein taflen ffeithiau am ddim ar Asesiadau Gofalwyr.

Cornel Apiau
Mae'r ap 'Jointly' wedi'i ddatblygu gan Carers UK.
Mae 'Jointly' yn cyfuno negeseuon grŵp a rhestrau 'pethau i'w gwneud' gyda nodweddion defnyddiol eraill, fel rhestrau meddyginiaeth, calendr a mwy. Gyda hwn, mae cyfathrebiad a chydlyniad rhwng y rheini sy'n rhannu'r gofal mor hawdd â neges destun.
Medrwch chi brynu 'Jointly' gydag un taliad o £2.99.
Am ragor o wybodaeth, ewch i:
www.jointlyapp.com (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..