

Y Gofalydd



Rhifyn 99 Hydref 2021

bywyd

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

LIFE




Tra eich bod chi'n brysur yn amau eich hun, mae rhywun arall yn edmygu eich cryfder

Materion Cyfathrebu

Ydych chi'n teimlo dan straen wrth geisio ymuno â galwad zoom neu weithio allan sut i ateb neges destun? Dyma ymarferiad cyflym a hawdd y medrwch chi ei wneud i leddfau nerfau rhacs.

Anadlu pum bys



-  **Cam 1:** Rhowch fys blaen un llaw ar du allan bys bach eich llaw arall. Wrth i chi anadlu i mewn, dilynwch ochr y bys bach i fyny i flaen y bys, ac wrth i chi anadlu allan, dilynwch ochr y bys bach i lawr ei ochr fewnol.
-  **Cam 2:** Parhewch i wneud hyn, un bys ar y tro, hyd nes y byddwch chi wedi llunio amlinelliad o'r holl law.
-  **Cam 3:** Gwnewch y broses o chwith ac ewch a'ch bys blaen o'ch bawd i'ch bys bach.



Trowch y tudalennau am newyddion i ofalwyr a syniadau i'ch helpu chi i lywio drwy'r byd newydd dewr hwn.



YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR
CYMRU

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards



Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Croeso Cynnes i'n Prif Swyddog newydd

Catrin Jones yw ein Prif Swyddog newydd. Efallai bod rhai ohonoch chi'n adnabod Catrin, oherwydd bu'n gweithio cyn hyn fel Swyddog Cymorth Gofalwyr yn Ysbyty Gwynedd ac yn fwy diweddar fel y Swyddog Meddwl Ymlaen, Cynllunio Ymlaen dros Ynys Môn.

Dywedodd Catrin, "Mae'n bleser dod yn Brif Swyddog mudiad mor hanfodol. Fy mlaenoriaeth fydd gwneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl yn cael eu clywed a'u cynorthwyo a byddaf yn gwneud fy ngorau i adeiladu ar waith da fy rhagflaenydd."

Cwmsela i ofalwyr

Rydyn ni wedi cael ein hariannu i gynnig hyd at 6 sesiwn gwmsela am ddim i ofalwyr. Mae nifer o ofalwyr eisoes wedi manteisio ar y cynnig hwn ac mae'r adborth yn gadarnhaol dros ben. Cysylltwch â ni am ragor o fanylion.

Goroesi trwy'r normal newydd

Mae cymaint wedi newid ers dechrau'r pandemig. Efallai mai un o'r pethau mwyaf yw'r newidiadau i sut rydyn ni'n cymdeithasu ac yn cyfathrebu.

Mae gwisgo masgiau mewn mannau cyhoeddus yn ei gwneud hi'n anodd sgwrsio. Fedrwch chi ddim gweld a yw rhywun yn gwenu ac mae'n anhygoel faint rydyn ni'n dibynnu ar edrych ar wyneb rhywun i'n helpu ni i ddeall ei eiriau.

Mae llawer o weithgareddau wedi symud ar-lein, sy'n medru arwain at ynysu, unigrwydd a phroblemau iechyd meddwl i rai pobl.

Mae cadw pellter cymdeithasol yn medru bod yn anodd, yn enwedig i bobl sy'n cael trafferth defnyddio pethau fel zoom a WhatsApp. Bydd y rhifyn hwn yn dangos yr help sydd ar gael gyda phroblemau ar-lein.

Rydyn ni'n gwybod bod rhai ohonoch chi'n awyddus i ddechrau cynnal grwpiau wyneb yn wyneb unwaith eto, ac rydyn ni'n gobeithio symud ymlaen â hyn yn fuan.

Rhowch wybod i ni pa weithgareddau fydddech chi'n eu hoffi.

Beth am ddechrau grŵp cerdded i ofalwyr yn eich ardal?

Byddwn ni'n parhau i gynnal rhai grwpiau ar-lein trwy zoom. A hoffech chi i ni drefnu siaradwyr penodol ar gyfer y grŵp, a/neu sesiynau hyfforddi trwy zoom? Pe bai digon o ddiddordeb, fe fedrem ni drefnu hyfforddiant ar-lein ar ddefnyddio'r rhyngwyd.

Cofiwch, os ydych chi'n teimlo'n unig neu angen siarad â rhywun yn bersonol, medrwch chi ein ffonio. Bydd ein staff cyfeillgar a phrofiadol yn croesawu'ch galwad.

Medrwch chi gysylltu â ni ar y manylion isod; edrychwn ymlaen at glywed gennych chi.



Stori gofalydd



Yr heriau bob dydd o fod yn ofalydd Byddar

Rwy'n gofalu am fy mam sydd â chyflwr hirdymor; yn ogystal â hyn, mae'r ddwy ohonon ni'n ddwys-fyddar. Er bod hyn yn golygu ein bod yn wynebu rhwystrau ychwanegol yn ein bywydau bob dydd, mae hefyd yn beth da, oherwydd mae'r ddwy ohonon ni'n deall ein gilydd a chyda rhywbeth sy'n ein clymu.

Ar ddechrau ei salwch, gwnaethon ni sylweddoli'n fuan mai ein rhwystr mwyaf fyddai cysylltu â'r feddygfa deuluol. Rwy'n gorfod naill ai anfon e-bost at y feddygfa, sy'n broses hir ac yn dda i ddim mewn argyfwng, neu ddibynnu ar ffrindiau i ffonio ar ein rhan. Er ein bod yn ddiolchgar am yr help hwn, ac mae ein ffrindiau wedi bod yn anhygoel, nid yw hwn bob amser yn ddelfrydol i Mam os nad yw eisiau datgelu gwybodaeth benodol. Os yw'r sefyllfa'n un brys, mae'n medru bod yn banics llwyr.

Er mod i'n fyddar, fi yw prif ddehonglwr a chyfathrebwr fy Mam. Nid yw'n medru deall dieithriaid o gwbl. Fy rôl i fu hon erioed, hyd

yn oed mewn digwyddiadau teuluol. Ni fedr Mam ymdopi â grwpiau o bobl, mae'n well ganddi gyfathrebu â rhywun un i un. Mae'r cyfnod clo wedi bod yn fendith mewn rhai ffyrdd. Mae wedi fy ngalluogi i weithio gartref lle medraf gadw llygad ar Mam. Ac rwy'n teimlo'n lwcus iawn fy mod wedi cael yr amser ychwanegol hwnnw gyda hi.

Fe fyddwn i'n argymhell unrhyw un a fedrai fod yn fyddar i gael rhyw fath o ddyfais alw. Rydyn ni'n defnyddio cloch drws syml. Mae gan Mam y botwm sy'n canu'r gloch ac mae gen i'r derbynnydd sy'n dirgrynu. Os oes ganddi broblem mewn ystafell arall, neu os yw mewn poen yn ystod y nos, mae'n medru rhoi gwybod i mi.

Mae gennym ni hefyd larymau tân sy'n dirgrynu ac roedd cael llechen yn agoriad llygad. Mae Mam wrth ei bodd yn siopa am fwyd ar-lein ac rwy'n gwerthfawrogi medru siarad wyneb yn wyneb â ffrindiau a chael cyfarfodydd fideo gyda gweithwyr proffesiynol. Rydyn ni'n defnyddio Google Duo sy'n dda iawn. ~ **Gofalydd o Gonwy**

Ei mentro hi ac uwchraddio fy ffôn

Roedd fy mhlant a'm hwyron ac wyresau ar fy nghefn o hyd i gael ffôn clyfar, ond am flynyddoedd maith, roeddwn i'n gwbl fodlon â'm ffôn fflip. Roeddwn i hyd yn oed yn credu mod i'n gwneud yn dda i fedru tecstio. Roedd ffonau clyfar yn swnio'n rhy gymhleth i mi.



Pan darodd y pandemig, aeth fy mab o'i ben a'i bastwn ei hun i'm 'huwchraddio' i. Bellach, mae gennyf ryngrwyd gartref, llechen sy'n ddefnyddiol iawn ar gyfer siopa ar-lein a galwadau zoom ac mae gennyf ffôn clyfar sydd ag apiau fel What's app. Mae hyn yn golygu y medraf anfon a derbyn ffotograffau a lluniau am ddim drwy ddefnyddio'r wi-fi. Rwy'n dysgu rhywbeth newydd o hyd ac rwyf wrth fy modd. Os fedraf i ei wneud, fedrwch chithau hefyd. Ewch amdani, mentrwch hi!

~ **Gofalydd ar Ynys Môn**

Byw Bywyd

Cynhwysiant digidol

Ynys Môn

Mae Age Cymru Gwynedd a Môn, Medrwn Môn, a Chyngor Ynys Môn yn cyflwyno prosiect newydd o'r enw Hybiau Rhithiol Ynys Môn gyda'r nod o fagu hyder digidol a lleihau unigrwydd o fewn ein cymunedau.

Rhoddir Llechi Samsung Galaxy i unigolion adnabyddedig am gyfnod o dri mis, sydd â data 4G wedi'i lwytho arnyn nhw ymlaen llaw – felly nid oes angen cael cyswllt rhyngrwyd yn y cartref. Cânt eu paru wedyn â gwirfoddolwyr hyfforddedig lleol sy'n eu cynorthwyo i adeiladu eu sgiliau a magu hyder.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Sioned Young, Swyddog Cyswllt a Chefnogaeth Hwb Cymunedol Ynys Môn.

☎ **01286 808735**

✉ Sioned.young@acgm.co.uk

Gwynedd

Mae trigolion Gwynedd yn medru benthyg dyfeisiau fel Samsung Tab A's a nifer bychan o Alexas a Phyrth Facebook am gyfnod o dri mis. Mae'r cynllun hwn ar agor i bobl sydd wedi'u hynysu o deulu, ffrindiau a gwasanaethau hanfodol a/neu bobl a fedrai gael budd o gael mynediad i'r rhyngrwyd ar gyfer asesiadau iechyd ac ati.

Nid oes yn rhaid i'r cyfranogwr dalu unrhyw beth i ddefnyddio'r dyfeisiau ac nid oes angen iddo gael cysylltiad rhyngrwyd yn ei gartref gan eu bod wedi'u llwytho â data ymlaen llaw.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â

✉ SionLlewelyn@gwynedd.llyw.cymru

Conwy

Mae'r tîm Lles Cymunedol yn cynnig cymorth digidol dros y ffôn nawr i bobl dros 65 oed. Maen nhw'n medru helpu gyda galwadau fideo, sut i greu a chwblhau archeb siopa ar-lein, a sut i greu cyfrif e-bost.

I gael rhagor o wybodaeth, neu i gael cymorth, cysylltwch â'r tîm ar:

☎ **01492 577449**

✉ stayingwell@conwy.gov.uk

📞 Eich cefnogi i fynd ar-lein (conwy.gov.uk)



Awgrymiadau bywyd



Yellow Card

Y cynllun Cerdyn Melyn yw system y DU ar gyfer casglu a monitro gwybodaeth am bryderon diogelwch fel sgîl-ffeithiau a amheuir neu achosion niweidiol sy'n ymwneud â meddyginiaethau a dyfeisiau meddygol.

Mae'r cynllun yn dibynnu ar adroddiadau gwirfoddol o sgîl-ffeithiau a amheuir neu achosion sy'n ymwneud â dyfeisiau meddygol a adroddir gan weithwyr iechyd proffesiynol a'r cyhoedd, gan gynnwys cleifion, gofalwyr a rhieni. Mae adrodd yn helpu pobl eraill.

Gellir adrodd ar bob meddyginiaeth, gan gynnwys **brechlynnau**, meddyginiaethau llysieuol a meddyginiaethau homeopathig a phob dyfais feddygol sydd ar gael ar farchnad y DU. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

 <https://yellowcard.mhra.gov.uk/>



Same but Different

Mae diagnosis sydyn neu annisgwyl yn medru bod yn sioc i'r claf a'r teulu. Ond beth sy'n digwydd pan na fydd y diagnosis, ar ôl proses faith o brofion ac ymchwil, yn un adnabyddus?

Mae gan 'Same but Different' wasanaeth eirioli, y 'Rare Navigator', sy'n helpu teuluoedd i lywio drwy'r dirwedd newydd y maen nhw ynddi. Maen nhw'n croesawu hunan-atgyfeiriadau gan deuluoedd yn ogystal ag atgyfeiriadau gan weithwyr proffesiynol.

I gael rhagor o wybodaeth:

 enquiries@samebutdifferentcic.org.uk

 01352 75700.

 www.samebutdifferent.org.uk/support

Cyflwyno Gwasanaeth Ffôn 111 y GIG

Mae trigolion Gogledd Cymru yn medru deialu 111 am ddim nawr i gael cyngor meddygol nad oes ei angen ar frys a mynediad at wasanaethau y tu allan i oriau. Mae'r llinellau ar agor 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Mae cyngor hefyd ar gael ar-lein

 www.111.wales.nhs.uk

Recite^{me}

Mae pobl â nam ar eu golwg neu bobl sy'n cael anhawster cyfathrebu yn medru defnyddio'r tab 'Recite me' ar y bar offer. Mae hwn yn medru rhoi testun ar lafar ac yn cynnig cymhorthion darllen a chyfieithu.

Cymorth gyda'ch technoleg



Mae'r rhain yn cynnig cymorth TG am ddim yn y cartref i bobl o bob oed, sy'n byw ag anabledd neu nam. Medr gwirfoddolwyr ymweld â'r cartref neu gynorthwyo o bell. I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch y llinell gymorth am ddim:

 **0800 048 7642**



Mae gan y rhain gyrsiau ar-lein am ddim y medr unrhyw un eu gwneud i ddysgu sgiliau digidol er mwyn cadw'n ddiogel ac yn gysylltiedig.

 <https://www.learnmyway.com/>



Slot atebion

C: Yn rhifyn diwethaf Y Gofalydd, roedd cod QR a fyddai'n mynd â phobl at fwrdd gwybodaeth. Sut byddai hwn yn gweithio i mi?

A: Os oes gennych chi ffôn clyfar neu lechen â camera/sganiwr, yna fe fedrai codau QR arbed amser i chi a'ch helpu chi i gael gafael ar wybodaeth yn hawdd. Os nad oes gennych chi ffôn clyfar, medrwch chi weld ein padletau ar ein gwefan yn www.cynnalgofalwyr.org.uk

Os nad oes gennych chi fynediad i'r rhyngwyd, mae croeso i chi ffonio Cynnal Gofalwyr a bydd ein staff yn fwy na bodlon argraffu'r wybodaeth a'i phostio atoch.

Beth yw Cod QR?

Yn syml, mae cod QR yn gweithio'r un peth â chod bar mewn archfarchnad. Mae'n llun y medrir ei sganio â pheiriant sy'n medru cael ei ddarllen ar unwaith trwy ddefnyddio camera ffôn clyfar. Mae pob cod QR yn cynnwys nifer o sgwariau a smotiau du (fel arfer) sy'n cynrychioli darnau penodol o wybodaeth. Pan fydd

eich ffôn clyfar yn sganio'r cod hwn, mae'n cyfieithu'r wybodaeth honno ac yn rhoi dolen i wefan.

I sganio cod QR

Agorwch y sganiwr ar eich ffôn clyfar. Daliwch eich ffôn dros y cod QR fel ei fod yng nghanol y bocs ar eich sgrin. Efallai y byddwch chi'n clywed cloch cyn i sgrin newydd ymddangos yn eich hysbysu o'r hyn y mae wedi dod o hyd iddo. Wedyn, bydd opsiwn i glicio ar focs i fynd i'r wefan neu, yn ein hachos ni, i badlet.

Mae'n bosibl eich bod wedi sylwi bod codau QR wedi ymddangos bellach ar eich sgrin deledu yn y cystadlaethau hynny lle medrwch ennill symiau enfawr o arian a/ neu gar.

Mae gan Gynnal Gofalwyr 2 badlet ar hyn o bryd. Cynllunio ar gyfer y Dyfodol ar gyfer rhiant-ofalwyr a Gwybodaeth ac Adnoddau Cyffredinol.

Y codau QR i'n padletau ni



Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad



Ffoniwch ein canolfannau

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714



help@carersoutreach.org.uk



www.cynnalgofalwyr.org.uk



Ymunwch â'n grwpiau zoom
Cysylltwch â ni am ddolen i ymuno



Dilynwch ni