Sefydlwyd ym 1991

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Y Gofalydd

Rhifyn 107 Gaeaf 2023-24

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Mae Amrywiaeth yn ffaith, mae Cynnwys yn weithred

Annwyl Ofalydd
Hoffai Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr glywed gennych Chi!

Rydyn ni'n deall bod pob rôl ofalu'n wahanol ac rydyn ni eisiau gwybod sut medrwn ni wella eich profiad gofalu chi.
Trowch y dudalen am ragor o fanylion.

☎ 01248 370 797 ✉ help@carersoutreach.org.uk www.carersoutreach.org.uk

Give as you Live™

CARERS TRUST WALES

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

£ **Croeso i rifyn y Gaeaf.** £ £

Grantiau

Os ydych chi'n newydd i'n gwasanaeth, efallai na wyddoch chi fod gennym ni ychydig o gyllid mewnol i helpu gofalwyr. Mae **Cronfa Cymorth Gofalwyr Cymru** yno i helpu gofalwyr sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan yr argyfwng costau byw ac sy'n profi anawsterau ariannol. Mae'r gronfa hon yn agored i unrhyw ofalydd sy'n profi caledi, hyd yn oed os ydynt yn gyflogedig.

Mae'n bwysig nodi nad hawl mo hwn; yn hytrach, cronfa ddisgresiwn yw hi a fydd yn cael ei dyfarnu i ofalwyr ar ôl i'r panel grantiau gynnal asesiad o anghenion.

Cronfeydd Lles Gofalwyr
Mae gofalwyr Gwynedd a rhiant-ofalwyr Ynys Môn yn medru cysylltu â ni i ofyn am daliad tuag at eitem neu arian tuag at seibiant a fyddai'n gwella eu lles nhw neu eu teuluoedd.

Brêc Bach
Cyllidir Brêc Bach i ofalwyr yng Nghonwy, Gwynedd ac Ynys Môn gan Lywodraeth Cymru i ddarparu seibiannau byr ar gyfer gofalwyr. Medr y seibiannau fod am ddiwrnod neu dros nos a medrwn ni gyllido teithiau i'r sinema, lle trin dwylo, sbas, digwyddiadau cymdeithasol – beth bynnag a fyddai'n rhoi seibiant ystyrlon i chi fel gofalydd.

Taliadau

Cyhoeddodd y Llywodraeth y taliadau canlynol i gynorthwyo pobl ym mlwyddyn ariannol 2023-24.

Taliadau o hyd at £900 i aelwydydd ar **fudd-daliadau cymwys sy'n dibynnu ar brawf modd.** Cafodd y rhain eu gwneud mewn tri rhandaliad i'r rheini a oedd yn derbyn budd-daliadau cymwys sy'n dibynnu ar braf modd o fewn y cyfnodau cymwys.

£301 yn cael ei dalu yn ystod gwanwyn 2023
£300 yn cael ei dalu yn ystod hydref 2023
£299 yn cael ei dalu yn ystod gwanwyn 2024

Mae'r Taliad Costau Byw i Bobl Anabl yn daliad o £150 i unigolion sy'n derbyn **budd-daliadau anabledd, gan gynnwys y Lwfans Gweini, y Lwfans Byw i'r Anabl a'r Taliad Annibyniaeth Personol** ar y gyfradd gymhwyso.

Bydd y Taliad Costau Byw i Bensiynwyr o hyd at £300 yn cael ei dalu fel ychwanegiad i'r Taliadau Tanwydd Gaeaf ar gyfer gaeaf 2023 i 2024.

Am ragor o wybodaeth, ewch i Taliadau Costau Byw 2023 i 2024 - GOV.UK (www.gov.uk)

Neu ffoniwch ein swyddfeydd a siarad ag un o'n Swyddogion Cymorth Gofalwyr.

£ £ £

Cysylltwch â'n swyddfeydd am ragor o fanylion

Pryderon gofalwyr

Ym mudiad Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, rydyn ni'n gwybod pa mor bwysig yw hi fod gofalwyr di-dâl fel chi yn cael eich gwerthfawrogi a'ch cefnogi. Y cam cyntaf hanfodol, mae'n siŵr, yw gwrando arnoch chi a chael dealltwriaeth o'r hyn sy'n gweithio a ddim yn gweithio i chi. Ein cenhadaeth yw sicrhau bod eich pryderon gofalu yn cael eu clywed gan benderfynwyr a, lle'n bosibl, yn cael sylw.

Yn ôl yn 2016, ar ôl ymgysylltu â gofalwyr, aethom ati i newid y ffordd yr oedd seibiant yn cael ei gynnig i'n gofalwyr di-dâl. O ganlyniad, bu modd i ni gynnig taliadau untro i roi seibiant hyblyg i ofalwyr di-dâl unigol ar amser a lle a oedd yn addas iddyn nhw. Erbyn hyn, mae miloedd o ofalwyr yng Ngwynedd, Ynys Môn a Chonwy wedi cael budd o'r ddarpariaeth hon.

A fyddech gystal â threulio rhai munudau yn ystyried y cwestiynau yn y golofn nesaf. Bydd eich atebion yn ein helpu ni i barhau i ymgyrchu dros hawliau gofalwyr, yn unol â'u hanghenion a'u dymuniadau nhw.

Medrwch chi anfon eich atebion atom drwy ysgrifennu atom ni yn:
Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, Uned G1, Intec, Parc Menai, Bangor, LL57 4FG

Neu drwy anfon e-bost at
help@carersoutreach.org.uk

Neu drwy ffonio
01248 370797

Gwasanaethau presennol

1. **Beth sy'n gweithio i chi fel gofalydd?** A ydych chi'n derbyn gwasanaeth sy'n gweithio'n dda i chi? Mae dweud wrthym ni am arferion da yn ein helpu ni i sicrhau bod y gwasanaethau hyn yn medru parhau.
2. **Beth sydd ddim yn gweithio i chi fel gofalydd?** Dywedwch wrthym ni pam nad yw rhai gwasanaethau yn gweithio i chi fel y medrwn ni adrodd hyn yn ôl i ddarparwyr gwasanaethau.
3. **Beth sy'n bwysig i chi fel gofalydd?** Dywedwch wrthym ni beth sy'n bwysig i chi yn eich bywyd bob dydd, i chi fel gofalydd ac i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano.
4. **A yw eich anghenion fel gofalydd yn cael eu diwallu?** Beth sydd ar goll? Pa wasanaeth/cymorth sydd ddim yn cael ei ddarparu?

Gwasanaethau gan Gynnal Gofalwyr yn y dyfodol

Mae Cynnal Gofalwyr yn cynnig clust i wrando, help i gael grantiau a hawliau, gan gynnwys cyllid mewnol i gael help gyda chostau byw, seibiannau byr, lles gofalwyr, grwpiau cymorth, sesiynau galw heibio, diwrnodau gwybodaeth, galwadau adolygu blynyddol ac yn cyfeirio ac atgyfeirio i asiantaethau eraill.

1. A oes gwasanaeth gwahanol yr hoffech chi i fudiad Cynnal Gofalwyr ei ddarparu yn y dyfodol?
2. Pa rai o'n gwasanaethau fyddech chi'n hoffi eu gweld yn parhau?

Rydyn ni'n edrych ymlaen at glywed eich barn - Diolch!

Adborth da yw'r allwedd i wella

Awgrymiadau bywyd

Atwrneiaeth Arhosol

Mae'n bwysig bod gan bobl rywun y medrant ymddiried ynddo i wneud penderfyniadau am eu hiechyd a'u harian os na fyddant yn medru gwneud y penderfyniadau hyn dros eu hunain mwyach. Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, mewn partneriaeth â Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus, wedi datblygu canllaw hwylus i drefnu **Awtwrneiaeth Arhosol (LPA).**

Nod y canllaw yw helpu pobl i sylweddoli pa mor bwysig yw hi i gael LPA i reoli eu cyllid, eu hiechyd a'u lles. Medr rhoi'r trefniadau hyn ar waith helpu i roi tawelwch meddwl i bobl a chaniatáu iddynt barhau i gael rheolaeth dros y penderfyniadau sy'n bwysig iddyn nhw. Mae'r canllaw hefyd yn darparu atebion i gwestiynau cyffredin ynghylch yr LPA.

I lawrlwytho copi, ewch i **https://comisiynyddph.cymru/adnodd/canllawiau-hwylus-ar-atwrneiaeth-arhosol/**

☎ **03442 640 670** to i ofyn am gopi papur o'r llyfryn.

Dod yn benodai

Fel penodai, mae gennych chi'r awdurdod i ymdrin â materion lles ar ran rhywun arall (fel arfer oherwydd ei analluedd meddyliol).

I ddod yn benodai, dylech wneud cais i'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP).

Bydd y rhif ffôn i alw yn amrywio, yn dibynnu ar ba fudd-daliadau mae'r cwsmer yn ei dderbyn. Er enghraifft, os yw'n derbyn y Lwfans Gweini, bydd angen i chi ffonio'r llinell gymorth Lwfans Gweini.

Mae'n bwysig nodi nad oes gan benodai rôl y tu hwnt i fudd-daliadau lles.

Rhai rhifau ffôn defnyddiol

Lwfans Gweini	0800 731 0122
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600
Y Gwasanaeth Pensiwn	0800 731 0469
Lwfans Gofalydd	0800 731 0297
Hawliau newydd PIP	0800 917 2222
Llinell gyffredinol PIP	0800 121 4433

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 gweithgaeddau

Awgrymiadau bywyd

Sgamiau – rhif newydd i'w alw

Os ydych chi'n credu eich bod yn cael eich targedu gan sgamwyr dros y ffôn, y cyngor yw **Stopio, rhoi'r ffôn i lawr a ffonio 159**.
Bydd hyn yn eich cysylltu chi'n uniongyrchol â'ch banc.

Mae 159 yn gweithio yn yr un modd ag 101 i'r heddlu neu 111 i'r GIG. Dyma'r rhif y medrwch chi ddibynnu arno i'ch cysylltu chi â'ch banc yn ddiogel ac yn saff, bob tro. Felly os ydych chi'n credu bod rhywun yn ceisio eich twyllo i roi arian neu fanylion personol iddo – stopiwch, rhowch y ffôn i lawr a ffoniwch 159 i siarad â'ch banc yn uniongyrchol.
Am ragor o fanylion, chwiliwch am 'Sgamiau 159' ar Google

Rhestr flaenoriaeth Dŵr Cymru

Os oes gennych chi

- anawsterau gyda'ch golwg neu glyw
- heriau symudedd a fyddai'n ei gwneud hi'n anodd taro i'r siop i gael potel o ddŵr os nad oedd eich cyflenwad dŵr yn gweithio rhywbryd
- cyflwr meddygol sy'n golygu eich bod yn dibynnu'n fawr ar eich cyflenwad dŵr
- Neu os ydych chi'n rhiant â phlentyn ifanc gartref

Ewch i'r wefan isod i ymuno â'r rhestr flaenoriaeth.

https://www.dwrcymru.com/en/help-advice/priority-services

Beth yw Credyd Pensiwn?

Arian ychwanegol i bobl dros oedran y Pensiwn Gwladol a'r rheini ar incymau isel i'w helpu gyda chostau byw.

Mae hefyd yn medru rhoi mynediad at amrediad o fudd-daliadau eraill fel help gyda chostau tai, y dreth gyngor, biliau gwresogi ac, i'r rheini sy'n 75 oed neu'n hŷn, trwydded deledu am ddim.

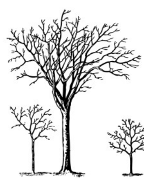
Os ydych chi'n credu y medrai fod gennych chi'r hawl i Gredyd Pensiwn, medrwch chi ofyn i'r asiantaethau canlynol am wiriad o'ch budd-daliadau.

Tîm Hawliau Lles Conwy
☎ 01492 576605

Age Cymru Gwynedd a Môn

Cofiwch

Mae'n cymryd...
Un goeden i ddechrau coedwig
Un wên i ddechrau cyfeillgarwch
Un llaw i godi ysbryd
Un gair i fframio'r gôl
Un gannwyll i ddifa'r tywyllwch
Un chwerthiniad i drechu tristwch
Un cyffyrddiad i ddangos eich bod yn poeni.



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.

Byw bywyd: Storïau gofalwyr

Rwy'n gofalu am fy dau riant sy'n oedrannus a bregus. Ynghyd â chyflyrau iechyd amrywiol, mae gan y ddau symudedd gwael ac mae Mam hefyd yn rhannol ddall ac yn drwm ei chlyw. Rwy'n credu bod profedigaeth yn y teulu flynyddoedd yn ôl wedi cael effaith ddofn ar y ddau ohonynt, gan achosi i'w hiechyd ddirywio'n sylweddol. Yn gynharach y flwyddyn hon, daeth pwynt lle y bu'n rhaid i mi wneud y penderfyniad anodd i roi'r gorau i'm cyflogaeth â thâl a dychwelyd i'r fferm deuluol i helpu i ofalu am fy rhieni a chadw'r fferm i fynd.

Mae'r ddau yn cael gofalwyr cartref sy'n dod i'w helpu gyda'u gofal personol ac i gynhesu eu prydau bwyd, ond fi sy'n gyfrifol am bopeth arall. Mae fy nhasgau bob dydd yn cynnwys golchi dillad, trefnu apwyntiadau iechyd, cadw golwg ar waith papur a gwneud y siopa. Efallai nad yw'n swnio'n llawer, ond mae'n medru bod yn anodd ar brydiau, yn enwedig gan fod fy Mam yn ffonio'n aml pan fyddaf yn y siopau yn mynnu fy mod yn dod adref. Rwy'n rhuthro yn ôl adref gan ofni'r gwaethaf dim ond i ganfod nad oedd unrhyw beth yn bod.

Cefais fy synnu cymaint o waith sy'n gysylltiedig â gofalu am aelodau teuluol.

Er enghraifft, pan fydd Dad yn mynd am ofal seibiant am wythnos, mae angen golchi, sychu a labelu ei ddillad; bwcio'r cyfleuster gofal a threfnu trafnidiaeth ar ei gyfer. Rwy'n gorfod cadw llygad ar y taliad i'w cartref gofal a sicrhau bod y gyfradd gywir yn cael ei chodi arnyn nhw, yn dibynnu ar eu pensiynau unigol ac ati.

Hefyd, oherwydd fy nghyfrifoldebau gofalu a galwadau'r fferm, ni fedraf fynd allan i unrhyw le a dweud y gwir, sy'n golygu fy mod yn teimlo'n eithaf unig. Mae wedi bod yn braf siarad â staff Cynnal Gofalwyr sydd wedi gwrando arnaf a rhoi gwybodaeth i mi am fudd-daliadau a hawliau.

Rwy'n teimlo nawr mod i'n deall pa mor galed yw hi i fod yn ofalydd di-dâl, waeth a ydych chi'n gofalu am oedolyn neu blentyn, mae'n bwysig sylweddoli nad ydych chi'n wynebu hyn ar eich pen eich hun. Rydyn ni'n fyddin dawel ond yn un gref!

~ Dylan, Gofalydd o Ynys Môn

Yn anffodus, bu farw mam Dylan yn gynnar ym mis Hydref. Mae ein meddyliau gyda Dylan a'i deulu ar yr adeg drist hon.

Os ydych chi'n rhiant sy'n poeni am sut mae eich plentyn yn teimlo am gael brawd neu chwaer ag anabledd corfforol neu anabledd dysgu, cofiwch hyn:

Nid yw hi/ef yn gweld diagnosis, ond mae hi/ef yn gweld:

Ffrind i chwerthin ag ef, myfyriwr i'w addysgu. Llaw i'w ddal, a brawd neu chwaer i'w (d) diogelu a'i (h)annog.

Partner dawns, ffrind i roi cwtsh iddo, cyfaill i ddarllen iddo a rhywun i'w garu.

Pe bai gweddill y byd yn medru eu gweld nhw drwy lygaid eu brodyr neu chwiorydd, byddai'n lle llawer mwy caredig a chydymdeimladol.
Mae fy mrawd i bedair blynedd yn iau na mi, ac ni fi erioed yn unrhyw beth ond 'normal' i fy ffrindiau a minnau.

Byddai rhai plant yn gofyn i mi pam ei fod yn gwneud synau twp neu pam roedd angen i mi ei helpu i groesi'r ffordd, ond nid oedd yn gwneud unrhyw wahaniaeth.

Mae fy mrawd yn 23 bellach a finnau'n 27 ac rwy'n dal i uniaethu â'r geiriau uchod, dim diagnosis yw ef i mi, ond brawd annwyl a ffrind gorau.

~ Jasmine, Gofalydd o Gonwy

Archarwyr mewn dillad plaen yw gofalwyr