

Canmolwn bob un
ohonoch am gael y
cariad, y cryfder a'r
dewrder i ofalu!



Sefydlwyd ym 1991

Cefnogi gofalwyr di-dâl yn ystod pandemig Covid-19

Mae Cynnal Gofalwyr dal yma i gefnogi gofalwyr di-dâl yn ystod y pandemig Covid-19. Dyma enghreifftiau o sut gallwn helpu:

- Galwadau cadw mewn cyswllt
- Galwadau fideo
- Cefnogaeth emosiynol
- Cyfeirio am gefnogaeth gan wasanaethau cymunedol
- Llythyr teithio hanfodol
- Llythyr siopa hanfodol
- Cymorth i gael mynediad at eitemau hanfodol megis pecynnau bwyd, meddyginiaeth, a chyfarpar diogelu personol.

Cysylltwch â ni am gefnogaeth a gwybodaeth,
manylion cyswllt tu fewn i'r newyddlen.



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards



Myfyrdodau ein Prif Swyddog ar...

Cyfnod o ofalu

Dros y degawdau diwethaf, wrth i dechnoleg ddatblygu a mwy o bobl yn symud i ffwrdd i gael gwaith, gwelsom ddirywiad mewn ysbryd cymunedol.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi pwyslais ar bwysigrwydd cymorth cymunedol, ac yn ystod pandemig Covid-19, rydyn ni wedi gweld pa mor anhygoel yw cymunedau pan fyddan nhw'n gweithio gyda'i gilydd.

Mae'r holl bobl sydd wedi gwirfoddoli naill ai i helpu'r bobl sy'n agored i niwed o fewn eu cymunedau neu i gefnogi'r GIG yn hollol ysbrydoledig. Mae hyn wedi amlygu'r da yn ein cymdeithas, ac rwy'n wirioneddol gobeithio y bydd yr ysbryd cymunedol hwn yn parhau i ffynnu pan gyrrhaeddwn ni ben draw'r pandemig yn ddiogel.

Roedd gweld pobl yn ymgasglu ar eu trothwyau a balconïau i glapio i'r GIG yn wefreiddiol, ac mae gennyf ddiolchgarwch a gwerthfawrogiad newydd am bethau yr oeddwn i'n eu cymryd yn ganiataol o'r blaen, fel

- Ein gwasanaeth iechyd anhygoel
- Ysbryd cymunedol
- Digonedd o fwyd

Fel llawer o rai eraill, gorfu i mi hunanyysu am 14 o ddiwrnodau pan gafodd fy mab dymheredd uchel. Pan ddaeth fy nghyfnod o ynysu i ben, roedd yn teimlo'n fraint cael bod yn ôl yn fy

nghar i fynd i siopa.

Yn Cynnal Gofalwyr, rydyn ni'n ddiolchgar bob dydd i'n gofalwyr di-dâl anhygoel sydd bob amser mor barod i fynd yr ail filltir i'r rhai y maen nhw'n gofalu amdanynt.

Ac er ein bod ni bob amser yn defnyddio'r cylchlythyr hwn i atgoffa ein gofalwyr di-dâl eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, hoffwn gymryd y cyfle hwn i ddiolch hefyd i'r gweithwyr a'r mudiadau canlynol sydd wedi mentro'u bywydau ar y rheng flaen tra ein bod ni i gyd yn ddiogel gartref. Estynnaf wahoddiad i chi ymuno â mi i ddiolch am gyfraniad, dewrder a haelioni difesur y canlynol:

- Gweithwyr allweddol sydd wedi cadw ein gwlad ar ei thraed.
- Y gweithwyr iechyd sydd wedi peryglu eu hiechyd i ddiogelu ein hiechyd ni.
- Y gofalwyr cartref sy'n parhau i ymweld â phobl agored i niwed yn eu cartrefi er mwyn darparu gofal personol.

Ar ran ein gofalwyr di-dâl, bwrdd ein hymddiriedolwyr, ein gwirfoddolwyr a'n staff – diolch o galon i chi i gyd.

~ Llinos



Diolch am fod yn rhyfeddol



Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Canolfannau ac ysbytai

Rydyn ni wedi bod yn gweithio o bell yn ystod pandemig Covid-19. Gan ddilyn canllawiau'r llywodraeth, gwnaethom gau ein canolfannau gofalwyr a chafodd pob un o'n staff bopeth oedd eu hangen arnynt i weithio o gartref. Mae'r staff sydd gennym yn yr ysbyty hefyd wedi bod yn gweithio o gartref. Rydym ni wedi bod yn brysur yn ateb eich negeseuon e-bost a'ch galwadau ffôn a, chan ein bod yn deall pa mor heriol yw'r cyfnod hwn, rydym ni wedi bod yn ceisio ffonio cymaint â phosibl o'n gofalwyr.

Rydym ni wedi casglu gwybodaeth am wasanaethau cymunedol ym mhob un o'r 3 sir yn ystod Covid-19. Mae gennym hefyd wybodaeth am agweddau eraill ar fywyd yn ystod y cyfyngiadau symud. Daliwch ati i gysylltu â ni gyda'ch ymholiadau. Byddwn yn gwneud ein gorau glas i'ch helpu, fel pob adeg arall.

Grwpiau a gweithgareddau

Mae ein grwpiau a gweithgareddau wedi'u canslo, ynghyd ag ymweliadau cartref a chysylltiadau eraill wyneb yn wyneb. Ond, mae rhai grwpiau wedi llwyddo i barhau mewn modd 'rithwir'. Mae grŵp 25-50

Conwy yn cwrdd am sgwrs dros baned drwy gynhadledd fideo.

Seibiant

Y newyddion da yw bod y gronfa seibiant i ofalwyr Gwynedd yn parhau i fod ar gael i ofalwyr yng Ngwynedd wneud cais amdani. Mae croeso i chi wneud cais i'r gronfa am ofal cartref ychwanegol - ond noder bod gwasanaethau gofal cartref mewn angen mawr ar hyn o bryd. Cysylltwch â Helen Evans ar rif ffôn canolfan Bangor i drafod eich anghenion. Unwaith y bydd y cyfyngiadau symud ar ben, byddwn yn prosesu taliadau ar gyfer diwrnodau allan ac ati.

Carafanau gofalwyr

Cyn gynted ag y byddwn ni'n clywed bod safleoedd carafanau ar agor eto, byddwn yn cysylltu â phawb sydd wedi cadw lle i siarad â chi amdano.

Cofiwch y medrwyd gael cefnogaeth gyfeillgar gydag un galwad ffôn!



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

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth gyda'ch rôl ofalu



Sbotolau ar iechyd meddwl

Ymunwch â'n grŵp Facebook preifat

Rydyn ni wedi creu tudalen Facebook breifat i gefnogi gofalwyr sydd ag anwyliaid sydd wedi'u diagnosio â chyflwr iechyd meddwl fel anhwylder deubegynol, sgitsoffrenia neu anhwylder personoliaeth.

Rydyn ni'n sylweddoli bod y gofalwyr hyn yn medru derbyn llai o gydnabyddiaeth a chefnogaeth gan ffrindiau a theulu na gofalwyr rhywun ag anabledd corfforol neu salwch. Mae cymaint o'r gofalwyr hyn yn dweud wrthym eu bod yn teimlo ar eu pen eu hunain ac wedi'u hynysu, ac mae hyn yn cael effaith niweidiol ar eu hwyl. Ac oherwydd y diffyg cydnabyddiaeth eu bod nhw'n ofalwyr, nid yw ffrindiau a theulu'n estyn llaw iddynt.

Mae'r gofalwyr hyn o dan straen aruthrol wrth geisio ymdopi â'r dyddiau gwell a gwaeth o ofalu am rywun â chyflwr iechyd meddwl difrifol.

Ein nod yw uno'r gofalwyr hyn drwy bŵer cyfryngau cymdeithasol, a'u helpu i sylweddoli nad ydynt ar eu pennau eu hunain o bell ffordd, ac y medrwn ddod drwy hyn gyda'n gilydd! Rydym ni'n gobeithio creu grŵp cadarnhaol lle medrwn rannu syniadau, rhannu gwybodaeth, cefnogi ein gilydd a, gobeithio, datblygu grŵp cymorth go iawn.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Laura Williams

 01248 370797

 help@carersoutreach.org.uk

Syniadau ar gyfer gofalu am anwyl yn â salwch meddwl

- Peidiwch â theimlo'n gyfrifol am iechyd meddwl eich anwyl yn – mae problemau iechyd meddwl yn medru effeithio ar unrhyw un ar unrhyw adeg.
- Ceisiwch ddarganfod cymaint â phosibl ynghylch y diagnosis. Chwiliwch am fudiadau iechyd meddwl adnabyddus sydd â gwybodaeth ar-lein a llinellau cymorth da ar gyfer gofalwyr.
- Siaradwch â'ch anwyl yn am sut mae ei salwch yn effeithio ar y ddau ohonoch.
- Er mwyn lleihau ynysu, treuliwch amser gyda phobl sy'n medru eich cefnogi ac sy'n deall yr hyn rydych chi'n ei wynebu – ymunwch â'n grŵp Facebook preifat (gweler yr erthygl uchod).
- Ewch ati i greu pecyn adnoddau ar iechyd meddwl y medrwn gyfeirio ato mewn argyfwng (medrwn ni eich helpu gyda hwn); cofiwch gynnwys rhifau ffôn defnyddiol, manylion mudiadau iechyd meddwl a llinellau cymorth. Ceisiwch hefyd gynnwys manylion strategaethau sydd wedi gweithio'n dda i chi a'ch anwyl yn y gorffennol.
- Sicrhewch fod gennych restr o rifau ffôn mewn argyfwng wrth law rhag ofn y byddwch chi'n cael eich galw i ffwrdd a bod yn rhaid i rywun arall gamu i'ch rôl ofalu.
- Gofalwch am eich iechyd meddwl eich hun! Peidiwch â thanbrisiu pŵer mynd am dro yn yr awyr iach, pryd da o fwyd, cwmni da a noson dda o gwsg.

Mae Laura Williams yn Swyddog Cymorth ar gyfer gofalwyr di-dâl sy'n gofalu am bobl â diagnosis iechyd meddwl. Medrwn gysylltu â Laura drwy ein canolfan ofalwyr ym Mangor, ein gwefan neu ar ein tudalen Facebook.



Byw, chwerthin, caru

Cadw'n ddiogel yn ystod pandemig Covid-19

Mae ffrindiau sydd fel arfer â bywydau prysur ofnadwy wedi dweud wrthyf eu bod yn croesawu'r cyfle i gymryd cam yn ôl o'u swyddi trwm, ac, heblaw am bryderon ariannol, maen nhw'n derbyn yr her i hunanynysu a chael cyfle i ganolbwyntio ar eu cartrefi a'u gerddi. Tybiaf fod hyn wedi bod yn ffordd annisgwyl o osgoi gorweithio i lawer.

Ar y llaw arall, mae pobl sydd wedi ymddeol ac eraill nad ydynt yn medru gweithio oherwydd amgylchiadau personol, sydd wedi bod yn gyfarwydd â gwirfoddoli ar amrywiaeth eang o brosiectau, heb rôl mwyach ac yn cael anhawster ymgyswrtio â bod yn ddi-waith.

Wrth gwrs, nid yw'r un o'r amgylchiadau hyn yn berthnasol i ofalwyr di-dâl; nid oes dewis ganddyn nhw ond dal ati am fod rhywun yn dibynnu ar eu cymorth bob dydd. Mae llawer o ofalwyr yn teimlo wedi'u hynysu'n gymdeithasol pan fyddant yn dechrau gofalu! Nawr bod y rhan helaeth o'r boblogaeth yn darganfod beth mae'n ei olygu i gael eu cyfyngu i'w cartrefi, rwy'n gobeithio y bydd ganddyn nhw ddealltwriaeth well o'r problemau sy'n wynebu gofalwyr. Rwy'n gobeithio y bydd hyn yn arwain at fwy o fudd-daliadau, mwy o ofal seibiant a mwy o gydnabyddiaeth a chymorth i ofalwyr.

Yn y pen draw, mae pob sefyllfa'n unigryw a bydd pob unigolyn yn cael ei effeithio'n wahanol, yn ôl ei amgylchiadau a'i bersonoliaeth ei hun. Mae pob un ohonom yn ymateb ac yn addasu yn ein ffordd ein hunain; er enghraifft, rwy'n ei chael hi'n anodd ymdopi â bod i ffwrdd o bobl gan fy mod yn hoffi bod yn 'anifail cnud', ond mae un ffrind yn dwli cael amser ar ei phen ei hun ac yn ffynnu yn ei chwmni ei hun. Mae'r un fath yn wir am ofalwyr; mae rhai'n addasu'n hawdd i'w rôl ofalu, a bydd eraill yn cael anhawster gyda'r cyfyngiadau y byddan nhw'n eu hwynebu wrth ddod yn ofalydd.

~ Mari Gruffydd

Cornel gadarnhaol

“Parhewch i lifo fel dŵr

Mae creigiau'n medru chwalu

Mae pren yn medru torri neu losgi

Ond sbiwch ar yr hyn y mae dŵr yn medru ei wneud!

Parhewch i lifo fel dŵr”

~ Cyfieithiad o waith Meranda Mer

“Ni fedr rhywun â meddwl da fyth fod yn hyll. Medrwch gael trwyn cam a cheg gam a gên ddwbl a dannedd sy'n sticio allan, ond os yw eich meddyliau'n dda, byddant yn llewyrchu o'ch wyneb fel pelydrau o haul a byddwch chi bob amser yn edrych yn hyfryd.” ~

Cyfieithiad o ddyfyniad gan Roald Dahl

A phan oedd y lindys yn credu bod y byd yn dod i ben, fe drodd yn löyn byw.





Awgrymiadau bywyd

Lluniwch strategaeth ynysu

Gwnewch restr o dasgau bob dydd a chadwch ati. Fe fedrech fynd ati i dacluso drôr, glanhau'r popty, chwynnu'r ardd, paentio drws. Cofiwch nodi gwobrau ar gyfer gwneud y tasgau llai dymunol, fel ffonio ffrind, gwylio'ch hoff raglen deledu neu ddarllen llyfr neu gylchgrawn. Ceisiwch deimlo'n positif o hyd - efallai y medrech osod rhai dyfyniadau ysbrydoledig o gwmpas eich tŷ i'ch helpu drwy'r diwrnodau anodd.

Diweddarwch eich Cynllun Argyfwng

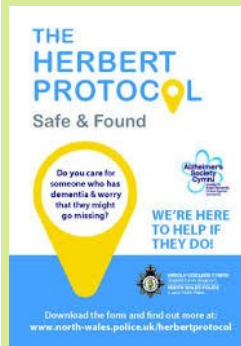
Mae'n bwysig bod pob gofalydd yn meddwl am sut y medrai gadw'r sawl y mae'n gofalu amdano'n ddiogel ac yn iach pe na bai'n medru gofalu, oherwydd damwain, salwch neu ryw broblem arall. Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr i gael copi o'n taflen Cynllun Argyfwng.

Ymwybyddiaeth o sgamiau

Yn anffodus, mae yna bobl a fyddai'n cymryd mantais hyd yn oed yn ystod pandemig. Byddwch yn wiliadwus o bobl sy'n cynnig iachâd gwyrthiol, defnyddiwch ffynonellau gwybodaeth y medrwyd chi ymddiried ynddynt yn unig a diogelwch eich gwybodaeth ariannol. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i

<https://www.friendsagainstscams.org.uk/>

Protocol Herbert



Mae Protocol Herbert yn gynllun cenedlaethol sy'n cael ei gyflwyno'n lleol gan Fwrdd Diogelu Gogledd Cymru a Heddlu Gogledd Cymru i annog gofalwyr ac aelodau o'r teulu i lunio gwybodaeth allweddol ddefnyddiol a

fedrai gael ei defnyddio pe bai rhywun sy'n agored i niwed yn mynd ar goll.

Fe fedrai'r wybodaeth hon gynnwys manylion lleoedd a fynychir, meddyginiaeth sydd ei hangen, trefniadau beunyddiol cyffredinol, disgrifiad a llun diweddar.

Gellir cael rhagor o wybodaeth a'r ffurflen yn:

www.north-wales.police.uk/herbertprotocol

Chwilio am ysgoloriaeth?

Mae Cronfa Ysgoloriaethau Gofalwyr y Brifysgol Agored yn rhoi'r cyfle i ofalwyr astudio am ddim.



I gael rhagor o wybodaeth, ewch i <http://www.open.ac.uk/courses/fees-and-funding/carers-scholarship-fund>

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 argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.