Sefydlwyd ym 1991

Y Gofalydd

bywyd LIFE

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Rhifyn 96 Gaeaf 2020-21

Mewn tirwedd newidiol, mae rhai pethau'n parhau i fod yn gyson. Mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yma o hyd i ddarparu cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth.

Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Myfyrdodau ein Prif Swyddog...

...ar 2020

Wel, am flwyddyn!
Ym mis Ionawr, ni fedrai'r un ohonon ni fod wedi rhagweld yr hyn a ddigwyddodd; nawr, mae bron yn Nadolig ac yn teimlo fel amser da i bwyso a mesur a gwerthuso beth mae 2020 wedi'i golygu i ni i gyd.

Rydyn ni fel arfer yn cynnal digwyddiadau Diwrnod Hawliau Gofalwyr ym mis Tachwedd; gwnaeth hyn wneud i mi sylweddoli ein bod ni i gyd wedi cael ein hawliau arferol wedi'u tynnu oddi wrthym yn ystod 2020 – er bod hynny er ein pennaf les!

Mae bod o dan gyfyngiadau symud yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai'n ffynnu ar eu pen eu hunain, ac eraill angen rhyngweithiadau cymdeithasol. Mae dod o hyd i gydbwysedd sy'n fuddiol i'n llesiant ein hunain a llesiant y boblogaeth ehangach yn anodd.

Mae pob un ohonon ni wedi gorfod dod o hyd i ffyrdd newydd o fyw ein bywydau bob dydd. Rwy'n sylweddoli bod y rhai mwyaf agored i niwed yn ein plith wedi dioddef yn ofnadwy. Rwy'n credu y bydd etifeddiaeth Covid-19 yn bellgyrhaeddol.

Er enghraifft, mae canslo apwyntiadau meddygol arferol a sgil-effaith y cyfyngiadau symud ar fusnesau lleol, ac ar gelfyddydau, yn dangos sut mae digwyddiadau annisgwyl yn medru effeithio ar y dyfodol.

Ond er na fedrwn ni bob amser wybod beth fydd yn digwydd yn y dyfodol, medrwn ni barhau i geisio cynllunio ar gyfer yr annisgwyl.

Yn ystod y cyfyngiadau symud, rydyn ni wedi cael ein hysgogi i ehangu ein gwasanaeth i gynnwys mwy o gymorth digidol. Rydyn ni'n cynnig grwpiau drwy Zoom nawr ac wedi dechrau defnyddio Instagram, ynghyd â Facebook a Twitter.

Rwyf wedi bod yn ddigon ffodus i ymuno â grwpiau gofalwyr drwy Zoom ac wedi dysgu llawer am heriau gofalu drwy gydol pandemig. Rwyf bob amser yn gofyn i'n staff ni am adborth ar brofiadau gofalwyr, oherwydd dyma beth sy'n fy nghymell i ehangu a datblygu ein gwasanaeth er mwyn diwallu eich anghenion.

Pan fyddaf yn credu bod angen adrodd ymhellach ar faterion, byddaf yn eu trosglwyddo i Lywodraeth Cymru, yr Awdurdod Lleol a'r Bwrdd Iechyd.

Rwy'n wirioneddol obeithio ein bod wedi gwneud gwahaniaeth buddiol i fywydau gofalwyr yn ystod pandemig Covid-19. Byddwn, fel bob amser, yn ceisio gwneud ein gorau glas i chi yn 2021.

~ *Llinos*

Er mwyn i ni fedru gwneud gwahaniaeth i fywydau gofalwyr, gwahoddir chi i roi adborth ar unrhyw broblemau a ddaw i'ch rhan. Mae'r manylion cyswllt ar y dudalen olaf.

2 m

Myfyrio: Edrych yn ôl er mwyn medru gweld yn fwy eglur wrth edrych ymlaen.

Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Carafán ofalwyr

Roedd hi'n haf siomedig i'r rheini a oedd wedi gobeithio aros yn y garafán ofalwyr. Ar ôl ystyried yn ofalus, gwnaethon ni benderfynu mai'r peth gorau er lles pawb oedd peidio ag agor ein carafán. Er nad ydyn ni'n gwybod sut fydd hi arnon ni'r flwyddyn nesaf, rydyn ni'n credu ei bod hi'n bwysig bod yn bositif a chynllunio ymlaen llaw. Felly, rydyn ni'n bwrw ati i gymryd archebion ar gyfer 2021.

Fodd bynnag, ni fydd cymaint o slotiau ar gael eleni gan fod rhai gofalwyr yn symud eu slotiau a ganslwyd ymlaen o'r flwyddyn ddiwethaf.

Noder:
Ni fydd modd cymryd unrhyw alwadau ynghylch y garafán tan fis Ionawr 2021.

Rydyn ni'n cael ein holi'n aml ynghylch pris y garafán. Mae'r pris yn amrywio yn ôl a ydych chi'n archebu lle yn y tymor Uchel, y tymor Canolig neu'r tymor Isel. Edrychwch ar y siart isod am restr brisiau sy'n seiliedig ar brisiau'r flwyddyn ddiwethaf.

Hyd yr	Tymor Uchel	Tymor Canolig	Tymor Isel
3 noson	£245	£195	£155
4 noson	£275	£205	£175

Dau brosiect newydd

Gan fod hwn wedi bod yn gyfnod mor heriol, cafodd ein holl staff y gwaith o gadw mewn cysylltiad â gofalwyr a sicrhau eu bod yn derbyn cymorth. Cafodd dau brosiect newydd y bwriadwyd eu dechrau ym mis Ebrill eu gohirio. Mae'n falch gennym ddweud fod y prosiectau'n barod i'w cyflwyno nawr.

Bydd y prosiect **Meddwl Ymlaen Cynllunio Ymlaen** yn cynorthwyo gofalwyr Ynys Môn i gynllunio ymlaen a gwneud trefniadau a fydd yn eu galluogi i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol yn eu cartrefi am hirach.

Bydd y prosiect **Saib a Thamaid** yn mynd i'r afael â'r prinder cyfleoedd seibiant i ofalwyr, drwy weithio gyda busnesau lleol i ddarparu seibiannau rhatach neu am ddim. Rydyn ni'n mawr obeithio y bydd newid y dirwedd seibiant yn y modd hwn yn gwella bywydau gofalwyr.

Gwyliau'r Nadolig

Bydd ein llinellau ffôn yn cau ddydd Mercher 23 Rhagfyr 2020 ac yn ailagor ddydd Llun 4 Ionawr 2021. Isod ceir rhai rhifau ffôn a fedrai fod yn ddefnyddiol dros y gwyliau.

Cyswllt Brys y tu allan i oriau'r Gwasanaethau Cymdeithasol

☎ 01248 353551 Ynys Môn a Gwynedd

☎ 01492 515777 Conwy

Galw Iechyd Cymru (Meddygol a deintyddol)

☎ 0845 4647

Y Samariaid

☎ 0808 164 0123

Peidiwch byth â rhoi'r ffidil yn y to!

Byw bywyd

Curwch ddiflastod y gaeaf! Mae misoedd y gaeaf yn medru bod yn heriol ar y gorau. Cofiwch, mae hunanofal yn hanfodol i ofalwyr, oherwydd medrwch roi mwy a bod yn fwy effeithiol pan fyddwch chi wedi gorffwyso ac ymlacio.

Mynychu Unrhyw Le y GIG
Mae ***Mynychu Unrhyw Le*** yn wasanaeth galwad fideo diogel gan y GIG ar gyfer cleifion ag amserau apwyntiad a drefnwyd ymlaen llaw yn unig. Os byddwch chi'n cytuno cael ymgynghoriad fideo, bydd dyddiad ac amser yr apwyntiad yn cael eu hanfon atoch.

🖱:https://wales.nhs.attendanywhere.com

Mae Llinell Wrando Iechyd Meddwl 'CALL' yn cynnig llinell wrando a chymorth emosiynol cyfrinachol i bobl â phroblemau iechyd meddwl, ac mae ar agor 24/7.

☎ 0800 132 737

Anfonwch destun neges yn dweud "help" i 81066

🖱: callhelpline.org.uk

Help mewn cyfnodau heriol
Mae'r rhain yn gyfnodau anodd i lawer o bobl, gan gynnwys gofalwyr di-dâl a'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw.

Os ydych chi'n cael unrhyw anawsterau, cysylltwch â Cynnal Gofalwyr. Medrwn ni eich helpu chi i gael gafael ar y pethau y mae gennych chi'r hawl i'w cael a'ch rhoi chi mewn cysylltiad ag asiantaethau eraill a fydd yn medru eich helpu.

Mae ein manylion cyswllt ar y dudalen olaf.

Mae gwirfoddolwr Conwy, Bronwyn, wedi bod yn gwirfoddoli gyda Cynnal Gofalwyr am dros 20 o flynyddoedd. Diolch am eich ffyddlondeb ac ymroddiad Bronwyn!

Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt i Gleifion (PALS)
Mae Swyddogion Cymorth y Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt i Gleifion yma i'ch helpu chi i leisio'ch barn. Waeth a ydych chi'n glaf, yn berthynas, yn ffrind neu'n ofalydd, byddan nhw'n gwrando ar eich pryderon ac yn cysylltu â'r staff perthnasol er mwyn dod o hyd i ddatrysiad cyflym.

Sut i gysylltu:
Mae hybiau 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 ddydd Llun i ddydd Gwener, heblaw ar wyliau banc.

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, chwerthin, caru

Help gyda thechnoleg

Mae yna gyfoeth o wybodaeth a chymorth ar gael ar-lein y dyddiau hyn. Os hoffech fynd ar-lein, ond nid ydych chi'n siŵr sut i fynd ati i wneud hyn, cysylltwch â Cynnal Gofalwyr. Fe wnawn ni edrych ar ba help sydd ar gael yn eich cymuned leol a cheisio eich rhoi chi mewn cysylltiad â rhywun a fydd yn medru eich helpu.

Fitamin D

Fitamin yr haul

Mae'r fitamin hwn yn cadw ein hesgyrn yn iach; medrai helpu gyda chyflyrau di-ri, fel iselder ac arthritis, a dywedir hefyd ei fod yn effeithiol o ran cadw firysau draw!

Medrwch chi amsugno fitamin D o'r haul, hyd yn oed ar ddiwrnod cymylog. Medrir hefyd ei brynu fel atchwanegiad mewn fferyllfeydd a siopau eraill.

Mwynhewch eich Nadolig

Er y medrai edrych yn wahanol eleni, medrwn ni barhau i ddathlu'r Nadolig. Efallai y bydd yn rhaid i ni newid y ffordd rydyn ni'n siopa, a sut rydyn ni'n cymdeithasu, ond fe fedrwn ni gadw ysbryd y Nadolig yn fyw o hyd.

Nadolig Llawen oddi wrthym ni i gyd!

Cornel Apiau

Mae'r ap **Friendili,** sy'n rhad ac am ddim, yn eich rhoi chi mewn cysylltiad â theuluoedd â chyflyrau iechyd tebyg, fel y medrwch chi siarad am yr hyn sy'n bwysig i chi.

Yn ôl gwaith ymchwil gan Carers UK a'r 'Jo Cox Commission on Loneliness', mae naw o bob deg gofalydd di-dâl â phlentyn anabl wedi teimlo'n unig neu wedi'i ynysu'n gymdeithasol.

Mae bod yn rhan o rwydwaith o bobl sy'n deall yr heriau rydyn ni'n eu hwynebu'n amhrisiadwy. Mae siarad ag eraill mewn sefyllfa debyg yn ein helpu ni i ddod o hyd i'r cymorth, y cryfder a'r anogaeth sydd arnon ni eu hangen.

Cerdyn eithrio rhag gwisgo gorchudd wyneb

Mae'n ofyniad cyfreithiol bellach i wisgo gorchudd wyneb mewn siopau ac ar gludiant cyhoeddus, oni bai eich bod wedi'ch eithrio am resymau iechyd neu anabledd. Ni ddylech gael eich herio am eich rhesymau dros beidio â gwisgo gorchudd wyneb. Fodd bynnag, mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod y medrai rhai pobl deimlo'n fwy cysurus yn dangos cerdyn eithrio ac mae wedi llunio templed sydd ar gael i bobl ei hargraffu.

: https://llyw.cymru/cerdyn-eithrio-rhag-gwisgo-gorchudd-wyneb

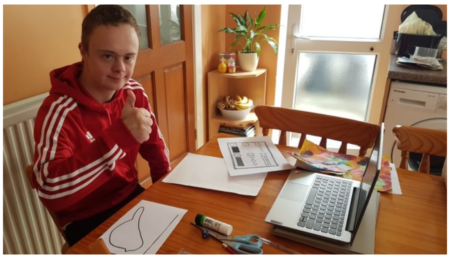
Neu cysylltwch â Cynnal Gofalwyr ac fe wnawn ni bostio templed atoch.

Stori Gofalydd

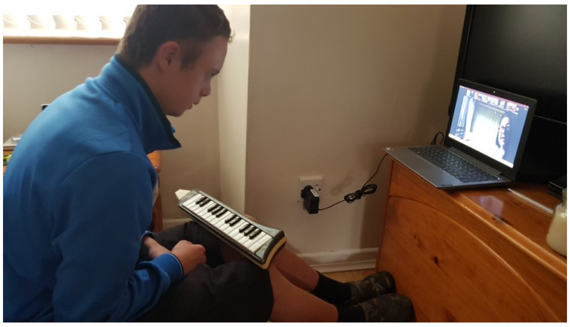
Flwyddyn ddiwethaf, buom yn ddigon ffodus i gael cyllid gan gronfa seibiant Gwynedd tuag at wyliau teuluol. Ond eleni, nid oedd hyn i'w weld yn bosibl gan ein bod o dan gyfyngiadau symud.

Roedd fy mab, Iolo, gartref o'r coleg ac roeddwn i'n ceisio ymuno â'r holl grwpiau Zoom a oedd ar gael er mwyn iddo fedru cadw mewn cysylltiad â'i ffrindiau. Nid oedd y llechen oedd ganddo'n dda iawn at y diben hwn, felly ffoniais Cynnal Gofalwyr i weld a oedd unrhyw help ar gael.

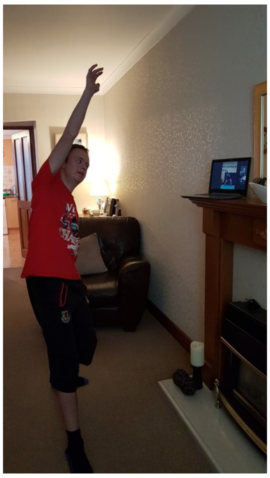
Bu modd i ni wneud cais am gyllid tuag at liniadur i Iolo. Mae wedi bod yn brysur ers hynny!



Yn ystod y cyfyngiadau symud, cymerodd ran mewn grwpiau amrywiol yn ystod yr wythnos, gan gynnwys clybiau crefft, cwisiau, disgos a chôr Makaton, ac maen nhw'n parhau o hyd. Llawer o ddiolch i Lwybrau Llesiant am eu rhan mewn trefnu'r rhain.



Mae'n parhau i wneud ioga bob yn ail ddydd Gwener a bydd yn rhan o sioe Nadolig Dawns i Bawb.



Mae Iolo yn ôl yn y coleg am 3 diwrnod yr wythnos nawr, ac mae ganddo swydd brentis hefyd mewn ystafell de leol. Mae'n gweld eisiau ei gemau pêl-droed gyda'i ffrindiau a gweithgareddau awyr agored eraill.

Ond, mae'r gliniadur wedi caniatáu iddo gadw mewn cysylltiad â'i ffrindiau ac i barhau i gymryd rhan mewn llawer o weithgareddau gwych. Mae ei weld yn hapus yn fy ngwneud i'n hapus hefyd. Rydyn ni mor ddiolchgar i Cynnal Gofalwyr.

~ Iona Thomas, Gofalydd Gwynedd

Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad

Ffoniwch ein canolfannau

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714

Ymunwch â'n grwpiau Zoom

help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Dilynwch ni