Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Newyddlen

I rieni a gofalwyr oedolion ag anhawster dysgu (anabledd dysgu)

Gaeaf 2017

Rhifyn 22

Mae Cynnal Gofalwyr yn eich gwahodd i ddod i Grŵp Cefnogi Gofalwyr a bore gwybodaeth am Gynllunio at Argyfwng yn

Llys Deudraeth, y Stryd Fawr,
Penrhyndeudraeth
ar ddydd Llun 20 Tachwedd
10.30 - 12.30

Clwb Rygbi, Dolgellau
ar ddydd Mawrth 21 Tachwedd
10.30 - 12.30

I gadw lle neu i gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Gwyneth ar y manylion cyswllt isod.

Fe fedrai cyfarfod gael ei ganslo os na fydd digon o bobl wedi cadw lle.

Os hoffech fynychu, ond na fedrwch wneud hynny – efallai nad yw'r amser neu'r lleoliad yn gyfleus i chi – cysylltwch â ni. Os bydd gennym ddigon o bobl sydd eisiau cwrdd mewn ardal benodol, byddwn yn ceisio trefnu grwpiau cefnogi yn y fan honno yn y dyfodol.

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Llys Deudraeth
y Stryd Fawr
Penrhyndeudraeth
Gwynedd. LL48 6BL

☎ 01766 772 956
✉: help@carersoutreach.org.uk

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Uned 6, Mentec
Ffordd Deiniol,
Bangor
Gwynedd. LL57 2UP

☎ 01248 370 797
www.carersoutreach.org.uk

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Rhif elusen gofrestredig 1066262

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Cynllunio at argyfyngau

Yn ystod ein grwpiau cymorth i ofalwyr (manylion ar y dudalen flaen), byddwn yn rhannu amrywiaeth eang o wybodaeth gyda gofalwyr. Dyma rai enghreifftiau o'r hyn fydd ar gael:

Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr Mae'r Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr yn wasanaeth am ddim. Mae'r gofalydd yn cario cerdyn sy'n nodi ei enw, rhif adnabod unigryw a rhif ffôn mewn argyfwng. Os bydd y gofalydd yn cael damwain/argyfwng neu'n cael ei daro'n ddifrifol wael, bydd y cerdyn yn medru cael ei ddefnyddio i hysbysu canolfan alw frys 24 awr bod y sawl y mae'n gofalu amdano angen help. Bydd camau'n cael eu cymryd i sicrhau diogelwch y sawl sy'n cael gofal.

Mwy o fanylion ar dudalen 4

Cynllun Argyfwng i Ofalwyr Mae'r gofalydd yn cwblhau Cynllun Argyfwng sydd â gwybodaeth a fydd yn helpu'r sawl y mae'n gofalu amdano os bydd y gofalydd o gartref yn sydyn. Caiff y cynllun at argyfwng gorffenedig ei gadw yng nghartref y gofalydd.

ICE (Os cyfyd argyfwng) Trwy ychwanegu ICE fel cyswllt ar eich ffôn symudol, medr parafeddygon eich adnabod, eich trin a chysylltu â'ch perthynas agosaf ar unwaith. Hefyd, medr gofalwyr a rhieni ymlacio o wybod pe bai unrhyw beth yn digwydd i'w hanwyliaid, y byddai gan y meddygon yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt i roi'r driniaeth iawn, a byddant yn gwybod pwy i alw'n gyntaf.

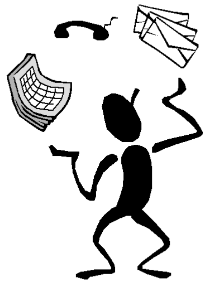
Neges mewn potel Mae hwn yn syniad syml, sydd wedi'i lunio i annog pobl i gadw'u manylion personol sylfaenol a'u manylion meddygol ar ffurflen safonol a roddir mewn potel ac yna'i chadw yn yr oergell! Os caiff y Gwasanaethau Brys eu galw, bydd yr wybodaeth hon wrth law, a fedrai roi tawelwch meddwl i rywun.

Asesiad Gofalwr

Dylai unrhyw ofalydd sy'n ymddangos fel pe bai angen cymorth arno gael cynnig Asesiad Gofalwr gan Gyngor Gwynedd. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i gynnig asesiadau gofalwyr. Mae gennych chi'r hawl i gael asesiad gofalwr, hyd yn oed os yw'r sawl yr ydych yn gofalu amdano wedi gwrthod asesiad. Mae'n bwysig bod eich anghenion fel gofalydd yn cael eu cydnabod, felly holwch am asesiad gofalwr – mae gennych chi'r hawl i'w gael! Cysylltwch â ni i gael ein taflen ffeithiau ar Asesiadau Gofalwyr neu i gael eich cyfeirio i wasanaethau cymdeithasol Cyngor Gwynedd i gael Asesiad Gofalwr.

Os nad ydych yn medru dod i'r grwpiau cymorth, a hoffech gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r pethau uchod, cysylltwch â Gwyneth Roberts ar y manylion cyswllt sydd ar y dudalen flaen.

Gofalu a gweithio – sut fedra i wneud y ddau?



Beth yw fy hawliau yn y gwaith?

Mae ceisio gweithio a gofalu yn medru bod yn heriol iawn. Mae'r gyfraith yn rhoi hawliau statudol i chi, ac mae gan bawb yr hawliau hyn.

- Mae gan bob gweithiwr yr hawl i ofyn i gael gweithio'n hyblyg os yw wedi bod yn gweithio i'r un cyflogwr am 26 wythnos, cyn belled nad yw wedi gofyn amdano eisoes yn ystod y 12 mis diwethaf. Rhaid i gyflogwyr gael rheswm busnes cadarn dros wrthod unrhyw gais.
- Mae gennych chi'r hawl i gymryd cyfnod "rhesymol" o'r gwaith mewn argyfwng neu fater annisgwyl sy'n ymwneud â dibynnydd, sy'n cynnwys eich partner, plentyn neu riant, neu rywun sy'n byw gyda chi fel rhan o'ch teulu – medrai pobl eraill sy'n dibynnu ar eich help mewn argyfwng hefyd fod yn gymwys. Bydd yr amser hwn o'r gwaith yn ddi-dâl, oni bai bod eich cyflogwr yn fodlon rhoi amser o'r gwaith â thâl i chi fel hawl gytundebol.
- Amddiffyniad rhag gwahaniaethu – os ydych yn gofalu am rywun sy'n oedrannus neu'n anabl, bydd y gyfraith, o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, yn eich amddiffyn rhag gwahaniaethu uniongyrchol neu aflonyddwch oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu.

Efallai bod gennych hawliau cytundebol sy'n medru bod yn fwy hael na'ch hawliau statudol. I gael gwybod a oes polisi gofalwyr neu unrhyw gymorth ychwanegol i ofalwyr yn eich gweithle, dylech wirio eich contract cyflogaeth, y llawlyfr staff, polisïau adnoddau dynol neu'ch llythyr penodi.

Os byddaf yn penderfynu rhoi'r gorau i weithio, oes unrhyw gymorth ariannol ar gael?

- Mae Lwfans Gofalwyr ar gael – fe fedrech chi gael £62.70 yr wythnos os ydych yn gofalu am rywun am o leiaf 35 awr yr wythnos a bod hwnnw'n cael budd-daliadau penodol
- Os ydych yn gymwys i gael Lwfans Gofalwyr, byddwch yn cael Credydau Yswiriant Gwladol yn awtomatig
- Mae'n bosibl y medrech chi hefyd wneud cais am ostyngiad o'r Dreth Gyngor, Cymhorthdal Incwm neu Gredyd Pensiwn.

Os hoffech drafod eich amgylchiadau ariannol unigol gyda'n Swyddog Gwybodaeth arbenigol, cysylltwch â Chynnal Gofalwyr 01248 370797

Gwefannau eraill defnyddiol

ACAS - help a chefnogaeth i gyflogwyr a gweithwyr.
🖱 http://www.acas.org.uk/ Llinell gymorth ☎ **0300 123 1100**.
Ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8am a 6pm.

Gov.uk – Gwefan y llywodraeth yw hon
🖱 https://www.gov.uk/carers-allowance

Mae gan **Carers UK** amrywiaeth o wybodaeth ddefnyddiol
🖱 http://www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/getting-support-at-work Llinell gymorth ☎ **0808 808 7777**

I drafod eich opsiynau ymhellach, cysylltwch â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr. Mae'r manylion cyswllt ar y dudalen flaen.

Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr

Gwybodaeth wedi'i darparu gan y gwasanaethau cymdeithasol

Ydych chi erioed wedi meddwl beth fyddai'n digwydd pe na baech yn medru dychwelyd adref ar amser, efallai oherwydd salwch, damwain, argyfwng ysbyty, neu sefyllfa arall a fyddai'n golygu na fedrech chi fod adref erbyn i'r sawl yr ydych yn gofalu amdano ddod adref?

Os ydych, un ffordd o gael tawelwch meddwl yw cael

Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr

Beth yw'r Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr a sut bydd o fudd i mi?

Mae hwn yn gerdyn y mae rhywun sy'n gofalu am rywun arall yn ei gario gydag ef bob amser. Os byddwch yn dioddef salwch neu ddamwain, mae'n medru tynnu sylw'r gwasanaethau brys i'r ffaith bod rhywun gartref nad yw'n medru ymdopi heb help. Mae gofalwyr yn medru defnyddio'r cerdyn hwn os ydynt yn rhedeg yn hwyr pan fyddant allan.

Sut mae'r cerdyn yn gweithio?

Bydd angen i chi lenwi ffurflen gofrestru. Mae'r ffurflen yn gofyn am fanylion y sawl yr ydych yn gofalu amdano a hefyd manylion cyswllt hyd at ddau unigolyn a fyddai ar gael i gymryd eich lle mewn argyfwng.

Cedwir enwau'r ddau gyswllt ar gronfa ddata Gwasanaethau Cymdeithasol Gwynedd, a fydd yn darparu gwasanaeth argyfwng 24 awr. Byddwch yn cael cerdyn gyda rhif adnabod unigryw arno. Bydd angen i chi gario'r cerdyn hwn gyda chi ar bob amser, fel arfer mewn pwrs neu waled.

Beth os nad oes unrhyw un y medraf ei enwi?

Medrwch barhau i gofrestru ar y cynllun. Os nad oes gennych chi unrhyw un a fyddai ar gael i gymryd eich lle mewn argyfwng, bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn gwybod hyn ac yn darparu'r cymorth angenrheidiol.

Beth a ddisgwylir gan y bobl y byddaf yn eu henwi?

Dylai un o'r bobl y byddwch chi'n eu henwi adnabod y sawl yr ydych yn gofalu amdano a gwybod pa gymorth sydd arno ei angen. Bydd angen iddynt wybod sut i gael mynediad i gartref y sawl sy'n derbyn gofal. Bydd hefyd angen iddynt wybod beth i'w wneud mewn argyfwng.

Os nad yw'r sawl a enwyd ar gael, bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn darparu cymorth hyd oni y medrant gysylltu â'r rheini sydd wedi'u henwi.

Cyfrinachedd

Caiff yr holl wybodaeth ei thrin yn gyfrinachol yn unol â Deddf Diogelu Data 1998. Gwasanaethau Cymdeithasol Gwynedd fydd yr unig rai fydd yn gwybod y rhif adnabod unigryw ar y cerdyn.

Sut i gael cerdyn?

Cysylltwch â Swyddog Cefnogi Gofalwyr, Cyngor Gwynedd ar 01286 679742

✉ LesterBath@gwynedd.gov.uk

CERDYN ARGYFWNG GOFALWYR GWYNEDD
CARERS EMERGENCY CARD

SYLWER! Mae'r un sy'n cario'r cerdyn hwn yn gofalu am rywun na ellir ei adael ar ei ben ei hun. Mewn argyfwng ffoniwch y rhif ffôn drosodd i alw am gymorth.

ATTENTION! The person carrying this card cares for someone who cannot be left alone. In an emergency please ring the telephone number overleaf so that help can be summoned.

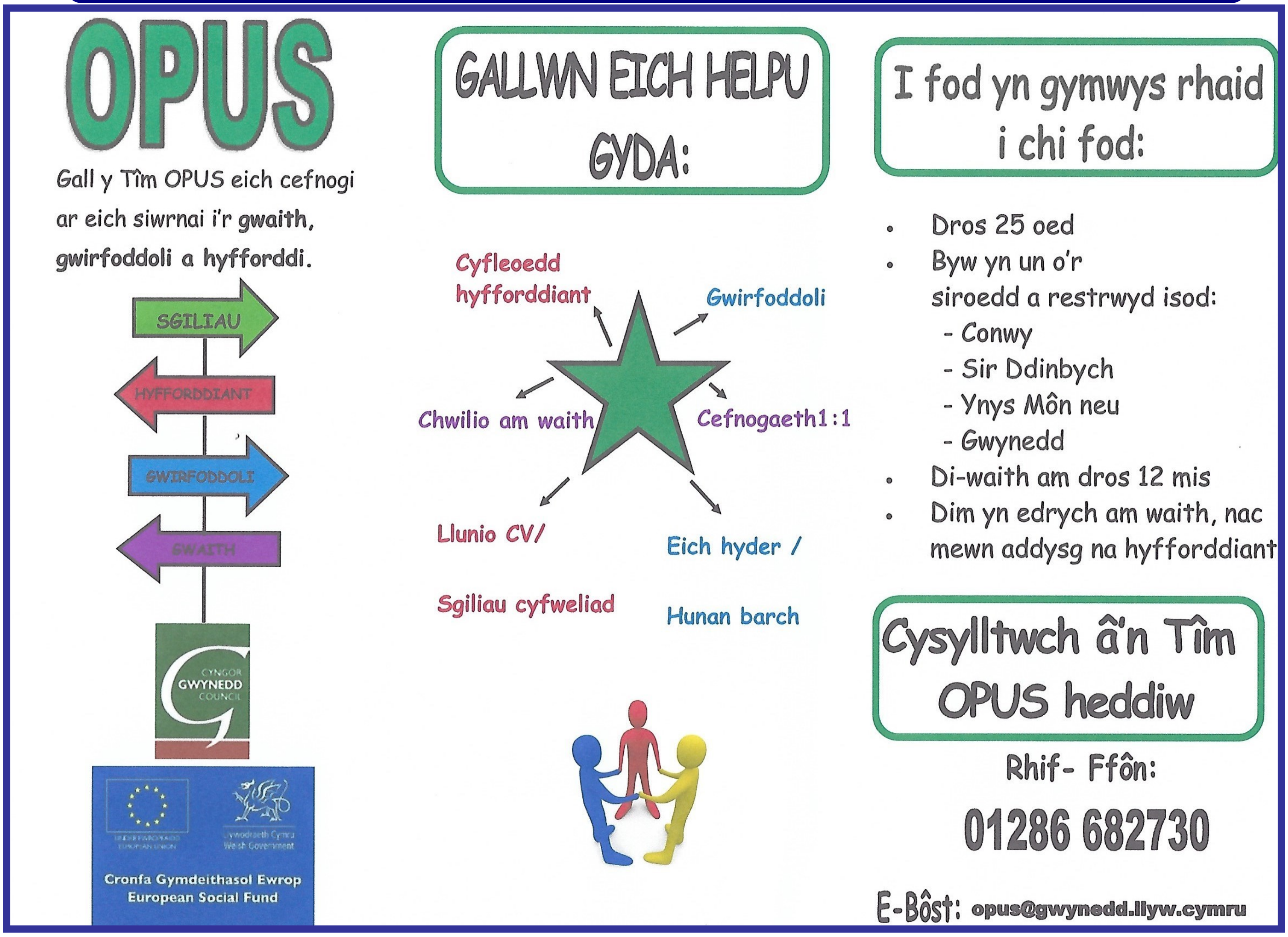
Oriau Swyddfa Llun - Gwener
Office Hours Monday - Friday
☎ 01766 771000

Oriau Tu Allan i Swyddfa / Out of Office Hours
☎ 01248 353551

Nodwch y rhif isod / Quote the number below

Rhif cyf. / Ref No:

OPUS



Chwalu'r sgamiau

Galwyr digroeso – Yn anffodus, y diwrnodau yma, nid yw pawb sy'n curo ar ddrws eich tŷ yn dweud y gwir am bwy ydynt. Felly, dylech fod yn wyliadwrus bob amser; medrai'r sawl sy'n sefyll ar drothwy eich drws fod yn alwr go iawn, yn fasnachwr twyllodrus neu'n lleidr sy'n ceisio tynnu'ch sylw hyd yn oed.

Amddiffynnwch eich hun!

Pryd bynnag y byddwch yn ateb y drws, cofiwch: **cloi, stopio, cadwyn, gwirio.**

- **Cloi:** gwnewch yn siŵr fod pob drws allanol arall ar glo gennych, oherwydd medrai'r unigolyn wrth eich drws fod eisiau tynnu'ch sylw tra bod partner yn dod i mewn trwy'r drws cefn
- **Stopio:** meddyliwch – a ydych chi'n disgwyl rhywun?
- **Cadwyn:** rhowch gadwyn y drws arno neu edrychwch drwy'r ffenestr neu dwll sbïo i weld pwy sydd yno
- **Gwirio:** gofynnwch am gerdyn adnabod ac edrychwch arno'n ofalus – medrwch bob amser gofyn i'r galwr ddod yn ôl rywdro arall pan fydd rhywun gyda chi.

Os byddwch yn gweld sgam neu os ydych wedi cael eich sgamio, rhowch wybod i ActionFraud ar
0300 123 2040 neu ar-lein yn www.actionfraud.police.uk

Gostyngiad y Dreth Gyngor i Ofalwyr

Ydych chi'n gofalu am eich mab neu ferch sydd

- **dros 18 oed**

ac sy'n derbyn un o'r canlynol

- **Elfen ofal o'r Taliad Annibyniaeth Personol ar unrhyw gyfradd neu**
- **Cyfradd ganolig neu uchel o elfen ofal y Lwfans Byw i'r Anabl neu**
- **Lwfans Gweini ar unrhyw gyfradd**

hefyd, a ydych chi'n

- **darparu gofal am o leiaf 35 awr yr wythnos ac**
- **yn byw yn yr un tŷ â'r sawl yr ydych yn gofalu amdano**

Os ydych wedi dweud 'ydw' i'r cwestiynau uchod, dylech fod yn gymwys i gael gostyngiad gofalwyr o'r Dreth Gyngor, sef gostyngiad o 25% os yw un unigolyn yn gofalu a 50% os yw 2 unigolyn yn gofalu. Os oes mwyna 3 oedolyn yn byw yn y cartref cysylltwch gyda ni gan bod y rheolau yn wahanol.

I gael gwybod mwy, cysylltwch â Gwyneth Roberts neu Helen Parry yn Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr. Manylion cyswllt ar y dudalen flaen.

Rydym ni'n helpu pobl i ddod o hyd i ffordd ymlaen

⇒ Mae Cyngor ar Bopeth yn darparu cyngor cyfrinachol ac annibynnol am ddim i helpu pobl i oresgyn eu problemau.

⇒ Rydym yn llais i'n cleientiaid a'n defnyddwyr ar y materion sydd o bwys iddynt.

⇒ Rydym yn gwerthfawrogi amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu.

⇒ Rydym yma i bawb.

Cysylltwch â ni ar 03444 772 020
www.citizensadvice.org.uk

Hyd y gwyddom, roedd y 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 y wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.