

Sefydlwyd ym 1991

Gwybodaeth
i ofalwyr
di-dâl!



bywyd

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

LIFE

Y Gofalydd

Rhifyn 89 Gwanwyn 2019

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

**AWGRYM
BYWYD #4**

**Mae gwybodaeth
yn bwerus!**



Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Myfyrdodau ein Prif Swyddog ar...

Rym gwybodaeth

Mae gwybodaeth yn bwerau, yn ôl pob sôn. Rwy'n teimlo'n ffodus fy mod wedi fy magu mewn oes lle mae technoleg wedi datblygu cymaint, fel bod gwybodaeth ar flaen eich bysedd.

Roedd fy nain yn ddarllenwraig frwd, a chadwai 3 llyfr wrth ei chadair ddarllen – geiriadur, gwyddoniadur ac atlas. Pe bai'n dod ar draws geiriau neu wledydd nad oedd hi wedi clywed amdanynt o'r blaen, byddai'n chwilio amdanynt.

Heddiw, mae ein ffonau clyfar a tabledi darparu'r un gwasanaeth, ond maen nhw'n fach ac yn gludadwy.

Ond y gwahaniaeth heddiw yw y medrwn gael gormod o wybodaeth, ac mae'n anodd gwybod dilysrwydd a ffynhonnell yr wybodaeth. Ni fedr y rhyngwyd fyth cymharu ag ymgynghori â rhywun sy'n arbenigwr yn ei faes. Mae'n rhy hawdd o lawer i ddiagnosisio eich hun a dod i'r casgliadau anghywir, yn hytrach na gwneud yr ymdrech i weld arbenigwr, boed hwnnw yn y maes meddygol, cyfreithiol, ariannol neu fel arall.

Yn Cynnal Gofalwyr, rydym yn gwerthfawrogi bod yr wybodaeth gywir ar yr adeg gywir yn medru gwneud byd o wahaniaeth i sefyllfa gofalydd. Mae'n medru lleddfu gofidiau, cynyddu cymorth a rhoi hwb ariannol, gan rymuso gofalwyr i wneud penderfyniadau gwybodus ynghylch eu bywydau.

Cred llawer o sefydliadau bod cael gafael ar wybodaeth yn syml iawn y diwrnodau hyn, a bod pawb yn medru gwneud hyn drwy glicio ar fotwm.

Fodd bynnag, gwyddom fod hyn yn medru bod fel chwilio am nodwydd mewn tas wair. Mae mynychu hyfforddiant, siarad ag arbenigwyr neu ofyn am help gan weithwyr proffesiynol yn medru sicrhau bod yr wybodaeth a roddir wedi ei theilwra ac yn gywir. A dyma'r adeg y daw'r hud yn fyw, a daw gwybodaeth yn wirioneddol bwerau. ~ Llinos



Rydym bob amser yn ceisio rhoi'r wybodaeth ddiweddar i ofalwyr drwy'r cylchlythyr hwn. Os hoffech wybod rhagor am unrhyw bynciau neu faterion, rhowch wybod i ni drwy gysylltu â Llinos neu Julie yn y ganolfan ofalwyr ym Mangor.

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.

'Heb wybodaeth, rydym yn neidio at y casgliadau gwaethaf'. ~ Myra Kassim

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Mae mynychu ein grwpiau a'n gweithgareddau nid yn unig yn rhoi offer a gwybodaeth werthfawr i ofalwyr, ond mae hefyd yn ffordd wych o gymdeithasu a gwneud ffrindiau newydd.

"Yn ôl ym mis Tachwedd y llynedd, trefnais Ddiwrnod Gwybodaeth am Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr. Mynychodd wyth o ofalwyr y diwrnod, ac roedd yn galonogol gweld pawb yn cael cymaint oddi wrtho. Darparwyd stondinau gwybodaeth gan Julie Burton Law, Medrwn Môn, cymorth cyflogaeth arbenigol gan Cyfle Cymru a gwybodaeth am Fudd-daliadau gan Helen Parry o Gynnal Gofalwyr. Golygai hyn fod pawb a fynychodd yn medru cael cymorth arbenigol a oedd wedi'i deilwra i'w hanghenion. Nid ydym yn medru darparu gwybodaeth lawn am ein holl ddigwyddiadau yn y cylchlythyr, ond os yw gofalwyr eisiau gwybod mwy, rydym yn fwy na bodlon postio manylion neu siarad â gofalwyr unigol ynghylch yr hyn sydd ar droed." ~ Bethan Morris

Roedd hi'n werth y daith i ymgynghori am ddim â Julie Burton Law.

Mae siarad â Helen Parry am fy Nhaliad Annibyniaeth Personol wedi rhoi tawelwch meddwl i mi. Mae'n dda gwybod y medraf droi at Cynnal Gofalwyr am wybodaeth a chymorth.



"Ym mis Medi, buom yn ddigon ffodus i gael sesiwn cymorth cyntaf gan y Groes Goch yn y grŵp gofalwyr ym Mangor. Dysgodd y gofalwyr sut i drin anafiadau i'r pen, sut i gadw rhywun yn ddiogel pan fydd yn cael trawiad a beth i'w wneud os yw oedolyn neu blentyn yn tagu. Uchod gwelir lluniau o aelodau'r grŵp yn rhoi cynnig ar adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR). Edrychwch ar y gweithgareddau sydd i ddod yn eich grŵp Cynnal Gofalwr lleol." ~ Delyth Kerr

Mae gennym rai copiâu sbâr o'r llyfryn Hawliau Gofalwyr i'w dosbarthu. Cysylltwch â Julie yng nghanolfan ofalwyr Bangor i ofyn am un.

Mae Julie Burton Law eisiau i ofalwyr wybod fod Cymorth Cyfreithiol yn parhau i fod ar gael mewn rhai achosion.

Slot Atebion

Tocyn bws gofalwyr

C: Sut fedra i gael tocyn bws gofalydd?

A: Nid oes gan ofalwyr hawl awtomatig i gael tocyn bws. Fodd bynnag, medr rhai pobl sy'n gymwys i gael tocyn bws i'r anabl, neu docyn person hŷn os ydynt dros 60 oed, fod yn gymwys i gael cydymaith gyda nhw os ydynt yn bodloni'r meini prawf.

Pobl o dan 60

Rhaid i unrhyw un sydd o dan 60 ac sy'n gymwys i gael tocyn bws i'r anabl fodloni meini prawf cymhwysedd y Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) neu'r Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) i gael + cydymaith wedi'i ychwanegu i'w docyn bws.

Pobl dros 60

Gan eu bod yn gymwys i gael tocyn bws oherwydd eu hoedran, rhaid iddynt fod yn derbyn cyfradd uwch y Lwfans Gweini (neu os cawsant DLA neu PIP cyn eu pen-blwydd yn 60 oed) i gael + cydymaith wedi'i ychwanegu i'w tocyn bws.

Pwyntiau i'w nodi:

- Ni chaiff y gofalydd ei enwi ar y tocyn bws, felly medr y + cydymaith newid o un dydd i'r llall.
- Ceir rhagor o wybodaeth ar wefan eich cyngor lleol. Os nad ydych ar-lein, medr wch gael copi papur o'r ffurflen gais a chanllawiau gan y canlynol:

Conwy – Casglwch ffurflen wedi'i hargraffu o'ch llyfrgell leol neu o swyddfeydd y Cyngor.

Gwynedd - Ffoniwch 01766 771000 i ofyn am ffurflen wedi'i hargraffu.

Ynys Môn – Casglwch ffurflen wedi'i hargraffu o'ch llyfrgell leol. Medr wch hefyd ofyn am ffurflen gais drwy ffonio 01248 752300.

Rhyddhau o'r ysbyty

C: Mae fy ngŵr ar fin cael ei ryddhau o'r ysbyty, ac nid wyf yn gwybod sut bydd yn ymdopi. Pwy fedra i siarad ag ef ynghylch fy mhryderon?

A: Os yw eich gŵr yn glaf yn Ysbyty Gwynedd neu Ysbyty Glan Clwyd, medr wch siarad ag un o'n Swyddogion Cymorth Gofalwyr sy'n gweithio yn yr ysbyty.

Byddent yn trafod:

- Atgyfeiriad i Therapydd Galwedigaethol, a fyddai'n edrych ar ddarparu cymhorthion ac addasiadau o gwmpas y cartref i helpu gyda diogelwch a symudedd.
- Atgyfeiriad i Weithiwr Cymdeithasol, a fyddai'n edrych ar asesiad gofalydd ac a oes angen gofalwyr cartref. Gelwir hyn yn becyn gofal.

Os yw'r achos rhyddhau'n un cymhleth, yna bydd cyfarfod tîm amlddisgyblaethol yn cael ei drefnu. Caiff y cyfarfod ei fynychu gan bawb sydd wedi bod ynghlwm â gofal y claf, a'r Cydlynnydd Rhyddhau. Bydd yn edrych ar fudd pennaf y claf, er enghraifft, a fyddai'n well i'r claf fod yn ei gartref ei hun neu mewn cartref gofal. Bydd hefyd yn edrych ar sut y medrir ariannu hyn.

Mae ein Swyddogion Cymorth Gofalwyr yn medru cefnogi gofalwyr drwy'r broses ryddhau, a helpu gofalwyr i ddeall y jargon ysbyty a'r fiwrocratiaeth.

Medrwn ni eich rhoi mewn cysylltiad â'r Swyddogion Cymorth Gofalwyr sy'n gweithio yn yr ysbyty. Ffoniwch eich canolfan ofalwyr lleol i ofyn am hyn.



Byw bywyd i'r eithaf

Cipolwg – sut mae gwybodaeth yn medru helpu

Cafodd tad Jane ddamwain yn y gwaith a effeithiodd ar ei symudedd a'i gof. Nid oedd yn medru gyrru ac roedd yn mynd yn fwyfwy ddibynnol ar ei ferch am bopeth. Cysylltodd Jane â ni i ddweud ei bod yn cael anhawster ymdopi oherwydd roedd ei thad wastad wedi bod mor annibynnol. Gwnaeth ein Swyddog Cymorth Gofalwyr atgyfeirio Jane i Camau Cadarn i gael cyfeillachwr i fynd â'i thad allan.

Mae Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (SSAFA) yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd lle mae cyn-filwyr yn medru cymdeithasu, ac roeddent yn fwy na bodlon trefnu cludiant er mwyn i'r sawl a oedd yn derbyn gofal fynychu.

Cafodd Jane a'i thad wybod am y caffis cof a redir gan Gofal Croesffyrdd, ac maen nhw'n eu mynychu'n rheolaidd bellach. Dywedodd Jane wrthym ei bod yn ddiolchgar bod Cynnal Gofalwyr yno i ddarparu gwybodaeth.

Dywedodd gofalydd oedrannus â'i wraig yn yr ysbyty wrthym ei fod yn teimlo'n ynysig. Nid yw'n medru gyrru bellach oherwydd problemau iechyd. Mae'n byw mewn ardal wledig ac yn ei chael hi'n anodd ymweld â'i wraig a mynd i apwyntiadau. Nid oedd yn hoffi dibynnu ar ffrindiau am basys. Trefnodd ein Swyddog Cymorth Gofalwyr gludiant i'r ysbyty iddo drwy'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol (RVS).

Roedd wedi prynu cyfrifiadur, ond dim ond pethau syml y medrai eu gwneud arno. Cafodd ei atgyfeirio i Camau Cadarn er mwyn i wirfoddolwr ddod i'w helpu i fynd ar-lein.

Mae golwg ei wraig yn wael iawn, felly cafodd atgyfeiriad arall ei wneud i Deafblind Cymru er mwyn iddi gael llyfrau llafar a chyfarpar arall pan ddaw gartref o'r ysbyty.

Cafodd manylion Gofal a Thrwsio eu darparu i drwsio pethau o gwmpas y tŷ.

Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad



Ffoniwch ein canolfannau



help@carersoutreach.org.uk

Bangor a Llangefni: 01248 370797



www.carersoutreach.org.uk

Bae Colwyn: 01492 533714



Ymunwch â'n gweithgareddau



Dilynwch ni

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth a chefnogaeth



Awgrymiadau bywyd



Angen seibiant o ofalu?

Mae Cynnal Gofalwyr wedi derbyn arian gan Gyngor Gwynedd i ddarparu seibiannau byr i ofalwyr sy'n byw yng Ngwynedd.

Gall unrhyw ofalydd roi cais am gefnogaeth, hyd yn oed pe baech yn derbyn cefnogaeth yn barod a'i pheidio.

Rydym eisiau gofalwyr gael amser o ansawdd iddynt hwy eu hunain.

Beth bynnag yw eich syniad chi o seibiant, cysylltwch â ni ar:

☎ 01248 370797

✉ help@carersoutreach.org.uk

Angen ffonio 999 ond yn methu siarad?

Pan fyddwch yn ffonio 999, mae teleffonydd yn gofyn pa wasanaeth ydych chi ei angen. Os na fyddwch yn siarad, bydd yn gofyn i chi beswch neu wneud rhyw sŵn arall. Os na fedrwch roi gwybod bod eich galwad yn argyfwng drwy beswch, byddwch yn cael eich trosglwyddo i system weithredu lle byddwch yn cael yr opsiwn i wasgu 55 ar y bysellbad. Bydd hyn yn rhoi gwybod i'r teleffonydd bod angen help arnoch a bydd eich galwad yn cael ei dracio.

Ad-daliad ar gael

Os wnaethoch dalu i gofrestru atwrneiaeth yng Nghymru neu Loegr rhwng 1 Ebrill 2013 a 31 Mawrth 2017, mae'n bosibl y medrwch hawlio iawndal o hyd at £54.

www.gov.uk/power-of-attorney-refund

☎ 0300 456 0300

Ydych chi'n yfed digon o ddŵr?

Yn ôl y GIG, dylem fod yn yfed rhwng 6 ac 8 gwydraid o ddŵr bob dydd, sy'n oddeutu 1.2 litr neu ychydig dros ddau beint mewn hen arian.

Mae methu ag yfed digon o hylif yn medru achosi dadhydradu, eich gwneud chi'n chwil ac yn benysgafn, a medrai hyn arwain at broblemau iechyd mwy difrifol, fel bod mewn mwy o berygl o syrthio, cael haint ar yr arenau a'r llwybr wrinol a phwysedd gwaed isel.

Mae rhai cyflyrau iechyd yn medru cynyddu'r perygl o ddadhydradu. Mae'r rhain yn cynnwys diabetes neu gymryd meddyginiaeth fel tabledi dŵr (diwretigion). Os ydych chi'n poeni ynghylch faint o ddŵr ddylech chi neu rywun rydych yn gofalu amdano fod yn ei yfed, gofynnwch am gyngor gan eich meddyg teulu.

Pan fydd mam neu dad yn cael strôc, beth ydych chi'n dweud wrth y plant?



Mae Different Strokes, elusen a redir gan bobl ifanc sydd wedi dioddef strôc i bobl ifanc sydd wedi dioddef strôc, wedi cynhyrchu pecyn adnoddau sydd ar gael ar wahanol fformatau fel ei fod yn addas i bob oed, o blant bach i blant yn eu harddegau. Mae'n egluro i blant beth sy'n digwydd pan fydd eu mam neu eu tad yn cael strôc yn sydyn. Mae hwn yn medru bod yn gyfnod brawychus i blant, a medrir defnyddio'r llyfrynnau fel pwynt cychwyn i rai o'r sgysiau anodd hynny ac i gefnogi plant drwy'r holl brofiad.

☎ 01908 317 618 or 0345 130 7172

✉ genise.turnbull@differentstrokes.co.uk