



Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Cylchlythyr

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

Rhifyn 25 Gwanwyn 2020



Croeso i Rifyn 25



Mae Cynnal Gofalwyr yn eich gwahodd chi i ddod i gyfarfod
Ymgysylltu â Rhieni a Gofalwyr a fydd yn cael ei gynnal yng:

Ngwesty'r Ship, Dolgellau
Dydd Llun 20 Ebrill 2020, 10.30 - 12.30

Y Llyfrgell, Caernarfon
Dydd Llun 27 Ebrill 2020, 10.30 - 12.30

**Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr i gadw eich lle drwy'r manylion cyswllt isod.
Mae'n bosibl y bydd y cyfarfodydd yn cael eu canslo os na fydd digon o
bobl yn cadw lle, felly bydd angen i ni wybod pwy sy'n dod.**

Os hoffech ddod ond yn methu – 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 cymorth yno yn y dyfodol.



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Uned 6, Mentec

Ffordd Deiniol,

Bangor

Gwynedd. LL57 2UP

☎ 01248 370 797

✉ help@carersoutreach.org.uk

🌐 www.carersoutreach.org.uk

Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Cyfarfodydd ymgysylltu

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr wedi bod yn hwyluso cyfarfodydd Ymgysylltu i rieni a gofalwyr plant ag anghenion ychwanegol ac oedolion ag anawsterau (anableddau) dysgu.

Yn y cyfarfodydd hyn, caiff rhieni a gofalwyr gyfle i rannu'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Gwneir hyn mewn amgylchedd cefnogol, tosturiol, empathig a chyfrinachol.



Mae Cynllunio ar gyfer y Dyfodol yn bwnc sy'n codi'n gyson. Yn aml, mae'n golygu gwahanol bethau i bob unigolyn, yn dibynnu ar ba ran o'u taith bywyd y maen nhw arni ar y pryd.

Un cwestiwn y mae rhieni'n gofyn yn aml yw, "Beth fydd yn digwydd pan ddaw'r dydd pan na fedraf barhau i ofalu?" Eu dymuniad yw cael tawelwch meddwl o wybod y bydd y sawl y maen nhw'n gofalu amdano yn iawn. Mae Cynnal Gofalwyr yn gweithio gyda rhieni i'w helpu i baratoi a chynllunio ar gyfer gofal eu plant sy'n oedolion yn y dyfodol.

Un enghraifft o sut rydym wedi bod yn gwneud hyn yw drwy wahodd Andrew Guy o Gyngor Gwynedd i'n cyfarfodydd ymgysylltu. Mae ef yn rhannu gwybodaeth am Gefnogaeth Weithredol a Chefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol, sy'n ffyrdd o baratoi ar gyfer y dyfodol.

Modelau yw'r rhain i helpu pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau a chydberthnasau ystyrlon, datblygu galluoedd, gwneud penderfyniadau a chael eu trin â pharch. Cafwyd ymateb cadarnhaol gan y rhieni a oedd yn bresennol.

Gwnaethant ddweud "Medrwn wrando ar Andrew drwy'r dydd" "Rwy'n teimlo mor bositif ar ôl gwranddo ar Andrew" "Rwyf wedi fy synnu, d'oedd gen i ddim syniad fod y gwaith pwysig hwn yn cael ei wneud" "Diolch byth fod gennym bobl fel Andrew yn llywio'r gefnogaeth i'n plant" "Mae'n fendigedig medru gwranddo a dysgu a siarad am ein profiadau ein hunain".



Newyddion cyffrous!! Mewn ymateb i bryderon a leisiwyd gan rieni-ofalwyr, mae Llinos Roberts, Prif Swyddog Cynnal Gofalwyr wedi llwyddo i gael grant i gynhyrchu gwybodaeth am gynllunio ar gyfer Argyfwng a Chynllunio ar gyfer y Dyfodol i rieni a gofalwyr pobl ag anawsterau/anableddau dysgu.

Cadwch lygad ar y cylchlythyr, byddaf yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi mewn rhifynnau i ddod.

Mae croeso i chi gysylltu â mi am ragor o wybodaeth

Dymuniadau gorau i chi i gyd! ~ Gwyneth

Gogledd Cymru Gyda'i Gilydd

Annwyl Ofalwyr

Fy enw i yw Sioned Williams ac rwy'n rhiant balch i fachgen rhyfeddol â Syndrom Down. Rwy'n byw yng Ngwynedd, ac wedi dechrau gweithio fel Swyddog Cyswllt gyda Gogledd Cymru Gyda'i Gilydd, sef Gwasanaeth di-dor i bobl ag Anableddau Dysgu. Hoffwn rannu ychydig o wybodaeth am y prosiect gyda chi.

Nod y prosiect yw datblygu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol di-dor ar gyfer pobl ag anableddau dysgu.

Trwy fynd ati i integreiddio meysydd iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector yn well, mae'r prosiect yn gobeithio helpu pobl ag anableddau dysgu i fyw'n fwy annibynnol a chael y gofal sydd eu hangen arnynt yn agosach i gartref.

Mae'r prosiect yn gobeithio cyflawni hyn mewn nifer o wahanol ffyrdd. Medrwyh gysylltu â mi os hoffech ragor o wybodaeth.

Ein gweledigaeth yw y bydd pobl ag anableddau dysgu yn cael gwell safon byw; yn byw'n lleol lle maen nhw'n teimlo'n "ddiogel ac yn iach", lle maen nhw'n cael eu gwerthfawrogi a'u cynnwys yn eu cymunedau ac yn cael mynediad at gymorth personol effeithiol sy'n hybu annibyniaeth, dewis a rheolaeth.

Bydd y prosiect yn adeiladu ar y sgiliau, y rhwydweithiau a'r adnoddau cymunedol sydd gan bobl ag anableddau dysgu eisoes.

Rydym eisiau cael gwybod gennych chi sut fedrwn weithio gyda'n gilydd i wneud gwasanaethau'n well i chi a'ch teulu. Rydyn ni'n gwybod fod llawer o waith da'n cael ei wneud. Ond, mae teuluoedd yn parhau i wynebu llawer o broblemau o ran cael y cymorth a'r gwasanaethau cywir.

Rydyn ni eisiau canolbwyntio ar eich barn chi ar yr anghenion sydd angen digwydd yn lleol neu ledled gogledd Cymru, fel y medrwyh chi a'ch teulu gael 'bywyd cyffredin'.

Rydyn ni'n ddiolchgar i'r holl ofalwyr sydd eisoes wedi cymryd rhan yn y prosiect hwn, a byddwn yn rhannu eu sylwadau gyda'r arweinwyr ardal. Rydyn ni'n ystyried datblygu prosiectau newydd yn yr ardal a ledled gogledd Cymru.

Cysylltwch â mi os hoffech gael rhagor o wybodaeth neu os oes gennych ddiddordeb mewn gweithio ochr yn ochr â mi ar y prosiect hwn. Rwyf yn gweithio'n rhan-amser yn unig, felly gadewch neges os na fedraf ateb eich galwad ac fe wna i'ch ffonio'n ôl.

✉: sioned.williams@flintshire.gov.uk
☎: 07920364742

Cofion cynnes, Sioned

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 y wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.



Beth yw WaterSure Cymru?

Mae **WaterSure Cymru** yn gynllun sydd ar gael i gwsmeriaid sydd eisoes â mesurydd dŵr neu sy'n dewis cael mesurydd dŵr wedi'i osod.

Mae **WaterSure Cymru** yn medru helpu **aelod o'r teulu â chyflwr meddygol penodol sydd angen defnyddio mwy o ddŵr drwy osod cap ar eich tâl blynyddol am y flwyddyn**

I fod yn gymwys

Os oes gennych chi neu aelod o'ch cartref gyflwr meddygol sy'n golygu bod angen defnyddio **LLAWER IAWN** o ddŵr ychwanegol, fel

Enghreifftiau o gyflyrau meddygol

- Digroeni (clefyd croen sy'n pilio)
- Croeni diferol (ecsema, psoriasis, briwiau chwyddedig)
- Anymataliaeth
- Stoma'r Abdomen
- Clefyd Crohn
- Methiant arenol sy'n gofyn am gael dialysis yn y cartref (heblaw pan fo'r awdurdod iechyd yn cyfrannu at gost y dialysis Renal failure requiring home dialysis)
- Arall: cyflwr meddygol arall sy'n golygu bod angen defnyddio llawer mwy o ddŵr ychwanegol

Nid ydych yn bodloni'r gofynion os ...

- Nad oes gennych fesurydd dŵr wedi'i osod yn eich eiddo. Os hoffech gael mesurydd wedi'i osod er mwyn bod yn gymwys, llenwch ffurflen gais **WaterSure Cymru**, gan gynnwys y ffurflen i wneud cais am fesurydd
- Rydych yn dyfrio eich gardd gydag offer na ddelir â llaw, fel taenellwr neu system ddyfrhau ddomestig
- Mae gennych bwill nofio neu bwill sy'n medru dal mwy na 10,000 litr
- Nid hwn yw eich prif gartref
- Caiff eich eiddo ei ddefnyddio at ddibenion masnachol
- Rydych yn rhannu taliadau eich bil gyda'ch cymydog/cymdogion

I gael rhagor o wybodaeth ac i lawrlwytho ffurflen gais, ewch i

<https://www.dwrcymru.com/cy-GB/My-Account/Help-Paying-My-Water-Bill/WaterSure-Wales.aspx>

Gostyngiad Treth Gyngor i Ofalwyr

Dwy flynedd yn ôl, gwnaethom rannu'r erthygl hwn ynghylch gostyngiadau Treth Gyngor yn y cylchlythyr. Yn dilyn hwn, gwnaeth 8 rhiant-ofalwr gysylltu â ni i ddweud eu bod wedi llwyddo i wneud cais am Ostyngiad Treth Gyngor i Ofalwyr! Gwnaeth llawer ohonynt ganfod eu bod bellach yn talu hanner y dreth Gyngor roedden nhw'n ei thalu o'r blaen ... roedd hyn yn golygu eu bod yn arbed oddeutu £700 y flwyddyn os oedden nhw ar fand C y dreth gyngor. Cofiwch, os bydd eich amgylchiadau'n aros yr un fath, bydd y Gostyngiad Treth Gyngor yn parhau o un flwyddyn i'r llall.

Ydych chi'n gofalu am eich mab neu ferch, brawd neu chwaer sydd

- dros 18 mlwydd oed

ac sy'n derbyn un o'r canlynol

- Eifen ofal o'r Taliad Annibyniaeth Personol ar unrhyw gyfradd neu
- Cyfradd ganolig neu uwch o'r elfen ofal o'r Lwfans Byw i'r Anabl neu
- Unrhyw gyfradd o'r Lwfans Gweini

A ydych hefyd yn

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

Os ydych wedi ateb ydw i'r cwestiynau uchod, gallwch fod â'r hawl i dderbyn Gostyngiad Treth Gyngor i Ofalwyr, sy'n ostyngiad o 25% os oes un unigolyn yn gofalu a 50% os oes 2 unigolyn yn gofalu. Os oes mwy na 3 oedolyn yn byw yn yr un eiddo, cysylltwch â ni oherwydd mae'r rheolau'n wahanol.

Nid oes rhaid i chi hawlio Lwfans Gofalwyr i fod yn gymwys ar gyfer y gostyngiad hwn. Ni fydd eich incwm na'ch cynilon yn effeithio ar eich cymhwysedd.

I gael gwybod mwy, cysylltwch â Gwyneth Roberts neu Helen Parry yn Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr.

Mae ein manylion cyswllt ar y dudalen flaen.

Pasbort goleuadau traffig yr ysbyty

Ffurflen syml chwe tudalen o hyd yw'r **Pasbort Goleuadau Traffig**, i'w llenwi gan y defnyddiwr gwasanaeth a/neu'r bobl sy'n ei h/adnabod yn dda iawn cyn iddi/iddo fynd i mewn i'r ysbyty, neu ar ôl iddi/iddo gael ei dderbyn.

Asesiad Goleuadau Traffig Ysbyty
The Traffic Light Hospital Assessment

Enw/Name: _____

Gwnewch yn siŵr fod yr holl staff sy'n edrych ar eich ôl yn darllen ac yn llofnodi'r asesiad hwn ar dudalen 6. Make sure that all the staff who look after you read and sign this assessment on page 6.

Mae'r ddogfen hon yn perthyn i mi. Cofiwch ei dychwelyd i mi pan yddaf yn cael fy rhyddhau/This document belongs to me. Please return it when I am discharged.

Coch/Red - Pethau mae'n rhaid i chi wybod. Things you must know.

Ambr/Amber - Pethau y dylech wybod amdanaf. Things which you should know about me.

Gwyrdd/Green - Pethau rwy'n eu hoffi/Pethau nad ydw i'n eu hoffi. Things I like/Things I don't like.

Alergeddau: Allergies: _____

Ni all pobl wneud unrhyw benderfyniad pwysig amdanoch chi heb sarraf gytâd chi yn gyntaf, gan gynnwys a dyddid rhoi triniaeth i achub eich bywyd. Fe ddylen niw, siarad, gwyboda, neu eich gofalydd hysp, os ydych chi cytuno â hynny, neu os ydych chi cael anawstwr deall pethau. Mae sefyllt i'w rhoi hysp wrando ar unrhyw weithwyr proffesiynol arall sy'n gweithio gyda chi. Dyna'r gyfraith (Deudol Galluedd Meddygol 2005).

People can't make any important decisions about you without talking to you first, including whether to give you life saving treatment. They should talk to your family or carers too if you have difficulty understanding (if you agree). They also need to listen to any other professionals who are working with you. It's the law (Mental Capacity Act 2005).

Pethau mae'n rhaid i chi wybod/Things you must know

Enw/Name: _____

Dylech fy ngwbl/Known as: _____

Cyfeiriad: Address: _____

Ffôn: Telephone number: _____

Dyddiad geni: Date of birth: _____

Meddyg teulu/GP: _____

Cyfeiriad: Address: _____

Ffôn: Telephone number: _____

Perthynas agosaf: Next of kin: _____ Ffôn/ Tel: _____

Perthynas: Relationship: _____ Ffôn/ Tel: _____

Gofalydd/Carer: _____ Ffôn/ Tel: _____

Perthynas: Relationship: _____ Ffôn/ Tel: _____

Proffesiynol cysylltiedig: Professionals involved: _____ Ffôn/ Tel: _____

Rheolwr gofa: Care manager: _____ Ffôn/ Tel: _____

Crefydd/Religion: _____

Alergeddau crefyddol: Religious requests: _____

Pethau mae'n rhaid i chi wybod/Things you must know

Cyflwynu meddygol presennol: Current medical conditions: _____

Hanes meddygol byr: Brief medical history: _____

Meddyginiaethau presennol: Current medication: _____

Ymyriadau meddygol: Medical interventions: _____

Ymddygiadau a all herio neu achosi risg: Behaviours which may challenge or cause risk: _____

Fy nghyfaethrebu: My communication: _____

Fy nealltwaith: My understanding: _____

Pethau y dylech wybod amdanaf/Things that you should know about me

Bwyta ac yfed (fynw): Eating and drinking (swallowing): _____

Cymryd fy meddyginiaeth: Taking my medication: _____

Mynd i'r toilet: Going to the toilet: _____

Gweld/clywed: Seeing/hearing: _____

Symud o gwmpas/symudoldeb: Moving around/mobility: _____

Fy ngolofn personol: My personal care: _____

Fy lefelau cefnogi/Cadw'n ddiogel: My levels of support/keeping safe: _____

Cysgu: Sleeping: _____

Sut byddwch yn gwybod os byddaf mewn pained? How will you know if I am in pain? _____

Pethau rwy'n eu hoffi/Pethau nad ydw i'n eu hoffi. Things I like/Things I don't like.

Meddyliwch am y pethau sy'n eich gwneud yn hapus h.y. gwyltio'r teledu, cerddoriaeth, y bwyd rydych chi ei hoffi, pethau sy'n eich cadw'n ddiogel. Cewch wneud hyn.

Think about things that make you happy i.e. watching TV, music, food you like, things that keep you safe. Please do this.

Meddyliwch am y pethau a all eich gaffio neu eich gwyltio e.e. Ddim yn deall yr hyn sy'n digwydd, newidiadau mewn arferion.

Think about things that might upset or annoy you e.g. not understanding what's happening, changes in routine. Don't do this!

Pethau rwy'n eu hoffi: Things I like: 😊 _____

Pethau nad ydw i'n eu hoffi: Things I don't like: ☹️ _____

Cwblhawyd gan/Completed by: _____ Dyddiad/Date: _____

Perthynas/Relationship: _____

Nodiadau/Notes

Sicrhewch fod yr holl staff sy'n gofalu amdanoch yn darllen ac yn llofnodi'r asesiad hwn yn y blwch isod. Make sure that all the staff who look after you read and sign this assessment in the box below.

Enw Name	Llofnod Signature	Dyddiad Date	Enw Name	Llofnod Signature	Dyddiad Date

Deddfwyr y ddogfen hon gan Ddwyall Cymru a Thim Ddwyall Academi Ffôn Cychwyn yn gweithio mewn partneriaeth. addawyd i weithgwyddwyr gan South West London Access to Action Group. This document was developed by Cymru Cymed a Beth Cychwyn Health, London. Ffôn Cychwyn yn gweithio'n partneriaeth.

- Coch** yw'r pethau y mae'n rhaid i bobl eu gwybod, fel manylion cyswllt y meddyg teulu a'r gofalydd, cyflwr meddygol, meddyginiaeth ac alergeddau.
- Oren** yw'r materion pwysig fel sut mae'r unigolyn yn cyfathrebu, y pethau mae'n hoff o fwyta ac yfed, yn ogystal â'r cymorth sydd ei angen arno i symud o gwmpas a chymryd meddyginiaeth.
- Gwyrdd** yw ei hoff bethau a'i gasbethau, ei ddiddordebau a'i ddewisiadau personol.