

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Cylchlythyr

Hydref 2017



I rieni a gofalwyr plant ag anghenion ychwanegol

Cafodd Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr gyllid gan y Gronfa Gofal Integredig (ICF) ar gyfer anableddau dysgu ac anghenion cymhleth. Roedd hyn yn golygu y medrem roi cymorth ychwanegol i rieni a gofalwyr plant ag anableddau dysgu ac anghenion cymhleth.

Ym mis Rhagfyr 2016, cafodd blant ag anghenion ychwanegol a'u teuluoedd docynnau i weld Aladdin mewn sesiwn hamddenol yn Venue Cymru.

Ym mis Mawrth 2017, gwnaethom gynnal diwrnodau gwybodaeth i rieni-ofalwyr ym mhob sir i'w diweddarau ar bopeth sydd ar gael i blant ag anghenion ychwanegol a hefyd i roi gwybodaeth benodol iddynt am yr hyn sy'n digwydd yn ystod yr oedran pontio.

Rydym wedi dwyn ynghyd ychydig o'r wybodaeth a rannwyd, ynghyd â rhai straeon ysbrydoledig gan rieni-ofalwyr.

Ymlaciwch, darllenwch a chodwch eich calon 😊

Ways to stay in touch



Ffoniwch ein canolfannau



help@carersoutreach.org.uk

Bangor a Llangefni: 01248 370797

Bae Colwyn: 01492 533714

Penrhyndeudraeth: 01766 772956



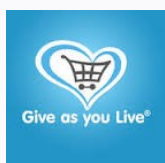
www.carersoutreach.org.uk



Ymunwch â'n gweithgareddau



Dilynwch ni



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU
GOFAL A LLESIAINT GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ("SSWA 2014") gan Julie Burton

Mae'r gwaith y mae gofalwyr yn ei wneud yn wirfoddol a bellach, mae ganddyn nhw'r un hawliau cyfreithiol a breintiau â'r rhai hynny y maen nhw'n gofalu amdanynt.

Ystyr '**gofalwr**': *'person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl'*.

Mae dyletswyddau newydd hefyd wedi'u cyflwyno gan SSWA 2014. Mae'r ddeddf yn berthnasol i oedolion, plant a **gofalwyr**.

Mae gofyniad ar yr Awdurdod Lleol i gynnig **asesiadau a gwasanaethau i ddiwallu anghenion gofalwyr**, os 'fedrai'r' person fod ag angen am ofal a/ neu gymorth.

Mae'n rhaid i'r asesiad i ofalwyr gynnwys:

- Pa mor abl a pharod yw'r gofalwr i ddarparu gofal.
- Pa ddeilliannau personol a llesiant y mae'r gofalwr eisiau eu cyflawni.
- A fedrai darparu cymorth gyfrannu at y deilliannau hynny.
- A yw'r gofalwr eisiau gweithio ac a fyddai'n hoffi cymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu weithgareddau hamdden - yr awdurdod fydd yn pennu sut y bydd yn ystyried y ffactorau hyn. Mae angen i'r awdurdod benderfynu beth sy'n 'gymesurol'.

Hefyd:

- Mae asesiad gofalwr yn medru cael ei gyfuno ag asesiad y sawl y mae'n gofalu amdano os yw'r gofalwr yn cytuno â hyn.
- Mae'n rhaid i ofalwyr gyfrannu at eu

hasesiadau a theimlo bod ganddyn nhw berthynas cyfartal â'r gweithwyr proffesiynol sy'n cyflawni'r asesiad.

- Mae'n rhaid cadw cofnod ysgrifenedig o'r asesiad, a'i rannu â'r gofalwr.

Diwallu anghenion – meini prawf cymhwysedd i ofalwyr:

Ar ôl cwblhau'r asesiad ar gyfer y sawl sy'n cael gofal, os yw'r awdurdod yn fodlon bod gan yr unigolyn anghenion gofal a/neu gymorth, mae'n rhaid iddo benderfynu a yw unrhyw un o'r anghenion hyn yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd.

Mae anghenion cymorth y gofalwr yn deillio o ofalu am rywun ag anghenion cymwys. Dyma'r anghenion hynny:

- Deillio o salwch corfforol neu salwch meddwl, oedran, anabledd, cyffuriau/alcohol neu debyg
- Mae'r angen yn ymwneud â chyflawni gweithgareddau allweddol - medru edrych ar ôl ei hun neu wneud gweithgareddau domestig arferol; medru cyfathrebu; amddiffyn rhag cam-drin/esgeulustod; cymryd rhan mewn gwaith, addysg neu hamdden; cynnal perthynas â theulu/pobl bwysig eraill; datblygu neu gynnal cysylltiadau cymdeithasol a phresenoldeb yn y gymuned
- Ni fedr yr unigolyn ddiwallu'r angen gyda'r cymorth presennol sydd ar gael (gofalwyr, byddwch yn ofalus – os byddwch yn rhy barod i ofalu, ni fydd "angen" i'r awdurdod ddarparu cymorth i'r sawl sy'n cael gofal)

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ("SSWA 2014") gan Julie Burton

- Ni fedr yr angen cael ei ddiwallu oni bai bod yr ALI yn trefnu cymorth.

Mae gofalwyr yn gymwys os ydynt yn gofalu am rywun sy'n bodloni meini prawf 1 a 2, ac os yw'r gofalwr ei hun yn bodloni meini prawf 2-4, h.y. ei fod yn ei chael hi'n anodd cynnal perthnasau cymdeithasol ac ati, neu bresenoldeb yn y gymuned neu'n methu gweithio oherwydd ei fod yn gofalu, ac mae hefyd yn ystyried pa ddulliau eraill o gymorth sydd ar gael i'r gofalwr ac a yw'n debygol o gyflawni'r deilliannau dymunol heb gymorth gan yr awdurdod lleol.

Pan fydd gofalwr yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd, mae gan yr ALI ddyletswydd gyfreithiol i drefnu cymorth i'r gofalwr os oes angen trwy gynllun cymorth. Mae ganddo bwerau disgrisiwn i godi tâl am wasanaethau cymorth i ofalwyr.

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor cyffredinol, cysylltwch â Julie Burton Law – 01248364750. **Mae** cymorth cyfreithiol ar gael i'r rhai hynny sy'n bodloni gofynion y profion modd llym (budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd neu lefel debyg o incwm ac ychydig iawn o gynilion, os o gwbl).

Stori Beth

Fy stori

Fy enw i yw Beth ac rwy'n 27 mlwydd oed. Mae gennyf Syndrom Down. Rwy'n byw ar fy mhen fy hun mewn fflat neis iawn, ac mae gennyf swydd ym Mhrifysgol Bangor.

Mae gennyf Fam a Dad a thair chwarae. Mae fy chwiorydd i gyd wedi tyfu. Mae dwy yn byw yn Llundain ac un yn byw ym Manceinion. Roeddwn wastad wedi eisiau cael bywyd annibynnol, yn gwmws fel fy chwiorydd.

Pan oeddwn yn iau, roeddwn yn mynychu Ysgol Friars ym Mangor.

Stori fy Mam

Mae Beth yn llygad ei lle, rydym ni i gyd yn falch iawn o'r annibyniaeth y mae hi wedi llwyddo ei chael. Ond deng mlynedd yn ôl, nid oeddem ni'n gwybod a fyddai unrhyw ran o hyn yn bosibl.

Roedd breuddwydion Beth ar ôl iddi adael Coleg Derwen yn eithaf tebyg i'r hyn y mae unrhyw berson ifanc eisiau pan mae'n gadael coleg: chwilio swydd a chael lle ei hunan. Ond roedd yn wahanol iawn i'r hyn y mae pobl ag anawsterau dysgu yn ei brofi fel arfer.

Mae'r mwyafrif o oedolion ag anawsterau dysgu naill ai'n byw gyda'u teulu neu mewn llety â

Stori Beth

Pan oeddwn yn 18, mynychais Goleg Derwen ger Croesoswallt. Bues i yma am dair blynedd. Dysgais lawer o sgiliau byw'n annibynnol, a chefais hyfforddiant i weithio mewn arlwyo a chadw tŷ.

Pan adewais y coleg, gweithiodd fy Mam yn galed iawn i'm helpu i chwilio am waith. Rwyf wedi bod yn gweithio yn y Brifysgol am bron i bum mlynedd. Rwy'n gweithio yn y bwyty, ac rwyf hefyd yn gweithio yn y tîm cadw tŷ. Mae cael y swydd hon yn gwneud i mi deimlo'n hapus ac yn broffesiynol.

Gweithiodd fy Mam yn galed hefyd i chwilio lle i mi fyw ar fy mhen fy hun. Rwyf wedi bod yn byw yn fy fflat ers pedair blynedd. Mae gennyf Gynorthwydd Personol sy'n fy helpu. Mae'n fy helpu gyda'r siopa a'r coginio ac mae'n golchi fy nillad. Mae'n mynd â mi i leoedd yr wyf eisiau mynd iddynt. Rwy'n dwli byw ar fy mhen fy hun.

Mae fy fflat ar bwys tŷ Mam a Dad, felly rwy'n eu gweld yn eithaf aml. Mae fy Mam a Dad hefyd yn fy helpu os oes gennyf broblem. Mae fy Nhad yn dda iawn am gael gwared â phry' cop! Rwy'n dda iawn am anfon negeseuon testun, ac mae'n hawdd iawn cadw mewn cysylltiad â Mam. Mae hi wastad eisiau gwybod a ydw i'n iawn.

Rwy'n teimlo'n falch iawn ohonof fy hun fy mod yn byw'n annibynnol. Mae'n bopeth yr oeddwn wedi breuddwydio amdano. Rwy'n gwybod bod Mam a Dad yn gweld fy eisiau i weithiau. Rwy'n dweud wrthyn nhw, 'Peidiwch â phoeni, rwy'n hapus yn fy fflat'. Maen nhw'n falch iawn ohonof hefyd.

chymorth gyda phobl eraill sydd angen cymorth. Mae'r mwyafrif yn mynd i wasanaethau dydd. Ychydig iawn o bobl ag anawsterau dysgu sy'n cael swydd, er bod llawer ohonynt eisiau un.

Ond mae Beth wedi dangos bod y pethau hyn yn bosibl i bobl ag anawsterau dysgu, pan fydd ganddyn nhw'r cymorth cywir. Nid yw cefnogi pobl i fyw'n annibynnol yn ymwneud â pha mor abl ydynt, neu ba mor abl yr ydym ni'n credu y maen nhw. Mae'n ymwneud â chanfod beth y maen nhw eisiau eu gwneud, a sut y maen nhw eisiau byw, a gwneud yn siŵr bod ganddyn nhw'r cymorth cywir i wneud hynny'n bosibl.

Mae'r amgylchiadau wedi bod yn ffafriol i ni. Daeth fflat cyfagos yn wag ar yr adeg iawn, felly rydym bob amser gerllaw os oes angen help ar Beth gydag unrhyw beth. Mae'n defnyddio Taliadau Uniongyrchol, sy'n golygu ei bod yn medru dewis ei chynorthwydd personol ei hun i ddarparu'r cymorth rheolaidd sydd ei angen arni.

Mae Beth angen ychydig o gymorth ychwanegol gan ei chydweithwyr, ac mae'n defnyddio'i Thaliadau Uniongyrchol i dalu am y cymorth y maen nhw'n ei ddarparu.

D'oedd hi ddim yn hawdd ac ni ddigwyddodd pethau dros nos. Mae yna risgiau, a phryderon, ond mae Beth wedi mynd y tu hwnt i bob disgwyliad ac yn byw ei bywyd y ffordd y mae hi ei heisiau. Mae ei breuddwyd wedi dod yn wir yn o iawn.

~ Beth a Jennie



Stori gofalydd

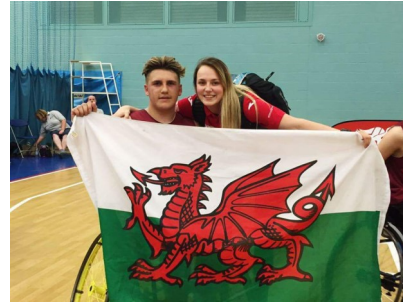
Byddem ni, fel teulu, yn dwli cael rhannu ein taith â theuluoedd eraill a fedrai ganfod eu bod angen rhywbeth, fel y gwnaethom ni 3 blynedd yn ôl.

Pan oedd Ryan yn 6 oed a Kieran yn 12 oed, canfuom gamp anghyffredin iawn – pêl fasedged cadair olwyn. Nid oes llawer o gampau ar gael i blant anabl ar ein Hynys Môn brydferth, felly roeddem wrth ein boddau pan gychwynnodd clwb lleol yng Nghaergybi, a dyna oedd dechrau pethau i'n teulu ni.

Dechreuodd yr hogiau hyfforddi yn y clwb newydd unwaith yr wythnos, ac yna daeth Mike Hayes draw at y ddau hogyn a gofyn iddynt ddod draw i'r Rhyl i ymuno â'i garfan sefydledig i hyfforddi. Wedi hyn, dechreuodd eu tad wirioni ar y gamp hefyd! Roedd yn arfer chwarae dros Gymru ar lefel ysgol cyn i'w gyflwr waethygu. Felly, aeth y gamp â bryd y tri ohonynt ac roedden nhw'n dwli cwrdd â phobl newydd ag anabledau tebyg. Roedden nhw'n teimlo eu bod yn cael eu cynnwys.

Mae Kieran wedi ffynnu yn ystod y blynyddoedd diwethaf; mae wedi cynrychioli tîm Cymru dan 15 oed a bu'n gapten y garfan yn 2014. Mae wedi'i ddewis i fod ar y timau dan 23 oed a than 19 oed, felly mae teithio yn rhan o'n bywydau ni ar hyn o bryd – mae'n gwneud yn ffantastig!

Mae ail beth yn mynd â bryd Ryan ar hyn o bryd; aethom i Kirby ar gyfer rasys cadair olwyn trac, ac ar y trac fe gyfarfu â Tracy Lewis, cyn-athletwraig Paralympaidd a enillodd fedalau yn ôl ar ddiwedd yr 80au. Gwnaeth Ryan cymaint o



argraff arni, fe roddodd ei chadair rasio iddo i'w helpu i wneud cynnydd yn y gamp. Cafodd ei ddewis i fynd i

Fanceinion yn ystod 2014 i rasio yn erbyn ei grŵp oedran ac enillodd fedal efydd ac aur.

Rydym wedi bod yn eithriadol o brysur yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae dad yn chwarae pêl fasedged gyda Kieran yn y Gynghrair Genedlaethol ac mae Ryan hefyd wedi ymuno â'r tîm dan 15 oed nawr! Eleni, mae pob un o'm hogiau i yn cymryd rhan mewn safon uchel o chwaraeon ledled y DU.



Mae Kieran yn cymryd rhan mewn camp newydd arall gan fod ei ysgol bellach yn cystadlu mewn camp o'r enw IZB (pêl fasedged parth cynhwysol). Helpodd Kieran i drefnu hyn ynghyd â'i gyfoedion; mae'r gêm

yn cynnwys chwaraewyr nad ydynt yn anabl a defnyddwyr cadair olwyn. Mae'r gystadleuaeth yn ei hail flwyddyn bellach.

Rwy'n hynod falch o'm hogia' i. D'yn nhw byth yn cwyno, maen nhw'n gweithio'n galed ac rwy'n siŵr bod yr ymarfer corff o fudd aruthrol iddynt wrth ymdopi â'r cyflwr dirywiol hwn y maen nhw wedi'i etifeddu.

~ Emma Jones



Stori gofalydd

'Over the Wall' – gwersyll llawn hwyl!

Mae fy mab newydd ddychwelyd o'i ail brofiad o wersyll Heriau lechyd 'Over the Wall' yn Llynnoedd Whitemoor, Swydd Stafford. Yn ôl ef, mae wedi cael dwy wythnos orau ei fywyd gyda'r elusen anhygoel hon. Byddwn i'n ei argymhell i unrhyw riant sydd â phlentyn a effeithir gan salwch difrifol.

Yr hyn sy'n ei wneud mor llwyddiannus yw bod pob 'gwersyllwr' yn cael cyfaill wedi'i neilltuo iddo, sy'n ei helpu i fanteisio i'r eithaf ar yr hyn sy'n cael ei gynnig. Gwirfoddolwyr anhygoel yw'r cyfeillion hyn sy'n rhoi o'u hamser i helpu'r bobl ifanc i fwynhau eu hunain. Mae staff meddygol hefyd ar y safle, sy'n rhoi tawelwch meddwl bendigedig i rieni. Mae'r gwersyll yn rhedeg o brynhawn ddydd Sul hyd fore dydd Gwener, ac mae am ddim i'r rhai sy'n cymryd rhan ynddo.

Mae'r gwersyll ei hun yn gymysgedd wyllt o weithgareddau awyr agored a dan do. Y llynedd, ceisiodd fy mab

ddringo wal gyda ffrind newydd. Nid oedd gan y ffrind goesau, a dim ond hanner calon sydd gan fy mab, ond mae'r atgofion gwerthfawr o gyrraedd y copa gyda'i gilydd wedi newid ei fywyd.

Eleni, gwnaeth llais canu swynol dyn ifanc â phroblemau gwddf difrifol argraff arno yn y gystadleuaeth ddoniau. Cafodd ei gyfraniad ei hun o gân Dad's Army ar y cornet ganmoliaeth uchel, a hynny er gwaethaf y ffaith nad yw ei ysgyfaint yn bwerus iawn. O saethyddiaeth i gerddoriaeth, dringo i grefftau, tân gwersyll i ddrama, mae rhywbeth at ddant pawb. Mae'r gwersyll yn newid bywydau ac yn magu hunan-barch.

Mae'r broses ymgeisio yn cychwyn ar ddiwedd yr Hydref ar gyfer yr Haf dilynol. Medrwyd gael manylion ar y wefan genedlaethol. Mae hefyd gwersylloedd i frodyr a chwirydd.

~ Maggie Raja

The Honeypot Children's Charity

Mae Honeypot Pen y Bryn yng Nghanolbarth Cymru yn gartref seibiant sy'n gallu cynnig seibiant i ofalwyr ifanc a phlant bregus yng Nghymru.

 01686 622 773

 info@honeypot.org.uk


 www.honeypot.org.uk



Over the Wall

 <http://www.otw.org.uk>

 02392 477 110

 info@otw.org.uk



Sut i fod yn ddiogel ar y rhyngwrwyd



Cadwch

bethau'n breifat

Gwiriwch y gosodiadau preifatrwydd ar bob un o'ch cyfrifon ar gyfryngau cymdeithasol fel mai dim ond y bobl hynny yr ydych eisiau rhannu'ch gwybodaeth â nhw sy'n medru ei gweld.



Instagram



- Peidiwch byth ag anfon llun ohonoch chi'ch hun at ddieithryn.
- Byddwch yn garedig bob amser ar-lein.



snapchat

Dywedwch wrth oedolyn os oes unrhyw un ar-lein yn gofyn i gwrdd â chi.

Peidiwch byth â rhoi eich enw, cyfeiriad, rhif ffôn, e-bost, cyfrineiriau nac enw eich ysgol.



Mae'r rhyngwrwyd yn llawn pobl gyfeillgar a gwybodaeth anhygoel. Ond weithiau, mae pobl yn medru dweud neu ysgrifennu pethau nad ydynt yn wir. Cofiwch feddwl yn ofalus cyn credu'r hyn yr ydych chi'n ei weld neu'n ei glywed.

- Meddylwch o ddifrif bob amser cyn postio ar-lein
- Mae'r hyn sy'n mynd ar-lein yn aros ar-lein!



Siaradwch â'ch plant ynghylch bod yn ddiogel ar-lein a gofynnwch iddynt ddangos i chi pa safleoedd y maen nhw'n hoffi ymweld â nhw ar y rhyngwrwyd.

Gwefannau defnyddiol

[Think you know](#)
[Safer internet day](#)
[Internet watch foundation](#)
[UK safer internet centre](#)
[Cyngor a chefnogaeth seiberdroseddu Heddlu Gogledd Cymru](#)



Cyfeiriadur gwasanaethau

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

☎ 01248 370797

✉ help@carersoutreach.org.uk

Cysylltwch â Helen Parry os hoffech gael rhagor o wybodaeth neu help gydag hawlio budd-daliadau, gan gynnwys PIP a'r Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA).

Julie Burton Law

☎ 01248 364750

www.julieburtonlaw.co.uk

Cwmni cyfreithwyr arbenigol sy'n gweithio ar hyd a lled Gogledd Cymru yn ymdrin â Gofal yn y Gymuned, lechyd meddwl a Chyfraith Anghenion Addysgol Arbennig.

Epilepsi Cymru

☎ 0800 228 9016

Mae'r rhain yn darparu cyngor i bobl ag epilepsi, eu teuluoedd a'u gofalwyr ac yn eu cyfeirio. Mae gwaith maes lleol a rhwydwaith o grwpiau hunangymorth.

Create a smile

☎ 01745 344303

Cynigir sesiynau hwyl i'r teulu a chymorth misol.

☎ 07824819088

✉ asd.smiles@yahoo.co.uk

Gweithredu dros blant

☎ 01248 353095

Mae'n darparu cymorth emosiynol ac ymarferol i ofalwyr ifanc.

Chwaraeon Anabledd Cymru

☎ 0300 300 3115

<http://www.disabilitysportwales.com/>

Tros Gynnal Plant

☎ 01286 238 007

Gwybodaeth am eich hawliau, help i leisio'ch barn, clust i wrando arnoch.

Mencap

☎ 0808 8000 300

Mencap Cymru yw llais anabledd dysgu yng Nghymru.

Sefydliad Rowan

☎ 02476 642 947

Darparwr Taliadau Uniongyrchol, Cyllidebau Personol a gwasanaethau cymorth ar Gyllidebau lechyd Personol.

Gyrfa Cymru

☎ 0800 028 4844



“Diolch am drefnu a rhoi'r cyfle i ni ddysgu a pharatoi ar gyfer y dyfodol”



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 argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.