

# NEWYDDION GOFALWYR SIR GÂR

Hydref 2022



## YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

Croesffyrdd  
Gorllewin Cymru

Cyngor Sir Gâr  
Carmarthenshire  
County Council



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board

# Tu fewn i'r rhifyn yma

- 3 Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl
- 5 Diwrnod Hawliau Gofalwyr
- 6 A oes angen Cyngor ar Ynni arnoch chi?
- 6 Beth yw Asesiad o Anghenion Gofalwyr?
- 7 Sut i symud, codi a thrafod rhywun arall
- 8 Eisiau llenwi rhywfaint o amser sbâr?
- 9 Seremoni Wobrwyo Croesffyrdd
- 10 Cymdeithas Mamau Awtistiaeth Llanelli
- 10 Cymorth Ariannol i Ofalwyr Di-dâl
- 11 Alzheimer's Society Cymru
- 12 Beth yw Gofalwr Ifanc?
- 13 Cymorth i Roi'r Gorau i Ysmygu
- 13 Cyfleoedd i Wirfoddoli gyda Marie Curie
- 14 Rhannu a Dysgu
- 15 Cymru Versus Arthritis
- 16 Cymuned sy'n Deall Dementia Llandeilo
- 16 Grwpiau Cymdeithasol Ar Gyfer Pobl Dros 50
- 17 Fy lechyd y Gaeaf Hwn
- 18 Ydych chi wedi cofrestru fel Gofalwr?
- 20 Cysylltiadau Defnyddiol

Os oes gennych unrhyw eitemau newyddion, gwybodaeth am grwpiau gofalwyr neu wasanaethau cymorth yr hoffech eu cynnwys yn rhifyn nesaf Newyddion Gofalwyr Sir Gâr, neu os ydych chi'n ofalwr ac yr hoffech chi rannu eich straeon, eich cerddi ac at gyda ni -

[e-bostiwrch ni  
info@ctcww.org.uk](mailto:info@ctcww.org.uk)



## Ymwadiad

Cymerwyd pob gofal wrth baratoi'r cylchlythyr hwn i sicrhau ei gywirdeb. Rydym yn cadw'r hawl i olygu erthyglau a dderbynnir. Bwriad yr wybodaeth yn y cylchgrawn hwn yw rhoi arweiniad, ac mae'n bosib na fydd y farn a fynegir yn cyd-fynd â barn Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru. Nid yw'r ffaith bod erthyglau neu gynnyrch wedi'u cynnwys yn arwydd ein bod yn eu hargymell, ond fe'u hadroddir er mwyn i'r darlennydd eu hystyried a ffurfio barn bersonol. Caiff pob ffynhonnell / cyfeiriad ei gydnabod lle bynnag y mae wedi'i ddarparu / ar gael. Rhoddir diolch pellach i ffynonellau gwybodaeth sydd, trwy ymddangos yn y cylchgrawn hwn, o fudd i ofalwyr yn Sir Gaerfyrddin.

# Cylchlythyr Gofalwyr Hydref 2022

**Croeso i'r rhifyn diweddaraf o Newyddion Gofalwyr Sir Gaerfyrddin! Mae'r cylchgrawn wedi'i anelu'n benodol at ofalwyr ac mae'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol a chynghorion i'ch helpu yn eich rôl gofalu, yn ogystal â diweddariadau pwysig ar faterion sy'n ymwneud â gofalwyr. Rydym yn gobeithio hefyd y bydd yn helpu i'ch cyfeirio at rai sefydliadau lleol a chenedlaethol a all roi cymorth ychwanegol i chi, pe bai ei angen arnoch.**

Yn y rhifyn hwn, rydym yn dod â pheth newyddion cyffrous am ddigwyddiad rhad ac am ddim ar gyfer Diwrnod Hawliau Gofalwyr, ar 24 Tachwedd yng Nghanolfan John Burns, lle gall gofalwyr glywed mwy am Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl newydd Llywodraeth Cymru, ymuno â'n gweithdai hwyliog ac addysgiadol, a chael mynediad i ystod o wybodaeth a chynghor un i un gan nifer fawr o sefydliadau lleol, gan gynnwys cyngor cyfreithiol galw heibio gan Gyfreithwyr NewLaw. Cewch wybod mwy ar **dudalen 5**

Darllenwch am lansiad Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl newydd Llywodraeth Cymru ar **dudalen 3**.

Beth am edrych ar y cynghorion defnyddiol ar godi a chario ar **dudalen 7**, neu ddarganfod sut i gofrestru ar gyfer y gweithdy 'Manteisio i'r Eithaf ar Incwm a Grantiau' ar **dudalen 14**.

Yn olaf, daliwch ati i ddarllen am wybodaeth am rai grwpiau newydd cyffrous i ofalwyr, yn ogystal â chynllun Fy lechyd y Gaeaf Hwn, rhaglen gwybodaeth a chymorth i ofalwyr y Gymdeithas Alzheimer's (CrISP) a llawer mwy...

 [www.ctcww.org.uk](http://www.ctcww.org.uk)

 **0300 0200 002**

 [info@ctcww.org.uk](mailto:info@ctcww.org.uk)

**Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr,  
Unit 3, The Palms, 96 Heol Queen  
Victoria, Llanelli, SA15 2TH**



**NEWYDD**

## Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl Llywodraeth Cymru

Ar 27 Medi, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl hir ddisgwyliedig a mawr ei hangen. Dywedodd Julie Morgan AS, y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol:

“Rwy’n falch o lansio’r Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl, sy’n nodi hawliau gofalwyr di-dâl o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

Mae’r siarter wedi’i chyd-gynhyrchu gan aelodau o’r Grŵp Cynghori’r Gweinidogion ar Ofalwyr Di-dâl, cynrychiolwyr o awdurdodau lleol, y GIG a’r trydydd sector. Mae gofalwyr di-dâl wedi chwarae rhan weithgar wrth ddrafftio’r ddogfen hon, a hoffwn ddiolch i bawb a rodd o’u hamser i gyfranogi yn y trafodaethau pwysig hyn.

Gan dynnu ar arbenigedd gweithwyr proffesiynol a gofalwyr di-dâl, rydym wedi creu canllaw syml ac ymarferol i gynorthwyo gofalwyr i ddeall eu hawliau a chael mynediad atynt. Bwriad y Siarter hefyd yw helpu gweithwyr proffesiynol i ennyn gwell dealltwriaeth o’r hyn a ddisgwyliir ganddynt o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Mae’r Siarter lawn yn rhoi trosolwg o hawliau gofalwyr, ac yn cynnwys enghreifftiau o arfer da wrth gefnogi ac ymgysylltu â gofalwyr di-dâl mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae’r fersiwn gryno yn amlygu hawliau cyfreithiol allweddol, a chyflwynir y fersiwn i bobl ifanc mewn ffordd sy’n hawdd ei deall gan ofalwyr di-dâl o bob oed”.

# Egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

- Llais a Rheolaeth
- Atal ac Ymyrryd yn Gynnar
- Lles
- Cyd-gynhyrch



## Mae'r Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn nodi bod gan ofalwyr yr hawl i gael mynediad at:

- Cymorth yn y gymuned ar gam cynnar i atal gofalwyr rhag cyrraedd pwynt argyfwng, a mynediad at wasanaethau cymorth hanfodol.
- Gwybodaeth, cyngor a chymorth – sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn gallu cael gwybodaeth a chyngor ar ba ofal a chymorth sydd ar gael, a sut i gael gafael ar y cymorth hwnnw.
- Aseiad o Anghenion Gofalwyr – mae gan ofalwyr di-dâl yr hawl i gael aseiad gofalwyr, ac i gael eu hanghenion wedi'u diwallu i'w helpu i gyflawni'r canlyniadau maent yn eu dewis. Dylai'r aseiad ystyried hefyd a yw'r gofalwr di-dâl yn gweithio neu'n dymuno gwneud hynny, ac a yw'r gofalwr yn dymuno cyfranogi mewn addysg, hyfforddiant neu unrhyw weithgaredd hamdden.
- Cyd-gynhyrchu – dylai gofalwyr di-dâl fod yn bartneriaid cyfartal a chwarae rhan weithgar wrth greu polisïau a gwasanaethau.
- Taliadau Uniongyrchol – y bwriad yw gwella dewis, rheolaeth ac annibyniaeth i bobl. Gall unigolion ddewis sut y bydd eu hanghenion cymorth yn cael eu diwallu, pwy sy'n darparu'r cymorth hwnnw a rheoli sut, ble a phryd y caiff y cymorth ei ddarparu.
- Rhyddhau o'r ysbyty – dylid ymgynghori â gofalwyr di-dâl o ddechrau'r broses rhyddhau o'r ysbyty, a dylid eu trin fel rhai sydd â gwybodaeth berthnasol a phwysig am y person maent yn gofalu amdano. **Dylid eu hatgoffa hefyd yn ystod y cam hwn bod ganddynt ddewis ynghylch dechrau gofalu neu barhau i ofalu.**
- Cynrychiolaeth ac eiriolaeth – os na allwch gyfranogi'n llawn mewn trafodaethau eich hun fel gofalwr, mae eiriolwr yn rhywun a all helpu i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud am eich cymorth.



Mae'r Siarter hefyd yn amlinellu hawliau unigolion i "gynnig rhagweithiol" i ddefnyddio'r Gymraeg, yn ogystal â hawl i wneud cwyn os ydych yn anfodlon â gwasanaeth gan yr awdurdod lleol neu'r bwrdd iechyd.

**Mae tair fersiwn o'r siarter i'w gweld yma.**

# Diwrnod Hawliau Gofalwyr

Dydd Iau 24  
Tachwedd 2022

## Mae Diwrnod Hawliau Gofalwyr bron cyrraedd!

Eleni, mae gennym Ddigwyddiad Gwybodaeth a Lles cyffrous **AM DDIM** wedi'i drefnu ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Nghanolfan John Burns, Cydweli. **Gweler y manylion isod ynghyd â gwybodaeth am sut i gadw eich lle!**



Mae Diwrnod Hawliau Gofalwyr yn ddiwrnod cenedlaethol bob blwyddyn a'i nod yw:

- Sicrhau bod gofalwyr yn ymwybodol o'u hawliau
- Rhoi gwybod i ofalwyr ble i gael cymorth a chefnogaeth
- Codi ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr.



Bwcio'n hanfodol:  
**0300 0200 002**

**YMDDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR**

Croesffyrdd  
Gorllewin Cymru

**CARERS  
TRUST**

Crossroads  
West Wales

DIWRNOD HAWLIAU  
gofalwyr



Diwrnod Hawliau Gofalwyr – Diwrnod Llesiant a Gwybodaeth **AM DDIM** i Ofalwyr Di-dâl yn Sir Gaerfyrddin

Dewch i gwrdd â gofalwyr eraill ar gyfer diwrnod anffurfiol ac ymlaciedig! Cewch fynediad at wybodaeth ar amrywiol bynciau, gan gynnwys grantiau sydd ar gael i ofalwyr di-dâl, Siarter ar gyfer Gofalwyr Di-dâl newydd Llywodraeth Cymru a lansiad Gwefan newydd Gofalwyr Gorllewin Cymru.

Bydd gweithdai'n cynnwys loga Therapi Chwerthin, Cyfeillion Dementia, Cyfansoddi Cerddi Creadigol ac Ymwybyddiaeth o Eiriolaeth

Cinio bwffe cynnes a raffl am ddim yn gynwysedig  
**\*\*Gellir darparu Gofal Amgen a Chludiant os oes angen\*\***

Dydd Iau 24  
Tachwedd  
Canolfan John  
Burns, Cydweli  
9:30yb - 2.45yh

**\*\*Bwcio'n hanfodol\*\***  
Cysylltwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth  
i Ofalwyr ar: **0300 0200 002**

Gofalu am rywun? Mynnwch wybod eich hawliau

#DiwrnodHawliauGofalwyr



Care & Repair Carmarthenshire  
Gofal a Thrwsio Sir Gaerfyrddin

## A oes angen Cyngor ar Ynni arnoch chi?

Mae Gofal a Thrwsio Cymru yn cynorthwyo pobl hŷn 60 + oed sy'n rhentu'n breifat neu'n berchen-feddianwyr.

Mae gennym dîm o Swyddogion Ynni Cartref a all roi cyngor ar ynni, cefnogaeth a chymorth ymarferol uniongyrchol, yn rhad ac am ddim, i wella effeithlonrwydd ynni eich cartref. Gallwn eich helpu i reoli eich biliau ynni, asesu a'ch helpu i gael cyllid\* ac rydym yn arbenigo mewn mynd i'r afael â thlodi tanwydd.



 **01554 744300**

 **office@careandrepaircarms.org.uk**

neu ymweld â 70+ Cymru:

**Trechu Tlodi Tanwydd yng Nghymru**

**careandrepair.org.uk**

i gael gwybod mwy.

Mae Wayne Hughes, ein Swyddog Ynni Cartref yn Sir Gaerfyrddin, ar gael i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

\*Cyllid wedi'i asesu ar incwm

## Beth yw Asesiad o Anghenion Gofalwyr?

Mae Asesiad o Anghenion Gofalwyr yn eich helpu i feddwl am eich rôl gofalu, sut mae'n effeithio ar eich bywyd, a pha gymorth y gallai fod ei angen arnoch. Mae gan ofalwyr o unrhyw oedran hawl i asesiad, beth bynnag fo:

- y math neu faint o ofal maent yn ei ddarparu
- faint o arian sydd ganddynt
- lefel y cymorth sydd ei angen arnynt
- neu a ydynt yn byw gyda'r person sy'n derbyn gofal ai peidio

Mae gennych hawl i Asesiad o Anghenion Gofalwyr yn eich rhinwedd eich hun, hyd yn oed os nad yw'r person rydych yn gofalu amdano wedi cael ei asesiad ei hun, neu os dywedwyd wrtho/wrthi nad yw'n gymwys i gael cymorth. Pwrpas Asesiad o Anghenion Gofalwyr yw darganfod beth yw eich anghenion fel gofalwr, rhag ofn bod yna wasanaethau neu gymorth y gallwch chi gael mynediad atynt yn lleol i gefnogi eich lles tra byddwch yn cyflawni eich rôl gofalu.

Mae'n bosib y bydd eich asesiad yn cael ei gynnal dros y ffôn neu, pan fydd amgylchiadau'n caniatáu, gellir ei gynnal yn eich cartref.



Gallwch ofyn am Asesiad o Anghenion Gofalwyr drwy gysylltu **Llesiant Delta ar 0300 3332 222**

neu, os hoffech gael cymorth i ofyn am asesiad neu baratoi ar gyfer Asesiad o Anghenion Gofalwyr, cysylltwch â'r **Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr ar 0300 0200 002**



# NHS

## Sut i symud, codi a thrafod rhywun arall

Os ydych yn gofalu am rywun sydd â salwch neu anabledd, efallai y bydd angen i chi eu helpu i symud o gwmpas.

### Yn yr ystafell wely:

- mynd i mewn i'r gwely a chodi
- troi drosodd yn y gwely
- eistedd i fyny yn y gwely

### Yn yr ystafell ymolch:

- ymolchi
- cael cawod
- defnyddio'r toiled

### Mewn mannau eraill:

- eistedd mewn cadair
- sefyll
- cerdded
- codi o'r llawr ar ôl cwmpo
- mynd i mewn ac allan o gerbyd

## Anafiadau cyffredin i ofalwyr

Mae'n hanfodol gwybod am symud a thrafod yn ddiogel, fel nad ydych yn anafu'ch hun na'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Yr anafiadau mwyaf cyffredin y mae gofalwyr yn eu dioddef yw anafiadau i'r cefn. Bydd anafu eich cefn yn cyfyngu ar eich gallu i symud a gofalu am rywun. Gallai gymryd amser hir i chi wella.

Gall codi rhywun yn anghywir hefyd niweidio croen bregus, achosi anafiadau i'r ysgwydd a'r gwddf, cynyddu anawsterau anadlu sy'n bodoli eisoes, neu achosi cleisiau neu friwiau.



# Rhestr wirio cyn codi person

Os ydych yn codi neu'n symud rhywun yn rheolaidd, mae'n well cael hyfforddiant neu gael rhywun i ddangos y technegau cywir i chi.

Cyn ceisio symud rhywun, gofynnwch i chi'ch hun:

- a oes angen help ar y person i symud?
- a oes angen cymorth neu oruchwyliaeth ar y person?
- ydych chi wedi dweud wrth y person eich bod yn ei symud?
- pa mor drwm yw'r person?
- ydych chi'n ddigon iach a chryf i symud y person?
- a oes unrhyw un a all eich helpu?
- pa mor hir y bydd yn ei gymryd?
- a oes digon o le o'ch cwmpas?
- a oes unrhyw rwystrau yn y ffordd?
- ydych chi'n gwisgo dillad ac esgidiau addas – er enghraifft, os ydych ar arwyneb llithrig neu laith?

Os ydych wedi asesu'r sefyllfa ac wedi penderfynu symud y person, gwnewch yn siŵr eich bod:

- byth yn codi uwchlaw uchder ysgwydd
- yn cadw eich traed yn sefydlog
- yn gafael yn dynn
- yn cadw unrhyw bwysau yn agos at eich corff
- yn cadw eich cefn yn syth a phlygu eich pengliniau
- yn codi mor esmwyth â phosib

Mae gan Gyngor Sir Gâr rwymedigaeth i helpu gofalwyr i osgoi risgiau iechyd a diogelwch. Cysylltwch â Llesiant Delta ar **0300 333 2222** i ofyn am **asesiad o anghenion** ar gyfer y person rydych yn gofalu amdano, yn ogystal ag **asesiad gofalwyr** i'ch helpu chi. Am gyngor ac arweiniad ar symud a thrafod, gofynnwch am asesiad therapi galwedigaethol.

# Eisiau llenwi rhywfaint o amser sbâr?

Rydym yn chwilio bob amser am bobl i ymuno â'n prosiect gwirfoddoli. Beth bynnag fo'ch cefndir, os allwch roi rhywfaint o amser i wirfoddoli gyda ni, gallwch ddod yn rhan bwysig o'r mudiad a helpu i wneud gwahaniaeth i'n prosiectau, defnyddwyr gwasanaethau, a chi'ch hun. Gall gwirfoddoli eich helpu i wneud ffrindiau, dysgu sgiliau newydd, datblygu eich gyrfa, a theimlo'n hapusach ac yn iachach hyd yn oed. Gyda bywyd mor brysur, gall fod yn anodd dod o hyd i amser i wirfoddoli. Fodd bynnag, gall buddion gwirfoddoli fod yn enfawr. Mae gwirfoddoli yn cynnig cymorth hanfodol i bobl mewn angen, achosion gwerth chweil, a'r gymuned, ond gall y buddion fod hyd yn oed yn fwy i chi, y gwirfoddolwr.

Dyma rai o'r cyfleoedd sydd ar gael:

- Clybiau Ieuencid / Plant
- Gweinyddiaeth Gyffredinol
- TG
- Cyfryngau Cymdeithasol a Marchnata
- Clybiau Sadwrn
- Gwibdeithiau Dydd a Phreswyl
- Gardd Gymunedol
- Ymddiriedolwr

Gallwch wirfoddoli cyn lleied neu mor aml ag y dymunwch. Mae rhai rolau yn rhai y gellir eu cyflawni o bell hefyd, felly nid oes angen teithio. Byddwn yn darparu cyfnod sefydlu llawn a hyfforddiant parhaus lle bo angen.

Os oes gennych yr amser a hoffech helpu i wneud gwahaniaeth, yna cysylltwch â'r Cydlynnydd Gwirfoddolwyr **Andy Fewtrell Smith** ar [volunteers@ctcww.org.uk](mailto:volunteers@ctcww.org.uk) neu fel arall gallwch ffonio **07971 597373**.



Roedd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru yn falch iawn o gael eu henwebu mewn pum categori yng **Ngwobrau Gofal Sir Gaerfyrddin, a gynhaliwyd ar ddydd Gwener 14 Hydref yng Ngwesty Parc y Strade**, a drefnwyd gan y Grŵp Gweithredwyr Gofal Cymdeithasol mewn partneriaeth â Chyngor Sir Gâr. Trefnwyd y digwyddiad i amlygu a dathlu ymroddiad gweithwyr gofal ar draws y sector gofal cymdeithasol.

Cyflwynwyd y Wobr Gofalwr i'n Gweithiwr Cymorth Gofalwyr Alan Phillips, am ei ymroddiad i ofal a chyflawni llwyddiant wrth ddarparu gwasanaeth rhagorol. Dywedodd un unigolyn y mae'n ei gynorthwyo "mae e'n wych, byddai'n dda gen i pe bai'r byd yn llawn pobl fel Alan". Mae Alan yn aelod poblogaidd o dîm Caerfyrddin ac mae wedi gweithio i'r mudiad ers nifer o flynyddoedd.

Enillodd Lynne Mathias a'i thîm y Wobr Tîm Gofal, am ddangos gweledigaeth a rennir ac am ddarparu gwasanaeth cymorth cyfannol i deuluoedd. Cafodd y tîm eu cydnabod am eu gwaith hir sefydlog yn cynorthwyo unigolion ag anghenion gofal cymhleth, ac maent wedi dangos ymroddiad anhygoel i unigolion a'u teuluoedd dros nifer o flynyddoedd. Dywedodd un o'r teuluoedd maent yn eu cynorthwyo "mae'r tîm gofal wastad wedi bod yn ymatebol ac yn hyblyg i gamu i mewn i fynd y filltir ychwanegol i helpu ar adegau anodd. Nid ydym yn gwybod sut y byddem yn ymdopi heb dîm Croesffyrdd, sydd wedi dod yn deulu estynedig i ni. Nid yw dweud diolch yn ddigon i ddechrau mynegi ein diolchgarwch".

Enillodd ein Uwch Gydlynnydd Gofal Angela Rees y Wobr Cydlynnydd Gofal Cartref, am fynd y tu hwnt a thu draw i ddisgwyliad i helpu ei chydweithwyr. Esboniodd aelod o

staff "mae wastad yn gwrando ac yn cefnogi staff, ac mae'n berson caredig a gofalgar iawn". Mae Angela yn Arweinydd Gofalwyr yn y mudiad hefyd, ac mae wedi chwarae rhan bwysig wrth helpu Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru i ennill "Gwobr Aur Buddsoddwyr mewn Gofalwyr".

Cynrychiolodd Tracey Morris y mudiad yn y Wobr Urddas a Gofal, am ei hymroddiad i fwyhau annibyniaeth a dewis cleientiaid. Mae Tracey yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc yn bennaf ac, ochr yn ochr â'i rôl yn cefnogi unigolion yn y gymuned, mae'n Gydlynnydd Clwb i'n Clwb Sadwrn i blant a phobl ifanc.

Thelma Lewis, sydd wedi gweithio i'r mudiad ers dros 36 mlynedd, enillodd y Wobr Cyfraniad Eithriadol i Ofal Cymdeithasol, am ei hymroddiad a'i chyfraniad hirdymor. Mae Thelma yn aelod o staff uchel ei pharch, sydd wedi gweithio'n ddiflino dros y blynyddoedd, yn y gymuned ac yn ein clybiau cinio a'n clybiau dydd i oedolion hŷn.



Bydd yn ymddeol yn fuan, a hoffem ddymuno'r gorau iddi am ymddeoliad hapus ac iach, a mynegi ein diolch am ei hymroddiad dros y blynyddoedd. **Hoffem longyfarch pawb a enwebwyd yng Ngwobrau Gofal Sir Gaerfyrddin**, a mynegi ein gwerthfawrogiad i'r holl weithwyr gofal sy'n darparu gofal a chymorth ar hyd a lled Sir Gaerfyrddin.

# LLAMA

LLANELLI AUTISTIC MAMS ASSOCIATION

Grwp cymunedol i greu ffrindiau a rhoi cefnogaeth i rieni a gofalwyr ieuencid sydd ag Awstistiaeth neu tueddiadau ASD.

DEWCH O HYD NI  
AR FACEBOOK AC  
INSTAGRAM!



llanellillamas@yahoo.com

Dim drama  
gyda'r  
'Llamas'  
yma!!



Arweiniodd cyfarfod ffrindiau yng ngwanwyn 2021 at ddechrau grŵp cymunedol anhygoel sy'n tyfu'n ddyddiol. Fe wnaeth dod o hyd i gysur ymhlith ffrindiau rhag y brwydrau rydyn ni'n eu hwynebu'n ddyddiol ein hysgogi i ddechrau grŵp Facebook, ac ychwanegu ffrindiau roedden ni'n gwybod bod ganddynt blentyn neu blant ag awstistiaeth, neu ar y llwybr. Pwy fyddai wedi dyfalu y byddai'r grŵp bach hwn yn dod mor adnabyddus yn ardal Llanelli i rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol yn gyffelyb?

Cyfarfod ar gyfer oedau chwarae oedd ein nod o'r dechrau. Mae hyn bellach wedi tyfu, gyda'r

'Llamas' yn cynnal digwyddiadau wythnosol ... sesiynau cychod gwynt, sesiynau nofio a gwersi nofio... a boreau coffi misol. Gall cael plentyn ag awstistiaeth fod yn brofiad unig, heriol, ac yn straen mawr ar rieni. Erbyn hyn mae gennym dros 250 o deuluoedd yn ein grŵp, ac mae'r nifer yn cynyddu bob dydd. Mae'n fan diogel lle gall pobl alw i mewn, gofyn am gyngor, a chael gwybod am ddigwyddiadau sydd ymlaen yn yr ardal... Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod, yn ardal Llanelli, yn cael eich effeithio gan aelod o'r teulu sydd ag awstistiaeth, cyfeiriwch nhw atom a dewch yn **LLAMA** anrhydeddus.

## Cymorth Ariannol i Ofalwyr Di-dâl



Unwaith eto, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi Cronfa Cymorth i Ofalwyr Cymru gyfan, i helpu i leddfu'r pwysau ariannol ar ofalwyr y gaeaf hwn. Bydd grantiau caledi ariannol ar gael o fis nesaf ymlaen, i helpu i dalu am bethau fel bwyd ac eitemau hanfodol eraill. Bydd gofalwyr o bob oed yn gymwys i wneud cais am un o'r grantiau hyn yn nes ymlaen yn yr Hydref, ond sylwer bod y gronfa hon wedi'i hanelu at ofalwyr sy'n wynebu pwysau ariannol eithafol.

**Cadwch lygad ar ein tudalen Facebook am fwy o fanylion dros y mis neu ddau nesaf.**

Os ydych yn pryderu am gostau byw cynyddol, mae gan y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr wybodaeth am ystod o gymorth, gan gynnwys Grantiau Gofalwyr, Banciau Bwyd, Disgowntiau a Chonsesiynau, gostyngiadau Treth Gyngor, gostyngiadau tariff Dŵr, taliadau Costau Byw, Hybiau Cymunedol Cynnes, Taliadau Tanwydd Gaeaf, tariffau cymunedol band eang a llawer mwy.

Cysylltwch â ni ar **0300 0200 002** neu e-bostiwch **info@ctcww.org.uk**





# Alzheimer's Society Cymru

## Llinell Ffôn Cymraeg

### Dementia Connect

Mae Dementia Connect, gwasanaeth cymorth dementia Alzheimer's Society Cymru, yn rhad ac am ddim, yn hawdd ei gyrchu, ac yn eich rhoi mewn cysylltiad â'r gefnogaeth gywir. O gymorth lleol i gyngor dros y ffôn ac ar-lein. Mae ein llinell Gymraeg yma ar gyfer pobl gyda phob math o ddementia, gyda diagnosis neu cyn-ddiagnosis. Yn ogystal â gofalwyr, teulu neu ffrindiau rhywun sydd â dementia.

Gall unrhyw un gael mynediad i'r llinell drwy ein ffonio ar **03300 947 400**, yn ystod oriau swyddfa. Neu gellir gadael neges llais ar ôl yr oriau hyn ar ein gwasanaeth llais llais dwyieithog, lle bydd un ohonom wrth law i godi'r diwrnod gwaith nesaf.

Mae'r llinell ar gael o **ddydd Llun i ddydd Gwener 9:15yb-4:00yp**, lle byddwn yn gwranddo ac yn rhoi cymorth a chyngor perthnasol sydd ei angen arnoch, ynglŷn â gwybodaeth am wahanol wasanaethau, cynnig cymorth emosiynol a ffeithiol. Gallwn anfon unrhyw dafenni ffeithiau a gwybodaeth atoch, tra hefyd yn eich cysylltu i'r help sydd ei angen arnoch, trwy gynnig atgyfeiriad i'n gwasanaethau cymorth dementia yn y gymuned ledled Cymru. Gallant gynnig cefnogaeth leol benodol i chi, a'ch helpu i ddod o hyd i wasanaethau lleol, grwpiau, a gweithwyr proffesiynol yn eich ardal gyfagos.

**Os hoffech ddysgu mwy am y Gymdeithas neu unrhyw un o'n gwasanaethau, ffoniwch linell ffôn Dementia Connect ar 03300 947 400.**

## Rhaglen gwybodaeth a chymorth i Ofalwyr y Gymdeithas Alzheimer's (CRISP)

Gall gofalu am rywun â dementia fod yn brofiad anodd ac unig. Gall cael cymorth gan bobl sy'n deall y sialensiau rydych chi'n eu hwynebu wneud gwahaniaeth enfawr. Mae ein sesiynau gwybodaeth a chymorth ar gyfer teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia. Efallai bod ffrind neu berthynas i chi wedi cael diagnosis yn ddiweddar, neu wedi bod yn byw gyda dementia ers peth amser. Mae'r rhaglen bedair wythnos yn cael ei rhedeg gan gynghorwyr dementia medrus, tosturiol a phrofiadol, sy'n ymdrin â'r pynciau canlynol: Deall dementia, darparu cymorth a gofal, materion cyfreithiol ac ariannol, ac ymdopi o ddydd i ddydd. Bydd y rhaglen yn cael ei chyflwyno dros bedair sesiwn 2-awr yn rhithwir trwy Zoom.

Os hoffech ymuno ag un o'n rhaglenni, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau am y cwrs neu unrhyw wasanaethau eraill a ddarparwn, anfonwch e-bost at **Donna Jenkins** ar [donna.jenkins@alzheimers.org.uk](mailto:donna.jenkins@alzheimers.org.uk)

Rhaglen 1	Rhaglen 2
<b>Sesiwn 1</b> Dydd Llun 14 Tachwedd 1.30yh – 3.30yh	<b>Sesiwn 1</b> Dydd Mercher 16 Tachwedd 1.30yh – 3.30yh
<b>Sesiwn 2</b> Dydd Llun 21 Tachwedd 1.30yh – 3.30yh	<b>Sesiwn 2</b> Dydd Mercher 23 Tachwedd 1.30yh – 3.30yh
<b>Sesiwn 3</b> Dydd Llun 28 Tachwedd 1.30yh – 3.30yh	<b>Sesiwn 3</b> Dydd Mercher 30 Tachwedd 1.30yh – 3.30yh
<b>Sesiwn 4</b> Dydd Llun 5 Rhagfyr 1.30yh – 3.30yh	<b>Sesiwn 4</b> Dydd Mercher 7 Rhagfyr 1.30yh – 3.30yh



## Beth yw Gofalwr Ifanc?

Yn ôl y Cyfrifiad diweddaraf (2011), mae gan Gymru 30,000 o ofalwyr di-dâl o dan 25 oed, a'r gyfran uchaf o ofalwyr di-dâl o dan 18 oed yn y DU. Sir Gaerfyrddin sydd â'r gymhareb uchaf fesul person fel sir. Gellir dosbarthu'r gofalwyr hyn naill ai fel **'Gofalwyr Ifanc'** os ydynt rhwng 5 a 18 oed neu **'Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc'** os ydynt rhwng 16 a 25 oed.

Mae Gofalwyr Ifanc yn gofalu'n bennaf am frawd neu chwaer neu riant ac, i bob pwrpas, mae'r rhain yn gweithio ail sifft yn ychwanegol at eu gwaith ysgol. Mae bod yn Ofalwr Ifanc yn effeithio ar eu hiechyd a'u dyfodol. Maent ddwywaith yn fwy tebygol na phobl ifanc eraill i adrodd eu bod yn dioddef o gyflyrau iechyd meddwl, oherwydd ynysu cymdeithasol a diffyg dealltwriaeth ymhlith eu cyfoedion. Yn ogystal, adroddodd 27% o ofalwyr ifanc fod eu dyletswyddau gartref yn achosi problemau yn yr ysgol, a dywedodd eu hanner nhw bod gofalu am aelod o'r teulu yn cael effaith negyddol ar eu gwaith ysgol.

## Sut y gellir cynorthwyo gofalwyr ifanc?



Ar hyn o bryd, mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru yn cynorthwyo dros 100 o ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc, drwy ein gwasanaethau Blynnyddoedd Addysgol Gofalwyr (CEY) a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc (YAC), diolch i gyllid gan y Loteri Genedlaethol, Plant mewn Angen a Bwrdd Iechyd Hywel Dda. Maent yn gweithio gyda gofalwyr ifanc yn unigol, i'w helpu i ddod o hyd i gydbwysedd cynaliadwy rhwng eu rôl gofalu, eu bywyd personol a'u bywyd addysgol / gwaith, yn ogystal â chynnig gweithdai a chyfleoedd seibiant i'r gofalwyr hynny a fyddai'n elwa ohonynt. Fodd bynnag, nid yw'n hawdd adnabod gofalwyr ifanc, gan nad yw llawer o bobl ifanc yn ystyried eu hunain yn ofalwyr ifanc – efallai nad ydynt yn gweld y gwaith maent yn ei wneud yn anarferol, neu efallai nad ydynt yn gwybod at bwy mae troi neu sut i ofyn am gymorth. Tra bod eraill yn cuddio eu rôl gofalu, am eu bod yn pryderu am y stigma ac yn poeni am yr hyn y gallai ymyrraeth ei olygu i'w teulu. Mae hyn yn arbennig o wir mewn teuluoedd sydd ag anawsterau iechyd meddwl a/neu gaethiwed.

Dyma pam, rydym yn cyflogi dau Weithiwr Prosiect Ymgysylltu Addysgol hefyd, sy'n cynnal sesiynau gyda disgyblion a staff mewn ysgolion a cholegau yn y sir, i godi ymwybyddiaeth o ofalwyr ifanc. Maent yn cynorthwyo staff i adnabod gofalwyr ifanc, a bod yn fwy hyblyg o ran sut mae gofalwyr ifanc yn ymdopi â'u gwaith ysgol. Mae'r sesiynau gyda disgyblion yn codi ymwybyddiaeth o ofalwyr ifanc, fel bod pobl ifanc yn gallu uniaethu'n well os oes ganddynt rôl gofalu, ond hefyd i ddysgu sut i fod yn ffrind da i unrhyw berson ifanc sy'n gofalu am rywun.

Os hoffech ragor o wybodaeth am ofalwyr ifanc, neu ddod o hyd i ffurflen atgyfeirio ar gyfer ein gwasanaeth, ewch i'n gwefan: [www.ctcww.org.uk/youngcarers](http://www.ctcww.org.uk/youngcarers) neu e-bostiwch: [youngcarers@ctcww.org.uk](mailto:youngcarers@ctcww.org.uk)



# Cymorth Am Ddim gan y GIG i Ofalwyr i Roi'r Gorau i Ysmygu

# NHS

Oeddech chi'n gwybod y gallwch chi gael 12 wythnos o Driniaeth Amnewid Nicotin (NRT) am ddim, a chymorth dros y ffôn i helpu i roi'r gorau i ysmygu?

- Fel gofalwr, mae gofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun yn bwysig ac mae rhoi'r gorau i ysmygu yn gallu rhoi'r egni ychwanegol sydd ei angen arnoch.
- Bydd hefyd yn gadael arian ychwanegol yn eich poced i fwynhau rhai o'r pethau mewn bywyd sy'n wirioneddol bwysig i chi.
- Nid oes angen teithio i apwyntiadau a cheir amseroedd hyblyg ar gyfer galwadau ffôn i gyd-fynd â'ch cyfrifoldebau gofalu.
- Byddwch yn cael galwad i drefnu eich apwyntiad ffôn cyntaf gyda'ch cynghorydd, i drafod opsiynau ar gyfer cynnyrch NRT neu feddyginiaeth, yn ogystal â chyngor i helpu gydag unrhyw ysfa i ysmygu yn ystod eich siwrnai i roi'r gorau iddi.
- Bydd yna hefyd gefnogaeth barhaus dros y ffôn gan gynghorydd hyfforddedig, i'ch helpu i barhau i ganolbwyntio ar eich nod a thrafod unrhyw sialensiau ar hyd y ffordd.

Mae ymchwil yn dangos eich bod 3 gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmygu gyda chyfuniad o gynnyrch NRT a chefnogaeth bersonol.

**Beth am roi cynnig arni? Ffoniwch ni heddiw ar: 0300 303 9652**

## Cyfleoedd i Wirfoddoli gyda Marie Curie

Mae Marie Curie yn awyddus i recriwtio gwirfoddolwyr yn y gymuned ar gyfer rhaglen Gwirfoddolwyr Cynorthwyo Marie Curie, sef gwasanaeth proffesiynol a ddarperir gan wirfoddolwyr hyfforddedig, sy'n cynnig cwmnïaeth a chymorth un i un i bobl â salwch terfynol a'u teuluoedd. Mae Gwirfoddolwyr Cynorthwyo yn cynnig cwmnïaeth a chefnogaeth emosiynol, cymorth ymarferol, seibiannau byr i ofalwyr, a chymorth gyda chyfeirio at wybodaeth a chymorth.



Care and support  
through terminal illness

I gael rhagor o wybodaeth, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau ynglŷn â'r rôl wirfoddol hon, cysylltwch â'r Ganolfan Gweithrediadau Gwirfoddoli ar [volunteering@mariecurie.org.uk](mailto:volunteering@mariecurie.org.uk) neu ffoniwch **0800 304 7032**.

# Rhannu a Dysgu

## Rheoli cyllideb cadw tŷ a rheoli dyled

**Dydd Llun 7 Tachwedd, 10-11.30yb**

Bydd y sesiwn Rhannu a Dysgu hon, sy'n anelu at eich cynorthwyo trwy'r argyfwng costau byw, yn canolbwyntio ar reoli cyllideb cadw tŷ a dyled. Bydd y rhan gyntaf yn cael ei harwain gan Darren Cole, arbenigwr ariannol a hyfforddwr proffesiynol o Secondsight, a fydd yn rhannu rhai cynghorion gorau i gadw rheolaeth ar eich sefyllfa ariannol. Yn dilyn sgwrs Darren, bydd Liz Edwards (cynghorydd Llinell Gymorth gyda Carers UK) yn rhannu ei harbenigedd ac yn sôn am y pecyn cymorth ynni, gan gynnwys y cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes a chymorth arall sydd ar gael i'ch cartref, i'ch helpu i reoli costau ynni cynyddol. Byddwn hefyd yn eich cyflwyno i ystod o gymorth sydd ar gael ar wefan Carers UK. **Cadwch eich lle yma.**

## Manteisio i'r Eithaf ar Incwm a Grantiau

**Dydd Llun 5 Rhagfyr, 4-5.30yb**

Gall gwybod pa gymorth ariannol sydd ar gael i ofalwyr fod yn anodd ac yn ddryslyd. Yn y drydedd yn ein cyfres o sesiynau Rhannu a Dysgu misol, sy'n anelu at eich cynorthwyo drwy'r argyfwng costau byw, byddwn yn canolbwyntio'n benodol ar fanteisio i'r eithaf ar incwm eich cartref a'r mathau o grantiau sydd ar gael i ofalwyr. Cynhelir y sesiwn gan Liz Edwards, sydd wedi gweithio fel cynghorydd Llinell Gymorth gyda Carers UK ers blynyddoedd lawer, gan arbenigo mewn cyngor ariannol a budd-daliadau i ofalwyr. Bydd Liz yn rhannu llawer o gynghorion defnyddiol, a byddwn hefyd yn eich cyflwyno i'r ystod o gymorth sydd ar gael ar wefan Carers UK. **Cewch gadw lle'n fuan.**



## Gwybodaeth i ofalwyr di-dâl



@carerssupportww



[carerssupportwestwales.org](http://carerssupportwestwales.org)



# CYMRU VERSUS ARTHRITIS



## Cymorth i oedolion ag arthritus a chyflyrau cyhyrsgerbydol

Yng Nghymru, mae tua 974,000 o bobl yn byw gyda math o arthritus neu gyflwr cyhyrsgerbydol. Gall y chyflyrau hyn effeithio ar bobl o unrhyw oed, gan gynnwys plant. Gall gael effaith ddifrifol ar bob agwedd ar fywyd person, gan gynnwys ei symudedd, annibyniaeth, hyder, bywyd cymdeithasol, hobiau a chyflogaeth.

Mae **Versus Arthritis** (Arthritis Care ac Arthritis Research UK wedi uno) yma i helpu. Yng Nghymru, mae gennym ein prosiect **CWTCH CYMRU**. Mae'r prosiect hwn yn cynnig cymorth i oedolion ag unrhyw fath o arthritus neu gyflwr cyhyrsgerbydol, gan gynnwys y rhai sy'n aros am lawdriniaeth i osod cymalau newydd. Mae ein holl gymorth yn rhad ac am ddim, ac nid oes angen diagnosis arnoch i gael mynediad at ein cymorth.

### Mae ein cymorth yn cynnwys:

- Cymorth un i un dros y ffôn
- Cyfleoedd i wirfoddoli
- Sesiynau gwybodaeth ar-lein
- Grwpiau cymorth
- Sesiynau hunanreoli

Mae gennym ffurflen gyswllt y gallwch ei chwblhau eich hun, neu gall ffrind, aelod o'r teulu, gweithiwr proffesiynol, cyflogwr ac ati, ei llenwi ar eich rhan. Mae ein ffurflen gyswllt ar gyfer unrhyw oedolyn yng Nghymru a hoffai rhywfaint o gymorth gyda'u harthritus neu gyflwr cyhyrsgerbydol. Os hoffech gael rhywfaint o gymorth gennym ni, yna llenwch ein ffurflen ar-lein a bydd aelod o'r tîm yn hapus i helpu.



**Dolen i'r ffurflen ar-lein: [bit.ly/3PspELE](https://bit.ly/3PspELE)**

### Sesiynau cymorth ar-lein sydd i ddod:

- **8 Tachwedd** – Sgwrs ar Therapi'r Dwylo gydag ymarferion 6.00yh – 7.00yh gan Alison Brown (Therapydd Galwedigaethol)
- **14 Rhagfyr** – Sgwrs ar Osteoarthritis 11.00yb – 12.30yh
- **17 Ionawr** – Tîm Gweithgarwch Corfforol VA 1.30yh – 2.30yh

Am fwy o fanylion neu i gofrestru ar gyfer y sesiwn, ewch i weithgareddau Cymru Versus Arthritis ar Eventbrite tua phythefnos cyn unrhyw ddigwyddiad.

### Gallwn gynnig cymorth i ofalwyr pobl ag arthritus hefyd.

I gael cymorth i ofalwr person ag arthritus, neu os oes gennych unrhyw gwestiynau cyffredinol, yna cysylltwch â'n tîm gweinyddol ar [walessupport@versusarthritis.org](mailto:walessupport@versusarthritis.org) neu ffoniwch 0800 756 3970.

I gael gwybodaeth ychwanegol, gan gynnwys cymorth yn eich ardal, ewch i [versusarthritis.org](https://www.versusarthritis.org)

# Côr Cysur (Llandeilo)



**WNO** WELSH  
NATIONAL  
OPERA  
CENEDLAETHOL  
CYMRU

## Ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia / colli cof, eu ffrindiau a'u teuluoedd

Mae ein Côr Cysur newydd yn Llandeilo yn croesawu unrhyw un yn yr ardal sy'n byw gyda Dementia / colli cof ac aelod(au) o'u cymuned, boed yn ofalwr, ffrind, neu aelod o'r teulu, i ymuno â ni ar gyfer rhaglen reolaidd o sesiynau canu ar **Brynhawn dydd Llun, rhwng dydd Llun 3 Hydref a dydd Llun 7 Tachwedd 2022 i ddechrau, yng Nghapel Newydd, Heol Cilgant, Llandeilo, SA19 6HN**

Yn y bôn, y cyfan sydd angen arnoch yw brwdfrydedd a'r parodrwydd i ddod i ganu nerth eich pen gyda phobl o'r un anian, a mwynhau'r bwrlwm a'r teimlad o les y gall cyd-ganu ei roi.

- Nid oes **UNRHYW GLYWELIADAU** na **FFIOEDD**
- Nid oes angen i chi allu darllen cerddoriaeth
- Bydd angen i chi allu dod i'r sesiynau
- Er ein bod yn gobeithio y gallwch ddod i bob sesiwn er mwyn manteisio i'r eithaf, rydym yn deall y gall pethau eich rhwystro rhag mynychu weithiau ac mae hynny'n iawn!

**Fe gewch groeso cynnes iawn! Bydd ein Harweinydd, David Fortey o Only Men Aloud a'r pianydd, Mark Jones, yn eich arwain trwy ystod eang o gerddoriaeth boblogaidd y bydd bron yn sicr yn gyfarwydd i chi, yn ogystal ag ymarferion cynhesu hwyliog i roi hwb i'r ymennydd a'r llais, a bydd rhywfaint o luniaeth ar gael wedyn.**

## Grwpiau cymdeithasol ar gyfer pobl dros 50

 **Dyfed  
age Cymru**

**Nantgaredig** – yn cyfarfod bob pythefnos, o ddydd Mercher 2 Tachwedd am 10:30yb yng Ngwesty'r Rheilffordd, Nantgaredig, am goffi a sgwrs.

**Llandeilo** – yn cyfarfod bob pythefnos, o ddydd Mercher 12 Hydref am 10:30yb yn Nhafarn y Plough, Llandeilo, am goffi a sgwrs.

I gael rhagor o wybodaeth am grwpiau yn Sir Gaerfyrddin, ffoniwch **Lucy Cummings** ar **07399 861350** neu e-bostiwch: **lucy.cummings@agecymrudyfed.org.uk**


## Babell Zion Newydd Pensarn

Dewch i ganu gyda Helen a'i ffrindiau bob yn ail dydd Mawrth 2 – 3 o'r gloch. Croeso i ofalwyr a phobl sy'n byw gyda dementia. Cenir emynau a chaneuon cyfarwydd yn y Gymraeg a'r Saesneg gyda phaned i ddilyn dechrau **Medi'r 20fed**

**Cysyllter â Molly Thomas os am ragor o wybodaeth 01267 2232554**







**My Winter Health Plan** HELP US  
HELP YOU

If you need help or advice go online: [www.111.wales.nhs.uk](http://www.111.wales.nhs.uk)

My name is: \_\_\_\_\_

My main health conditions are:	I am taking medication for this: (y/n)	I also do the following to support this health condition:

I am currently supported by (e.g. respiratory team / specialist nurse). Contact: \_\_\_\_\_

What keeps me from feeling lonely: \_\_\_\_\_

At home, find my notes and prescriptions here (e.g. on the kitchen table or in my bedroom): \_\_\_\_\_

Who to contact in an emergency (e.g. a family member, friend or neighbour). Contact: \_\_\_\_\_

My usual pharmacist is (contact): \_\_\_\_\_

My GP is (contact): \_\_\_\_\_

The following person(s) or pets are reliant on me if I am not available: \_\_\_\_\_

This plan was developed as part of the Six Goals for Urgent and Emergency Care.

# Fy Iechyd y Gaeaf Hwn

Os oes gennych gyflwr corfforol neu iechyd meddwl hirdymor, nod y cynllun hwn yw eich helpu chi a'ch gofalwr i roi gwybodaeth glir i staff iechyd a gofal, a allai fod angen ymweld â'ch cartref mewn argyfwng.

## Fy Iechyd y Gaeaf Hwn

Nod y cynllun hwn yw eich helpu chi a'ch gofalwr os oes gennych gyflwr iechyd hirdymor. Bydd Fy Iechyd y Gaeaf Hwn yn rhannu rhywfaint o wybodaeth sylfaenol gyda staff iechyd a gofal sy'n ymweld â'ch cartref am:

- eich cyflwr
- y cymorth rydych chi'n ei gael
- y cyngor a roddwyd i chi
- manylion cyswllt eich cymorth iechyd a gofal allweddol

## Ar gyfer pwy mae'r cynllun?

Mae wedi'i gynllunio i'ch helpu os ydych:

- yn byw gyda phroblem iechyd corfforol neu iechyd meddwl hirdymor
- yn berson hŷn ag anghenion iechyd
- angen cymorth gan staff iechyd
- yn ofalwr cofrestredig neu'n aelod o'r teulu sy'n gofalu am rywun â chyflwr iechyd hirdymor

## Sut mae'n gweithio?

Bydd angen i chi, ffrind neu aelod o'ch teulu, neu eich gofalwr (os oes un gennych), gwblhau'r Cynllun i roi gwybodaeth sylfaenol amdanoch chi, gan gynnwys:

- eich prif gyflyrau iechyd
- manylion cyswllt eich Meddyg Teulu
- ble yn eich cartref y cedwir eich cynllun gofal a/neu fanylion eich presgripsiynau

## Beth ydyn ni'n gofyn i chi ei wneud?

- **Lawrlwythwch y templed Fy Iechyd y Gaeaf Hwn yma**

Fel arall, os nad oes gennych beiriant i argraffu'r cynllun Fy Iechyd y Gaeaf Hwn, gallwch e-bostio **SixGoals.UrgentAndEmergencyCare@gov.wales** i gael pecyn yn y post.



# Ydych chi wedi cofrestru fel Gofalwr yn eich meddygfa?



Bydd cofrestru fel Gofalwr yn helpu'ch tîm gofal yn y feddygfa i ddeall eich cyfrifoldebau gofalu, eich cyfeirio am help a chefnogaeth, cynnig brechlyn ffliw am ddim, a llawer mwy

Mae'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn gweithio gyda meddygfeydd a lleoliadau eraill i helpu i adnabod Gofalwyr fel y gallant gael gafael ar wybodaeth a chefnogaeth gan ystod eang o sefydliadau yn Sir Gar. Gofynnwch i'ch Meddygfa Teulu am wybodaeth bellach a ffurflen gofrestru gofalwr. Gellir dod o hyd i ffurflenni hefyd ar wefannau'r Cyngor Sir a'r Bwrdd Iechyd. Mae gan y ffurflen hefyd adran y gallwch ei chwblhau ar gyfer atgyfeiriad am gymorth a chefnogaeth bellach

**Nodyn Atgoffa Addfwyn** - Os ydych chi eisoes wedi'ch cofrestru fel Gofalwr yn eich meddygfa a bod newid yn eich amgylchiadau, byddai'n ddefnyddiol rhoi gwybod i'ch meddygfa fel y gallant gadw eu cofnodion yn gyfredol.

I gael mwy o wybodaeth am y cynllun, cysylltwch â: Pennie Muir, Arweinydd IiC yn y Bwrdd Iechyd - [pennie.muir@wales.nhs.uk](mailto:pennie.muir@wales.nhs.uk)

## Llinellau Cymorth Iechyd Meddwl a Lles Emosiynol

- CALL Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru - **0800 132 737**  
neu tecstiwch "help" i **81066**
- Cymorth Iechyd Meddwl Age Cymru - **08000 223444**
- Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Sir Gaerfyrddin - **01267 236017**
  - Llinell Wybodaeth Mind - **0300 123 3393**
- Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Hywel Dda - **111 (Option 2)**
  - Samariaid - **116 123**
  - lawn - [www.iawn.wales.nhs.uk](http://www.iawn.wales.nhs.uk)



# Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr

## Sut y gall y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr eich helpu chi?

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr wedi bod yn eithriadol o brysur yn cofrestru llawer o bobl newydd, sydd wedi dod yn Ofalwyr newydd yn ystod y pandemig. Os ydych chi'n un o'r rhain, neu eich bod yn adnabod rhywun sydd wedi ymgymryd â rôl gofalu, yna cysylltwch â ni am gymorth gyda:



- Cylchlythyrau Gofalwyr rheolaidd
- Gwybodaeth ddefnyddiol yn ymwneud â gwasanaethau, cymorth, deddfwriaeth ac ati., a fydd wedi'i theilwra i'ch anghenion unigol
- Gwybodaeth yn ymwneud â Grwpiau Cymorth Gofalwyr, sy'n cyfarfod yn rheolaidd i rannu cefnogaeth, gwybodaeth a chyfeillgarwch
- Cefnogaeth emosiynol
- Gwybodaeth am ddigwyddiadau i Ofalwyr
- Gwybodaeth am gyrsiau hyfforddi perthnasol
- Hysbysu am ymgynghoriadau a gynhelir ar faterion lleol a chenedlaethol

Dyma'ch cyfle i gael llais ar faterion sy'n effeithio ar Ofalwyr. Os ydych yn newydd i ofalu, neu efallai nad ydych wedi gweld y cylchlythyr hwn o'r blaen, gallwch gofrestru gyda'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr, i dderbyn y buddion uchod. Os hoffech ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr, i dderbyn y buddion a restrwyd, yna cysylltwch â ni trwy ffôn neu e-bostio

## Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr

Mae'r Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr yma i chi o hyd, a gallwn helpu gyda:

- Cynllunio at Argyfwng a Chynllunio Wrth Gefn
- Cerdyn Argyfwng Gofalwyr
- Cymorth dros y ffôn
- Grantiau Gofalwyr
- Cael Asesiad o Anghenion Gofalwyr
- Hawliau Cyfreithiol trwy Gyfreithwyr New Law
- Seibiant i Ofalwyr
- Hawliau Gofalwyr
- Gwybodaeth Arbenigol a Thafleuni Ffeithiau
- Grwpiau Cymorth Gofalwyr
- Lles Gofalwyr
- Help i ddod o hyd i gymorth ymarferol, megis siopa, casglu meddyginiaeth ac ati.

**YMDDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR**

Croesffyrdd  
Gorllewin Cymru


**CARERS  
TRUST**

Crossroads  
West Wales

Ffôn: 0300 0200 002

E-bost: [info@ctcww.org.uk](mailto:info@ctcww.org.uk)

# Rhifau Defnyddiol

<p><b>YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR</b> Gogledd Cymru Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd</p> <p><b>CARERS TRUST</b> North Wales Crossroads Care Services</p> <p>Providing practical support to carers through replacement care and day services <b>01267 220046</b></p>	<p> GOFALWYR OEDOLION IFANC</p> <p>Individual and peer support for Young Adult Carers aged 16 – 25 years <b>0300 0200 002</b></p>	<p> Gofalwyr Rhwydwaith Adfydd</p> <p>Individual, group and peer support for young carers aged 5 – 18 years <b>0300 0200 002</b></p>
<p><b>YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR</b> Gogledd Cymru Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd</p> <p><b>CARERS TRUST</b> North Wales Crossroads Care Services</p> <p>Information, advice and outreach support for carers <b>0300 0200 002</b></p>	<p> Carmarthenshire Carers Forum</p> <p>Regular meetings for carers to discuss carers issues <b>01267 241785</b></p>	<p> Llais anableded dysgu The voice of learning disability</p> <p>Mencap Cymru Helpline: <b>0808 8000 3000</b></p>
<p> Alzheimer's Society Cymru</p> <p>Information and support for people diagnosed with dementia and their families <b>033 150 3456</b></p>	<p>Cymdeithas <b>Strôc   Stroke</b> Association</p> <p>Information and support for people affected by strokes and their carers <b>07799 436050</b></p>	<p><b>YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR</b> Gogledd Cymru Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd</p> <p><b>CARERS TRUST</b> North Wales Crossroads Care Services</p> <p>Welfare Benefit Support, including form filling and appeals <b>01554 776850</b></p>
<p> <i>afon offeriad y gogledd mudiolau ddiplid</i> <b>hafal</b> <i>for recovery from serious mental illness</i></p> <p>Mental Health Carers Support, including regular carers groups <b>01267 223365</b></p>	<p><b>ROYAL VOLUNTARY SERVICE</b></p> <p>Support with transport and social clubs <b>01269 843819</b></p>	<p> Dyfed <b>age Cymru</b></p> <p>For older people aged 50+ including handyperson scheme and welfare benefits <b>01554 784080</b></p>
<p> <b>Carers Advocacy Service</b></p> <p>Carers Advocacy Service – Support to get your voice heard <b>01267 231122</b></p>	<p> <b>WWAMH</b></p> <p>Information and support for people experiencing mental ill health <b>01267 245572</b></p>	<p><b>MACMILLAN CANCER SUPPORT</b></p> <p>Information and support for people with cancer and their carers <b>01267 227904</b></p>
<p> <b>Care and Repair Carmarthenshire</b> Gofal a Thrawio Sir Gaerfyrddin</p> <p>Information and support with repairs and adaptations <b>01554 744300</b></p>	<p><b>LLESANT DELTA WELLBEING</b></p> <p>Request a Carers Needs Assessment from social care <b>0300 333 2222</b></p>	<p><b>Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council</b></p> <p>Support for young carers under 18 years old <b>01554 742630</b></p>

## Rydym yn recriwtio Ymddiriedolwyr

Elusen leol yw Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru, yn darparu gwasanaethau i ofalwyr di-dâl yn Sir Gaerfyrddin ers 40 mlynedd, gyda'r fantais o fod yn Bartner Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr.

Rydym yn chwilio am Ymddiriedolwyr newydd i ymuno â'n Bwrdd yn y flwyddyn i ddod.



awr yr wythnos



6 cyfarfod pwyllgor y flwyddyn



Gwahoddiad i fynychu digwyddiadau a chyrsgau hyfforddi yn ystod y flwyddyn

Am wybodaeth bellach, mae croeso i chi gysylltu â Jo Silverthorne [joanne.silverthorne@ctcww.org.uk](mailto:joanne.silverthorne@ctcww.org.uk)

**YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR**  
Croesffyrdd  
Gorllewin Cymru

**CARERS TRUST**  
Crossroads  
West Wales



Rydyn ni'n poeni oherwydd eich bod chi'n GOFAL



[www.ctcww.org.uk](http://www.ctcww.org.uk)