NEWCIS

CEFNOGI GOFALWYR YN Y GYMUNED
SUPPORTING CARERS IN THE COMMUNITY

Lyfryn Gwybodaeth i Ofalwyr
NEWCIS

Mai 2017

carerstrust
centre of excellence

CRONFA LOTERI FAWR BIG LOTTERY FUND

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

Rhagair

Croeso i rifyn 2016/17 o Lyfryn Gwybodaeth i Ofalwyr NEWCIS. Mae'r llyfryn wedi'i gynhyrchu i gynorthwyo gofalwyr sy'n gofalu am aelodau o'r teulu, ffrindiau neu gymdogion a bydd yn rhoi amlinelliad i chi o'r hyn y medrai ein gwasanaeth eu cynnig i chi.

Mae NEWCIS wedi bod yn datblygu gwasanaethau i ofalwyr ers mwy na 22 o flynyddoedd. Rydym yn elusen gofrestredig ac mae gennym fwrdd o ymddiriedolwyr sy'n ofalwyr gan fwyaf, neu'n bobl sydd wedi gofalu am anwyliaid yn y gorffennol.

Rydym yn darparu gwasanaethau i 8,800 o ofalwyr cofrestredig yn Sir Ddinbych a Sir y Fflint ar hyn o bryd. Mae'r rhain yn cael cylchlythyr rheolaidd sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i ofalwyr am weithgareddau, digwyddiadau a chyfleoedd lleol a chenedlaethol a fedrai fod o gymorth i rywun sy'n gofalu.

Nod NEWCIS yw cyrraedd mwy o ofalwyr yn ystod 2016 a thu hwnt, gan ein bod yn sylweddoli bod y newidiadau mewn gwasanaethau o ganlyniad i'r hinsawdd economaidd sydd ohoni yn heriol i ofalwyr. Ein nod yw datblygu ein gwasanaethau ymhellach i ofalwyr a gwirfoddolwyr a sicrhau bod y cymorth unigol a gaiff ei werthfawrogi cymaint yn cael ei gynnal.

Mae gan NEWCIS 18 o swyddogion gofalwyr ledled y ddwy sir ar hyn o bryd sy'n darparu ein gwasanaethau i fwy na 2,300 o ofalwyr y flwyddyn. Golyga hyn mai ni sy'n parhau i fod y darparwr gwasanaethau gofalwyr mwyaf yng Nghymru.

Mae NEWCIS hefyd wedi cynyddu ei weithgarwch codi arian yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, sydd wedi ein helpu i ddenu grantiau newydd gan gyllidwyr newydd ac wedi codi ein proffil o fewn y byd corfforaethol.

Gobeithio bydd yr wybodaeth yn y llyfryn hwn yn ddefnyddiol i chi. Os ydych chi'n teimlo yr hoffech chi siarad â swyddog gofalwyr am eich gwaith gofalu, cysylltwch â ni. Mae gennym hefyd wefan ddefnyddiol tu hwnt a fedrai ateb eich cwestiynau yn www.newcis.org.uk a medrwch ddod o hyd i ni ar Twitter a Gweplyfr @newciscc.

Diolch am eich cefnogaeth barhaus.
Claire Sullivan
Prif Swyddog Gweithredol

Mae'n bleser ac yn fraint gennyf fedru cyflwyno rhagair byr ar gyfer y rhifyn newydd o Amser i Ofalu.

Mae wedi rhoi cymaint o fwynhad i mi weld y cwmni newydd ar ei draed am flwyddyn lwyddiannus iawn. Ffurfiwyd Bwrdd Ymddiriedolwyr yn union cyn i NEWCIS ddechrau, a hoffwn ddiolch i'r holl Ymddiriedolwyr a oedd yn barod i fod yn aelodau o'r Bwrdd. Rydym yn ffodus o gael pobl â gwybodaeth amrywiol sydd wedi ein helpu i symud ymlaen yn y modd boddhaol iawn hwn.

Ond hoffwn nodi yn y fan yma staff Sir Ddinbych a Sir y Fflint a'u llongyfarch nhw i hyd ar wneud gwaith rhagorol o ran darparu nifer y gwasanaethau sydd, fel yr wyf yn gwybod, yn asgwrn cefn y cwmni a hefyd yn hanfodol i'r lliaws o ofalwyr sy'n defnyddio'r gwasanaethau.

Ac yn olaf, ond nid y lleiaf o bell ffordd, rhaid diolch i Brif Swyddog Gweithredol y cwmni. Diolch i'w harweiniad rhagorol a chymorth ei staff, mae NEWCIS Cyf nid yn unig wedi chwilio'i draed, ond mae'n parhau i fynd o nerth i nerth.

Beth Taylor
Cadeirydd Bwrdd Ymddiriedolwyr NEWCIS

Datganiad Cenhadaeth

"I holl ofalwyr teuluol di-dâl a gwirfoddolwyr Gogledd Cymru gael eu cefnogi'n briodol a'u gwerthfawrogi yn eu gwaith gofalu a gwirfoddoli a chael llais, cyfle a dewisiadau i fyw bywyd mwy boddhaus."

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio gofalwr fel rhywun sy'n darparu neu sy'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl.

Mae unrhyw un sy'n cefnogi rhywun yn rheolaidd yn ofalwr. Nid yw llawer o ofalwyr yn cydnabod eu hunain fel "gofalwr" ac yn esgeuluso eu hiechyd eu hunain, addysg ac anghenion cymdeithasol, jyglo gwaith â thâl a/neu ofynion aelodau eraill o'r teulu ochr yn ochr â'u rôl ddi-dâl fel gofalwr.

Mae NEWCIS yn darparu amrywiaeth eang o wasanaethay gwybodaeth a chymorth i ofalwyr sy'n oedolion sy'n gofalu am berson sy'n bwy yn Sir Ddinbych a Sir y Fflint. Mae'r holl wasanaethau a ddarparwn yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol.

Rydym hefyd yn cyfeirio gofalwyr at wasanaethau mwy arbenigol a ddarperir gan sefydliadau eraill. Mae NEWCIS yn elusen annibynnol ac yn aelod o Ymddiriedolaeth y Gofalwyr.

- Mae NEWCIS yn darparu gwybodaeth berthnasol, amserol sy'n ymwneud â'ch rôl gofalu ac yn cynnig ymweliadau cartref un ar un i ddarparu asesiad o'ch rôl gofalu.
- Mae NEWCIS yn cynhyrchu cylchlythyr chwarterol i ofalwyr.
- Mae NEWCIS yn hwyluso grwpiau cefnogi, cynnal 'Drop In' wythnosol, yn ogystal â grwpiau cefnogi i ddynion.
- Mae NEWCIS yn rhedeg rhaglen hyfforddiant i ofalwyr mewn pedwar maes allweddol: sgiliau ymarferol, cefnogaeth emosiynol, gweithgareddau hamdden/hobi a chefnogaeth cyflogaeth. Mae cyrsiau'n cynnwys Symud a Gosod, Cymroth Cyntaf, Rheoli Straen, Dysgu Arlunio a TG.
- Mae NEWCIS yn trefnu gweithgareddau drwy gydol y flwyddyn i roi gwybod i ofalwyr am eu hawliau a'r gwasanaethau sydd ar gael iddynt.
- Mae NEWCIS yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau i gefnogi lles gofalwyr mewn modd holistaidd.
- Mae NEWCIS yn rhoi llais i ofalwyr ac yn hwyluso Rhwydwaith Ymgynghori Gofalwyr, yn cynrychioli barn gofalwyr wrth gynllunio a datblygu gwasanaethau i ofalwyr, yn lleol ac yn genedlaethol, gyda pharteriaid mewn mudiadau statudol a gwirfoddol.
- Mae NEWCIS yn darparu cyfleoedd gwirfoddoli i ofalwyr.
- Mae NEWCIS yn darparu asesiadau o anghenion gofalwyr ar ran yr awdurdod lleol.
- Mae NEWCIS yn cynnig eiriolaeth, seibiant gyrfaol, gweithgareddau, digwyddiadau, gwirfoddoli, cefnogaeth/cwnsela, a chyngor budd-daliadu gan y Proseict Lles Gofalwyr sydd wedi'i ariannu gan y Gronfa Loteri Fawr i Bobl a Llefydd.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae'r Ddeddf yn diddymu'r mwyafrif o ddeddfwriaeth sy'n bodoli o ran gofal cymunedol:

- Deddf Gofalwyr (Cydnabyddiaeth a Gwasanaethau) 1995
- Deddf Gofalwyr a Phlant Anabl 2000
- Deddf Gofalwyr (Cyfle Cyfartal) 2004
- Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru) 2010

Mae'r Ddeddf yn rhoi pwyslais mawr ar les ac yn rhoi dyletswydd newydd ar awdurdodau lleol a byrddau iechyd i hyrwyddo lles unigolyn, gan gynnwys plant, oedolion mewn angen a gofalwyr. Maen nhw'n gorfod asesu'r angen am ofal a chymorth yn eu hardaloedd, anghenion gofalwyr ac a yw'r anghenion hynny'n cael eu diwallu. Bydd gan awdurdodau lleol hefyd ddyletswydd i ddarparu amrywiaeth o wasanaethau ataliol.
Os bydd awdurdod lleol neu fwrdd iechyd lleol yn pennu bod anghenion unigolyn yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd, rhaid i'r awdurdod:

- ystyried pa bethau y medrai gael eu gwneud i ddiwallu'r anghenion hynny;
- ystyried a fyddai'n codi tâl am wneud y pethau hynny ac, os felly, pennu swm y tâl hwnnw.

Yn wahanol i'r ddeddfwriaeth flaenorol, mae dyletswydd gyfreithiol benodol yn bodoli bellach i ddiwallu anghenion cymorth gofalwr ar ôl cynnal asesiad gofalwyr, gyda thri amod (preswylfa'r unigolyn sy'n cael gofal, meini prawf cymhwysedd a chodi tâl).

Asesiadau Gofalwyr

Nid nod asesiad gofalwr yw barnu'r ffordd yr ydych yn gofalu am rywun. Yn hytrach, mae'n edrych ar ba gymorth y medrai fod ei angen arnoch. Mae asesiadau gofalwyr yn gymwys i ofalwyr o unrhyw oed a rhaid iddynt gynnwys:

- a yw'r gofalwr yn medru /fodlon gofalu
- y canlyniadau yr hoffai'r gofalwr weld yn ei fywyd dyddiol,
- a yw'r gofalwr yn gweithio neu'n dymuno cymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu adloniant.

Os ydych chi'n gofalu am blentyn anabl dylai eich anghenion gael eu cymryd i ystyriaeth fel rhan o Fframwaith Asesu Plant, ond i'r rhai rhiant ofalwyr sy'n cwrdd â'r meini prawf ar gyfer y Gwasanaeth Anabledd Integredig Plant gellir cwblhau Asesiad Gofalwyr ychwanegol.

Os ydych yn dymuno cael asesiad o'ch anghenion fel gofawlr, cysylltwch â naill ai NEWCIS neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol:

<u>Sir y Fflint</u>
NEWCIS – 01352 752525
Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion - 01352 803444
Gwasanaethau Cymdeithasol i Blant - 01352 701000

Sir Ddinbych
NEWCIS – 01745 331181
Un Pwynt Mynediad yn Sir Ddinbych (SPOA) - 03004 561OOO

Gofalwyr a Chyflogaeth

Mae dros dair miliwn o bobl yn y DU yn cyfuno gwaith gyda chyfrifoldebau gofalu. Rhaid i asesiad o anghenion gofalwr ystyried a yw gofalwr yn gweithio neu'n dymuno gweithio. Mae gan bob gweithiwr hawl gyfreithiol i ofyn am oriau gweithio hyblyg – nid rhieni a gofalwyr yn unig.

I gael gwybod mwy am eich hawliau cyfreithiol gweler gwybodaeth am gyflogaeth hyblyg ar gyfer gofalwyr ar (www.gov.uk). Mae'r wefan Cyflogwyr ar gyfer Gofalwyr (www.employersforcarers.org) yn edrycj ar eithio hyblyg a materion ehangach sy'n wynebu gofalwyr sydd eisiau gweithio.

Gwnaeth NEWCIS, ar y cyd â nifer o bartneriaid eraill yng Ngogledd Cymru, sefydlu'r Wobr Cydnabod Cyflogwyr sy'n Ystyriol o Ofalwyr. Mae'r safonau'n rhoi arweiniad a chymorth i sefydliadau gyflwyno polisi gofalwyr o fewn eu gweithlu.

Materion Ariannol

Mae llawer o ofalwyr yn methu â hawlio eu budd-daliadau cywir. Mae bob amser yn werth cael gwuruad budd-daliadau i sichrau nad ydych yn colli allan ar incwm gwerthfawr.

I hawlio Lwfans Gofalwyr rhaid i chi fod yn:

- 16 oed neu drosodd.
- Gofalu am rywun sy'n cael Taliad Annibyniaeth Personol (yr elfen bywyd beunyddiol, Lwfans Byw i'r Anabl (y gyfradd ofalu canol neu uchaf), Lwfans Gweini, Lwfans Gweini Cyson neu Daliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog.
- Gofalu am unigolyn am o leiaf 35 awr yr wythnos.
- Ddim yn ennill mwy na £110 yr wythnos (ar ôl trethi, costau gofalu pan fyddwch chi'n gweithio a 50% o'r hyn yr ydych chi'n ei dalu i mewn i'ch pensiwn).
- Astudio mewn coleg am lain a 21 awr yr wythnos.

Deddf Diwygio Lles 2012

Mae'r newidiadau a ddaeth yn sgil y Ddeddf yn berthnasolr system budd-daliadau i rai sydd o oedran gwaith ac yn effeithio ar bobl 16-64 oed.

Bydd y Lwfans Byq i'r Anabl yn cael ei ddisodli gan Taliad Annibyniaeth Personol a'r system Credud Cyffredinol newydd yn y taliad unigol fydd yn disodli taliadau:

- Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm.
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth.
- Cymhorthdal Incwm.
- Cerdydau Treth Plant neu Waith.
- Budd-dal Tai.

Nid yn lwfans Gofalwyr yn rhan o'r diwydio a bydd yn aros yr un fath. Bydd gofalwyr oedran gweithio sy'n derbyn premiwm gofalwr fel rhino fudd-dal ar sail prawf, fel Cymhorthdal Incwm, yn gweld eu budd-daliadau yn symud i Gredyd Cyffredional, a fydd yn cynnwys swm ychwanegol ar gyfer gofalwyr.

Lle i Gael Cymorth

<u>Sir y Fflint</u>
Welfare Rights:
01352 703561
www.gov.uk
Llinell Gymorth Cyngor ar Bopeth (CAB):
0844 477 2020
www.adviceguide.org

<u>Sir y Dinbych</u>
Cyngor Ar Bopeth
Rhyl 01745 334568
Ddinbych 01745 814336
Ruthun 01824 703483

Gwirfoddoli gyda NEWCIS

Gan mai elusen yw NEWCIS, mae ganddo nifer o gyfleoedd gwirfoddol, ac amrywiaeth o wahanol swyddi. Caiff swydd wirfoddoli gyda NEWCIS ei haddasu, lle'n bosibl, i gyd-fynd â'ch gwaith gofalu unigol. Cysylltwch â NEWCIS Sir y Fflint ar 01352 752525 neu NEWCIS Sir Ddinbych ar 01745 331181 am sgwrs anffurfiol.

Codi Arian Gyda Ni

Mae rhoddion a codi arian bychan a mawr yn gallwogi NEWCIS I hyrwddo y gwasaneth rydna ni yn rhoi draws Sir Ddinbych a Sir Fflint. Mae yna croeso i gofalwyr gwirsodd olwyr a gofalwyr gorffenol hefyd teulu a cyclogwyr i ymuno a ni mewn llawer o gyfle i godi arian trwy y flwyddyn os hoffwch cael digwyddiad neu gen syniad i godi arian dros NEWCIS cyswllwch a NEWCIS os gwellwch yn dda hefyd mae NEWCIS yn falch o rhoddion i cefnogi siop else NEWCIS diolch yn fawr.

Symud Ymlaen

Medrai amser godi pan fydd eich swydd ofalu'n dod i ben neu'n newid. Medrai hyn fod am nifer o resymau. Medr NEWCIS ddarparu cymorth yn y dyddiau cynnar wedi i hyn ddigwydd. Mae'n bosibl y byddwch eisiau parhau i fod yn rhan o NEWCIS a pharhau i fynychu grwpiau gofalwyr neu'r sesiynau galw heibio. Medr NEWCIS gynnig cefnogaeth wedi profedigaeth.

Pan fydd yr amser yn iawn, mae'n bosibl y byddwch yn penderfynu symud ymlaen a dilyn diddordebau newydd neu wneud gwaith gwirfoddol, mynd yn ôl i fyd addysg neu fanteisio ar gyfleoedd gwaith. Mae'n bosibl y byddwch chi'n dymuno gwirfoddol gyda NEWCIS. Cysylltwch â ni ar 01352 752525 neu 01745 331181 i gael gwybod am y cyfleoedd gwirfoddoli amrywiol.

Plis ystyriwch NEWCIS pan fyddwch yn cynllunio eich ewyllys. Mae hyd yn oed rhodd cymhedrol yn creu etifeddiaeth barhaus sy'n darparu cefnogaeth werthfawr i ofalwyr yn yr ardal hon. Os hoffech wybod mwy am NEWCIS neu sut y gallwch chi adael etifeddiaeth barhaol yn y ffordd mwyaf effeithlon ac effeithiol, peidiwch â meddwl ddwywaith am gysylltu â ni.

Gofalwyr Ifanc

Gofalwr ifanc yw rhywun o dan 18 oed y mae eu bywyd wedi ei gyfyngu mewn rhyw ffordd oherwydd yr angen i ofalu am berthynas sâl neu anabl. Mae gofalwyr ifanc yn ymgymryd ag ystod eang o dasgau a chyfrifoldebau yn y cartref yn ogystal â gorfod darpau gofal nyrsio, gofl personol a chynhaliaeth emosiynol.

Mae'r effaith y gall hyn ei gael ar fywyd y person ifanc yn aml yn mynd heb ei adnabod gan weithwyr proffesiynol a theuluoedd fel ei gilydd. Mae llawer o ofalwyr ifanc dan anfantais o ran eu datblygiad addysgol, cymdeithasol a phersonol, ac ychydig ohonynt sydd gyda'r amser na'r egni i gael hwyl.
Yn aml, mae gofalwyr ifanc yn teimlo na allant drafod eu problemau, oherwydd teyrngarwch ac ofn y canlyniadau. Gallai gofalwyr ifanc fod mewn unrhyw deulu. Gallant fod yn cymryd cyfrifoldeb am riant, nain neu daid, brawd neu chwaer neu unrhyw aelod arall o'r teulu.

Pa gymorth sydd ar gael?

Mae Prosject Gofalwyr Ifanc yn cynnig cynhaliaeth i gofalwyr ifanc mewn llawer modd o amrywiaeth:

- Sicrhau bod gofalwyr ifanc yn cael rhyw gyfle i fod yn rhydd o'u dyletswyddau gofalu.
- Sicrhau cydraddoldeb cyfle i ofalwyr ifanc.
- Codi ymwybyddiaeth am faterion gofalwyr ifanc.
- Rhoi cymorth ac eiriolaeth deuluol.
- Gweithredu fel cydlynydd gwasanaethau lle bo'n briodol.
- Rhoi gwybodaeth i ofalwyr ifanc a'u teuluoedd.
- Darparu gweithgareddau cymdeithasol a hamdden.
- Darparu cymorth ymarferol ac emosiynol.

Os hoffech ragor o wybodaeth â Gofalwyr Ifanc ar:
Sir y Ddinbych 01597 829127
Sir y Fflint 01352 755422.

Cysylltiadau Defnyddiol yn Sir y Fflint

Gweithredu Dros Blant
01352 759597
www.actionforchildren.org.uk

Age Connects Gogledd-Ddwyrain Cymru
08450 549969
www.acnew.org.uk

Cymdeithas Alzheimer's
01352 700741
www.alzheimers.org.uk

Gofalwyr Ifanc Barnardo's
01352 755422
www.barnardos.org.uk

Groes Goch Brydeinig
01352 718374
www.redcross.org.uk

Gofal a Thrwsio
01352 758700
www.careandrepair.org.uk

Cyngor ar Bopeth
08444 772020
Adviceline 03444 77 20 20
www.flintshirecab.org.uk

Daffodils
01352 250147

Gwasanaeth Eiriolaeth Sir y Fflint
01352 759332
www.flintshireadvocacy.co.uk

Hafal
Karen Jones 07813 658032
Janet Fletcher 07966 017647
01792 832400
www.hafal.org

Mind
01352 757637
www.flintshiremind.org.uk

Canolfan Therapi Niwro
01244 678619
www.neurotherapycentre.org

Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion
01352 803444
www.flintshire.gov.uk

Gwasanaethau Cymdeithasol i Plant
01352 701000
www.flintshire.gov.uk

Gymdethias Strôc
01978 725182
www.stroke.org.uk

Hawliau Lles
01352 703561
www.flintshire.gov.uk

Cysylltiadau Defnyddiol yn Sir Ddinbych

Age Connects Gogledd Cymru Canolog
01745 816947
www.ageconnectsnwc.org

Cymdeithas Alzheimer's
01745 343026
www.alzheimers.org.uk

Groes Goch Brydeinig
01745 833111
www.redcross.org.uk

Cyngor ar Bopeth
Rhyl 01745 33456
Dinbych 01745 814336
Ruthun 01824 703483
www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire

Gofal a Thrwsio
01745 814484
www.careandrepair.org.uk

Un Pwynt Mynediad yn Sir Ddinbych (SPOA)
0300 456 1OOO
www.denbighshire.gov.uk

Hafal
Gwasanaethau Cymorth i Deuluoedd
07760 661762
www.hafal.org

Gofalwyr Ifanc WCD (Wrecsam, Conwy a Sir Ddinbych)
01597 829127

Mind Dyffryn Clwyd
01745 336787
www.valeofclwydmind.org.uk

Cysylltiadau Cenedlaethol

Age UK
0800 169 6565
www.ageuk.org.uk

Al-Anon
020 7403 0888
www.al-anonuk.org.uk

Ymddiriedolaeth Gofalwyr
0844 800 4361
www.carers.org

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru - Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd
01492 542212
www.nwcrossroads.org.uk

Gofalwyr Cymru
0800 808 7777
www.carerswales.org

Llinell Gyngor a Gwrando Cymunedol
0800 132 737
www.callhelpline.org.uk

Cyswllt Teulu
0808 808 3555
www.cafamily.org.uk

Cruse Bereavement Care
0844 477 9400
www.crusebereavementcare.org.uk

Dan24/7
0808 808 2234
www.dan247.org.uk

Deaf Blind UK
0800 132 323
www.deafblind.org.uk

Cyflogwyr i Ofalwyr
020 7378 4956
www.employersforcarers.org

Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol
0300 330 3131
www.nyas.net

Cynllun Nyth Cartrefi Clyd
0808 808 2244
www.nestwales.org.uk

Samaritans
08457 90 90 90
www.samaritans.org

Parkinson's UK
0808 800 0303
www.parkinsons.org.uk

The Silver Line
0800 470 89 90
www.thesilverline.org.uk

Llinell Gymorth Dementia Cymru
0808 808 2235
www.dementiahelpline.org.uk