Cylchlythyr Eiriolaeth a Diogelu yng Nghymru Rhifyn Rhif 1 Mai 2020

Gwasanaeth Sgwrs Sut Hwyl *Age Cymru*

Mae Age Cymru yn cynnig gwasanaeth Sgwrs Sut Hwyl dros y ffôn ar gyfer pobl sydd dros 70 oed yng Nghymru sy'n byw ar eu pen eu hunain.

Y gobaith yw y bydd y fenter yn helpu i dawelu meddwl pobl hŷn, ateb ymholiadau sylfaenol a chysylltu pobl â gwasanaethau a chefnogaeth leol yn ystod yr argyfwng **Coronafeirws** .

Ar ddechrau'r wythnos hon, cafodd pawb ohonom gyngor i hunanynysu gymaint ag y bodd i helpu i'n diogelu rhag y feirws. Mae hyn yn arbennig o bwysig i bobl sydd dros 70, a'r rheiny sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol oherwydd eu bod mewn risg uwch o ddatblygu symptomau mwy difrifol os ydynt yn dal y feirws. Yn ystod y dyddiau nesaf, bydd gofyn i'r unigolion sy'n wynebu risg uwch hunanynysu am 12 wythnos.

Mae'n gyfnod a all fod yn anodd iawn i nifer o bobl hŷn, yn enwedig y rheiny sy'n byw ar eu pen eu hunain, neu nad oes ganddynt unrhyw un i rannu eu pryderon gyda nhw. Efallai fod eraill ond eisiau sgwrs am beth oedd ar y teledu'r noson gynt. Y gobaith yw y bydd y fenter hon yn helpu pobl hŷn i ymdopi â rhai o'r heriau sy'n codi yn sgil yr argyfwng Coronafeirws.

Yr oll sydd angen i chi ei wneud yw ffonio Llinell Gyngor Age Cymru ar 08000 223 444 neu **anfon e-bost atom** - sicrhewch eich bod yn cynnwys yr wybodaeth ganlynol yn eich e-bost, bydd hyn yn ein helpu i ddelio â'ch cofrestriad yn fwy effeithlon.

Gall unrhyw un sydd dros 70 oed gofrestru am ddim.

I dderbyn galwad ffôn rheolaidd gennym, naill ai'n Gymraeg neu'n Saesneg, rhowch yr wybodaeth

- Enw
- Cyfeiriad
- Rhif ffôn
- Rhowch wybod i ni os ydych dros 70 oed
- A ydych eisiau galwad yn Gymraeg neu'n Saesneg
- Cyswllt mewn argyfwng - pwy hoffech chi gael fel eich cyswllt mewn argyfwng?
- Cyfrinair - bydd ein haelod o staff yn adrodd eich cyfrinair dewisol ar ddechrau pob galwad. Mae hyn er mwyn rhoi tawelwch meddwl i chi fel eich bod yn gwybod mai gydag aelod o staff Age Cymru yr ydych yn siarad.

Y diweddaraf am y gwasanaeth 'sgwrs sut hwyl'

Mae Age Cymru wedi gwneud dros 6,070 o alwadau tawelu meddwl i bobl hŷn yng Nghymru ers lansio'r fenter Sgwrs Sut Hwyl ar ddydd Llun 23 Mawrth, mewn ymateb i gyngor y llywodraeth ar ynysu ac ymbellhau cymdeithasol.

Mae ein gwasanaeth yn galluogi'r rhai hynny dros 70 oed, sy'n byw ar eu pen eu hunain i dderbyn galwad ffôn rheolaidd gan yr Elusen er mwyn ateb ymholiadau sylfaenol, cysylltu pobl â gwasanaethau cymorth lleol, neu'n syml, cael sgwrs anffurfiol naill ai'n Gymraeg neu'n Saesneg.

Mae nifer o bobl wedi cofrestru i dderbyn y gwasanaeth, gyda rhai yn derbyn galwad dyddiol, gan ymestyn adnoddau'r Elusen i'r eithaf. Ar yr un pryd, mae'r Elusen wedi delio â bron i 2,279 o alwadau i'w llinell Gyngor am ddim.

Dywedodd Victoria Lloyd, Prif Weithredwr Age Cymru: "Fel nifer o sefydliadau eraill rydym wedi addasu ein gweithrediadau fel bod ein timau yn gallu gweithio gartref ac rydym wedi gorfod gohirio sawl gweithgaredd a digwyddiad a oedd gennym yn yr arfaeth. Ein blaenoriaeth yw estyn allan i bobl hŷn a bod yn gefn iddynt yn ystod y cyfnod ansicr hwn. Gyda mwy na hanner y bobl dros 75 oed yng Nghymru heb fynediad i'r rhyngrwyd mae cyswllt dros y ffôn yn hynod bwysig i bobl ac mae'r ymateb i'n galwadau wedi bod yn syfrdanol:"

Dyma rai o'r sylwadau mae ein gwasanaeth sgwrs sut hwyl wedi'i dderbyn:

Mrs Jones, Gwynedd – Mae'n dda cael rhywun i siarad â nhw, hyd yn oed os yw hynny er mwyn cwyno!

Mrs Phillips, Powys – Mae'n braf cael sgwrs ddeallus gyda rhywun.

Mr Atkinson, Wrecsam – Mae'r gwasanaeth hwn yn achubiaeth i ni.

Mr Foster, Sir Ddinbych – Diolch am fod mor ofalgar; mae'n golygu'r byd.

Mrs Griffiths, Abertawe – Mae'n braf gwybod bod rhywun arall yn fyw!

Miss Smith, Gwent - Mae bod yno'n help mawr, credwch chi fi.

Apêl Frys yn sgil y Coronafeirws

Yn anffodus, o ganlyniad i'r cyfyngiadau presennol rydym wedi gorfod gohirio nifer o'n gweithgareddau codi arian a allai arwain at brinder arian i'r elusen barhau i ddarparu cymorth i bobl hŷn sy'n estyn allan atom yn ystod y cyfnod ansicr hwn. Mae galwadau i'n llinell gyngor wedi cynyddu 200% yn ystod yr wythnosau diwethaf, ac ni allwn ond disgwyl i'r ffigwr hwn gynyddu.

Mae Age Cymru yn benderfynol o ymateb ac mae'n arbennig o bryderus am ofidiau pobl hŷn sy'n byw ar eu pen eu hunain, heb gymorth teulu, ffrindiau na chymdogion.

I'n helpu i barhau i fod yno i bobl hŷn yn awr eu hangen yn yr amgylchedd ariannol heriol hwn, mae'r Elusen wedi lansio Apêl Frys yn sgil y Coronafeirws.

Bydd cyfraniadau i'r apêl yn helpu Age Cymru i barhau i ateb y nifer cynyddol o alwadau i'n Llinell Gyngor a bodloni'r galw cynyddol am alwadau cyfeillgarwch gan bobl hŷn sy'n teimlo'n ofnus ac unig. Byddant hefyd yn helpu gwasanaethau lleol Age Cymru i gynnig cymorth ymarferol i bobl mewn angen dybryd yn eu hardaloedd.

I gefnogi apêl frys Age Cymru, ewch i: www.agecymru.org.uk/donate

Gallwch hefyd ffonio 08000 223 444 i gyfrannu.

Dyma beth mae rhai o'n darparwyr yn ei ddweud a'i wneud ar hyn o bryd

HAFAL - Caryl Matthews

"Rwyf fel rheol yn mynychu 2 uned iechyd meddwl ddiogel i gynnig eiriolaeth ond ni allaf fod yno. Rwyf wedi cynnig gwasanaeth dros y ffôn i gleifion yn gyffredinol a chynnig cyngor cyn unrhyw rowndiau ward a chyfarfodydd adolygu gofal a thriniaeth. Rwy'n ffonio ac yn e-bostio'r unedau hyn yn wythnosol i wirio nad oes unrhyw beth wedi codi."

Sefydliad Cymorth Honiadau Ffug - Margaret Gardener

Yn ardal Gwent lle rwy'n byw nid yw'r sefydliad gwirfoddol FASO wedi cyflawni unrhyw waith cefnogi yn ddiweddar.

Fodd bynnag, ledled y DU, rydym yn cefnogi, fel eiriolwyr, teuluoedd sy'n mynd drwy'r system amddiffyn plant fel gweithwyr cymorth i'r rhai hynny sy'n cael eu cyhuddo ar gam ac yn mynd drwy'r llysoedd teulu i gael gweld eu plant. Yn ogystal â'r rhai hynny sy'n mynd drwy'r llysoedd troseddol yn sgil honiadau ffug o gam-drin rhywiol.

Continued...

Mae materion iechyd meddwl yn fwy amlwg yn y straeon a glywn, fodd bynnag mae'r cyswllt yn bell o fod yn normal o ganlyniad i bandemig y coronafeirws.

Pobl yn Gyntaf Sir Benfro - Karen Chandler

Elusen a gaiff ei rhedeg i, a chan bobl (dros 16 oed) gydag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth yw Pobl yn Gyntaf Sir Benfro (PPF).

Yn ystod y pandemig, mae PPF yn dal i gynnig ystod lawn o wasanaethau.

Os oes angen eiriolwr arnoch, ffoniwch PPF ar **01437 769135** (10-4, Dydd Llun - Dydd Gwener)

Mae gan PPF amserlen fawr o weithgareddau ar-lein hefyd - o gadw'n heini i Harry Potter, a chwisiau i goginio. Gall unrhyw un ymuno - yr oll sydd angen i chi ei wneud yw gofyn i ymuno â thudalen Facebook 'Moving on At Home' PPF a chewch yr holl gyfarwyddiadau yno.

Gwasanaeth Eiriolaeth Gogledd Cymru - Ellen Williams

Mae Gwasanaeth Eiriolaeth Gogledd Cymru yn dal i weithio a derbyn atgyfeiriadau fel yr arfer. Mae'r tîm yn gweithio gartref, ond yn cysylltu â phlant a phobl ifanc dros y ffôn, skype, facetime etc. Rydym yn croesawu atgyfeiriadau ar hyn o bryd. **Ffôn: 01286 238007**

Advocacy Support Cymru - Rhiannon Lane

Rydym yn derbyn atgyfeiriadau o hyd, ac yn cynnal cyfarfodydd â chleientiaid dros y ffôn a / neu fideo alwad lle bynnag y bo'n briodol.

Caiff yr holl alwadau ffôn eu dargyfeirio fel bod ein holl rifau cyswllt swyddfa arferol yn mynd drwodd i'r bobl berthnasol, er bod pawb ohonom yn gweithio gartref. Mae'r un peth yn wir am y rhif ffacs.

Rydym yn annog pobl i anfon atgyfeiriadau gan ddefnyddio dulliau electronig. Fodd bynnag, mae post yn cael ei gasglu o hyd, er hynny, rydym yn sylwi bod post yn cyrraedd, yn ddealladwy, yn llai aml, a gall hyn achosi oedi os anfonir atgyfeiriadau drwy'r post.
arall o wybodaeth.

Ffôn: 02920 540444

Age Connects Canol Gogledd Cymru - Alison Price

[Cylchlythyr Fforwm Pobl Hŷn Conwy]

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys - Iechyd Meddwl - Linda Woodward

Mae'r tri eiriolwr sy'n gweithio i Eiriolaeth Iechyd Meddwl Powys i gyd yn gweithio gartref. Nid yw ymweliadau wyneb yn wyneb yn cael eu cynnal ar hyn o bryd. Mae'r holl waith yn digwydd dros y ffôn, drwy e-bost neu skype.

Rydym wedi derbyn canllawiau ar drefniadau diogelu rhag colli rhydd (DoLS) COVID-19 gan Fwrdd Diogelu Rhanbarthol Canolbarth a Gorllewin Cymru. Yn ogystal â chanllawiau ynghylch Deddf Galluedd Meddyliol 2005 mewn perthynas â DoLS i ysbytai, cartrefi gofal a chyrff goruchwylio.
Mae'n amser rhyfedd a dweud y lleiaf i fod yn gweithio fel eiriolwr a pheidio â chael cyswllt wyneb yn wyneb â neb.
Yn ddealladwy, mae atgyfeiriadau newydd yn isel ar hyn o bryd, gan gynnwys ar gyfer Eiriolaeth Galluedd Meddyliol Annibynnol.

Ffôn: 07974935355

Diverse Cymru - Dawn Ashton

Mae swyddfeydd Diverse Cymru ar gau ar hyn o bryd a byddant yn parhau ar gau am y dyfodol agos, hyd nes yr adolygir y cyfyngiadau presennol.

Rydym yn gallu cynnig mynediad at ein gwasanaethau drwy e-bost ar info@diverse.cymru a thros y ffôn ar **02920 368888**. Bydd ymholiadau a dderbynnir y naill ffordd yn cael eu cyfeirio at yr adran neu'r person mwyaf priodol i'w hateb.

Mae'r gwasanaeth y gallwn ei gynnig ar hyn o bryd wedi'i gyfyngu i gymorth dros y ffôn neu drwy e-bost, gan na ellir ymgymryd ag ymweliadau wyneb yn wyneb nac ymweliadau â'r cartref ar o hyn o bryd, yn amlwg. Mae'n bosib na fydd Diverse Cymru yn gallu cynnig gwybodaeth a chymorth ar gyfer pob ymholiad, ond bydd yn ymdrechu, lle bynnag y bo'n bosibl, i ddarparu manylion sefydliadau eraill a all helpu o bosib.

Mae ein gwefan ar gael o hyd hefyd a byddem yn cyfeirio pobl ati fel ffynhonnell

Y Gymdeithas Alzheimer - Bev Perkins

Nid yw eiriolaeth wedi newid. Ond mae'r byd o'i amgylch wedi. Mae pobl yn fwy bregus, gyda llai o hawliau a llai o wasanaethau, ond Nid yw Eiriolaeth wedi Newid.

Felly, mae ein gwasanaeth eiriolaeth arbenigol i bobl sydd â dementia yn y Gymdeithas Alzheimer ar gael o hyd. Yn wir, ni allwn gynnig cyswllt wyneb yn wyneb i'r fath raddau (a hynny'n gwbl briodol) ond rydym yn defnyddio pob ffordd bosibl i barhau i eirioli.
Yn cynnwys, cynnal sesiynau skype â chartrefi gofal, defnyddio Zoom gyda phobl sydd â mynediad ato, gofyn am gopïau o gofnodion i'w hasesu o bell a defnyddio disgresiwn i herio'n barchus ond yn gymesur. Mae gan ein system iechyd a gofal cymdeithasol alluoedd arbennig, yr ydym yn ddiolchgar iawn amdanynt - ond roedd ganddi ei gwendidau cyn i COVID19 gyrraedd ac yn sicr mae rhai heriau unigryw nawr. Mae pobl sydd â dementia bellach yn wynebu:

- Tensiynau yn gyhoeddus pan nad yw pobl yn cofio am yr angen i ymbellhau'n gymdeithasol ac ymatebion cyfyngol iawn yn aml
- Effaith ynysu cymdeithasol ar fynediad at ofal a diffyg cyswllt gydag anwyliaid, yn enwedig tuag at ddiwedd oes
- Diffyg pecynnau gofal a phrofion cysylltiedig i bobl a fyddai'n ei gwneud hi'n fwy diogel i bawb sydd ynghlwm
- Osgoi mynd i'r ysbyty a brys i adael - yn ogystal â'r lleoliadau a ddaw yn sgil hynny sy'n aml allan o gyffiniau

Diolch i'r drefn, mae ein tîm ymgyrchoedd yn delio â rhai o'r materion hyn sy'n eang drwy lobïo'r llywodraeth.
Dyma rai o'r pethau y maent wedi gofyn amdanynt:

- Strategaeth genedlaethol i gefnogi gofal cymdeithasol drwy COVID-19, sydd bellach wedi cael ei chyhoeddi.
- Cyhoeddi marwolaethau COVID19 y tu allan i ysbytai yn ddyddiol, yn hytrach na bob pythefnos.
- Mae'r llywodraeth bellach yn cyhoeddi pob 5 diwrnod.
- Y llywodraeth i gymryd cyfrifoldeb dros ddarparu PPE i gartrefi gofal yn hytrach na'u gadael i ofalu amdanynt eu hunain. Maent wedi addo mynd i'r afael â hyn.
- Profion i staff gofal a phobl sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbytai i leoliadau gofal - mae'r llywodraeth bellach wedi cytuno y bydd hyn yn digwydd.

Mae cynnydd yn cael ei wneud yn araf, ond mae angen gwneud mwy o hyd. Yn enwedig o ran dod o hyd i ffyrdd o alluogi cartrefi gofal i hwyluso cyswllt ag anwyliaid. Ynghyd â hyn, mae'r Gymdeithas Alzheimer wedi lansio Apêl Frys i ofyn i'r cyhoedd helpu i gyllido cymorth i bobl sy'n byw gyda dementia, a all fod wedi'u hynysu, ar eu pen eu hunain a heb gymorth sylfaenol i'w helpu i fwyta, ymolchi a chymryd meddyginiaeth yn ystod argyfwng y coronafeirws. Am fanylion, ewch i:

www.alzheimers.org.uk/coronavirus-appeal

Ffôn: 01352 700 741

Mind Cwm Taf Morgannwg - Shian Neale

Gwasanaeth Eiriolaeth Gymunedol

Mae Cwm Taf Morgannwg Mind (Mind Merthyr a'r Cymoedd cynt) yn darparu Gwasanaeth Eiriolaeth i gefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl i fynegi eu barn a'u cefnogi i sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed. Mae'r Eiriolwr yn grymuso'r unigolyn i gymryd camau gweithredol tuag at lesiant meddyliol ac emosiynol yn ogystal â'i gefnogi i gyflawni nodau personol.

Mae'r Gwasanaeth Eiriolaeth Gymunedol yn derbyn atgyfeiriadau o hyd yn ystod y cyfnod cythryblus hwn yn sgil COVID-19. Mae'r gwasanaeth yn agored i oedolion 18 oed a hŷn, sy'n byw yn ardaloedd Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf.

Ar hyn o bryd mae ein heiriolwyr yn gweithio gartref, yn unol ag arweiniad y llywodraeth ac yn parhau i ddarparu cymorth o bell dros y ffôn neu drwy e-bost.

Parheir i gysylltu'n rheolaidd â'r Uned Adsefydlu leol a'r Uned Adfer â Chymorth yn yr ardal fel y gellir gwneud atgyfeiriadau'n rhwydd. Yn ddiweddar, gwnaethom gyfrannu iPads i'r unedau i alluogi cleientiaid i gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd ac anwyliaid yn ystod y cyfnod hwn.

Gwasanaeth Materion Ariannol

Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu cymorth gyda materion a hawliadau budd-dal i gleifion Iechyd Meddwl yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg, Pinewood House ac Ysbyty George Thomas. Mae'r eiriolwr yn gweithio gyda'r claf yn ystod eu harhosiad ysbyty ac yn parhau i'w cefnogi yn y gymuned nes mae eu holl faterion budd-dal wedi'u datrys. Er nad yw ein heiriolwr yn gallu gweld cleifion wyneb yn wyneb ar y wardiau yn ystod Covid 19, mae cyswllt yn parhau gyda chleientiaid presennol dros y ffôn neu drwy staff y ward. Mae rheolwyr wardiau a'r tîm Argyfwng yn ymwybodol y gellir gwneud atgyfeiriadau o hyd fel yr arfer ac y gellir cyfweld a chynnig cymorth dros y ffôn.

Manylion Cyswllt:

Mind Cwm Taf Morgannwg:
01685 707487 neu
info@ctmmind.org.uk

Eiriolwr Cymunedol: Angela Griffiths
07980737136
angela.griffiths@ctmmind.org.uk

Eiriolwr Materion Ariannol: Alison Goodfield 07794 436920
alison.goodfield@ctmmind.org.uk

Hyrwyddir holl wasanaethau Mind ar ein gwefan a'n llwyfan cyfryngau cymdeithasol.

Gwefan: cwmtafmorgannwgmind
Twitter: @ctmmind
Facebook: @ctmmind

Pobl yn Gyntaf Sir Gaerfyrddin - Sarah Phillips

Prif ffocws Pobl yn Gyntaf Sir Gaerfyrddin ar hyn o bryd yw cefnogi pobl sydd ag anableddau dysgu a'r unigolion bregus eraill.

Rydym yn darparu gwybodaeth bendant, hawdd ei deall i'r rhai hynny a gefnogir gan yr elusen i sicrhau eu bod yn deall y newidiadau sy'n effeithio ar eu bywydau ar hyn o bryd ac atal grŵp sydd eisoes yn fregus rhag cael ei ynysu ymhellach.

Bydd Pobl yn Gyntaf Sir Gaerfyrddin yn ymdrechu i barhau i gefnogi'r unigolion hynny yn y gymuned y mae angen cymorth ychwanegol arnynt drwy weithio'n agos â grwpiau Covid-19 sydd eisoes yn bodoli, yn ogystal â'r awdurdodau lleol perthnasol drwy ddosbarthu bwyd, cynnyrch glanhau a chasglu presgripsiynau pan fo angen.

Mae'r elusen hefyd yn cynyddu ei phresenoldeb cryf ar y rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol er mwyn darparu gwybodaeth gyfredol gadarn.

Yn ogystal, mae'r elusen wedi trefnu cyswllt rheolaidd dros y ffôn i'r rhai hynny sydd ag anghenion ychwanegol ac mewn perygl arbennig yn sgil yr ynysu cynyddol sy'n ofynnol dan ganllawiau'r llywodraeth. Mae'n dod yn fwyfwy clir fod llais cyfarwydd, cyfeillgar o bwysigrwydd cynyddol yn ystod y cyfnod dryslyd ac anodd hwn.

Mae'r unigolion hynny nad ydynt yn derbyn gwasanaethau statudol ond a ystyrir yn fregus o fewn y gymuned, yn gweld Pobl yn Gyntaf Sir Gaerfyrddin fel 'lle diogel'. Mae'r cymorth ychwanegol hwnnw, er mai'n rhithwir y'i cynigir yn ystod y pandemig, wedi dod yn bwysicach nag erioed i'r rhai hynny sydd ei angen fwyaf. Mae'r gwaith hwn eisoes yn mynd rhagddo ac mae Pobl yn Gyntaf Sir Gaerfyrddin wedi creu swydd cydlynydd Covid-19 bwrpasol er mwyn gweithio'n agos â staff a gwirfoddolwyr presennol yn ogystal ag asiantaethau eraill drwy Sir Gaerfyrddin hyd ddiwedd y pandemig.

Pobl yn Gyntaf Sir Gaerfyrddin

Ffôn: 01267 234635

Age Cymru - Gwynedd a Môn - Sylvia Targett

Mae ein gwasanaeth Eiriolaeth wedi cael ei ohirio am y tro ar y cyd â'n Gwasanaeth Ewyllysiau ac Atwrneiaeth gan eu bod yn gofyn i ni ymweld â chartrefi, cartrefi gofal ac ysbytai. Ar hyn o bryd rydym yn canolbwyntio ar wasanaeth Sgwrs Sut Hwyl Age Cymru ac rydym yn ffonio pobl o bob cwr o Gymru i weld sut maent ac a oes ganddynt unrhyw broblemau. Os dysgwn fod ganddynt broblemau yna rydym yn ceisio eu datrys neu'n rhoi'r rhifau cyswllt y maent eu hangen iddynt.

Rydym hefyd wedi dechrau system Sgwrs Sut Hwyl ar gyfer Ager Cymru Gwynedd a Môn er mwyn cefnogi ein cleientiaid nad ydynt bellach yn derbyn eiriolaeth a gofal cartref ym Montnewydd. Rydym yn cadw mewn cysylltiad â chleientiaid mewn cartrefi gofal dros y ffôn, a thrwy e-bost - rydym yn mwynhau sgyrsiau hir.

Rydym hefyd yn cefnogi cartrefi gofal gyda galwad ffôn wythnosol i weld a ydynt yn iawn - mae'r rheolwyr yn ei chael hi'n anodd ac rwy'n credu eu bod yn falch o gael rhywun i siarad â nhw. Gan weithio gyda m-sparc yng Ngaerwen, llwyddom i gael gafael ar 5 cyfarpar diogelu'r wyneb cyfan i'r cartrefi gofal preifat ar Ynys Môn gan nad oeddent wedi derbyn dim.

Trist yw adrodd bod tri o fy nghleientiaid wedi dal Covid-19 - bu farw dau ac mae un yn yr ysbyty ar hyn o bryd. Rwy'n derbyn diweddariadau'n ddyddiol gan y cartref gofal a'r ysbyty ac maent yn cydweithio'n dda.
Mae llawer o ansicrwydd ac mae pobl yn dechrau laru ar hunan-ynsyu.

Mae sawl achos o dwyll wedi codi a gwrthododd menyw a gafodd gadarnhad ei bod wedi dioddef strôc fechan, fynd i'r ysbyty yn blwmp ac yn blaen.
Dyma rai o'r mesurau y mae pobl yr ydym wedi siarad â nhw wedi'u mabwysiadu i leihau gorbryder:

- Lleihau'r amser a dreulir yn gwylio'r newyddion i osgoi cael eich llethu â gwybodaeth.
- Cysylltu â theulu a ffrindiau.
- Glynu at drefn ddyddiol
- Cadw'n brysur yn ystod y cyfyngiadau symud - mae rhai pobl wedi bod yn dysgu sut i weu, darllen mwy, rhannu ryseitiau dros y ffôn, mynd am dro ac mae un dyn wedi dod ar draws darnau o bren yn ei sied i wneud byrddau adar.
- Mae'r rhai hynny sy'n gallu mynd allan yn ddiogel yn cael mwynhau tro dyddiol.

E-bost sylvia@acgm.co.uk

Ffôn: 01286 685 922

A Voice for You - Shirley Howson

Rydym yn darparu eiriolaeth dinasyddion i bobl sydd ag anableddau dysgu. Gwirfoddolwyr yw pob un o'n heiriolwyr, ac ar hyn o bryd mae gennym 35 o bartneriaethau eiriolaeth actif. Mae ein heiriolwyr yn cadw mewn cysylltiad â'u partneriaid eiriolaeth dros y ffôn, e-bost, skype a facetime. Mae nifer o'r partneriaid eiriolaeth yn dibynnu ar eu staff cymorth i hwyluso'r cyswllt hwn ac mae'n gweithio'n dda, yn bennaf oherwydd y perthnasoedd sefydledig sydd gan yr eiriolwyr â'u partneriaid, a'r cysylltiadau y maent wedi'u gwneud gyda staff cymorth. Mae natur hirdymor partneriaethau eiriolaeth dinasyddion wedi ei gwneud hi'n haws i bob parti ymdopi â heriau ymbellhau cymdeithasol. Er enghraifft:

Achos J: dyma eiriolaeth heb gyfarwyddyd, a chyn i'r mesurau ymbellhau cymdeithasol ddod i rym, treuliai'r eiriolwr amser gyda'i phartner eiriolaeth yn ei chartref yn rheolaidd. Sylwodd yr eiriolwr ar densiynau o fewn y tîm staff yn y cartref ac roedd yn bryderus nad oedd ei phartner eiriolaeth yn derbyn cymorth cyson i ddiwallu ei hanghenion cymhleth. Cododd yr eiriolwr y pryder hwn gyda'r darparwr gofal ac roedd wedi trefnu cyfarfod. Ni lwyddwyd i gynnal y cyfarfod oherwydd y mesurau ymbellhau cymdeithasol, ond aethpwyd ati i drafod y materion dros y ffôn a thrwy e-bost.

Ymchwiliodd y darparwr gofal i'r mater ar unwaith ac mae bellach wedi cael ei ddatrys.

Mae'r eiriolwr mewn cyswllt rheolaidd â'i phartner dros y ffôn, ac mae wedi adrodd bod y staff yn hapus iawn bod y materion wedi cael eu datrys a golyga hyn fod ei phartner eiriolaeth bellach yn derbyn cymorth cyson sy'n hanfodol ar gyfer ei lles. Mae ein heiriolwyr dinasyddion hefyd yn darparu cymorth eiriolaeth sy'n seiliedig ar faterion, ac maent wedi gallu parhau i gynnig hynny dros y ffôn, e-bost a skype. Er enghraifft:

Achos G: roedd y person hwn yn hysbys i ni drwy ein caffi eiriolaeth, a gofynnodd am gymorth mewn perthynas â'i PIP a gafodd ei stopio'r llynedd ac roedd eisiau apelio yn erbyn y penderfyniad. Cafodd yr eiriolwr sawl cyfarfod â G a chytunodd i'w gynorthwyo gyda chwblhau'r apêl a'i gefnogi yn y gwrandawiad.

Er gwaetha'r mesurau ymbellhau cymdeithasol a bu'n rhaid cau'r caffi, roedd yr eiriolwr yn dal i allu cwblhau'r ffurflenni apelio gyda G dros y ffôn a thrwy e-bost, a chawsant eu cyflwyno i'r llys. Clywodd G gan y llys yr wythnos ddiwethaf fod y PIP yn mynd i gael ei ail-gyflwyno iddo a'i ôl-ddyddio i'r llynedd.

Ffôn: 01686 629951

Pobl yn Gyntaf Pen-y-bont ar Ogwr - Adam Kurowski Wakeford

Mae Pobl yn Gyntaf Pen-y-bont ar Ogwr yn parhau i weithredu a darparu gwasanaethau i'w fuddiolwyr sydd ag anableddau dysgu ac awtistiaeth, boed hynny drwy ddulliau o bell.

Mae ein heiriolwyr mewn cyswllt rheolaidd â sawl cleient dros y ffôn neu drwy e-bost ac maent wedi cael llwyddiant wrth helpu pobl i sefydlu fideo-gynadledda.

Lle nad oes modd cysylltu â chleientiaid, er enghraifft oherwydd eu bod yn y carchar, mae gohebiaeth wedi parhau rhyngom a'u nyrs neu weithiwr cymdeithasol.

Lle nad yw dim o'r uchod yn bosibl, rydym yn anfon llythyrau allan i gynnal rhyw lefel o gyswllt.

Mae ein hwylusydd grŵp yn yr un modd wedi bod yn cadw mewn cysylltiad rheolaidd â buddiolwyr ac mae wedi bod yn anfon pecynnau gweithgareddau hawdd eu darllen allan bob pythefnos, sydd wedi cael derbyniad da ac yn boblogaidd iawn.

Mae'r hwylusydd ar gyfer ein grŵp cymorth awtistiaeth wedi parhau i ddarparu cymorth drwy'r cyfryngau cymdeithasol a chynhaliodd gystadleuaeth ysgrifennu creadigol mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth.

Y peth pwysicaf rydym wedi'i ddysgu yw'r angen i gadw mewn cysylltiad a dangos ein bod ni yno i'n buddiolwyr, hyd yn oed os nad oes mater eiriolaeth yn bodoli. Mae darparu anogaeth a chefnogaeth foesol yn ystod y cyfnod hwn wedi bod yn allweddol i lesiant pobl.

Mae hyn wedi bod yn arbennig o bwysig i'r rhai hynny sy'n byw'n annibynnol yn y gymuned, gan fod ymbellhau cymdeithasol ac ynysu wedi golygu eu bod wedi colli cysylltiad â'u gweithgareddau a grwpiau cymorth i gyfoedion wyneb yn wyneb arferol.

Fel tîm, rydym wedi bod yn cael cyfarfodydd fideo-gynadledda wythnosol yn defnyddio Microsoft Teams.

Yn eironig, rydym wedi gweld mwy ar ein gilydd yn ystod y cyfyngiadau symudiadau nag o'r blaen. Rydym yn dal i wynebu rai heriau gyda dyletswyddau gweinyddu megis monitro adroddiadau, ond dim ond mater o ddod o hyd i ddull sy'n gweithio i bawb yw hyn.

Rydym hefyd yn manteisio ar ddulliau o bell o hyfforddi a datblygu megis e-ddysgu a gweminarau.

Mae'r cyfyngiadau symud wedi ein gorfodi i addasu a rhoi cynnig ar ddulliau newydd o weithio o bell; mae ein buddiolwyr hefyd wedi gwneud ymdrechion gwych i roi cynnig ar ddulliau newydd.

Mae'r cyfnod hwn yn dangos i ni beth sy'n bosibl o bell ac rydym yn gobeithio rhoi llawer o'r hyn yr ydym wedi'i ddysgu ar waith ar ôl y cyfyngiadau symud.

Ffôn: 01656 668314
admin@peoplefirstbridgend.co.uk

Disability Can Do - Prosiect My

Future First John Miles

Mae ein prosiect yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth eiriolaeth am ddim i bobl ym mwrdeistref Caerffili sydd angen gwneud penderfyniadau mawr am eu hanghenion gofal ac opsiynau llety. Mae'r achosion o COVID-19 wedi ein gorfodi i weithio o adref yn bennaf, ond rydym yn parhau i ddarparu gwybodaeth a chyngor drwy e-bost, dros y ffôn ac ar ein gwefan. Nid ydym yn ymweld â chartrefi gofal mwyach, ond rydym yn parhau i ymweld â phobl yn eu cartrefi os ystyrir hynny'n hanfodol a diogel.

Mae COVID-19 hefyd wedi creu her newydd i'n hysbyty lleol, Ysbyty Ystrad Fawr, gan eu bod bellach yn cefnogi cleifion o bob rhan o hen ardal Gwent. I helpu gyda rhyddhau cleifion o'r ysbyty rydym yn cefnogi cleifion sy'n preswylio yn nalgylch Ymddiriedolaeth Aneurin Bevan. Mae'r cymorth dros dro ychwanegol y gallwn ei ddarparu yn mynd i'r afael â rhai o'r materion ymarferol sy'n gysylltiedig â rhyddhau claf yn ddiogel, gall hyn gynnwys cynorthwyo gyda mynediad i gartrefi os oes angen danfon offer meddygol, symud dodrefn o gwmpas i wneud lle i wely ysbyty neu gomôd, a sicrhau bod gan bobl y nwyddau hanfodol ar gael iddynt cyn y cant eu rhyddhau.

Bydd yr holl atgyfeiriadau i'n cymorth ychwanegol yn cael eu hystyried fesul achos i sicrhau bod ein cymorth yn briodol, diogel a chyraeddadwy.

www.disabilitycando.org.uk
futurefirst@disabilitycando.org.uk

Ffôn: 07979 795786

Eiriolaeth Dinasyddion Person i Berson - Jackie Hughes

Helô Bawb. Fy enw i yw Jackie Hughes, fi yw Cydlynydd Eiriolaeth Dinasyddion Person i Berson. Rydym yn dod o hyd i wirfoddolwyr di-dâl i ddod yn Eiriolwyr Dinasyddion i bobl sydd ag anableddau dysgu.

Mae Eiriolwr Dinasyddion yn rhywun y gallwch ymddiried ynddo. Rhywun ar eich ochr chi.

Bydd Eiriolwr Dinasyddion yn treulio amser gyda chi, yn gwrando ar yr hyn yr ydych ei eisiau ac yn gwneud yn siŵr y clywir eich llais.

Bydd Eiriolwr Dinasyddion yn eich helpu i gael yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch ac egluro pethau nad ydych yn eu deall. Bydd Eiriolwr Dinasyddion yn eich helpu i ddod yn fwy annibynnol fel y gallwch feithrin mwy o hyder. Yn bwysicach bydd Eiriolwr Dinasyddion yn dod yn gyfaill hirdymor i chi.

Yn ystod yr achosion o Covid 19 rydym wedi gorfod cau ein Swyddfa, fodd bynnag mae pawb ohonom yn gweithio gartref ac yn cynnig gwasanaeth dros y ffôn.

Os hoffech siarad â ni, ffoniwch ni ar **07436 102162**. Cadwch yn ddiogel bawb.

Cyngor ar Bopeth - Kayleigh Norval

Yn sgil y datblygiadau diweddar o ran COVID-19, mae Cyngor ar Bopeth Merthyr Tudful wedi cynllunio ar gyfer, ac ehangu ar, ein gallu i weithio gartref fel bod staff yn gallu gweithio gartref. Hoffem sicrhau preswylwyr lleol y byddwn yn parhau i gadw mewn cysylltiad rheolaidd â'n cleientiaid, er y byddwn yn defnyddio sianeli cyfathrebu eraill i wneud hynny. Rydym wedi addasu ein gwasanaethau i allu cynghori ar bynciau amrywiol dros y ffôn ac ar-lein.

Rydym wedi darparu cyfarpar canolfan gyswllt i'n cynghorwyr i ddarparu cyngor dros y ffôn ac ar-lein o gartref. Rydym wedi hyfforddi mwy o gynghorwyr i allu rhoi cyngor cyffredinol ar absenoldeb ffyrflo, budd-daliadau ac ymholiadau eraill yn ymwneud â COVID-19. Rydym hyd yn oed wedi creu templedi i alluogi ein cynghorwyr ar fudd-daliadau hyfforddedig i barhau i gwblhau ffurflenni budd-dal anabledd dros y ffôn.

Rydym wedi creu rhif cyngor i bobl ei ffonio – **0300 330 2121**.
Mae ein llinell cymorth gweinyddu ar agor o hyd a gellir ei chyrraedd ar **01685 382188**.

Byddwn yn parhau i ddiweddaru ein defnyddwyr gwasanaeth a sefydliadau partner drwy Facebook a Twitter. Rydym yn gwerthfawrogi eich amynedd a chefnogaeth yn ystod y cyfnod cythryblus hwn. Diolch am eich cydweithrediad. Arhoswch gartref ac arhoswch yn ddiogel.

Prosiect Datblygu Eiriolaeth ICF Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru - Pete Irvine

Beth all eiriolwyr ei wneud i gefnogi pobl sy'n gymwys am wasanaethau sy'n gorfod aros yn yr ysbyty ar ôl dal Covid-19?

Mae'n amlwg yn heriol iawn i eiriolwyr ddarparu eiriolaeth effeithiol mewn amgylchiadau lle mae bron pob ymgysylltiad yn cael ei wneud o bell. Fodd bynnag, mae'r amgylchiadau presennol hefyd yn golygu bod hawliau a haeddiannau pobl y mae eiriolaeth yn eu cefnogi mewn perygl sylweddol o beidio â chael eu parchu'n llwyr a chyson. Mae'n parhau yn bwysig bod y bobl hynny y mae eiriolwyr yn ymgysylltu â nhw ar yr adeg y cant eu hanfon i'r ysbyty, neu'n cael eu hatgyfeirio ar ôl cael eu derbyn i'r ysbyty, yn cael y cymorth pan fo triniaeth feddygol ddifrifol yn ofynnol.

Yr hyn sy'n bosib, i bob golwg, yw ymdrechu i sicrhau bod clinigwyr yn parchu hawliau pawb i driniaeth a gofal, yn deg a chyfiawn, fel nad yw'r grwpiau o ddefnyddwyr gwasanaeth a gefnogwn yn wynebu penderfyniadau clinigol gwahaniaethol.

Yn dilyn pryderon, mae Llywodraeth Cymru wedi egluro a dosbarthu canllawiau ar wneud penderfyniadau mewn perthynas â thegwch a chyfiawnder o ran:

- Mynediad at ofal critigol
- Ymgynghori priodol ar faterion yn ymwneud â
- chydsynio i driniaeth, tynnu cydsyniad yn ôl
- neu wrthod triniaeth a, neu,
- ymdrechion i ddadebru

https://gov.wales/coronavirus-ethical-values-and-principles-healthcare-delivery-framework

Ceir datganiad allweddol yn y canllawiau hyn o ran 'gwneud penderfyniadau da', mae'n cyfeirio at yr angen i 'ymgynghori â phobl cymaint â phosibl yn yr amser sydd ar gael a chaniatáu digon o amser i wneud penderfyniadau (gydag eiriolwr os dymunir hynny.)

Bydd Eiriolwyr Galluedd Meddyliol Annibynnol yn gyfarwydd â'r prosesau penderfynu ar gyfer penderfyniadau yn ymwneud â thriniaeth feddygol ac o ystyried natur Covid-19 maent yn debygol o wynebu ymchwydd mewn atgyfeiriadau.

Ar gyfer eiriolwyr eraill sy'n ymgysylltu mae angen iddynt ystyried sut orau i ddarparu cymorth mewn sefyllfaoedd dan bwysau i'r cleifion a'r clinigwyr, fel ei gilydd.

Yn yr amgylchiadau hyn mae angen i eiriolwyr dderbyn na fyddant yn gallu darparu cymorth yn y ffordd yr hoffent ei wneud ond gallant wneud gwahaniaeth drwy ofyn y cwestiynau iawn. Nid yw'n ymddangos yn afresymol i:

- Ofyn i glinigwyr os ydynt wedi dilyn y canllawiau a'r fframwaith cyfreithiol priodol wrth wneud eu penderfyniadau
- Gwirio bod penderfyniadau yn cael eu gwneud yn llwyr ar sail cyflwyniad clinigol a chanlyniadau posibl yn hytrach na nodweddion eraill

Bydd clinigwyr dan straen enfawr yn nhermau penderfyniadau ynghylch cynnal bywyd a dylid ystyried hyn mewn sylwadau ond os ydym am aros yn driw i'n gwerthoedd arfer eiriolaeth mae'n rhaid i ni barhau i ymdrechu i amddiffyn hawliau pobl i dderbyn triniaeth deg, gyfiawn a phriodol. E-bost -

peteadvdev@gmail.com

Diweddariad Mis Ebrill 2020 Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro (CAVAMH) - Linda Newton

Mae'n darparu cymorth i grwpiau'r sector gwirfoddol sydd â diddordeb mewn iechyd meddwl a phobl sydd â phrofiad bywyd, defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr, i gael llais wrth gynllunio a datblygu gwasanaethau iechyd meddwl. Rydym yn gwneud hyn drwy rwydweithio, ymgysylltu, hyfforddi a datblygu gwybodaeth. Y rhwydweithiau craidd yw:
Fforwm Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro i grwpiau a phartneriaid y sector gwirfoddol.

Sefyll - prosiect cyfranogi i bobl sydd â phrofiad bywyd o broblemau iechyd meddwl

Nexus – i ofalwyr a phobl hŷn sydd â phrofiad bywyd yn cynnwys dementia

Join the Dots - i bobl ifanc, rydym yn rhoi ar waith ffyrdd newydd o gysylltu â rhanddeiliaid hen a newydd, gan rannu'r diweddaraf ynghylch gwasanaethau a llesiant, rhannu adborth ar brofiadau, materion a datrysiadau a threialu dulliau amgen i gyfarfodydd wyneb yn wyneb. Mae hyn yn cynnwys tudalen Covid 19 ar ein tudalen we:
www.cavamh.org.uk

Fforwm ar-lein i rannu gwybodaeth, cyngor, problemau, datrysiadau, polau piniwn a lle ar gyfer cymdeithasu, gemau a llesiant. Ceir gwybodaeth yn

https://cavamh.boards.net/

Cylchlythyr Wythnosol

Bwletinau Fforwm Iechyd Meddwl (MHF) wythnosol wrth i sefyllfaoedd asiantaethau lleol/cenedlaethol newid, yn casglu/rhannu adborth ar faterion a phryderon wrth iddynt ddatblygu.
Ceir yr wybodaeth ddiweddaraf ar ein gwefan. Mae croeso i chi gysylltu â ni os oes gennych wybodaeth i'w rhannu.

Cyfarfodydd Rhwydwaith Fideo: Rydym yn dod â phobl ynghyd ar-lein drwy ein cyfarfodydd grwpiau diddordeb arbennig MHF - pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, pobl ifanc etc. i rannu datblygiadau, y materion diweddaraf a chysylltu â Bwrdd Clinigol Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro, wrth i drefniadau newydd gael eu rhoi ar waith.

Cysylltwch â ni os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno. Postio gwybodaeth am yr hyn yr ydych yn ei wneud ac ymateb i/cylchredeg y polau piniwn llesiant ac adborth i ddod yn fuan.

Mae **Sefyll a Nexus** – y prosiectau cyfranogi i bobl â phrofiad bywyd - sy'n galluogi pobl i gael dweud eu dweud yn y modd y caiff gwasanaethau eu datblygu a'u darparu: yn parhau i gefnogi aelodau unigol sy'n ymwneud yn uniongyrchol â'r prosiectau dros y ffôn/drwy e-bost, gan ddarparu cymorth emosiynol ac ymarferol lle bo angen yn ogystal â rhannu newyddion, cynghorion aelodau a strategaethau ymdopi a chasglu/rhannu barn.

Estyn allan i gysylltu â rhanddeiliaid newydd, a all fod angen mwy o gyswllt a chefnogaeth arnynt.

Join the Dots – mae'r prosiect cyfranogi i bobl ifanc yn parhau i drydaru ac mae'n cydweithio â sefydliad arall i ddarparu gwybodaeth am iechyd a lles meddyliol i bobl ifanc.

Byddai'n wych pe baech yn gallu rhannu'r hyn a wnawn gyda rhanddeiliaid.
Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Linda Newton ar:
Linda@cavamh.org.uk neu

Ffôn 07522 914210

Age Connects - Castell-nedd Port Talbot - Dean Richards

Roeddem yn awyddus i aros yn rhan bwysig iawn o'r gymuned a helpu cymaint o bobl ag sy'n bosibl i gael y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt yn ystod y cyfnod anodd hwn. Ar ôl i ni ohirio ein holl weithgareddau cymunedol, aethom ati i ail-fodelu nifer o'n gwasanaethau i addasu i'r galw cynyddol gan bobl hŷn, leol i gynorthwyo â thasgau hanfodol. I'r rheiny heb ddim teulu'n lleol, ffrindiau na rhwydweithiau cymorth drwy gymdogion, aethom ati i ddyfeisio rhaglen o weithgareddau sy'n eu galluogi i aros gartref, parhau'n iach a chadw mewn cysylltiad wrth lynu at y canllawiau ar ymbellhau cymdeithasol.

Ymhlith y gwasanaethau sy'n cael eu darparu ar hyn o bryd mae gwasanaeth gwybodaeth a chyngor dros y ffôn, yn cynnwys cymorth o ran budd-daliadau lles, gwasanaeth siopa personol, darpariaeth parsel bwyd brys (os oes angen), gwasanaeth casglu a danfon presgripsiwn/meddyginiaeth, gwasanaeth cerdded cŵn, galwadau cyfeillio a galwadau ffôn 'cadw mewn cysylltiad'. Rydym hefyd wedi dechrau gwasanaeth casglu a danfon prydau poeth ar gyfer rhai caffis/bwytai lleol a byddwn yn dechrau trafodaethau gyda sefydliadau tebyg dros yr wythnosau nesaf.

Rydym wedi cael ymateb gwych gan y gymuned i'n hymgyrch recriwtio gwirfoddolwyr ac rydym wedi recriwtio 100 o wirfoddolwyr newydd fel rhan o'n Tîm Ymateb Cymunedol COVID19. Dilynir mesurau llym i sicrhau bod ein staff a'n tîm o wirfoddolwyr yn gallu parhau i ddarparu cymorth hyblyg a gwasanaethu'r gymuned.

Mae hyn yn cynnwys dilyn yr holl ganllawiau iechyd cyhoeddus, dosbarthu PPE, cwblhau gwiriadau DBS manwl a darparu bathodynnau adnabod NPT Age Connects.

Rydym wedi adeiladu rhai perthnasoedd gwych â'r gymuned ac wedi gweld enghreifftiau arbennig o weithio mewn partneriaeth ac ysbryd cymunedol.

Rydym wedi bod yn rhan o arferion arloesol a gweithgaredd peilot cenedlaethol i wella darpariaeth gwasanaeth a materion o ran mynediad. Roedd yn wych derbyn llythyr o ddiolch yn ddiweddar a chydnabyddiaeth am ein gwaith cymunedol gan gynrychiolydd Ei Mawrhydi'r Frenhines yng Ngorllewin Morgannwg, Arglwydd Raglaw Mrs Louise Fleet, YH.

Dean@ageconnectsnpt.org.uk

Cyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru (NWCHC) - Carol Williams

Corff gwarchod gwasanaethau iechyd annibynnol yw NWCHC, sy'n gwasanaethu Conwy, Sir Ddinbych, Sir y Fflint, Gwynedd, Wrecsam ac Ynys Môn.

Rydym yn annog ac yn cefnogi pobl i gael llais wrth ddylunio a darparu gwasanaethau'r GIG. Mae NWCHC yn gweithio gyda'r GIG, cyrff arolygu a rheoleiddio. Rydym yn darparu cyswllt pwysig rhwng y rhai hynny sy'n cynllunio ac yn darparu gwasanaethau'r GIG, y rheiny sy'n ei arolygu a'i reoleiddio, a'r rhai hynny sy'n ei ddefnyddio.

Mae'r NWCHC yn clywed gan y cyhoedd mewn sawl ffordd. Rydym yn ymweld â gwasanaethau'r GIG i siarad â chleifion a gofalwyr. Rydym yn siarad â phobl mewn digwyddiadau a thrwy grwpiau cymunedol. Rydym yn defnyddio arolygon, apiau a'r cyfryngau cymdeithasol. Mae ein gwasanaeth eiriolaeth yn helpu pobl i godi pryderon am ofal neu driniaeth y GIG. Hoffem glywed am brofiadau o'r GIG - y da a'r drwg.

Un swyddogaeth yw galluogi defnyddwyr y GIG i godi pryderon am y gwasanaethau y maent yn eu derbyn, drwy wasanaeth eiriolaeth cwynion annibynnol.

Ffôn: 01248 679 284

Gwasanaeth Eiriolaeth NWCHC

Rydym yn darparu gwasanaeth eiriolaeth annibynnol, am ddim i gwynion y GIG sy'n cynnig cymorth, cyngor ac arweiniad am ddim i wneud cwyn yn erbyn y GIG. Mae ein Heiriolwyr yn cynnig cyngor a chymorth ynglŷn â Gweithdrefn Gwyno'r GIG.

Nodau ein Gwasanaeth Eiriolaeth yw:

- Galluogi cleifion, gofalwyr a pherthnasoedd i gael gafael ar wybodaeth a chynnig cyngor ar yr opsiynau sydd ar gael;
- Cefnogi cleifion, gofalwyr a pherthnasoedd i godi pryderon a chwynion i'r sefydliadau priodol eu hymchwilio.

Mae lefel y gefnogaeth yn dibynnu ar anghenion unigol pob cwyn. Mae'r gwasanaeth yn gyfeillgar, cyfrinachol a phroffesiynol, sy'n annog sefydliadau'r GIG i ddysgu o brofiadau cleifion a gwella gwasanaethau.
Mae ein Heiriolwyr a'n staff cymorth wedi'u lleoli yn ein swyddfeydd ym Mangor a Wrecsam. Mae NWCHC yn parhau i ddarparu gwasanaeth eiriolaeth llawn drwy gydol y pandemig COVID19. Mae gan ein tîm sawl un yn gweithio gartref, a all ar brydiau achos ychydig o oedi.
Rydym yma i gefnogi cleifion a'r cyhoedd drwy'r cyfnod ansicr hwn. Gellir cysylltu â ni ar **01248 679284** neu **01978 356178**. Derbynnir galwadau drwy wasanaeth gadael neges. Caiff y gwasanaeth hwn ei fonitro'n rheolaidd gyda galwadau yn cael eu dychwelyd cyn gynted ag sy'n bosibl. Gellir cysylltu â ni hefyd ar:

admin@waleschc.org.uk

Mae gan eiriolwyr rifau ffôn symudol unigol - a ddarperir ar gais.

Dylid anfon gohebiaeth drwy'r post i'n swyddfeydd ym Mangor: NWCHC, 11 Chestnut Court, Parc Menai, Bangor, Gwynedd LL57 4FH

Wrecsam: NWCHC, Uned 1b ac Uned 1d Parc Busnes Wilkinson, Clywedog Road South, Wrecsam, LL13 9AE

ASNEW

ASNEW – rydym ar agor

Gallwch gysylltu â ni dros y

ffôn: 01352 759332
E-bost: **advocacy@asnew.org.uk**
Gwefan: **www.ASNEW.org.uk**
Bydd eiriolwr yna'n cysylltu â chi i weld sut y gallant eich helpu o bell.
Cadwch yn ddiogel, arhoswch yn iach.

Iechyd Meddwl Conwy a Sir Ddinbych - Datganiad Eiriolaeth ynghylch Covid-19

Mae ein holl eiriolwyr yn gweithio gartref ond mae ein holl ffonau, systemau ffacs ac e-byst yn gweithio fel yr arfer. Hyd nes y clywir yn wahanol, ni fydd ein tîm yn darparu cymorth wyneb yn wyneb ond rydym yn gallu darparu cymorth dros y ffôn, galwadau fideo, Whatsapp.

Mae'n bwysig cofio, yn ystod y cyfnod hwn o ansicrwydd, ei bod yn bwysicach nag erioed, fod gan bobl fynediad at wasanaeth eiriolaeth.

Mae **CADMHAS** ar agor o hyd er mwyn derbyn atgyfeiriadau a chefnogi pobl drwy ein:
Eiriolaeth Iechyd Meddwl Annibynnol (IMHA) yng Nghonwy, Sir Ddinbych a Phowys

Eiriolaeth Galluedd Meddyliol Annibynnol (IMCA) yng Nghonwy a Sir Ddinbych

Eiriolaeth Iechyd Meddwl Cymunedol yng Nghonwy a Sir Ddinbych

Eiriolaeth Pobl Ifanc yn Sir Ddinbych

Cynrychiolydd Person Perthnasol (RPR) yng Nghonwy a Sir Ddinbych

I gysylltu â ni ffoniwch 01745 81399 neu e-bostiwch ni ar **admin@cadmhas.co.uk**

Epilepsi Cymru

Yn ystod y cyfnod hynod anodd hwn, mae Epilepsi Cymru yn dal i ddarparu cymorth i bobl sy'n dioddef o epilepsi a'u teuluoedd.

Fel Gweithiwr Allgymorth Gogledd Cymru, Epilepsi Cymru, rwy'n dal i ddarparu cymorth a chyngor dros y ffôn a thrwy e-bost. Gallaf ddarparu cymorth emosiynol ac rwyf yma i wrando ar ofidiau a phryderon pobl.

Lynne Pearce - 07525806511

lynnepearce@epilepsy.wales

Gofal Cymdeithasol Cymru

Cymwysterau lefel 4 newydd i eiriolwyr annibynnol

Bydd y cymwysterau lefel 4 newydd i eiriolwyr annibynnol ar gael i'w hastudio o fis Medi 2020.

Byddwn yn cynnal digwyddiadau rhyngweithiol ar-lein i lansio'r cymwysterau newydd ar y cyd â City and Guilds ar 4 Mai yn y prynhawn i:

- Gyflogwyr
- Gweithwyr
- Darparwyr dysgu

Disgwylir i'r digwyddiad bara rhwng 1 a 2 awr, a bydd yn rhoi cyflwyniad i: gynnwys y cymhwyster, sut y bydd yn cael ei ddarparu a'i asesu a disgwyliadau cyflogwyr, rheolwyr a darparwyr dysgu.

Defnyddiwch hwn fel nodyn i'ch dyddiadur ar gyfer y digwyddiad.

Karen Wakelin

Karen.Wakelin@SocialCare.Wales

Diogelu

Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE)

Fel nifer o weithleoedd eraill, mae staff SCIE bellach yn gweithio gartref. Rydym yn gwneud yn siŵr bod yr holl baratoadau yn eu lle i ddarparu'r un gwasanaeth o safon uchel yr ydych yn ei ddisgwyl gennym. A fyddech cystal ag anfon unrhyw ymholiadau ynghylch hyfforddiant neu ymgynghoriaeth drwy ein tudalen ymholiadau bwrpasol ar ein gwefan, yn hytrach na thrwy ein llinellau ffôn.

Ar amser ansicr i'r sector, rydym yn dal i wneud ein gorau i barhau i gynnig datrysiadau ar sail tystiolaeth a rhannu arfer da mewn perthynas â'r achosion o'r Coronafeirws i bawb sy'n gweithio yn y sector gofal cymdeithasol. Ewch i'n hwb Coronafeirws (Covid-19) wedi'i ddiweddaru am y canllawiau gofal cymdeithasol diweddaraf. Cliciwch yma i ddilyn y ddolen i'n gwefan

Diogelu oedolion yn ystod Argyfwng Covid- 19.

Deddf Galluedd Meddyliol a Covid-19

Blogiau cyngor a gwybodaeth Corona i'r sector Gofal Cymdeithasol

Y Rhaglen Athena

Erthygl trefniadau diogelu wrth amddifadu o ryddid yn ystod pandemig Covid-19

Gwybodaeth Sgamiau

SGAMIAU COVID-19

Mae troseddwyr diegwyddor yn manteisio ar ofnau ynghylch COVID-19 i boenydio aelodau o'r cyhoedd, yn enwedig pobl hŷn a phobl fregus sydd wedi'u hynysu oddi wth eu teulu a ffrindiau.

Mae Safonau Masnach Cenedlaethol yn rhybuddio pobl i fod yn wyliadwrus yn dilyn cynnydd mewn sgamiau yn gysylltiedig â'r coronafeirws sy'n ceisio elwa o bryderon ac ansicrwydd y cyhoedd ynghylch COVID-19.

Dylai aelodau o'r cyhoedd anwybyddu nwyddau twyllodrus megis atchwanegiadau a phecynnau gwrth-feirws.

Mae'r rhain yn honni ar gam eu bod yn gwella neu'n atal COVID-19. Mewn rhai achosion, mae'n bosib y gall unigolion wynebu pwysau ar eu stepen drws i brynu pecynnau gwrth-feirws neu eu perswadio i brynu cynnyrch sy'n cael eu hysbysebu ar eu ffrydiau cyfryngau cymdeithasol. Yn ogystal, mae rhai canolfannau galwadau oedd yn y gorffennol yn targedu defnyddwyr y DU gyda chynnyrch iechyd amheus bellach yn cynnig atchwanegiadau sydd i fod i atal COVID-19.

Gofynnir hefyd i gymunedau gadw llygad yn agored am arwyddion o gymdogion yn cael eu targedu gan droseddwyr ar stepen drws. Er bod yna grwpiau o wirfoddolwyr dilys yn helpu yn ystod yr hunan-ynysu, gwyddom fod adroddiadau am droseddwyr yn poenydio preswylwyr - yn aml, pobl hŷn neu bobl sy'n byw â chyflyrau iechyd hirdymor - drwy alw heb rybudd yn eu cartrefi a chynnig mynd i siopa drostynt.

Mae'r troseddwyr yn aml yn honni eu bod yn cynrychioli elusennau er mwyn gwneud iddynt edrych yn ddilys cyn cymryd arian y dioddefwr. Mae elusennau dilys sy'n darparu cymorth, felly dylai defnyddwyr fod yn wyliadwrus a gofyn am gerdyn adnabod gan unrhyw un sy'n honni eu bod yn cynrychioli elusen.

Rhai o'r sgamiau COVID-19 sydd wedi cael eu hadnabod: Troseddau stepen drws

- Cynnig mynd i siopa. Bydd lladron yn cymryd yr arian ac nid fyddant yn dychwelyd.
- Gwasanaethau glanhau stepen drws sy'n cynnig glanhau tramwyfa a drysau i ladd bacteria a helpu i atal lledaeniad y feirws.

Sgamiau ar-lein

- Sgamiau e-bost sy'n agor atodiadau maleisus, sy'n rhoi pobl mewn perygl o wynebu lladrad hunaniaeth.

Sgamiau ad-daliadau

- Cwmnïau sy'n cynnig ad-daliadau gwyliau ffug i unigolion sydd wedi gorfod canslo eu teithiau.

Nwyddau ffug

- Hylifau diheintio dwylo, masgiau a phecynnau profion Covid19 ffug a werthir ar-lein neu o ddrws i ddrws.

Sgamiau ffôn

- Wrth i fwy o bobl hunan-ynysu gartref, mae risg cynyddol y bydd sgamiau dros y ffôn yn cynyddu hefyd.

Sgamiau rhoddion ariannol

- Cafwyd adroddiadau o ladron yn cymryd arian gan ddefnyddwyr drwy honni eu bod yn casglu rhoddion ar gyfer brechlyn yn erbyn 'COVID-19'.

Darparwyr benthyciadau anghyfreithlon

- Disgwylir i ddarparwyr benthyciadau anghyfreithlon dargedu caledi ariannol pobl, benthyca arian cyn codi cyfraddau llog a ffioedd afresymol drwy fygwth a thrais. Gweler *Friends Against Scams*, sy'n darparu hyfforddiant ar-lein am ddim, ewch i: www.friendsagainstscams.org.uk. Mae NTS hefyd yn cynnig cyngor brys i helpu i atal pobl rhag cael eu targedu gan sgamiau COVID-19.

- Erfynnir ar aelodau o'r cyhoedd i gadw mewn cysylltiad ag aelodau o'r teulu a'u hysbysu o'r sgamiau toreithiog a'r peryglon posib iddynt.

- Gellir rhoi gwybod am sgamiau i Action Fraud ar-lein yn: www.actionfraud.police.uk/ neu drwy ffonio 0300 123 2040.

Am gyngor a gwybodaeth ynglŷn â sut mae gwirio a ydych yn cael eich twyllo, ewch i: www.citizensadvice.org.uk/consumer/scams/check-if-something-might-be-a-scam/.

Mae'r datganiad i'r wasg llawn ar gael yma.

Adnoddau

Age UK

Yr adroddiad diweddaraf gan Age UK.
Adroddiad ar bobl hŷn a cham-drin domestig

Gwybodaeth COVID-19

Mae'r wybodaeth yn newid bron yn ddyddiol, gellir defnyddio'r ddolen isod i gael gafael ar yr wybodaeth a'r argymhellion diweddaraf gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gwybodaeth COVID-19 Llywodraeth Cymru

Gwybodaeth COVID-19 Iechyd Cyhoeddus

Rhaglen Eiriolaeth Edau Euraidd

Er y cwblhawyd y rhaglen ar 31 Mawrth 2020, hoffem eich gwahodd o hyd i ddefnyddio ac edrych ar ein hadnoddau ar-lein yr ydym wedi'u cynhyrchu dros y blynyddoedd diwethaf.

Gellir cael gafael ar yr adnoddau hyn drwy Wefan Age Cymru.

Os edrychwch ar yr adran "ein gwaith" a chlicio ar y Rhaglen Eiriolaeth Edau Euraidd, bydd hyn yn eich arwain at yr holl waith a gynhyrchwyd gennym.

Dogfennau ymwybyddiaeth eiriolaeth

a

Dogfennau Rhaglen **NDTi**

Mae'r NDTI yn gyfrifol am ddarparu'r marc perfformiad Ansawdd Eiriolaeth neu'r QPM ac yn cynhyrchu diweddariadau rheolaidd ynghylch y pwnc. Cliciwch yma i'r ddolen i'n gwefan.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae gwefan OPCW yn darparu'r wybodaeth ddiweddaraf gan y comisiwn ynghylch yr holl faterion sy'n berthnasol i bobl hŷn ledled Cymru.

QPM Eiriolaeth - Diweddariad

Eiriolaeth a hawliau yn ystod argyfwng y coronafeirws

Cyngor Age Cymru

Gall llinell gyngor Age Cymru gynnig cyngor diduedd, rhad ac am ddim i'ch etholwyr ar amrywiaeth o bynciau.

Efallai eu bod eisiau cyngor ar faint y dylent fod yn ei dalu am ofal rhywun annwyl iddynt? Neu efallai eu bod am wybod a ydynt yn gymwys am Gredyd Pensiwn ac eisiau help i'w hawlio?

Gall Cyngor Age Cymru helpu gyda'r holl faterion hyn, a mwy - ffoniwch ni heddiw ar

08000 223 444

Cysylltwch â ni...

- **I danysgrifio i'r e-fwletin neu gylchlythyr**
- **Os oes gennych unrhyw sylwadau neu gwestiynau am yr erthyglau**
- **Os oes unrhyw beth yr hoffech chi ei weld yn yr e-fwletin neu'r cylchlythyr nesaf**

F 01352 706228

Mae'r golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynwyd i'w cyhoeddi. Nid barn Age Cymru yw'r rhai a gyflwynir yn y Cylchlythyr hwn o reidrwydd.

Derbynnir hysbysebion ac unrhyw ddogfennau i'w mewnosod yn ddidwyll, ond nid yw cynhyrchion neu wasanaethau y cyfeirir atynt drwy hynny'n cael eu cymeradwyo neu eu hargymell gan Age Cymru.

Age Cymru
Llawr Gwaelod,
Tŷ Mariners,
Llys Trident
Heol East Moors
Caerdydd, CF24 5TD

FF: 029 2043 1555

E: enquiries@agecymru.org.uk

www.agecymru.org.uk

Rhif elusen gofrestredig: 1128436 Rhif cwmni cofrestredig: 6837284

© Age Cymru 2020

age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government