Cynnal a chadw ac addasu eich cartref

Fel gofalwr di-dâl efallai y bydd gofyn i chi wneud addasiadau i'ch cartref i'ch helpu i ofalu ac i alluogi'r person rydych yn gofalu amdano i barhau i fyw gartref. Ar yr un pryd byddwch eisiau sicrhau bod y cartref yn gynnes ac yn gysurus. Gall gosod canllawiau neu inswleiddio'r llofft wneud gwahaniaeth mawr i ansawdd bywyd pobl.

Addasiadau / cymhorthion ar gyfer bywyd dydd i ddydd

Mae **Gwasanaethau Cymdeithasol Gwynedd**, trwy eu therapyddion galwedigaethol, yn gweithio gyda phobl o bob oedran sydd ag anabledd sylweddol a pharhaol. Byddant hefyd yn ystyried eich anghenion chi fel gofalwr. Mae therapyddion galwedigaethol yn edrych ar y gweithgareddau dydd i ddydd mae pobl gydag anableddau yn eu cael yn anodd neu'n amhosibl, ac yn edrych ar ffyrdd o oresgyn y broblem e.e. lifft grisiau, cawodydd 'cerdded i mewn', ffyn cerdded, llestri y gellir gafael ynddynt yn hawdd, offer i godi o'r gwely ac o gadeiriau. Am asesiad cysylltwch â'r Tîm Adnoddau Cymunedol yn eich ardal (Ardal Llŷn ar **01758 704099**; Ardal Caernarfon ar **01286 679099**; Ardal Bangor ar **01248 363240**; Ardal Eifionydd-Gogledd Meirionnydd ar **01766 510300**; Ardal De Meirionnydd ar **01341 424499**).

Y Sector Annibynnol – mae nifer o siopau symudedd lle gellir prynu cymhorthion ac offer ar gyfer byw o ddydd i ddydd. Mae'r rhain wedi eu rhestru yn y llyfr ffôn, neu gallwch chwilio amdanynt ar y rhyngrwyd.

Y Trydydd Sector / Sector Gwirfoddol

- **Y Groes Goch –** cewch fenthyg cadeiriau olwyn, cyfarpar i orffwys eich cefn arno, seddi ar gyfer y bath, potiau gwely, comôd, ffyn ac ati am ffi / rhodd fechan. Cysylltwch â hwy ar **01248 364677**
- **The FDF Centre for Independent Living –** yn darparu cadeiriau olwyn rhentu tymor byr ond hefyd cynnig cyngor, arweiniad a gwybodaeth dros yr holl spectrwm symudedd, gan gynnwys offer arbenigol, technoleg cynorthwyol a chymorthion anabl i helpu a chefnogi anghenion bywyd bob dydd pobl. Cysylltwch â hwy ar **01352 756618** neu e-bostiwch advice@thefdf.org.uk / admin@thefdf.org.uk

- **Disabled Living Foundation –** cewch ddod o hyd o wybodaeth a chyngor diduedd ar eu gwefan *Living made easy,* sydd wedi cael ei datblygu gan dîm o therapyddion galwedigaethol https://www.dlf.org.uk/living-made-easy Hefyd maent yn darparu gwasanaeth AskSARA, sef canllaw hunangymorth ar-lein sydd hawdd ei ddefnyddio ac yn ddefnyddiol iawn os nad ydych yn sicr pa offer a gall eich helpu https://carersuk.livingmadeeasy.org.uk/

Help tuag at y gost o atgyweirio, gwella neu addasu eich cartref

Efallai y gallwch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano dderbyn grant tuag at y gost o gynnal a chadw neu addasu eich cartref. Fodd bynnag, mae rhai grantiau yn ddibynnol ar brawf modd neu mae amodau'n gysylltiedig â hwy, felly mae'n bwysig sicrhau eich bod yn deall cyn cytuno i unrhyw waith gael ei wneud. Mae rhai o'r grantiau sydd ar gael yn cynnwys:

- **Grant Cyfleusterau i'r Anabl** - gall unrhyw oedolyn neu blentyn anabl geisio am grant cyfleusterau i'r anabl. Mae'r cynllun yn helpu i wneud bywyd yn haws i bobl anabl a'u teuluoedd. Yn ddibynnol ar ganlyniadau asesiad gan therapydd galwedigaethol cymwys, gallai'r gwaith amrywio o dasgau syml fel darparu rampiau, lledu fframiau drws i gadeiriau olwyn allu mynd drwyddynt, gosod canllawiau i afael ynddynt a lifft grisiau, i waith mawr fel cyfleusterau cawod gyda mynediad lefel y llawr, toiledau ar y llawr gwaelod a hyd yn oed estyniadau. Mae'r grant hwn ar gael drwy'r Cyngor; cysylltwch â'r Tîm Adnoddau Cymunedol yn eich ardal (Ardal Llŷn ar **01758 704099**; Ardal Caernarfon ar **01286 679099**; Ardal Bangor ar **01248 363240**; Ardal Eifionydd-Gogledd Meirionnydd ar **01766 510300**; Ardal De Meirionnydd ar **01341 424499**).
- **Grantiau gan Gymdeithasau Llesiannol** – mae nifer fawr o gymdeithasau llesiannol sy'n cynnig grantiau i bobl sydd â chysylltiad â swydd, crefft neu broffesiwn penodol. Gallwch ganfod mwy trwy ffonio **Turn2us.** Mae hwn yn wasanaeth elusennol sy'n helpu pobl i gael mynediad at arian sydd ar gael trwy fudd-daliadau lles, grantiau a chymorth arall. Mae ganddynt gronfa ddata o dros 3500 o gronfeydd elusennol sydd ar gael. Cysylltwch â hwy ar y Rhadffôn (o linellau tir a

rhan fwyaf o ffônau symudol) **0808 802 2000** neu ewch i'w gwefan **www.turn2us.org.uk**. Gall y sefydliad cefnogi gofalwyr lleol, **Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr,** hefyd helpu gofalwyr i gael gafael ar grantiau; cysylltwch â hwy ar **01248 370797**

- **Y Cynllun Effeithlonrwydd Ynni yn y Cartref (Nyth).** Mae'r cynllun hwn yn hwyluso gosod mesurau effeithlonrwydd ynni megis gwres canolog, boeleri neu insiwleiddio'r llofft. I ganfod a ydych yn gymwys ai peidio, ffoniwch y Rhadffôn (llinell dir) **0808 808 2244** neu **0300 456 2655** (ffôn symudol). Mae cyngor hefyd ar gael ar arbed ynni; rheoli arian; gwneud yn siŵr eich bod ar y tariff tanwydd gorau i chi a p'un a oes gennych hawl i dderbyn unrhyw fudd-daliadau i roi hwb i'ch incwm. https://nyth.llyw.cymru/cy/

Os ydych yn byw yn blwyfi Gellilydan, Trawsfynydd, Bronaber, Maentwrog a Llanfestiniog, Talsarnau a Llandecwyn, gallwch geisio am grant hyd at £100 tuag gost offer cynorthwyol nad yw ar gael gan GIG gan **Yr Ymddiriedolaeth Goffa Guy Howland Jackson**. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Ysgrifenyddes, Angela Swan, angelaswann@hotmail.com neu **01766 770686**

Mae **Gofal a Thrwsio** yn cynnig cyngor a chefnogaeth i bobl sy'n 60 mlwydd oed a hŷn ac i bobl anabl yng Ngwynedd i wneud gwelliannau i'w cartrefi. I wybod mwy, cysylltwch â hwy ar **01286 889360**

Gwiriad Diogelwch Tân a Larymau Mwg yn y Cartref Am Ddim

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru yn cynnig gwiriadau diogelwch tân yn y cartref am ddim, sy'n cynnwys

- cyflenwi neu osod larymau mwg am ddim neu gwirio a yw larymau presennol dal yn gweithio, a darparu cyngor ar sut i wneud eich cartref yn ddiogel rhag tân
- eich helpu i baratoi cynllun dianc pe bai tân yn digwydd
- darparu offer arbenigol i bobl sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw
- asesu a ydych chi'n risg uchel ac a fyddech chi'n elwa o offer arbenigol i'ch cadw'n ddiogel

I drefnu ymweliad am ddim ar amser sy'n iawn i chi, cysylltwch â'r gwasanaeth tân ar **0800 169 1234** dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9-5, neu

llenwch ffurflen ar-lein https://www.nwales-fireservice.org.uk/keeping-you-safe/at-home/free-smoke-alarm/