ADRODDIAD BLYNYDDOL 2010-2011
GOFAL CROESFFYRDD GOGLEDD CYMRU

GOFAL CROES FFYRDD DROS BOBL, NID ER ELW

Llys Eirias, Heritage Gate, Ffordd Abergele,
Bae Colwyn LL29 8BW.
Ffôn: 01492-516435

GOFAL CROES FFYRDD YW'R BOBL MAE GOFALWYR YN TROI ATYNT

Rhif Elusen Gofrestredig	1119142
Rhif Cofrestru'r Cwmni	6205600
Rhif Cofrestru AGGCC	WO30001450

Crynodeb y Cadeirydd a'r Prif Weithredwr

Ysgrifennaf y geiriau hyn gyda balchder yn gysylltiedig â pheth tristwch, ond gyda gobeithion cadarnhaol ar gyfer y dyfodol.

Mae'n debygol iawn mai'r Cyfarfod Blynyddol hwn fydd yr un olaf i Gofal Croesffyrdd Gogledd Cymru. Cynlluniwyd y bydd Cwmni Croesffyrdd newydd yn cael ei sefydlu yn dilyn uno Gogledd Cymru, Canolbarth Cymru a De Ddwyrain Cymru.

Nid yw'r uno fodd bynnag yn unrhyw adlewyrchiad o negyddoldeb Gofal Croesffyrdd Gogledd Cymru; i'r gwrthwyneb, oherwydd mae ein record o gyrhaeddiad dros y pedair blynedd ddiwethaf yn cefnogi 973 o ofalwyr ac yn darparu 180,737 o oriau o ofal yn ganmoladwy. Rhaid llongyfarch pob un sy'n gysylliedig â'r Cwmni – staff, gwirfoddolwyr, comisiynwyr, ffrindiau ac ymddiriedolwyr.

Yn anffodus, yn ystod y ddwy flynyddedd ddiwedthaf, mae amgylchiadau ariannol wedi dirywio i'r fath raddau fel ei bod yn anodd iawn cynnal gwasanaeth hyfyw ar sail Gogledd Cymru yn unig. Credwn felly, mai trwy'r ad-drefni hwn yn unig y gallwn ddiogeli'r gwasanaeth yng Ngogledd Cymru a thrwy hynny sicrhau parhad yn y gefnogaeth gan ofalwyr, hyfywedd ariannol a datblygiad y gwasanaeth.

Rydym yn hyderus mai'r uno yw'r ateb ar gyfer lles pawb ac y bydd yn sicrhau dyfodol cadarn i ni i gyd.

Yn 2010/11, rhoesom gefnogaeth ymarferol ac emosiynol i 503 o ofalwyr

Yn 2010/11, rhoesom gyfanswm o 39,366 o oriau o ofal i ofalwyr Gogledd Cymru

Astudiaeth Achos

Mae Mr X yn 80 ac yn gofalu am ei wraig. Mae wedi dioddef strôc sy'n golygu nad yw'n gallu symud yn dda iawn. Mae ei wraig yn ei 70au ac yn gorfforol iach ond mae ei golwg yn wael iawn ac mae ganddi Alzheimers. Mae'r cwpwl yn gwrthod derbyn neu drafod hyn a wnân nhw ddim gadael i unrhyw un ddweud y gair yn eu cartref. Mae Mrs X wedi anghofio pwy yw ei gŵr nifer o weithiau. Roedd Mr X yn wan ei hun oherwydd ei strôc ac yn cael anawsterau helpu ei wraig gyda'i gofal personol; roedd hi hefyd yn gwrthod derbyn ei gymorth.

Mae'r cwpwl yn byw mewn ardal wledig ac yn unig iawn yn gymdeithasol ac yn ddaearyddol. Roedd Mr X wedi bod yn gadael ei wraig ar ei phen ei hun am gyfnodau byrion ond nawr doedd e ddim yn teimlo y gallai am ei bod, yn ei farn ef, yn fwy tebygol o gael niwed erbyn hyn. Roedd y ddau'n amharod iawn i dderbyn cymorth ar y dechrau ond tawelwyd eu meddyliau pan ddywedwyd y byddent yn cael yr un gweithiwr cymorth ar bob ymweliad.

Yn y diwedd gofynnodd Mr X i Croesffyrdd a fyddai rhywun yn dod i eistedd gyda'i wraig i'w chadw'n ddiogel tra byddai ef yn mynd allan i wneud ei siopa wythnosol/i fynd i apwyntiadau, ac ati. Daeth Gweithiwr Cymorth Gofal i fod yn gwmni i Mrs X a rhoi cefnogaeth emosiynol iddi. Mae'r gweithiwr yma wedi derbyn hyfforddiant mewn Dementia/ Alzheimers ac wedi cael profiad o ymdrin ag ymddygiad heriol. Ers hynny mae Mrs X yn dod ymlaen yn dda gyda'r gweithiwr o Croesffyrdd sydd wedi gallu annog Mrs X i ofalu am ei glendid a'i golwg ei hun.

Yr Ymddiriedolwyr a'r Staff yn ystod Wythnos y Gofalwyr a gweithgareddau codi arian eraill

(isod) **Cacen Wythnos y Gofalwyr gan Meinir Jones**

➔ Cododd Sarah Keidel (gweinyddu) £167 drwy nofio noddedig. Mae hi ar y dde yn y llun gyda'i 2 ferch ac Amanda o Ofalwyr Maeth Sir Ddinbych

↑ Cyflwyniad gan Yveline Hands (y Prif Swyddog Gweithredol) mewn Sioe Ffasiwn a drefnwyd gan Gyfeillion Croesffyrdd De Môn

↑ Harold Toone (ymddiriedolwr) gyda bwrdd arddangos yn Ysbyty Wrecsam Maelor

Non Parry (chwith) Rheolwr Gofal (Gwynedd a Môn) a Lucy Jones (dde), Cynorthwyydd Personol Bwrdd yr Ymddiriedolwyr, gyda'u bwrdd arddangos yn y Ganolfan Siopa, Bangor

Ymddiriedolwyr

← Y Panel "Darlun Clytwaith o Atgofion" a agorwyd gan Carl Sargeant, AC yn y Caffi Cymunedol yn y Fflint er cof am y diweddar Libby Fletcher (dde), ymddiriedolwr a chefnogwr ffyddlon i Croesffyrdd am fwy nag 20 mlynedd.

↑ Leon Gibson (Cadeirydd) yn llongyfarch Rita Jones (Isgadeirydd) am ei 30 mlynedd o ymroddiad i Croesffyrdd.

Alison Jones, → Rheolwr Gofal Cofrestredig (chwith) a Rita Jones a aeth i Wasanaeth yn Abaty Westminster ar 30/3/2011 i ddathlu 40 mlynedd ers i'r Ddeddf Cleifion Cronig a Phersonau Anabl (1970) ddod yn weithredol.

←Leon Gibson (Cadeirydd) yn derbyn £2100 ar ran Cyfeillion Croesffyrdd De Môn a godwyd gyda thaith feiciau noddedig wedi'i threfnu gan feddygon teulu o Ganolfan Iechyd Biwmares a diolch i'r Cynghorydd John W.Jones a enwebodd Croesffyrdd yn ystod y flwyddyn y bu'n Faer Biwmares.

David Brydon (Trysorydd, ar y chwith yn y llun) yn cyflwyno Tystysgrif Sage i Trevor Ingram (Gweinyddwr Cyllid yn y Ganolfan Busnes).

Find us on Facebook

Prosiectau a Phartneriaethau

Prosiect Rhwydd Hynt i'r Gofalwyr

Mae Ymddiriedolaeth Cod Post y Bobl wedi rhoi £4,000 i brynu offer teleofal di-wifr e.e. blychau tabledi; synwyryddion cadair a gwely, fel bod gofalwyr yn gallu rhoi cynnig ar ddefnyddio'r offer a'i gadw am ddim os ydynt yn dewis hynny.

Mae'r prosiect hefyd yn derbyn cefnogaeth dechnegol Tunstall gyda hyfforddiant a chyngor.

Y Prosiect "Amser yn Gwthio yn ei Flaen"

Diolch yn dwlpe i Sefydliad Waterloo am eu rhodd o £15,000 i roi seibiant i ofalwyr Croesffyrdd sy'n aros am wasanaeth ar hyn o bryd. Mae'r rhain yn ofalwyr nad yw meini prawf yr awdurdod lleol yn ystyried bod ganddynt anghenion 'critigol' neu 'sylweddol' ac sy'n methu derbyn gwasanaeth rhad ac am ddim tra bo arian mor dynn. Mae oddeutu 45-50 o ofalwyr o'r fath yng Ngogledd Cymru a chânt gyfle i fwynhau egwyl a gofal seibiant yn achlysurol yn ystod 2011-12.

Prosiect Partneriaeth "Gwylan" i Oedolion Ifainc sy'n Ofalwyr

Bydd Gofal Croesffyrdd Gogledd Cymru, Gweithredu dros Blant ac Allgymorth Gofalwyr Gwynedd a Môn yn cydweithio i roi cyfle i Ofalwyr sy'n oedolion ifainc 16-25 oed nad ydynt mewn Addysg, Swydd neu Hyfforddiant i ddatblygu eu hyder, eu gwybodaeth a'u sgiliau drwy raglen dreigl o weithdai i geisio gwneud y Gofalwyr Ifainc yn fwy o atyniad i gyflogwyr.

Llwyddodd y prosiect i ennill bid am £7,000 i Ofal Croesffyrdd Cymru a oedd hefyd wedi derbyn rhodd sylweddol gan HSBC y gwahoddwyd holl gynlluniau Croesffyrdd Cymru i fidio amdano.

WASSP ➔

(Prosiect Sgiliau Cymdeithasol Aspergers Wrecsam)

Y 'bois' a gyrrwr eu bws mini ar daith i Sw Môr Ynys Môn ym mis Awst.

Mae'r prosiect yn mynd o nerth i nerth ac yn denu aelodau a gofalwyr newydd.

Dysgu a Datblygiad

←Profiad Gwaith i Fyfyriwr

Mae Lleucu Elis-Williams (ar y dde) yn fyfyriwr Gradd Gofal Cymdeithasol sydd yn ei blwyddyn gyntaf ym Mhrifysgol Bangor. Yn rhan o'i lleoliad gwaith 20 diwrnod 'Cymhwyster i Ymarfer' a drefnwyd gan Mari Rowlands, Swyddog Hyfforddiant gyda Gwasanaethau Cymdeithasol Conwy (ar y chwith yn y llun), cafodd gyfle i ymarfer yr hyn mae hi wedi'i ddysgu drwy gydweithio â Rheolwyr Gofal Croesffyrdd, mynychu cyfarfod o Fwrdd yr Ymddiriedolwyr ac hefyd gwrdd â gofalwyr. Goruchwylwyd ei lleoliad gan Alison Jones, Rheolwr Gofal Cofrestredig gyda Chroesffyrdd (ynghanol y llun).

Rwyf ar fin cychwyn fy ail flwyddyn yn fyfyrwraig ar y cwrs Gwaith Cymdeithasol ym Mangor. O edrych yn ôl dros fy mhrofiadau yn fy mlwyddyn gyntaf rwy'n cofio cymaint o deimladau ac emosiynau o'r pryder wrth geisio sicrhau cyflwyno traethodau mewn da bryd i'r pleser o glywed mod i wedi pasio'r flwyddyn gyntaf. Ond mae un profiad yn sefyll allan - fy mis ar leoliad gyda mudiad Croesffyrdd ym Mae Colwyn.

Roedd fy mhrofiad blaenorol i gyd gyda phlant a phobl ifanc mewn perygl o droseddu. Roeddwn yn awyddus felly i gael lleoliad fyddai'n rhoi profiadau newydd i mi mewn maes dieithr.

Cyrhaeddais y swyddfa ar fy niwrnod cyntaf yn llawn cynnwrf ond hefyd yn reit bryderus-Sut groeso gawn ? Fyddai gan staff amser i fyfyrwraig ddibrofiad? Allwn i ymdopi gyda'r gwaith? Doedd dim rhaid i mi boeni! Roedd y croeso'n amlwg o'r funud gyntaf a'r trefniadau yno i sicrhau mod i'n cael pob math o brofiadau newydd dan oruchwyliaeth gefnogol. Roedd staff Croesffyrdd yn barod eu cymwynas a chefais fynd gyda'r rheolwr achos i ymweld â defnyddwyr a gofalwyr oedd angen gwasanaeth gan y mudiad. Gwelais egwyddorion sylfaenol gofal cymdeithasol mewn ymarfer - y parch a ddangoswyd at gleientiaid a gofalwyr a'r dulliau a ddefnyddiwyd i wneud yn siŵr fod pobl yn deall beth oedd yn digwydd ac yn gallu cyfrannu i'r broses beth bynnag oedd yr anawsterau yr oeddent yn eu hwynebu.

Efallai mai'r un peth sylweddol wnaeth fy nharo oedd pa mor barod oedd teuluoedd i ymdopi gyda gofal am berthnasau, hyd yn oed pan oedd yr anghenion yn ddwys iawn, a pha mor ddiolchgar oeddent am y cymorth lleiaf . Mewn ambell achos roedd hi'n anodd deall sut yr oedd pobl yn ymdopi gyda salwch ac anabledd heb lawer mwy o gymorth ac roedd hi'n anodd derbyn fod adnoddau prin a galw cynyddol am wasanaethau'n golygu fod yn rhaid gwneud penderfyniadau anodd iawn.

Rwy'n ddiolchgar iawn i Croesffyrdd am agor fy llygaid i faes newydd sbon. ***Lleucu***

O'r 503 o ofalwyr yr ydym wedi eu helpu:-

-roedd 286 yn 65 oed neu'n hŷn

-roedd 331 yn ferched a 172 yn ddynion

-roedd 114 yn siarad Cymraeg

-roedd 142 yn ofalwyr newydd

-roedd 117 o'r bobl oedd yn derbyn gofal yn dioddef o Alzheimers/ Dementia

-roedd pob un yn defnyddio'r seibiant i orffwyso ac ymlacio

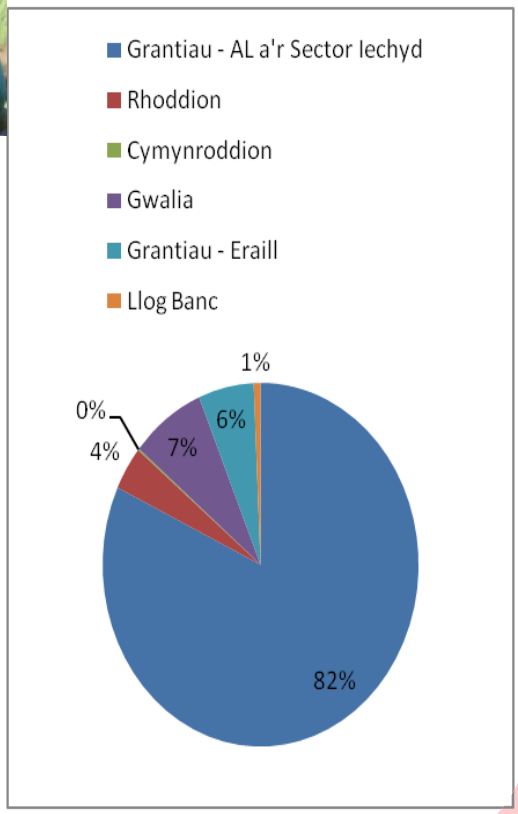
Dysgu a Datblygiad

←Cyrsiau NVQ wedi'u darparu gan Hyfforddiant Gogledd Cymru (Dawn McBride, canol). Mae Lucy Jones (chwith) yn gwneud Lefel 3 mewn Gweinyddu a Chyllid a Tina Thomas (dde) yn astudio ar gyfer Lefel 3 mewn Gofal y Cwsmer.

↓ Gweithdy undydd ar Glefyd Niwronau Motor gan Kevin Thomas (MND)

↓ Gweithdy undydd ar Sglerosis Ymledol a ddarparwyd gan Urtha Felda (MS)

Cyllido



↓A yw Croesffyrdd wedi gwneud gwahaniaeth i'ch lles chi? Adborth gan Ofalwyr

Ydy—nawr gallaf gydbwyso ymweld â theulu a mwynhau amser hamdden gyda fy ffrindiau.

Ydy—dydw i ddim yn teimlo mod i wedi'm caethiwo 24/7

Ydy—gyda'r cymorth gan Croesffyrdd gallaf gael 3 awr i mi fy hun bob wythnos i fwynhau ymarfer corff ac i fynd at y deintydd ac ati

Ydy—mae'r diwrnod o ofal unwaith bob pythefnos yn hynod o werthfawr i mi am fy mod i'n gofalu am fy chwaer yn ogystal â'r gŵr

Ydy—mae wedi rhyddhau rhywfaint ar y straen dyddiol sy'n golygu fy mod i wedi ymlacio'n amlach! Yn gyffredinol, mae wedi cael effaith fawr am fy mod i'n gallu cynllunio mwy o bethau i fi a'r gŵr

Ydy—dydw i ddim yn gwybod sut y byddwn i'n ymdopi heb gymorth Croesffyrdd

Na—am nad ydy'r gofalwr yno ddigon hir.

Ydy—mae wedi rhoi mwy o amser i mi ddelio gyda fy anghenion meddygol fy hun ac ychydig bach o amser cymdeithasol.

Astudiaethau Achos

Mae Mrs X yn 47 ac yn fam i bedwar. Mae'r hynaf yn fab 22 oed ac mae ganddi ferch 19 oed sydd â Pharlys yr Ymennydd. Mae'r ddau arall yn fechgyn 5 a 3 oed. Pan ofynnwyd iddi a oes ganddi unrhyw broblemau iechyd, dywedodd bod ei hiechyd yn dda ac nad oes ganddi amser i fod yn sâl, ond mae'n cyfaddef ei bod yn teimlo dan straen ar brydiau. Does ganddi ddim llawer o deulu heblaw ei gŵr a'i phlant. Mae ei chyfeillion i gyd yn yr un cylch o bobl ac mae ganddynt blant gydag anableddau.

Mae Mrs X yn derbyn cymorth gan 2 o weithwyr Croesffyrdd ddwy noson yr wythnos sy'n rhoi bath i'w merch ac yn rhoi'r bwyd peg iddi. Maent wedi'u hyfforddi i wneud hyn. Maen nhw hefyd yn sgwrsio gyda'r ferch ifanc, yn gwylio DVD gyda hi ac yn gwneud pethau mae merched yn eu mwynhau (ei hoff weithgaredd yw peintio ewinedd). Bob dydd Sul mae'r gweithwyr cymorth yn cymryd y ferch ifanc allan yn ei chadair olwyn, gyda Mrs X yn aml iawn a gweddill y teulu hefyd.

Mae yr un gweithwyr cymorth o Croesffyrdd wedi bod gyda'r ferch ifanc ers iddi fod yn 9 oed felly mae hi'n eu nabod nhw'n dda iawn. Pan gafodd lawdriniaeth fawr (a achubodd ei bywyd) 3 blynedd yn ôl, roedd staff Croesffyrdd wrth law i gefnogi'r teulu drwy'r cyfnod yma i gyd. Mae Mam yn brwydro'n ddiflino i gael y gefnogaeth y mae ei merch ei hangen.

Hanes gofalwr

Mae Les Littler (76) o Halstead, Essex *(yn y llun ar y chwith)* wedi gofalu am ei wraig sy'n dioddef o dementia ers 11 mlynedd. Mewn blynyddoedd diweddar mae wedi derbyn gofal seibiant gan Gyngor Sir Essex sef gofalwyr o 'Croesffyrdd' sy'n dod i edrych ar ôl ei wraig am 3 awr ar ddiwrnodau'r wythnos. Ym mis Mai eleni, pan ofynnwyd iddo lle hoffai fod petai'n cael dewis, atebodd yn syth "Hanner ffordd i fyny'r Wyddfa".

Er mawr syndod iddo, roedd Cyngor Sir Essex wedi gosod ei gyllideb yn barod felly roedden nhw'n fodlon iddo dderbyn y gofal mewn unrhyw ran o Brydain. Cysylltodd Les â Non Parry Rheolwr Gofal Croesffyrdd Gogledd Cymru, ar y we, a threfnu 4 awr o ofal seibiant am 4 diwrnod a gofal diderfyn am 1 diwrnod yn Llanberis ym mis Gorffennaf. Penderfynodd y byddai, yn ystod y diwrnod o ofal diderfyn, yn dringo i gopa'r Wyddfa ar Lwybr Pyg ac yn dod i lawr ar Lwybr Llanberis—i gefnogi Gofal Dementia Essex—elusen newydd sy'n darparu therapi galwedigaethol i ddioddefwyr dementia a'u gofalwyr yn Braintree. Roedd Les sy'n 76 oed wedi bod ar daith gerdded debyg 4 mlynedd ynghynt ac wedi bod yn Swyddog mewn Gofal ar Dîm Achub Mynydd yr RAF yn 1959 felly roedd yn teimlo'n hyderus y gallai ymdopi. Bwciodd 5 noson yn Erw Fair, gwely a brecwast yn Llanberis, a gyrru yno ar 13 Gorffennaf.

Roedd Les wrth gwrs ychydig yn bryderus am yr holl drefniadau ond roedd wrth ei fodd gydag agwedd broffesiynol a charedig y gofalwyr Croesffyrdd: Lin Houston, Christine Thomas, Glenys Davies, Pam Winstanley *(yn y llun ar y dde)* a Sally a Martin, perchnogion Erw Fair. Roedd y daith gerdded yn berffaith a daeth ei ferch o Frimley Surrey i ymuno ag o. Mae Lorna ei ferch sy'n 53 oed yn ymarfer yn y gampfa'n rheolaidd ond doedd hi erioed wedi cael profiad o ddringo mynydd o'r blaen a chafodd y tad a'r ferch gyfle i gael eu sgwrs hiraf ers blynyddoedd. FELLY DIOLCH ETO I GROESFFYRDD GOGLEDD CYMRU!