cyswllt teulu
i deuluoedd gyda phlant anabl

Bwletin y Gwanwyn 2012

Arolwg Grŵp Cefnogi Cymru

Cefnogi Cynnar
Early Support

A oes yna ddigon o grwpiau cefnogi rhieni ar gyfer teuluoedd sydd â phlant anabl ifainc yng Nghymru?

A oes gan rieni ddigon o gyfleoedd i gyfarfod â theuluoedd eraill sydd â phlant anabl yn y blynyddoedd cynnar?

Fel rhan o'r rhaglen Cefnogi Cynnar, mae Cyswllt Teulu Cymru yn cynnal arolwg o sut mae rhieni yn cael at grwpiau cefnogi ledled Cymru.

Gan ganolbwyntio'n bennaf ar deuluoedd sydd â phlant anabl o dan 5 mlwydd oed, yn cynnwys y plant hynny sydd ag anghenion iechyd neu addysg penodol. Fe hoffem ganfod mwy o wybodaeth am faint o grwpiau sydd yna ledled Cymru, faint o rieni a all ganfod grŵp perthnasol i'w fynychu, yn ogystal â beth yw'r pethau da a'r pethau nad ydynt cystal am gymryd rhan mewn grŵp.

Mae arnom hefyd eisiau clywed oddi wrth rieni nad ydynt yn mynychu unrhyw grwpiau cefnogi i ganfod eu profiadau.

Fe hoffem i gymaint o rieni a gweithwyr proffesiynol â phosibl fynd ar-lein a gadael inni wybod beth sy'n digwydd yn eu hardal a beth maent yn ei feddwl o grwpiau rhieni ar gyfer teuluoedd sydd â phlant anabl.

I gwblhau'r arolwg, a fyddech cystal â mynd i

http://www.surveymonkey.com/s/DJ5FYP8

Neu i gael y fersiwn Gymraeg, ewch i

http://www.surveymonkey.com/s/JMJV3SS

Mae'r wybodaeth hon yn cael ei diogelu gan y Ddeddf Diogelu Data, ac fe fydd hi ond yn cael ei storio ar ein cyfrifiaduron sydd wedi'u diogelu gan gyfrinair, ac ni chaiff ei throsglwyddo ymlaen i neb arall heb eich caniatâd datganedig.

Neu os byddai'n amgenach gennych, fe allwn ni anfon fersiwn bapur o'r arolwg atoch chi i'w chwblhau yn y Saesneg neu'r Gymraeg. **Anfonwch e-bost at wales.office@cafamily.org.uk neu ffoniwch 02920 396624**

Os hoffech wybod mwy am grwpiau cefnogi neu gael cymorth i sefydlu grŵp, a fyddech cystal â dilyn y ddolen hon at wefan Cyswllt Teulu ar gyfer ein pecyn gweithredu grŵp lle mae yna gyfres o gyhoeddiadau i'ch tywys chi drwy'r gwahanol gamau o sefydlu a chynnal grŵp.

http://www.cafamily.org.uk/families/supportinggroups/groupactionpack.html

Ffarwél i Jill

Ar ôl naw mlynedd o weithio i Cyswllt Teulu, mae Jill Bartlettwedi symud i weithio'n amser llawn i NDCS Cymru o fis Rhagfyr 2011.

Mae Jill wedi bod yn rhan hanfodol o dîm Cyswllt Teulu Cymru ac wedi trefnu cannoedd o ddiwrnodau a digwyddiadau teuluol ledled Cymru. Yn ogystal â chefnogi teuluoedd unigol yng Ngogledd Orllewin Cymru.

Fe hoffem ddiolch i Jill am ei holl waith caled a'i chymorth i deuluoedd dros y naw mlynedd diwethaf.

KeithBowen, Rheolwr Cymru POLISI AC YMGYRCHU CENEDLAETHOL (Abertawe)
keith.bowen@cafamily.org.uk
01792390203D y d d L l u n – Dydd Gwener

AndrewKirby, Cynorthwyydd Datblygu YMHOLIADAU, TAFLEN NEWYDDION A CHRONFA DDATA (Caerdydd)
andrew.kirby@cafamily.org.uk
02920 396624Dydd Llun – Dydd Mercher

cyswllt teulu
i deuluoedd gyda phlant anabl

Adroddiad "Teuluoedd Anghofedig" Cyswllt Teulu 2011

Mae dwy ran o dair o deuluoedd Cymru sydd â phlant anabl yn teimlo mor ynysig fel ei fod wedi peri gorbryder, iselder a chwalfa nerfol.

Fe wnaeth mwy na 1,100 o deuluoedd gyda phlant anabl ledled y Deyrnas Unedig (146 o Gymru) ymateb. 'Diolch yn fawr' i'r holl deuluoedd o Gymru a gymerodd ran yn yr arolwg hwn.

"Am yr ychydig flynyddoedd cyntaf, 'roeddwn yn teimlo'n ynysig iawn; fe'm gorfodwyd i symud i mewn stad cyngor wledig heb ddim amwynderau gan fod ein tŷ gwreiddiol yn rhy laith. Fe wnes i a'i thad wahanu pan oedd hi'n 18 mis oed. Fe fyddwn yn ceisio mynd â hi i bethau rhieni-plant bach ond nid oeddem ni'n ffitio i mewn, fel y gwnaeth y bylchau rhyngddi hi a'i chyfoedion fynd yn fwy. Nid oedd hi'n gallu eistedd heb gymorth, ac felly ni allai fod ar yr un lefel â phlant eraill."

Fe wnaeth mwy dwy ran o dair (71%) o deuluoedd sydd â phlant anabl yng Nghymru roi gwybod am brofi iechyd meddwl gwael ,megis gorbryder, iselder neu chwalfa nerfol. Fe deimlai bron hanner (48%) mor sâl fel y gwnaethant ofyn i'w meddyg teulu am feddyginiaeth neu am weld cwnselwr.

- Mae un o bob pump (21%) yn dweud bod unigedd wedi arwain at chwalu'u teulu neu'u priodas.
- Fe wnaeth mwy na hanner (56%) roi gwybod bod achos eu hunigedd yn ganlyniad i ddiffyg cefnogaeth oddi wrth wasanaethau statudol, megis gwasanaethau cymdeithasol a'r gyfundrefn addysg.
- Mae 54% yn dweud bod heb yr amser a'r arian i wneud pethau y mae teuluoedd eraill yn eu gwneud yn eu gwneud nhw deimlo'n ynysig.
- Fe ddywedodd 57% nad oeddynt yn gallu gweithio cymaint ag yr hoffent.
- Mae 50% yn teimlo bod eu hunigedd wedi'i achosi gan y camwahaniaethu neu'r stigma y maent wedi'i brofi.
- Fe deimlai 60% ar eu mwyaf ynysig pan gafodd eu plentyn eu diagnosio gyntaf.
- Fe deimlai 47% ar eu mwyaf ynysig yn ystod gwyliau'r ysgol.

Mae Cyswllt Teulu yn galw ar Lywodraeth Cymru i ymrwymo cyllid i:

- Parhau â'r rhaglen Cefnogi Cynnar y tu hwnt i fis Mawrth 2012.
- Gweithredu adran 25 Deddf Plant a Phobl Ifanc 2008 i gynyddu'r ddyletswydd ar awdurdodau lleol i ddarparu gwasanaethau seibiant byr.
- Galluogi cyrff iechyd i weithredu Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru) i ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth effeithiol i ofalwyr, yn cynnwys rhieni sydd â phlant anabl.
- Sicrhau bod gan ofalwyr sy'n rhieni lais a'u bod yn bartneriaid mewn llunio penderfyniadau ynglŷn â gwasanaethau sy'n eu helpu nhw i fyw bywyd mwy arferol a theimlo'n llai ynysig.

Mae Cyswllt Teulu yn galw ar Lywodraeth y Deyrnas Unedig i:

- Ymrwymo i ddarparu lefelau cyfredol o gymorth ariannol drwy'r ychwanegiadau anabledd drwy gyfrwng Credyd Cynhwysol.

"Mae Sam yn ddibynnol arnaf i fynd â fo i bobman. Mae hyn wedi dod yn galetach fel mae o wedi mynd yn hŷn gan fod yna lai o leoedd i fynd iddynt a dim seibiant. Mae hyn yn golygu nad oes gennym amser ar wahân, ac mae fy mywyd i a bywyd Sam yn toddi yn un."

Gallwch weld copi o'r Adroddiad y DU a'r Cenhedloedd mewnosoder ar

http://www.cafamily.org.uk/inyourarea/wales/reports.html

cyswllt teulu
i deuluoedd gyda phlant anabl

Prosiect "Ysbrydolwch Fi" ganMencap

mencap cymru
Llais anabledd dysgu
The voice of learning disability

Mencap Cymru ynghylch prosiect o'r enw "Ysbrydolwch Fi". 'Rydym yn gweithio gyda grŵp o bobl ifanc o Ysgol Erw'r Delyn ynghylch prosiect ymchwil fydd yn edrych ar hygyrchedd y profiad siopa i bobl sy'n defnyddio cadeiriau olwyn. Ar gyfer rhan o'r ymchwil hwn, mae'r bobl ifanc wedi dylunio dau arolwg ar-lein.

Mae'r cyntaf ar gyfer pobl sy'n defnyddio cadeiriau olwyn **http://kwiksurveys.com?u=erwrdelynchair** Mae'n cwmpasu materion yn ymwneud â hygyrchedd siopau, cyfleusterau trafnidiaeth a thoiledau. (Mae'r fersiwn Gymraeg yma**http://kwiksurveys.com?u=delyncym)**

Mae'r ail ar gyfer rhieni plant sy'n defnyddio cadeiriau olwyn **http://kwiksurveys.com?u=erwdelynparents** Mae'n cwmpasu tir tebyg i'r un cyntaf. (Mae'r fersiwn Gymraeg yma **http://kwiksurveys.com?u=erwrhieni)**

Mae prosiect Ysbrydolwch Fi yn anelu at newid bywydau 20,000 o bobl ifanc sydd ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a chymunedau. Mae'r prosiect yn cael ei gefnogi gan bartneriaeth Elusen y Flwyddyn y Cwmni Cydweithredol. Mae pobl ifanc sydd ag anabledd dysgu yn cael eu cam-drin yn eiriol, eu bwlio, eu brifo'n gorfforol, eu hymyleiddio a'u hallgàu o fywyd beunyddiol. Yn aml, maent yn methu â chanfod gwaith, ac maent yn cael eu gadael gyda dim i wneud.

Os oes arnoch angen unrhyw ragor o wybodaeth, cysylltwch â Paul Hunt naill ai drwy e-bost ar

Paul.Hunt@mencap.org.uk neu ffoniwch 02920 747588.

Canllaw'r Gaeaf: Cymorth gyda Biliau Tanwydd a chadw'n gynnes.

'Rydym newydd ryddhau fersiwn newydd o'n cyhoeddiad poblogaidd, "Canllaw'r Gaeaf".

Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth am gadw biliau tanwydd yn isel, ffynonellau o gymorth ariannol i dalu biliau a rhywfaint o awgrymiadau ymarferol ynglŷn â chadw'n gynnes yn y gaeaf.

Mae rhai teuluoedd sydd â phlant anabl yn dweud wrthym am yr anawsterau o fynd o amgylch y tu allan i'r cartref a sut mae'n teimlo'n haws aros i mewn. Efallai bod gennych blentyn y mae'i gyflwr yn gwaethygu mewn tywydd oer neu wlyb.

Yn y gaeaf, mae hyn yn golygu y gallech fod yn defnyddio mwy o danwydd.

Mae pawb yn gofidio am y costau o filiau tanwydd uwch a threuliau cysylltiedig eraill, fel dillad gaeaf.

Mae ymchwil hefyd yn dangos bod un o bob saith o rieni plant anabl yn rhoi gwybod am wresogi annigonol yn eu cartref.

I archebu'r cyhoeddiad hwn neu unrhyw gyhoeddiad arall sydd gennym, a fyddech cystal â chwblhau'r ffurflen archebu cyhoeddiadau sydd ynghlwm wrth y daflen newyddion hon neu ewch i

http://www.cafamily.org.uk/publications.html lle y gallwch chi lawrlwytho copi PDF.

Os hoffech unrhyw ragor o gymorth, fe allwch alw'n llinell gymorth genedlaethol ar 0808 808 355.

cyswllt teulu
i deuluoedd gyda phlant anabl

Manteisio hyd yr eithaf ar Dechnoleg

Mewn byd sy'n mynd yn fwyfwy technolegol, mae yna yn awr ystod eang o safleoedd a rhaglenni sydd wedi'u cynllunio ar gyfer teuluoedd sydd â phlant anabl a all helpu mewn bywyd beunyddiol.

Hwylio i ddechrau
Mae'r rhan fwyaf o bobl bellach wedi arfer â defnyddio 'peiriannau chwilio' megis*Google* i chwilio am wybodaeth. Fodd bynnag, ni allwch fod yn sicr o gywirdeb rhywfaint o'r wybodaeth, ac felly byddwch yn ymwybodol o'r ffynhonnell o le mae o wedi tarddu. Am fwy am hyn, ewch i **http://www.cafamily.org.uk/medicalinformation/additionalmedicalinformation/**

Ffyrdd eraill o gyrchu technoleg
Yn y blynyddoedd diwethaf, mae yna gynnydd aruthrol wedi bod mewn mathau o ddulliau cyfathrebu. Mae'r rhain yn cynnwys apps (cymwysiadau), porthiant Twitter (dolenni defnyddiol) a thudalennau Facebook. Fe all pob un ddarparu gwahanol ffyrdd o'ch helpu chi.

Apps:
Mae'r rhain yn gymwysiadau y gellir eu lawrlwytho i gyfrifiadur llechen megis iPad, neu ffonau deallus megis iPhone neu'r Samsung Galaxy. Mae llawer o Apps am ddim, ac fe fydd rhai yn codi tâl bychan i'w lawrlwytho nhw, yn dibynnu ar berchennog yr app a maint yr app. Fe allant fod yn addysgol; er enghraifft, i addysgu sgiliau penodol i'ch plentyn (e.e. sillafu a mathemateg). Yn ychwanegol, fe all eich helpu chi i gynllunio diwrnod eich plentyn a diwrnod eich teulu; e.e., apwyntiadau ysbytai a gofal cymdeithasol.
Er bod rhai apps wedi'u cynllunio ar gyfer dibenion neu anableddau penodol, fe allant yn eitha' aml fod yn llawn cymorth i bobl sydd ag ystod o anableddau.

Android:
App ABC ar gyfer Android
Mae cardiau fflach Alphabet yn cyfuno llythyrau, seineg, a delweddau i addysgu sgiliau darllen i blant bach a phlantos cyn oed ysgol.
App Awtistiaeth yn y Cartref
Mae Awtistiaeth yn y Cartrefyn rhoi syniadau ar gyfer creu gofodau dysgu yn y cartref ar gyfer plant ifainc sydd ag anableddau datblygiad ac awtistiaeth.
App ystafell ddosbarth Awtistiaeth
Mae hyn yn cynnwys mwy na 100 o strategaethau ar gyfer rhoi sylw i 15 o wahanol ymddygiadau heriol cyffredin.

IOS (iPhone ac iPad):
Mae'r rhain ond yn ychydig o awgrymiadau. Mae yna lawer o rai eraill allan yna i'w canfod a'u hychwanegu drwy'r amser.

Going Places– ar gyfer modelu sgiliau cymdeithasol.

ABC Phonics - Cymhwysiad ffoneg sy'n targedu synau llythrennau ar gyfer yr 20 llythyren sy'n y wyddor a diagraffau llythrennau. Fe all plant ddargopïo llythrennau i ymarfer ffurfio llythrennau.

How's today– traciwr o ymddygiad ar gyfer rhieni plant sydd agAnhwylderDiffygCanolbwyntio a Gorfywiogrwydd

Right pad– llawysgrifen i brint

Rxmindme - app atgoffa llechen - 'rydych yn mewnbynnu gwahanol feddyginiaethau a chael gwahanol rybuddion ar gyfer pob un, boed yn ddyddiol, wythnosol neu'n fisol.

Twitter
Mae Twitter yn fath o gyfathrebu sy'n defnyddio negeseuon byrion o hyd at 140 o nodau (hynny yw, rhifau, llythrennau, lleoedd gwag, atalnodi). Fe elwir y rhain yn "*tweets*". Maent yn eich galluogi chi i ddweud wrth eraill am eich profiadau a'ch diddordebau, yn ogystal â'r gallu i ddilyn pobl eraill.

Dyma ychydig o awgrymiadau o borthiannau Twitter i'w dilyn:

Cyswllt Teulu yn**http://twitter.com/#!/contactafamily**
Mencap Cymru yn**http://twitter.com/#!/MencapCymru**
SNAP Cymru yn**http://twitter.com/#!/SNAPcymru**
Awtistiaeth Cymru yn**http://twitter.com/#!/AutismCymru**
Autism Puzzles yn**http://twitter.com/#!/AutismPuzzles**
NDCS Cymru yn**http://twitter.com/#!/NDCS_Cymru**

Facebook
Mae Facebook yn ffordd ddefnyddiol arall o gysylltu gyda phobl eraill, megis cyfeillion, rhieni eraill a sefydliadau. Fe ellir hefyd ei ddefnyddio ar gyfer trafodaethau neu i gael rhith-grŵp cefnogi.

Dyma ychydig o awgrymiadau o dudalennau Facebook y gallech eu dilyn:

Cyswllt Teulu**http://www.facebook.com/contactafamily**
Anabledd Dysgu Cymru **http://www.facebook.com/learningdisabilitywales**
CymdeithasGenedlaetholAwtistiaethyn **http://www.facebook.com/NASCymru**