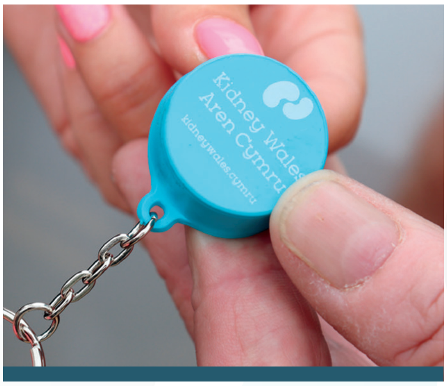
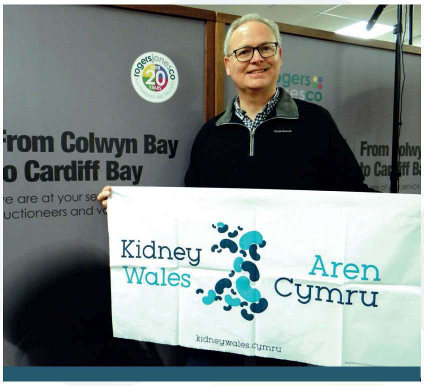
Aren Cymru

Cymorth i Gleifion

Supporting families.
Changing lives.

Cefnogi teuluoedd.
Newid bywydau.





Kidney Wales
Aren Cymru

Wedi'i chofrestru o dan Ddeddf Elusennau 1960. Rhif elusen 700396
Rhif Cofrestru'r Cwmni 2268003. Sefydlwyd 1967.

Pwy ydym ni

Aren Cymru yw'r brif elusen arennau yng Nghymru sydd yma i'ch cefnogi chi drwy gydol eich taith arennau.

Rydym wedi bod yn helpu i newid bywydau cleifion arennau sy'n byw yng Nghymru ers 55 mlynedd a mwy ac rydym wedi dod yn un o'r prif ysgogwyr newid wrth sefydlu cofrestrfa trawsblaniadau Cymru a'r DU, cynnwys cardiau Rhoddwr gyda phob cais am drwydded yrru a newid y gyfraith mewn perthynas â chydsyniad tybiedig ar gyfer rhoi organau yng Nghymru. Rydym yn parhau i fod yn rhan o brosiectau arloesol ac i ariannu ymchwil hanfodol gyda'r nod o wella ansawdd bywyd cleifion arennau.

Rheolwr Gwybodaeth a Chymorth i Gleifion

Helo, Corrine ydw i a fi yw'r Rheolwr Gwybodaeth a Chymorth i Gleifion ar gyfer Aren Cymru. Ymunais â'r elusen yn 2022, gyda chefndir o gefnogi cleifion arennau. Mae gen i ddau blentyn ifanc y mae clefyd yr arennau ar eu tad ac mae wedi bod drwy ddialysis peritoneol a hemodialysis ac wedi cael trawsblaniad. Drwy gydol ei daith, dysgais ochr yn ochr ag ef, a wnaeth fy ngalluogi i roi cymorth pan oedd yn cael dialysis dros nos yn y cartref drwy helpu i osod ei beiriant yn ei le a'i gynorthwyo pryd bynnag yr oedd angen.

Rwy'n deall llanw a thrai bywyd fel claf arennau a'r effaith gydol oes y mae hynny yn ei chael ar gleifion a'u teuluoedd. Rydw i wastad wedi bod yn onest gyda fy mhlant am glefyd yr arennau i helpu eu dealltwriaeth a'u hymwybyddiaeth. Mae gweithio i Aren Cymru a gallu cefnogi cleifion a theuluoedd yn meddwl y byd i mi. Mae pob taith aren yn wahanol, ac rwyf yma i wrando ar brofiadau cleifion ac i ddod o hyd i'r cymorth gorau iddynt.

Taleb Bwyd Llesiant

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu am gost eich siopa bwyd, gallwn ni helpu gyda **thaleb bwyd llesiant untro** i'w wario yn eich archfarchnad Asda, Tesco, Morrison neu Sainsbury's lleol.

Gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol arennol gwblhau ffurflen gais.

Lles a Budd-daliadau

Brwydro yn erbyn tlodi yn y DU mewn partneriaeth â **Turn 2 Us** er mwyn helpu'r rhai sy'n mynd drwy drafferthion ariannol. Gallwn eich helpu i ddarganfod pa fudd-daliadau y gallai fod gennych hawl iddynt er mwyn cynyddu eich incwm.

Cyngor ar Ddyledion

Rydym yn cydweithio ag **elusen ddyledion StepChange**, gyda'r nod o gefnogi'r bobl fwyaf agored i niwed gyda chyngor am ddim a help i reoli eu harian a dod o hyd i ddatrysiadau fforddiadwy i dalu dyledion.

Gallwn hefyd gyfeirio at **Ymddiriedolaeth Ynni Prydain** a all helpu gyda dyled ynni bresennol ag unrhyw gyflenwr.

Parsel Banc Bwyd

Os ydych chi mewn argyfwng ac yn ei chael hi'n anodd fforddio bwyd, gallwn ni helpu gyda pharsel banc bwyd gan **Ymddiriedolaeth Trussell**. Maen nhw ar gael i gleifion arennau, rhieni a gofalwyr sy'n ei chael hi'n anodd. Mae'r parseli'n seiliedig ar faint eich aelwyd, ac maent yn cynnwys gwerth 3-4 wythnos o eitemau.

Oes gennych chi gwestiwn am ddialysis ar wyliau?

Ydych chi am gael gwybod am yswiriant bywyd?

Ydych chi'n poeni am arian?

Rydym yma i'ch cefnogi beth bynnag yw'r ymholiad.

Cymorth i Ofalwyr

Os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n byw gyda chlefyd yr arennau, yn rhiant i blentyn sydd â chlefyd cronig yr arennau neu'n glaf yr arennau sy'n gofalu am aelod o'r teulu, rydym yma i'ch cefnogi chi. Mae gennym fathau amrywiol o gymorth, gan gynnwys grantiau a thalebau llesiant gofalwyr. Rydym hefyd yn cynnig cymorth drwy'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr, sy'n eich rhoi mewn cysylltiad â'ch canolfan ofalwyr neu grŵp cymorth lleol i ddarparu'r adnoddau a'r cysylltiadau sydd eu hangen arnoch i lywio heriau gofalu am rywun sydd â chlefyd yr arennau, gan sicrhau eich bod chi a'ch anwyliaid yn cael y cymorth gorau posibl.

Grantiau Cymorth Ariannol

Beth yw grantiau cymorth ariannol Aren Cymru?

Diben ein grantiau **cymorth ariannol** yw cefnogi cleifion arennau pan fyddant yn mynd drwy galedi ariannol, sy'n gysylltiedig â baich clefyd cronig yr arennau neu'n deillio ohono. Bydd pob cais yn cael ei adolygu er mwyn asesu a yw'r cais yn bodloni ein gofynion am ddyfarniad grant.

Pwy all wneud cais am grant Aren Cymru?

Bydd ceisiadau ond yn cael eu derbyn gan **weithwyr gofal iechyd proffesiynol**, a gyflwynir ar ran cleifion gan ddefnyddio cyfeiriad e-bost cofrestredig y GIG/Bwrdd Iechyd. Yn ddelfrydol, eich Gweithiwr Cymdeithasol Arennol neu Seicolegydd Clinigol fyddai hwn, ond gellir hefyd ystyried ceisiadau gan aelodau eraill o'ch tîm gofal arennau.

At beth y gallaf ddefnyddio grant?

Gellir dyfarnu grantiau am eitemau lle mae angen cymorth ariannol, megis:

- Talu am ôl-ddyledion rhent/cyfleustodau.
- Talebau bwyd mewn argyfwng.
- Nwyddau gwyn (e.e., peiriannau golchi dillad, microdonau, oergell-rewgelloedd).
- Dodrefn hanfodol/newydd neu atgyweiriadau i'r cartref.
- Gliniaduron er mwyn i gleifion allu ymgymryd ag addysg neu hyfforddiant.
- Costau teithio sy'n gysylltiedig â thriniaeth neu bethau fel cyfweliadau swydd (o dan rai amgylchiadau).

Faint y gallaf wneud cais amdano?

Nid oes terfyn isaf i'r swm y gofynnir amdano, ond mae gennym derfyn uchaf o **£500**.

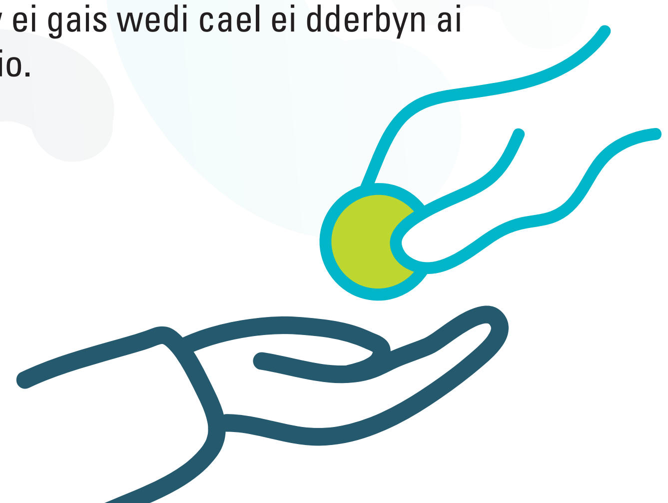
Bydd staff ac ymddiriedolwyr yn ystyried y canlynol:

- Y budd i'r unigolyn.
- Cyfanswm y cyllid sydd ar gael i gymuned Aren Cymru.
- Lledaeniad daearyddol dyfarniadau ariannu.

Gall gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wneud cais ar ran yr un claf unwaith bob 12 mis.

Pryd y byddaf yn clywed a gaiff fy nghais ei gefnogi?

Gan gydnabod y bydd y ceisiadau am gyllid o natur frys yn aml, bydd pob ceisydd yn cael gwybod o fewn pum diwrnod gwaith a yw ei gais wedi cael ei dderbyn ai peidio.



Gwybodaeth ac Addysg

Addysg

Gwyddom yn Aren Cymru fod addysg yn allweddol. Dyna pam rydym yn gweithio ar nifer o weminarau a digwyddiadau addysgol drwy gydol y flwyddyn y gallwch gymryd rhan ynddynt.

Gweler isod rai o'r digwyddiadau gwybodaeth ac addysgol a ddarparwn:

- **Gweminarau Ar-lein** – Y pynciau a'r newyddion diweddaraf sy'n effeithio ar gleifion arennau.
- **Sesiynau Holi ac Ateb** – Byddwn yn gofyn y cwestiynau y gwnaethoch eu codi â gweithwyr iechyd proffesiynol.
- **Sesiwn Popeth am Aren Cymru** – Cewch gyfle i gyfarfod â'r tîm, clywed beth rydym yn ei wneud, diweddariadau i'n gwasanaethau a sut rydym yn cefnogi ein Cymuned Arennau.

Dewch i Drafod

Kidney Wales Aren Cymru

Ymunwch ag un o'n sesiynau **Dewch i Drafod** misol ochr yn ochr â chleifion arennau eraill.

- Pwnc newydd bob mis.
- Dweud eich dweud.
- Cael atebion i'ch cwestiynau.
- Y newyddion diweddaraf, cyngor sy'n effeithio ar y gymuned arennau.

Sianel YouTube Aren Cymru!

Mae ein sianel YouTube yn cynnwys fideos addysgol a llawn gwybodaeth fel **sesiynau Holi ac Ateb**, **Straeon cleifion**, **Gweminarau** a llawer mwy.

Gallwch ddal i fyny ar y **wybodaeth ddiweddaraf** a'r sesiynau **Dewch i Drafod** yma hefyd!

Gallwch gael y newyddion diweddaraf, diweddariadau a gwybodaeth am ddigwyddiadau gan Aren Cymru drwy ein dilyn ni ar y cyfryngau cymdeithasol, cofrestru ar gyfer ein e-gylchlythyr neu ymweld â'n gwefan.

www.kidneywales.cymru

Llysgennad Gwirfoddolwyr

Llysgenhadon Gwirfoddolwyr

Bydd dod yn **Llysgennad Gwirfoddolwyr** yn rhoi cyfle i chi ymuno â'n teulu arennau, a byddwch yn gwneud gwahaniaeth yn eich cymuned drwy helpu i godi ymwybyddiaeth o glefyd yr arennau. P'un a ydych yn byw â chlefyd yr arennau neu'n gwirfoddoli ar ran rhywun sy'n byw â'r clefyd, **MAE EICH STORI YN BWYSIG** a byddwn yn aros gyda chi bob cam o'r ffordd.

Dyma Rosie...

"Gwnes i wir fwynhau gallu rhoi sgwrs i Fyfyrwyr am roi organau yng Nghaerdydd ar 16/2/22. Er mwyn gallu rhannu fy stori a fy mhrofiad o roi organau, yn ogystal â gwybodaeth am y gwaith y mae Aren Cymru yn ei wneud a sut y gall helpu. Cyn y sgwrs, gwnes i'n siŵr bod y ffeithiau a ffigurau yn gyfredol a chwiliais am atebion i unrhyw gwestiynau posibl y gellid eu gofyn i mi. Rwyf wir yn edrych ymlaen at gynnal rhagor o sgyrsiau yn y dyfodol a gallu rhannu fy ngwybodaeth am glefyd yr arennau."

Dyma Gareth...

" Yn 2019, rhoddais aren i'm merch a oedd yn 20 oed ar y pryd. Rwyf wedi bod yn codi arian i Aren Cymru byth ers hynny er mwyn helpu pobl y mae clefyd yr arennau wedi effeithio arnynt. Rwyf wedi bod yn llysgennad i Aren Cymru ers rhai misoedd. Bu'r hyfforddiant a'r cymorth yn wych, ynghyd â thîm Aren Cymru. Mae'n dda cyfarfod â phobl newydd sydd â chysylltiadau gwahanol â'r elusen, achos mae gan bawb safbwynt unigryw. Mae siarad yn gyhoeddus a threfnu fy sgyrsiau fy hun wedi gwella fy hunanhyder hefyd."

Cysylltwch â ni i gael rhagor o wybodaeth am fod yn Llysgennad gydag Aren Cymru

team@kidneywales.cymru 02920 343940

Cysylltwch â Ni

Ar-lein

Ydych chi am wybod mwy am Aren Cymru neu glefyd yr arennau?

Ewch i'n gwefan lle gallwch ddod o hyd i wybodaeth am godi arian, beth rydym yn ei wneud a sut rydym yn cefnogi cleifion, rhoddion, digwyddiadau sydd ar ddod a ble y gallwch ddod o hyd i'r cymorth iawn!

www.kidneywales.cymru

Sganiwch y cod QR i ymweld â'n gwefan!

Wyddech chi?
Mae Aren Cymru yn un o chwe elusen arennau yn y DU sy'n rhan o'r grŵp Kidney Charities Together. Mae'n codi ymwybyddiaeth ac yn tynnu sylw at bwysigrwydd iechyd yr arennau ac effaith clefyd yr arennau.

Cap ffistwla

Cysylltwch â ni os hoffech gael **cap ffistwla achub bywyd Aren Cymru**, masg wyneb neu fand arddwrn rhybudd am ffistwla rhydweli-wythiennol.

Cysylltu â Ni

02920 343940

corrine@kidneywales.cymru
neu
team@kidneywales.cymru

Kidney Wales

Aren Cymru

www.kidneywales.cymru