



“Does neb yn cael pam fy ngwaith cartref weithiau’n hwyr.”

**Hoffwn pe baent yn gwybod sut
beth yw bod yn ofalwr mewn
gwirionedd.”**

Gall gofalwyr di-dâl deimlo'n anweledig i hyd yn
oed y bobl sydd agosaf atynt. Er mwyn sicrhau
eu bod yn cael eu cydnabod a'u cefnogi, mae
angen inni cydraddoldeb i ofalwyr.



Ewch i carersweek.org
i ddarganfod mwy ac i
gymryd rhan



“Does neb yn deall pan fydd angen cymryd amser arnaf allan i ofalu am dad.

Ond ni fyddai'n gallu ymdopi heb i mi fod yno iddo.”

Gall gofalwyr di-dâl deimlo'n anweledig i hyd yn oed y bobl sydd agosaf atynt. Er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cydnabod a'u cefnogi, mae angen inni cydraddoldeb i ofalwyr.



Ewch i carersweek.org i ddarganfod mwy ac i gymryd rhan



**“Does neb yn gwybod faint
o help i ni’n dau fyddai cael
brêc.**

**Ni allaf roi fy ngorau iddo pan.
Rwy’n cael trafferth gofalu amdanaf
fy hun.”**

Gall gofalwyr di-dâl deimlo'n anweledig i hyd yn oed y bobl sydd agosaf atynt. Er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cydnabod a'u cefnogi, mae angen inni cydraddoldeb i ofalwyr.



“Dwi wir yn caru fy merch, ond nid oes neb yn cael dim ond sut llethol gall deimlo. Hoffwn pe baent yn gwybod beth mae wir fel bod yn ofalwr.”

Gall gofalwyr di-dâl deimlo'n anweledig i hyd yn oed y bobl sydd agosaf atynt. Er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cydnabod a'u cefnogi, mae angen nni cydraddoldeb i ofalwyr.



Ewch i **carersweek.org** i ddarganfod mwy ac i gymryd rhan