

Sicrhau bod
gofalwyr yn cael
eu gweld, eu
gwerthfawrogi
a'u cefnogi



“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. Dyna pam mae'n
rhaid i ni wneud gofalu'n eu gweld, eu
gwerthfawrogi a'u cefnogi.



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

Sicrhau bod
gofalwyr yn cael
eu gweld, eu
gwerthfawrogi
a'u cefnogi



“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. Dyna pam
mae'n rhaid i ni wneud gofalu'n eu gweld,
eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.



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

Sicrhau bod
gofalwyr yn cael
eu gweld, eu
gwerthfawrogi
a'u cefnogi



**“Nid oes neb yn gwybod yn
unig faint o egwyl byddai'n
ein helpu ni'n dau.**

**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. Dyna pam mae'n rhaid i ni
wneud gofalu'n eu gweld, eu gwerthfawrogi
a'u cefnogi.





Sicrhau bod
gofalwyr yn cael
eu gweld, eu
gwerthfawrogi
a'u cefnogi

**“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. Dyna pam
mae'n rhaid i ni wneud gofalu'n eu gweld, eu
gwerthfawrogi a'u cefnogi.



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