

# Ydych chi'n ofalwr di-dâl?



Mae gofalwr yn rhywun sy'n darparu gofal a chymorth di-dâl i rywun

Gallant fod yn aelod o'r teulu neu'n ffrind sydd ag anabledd, salwch, cyflwr iechyd meddwl, neu sydd angen cymorth ychwanegol wrth iddynt dyfu'n hŷn, mae gofalu yn aml yn rhan annatod o fywyd teuluol a chyfeillgarwch agos.

Bob dydd, mae 6,000 o bobl yn y DU yn dechrau gofalu am rywun sy'n agos atynt, yn ddi-dâl. I lawer, mae gofalu'n rhywbeth sy'n digwydd yn raddol pan fydd rhywun yn mynd yn hyn, neu os oes ganddynt salwch cynyddol. I eraill, mae'n digwydd yn sydyn, er enghraifft o ganlyniad i ddamwain, strôc neu oherwydd COVID-19.

Mae gofalu'n gallu bod yn werthfawr dros ben, ond mae'n gallu cael effaith ar bob agwedd ar eich bywyd hefyd. Mae gofalu am rywun heb yr wybodaeth a'r gefnogaeth gywir yn gallu bod yn anodd. Os oes unrhyw un o'r materion isod yn effeithio arnoch chi, efallai y bydd y sefydliadau sy'n cefnogi'r Wythnos Gofalwyr, sydd yn cael eu rhestru isod, yn gallu helpu.

## Cael rhagor o wybodaeth

Gallwch gael gwybod am grwpiau a gwasanaethau cymorth lleol drwy gysylltu â'ch cyngor lleol neu eich Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon. Gallant ddweud wrthy'ch chi pa hawliau sydd gennych chi hefyd.

Er enghraifft, gall asesiad gofalwr archwilio beth yw eich anghenion a'r cymorth sydd ar gael, o gymorth emosiynol i gymorth ymarferol.

## Gofalu amdanoch chi eich hun

Mae gofalu am eich iechyd a'ch llesiant yn bwysig dros ben pan fyddwch chi'n gofalu am rywun, ond mae'n gallu bod yn heriol. Efallai y byddwch yn cael trafferth bwyta a chysgu'n dda, dod o hyd i'r amser i wneud ymarfer corff, a rheoli eich lefelau straen. Mae'n gyffredin teimlo'n unig neu'n ynysig fel gofalwr, yn enwedig gan nad yw ffrindiau a theulu o bosib yn deall pa mor anodd mae gofalu'n gallu bod.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

[carersweek.org/info-for-carers](https://carersweek.org/info-for-carers)

## Gwaith a chyllid

Os ydych chi'n cydbwyso gwaith am dâl â gofalu, mae'n werth edrych ar bolisiâu a gweithdrefnau eich cwmni o ran cyfrifoldebau gofalu. Er enghraifft, fel gofaluwr sy'n gweithio, efallai y gallwch ofyn am gael gweithio oriau hyblyg, ac amser i ffwrdd i ofalu am ddibynyddion mewn argyfwng.

## Technoleg ac offer

Gall dyfeisiau ac apiau syml eich helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig ac i reoli gofal dydd i ddydd. Gallant helpu rhywun i fyw'n annibynnol hefyd am fwy o amser, a rhoi tawelwch meddwl i chi.

## Cynllunio ar gyfer yr annisgwyl

Mae'n bwysig meddwl am beth allech chi ei wneud os bydd rhywbeth yn mynd o'i le neu os bydd eich sefyllfa'n newid yn sydyn. Er enghraifft, a allai teulu a ffrindiau eich helpu?

Ceisiwch gadw'r wybodaeth ddiweddaraf am y person rydych chi'n gofalu amdano yn rhywle sy'n hawdd cael gafael arno. Mae gan rai ardaloedd gynlluniau cerdyn argyfwng ar gyfer gofaluwr hefyd. Maen nhw'n aml yn cael eu creu a'u rhedeg gan y cyngor lleol (neu'r ymddiriedolaeth) neu gan eich sefydliad gofaluwr lleol.

**Darganfyddwch fwy a chymerwch ran:**  
[carersweek.org](http://carersweek.org)

## Cefnogwyr Wythnos Gofaluwr 2023

Mae'r elusennau isod wedi dod at ei gilydd ar gyfer Wythnos Gofaluwr 2023, a gallant eich helpu i gael gafael ar y wybodaeth, yr arweiniad a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch i'ch helpu yn eich rôl ofalu.



Mae **Age UK** yn rhoi cymorth a chefnogaeth i ofaluwr ar draws y DU mewn sawl ffordd – er enghraifft, drwy gynnig cwnsela a grwpiau cymorth, rhannu cyngor ar asesiadau a budd-daliadau gofaluwr, darparu gofal dydd a seibiant, neu drefnu gweithgareddau difyr i alluogi gofaluwr i ymlacio. Ffoniwch Llinell Gyngor Age UK ar 0800 678 1602 o ewch i:

[ageuk.org.uk](http://ageuk.org.uk)



Mae'r **Ymddiriedolaeth Gofaluwr** yn gweithio i drawsnewid bywydau gofaluwr di-dâl. Mae'n partneru â'i rwydwaith o sefydliadau gofaluwr lleol i ddarparu cyllid a chymorth, darparu rhaglenni arloesol sy'n seiliedig ar dystiolaeth a chodi ymwybyddiaeth a dylanwadu ar bolisi. Ei gweledigaeth yw bod gofaluwr di-dâl yn cael eu gwerthfawrogi, gyda mynediad at gefnogaeth, cyngor ac adnoddau i'w galluogi i fyw bywydau boddhaus. I ddod o hyd i'ch Partner Rhwydwaith agosaf neu ffonwch 0300 772 9600 oewch i:

[carers.org](http://carers.org)



Mae **Carers UK** yma i wrando, i roi gwybodaeth a chyngor wedi'i deilwra, i ymgyrchu dros newid parhaol, ac i ddod o hyd i ffyrdd newydd o gefnogi gofaluwr gyda'u rôl ofalu.

Ewch i [carersuk.org](http://carersuk.org) neu cysylltwch â'r Llinell Gymorth: e-bost [advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org) neu ffonwch 0808 808 7777 (Llun-Gwener 9am-6pm).

[carersuk.org](http://carersuk.org)



Mae **MND Association** yn ariannu ymchwil, yn cefnogi cleifion, gofaluwr a gweithwyr proffesiynol, ac yn ymgyrchu dros ofal gwell. Mae eu cymorth yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau, llinell gymorth MND Connect, grantiau a chymorth lleol. Ffoniwch linell gymorth MND Connect ar 0808 802 6262 (Llun-Gwener 9am-5pm a 7pm-10:30pm neu anfonwch e-bost at

[mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

[mndassociation.org](http://mndassociation.org)



Mae **Oxfam GB** yn fudiad byd-eang o filiynau o bobl nad ydyn nhw'n byw gydag anghyfiawnder tlodi – rydyn ni'n credu mewn byd mwy caredig a radical well lle mae gan bawb y pŵer i ffynnu, nid goroesi yn unig. Fel rhan o'n cenhadaeth, rydyn ni'n gweithio gydag eraill i sicrhau bod unrhyw un sy'n darparu gofal – gan gynnwys rhieni a gwarcheidwaid plant, gweithwyr gofal a gofaluwr di-dâl – yn cael ei gefnogi a'i werthfawrogi, ac nad oes raid iddo fyw mewn tlodi am y gwaith hanfodol maen nhw wneud.

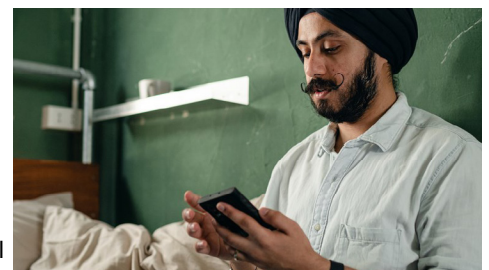
[oxfam.org](http://oxfam.org)



Mae **Rethink** yn rhedeg dros 130 o grwpiau lleol. Mae'r rhain yn darparu cefnogaeth hanfodol gan gymheiriaid yn y gymuned, sy'n cynnwys dros 50 o grwpiau cymorth sy'n cynnig clust i wrando, cyfeillgarwch a chefnogaeth gymdeithasol i ofaluwr. Maen nhw'n cynnig cyngor ymarferol dros y ffôn hefyd drwy eu llinell gyngor, ac ar eu gwefan hefyd. [rethink.org](http://rethink.org)



Nod **The Lewy Body Society** yw taflu goleuni ar ddementia corff Lewy, yr ail o blith y mathau mwyaf cyffredin o ddementia ymhlith pobl hŷn. Maen nhw'n codi ymwybyddiaeth o'r clefyd, yn ariannu ymchwil glinigol. ac yn helpu teuluoedd yr effeithir arnynt drwy ddeunyddiau gwybodaeth a thwy eu Llinell Gymorth ar 0800 888 6678. [lewybody.org](http://lewybody.org)



**I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: [carersweek.org](http://carersweek.org)**