



YDYCH CHI'N GOFALU AM RYWUN?

Os felly, mae'n bosibl eich bod yn ofalydd

Mae gofalwyr yn darparu cefnogaeth emosiynol, corfforol neu ymarferol – yn aml bob un o'r tri – i rywun sy'n methu ag ymdopi hebddyn nhw oherwydd afiechyd corfforol neu afiechyd meddwl, anabledd neu broblemau sy'n gysylltiedig â henoed.

O ddydd i ddydd, gall gofalwr di-dâl wneud pethau fel:

- ➔ **rheoli meddyginiaethau**
- ➔ **darparu gofal personol, fel cynorthwyo ag ymolchi a mynd i'r toiled**
- ➔ **rheoli ymddygiadau heriol ac anghenion cymhleth**
- ➔ **coginio prydau bwyd**
- ➔ **darparu cefnogaeth emosiynol**

ar gyfer y person y mae'n gofalu amdano.

Os ydych chi hefyd yn 50 oed neu'n hŷn mae gofalu am eich iechyd a llesiant eich hun yn flaenoriaeth.

Mae llawer o ofalwyr hŷn yn rhoi cefnogaeth trwy'r dydd, bob dydd. Weithiau, maen nhw'n gallu bod yn gorfforol wael eu hunain, teimlo straen ac wedi'u llethu, neu'n gallu esgeuluso ceisio triniaeth ar gyfer eu hanghenion iechyd eu hunain.





Bydd gwybod eich bod yn ofalwr yn helpu'ch meddyg teulu a'r tîm gofal sylfaenol i'ch cefnogi

Y chi ydy'r arbenigwr yn eich iechyd eich hun ac iechyd a gofal y person rydych chi'n gofalu amdano.

Mae deall y pethau rydych chi'n eu gwneud ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano'n gallu helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i wneud diagnosis manwl gywir ac i wneud y penderfyniadau cywir ynglŷn â chynlluniau triniaeth ar eich cyfer chi ac ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano.

Mae meddygfeydd yn aml yn gallu bod yn hyblyg neu mae ganddyn nhw brotocolau'n benodol i'w gwneud yn haws ichi gael rheolaeth ar eich iechyd a'ch llesiant fel gofalwr. Gall y rhain gynnwys cynnig apwyntiadau nesaf at ei gilydd ar eich cyfer chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano, gan wneud yn siŵr eich bod yn ymwybodol o'ch hawliau fel gofalwr neu'ch cyfeirio at gefnogaeth leol.

Mae gan ofalwyr hawliau

Dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), mae gan ofalwyr fel chi hawliau i

- ➔ Dderbyn gwybodaeth, cyngor a chymorth oddi wrth eu hawdurdod lleol ynglŷn â gwasanaethau cefnogi fel help ymarferol gartref, grwpiau cefnogi neu wasanaeth cwnsela i helpu i ddelio â straen
- ➔ Cael help i ofalu am eu llesiant nhw, gan gynnwys yr hawl i drefnu gofal seibiant i gael egwyl.
- ➔ Cael ystyriaeth i'w barn nhw wrth benderfynu ar sut orau i ddiwallu anghenion y person y maen nhw'n gofalu amdano.
- ➔ Cael asesiad gan eu hawdurdod lleol os nad yw gwybodaeth a chynngor yn diwallu eu hanghenion.

Mae yna sefydliadau a gwasanaethau lleol i'ch cefnogi

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, www.carers.org ac, i ddod o hyd i'ch gwasanaeth lleol, ewch i carers.org/help-and-info/carer-services-near-you

Age Cymru www.ageuk.org.uk/cymru/ neu cysylltwch ag enquiries@agecymru.org.uk neu Gyngor Age Cymru ar 0300 303 44 98