

## CYDNABOD A CHEFNOGI GOFALWYR HÛN YN YSTOD WYTHNOS GOFALWYR 7 - 13 Mehefin 2021

Rhywun sy'n edrych ar ôl, neu'n rhoi unrhyw help neu gefnogaeth i aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion neu eraill oherwydd salwch neu anabledd corfforol neu feddyliol tymor hir, neu broblemau'n ymwneud â heneiddio ydy gofalwr di-dâl.

Rydyn ni'n gwybod bod nifer anghymesur o ofalwyr hÛn yn gwneud y gwaith heb y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw gan nad ydyn nhw'n rhoi gwybod i unrhyw un eu bod nhw'n ofalwr.

Cymru sydd â'r gyfran uchaf o ofalwyr hÛn yn y DU a'r gyfran uchaf o ofalwyr sy'n darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos.

Mae ymchwil yn dangos bod gofalu'n gallu cael effaith fwy niweidiol ar eich iechyd, eich llesiant a'ch sefyllfa ariannol os ydych chi'n berson hÛn.

- Mae gan ryw 65% o ofalwyr hÛn (y rheini rhwng 60 a 94 oed) broblem iechyd neu anabledd tymor hir eu hunain.
- Mae 68% o ofalwyr yn dweud bod gofalu wedi cael effaith andwyol ar eu hiechyd meddwl.
- Mae traean o ofalwyr yn dweud eu bod nhw wedi canslo triniaeth neu lawdriniaeth iddyn nhw eu hunain oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu.

Mae gan bob gofalwr rai hawliau sylfaenol penodol sy'n gallu eu helpu nhw i ymdopi â'u rôl ofalu ac i edrych ar ôl eu hiechyd.

Manylir ar ddyletswyddau awdurdodau lleol yn glir yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Er mwyn helpu pobl i ddeall eu hawliau dan y ddeddfwriaeth hon, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru daflen ym mis Tachwedd 2019: [Deall eich hawliau fel gofalwr.](#)

Er bod deddfwriaeth a chanllawiau i alluogi Llywodraethau'r DU a Chymru i reoli pandemig y Coronafeirws wedi caniatáu i awdurdodau lleol leihau'r gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr di-dâl, does yna yr un awdurdod lleol yng Nghymru sydd wedi gwneud hynny hyd yma.

## GADEWCH INNI WNEUD YN SIŴR BOD GOFALU'N FWY GWELADWY A'I FOD YN CAEL EI WERTHFAWROGI



Yn ystod yr Wythnos Gofalwyr hon, rydyn ni'n gofyn am eich help i wneud yn siŵr bod gofalwyr hÛn yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw. Gallwch chi wneud hyn drwy:

- Ddefnyddio'r poster electronig sydd wedi'i atodi i annog gofalwyr hÛn i roi gwybod i'ch practis eu bod nhw'n ofalwyr.

- Gwneud yn siŵr eich bod chi'n gofyn i gleifion hÛn yn rheolaidd a oes ganddyn nhw gyfrifoldebau gofalu, yn enwedig os ydyn nhw'n gyndyn o dderbyn atgyfeiriadau neu driniaethau.

- Gwneud yn siŵr eich bod chi'n rhoi gwybod i ofalwyr di-dâl bod cefnogaeth ar gael oddi wrth eu hawdurdod lleol, gan gynnwys gofal seibiant a chefnogaeth i fynd i apwyntiadau meddygol.

- Cysylltu â'ch Bwrdd Iechyd Lleol a gwasanaethau gofalwyr lleol i weld a oes yna gynllun yn eich ardal chi i gefnogi Meddygfeydd Meddygon Teulu.

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i nodi gofalwyr hÛn a gofalwyr pobl sy'n byw â dementia ac i ddiwallu eu hanghenion yn well, wedi'i ariannu gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru..