

# YDYCH CHI'N GOFALU AM RYWUN NA FYDDAI'N GALLU YMDOPI HEB EICH CEFNOGAETH?

Unrhyw un 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. Gall gofalwyr hŷn fod yn arbennig o agored i niwed- gan barhau i ofalu tra bo'u hiechyd corfforol a meddyliol eu hunain yn dirywio.

I'n helpu i roi'r gefnogaeth a'r cyngor gorau posibl ichi, gallwch chi roi gwybod i ni am eich rôl ofalu y tro nesaf y bydd gennych chi apwyntiad â ni.

Os ydych chi eisiau cael gwybod mwy am eich hawliau fel gofalwr, gallwch chi edrych ar y canllaw hwn ar-lein - "Deall eich hawliau fel gofalwr."

Neu'r adnodd hwn sydd wedi'i gynhyrchu gan Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.

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

**YMDDIRIEDOLAETH  
GOFALWYR**

 **age Cymru**



**CYSYLLTWCH Â NI:**

**Ymddiriedolaeth  
Gofalwyr Cymru**  
0300 77299702  
wales@carers.org  
www.carers.org/wales

**Age Cymru**  
08000 223 444  
advice@agecymru.org.uk  
www.agecymru.org.uk/cymru



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**