

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**

Llofnodwch y Cyfamod Gofalwyr Ifanc

**A helpwch ddiogelu dyfodol
mwy na miliwn o ofalwyr ifanc
ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr**



Pam

mae gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr angen eich cefnogaeth

Mae o leiaf miliwn o ofalwyr ifanc 17 oed ac iau yng ngwledydd Prydain a mwy na 600,000 o oedolion ifanc sy'n ofalwyr rhwng 18 a 25 oed yn gofalu am aelodau o'r teulu a ffrindiau a chanddynt anabledau, afiechydon a chaethineb hirdymor heriol.

Gwyddom fod mwy na 139,000 o blant a phobl ifanc yn gofalu am rywun a chanddynt salwch neu anabledd hirdymor am fwy nac 20 awr bob wythnos. Ac yn fwy difrifol fyth, mae tua 50,000 ohonynt yn treulio 50 awr neu fwy bob wythnos ar eu rôl ofalu. Ni allai'r hyn maen nhw'n ei wneud fod yn fwy heriol. Mae rhai pobl ifanc yn gwneud yn siŵr fod rhiant neu frawd neu chwaer a chanddynt gyflwr hirdymor yn cymryd y feddyginiaeth iawn ar yr amser iawn trwy gydol y dydd. Mae eraill yn gyfrifol am wneud yn siŵr fod holl siopa'r teulu'n cael ei wneud a bod biliau'n cael eu talu.

"Mae llawer o ofalwyr ifanc yn teimlo eu bod yn colli darnau mawr o'u plentyndod."

Mae llawer o ofalwyr ifanc yn teimlo eu bod yn colli darnau mawr o'u plentyndod. Mae gofalu hefyd yn gallu effaith ddifrifol ar allu person ifanc i ddysgu ac ar eu dyfodol hirdymor. Yn waeth byth, mae

llawer o blant a phobl ifanc yn cael eu gadael i ymdopi ar eu pen eu hunain, yn aml heb fawr ddim cymorth os o gwbl.

Ni ddylai hyn fod yn digwydd yng ngwledydd Prydain yn yr 21ain ganrif. Ni ddylai unrhyw berson ifanc weld eu cyfleoedd bywyd yn dioddef oherwydd eu rôl ofalu gartref. Mae'n bryd inni gyd ddod at ein gilydd i wneud newid a chreu dyfodol teg i bob gofalydd ifanc ac oedolyn ifanc sy'n ofalydd. Cynlluniwyd y Cyfamod Gofalwyr Ifanc i helpu pob un ohonom – o lywodraethau i ysgolion, cyflogwyr i elusennau, gwasanaethau iechyd i fusnesau – wneud yn union hynny.

Beth

yw'r Cyfamod Gofalwyr Ifanc? A phwy all ei lofnodi?

Mae'r Cyfamod yn gyfres o ddeilliannau y mae pobl ifanc o bob rhan o wledydd Prydain wedi'u hamlygu'n rhai sy'n ganolog i wella eu bywydau. Mae llofnodi yn dangos eich cefnogaeth i ofalwyr ifanc a'ch ymrwymiad i wneud beth allwch i helpu gwneud i'r deilliannau hyn droi'n realiti.

Gall unigolion a sefydliadau lofnodi'r Cyfamod. Mae llofnodwyr yn addo cymryd camau ymarferol ac ystyrlon i gefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr fel y gallant gael yr un cyfleoedd bywyd â phlant a phobl ifanc eraill.

Mae gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn galw ar sefydliadau ac unigolion i lofnodi'r Cyfamod Gofalwyr Ifanc. Mae'r enghreifftiau o sefydliadau all lofnodi'r Cyfamod yn cynnwys **llywodraethau cenedlaethol, awdurdodau lleol, ysgolion, ysbytai, busnesau neu elusennau.**

Mae llofnodi'r Cyfamod Gofalwyr Ifanc yn ymrwymiad i weithredu i gefnogi dyfodol teg i bob gofalydd ifanc ac oedolyn ifanc sy'n ofalydd.

Dargan- fyddwch

sut allwch ei lofnodi

Fe welwch isod ddeg newid hollbwysig fydd yn gwella gobeithion bywyd gofalwyr ifanc ac yn sicrhau dyfodol teg i bob gofalydd ifanc ac oedolyn ifanc sy'n ofalydd.

Er mwyn gwneud eich ymrwymiad i lofnodi'r Cyfamod Gofalwyr Ifanc a chytuno'r camau y gallwch eu cymryd, ewch i: www.carers.org/youngcarerscovenant. Gallwch hefyd ddod o hyd i syniadau ar ba gamau y gallwch eu cymryd yn ein **Canllaw Cyfamod Gofalwyr Ifanc** ar yr un dudalen.

Y Cyfamod Gofalwyr Ifanc

Rydym wedi ymrwymo i ddyfodol teg i bob gofalydd ifanc ac oedolyn ifanc sy'n ofalydd

Rydym yn cytuno:

Fod gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn blant a phobl ifanc yn gyntaf; dylid eu cydnabod a gwrando arnynt.

Na ddylai unrhyw ofalydd ifanc nac oedolyn ifanc sy'n ofalydd dderbyn rolau gofalu sy'n amhriodol, gormodol, neu sy'n cael effaith negyddol ar eu cyfleoedd bywyd, iechyd neu lesiant.

Rydym wedi ymrwymo i ddyfodol teg lle y mae pob gofalydd ifanc ac oedolyn ifanc sy'n ofalydd:

Yn cael eu hadnabod ar y cyfle cyntaf



Yn gallu ffynnu yn eu haddysg



Yn gallu derbyn a llwyddo ym myd gwaith/cyfleoedd hyfforddiant



Yn cael amser iddyn nhw'u hunain



Yn saff a diogel



Yn gallu cael cymorth iddyn nhw a'u teulu



Yn teimlo fod ganddynt ddewisiadau yn eu bywydau



Yn mwynhau iechyd corfforol a meddyliol da



Yn gallu derbyn ac elwa o'r hawliau sydd ganddynt



Yn byw'n rhydd o dlodi

