



Ydych chi'n Gofalu?

Mae gofalwr neu ofalwraig yn rhywun sy'n gofalu am aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog sy'n methu gwneud tasgau bob dydd neu ymdopi ar eu pen eu hunain heb gymorth am eu bod nhw'n oedrannus, yn anabl neu â salwch tymor hir. Nid yw gofalwyr yn cael eu talu am roi cymorth ond mae modd iddyn nhw dderbyn budd-daliadau neu lwfansau.

Nid yw llawer o bobl sy'n gofalu am aelodau o'r teulu yn sylweddoli eu bod yn ofalwyr, ac felly nid ydynt yn hawlio'r cymorth y maen nhw'n ei haeddu.

Mae gofalwyr yn rhoi cymorth mewn sawl ffordd, gan gynnwys:

- rhoi cymorth gyda gofal personol
- cefnogaeth emosiynol
- glanhau, siopa a delio â materion ariannol
- atgoffa rhywun i gymryd eu meddyginiaeth
- mynd â rhywun i apwyntiad am na allan nhw fynd ar eu pen eu hunain

Gofalwyr Ifanc

Gofalwyr o dan ddeunaw oed yw Gofalwyr Ifanc. Mae gofalu am rywun, fel arfer rhywun o'r teulu, yn effeithio ar eu bywyd mewn rhyw ffordd neu'i gilydd. Mae nifer o ofalwyr ifanc â'r un cyfrifoldebau, ac yn wynebu'r un problemau â gofalwyr sy'n oedolion. Gall gofalu effeithio ar eu bywyd fel plant. Gall arwain at lai o gyfleoedd, problemau addysgol, bwlio, diffyg dealltwriaeth gan gyfoedion, arwahanrwydd, a phroblemau iechyd ac emosiynol. Maen nhw'n poeni hefyd y gallai siarad â rhywun beri i'w rhieni fynd i drafferth, y byddan nhw'n cael eu gwahanu oddi wrth eu teuluoedd, neu y bydd y teulu'n cael ei rannu.



Cardiff and Vale University Health Board
Unpaid Carers Information Service

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Di-dâ

Rydym yma i helpu



Suzie Becquer-Moreno
Arweinydd Gofalwyr



Sarah Davies
Rheolwr Canolfan Wybodaeth a Chymorth

Ffôn: 029 21845692



Ebost: pe.cav@wales.nhs.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

