Cynorthwywyr Marie Curie
Cymru

# Rhywun sydd yno i'ch helpu

**Cymorth pan ydych ei angen os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdanynt yn byw â salwch angheuol**

Marie Curie

Rydym yn deall bod pethau bychain yn medru gwneud gwahaniaeth mawr – fel cael rhywun i sgwrsio gyda dros gwpaned o de, rhywun i'ch helpu i gyrraedd apwyntiad neu rywun i nôl neges, neu ond i fod yno pan fydd angen cyfaill i wrando.

Dyna le mae gwasanaeth Cynorthwywyr Marie Curie yn gallu helpu. Byddwn ni'n matsio chi gyda Chynorthwywr gwirfoddol ymroddedig sydd wedi cael hyfforddiant. Bydd o neu hi yn ymweld â chi gartre, mynd allan i rywle gyda chi neu siarad â chi dros y ffôn.

Mae hyn yn golygu cewch ddibynnu ar rywun i fod yno i chi pan fydd angen.

> Mae hi'n wasanaeth unigol iawn.Mae cael Cynorthwywr Marie Curie fel cael ffrind ychwanegol yn y teulu sydd gyda'r wybodaeth sydd eisiau i helpu.
>
> **Hilary, Cynorthwywraig wirfoddol**

## Gallwn helpu mewn sawl ffordd

Mae hi'n bwysig gael y gofal iawn os ydych chi'n byw gydag afiechyd marwol; ond mae hi hefyd yn hanfodol rhoi'r rhwydwaith iawn ar waith ar eich cyfer chi a'ch teulu.

Gall ein gwasanaeth Gynorthwywyr gynnig cefnogaeth gyson i chi gan wirfoddolwr hyfforddedig.

Mae pawb yn wahanol, ond mae'r math o gefnogaeth mae ein Cynorthwywyr gwirfoddol yn cynnig yn aml yn cynnwys:

- **Cyfeillgarwch a chefnogaeth emosiynol.** Mae'n gwirfoddolwyr yn rhoi clust caredig i wrando – rhywun i gael trafod beth bynnag sydd ar eich meddwl.
- **Help ymarferol.** Bydd yn bosibl i Gynorthwywyr gwirfoddol ddod gyda chi i apwyntiadau neu ddigwyddiadau cymdeithasol, neu helpu gyda thasgau bach bob dydd.
- **Ysbaid i deuluoedd neu ofalwyr.** Efallai bydd y person sy'n gofalu amdanoch chi am gael ysbaid am ychydig o oriau tra bydd ein Cynorthwywr gwirfoddol gyda chi.
- **Gwybodaeth a chefnogaeth bellach.** Gall ein gwirfoddolwyr helpu chi edrych i mewn i gefnogaeth a gwasanaethau eraill sydd ar gael yn eich ardal.

Mae'n Cynorthwywyr gwirfoddol hefyd yn cynnig cefnogaeth i deuluoedd am ychydig o fisoedd wedi profedigaeth.

Mae'n gwirfoddolwyr yn gallu helpu mewn nifer o ffyrdd ond mae rhai pethau allen nhw ddim gwneud yn y rôl sydd gyda nhw, gan gynnwys:

- nyrsio neu ofal personol fel helpu gyda bwydo, golchi neu ymolchi
- Ymgynghori'n ffurfiol neu rhoi cyngor
- Helpu'n rheolaidd gyda gwaith tŷ fel glanhau, coginio neu siopa am fwyd.

Mae gyda Janice rwydwaith ffantastig o deulu a ffrindiau. Ond dw i'n meddwl bod hi'n braf iddi hi gael gweld rhywun sydd ddim yn aelod o'r teulu. Mae hi'n gallu siarad gyda fi am bethau bydd hi ddim awydd eu trafod gyda'r bobl sy'n agos ati. Mae hyn hefyd yn rhoi ysbaid i'w mam sy'n gofalu amdani, gan wybod bod Janice yn iawn.

Sandra, Cynorthwywraig wirfoddol sy'n cefnogi Janice

**Darllenwch fwy o straeon am sut y gall ein Cynorthwywyr gwirfoddol helpu ar**

**mariecurie.org.uk/helper**

## Sut mae'n gwasanaeth yn gweithio

Cysylltwch â ni os dymunwch gael cefnogaeth gan ein Cynorthwywyr gwirfoddol.

Ffoniwch: **0800 304 7407**

Ebost: **waleshelper@mariecurie.org.uk**

Gallwn ni helpu os ydych chi'n 18 oed neu'n fwy a bod gennych afiechyd marwol, neu os ydych chi'n gofalu am rywun sydd ag afiechyd marwol.

Mae'n gwasanaeth am ddim ac mae ar gael yn Cymru.

**Ar ôl i ni ddeall mwy amdanoch chi a'ch sefyllfa, byddwn yn eich matsio gyda chynorthwywr gwirfoddol sy'n iawn i chi.**

Mae pob un o'n gwirfoddolwyr wedi eu dewis yn ofalus a byddan nhw wedi cwblhau hyfforddiant arbenigol ar gyfer y rôl.

**Pan fyddwch wedi'ch matsio gyda'ch Cynorthwywr, cewch drefnu ble hoffech chi gyfarfod a beth hoffech chi ei wneud gyda'ch gilydd.**

Bydd yn bosibl i'ch gwirfoddolwr ymweld â chi gartref, neu siarad â chi ar y ffon, am ychydig o oriau bob wythnos – ar unrhyw ddydd o'r wythnos.

Mae ein gwasanaeth yn troi o'ch cwmpas yn llwyr. Efallai bydd eisiau gweld wyneb cyfeillgar arnoch chi, cael ateb i gwestiwn neu gael help ymarferol – chi sy'n penderfynu mewn gwirionedd sut byddwch chi'n treulio'r amser yna gyda'ch gwirfoddolwr.

## Marie Curie – pam rydym ni yma

Rydym yma i bobl sy'n byw gydag unrhyw afiechyd marwol, a'u teuluoedd. Cynigwn ofal, arweiniad a chefnogaeth arbenigol er mwyn eu helpu i wneud yn fawr o'r amser sydd ganddynt ar ôl.

Mae ein nyrsys yn gweithio ddydd a nos, yn nghartrefi pobl ar draws y Deyrnas Unedig, gan ddarparu gofal ymarferol a chefnogaeth emosiynol hanfodol. Mae ein hosbisau yn cynnig gofal arbenigol rownd y cloc.

Rydym hefyd yn cefnogi pobl drwy eu salwch drwy roi gwybodaeth ymarferol, cefnogaeth gan wirfoddolwyr hyfforddedig a bod yna pan mae rhywun eisiau siarad.

**Llinell Gymorth Marie Curie**
**0800 090 2309**

Gofynnwch gwestiynau a chanfyddwch gefnogaeth.
Ar agor o 8yb i 6yp, dydd Llun i ddydd Gwener, 11yb i 5yp, dydd Sadwrn.

(Gall eich galwad gael ei recordio at ddibenion hyfforddi a monitro)

**mariecurie.org.uk/help**

Gallwch hefyd fynd i **community.mariecurie.org.uk** i rannu profiadau a chanfod cefnogaeth drwy siarad â phobl mewn sefyllfa debyg.

Rhif elusen gofrestredig 207994 (Cymru a Lloegr), SC038731 (Yr Alban) A138a SW De Cymru