



Cwm Taf Morgannwg
Bwrdd | Regional
Partneriaeth | Partnership
Rhanbarthol | Board

MEYSYDD BLAENORIAETH GOFALWYR DI-DÂL:

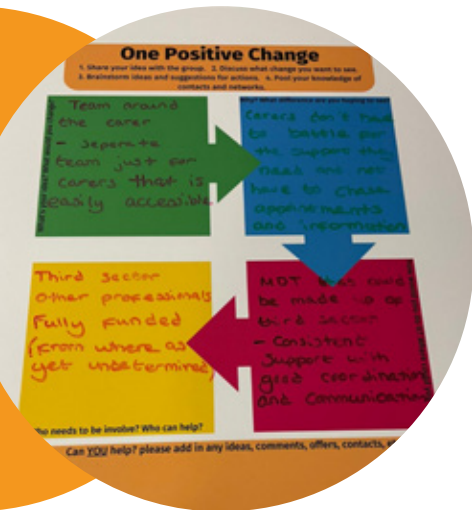
Iechyd a Lles

Cefnogi gofalwyr i fwynhau iechyd a llesiant da.

Rydyn ni eisiau sicrhau bod gofalwyr a'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanynt yn gallu byw bywydau iach, sydd o fudd i'w lles emosiynol a chorfforol.

Trwy'r gwaith hwn, ein gobaith yw:

- Diogelu hunaniaeth gofalwr fel person yn ei rinwedd ei hun, gan gynnwys mwy o gymorth i ofalwyr ofalu am eu hiechyd a'u llesiant eu hunain.
- Gwella'r wybodaeth sydd ar gael i ofalwyr fel eu bod nhw'n fwy gwybodus am y gwasanaethau a'r gweithgareddau sydd ar gael ar draws y rhanbarth.
- Darparu cefnogaeth ymyrraeth gynnar, gan liniaru yn erbyn gweld gofalwyr yn cyrraedd pwynt argyfwng.



BETH SY'N BWYSIG I OFALWYR DI-DÂL?

Teimlai gofalwyr eu bod ond yn defnyddio gwasanaethau pan oedden nhw mewn argyfwng, felly hofffen nhw gael mwy o gymorth i gydnabod eu hanghenion eu hunain i reoli eu hiechyd a'u llesiant.

Bydd gofalwyr yn aml yn cael trafferth gydag euogrwydd am ddymuno cael eu 'bywyd eu hunain', ond mae gofalu am eu hiechyd meddwl a chorfforol yn bwysig, gan y bydd hefyd yn eu helpu i ofalu'n well am eu hanwyliaid.

BETH FYDDWN NI'N EI WNEUD GYDA'N GILYDD:

- Datblygu'r Bwrdd Gofalwyr.
- Datblygu dull a strategaeth ranbarthol ar gyfer cefnogi gofalwyr.

PA WAHANIAETH FYDD HYN YN EI WNEUD?

- Gwell adnabod gofalwyr.
- Gwell iechyd meddwl a lles gofalwyr.
- Gwella eu gallu i ofalu am eu hanwyliaid.

DYWEDODD POBL

Mae gofalu am rywun rydych chi'n ei garu yn normal."

"Roeddwn i hanner ffordd drwy shift brysur a ffoniodd yr ysbyty; roedd fy mam wedi dweud bod dim angen cludiant adref arni hi am fod ganddi ferch, ac y byddwn i'n dod i'w chasglu."