gofalwyr CYMRU

Gofalwyr Cymru: Yma i chi

Ydych chi'n gofalu am rywun?

Mae cannoedd o filoedd o ofalwyr di-dâl yn darparu gofal di-dâl yng Nghymru

Maen nhw'n darparu gofal a chymorth i ffrindiau, aelodau o'r teulu neu gymdogion a allai fod yn sâl, yn hŷn, gydag anabledd neu sydd angen cymorth iechyd meddwl arnynt. Boed yn gofalu o gwmpas y cloc, neu am ychydig oriau bob wythnos, gall gofalu gael effaith enfawr ar fywyd gofalwr. Gall gofalu am rywun fod yn anodd, ond dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Mae Gofalwyr Cymru yma:

- i wrando
- i roi gwybodaeth a chyngor arbenigol i chi sydd wedi'u teilwra i'ch sefyllfa
- i hyrwyddo eich hawliau
- ac i'ch cefnogi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o reoli gartref, yn y gwaith, neu ble bynnag ydych chi.

Gwneud bywyd yn well i ofalwyr

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK - yr unig elusen aelodaeth genedlaethol yn y DU ar gyfer gofalwyr di-dâl. Sefydlwyd yr elusen bron i 60 mlynedd yn ôl, ac ein cenhadaethyw gwneud bywyd yn well i ofalwyr.

Heb gymorth, gall gofalu am rywun gael effaith enfawr ar y person sy'n gofalu, sy'n effeithio ar eu gwaith, eu hiechyd, eu cyllid a'u perthnasau.

Mae gofalwyr angen pobl sy'n deallgofalu go iawn. Mae Gofalwyr Cymruyma i helpu.

Dyma giplun o'n gwaith.

Rydym yn ymgyrchu dros well hawliau a chefnogaeth

Rydym yn gwybod mai gofalwyr yw'r arbenigwyr yn eu bywydau eu hunain, felly rydym yn gweithio mewn partneriaeth â gofalwyr i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, ac i ddylanwadu ar y polisïau a'r gwasanaethau sy'n effeithio'n uniongyrchol arnynt. Mae hyn yn cynnwys ymgysylltu â Gweinidogion a swyddogion Llywodraeth Cymru, Aelodau'r Senedd, y GIG, cynghorau a sefydliadau sy'n ymwneud â gofal cymdeithasol, a gwneud gwaith ymchwil i helpu i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r heriau sy'n wynebu gofalwyr.

Rydym yn ymgyrchu'n ddi-baid i wneud bywyd yn well i ofalwyr.

Rydym yn darparu help a chefnogaeth

Gwybodaeth, cyngor a chymorth

Rydym wedi ymroddi i helpu gofalwyr igael y cymorth sydd ei angen arnynt, a'r cymorth maen nhw'n ei haeddu. Mae ein tîm yma i helpu i ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth lles mewn amrywiaeth o ffyrdd drwy gydol y daith ofalu. Rydym yn cynnig **adnoddau gwybodaeth**, dwyieithog, ac mae ein holl wasanaethau, canllawiau, hyfforddiant ac adnoddau am ddim i ofalwyr di-dâl. **Rydym wedi ymrwymo i gefnogi gofalwyr.**

Cymorth lles ar-lein

Mae cymryd amser allan, dysgu sgil newydd, cyfarfod â gofalwyr eraill a chael cymorth mewn lle diogel a dealladwy i gyd yn agweddau ar ein hystod o adnoddau cymorth lles ar-lein. Rydym yn rhedeg sesiynau **MeTime** rhithwir yn rheolaidd, ac yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau i gefnogi gofalwyr gyda'u lles. Mae'r rhain yn cynnwys sesiynau cymorth emosiynol a seicolegol, yn ogystal â sesiynau ymlacio a difyr. Mae gan ein hwb lles ar-lein wybodaeth ac adnoddau – gan gynnwys fideos ymarfer, sydd ar gael ar unrhyw adeg.
carerswales.org/onlinesupport
Rydym yn cysylltu pobl, a'u cefnogi.

Rydym yn helpu gofalwyr yn y gweithle

Mae 1 o bob 7 o weithwyr yng Nghymru yn cydbwyso gwaith a gofalu, ac mae hyn yn gallu bod yn her enfawr i lawer o ofalwyr. Rydym yn angerddol am hyrwyddo hawliau gofalwyr yn y gwaith, ac yn annog cyflogwyr i ddatblygu a gweithredu polisïau ac arferion sy'n cefnogi gofalwyr.

Cyflogwyr i Ofalwyr a Hyderus o Ofalwyr

Rydym eisiau i ofalwyr sy'n gweithio gael eu cefnogi i fynd i mewn i'r gwaithac aros yno, a chael y cyfle i ffynnu yneu rôl. Mae **Cyflogwyr i Ofalwyr (EfC)** yn aelodaeth tanysgrifio, sy'n cynnigarweiniad i gyflogwyr weithredu arferion hyderus o ofalwyr. Rydym yn cynnig cynllun meincnodi Hyderus o Ofalwyr, sy'n helpu sefydliadau i wella eu cefnogaeth i ofalwyr.

Rydym yn ymgysylltu â chyflogwyr, ac yn cefnogi gofalwyr sy'n gweithio er budd y ddwy ochr.

gofalwyr CYMRU | jointly

Jointly yw ein ap symudol ac ar-lein,sydd ar gael yn Gymraeg a Saesneg, sydd wedi cael ei gynllunio i helpu gofalwyr i rannu a chydlynu gofal drwy sefydlu 'cylch gofal' o amgylchy sawl maen nhw'n gofalu amdano.

"Mae gofalu am rywun yn gallu bod yn gymhleth dros ben. Mae Jointly yn fy helpu i aros ar ben pethau, a rhannu gwybodaeth yn hawdd gyda phawb sy'n ymwneud â gofalu am fy mab."

I gael rhagor o wybodaeth am Jointly,cliciwch **carersuk.org/search/jointly-app**

Rydym yn trefnu hyfforddiant a digwyddiadau

Rydym yn credu bod cefnogi gofalwyr i feithrin sgiliau, gwybodaeth a hyder yn rhan bwysig o helpu gofalwyr i gael mwy o bŵer.

Rydym yn trefnu hyfforddiant a digwyddiadau'n rheolaidd ar gyfer gofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Mae'r rhain yn cynnwys hyfforddiant ar ddychwelyd i'r gweithle, hyfforddiant hawliau dynol a hyfforddiant hunan-eiriolaeth, yn ogystal â hyfforddiant i gynrychiolwyr gofalwyr, i'ch helpu i siarad drosoch chi eich hun, y person(au) rydych chi'n gofalu amdanynt, a gofalwyr yn gyffredinol.

Rydym yn rhedeg grwpiau ffocws a sesiynau adborth, lle mae gofalwyr yn dylanwadu ar ein gwaith a'r gwaith rydym yn ei wneud gyda sefydliadau eraill a'r rheini sy'n gwneud penderfyniadau.

Rydym yn rhedeg grwpiau ffocws a hyfforddiant i weithwyr proffesiynol hefyd, i'w helpu i ddod yn fwy ymwybodol o ofalwyr a gweithio gyda gofalwyr yn fwy effeithiol.

Rydym yn rhannu gwybodaeth a sgiliau i helpu i wella bywydau gofalwyr.

Rydym yn gweithio gyda gofalwyr ar y pethau sy'n bwysig iddyn nhw

gofalwyr CYMRU

Cymerwch ran

Aelodaeth am ddim

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK. Gallwch gefnogi'r mudiad i ofalwyr drwy ymuno â Carers UK am ddim, a byddwch yn cael mynediad i'n fforwm ar-lein, yn derbyn cylchlythyrau i aelodau gan Gofalwyr Cymru a Carers UK, ac yn clywed am sut i ychwanegu eich llais at y gwaith a wnawn.

Llinell gymorth Carers UK

Mae ein Llinell Gymorth ar gael ar 0808 808 7777 o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 6pm, neu gallwch gysylltu â ni drwy e-bost (advice@carersuk.org)

Gwirfoddoli

Rydym yn cynnig cyfleoedd amrywiol i wirfoddoli gyda Gofalwyr Cymru, o fwydo i mewn i adnoddau newydd a rhannu profiadau, i lywio ein gwaith polisi, i godi ymwybyddiaeth o ofalwyr ar draws Cymru.

Mae Gofalwyr Cymru yma i chi – diolch yn fawr am eich holl waith.

Gallwch ddod o hyd i ni ar-lein www.carerswales.org, neu gysylltu â ni yn info@carerswales.org neu ar 029 2081 1370. Gallwch ein dilyn ni ar Facebook a Twitter hefyd. Gofalwyr Cymru, Uned 5, Ynys Bridge Court, Caerdydd, CF15 9SS

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen sydd wedi ei chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307), a chwmni cyfyngedig drwy warant sydd wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain, SE1 4LX