

# Mae Gofalwr [enw]

[1] Gofalwyr (di-dâl) ar gyfer teulu neu ffrindiau sydd ag anabledd, salwch neu sydd angen cymorth yn ddiweddarach mewn bywyd:

Sy'n eu golchi nhw. A'u dillad budr. A'u llestri budr.

Sy'n cadw apwyntiadau. A chofnodion. A'u tymer.

Sy'n rhoi meddyginiaeth. Ac amser. A chwtshys.

Sy'n llenwi ffurflenni. Ac oergelloedd. A distawrwydd.

Sy'n delio â doctoriaid. A nyrsys. A fferyllwyr.

A gweithwyr cymdeithasol. Ac asiantaethau budd-daliadau.

A gweithwyr gofal. A diffyg cwsg.

[2] Rhywun sydd angen cymorth i reoli eu bywyd eu hunain

**Ydych chi'n gofalu am rywun?**

**Dysgwch am y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael yn [carersweek.org](http://carersweek.org)**