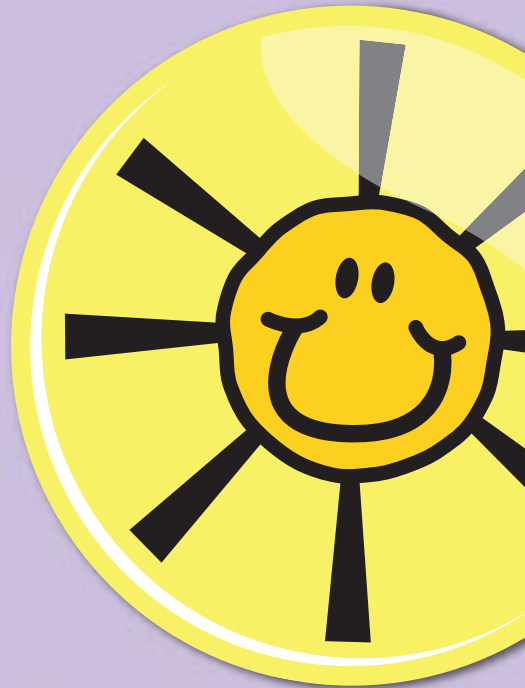




Dywedwch 'Dw i'n iawn' ... a'i Olygu!

Os ydych chi'n gofalu am
rywun, pwy sy'n gofalu
amdanoch chi?



"Llyfr hwyliog, hawdd ei
ddarllen ac ynddo lawer o
awgrymiadau da" – *Gofalwr*

Dywedwch 'Dw i'n iawn'... a'i Olygu!

Iechyd Meddwl a Lles Emosiynol i Ofalwyr

Cynnwys

1 Cyflwyniad

Pwy sy'n ofalwr?	6
Yr effaith ar eich bywyd	6
Sut ydych chi'n teimlo?	7

2 Gofalu a'ch Iechyd Chi

Sut mae gofalu'n effeithio ar eich iechyd meddwl a'ch iechyd corfforol	8
Sut brofiad ydych chi'n ei gael efallai?	8
Perthynas yn newid	9
Unigrwydd ac ynysu	10
Iselder	10
Ymdopi â theimladau anodd	10
Y darlun mwy	11
Arian	11
Beth allwch chi ei wneud amdano	12

3 Pwy sy'n Gallu Helpu?

Gofyn am gymorth	13
Y gweithwyr proffesiynol	14
Yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano	15
Cyfeillion a theulu	15
Gofalwyr eraill	16

4	Gofalu Amdanoch Chi'ch Hun	
	Amser i chi	16
	Dod o hyd i amser i chi'ch hun	17
	Gofal seibiant neu ofal amgen	17
	Siarad ag eraill	18
	Eich iechyd	18
	Cadw'n weithgar	19
	Bwyta'n dda	19
	Cwsg	19
	Alcohol, cyffuriau, ysmegu – pam nad ydyn nhw'n helpu mewn gwirionedd	20
	Beth arall allwch chi ei wneud	20
	Deg ffordd o ofalu am eich iechyd meddwl ac emosiynol	21
5	Dysgu, hyfforddiant a gwaith	
	Eich gwaith chi'n ofalwr	22
	Parhau â'ch diddordebau	22
6	Bywyd y Tu Hwnt i Ofalu	23
7	Gofalwyr Ifanc	24
	Yn olaf...	25
	Am Ragor o Gymorth...	26
	Sefydliadau lleol	
	Sefydliadau cenedlaethol i ofalwyr	
	Sefydliadau cenedlaethol eraill	
	Iechyd a lles	
	Cysylltiadau am gymorth ymarferol ac ariannol	

Mae'n bleser gennym gyhoeddi'r llyfr hwn ar adeg bwysig i Ofalwyr yng Nghymru. Gydag un o bob wyth oedolyn yn darparu gofal di-dâl i aelod o'r teulu neu ffrind, mae gan lawer ohonom brofiad uniongyrchol o ofalu neu o gael gofal, neu rydym yn adnabod rhywun sy'n gofalu. Mae gofalwyr yn cyflawni tasgau hanfodol i deuluoedd a ffrindiau, ac, o ganlyniad, i'r gymuned yn gyffredinol, ond mae llawer o'r gwaith hwn yn cael ei gyflawni heb i bobl ei weld.

Bob dydd, mae Gofalwyr yn cyflawni rôl hanfodol wrth ddarparu cymorth, gofal a thriniaeth i bobl sydd â chyflyrau hirdymor a/neu luosog, anableddau, salwch, dementia, a phroblemau camddefnyddio sylweddau. Gall yr ymrwymiad i'w tasg olygu eu bod yn profi trafferthion ariannol, corfforol ac emosiynol, yn ogystal â chaledi posibl. Pan fo iechyd Gofalwr yn dirywio trwy ddiffyg cymorth, mae'n llawer mwy tebygol y bydd yr unigolyn y mae'n gofalu amdano yn gorfod cael ei dderbyn i'r ysbyty. Mae'n bwysig cefnogi a galluogi Gofalwyr i sefydlu a chynnal ffordd iach o fyw fel eu bod yn gofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain ac yn gallu sicrhau bod yr unigolyn y maent yn gofalu amdano yn medru aros yn ei gartref a chael cymorth diogel a phriodol ar yr un pryd.

Rydym yn ystyried Gofalwyr yn bartneriaid yn y gwaith o ddarparu gofal; maent yn cymryd rhan yn y penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, ac nid pobl mohonynt sy'n derbyn y gwasanaethau cymorth mewn modd goddefol. Trwy ddarparu gwybodaeth o safon, er enghraifft y llyfryn hwn, rydym am i Ofalwyr fod â llais ar y cyd yn y broses o drafod a chynllunio'r cymorth hyblyg, uchel ei safon y mae arnynt ei angen i reoli eu cyfrifoldebau gofalu yn hyderus, i'w cadw mewn iechyd da, ac i'w galluogi i fwynhau bywyd y tu hwnt i'w rôl ofalu.

Lle bo meysydd o arfer da eisoes yn bodoli, byddwn yn eu prif ffyrddio ledled yr holl sefydliadau partner. Un enghraifft o hyn yw'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, sydd wedi golygu bod mwyafrif y meddygfeydd teulu yn rhanbarth Hywel Dda wedi cael gwobr efydd, a bod lleoliadau eraill, er enghraifft Fferyllfeydd Cymunedol, ardaloedd Iechyd Meddwl, Llyfrgelloedd, Ysbytai Cymunedol, adrannau ALL, a sefydliadau trydydd sector hefyd yn ymgysylltu â'r cynllun.

Mae'r lleoliadau hyn wedi amlygu eu hymrwymiad parhaus i Ofalwyr, ac wedi arddangos eu bod yn rhoi mesurau rhagweithiol ar waith i gefnogi Gofalwyr yn eu hardaloedd. Mae hyn yn cynnwys nodi Gofalwyr 'cudd; cynyddu'r cyfathrebu â gweithwyr proffesiynol a sefydliadau gwirfoddol ; gwiriadau iechyd targededig ar gyfer Gofalwyr; a dangos tystiolaeth o Adborth gofalwyr ar wasanaethau. Bydd yr arferion da a ddatblygwyd trwy gyfrwng y cynllun hwn yn cael eu datblygu ymhellach fel y gall lleoliadau anelu at eu lefelau arian ac aur i sicrhau rhagor o gefnogaeth i Ofalwyr yn eu cymunedau.

Rydym yn dymuno clywed am brofiadau Gofalwyr o'n gwasanaethau, boed y profiadau hynny'n dda neu'n ddrwg, a byddwn yn datblygu ffyrdd o sicrhau bod barn a phryderon Gofalwyr yn rhan annatod o'r gwaith o gynllunio gofal a gwasanaethau.

Gall gofalu am unigolyn arall – boed am ychydig oriau yr wythnos neu drwy gydol yr amser – fod yn ffigar-êt o uchafbwyntiau ac isafbwyntiau emosiynol. Mae'n wirioneddol bwysig cymryd cam yn ôl ar adegau a rhoi blaenoriaeth i'ch iechyd a'ch lles eich hun. Gobeithiwn y bydd y llyfryn hwn yn dod i law Gofalwyr tebyg i chi ledled y tair sir, ac y byddwch yn ei werthfawrogi. Gall eich cynorthwyo i weld pryd y mae'n adeg gofyn am help; gall eich arwain at ffynonellau cymorth yn eich ardal leol; a gall roi sicrwydd i chi nad ydych chi ar eich pen eich hun. Rydym yn gobeithio y bydd darllen y llyfryn hwn yn eich calonogi, ac y byddwch yn defnyddio'r wybodaeth sydd ynddo i sicrhau eich bod chi eich hun, a'r sawl yr ydych yn gofalu amdano, yn byw'n dda.



Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
www.wwcp.org.uk



Am y llyfryn hwn

P'un a ydych wedi bod yn ofalwr am gyfnod, neu'n newydd i ofalu, gall bywyd deimlo'n eithaf anodd. Y newyddion da yw bod yna lawer o wybodaeth a chymorth ar gael i chi.

Cynlluniwyd y llyfryn hwn i'w ddarllen yn gyflym. Er ein bod yn gobeithio y bydd yn ddefnyddiol yn ei rinwedd hun, bydd yn sicr yn eich arwain i'r cyfeiriad cywir. Mae unrhyw beth yr ydym yn sôn amdano yma wedi cael ei restru yn yr adran 'Rhagor o Gymorth' ar dudalennau 34-48. Does dim ond angen i chi chwilio am y rhif.

Pan aethom ati i ysgrifennu'r llyfryn hwn, roeddem am iddo apelio at ofalwyr a'r rhai hynny nad ydynt eto wedi sylweddoli eu bod efallai'n 'ofalwr'. Roeddem yn teimlo bod yna alw am lyfryn byr, ymarferol sy'n canolbwyntio ar faes pwysig iechyd a lles.

Gobeithiwn y bydd yn llenwi'r bwlch hwn, ac y bydd yn ffynhonnell cymorth a chryfder i chi, 'nawr ei fod gennych.

Yn ddiweddar, cafodd Gofalwr gopi o'r llyfryn mewn Diwrnod Hawliau Gofalwyr, a dywedodd:

Sylwais yn y cyhoeddiad a roesoch chi i mi, "Dywedwch 'Dw i'n iawn' ... a'i Olygu", fod yna lyfrau diddorol yr hoffwn eu darllen. Mae'r cyhoeddiad yma ynddo'i hun yn amhrisiadwy. Roeddwn yn gallu uniaethu â phob tudalen. O hyn ymlaen, bydd y llyfryn yma yn cael ei gadw yn fy mag llaw. Mae'n offeryn gwych ynddo'i hun.

1 Cyflwyniad

Pwy sy'n ofalwr?

Efallai nad ydych chi'n meddwl am eich hun yn 'ofalwr'. Yn syml, rydych chi'n gofalu am eich rhiant, partner, plentyn, ffrind neu gymydog ac yn gwneud yr un peth ag y byddai unrhyw un arall yn ei wneud yn yr un sefyllfa. Mae 'gofalwr' yn ddisgrifiad a fabwysiadwyd gan ofalwyr dros 30 mlynedd yn ôl i egluro'r pethau a wnânt y tu hwnt i rôl perthynas draddodiadol ac i gael eu cydnabod amdanynt. Mae'n disgrifio rhywun yn gwneud tasgau ychwanegol heb dâl i rywun sy'n methu eu gwneud ei hun. Felly efallai mai gofalwr ydych chi wedi'r cyfan?

Mae llawer o wahanol fathau o ofalu. Fe allech chi fod yn gofalu am rywun gan ei fod yn oedrannus, yn sâl, gan fod problem iechyd meddwl neu anabledd corfforol arno, neu gan ei fod yn dibynnu ar y ddiod neu gyffuriau. Gall y rôl ofalu ymestyn o wneud ychydig o siopa neu eistedd gyda chymydog oedrannus, i ofalu am anghenion rhiant neu briod yn amser llawn. Gallai hyn gynnwys tasgau fel eu helpu i godi a mynd i'r gwely, gwisgo, ymolchi, defnyddio'r tŷ bach, coginio a glanhau. Os nad yw'r unigolyn yn gallu ymdopi heboch chi, mae'n debygol mai gofalwr ydych chi. Mae'r llyfryn hwn i unrhyw un sy'n adnabod ei hun yn y disgrifiad hwn, gan gynnwys pobl ifanc. Os nad yw eich rhiant neu aelod arall o'ch teulu yn gallu ymdopi ar ei ben ei hun, a'ch bod chi'n helpu, rydych chi'n ofalwr hefyd. I chi mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn, ynghyd â'r adran arbennig yn y cefn.

Mae'r gair 'gofalwr' yn llaw-fer ddefnyddiol, ond nid yw'n gallu cyfleu'n ddigonol y berthynas barhaus sydd gennym â'r unigolyn rydym yn 'gofalu amdano' erbyn hyn. Gan amlaf, mae ein hanwyliaid yn dal yn cyfrannu at y berthynas - mae yna roi a derbyn o hyd. Fodd bynnag, os gallwch chi gydnabod eich bod hefyd yn ofalwr, efallai bydd cymorth a chyllid ychwanegol ar gael i chi.



Mae cydnabod eich bod chi'n ofalwr hefyd yn bwysig oherwydd, pan fyddwch wedi gwneud hynny, gallwch gamu'n ôl a dechrau meddwl amdanoch chi'ch hun hefyd.

Yr effaith ar eich bywyd

Efallai bod eich rôl yn ofalwr wedi dod i'r amlwg yn araf deg, nes ichi sylweddoli'n raddol fod yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn dibynnu arnoch chi am lawer o bethau. Efallai hefyd y daeth y peth yn sydyn oherwydd salwch neu ddamwain. Efallai eich bod wedi camu i'r adwy, a'ch bod chi yno o hyd. Os nad oeddech wedi dechrau gofalu tan yn ddiweddar, mae'n gallu teimlo fel petai eich bywyd wedi'i droi wyneb i waered yn llwyr. Os buoch chi'n gofalu'n hirach, efallai nad yw hyd yn oed yn teimlo fel eich bywyd chi rhagor. Efallai bu'n rhaid ichi roi'r gorau i'ch gwaith, neu ddechrau gweithio llai, neu roi'r gorau i wneud unrhyw nifer o bethau a oedd yn perthyn i chi – i chi yn unig – gan nad yw'r amser neu'r cyfle neu'r arian ar gael erbyn hyn.

Sut ydych chi'n teimlo?

Mae gofalu am rywun yn gallu bod yn rhywbeth gwerth chweil. Serch hynny, am bob math o resymau, mae'n gallu bod ymhlith y swyddi anoddaf yn y byd. Mae gofalu'n waith caled yn gorfforol ac yn emosiynol. Os ydych chi'n gwneud lle i ofalu ymhlith cyfrifoldebau eraill, neu os ydych chi'n gweithio, neu'n gofalu am rywun yn amser llawn, mae'n flinderus.

Mae'n rhaid ystyried hefyd y straen emosiynol a ddaw gan fod eich sefyllfa wedi newid a bod eich perthynas wedi newid â'r unigolyn rydych yn gofalu amdano bellach. Efallai byddwch chi'n cael trafferth â'r 'system' – am arian, gwybodaeth a chymorth. Efallai eich bod chi'n teimlo fel petaech chi ar eich pen ei hun ac nad oes modd i unrhyw un wybod sut brofiad rydych chi'n ei gael. Yn y llyfryn hwn, sonnir am rai o'r teimladau hynny, a chyfeirir at rai ffyrdd o gael cymorth a syniadau ymarferol i ofalu amdanoch chi'ch hun.

“Mae gofalu'n fwy na swydd. Mae'n fwy na mynd allan i gasglu presgripsiwn; mae'n fwy na gwneud y siopa neu helpu'r unigolyn i wisgo. Mae'n ymroddiad i rywun sy'n annwyl i chi. Mae'n golygu cefnogi ei anghenion emosiynol a chorfforol a'i helpu i gadw ei falchder a'i urddas.”

Gofalwr

2. Gofalu a'ch Iechyd Chi

Mae'r adran hon yn disgrifio'n fanylach yr effaith mae gofalu'n gallu ei chael arnoch chi a sut gallech chi fod yn teimlo. Os ydych yn adnabod eich hun yma, ewch i 'Beth allwch chi ei wneud amdano' i ganfod ffyrdd o helpu eich hun.

Sut mae gofalu'n effeithio ar eich iechyd meddwl a'ch iechyd corfforol

Mae gofalu'n faich ar eich iechyd corfforol yn ogystal â'ch gallu i ymdopi a'r ffordd rydych chi'n teimlo. Mae'r ddwy agwedd hyn ar iechyd yn perthyn i'w gilydd, fel y cawn weld.

“People use the term 'stress' to describe the feeling they have when it all seems too much, when they are overloaded and don't feel that they are able to meet all the demands placed on them.” (O wefan y Samariaid)



A ydy hwn yn deimlad cyfarwydd? Straen yw ein hymateb i bwysau o'r byd y tu allan. Mae angen rhyw ysgogiad ar bob un ohonom i godi yn y bore, ond os daw'r gofynion yn ormod i ni, fe allwn ni ddechrau teimlo dan straen, teimlo'n flin, methu â chanolbwyntio, teimlo fel petai popeth yn ormod inni neu gael symptomau corfforol fel cur pen neu anhawster yn cysgu. Efallai byddwn yn canfod ein bod yn yfed mwy o alcohol, yn bwyta i gysuro'n hunain neu'n ysmygu'n fwy. Os bydd straen yn parhau am amser hir – sy'n debygol os ydych chi'n gofalu – mae'n cael effaith niweidiol ar eich meddwl a'ch corff. Ni fydd eich system imiwnedd yn gallu ymladd heintiau cystal ac ni fyddwch yn gallu ymdopi cystal. Mae eich iechyd meddwl a'ch iechyd emosiynol yn mesur pa mor dda rydych chi'n gallu rheoli straen, ymdopi ag anawsterau a mwynhau bywyd. Gellir cynyddu'r ymdeimlad cadarnhaol hwn o les, a gallwch ddatblygu i fod yn gryfach, drwy ofalu amdanoch chi'ch hun a dysgu strategaethau ymdopi. I gael gwybod rhagor, trowch at Adran 4: 'Gofalu amdanoch chi'ch hun' yn nes ymlaen yn y llyfryn hwn.

Bydd straen yn cynyddu os teimlwch eich bod wedi colli pob rheolaeth ar eich bywyd. Pan ddechreuoch chi ofalu, mae'n bosibl ichi deimlo nad oedd gennych lawer o ddewis. Rydych chi wedi dewis y pethau sy'n bwysig i chi – sef cariad, dyletswydd, cyfrifoldeb – ond erbyn hyn mae gennych ychydig o brofiad o'r gweddill sy'n dod law yn llaw â gofalu.

Gall fod yn werth aros i ystyried felly a hoffech chi newid y ffordd rydych chi'n gwneud eich gwaith gofalu. Fe allwch chi ddewis rhoi'r gorau iddi os bydd y cyfan yn mynd yn drech na chi; ni fydd hynny'n golygu nad ydych chi'n poeni **(1)**.

Sut brofiad ydych chi'n ei gael efallai?

Ni waeth beth sydd wedi'ch cymell chi i ddechrau gofalu, mae'n debygol eich bod yn ymdopi â rhai teimladau anodd yn ogystal â'r problemau dyddiol sydd i'w datrys. Gall dechrau gofalu fod megis cyfres o golledion neu brofedigaethau. Colli'r bywyd a'r unigolyn yr oeddech chi, yn eich barn chi, colli'r berthynas yr oeddech chi'n gobeithio ei chael, colli gwaith a'r statws a'r hunaniaeth roedd hwnnw'n eu rhoi i chi, eich preifatrwydd, eich diddordebau, eich bywyd cymdeithasol...Fe allech chi fod yn teimlo'n ddig, yn drist neu'n chwerw am y newidiadau neu'r colledion hyn.

Mae llawer o ofalwyr yn teimlo'n euog, gan deimlo'n bennaf nad ydynt yn gwneud digon i'r unigolyn maent yn gofalu amdano, nad ydynt yn addas i'r swydd neu, yn waeth byth, eu bod wedi gwneud neu feddwl rhywbeth anfaddeuol. Rydych chi mewn sefyllfa sy'n debygol iawn o wneud ichi deimlo fel hyn. Efallai eich bod chi'n teimlo'n chwerw os nad yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano fel petai'n gwerthfawrogi'r pethau a wnewch iddo. Ac yn euog wedyn gan mai'r unigolyn sy'n dioddef, nid chi. Fe allech hefyd fod yn ddig wrth bobl os ydych chi'n credu y dylent fod yn helpu mwy, boed yn deulu neu'n weithwyr proffesiynol **(27)**.

Mae'n bosibl eich bod chi'n teimlo'n ddig - yn ddig â'r system, ac â'r ffaith eich bod wedi dod i'r sefyllfa hon - a gallai hynny arwain at gwestiynu ffydd faith. Os yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano'n dioddef a chithau'n teimlo nad ydych chi'n gallu helpu, gall hynny waethygu eich dicter. Gallech deimlo bod bywyd yn annheg iawn.

Isolation

Depression

Perthynas yn newid

Gall fod yn anodd ymdopi â'r newid yn eich perthynas â'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano bellach. Mae'r newid yn yr unigolyn – yn gorfforol neu'n feddyliol – yn effeithio ar y modd rydych chi'n rhyngweithio ag ef a dyma golled arall efallai. Mae'n bosibl eich bod wedi arfer â galw ar eich mam am gymorth, ond erbyn hyn fe welwch mai hi sy'n dibynnu arnoch chi, hyd yn oed am y mathau mwyaf personol o ofal. Efallai hefyd bod y berthynas gyfartal a oedd gennych â'ch partner ar un adeg yn gallu teimlo bellach fel stryd unffordd. Os ydych yn gofalu am blentyn anabl, efallai bod oedi neu gymhlethdod ynghlwm wrth gyfnod pontio arferol plant i annibyniaeth.

Gallai un newid fod yn natur gorfforol ein perthynas â'n partner. Rhyw yw un ffordd a ddefnyddiwn i fynegi ein teimladau. Os bydd y rhain yn newid, neu os ydym wedi blino'n gorfforol, gall ein hangen neu ein hawydd am ryw newid hefyd. Gall fod yn anodd os yw ein partner yn dymuno cael rhyw o hyd, neu os nad oes awydd arno ragor, ond bod awydd arnom ni. Gall helpu siarad am y peth â'ch partner, neu siarad â chwnselydd os daw'n anodd **(28, 38)**.

Ond, ni waeth i ba raddau mae ein perthynas yn newid, mae'n gallu bod yn ddefnyddiol cydnabod y ffyrdd lawer rydym yn parhau i gefnogi ein gilydd a chyfoethogi bywydau ein gilydd.

Mae gwerthfawrogi'r llall, drwy sylwi ar y pethau rydych chi'n eu hoffi amdano neu'r pethau cadarnhaol a wna, yn gallu cael effaith fendigedig. Os gwnewch chi hynny'n ddiffuant, a rhoi gwybod i'ch partner, mae'n dyfnhau eich perthynas ac yn aml fe welwch fod eich partner yn gwneud yr un peth.

Unigrwydd ac ynysu

Efallai na fyddwch chi mewn cysylltiad â phobl yn yr un ffordd ag o'r blaen, neu efallai y gwelwch eich bod mor brysur ei bod yn anodd cysylltu â phobl. Efallai hefyd bydd ymdeimlad nad yw pobl wir yn deall eich sefyllfa ac mai chi yw'r unig un. Gall hyn wneud ichi deimlo'n unig ac wedi'ch ynysu. (Trowch at yr adran 'Pwy sy'n gallu helpu'.)

Iselder

Os bydd y teimladau hyn yn parhau, efallai byddwch chi'n colli pob mwynhad ar fywyd yn y pen draw ac yn teimlo'n isel. Mae pobl sy'n isel eu hysbryd yn aml yn teimlo'n euog neu'n ddiwerth, yn colli eu hawydd bwyd, yn cael anhawster yn cysgu neu'n cysgu fwy nag arfer, yn dod yn bryderus neu'n flinedig neu'n ei chael yn anodd canolbwytio. Mae'n gyffredin teimlo fel hyn o bryd i'w gilydd, ond pan fydd y teimladau'n para mwy nag ychydig wythnosau neu'n dechrau ymyrryd â'n bywyd bob dydd, dyna arwydd bod angen cymorth arnom. Mae iselder yn ymateb cyffredin a gellir ei drin drwy hunangymorth ynghyd â chymorth proffesiynol (5). (Trowch at yr adran 'Gofalu amdanoch chi'ch hun'.)

Os byddwch chi'n dechrau teimlo'n ddiobaith am eich sefyllfa, efallai byddwch chi'n meddwl am ddianc. Mae'n gymharol gyffredin meddwl am niweidio eich hun neu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano. Os byddwch yn gweld hyn, defnyddiwch yr arwydd fel rhybudd ac ewch i gael cymorth gan eich meddyg neu rywun arall ar unwaith (22, 23, 24).

Ymdopi â theimladau anodd

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn ymdopi â'r teimladau anodd hyn drwy eu hanwybyddu. Efallai mai dyma yw ein hymateb gan fod ofn arnom y bydd y teimladau'n mynd yn drech na ni; neu rydyn ni'n teimlo nad oes hawl gennym deimlo fel hyn; neu petaem yn berson gwahanol (gwell) na fyddem yn teimlo fel hyn. Anadlwch i mewn yn ddwfn. Mae eich teimladau ar hyn o bryd yn normal ac mae miloedd o ofalwyr eraill wedi teimlo rhywbeth tebyg.

Anadlwch allan ... a darllenwch ymlaen. Beth bynnag yw eich teimladau chi, y cam cyntaf yw derbyn mai dyma sut rydych chi'n teimlo ar hyn o bryd. Rhowch enw ar y peth, eisteddwch i lawr yn ddistaw a'i deimlo am ychydig.

Y darlun mwy

Gweithwyr cudd yw gofalwyr. Mae 6 miliwn yn y DU sy'n golygu bod llawer o bobl yn gwneud yr un fath â chi bob dydd, gan wneud cyfraniad enfawr at y gymdeithas. Ond nid yw'r ymroddiad a'r gwaith hwn yn cael ei gydnabod yn ddigon da – drwy arian na statws. Mae'r gymdeithas yn gyffredinol yn dibrisio'r gwaith o ofalu am bobl, sy'n cael ei ystyried yn rôl i'r fenyw. Yn ogystal â hynny, mae diffyg dealltwriaeth am anabledd, salwch meddwl a dibyniaeth ar alcohol yn arwain at ofn, stigma a cholli cydymdeimlad. Gall hyn gynnwys y bobl sy'n gofalu am y rheini sy'n dioddef yn y modd hwn. Mae hyn oll, gyda'i gilydd, yn creu clogyn sylweddol o anweledigrwydd.

Un syniad defnyddiol yw meddwl am anabledd, nid yn broblem unigol, ond yn broblem gymdeithasol. Gan nad yw cymdeithas yn ystyried nac yn cynnwys pobl â nam neu salwch cronig yn ddigon da, maent yn wynebu llawer rhwystr yn eu bywydau bob dydd. A chan eich bod yn gofalu am rywun nad yw ei anghenion yn cael eu hystyried, rydych chi'n cael eich anablu gyda nhw. Felly mae angen cymorth ar y ddau ohonoch.

Mae dadlau dros y pethau sydd eu hangen arnoch, gan sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed, yn eich helpu chi a gofawyr eraill, heddiw ac yn y dyfodol **(18, 20)**.

Arian

Mae arian, neu brinder arian, yn gallu achosi straen ofnadwy i ofalwyr. Ar adeg y mae eich incwm wedi gostwng (yn fwy na thebyg), mae eich treuliau wedi codi. Y peth cyntaf yw sicrhau eich bod yn hawlio popeth y gallwch **(1, 10, 42)**. Bydd asiantaethau'r llywodraeth yn eich helpu i wneud hyn. Eich blaenoriaeth nesaf wedyn yw sicrhau bod yr arian sydd gennych yn mynd mor bell â phosibl. Sicrhewch fod eich cyllid dan reolaeth a chynilwch pan fyddwch chi'n gallu **(48)**. Byddwch yn gadarnhaol drwy wneud rhestr o'r holl bethau y gallwch eu gwneud sy'n rhad ac am ddim neu bethau sy'n gymharol rad. Yn aml, gall gofawyr gael disgownt ar docyn sinema a theithiau eraill allan – mae bob amser yn werth holi. Os ydych chi'n pryderu am eich cyllid neu effaith gofalu ar sicrwydd eich swydd, neu os ewch chi i ddyled, siaradwch â rhywun **(1, 45)**.

Beth allwch chi ei wneud amdano

Efallai eich bod wedi adnabod eich hun a'ch teimladau yn un neu ragor o'r disgrifiadau hyn. Mae'r adrannau nesaf yn awgrymu rhai ffyrdd o reoli'r teimladau hyn a chymryd camau cadarnhaol a fydd yn lleddfu ychydig o'r pwysau ac yn rhoi mwy o ffyrdd ichi ymdopi.

Rydym wedi dweud bod straen yn cynyddu os ydych chi'n teimlo eich bod wedi colli pob dewis neu reolaeth ar beth sy'n digwydd. Felly ar beth mae gennych chi reolaeth? Ni allwch newid y sefyllfa, ond fe allwch chi newid y ffordd rydych chi'n meddwl amdani **(33)**. Mewn gwirionedd, mae'n hanfodol gwneud hyn os ydych am aros yn gall.

Mae datblygu tosturi i'n hunain ac i eraill yn gallu helpu yn yr un modd â dysgu techneg fel gwerthfawrogi'r presennol. Ffordd o gymryd sylw o'r foment bresennol yw gwerthfawrogi'r presennol neu mindfulness. Gall fod yn ddefnyddiol creu ychydig o le rhyngom ni a'r rhuthr o feddyliau a theimladau sy'n aml yn bygwth ein boddi ni **(32)**.

Mae'n werthfawr dros ben gallu camu y tu allan i'ch sefyllfa a'i gweld yn dawel bach o safbwynt gwahanol. Mae gallu cydnabod yn syml y ffordd y mae pethau, a hynny heb farnu, yn gallu ein helpu i newid ein hunain hyd yn oed os na allwn ni newid y sefyllfa. Byddwch yn effro i ddod o hyd i wobrau annisgwyl wrth ofalu – darganfod cryfder mewnol nad oeddech yn ymwybodol ohono, cwlwm emosiynol dyfnach â'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano neu efallai ymdeimlad o foddhad sy'n dod yn raddol i'r wyneb.

Gallwch leihau straen drwy fod yn ymwybodol o'ch ffiniau eich hunain. Gwnewch un peth ar y tro. Gostyngwch eich disgwyliadau – byddwch yn realistig am y pethau y gallwch eu cyflawni bob dydd a dathlwch eich llwyddiant. Efallai byddwch chi'n penderfynu addasu eich safonau. Beth yw'r ots os na fyddwch chi'n glanhau'r tŷ fwy nag unwaith yr wythnos? Gwaith tŷ neu hoe fach am chwarter awr? Dim cystadleuaeth. Neu a oes ffrindiau, teulu neu gymdeithas leol a allai roi help llaw? **(10, 11, 12, 13)**

Gallai rhai pethau eich helpu i ymdopi ar yr adegau hynny pan fyddwch yn siŵr eich bod am chwythu eich plwc:

- **Anadlu'n arafach**
- **Gadael yr ystafell ac ystyried eich teimladau**
- **Cael ychydig o ymarfer corff**
- **Ceisio peidio â defnyddio'r ddiod neu gyffuriau yn ffordd o absenoli eich hun.**

Mae eich corff yn storio tensiwn pan fyddwch dan straen. Gall fod yn ddefnyddiol iawn dysgu sut i ymlacio eich corff. Gallwch wneud hyn drwy ymarferion ymlacio **(7, 32)**.

Mae un awdur sydd wedi ysgrifennu llyfr i ofalwyr yn awgrymu y gall fod yn ddefnyddiol ystyried eich gwaith gofalu fel swydd broffesiynol, yn arbennig wrth wneud y pethau personol iawn fel ymolchi a defnyddio'r toiled. Yn bendant, gall hyn fod yn werthfawr mewn sefyllfa anodd iawn, ond os ystyriwn y dasg gyfan yn y modd hwn rydym yn mentro colli ein cysylltiad hanfodol â'r unigolyn rydyn ni'n gofalu amdano. Rywsut mae'n rhaid inni barhau i weld yr unigolyn rydyn ni'n ei adnabod y tu ôl i'r salwch, yr anabledd neu'r breuder, cysylltu ag ef a bod yn agored o hyd i'r rhoi a'r derbyn sy'n bodoli o hyd yn ein perthynas.

Rydyn ni bobl yn ceisio osgoi dioddefaint, ac mae'n anodd goddef pan fydd y bobl sy'n agosaf atom yn dioddef. Sut gallwn wneud hyn â chalon agored, ond eto gofalu am ein hunain o hyd? Rywsut mae angen inni gydbwyso ein hanghenion ni ag anghenion yr unigolyn rydyn ni'n gofalu amdano. Yn y ddwy adran nesaf, edrychwn ar y cymorth sydd ar gael a'r ffyrdd y gallwch ofalu am eich iechyd a'ch lles chi i sicrhau y cewch chi'r pethau sydd eu hangen arnoch chi.

3. Pwy sy'n Gallu Helpu?

Gofyn am gymorth

Un peth sy'n gallu eich helpu yn wir â'r teimladau anodd hyn yw cael rhywfaint o gymorth - ymarferol neu emosiynol. Nid ydych chi ar eich pen eich hun, er eich bod yn teimlo felly efallai. Mae gweithwyr proffesiynol ar gael ac eraill sy'n gallu - ac sy'n dymuno - helpu. Efallai nad yw bob amser yn hawdd dod o hyd i'r allwedd gywir i agor y drws, ond mae dyfal barhau'n talu ffordd.



Cofiwch, os na allwch chi ymdopi rhagor, bydd yn rhaid iddynt gamu i'r adwy. Nid yw gofyn bob amser yn beth hawdd, serch hynny. Efallai na fyddwch chi'n gwybod at ble i droi neu efallai na fydd amser gennych i ddarganfod. Mae rhai gofawyr yn ofni colli rheolaeth neu gael eu beirniadu, neu'n teimlo eu bod wedi methu mewn rhyw ffordd.

Ceisiwch ystyried mai cryfder yw gallu gofyn am gymorth. Efallai byddwch chi'n teimlo nad oes angen cymorth arnoch ar hyn o bryd. Os felly, rhowch hwn o'r neilltu i'w gyfeirio ato yn y dyfodol. Ar wahanol adegau fe allech chi deimlo'n daer am wybodaeth ac, ar adegau eraill, bydd yn eich boddi'n llwyr. Eto, cadwch hwn wrth law rhag ofn bydd ei angen arnoch.

Y Gweithwyr Proffesiynol

Gall fod yn ddefnyddiol cofio bod gweithwyr proffesiynol – y rheini sy'n gweithio yn y proffesiynau gofalu â thâl – yn aml yn wynebu mwyfwy o gyfrifoldebau a llwyth gwaith, a llawer ohonynt yn cael cyflog isel. Gall fod yn llesteiriol, efallai bydd rhaid ichi ddyfal barhau, ond peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to. Mae'r gweithwyr proffesiynol yn gwneud eu gorau, maent yno i'ch helpu chi yn ogystal â'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano ac mae arnynt eisiau bod yn gefnogol. Mae gan bob cymdeithas broffesiynol ffordd ichi roi sylwadau am eich profiad –

defnyddiwch honno. Os byddwch yn dod i deimlo yn y pen draw nad oes neb yn gwrando arnoch, efallai bydd sefydliad eiriolaeth yn gallu helpu. Mae gennych yr hawl i gael rhywun i wrando ar eich barn pan fydd awdurdod yn ystyried sut orau i ddarparu cymorth i rywun anabl.

Yn bwysicach oll i'ch sefyllfa chi, mae hawl gan ofalwyr sy'n darparu gofal 'sylweddol' yn rheolaidd ofyn am Asesiad o Anghenion Gofalwr ar wahân (1). Bydd rhywun o'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn dod i siarad â chi am y cymorth sydd ei angen arnoch chi'r gofalwr. Dywed gofalwyr y bu'r asesiad yn gyfle i gael gwybodaeth a siarad drwy'r problemau sy'n eu poeni. Mae llawer wedi canfod ei bod o gymorth cael rhywun yn cydnabod eu cyfraniad a chael gwybod eu bod yn rhannu'r cyfrifoldeb â rhywun. Felly nid dyma'r amser i ddweud "Dw i'n iawn". Mae'r gweithwyr proffesiynol am eich cefnogi chi i barhau i ofalu oherwydd, os na wnewch chi hynny, hwythau fydd yn ysgwyddo'r baich yn fwy na thebyg. Dyma gyfle ichi gael cymorth, felly byddwch yn onest ac yn agored am eich anghenion.

“Er bod fy ymateb gwreiddiol i gael asesiad rywfaint yn bryderus, cafodd ei gynnal yn gwbl breifat a chyfrinachol, ac fe wnaeth hynny dawelu fy meddwl. Helpodd yr asesiad imi sylweddoli bod gennyf i anghenion hefyd a, heb fodloni'r anghenion hynny, gallai'r straen olygu fy mod i'n methu â darparu gofal priodol yn ofalwr. Yn olaf, mae'r asesiad wedi rhoi'r hyder imi fynnu bod fy anghenion i'n cael eu bodloni'n ddigon da.”

Gofalwr

Gofynnwch i'ch meddyg teulu gofnodi'r ffaith eich bod chi'n ofalwr yn eich cofnod meddygol. Mae gan bob meddyg teulu Gofrestr Gofalwyr.



Yng Ngheredigion mae cynllun dyfarnu ‘Buddsoddwyr mewn Gofalwyr’ i feddygfeydd yn eu cefnogi i helpu gofalwyr yn well **(9)**. Bydd ffolder neu Hysbysfwrdd i Ofalwyr yn yr ardal aros. Byddant yn gallu rhoi cyngor a gwybodaeth ichi am gyflwr meddygol yr unigolyn rydych chi’n gofalu amdano ac am dasgau ymarferol fel nyrsio gartref. Os gŵyr eich meddyg y byddwch chi o dan bwysau ar adegau, bydd hefyd yn gallu cefnogi eich iechyd yn well. Hefyd, dylai fod y feddygfa’n gallu eich rhoi chi mewn cysylltiad â gwasanaethau lleol a ffynonellau cyngor a chymorth. Mae amrywiaeth eang o sefydliadau gwirfoddol a thrydydd sector yng Ngheredigion sy’n rhoi cymorth emosiynol ac ymarferol i ofalwyr **(10, 11, 12, 13 14, 15)**.

Efallai byddwch chi’n teimlo bod gennych fwy o reolaeth os cewch chi drefn ar bethau. Cadwch lyfr nodiadau o bethau i’w gwneud, pobl rydych wedi siarad â nhw ac yn y blaen **(29)**. Sicrhewch eich bod wedi cynllunio pwy i’w ffonio a beth i’w wneud mewn argyfwng. Bydd eich meddygfa a’ch ymarferwyr lechyd a Gofal Cymdeithasol yn gallu eich helpu i wneud hyn ac efallai bydd y ‘Canllaw i Gynllunio at Argyfwng i Ofalwyr’ o ddefnydd ichi **(1,5)**.

Yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano

Nid yw gofalu da bob amser yn golygu gwneud popeth i'r unigolyn. Un o'r agweddau mwyaf heriol ar ofalu yw galluogi'r unigolyn i geisio gwneud cymaint ag y gall neu gymaint ag y dymuna drosto ei hun. Mae angen i bawb gael ychydig o reolaeth ar ei fywyd, ac mae'n bwysig parhau i wneud dewisiadau a phenderfyniadau, hyd yn oed y pethau bach fel pa ddillad i'w gwisgo neu beth i'w fwyta. Os nad ydych chi'n siŵr faint y gall yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano ymdopi ag ef, dylai fod eich meddygfa neu wasanaethau arbenigol fel Therapi Galwedigaethol, Ailalluogi neu Alluogi yn gallu rhoi cyngor **(1,5)**.

Cyfeillion a theulu

Os ydych wedi diystyru cyfeillion neu aelodau o'r teulu gan nad ydynt wedi cyfrannu hyd yn hyn, mae'n bryd ailfeddwl. Efallai eu bod yn teimlo na allant gynnig help llaw am nad oes arnyn nhw eisiau awgrymu nad ydych chi'n gallu ymdopi. Efallai hefyd eu bod yn dymuno helpu ond yn poeni y daw eu cynnig yn ddi-ben-draw ac ni fyddent yn hoffi eich siomi chi. Ond nid ydych chi'n gofyn iddynt gymryd drosodd, dim ond rhoi help llaw yn awr ac yn y man. Felly dywedwch yn benodol beth fyddech yn hoffi iddynt ei wneud a pha mor aml, er enghraifft coginio dau blât arall o bryd bwyd gyda'r nos unwaith yr wythnos i'ch arbed chi, neu eistedd gyda'r unigolyn am ychydig o oriau bob wythnos er mwyn ichi fynd i ddosbarth neu wneud ymarfer corff. Gall fod yn ddefnyddiol gwneud rota o dasgau y gellir eu rhannu. Os gallwch gael llawer o bobl i wneud rhywbeth bach yr un, gallant wneud gwahaniaeth mawr i chi gyda'i gilydd. Rydych chi'n cael amser i chi'ch hun, rhywbeth gwerthfawr iawn, ac mae'r rhai sydd o'ch cwmpas, sy'n ymboeni amdanoch, yn teimlo eu bod yn cyfrannu mewn rhyw ffordd fach ond pwysig.



Gofalwyr eraill

Yn amlwg, mae pob gofalwr a phob sefyllfa yn unigryw, ond mae eich profiad cyffredin yn eich rhoi mewn sefyllfa ragorol i helpu eich gilydd. Mae grŵp cefnogi'n cynnig lle ichi rannu gwybodaeth, syniadau ymarferol a'ch teimladau am eich profiad. Mae'r rhai gorau yn eich gwerthfawrogi a'ch deall chi y tu hwnt i'ch gwaith gofalu. Gallwch gwrdd â gofalwyr eraill drwy grwpiau cefnogi gofalwyr lleol neu ar-lein drwy fforymau ac ystafelloedd sgwrsio i ofalwyr (12, 19).

4. Gofalu Amdanoch Chi'ch Hun

Mae gofalu am rywun fel arfer yn digwydd dros gyfnod sylweddol felly mae angen ichi fynd gan bwyll. Os byddwch chi'n methu dan y straen, mae'n sbarduno argyfwng a bydd yn rhaid i eraill gamu i'r adwy. I osgoi hyn, mae angen ichi gymryd sylw o'ch anghenion eich hun. Gallai ymddangos weithiau fod eich anghenion chi'n gwrthdaro ag anghenion yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano, ond cofiwch fod effaith yr anabledd neu'r salwch ar eich bywydau yn effaith sy'n gyffredin i chi'ch dau. Efallai bod angen ichi wneud amser i'w dreulio â'r unigolyn yn gwneud rhywbeth difyr a dymunol. Efallai hefyd fod rhai pethau sydd eu hangen arnoch chi. Rhowch ychydig o amser i nodi'r anghenion hynny ar bapur. A oes angen amser i chi'ch hun arnoch, rhywun arall i siarad ag ef, cael mynd allan yn yr awyr iach, cael mwy o gwsg...? (1, 'Rhestr Wirio i Ofalwyr')

Amser i chi'ch hun

Un o'r prif anawsterau wrth ofalu yw peidio â gwybod pryd, ac efallai sut, y daw'r cyfan i ben. Fel arfer, gallwn ddod o hyd i'r cryfder ychwanegol y tu mewn i'n hunain i ymdopi â rhyw argyfwng, ond pan fydd y sefyllfa'n parhau, mae straen yn cronni a gall arwain at chwythu plwc. I barhau i ofalu yn y tymor hir, mae angen seibiant arnoch i gamu'n ôl a chael eich egni'n ôl.

Dod o hyd i amser i chi'ch hun

Os gallwch chi, trefnwch ychydig o le— o leiaf chwarter awr — bob dydd, i chi'ch hun. Gall fod o gymorth creu eich ardal arbennig eich hun gartref. Gallai'r ardal hon fod yn lle go iawn sy'n perthyn i chi, gan ddeall na fydd neb yn tarfu arnoch yma. Gallwch ddefnyddio'r amser a neilltuwch i goginio, cael bath, cerdded o amgylch yr ardd, gwrando ar eich hoff raglen radio. Os nad yw hyn yn bosibl, ystyriwch a allwch chi greu'r lle yn eich meddwl. Tawelwch eich meddwl, anadlwch yn araf ac yn bwyllog ac ymlaciwch eich ysgwyddau. Cofiwch gael seibiant pan fydd hynny'n bosibl drwy gydol y dydd i sylwi ar y byd o'ch cwmpas a'i werthfawrogi. Cymerwch ddwy funud i fynd allan i'r awyr agored neu chwarae eich hoff gân a chanu a dawnsio **(32)**. Ar ddiwedd bob dydd, ar eich pen eich hun neu gyda'ch gilydd, nodwch dri pheth sydd wedi bod yn llwyddiannus.

“What is this life if, full of care, we have no time to stand and stare?”

W.H.Davies

Gofal seibiant neu ofal amgen

Cyfnod o amser yw hwn i ffwrdd o'ch gwaith gofalu. Amhosibl, meddech chi. Mae pethau'n eich rhwystro rhag cael gofal seibiant, ond gofynnwch i chi'ch hun yn gyntaf ai rhwystrau ydyn nhw go iawn neu ai chi sy'n eu rhoi nhw yno.

Mae gwrthwynebiadau gofalwyr yn rhai real – ni fydd yr unigolyn maent yn gofalu amdano'n fodlon i unrhyw un arall wneud y gwaith, ni fydd eisiau mynd i ffwrdd o gartref, ni fydd eisiau cynnwys y gwasanaethau cymdeithasol, ac yn y blaen. Ond mae modd goresgyn y pethau hyn, a dyna y dylid ei wneud. Cred rhai gofalwyr mai dim ond nhw sy'n gallu gwneud y gwaith. Os yw'n golygu y gallwch chi barhau i ofalu, hwyrach fod y cyfaddawd yn werth y cyfan?

Cael gwyliau go iawn yw'r unig ffordd o gael eich egni'n ôl yn iawn. Ac mae'n llawer gwell gwneud hyn cyn i'r cyfan ddod yn ormod ichi neu cyn cael argyfwng **(1, 17)**. Pan fyddwch chi'n cael yr amser hwn i ffwrdd, ystyriwch o ddifrif beth fyddwch chi'n ei wneud ag ef. Gwnewch rywbeth i chi'ch hun yn hytrach na'i lenwi â negeseuon. Gorffwyswch, buddsoddwch yr amser yn ddoeth.

Siarad ag eraill

Dechreuwch siarad ag unrhyw un a fydd yn gwrando - gofalwyr eraill, ffrindiau, teulu, gweithwyr proffesiynol a chymdogion. Mae geirio beth sy'n digwydd yn eich helpu i ymdopi â'r teimladau anodd a dechrau cael rhyw fath o bersectif. I aros yn gall, mae'n rhaid ichi chwalu'r unigrwydd a chysylltu ag eraill. Os gallwch chi fynd ar y rhyngwyd, mae llawer o ffyrdd newydd o gadw mewn cysylltiad fel Facebook, MSN a fforymau sgwrsio **(19)**.

Os nad ydych yn ymdopi, ac os ydych yn teimlo bod eich iechyd emosiynol yn dioddef, dylech alw'n gyntaf gyda'ch meddyg teulu. Efallai bydd yn gallu eich cyfeirio chi am gymorth neu roi presgripsiwn o feddyginiaeth neu lyfr hunangymorth **(7, 8)**. Os ydych chi'n wir yn teimlo fel petaech chi wedi cael digon, efallai yr hoffech chi siarad â chwmselydd am eich teimladau. Cofiwch gael un drwy eich meddyg teulu, argymhelliad personol neu un o'r cofrestri cenedlaethol **(5, 38)**. Eglurwch gyda beth mae eisiau cymorth arnoch.

Mae hefyd llinellau cymorth ar gael am gymorth emosiynol **(22, 23, 24, 26)**.

‘Mae gennym lawer mwy i’w gynnig nag ydym yn sylweddoli efallai. Y cyfan mae’n rhaid inni ei wneud yw holi “Sut alla i helpu?” â chalon agored, ac yna gwrando o ddifrif.’

Ram Dass, Gofalwr

Eich iechyd

Mae cysylltiad annatod rhwng eich meddwl a’ch corff. Bydd gofalu am eich corff yn eich helpu i ymdopi â straen gofalu, yn gwella eich iechyd meddwl ac yn eich atgoffa eich bod chi cyn bwysiced â’r unigolyn rydych chi’n gofalu amdano **(17)**. Felly mae angen ichi ddod o hyd i amser i gadw unrhyw apwyntiadau meddyg neu ddeintydd sydd gennych ac mae angen ichi gofio hefyd peidio ag anwybyddu unrhyw symptomau **(5, 30)**.

Siaradwch â’ch meddygfa i weld a all wneud yn haws ichi fynychu. Os ydych chi’n cael cymorth ffurfiol i ofalwr, a ydyn nhw’n gwybod am eich trafferth? A allwch chi ddefnyddio eich ffrindiau a’ch teulu? Os teimlwch fod eich iechyd yn gwaethygu oherwydd graddau eich gwaith gofalu, efallai ei bod hi’n bryd cynnwys gwasanaethau gofal cymdeithasol am gymorth ymarferol **(1)**. Mae gofalu am eich hun yn golygu bod yn effro i arwyddion eich corff eich hun a gwneud rhywbeth ynghylch y peth. Peidiwch ag aros nes bod eraill yn sylwi.

Cadw’n weithgar

Mae’n bosibl mai dyma’r peth olaf rydych chi’n teimlo fel ei wneud, ond profwyd mai gwneud rhywbeth corfforol, yn enwedig yn yr awyr iach, yw un o’r pethau gorau y gallwch eu gwneud i’ch meddwl ac i’ch corff. Bydd yn rhoi mwy o egni i chi, gall eich helpu i gysgu’n well ac mae’n lleddfu straen.

Os gallwch fynd i ddsbarth ymarfer neu ddawns, bydd hyn hefyd yn mynd â chi allan ymhlith pobl eraill ac yn rhoi seibiant dilys ichi wrth ofalu. Efallai byddwch chi'n gymwys i gael eich cyfeirio at 'Ymarfer am Oes' (4). Os na, cofiwch gynnwys ymarfer yn eich trefn ddyddiol - mynd am dro sionc neu wneud ychydig o arddio - bydd hyd yn oed pump i ddeg munud y tu allan yn gwella eich hwyliau. Gallwch wneud ymarferion neu ioga gartref â DVD neu lyfr.

Bwyta'n dda

Mae bwyd yn cael effaith fawr ar ein hiechyd a'n teimladau. Bydd bwyta'n iach yn helpu i'ch atal rhag mynd yn sâl. Gall fod yn hawdd dewis bwydydd cyfleus fel cacennau a bisgedi neu yfed coffi i'n cadw'n effro. Yn anffodus, mae'r ddau beth yn cael effaith yn y tymor byr, gan roi hwb i'ch egni, cyn eich gadael chi wedyn yn teimlo'n flinedig ac yn bigog. Bydd diet iachus yn sicrhau y cewch chi'r holl fitaminau a mwynau sydd eu hangen arnoch a'r egni a fydd yn eich cynnal drwy'r dydd. Ceisiwch fwyta amrywiaeth o fwydydd, gan gynnwys digon o ffrwythau a llysiau. Efallai bydd hyn yn anodd ei wneud pan fydd amser yn brin, ond ystyriwch a allwch chi newid ambell beth i wneud gwahaniaeth, gan ychwanegu mwy o lysiau at brydau neu fwyta bara gwenith cyflawn yn lle bara gwyn. Gall byrbrydau oer neu gawl fod yr un mor faethlon os ydych chi'n ei chael yn anodd gwneud tri phryd y dydd (35, 36).

Cwsg

Mae noswaith dda o gwsg yn gallu bod ymhlith y pethau cyntaf i ddiflannu pan fyddwn dan straen. Defnyddiol yw gwybod nad am ba hyd y cysgwch chi sy'n bwysig (mae angen gwahanol faint ar bawb), ond pa mor dda. Gall ansawdd eich cwsg gael effaith sylweddol ar eich hwyliau, eich egni a'ch gallu i ganolbwyntio. Mae'r rhan fwyaf ohonom yn gweld bod ein hegni'n gostwng yn y prynhawn a gall hoe fach am 15-20 munud eich cadw chi'n effro.

Nid oes rhaid ichi deimlo'n euog am hyn – rydych chi'n buddsoddi yn eich banc egni. Os ydych chi'n cael trafferth yn cysgu, sicrhewch eich bod yn dilyn cyngor ar hylendid cwsg ac yn rhoi cynnig ar dechneg ymlacio **(32)**.

Alcohol, cyffuriau, ysmegu – pam nad ydyn nhw'n helpu mewn gwirionedd

Efallai bod alcohol neu gyffuriau fel petaent yn ein helpu i ymdopi dros dro ond mae cymryd mwy dros amser yn gallu arwain at ddibyniaeth a phroblemau iechyd difrifol. Er bod alcohol yn gallu gwneud inni deimlo'n dda am ychydig oriau, mae yfed mwy'n rheolaidd yn newid cemeg eich ymennydd gan gynyddu pryder a'ch risg o iselder. Os ydych chi'n credu eich bod yn dechrau dibynnu ar alcohol i ymdopi â'ch teimladau neu straen, holwch eich meddyg teulu neu gymdeithas am gymorth **(30, 36)**.

Credir yn helaeth fod ysmegu'n lleddfu straen. Mewn gwirionedd, mae astudiaethau'n dangos ei fod yn cynyddu straen, pryder ac anhwylderau cwsg. Os ydych chi'n ysmegu, nid oes angen ichi glywed mai rhoi'r gorau iddi yw un o'r pethau gorau y gallwch eu gwneud i'ch iechyd. Ystyriwch a yw hi efallai'n bryd ichi wneud y peth cadarnhaol hwn i chi'ch hun. Efallai bydd rhaid rhoi cynnig arni droeon cyn rhoi'r gorau iddi'n llwyr, ond mae gymorth ar gael **(37)**.

Beth arall allwch chi ei wneud

Mae llawer o bobl yn elwa ar weithgareddau sy'n eu helpu i ymlacio fel myfyrdod, ioga a thylino'r corff. Gall therapïau cyflenwol neu amgen gefnogi eich iechyd mewn modd cyfannol **(39)**. Mae llawer o ymarferion anadlu ac ymlacio y gallwch eu llwytho i lawr sy'n helpu os ydych chi'n bryderus neu dan straen **(32)**. Mae sylwi ar eich corff, ei osgo a theimladau o densiwn, a sefyll neu eistedd yn ymwybodol mewn modd hamddenol ac effro, yn effeithio'n uniongyrchol ar eich meddwl a'ch teimladau.

Mae cerddoriaeth yn ffordd fendigedig o newid eich hwyliau. Defnyddiwch eich hoff ganeuon neu ddarnau i ymlacio neu i'ch sbarduno. Mae cadw anifail anwes yn gallu bod yn therapiwtig. Mae anifeiliaid yn cynnig cysylltiad emosiynol ac yn lleihau straen a theimladau o unigrwydd.

Nid oes raid ichi fod yn ddifrifol drwy'r amser. Os bydd rhywbeth doniol yn digwydd, dathlwch hwnnw gyda'ch gilydd. Atgoffwch eich hun o'r pethau sy'n codi eich calon a'r pethau a oedd yn arfer gwneud ichi chwerthin. Chwiliwch am y rhain a dewch o hyd i ffyrdd newydd hefyd. Gallech fod yn credu mai tynnu coes ydyn ni, ond dangoswyd bod chwerthin yn llesol i'ch iechyd.

“Always laugh when you can. It is cheap medicine”
Arglwydd Byron

Mae gwerthfawrogi'r presennol yn ffordd fwyfwy poblogaeth o ymarfer sy'n seiliedig ar fyfyrdod.

'Ei fwriad yw helpu pobl i weld eu sefyllfa, eu meddyliau a'u teimladau heb eu beirniadu, fel y gallant atal eu hunain rhag ymateb yn fyrbwyll. Mae'n rhoi amser a lle iddynt ystyried ffordd newydd o ymddwyn, i dorri cylch negyddol o feddwl a gwneud, ac i deimlo bod ganddynt fwy o reolaeth ar eu camau...Gall unrhyw un ddysgu sut i werthfawrogi'r presennol. Mae'n syml, gallwch ei ymarfer unrhyw le, ac mae ei effeithiau'n gallu newid bywyd.
(yn ôl y Sefydliad Iechyd Meddwl)

Trowch at adran 'Am Ragor o Gymorth' i gael gwybod ymhellach sut i ddysgu gwerthfawrogi'r presennol (31).

Dyma restr o'r deg ffordd orau o ofalu am eich iechyd meddwl, sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Dewiswch un i'w gwneud heddiw.

Deg Ffordd o Ofalu am Eich Iechyd Meddwl

- 1. Siarad am eich teimladau**
- 2. Cadw'n weithgar – gwneud rhywbeth corfforol, rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau a rhywbeth y gallwch chi ei wneud yn rheolaidd**
- 3. Bwyta'n dda – mae diet sy'n llesol i'ch iechyd corfforol yn llesol i'ch iechyd meddwl**
- 4. Yfed yn synhwyrol**
- 5. Cadw mewn cysylltiad â ffrindiau, teulu a'r bobl o'ch cwmpas**
- 6. Gofyn am gymorth – nid ydych chi'n goruwchddynol**
- 7. Cymryd hoe – gall ychydig funudau fod yn ddigon i leddfu eich straen**
- 8. Gwneud rhywbeth rydych chi'n gallu ei wneud yn dda, neu roi cynnig ar rywbeth newydd**
- 9. Gwerthfawrogi eich hun ac eraill**
- 10. Gwneud rhywbeth i eraill – mae tipyn bach o garedigrwydd yn gwneud i bawb deimlo'n dda**

(yn seiliedig ar waith gan y Sefydliad Iechyd Meddwl)(32)

Yn 'Llyfr Gwella Ceredigion', mae llawer mwy o syniadau i ailgysylltu â'ch bywyd ac ailgysylltu â chi'ch hun.

5. Dysgu, hyfforddiant a gwaith

Eich gwaith chi'n Ofalwr

Os ewch ati i gael gwybod am gyflwr meddygol yr unigolyn rydych chi'n ofalu amdano, gall fod o gymorth mawr ichi ymdopi. Ni waeth mor brin yw'r cyflwr dan sylw, bydd grŵp cefnogi neu gymdeithas genedlaethol yn rhywle **(30)**.

Bydd y rhain fel arfer yn darparu llinellau cymorth a thafleuni ffeithiau, ond gallant hefyd roi cymorth i ofalwyr. Mae gwybodaeth am bob cyflwr ar gael i'ch meddyg teulu neu efallai bod nyrs arbenigol y gallwch siarad â hi **(6)**.

Cwrs chwe wythnos yw 'Gofalu Amdanaf Fi' i'r rheini sy'n gofalu am rywun â chyflwr iechyd tymor hir, sy'n helpu gofaluwyr i ddysgu ffyrdd y gallant ofalu am eu hiechyd eu hunain wrth ofalu am rywun arall **(6)**. Gallwch gael hyfforddiant i ddysgu sut i symud a chodi rhywun. Mae Cyngor Sir Ceredigion yn darparu'r cwrs hwn ar y cyd â mudiadau gwirfoddol. Mae cyrsiau eraill sy'n cefnogi gofaluwyr fel rheoli straen a magu hyder yn cael eu cynnal o bryd i'w gilydd, neu gallwch logi DVD **(1)**.

Parhau â'ch diddordebau

Os gallwch chi, cadwch ryw gysylltiad â'r person yr oeddech chi cyn i hyn oll ddigwydd. Mae gwaith yn helpu'n ariannol ond gall hefyd roi hunaniaeth ichi y tu hwnt i'ch gwaith gofalu gyda'r statws, y rhyngweithio cymdeithasol a'r gwerth a ddaw yn ei sgil. Gall fod yn werth cydbwyso'r ddau beth hyn i gadw gafael yn hyn. Os ydych mewn gwaith, mae'n rhaid i'ch cyflogwr, yn ôl y gyfraith, ganiatáu hyblygrwydd ichi fodloni eich cyfrifoldebau gofalu os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n berthynas neu'n byw yn yr un cyfeiriad â chi **(1)**.

Gwnewch eich gorau glas i beidio â rhoi'r gorau i'r gweithgareddau, clybiau neu ddigwyddiadau cymdeithasol hynny sydd gennych eisoes. Gallant fod yn gefnogaeth fawr ac maent yn aml yn gyswllt â gweddill y byd pan ddaw'r gofalu i ben. Efallai eich bod yn gweithio o hyd, neu efallai yr hoffech chi ddechrau gwneud ychydig o waith - am dâl neu'n wirfoddol. Ceisiwch ddod o hyd i'r amser a gweld a allwch neilltuo'r arian i barhau rhywbeth sy'n bwysig i chi neu i ddysgu rhywbeth newydd.



Mae amrywiaeth helaeth o gyrsiau (gan gynnwys cyrsiau ar-lein) yn cael eu cyflwyno gan y brifysgol, colegau, awdurdod lleol ac eraill. Efallai bod rhai wedi'u hanelu at ofalwyr, mae eraill i'r gymuned ehangach. Mae unrhyw beth a fydd yn eich diddori ac sy'n eich tynnu i ffwrdd o'ch gwaith gofalu ac yn cysylltu chi â'ch hun yn beth da **(16)**.

“Pan doeddwn i ddim yn gofalu, byddwn yn diogi o flaen y teledu gan wyllo unrhyw beth. Roeddwn i'n teimlo bod fy mywyd yn mynd i ddim unman. Ond erbyn hyn dw i'n teimlo'n fwy byw. Mae gen i rywbeth arall yn fy mywyd sy'n perthyn i mi. Diolch byth imi ddarganfod y Brifysgol Agored.”

Gofalwr sy'n astudio gyda'r Brifysgol Agored

6. Bywyd y Tu Hwnt i Ofalu

Bydd eich gwaith gofalu'n newid dros amser ac weithiau bydd yn dod i ben. Efallai bydd yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn gwella digon, neu'n tyfu i fyny digon yn achos plentyn anabl, i fod yn annibynnol. Os bydd yr unigolyn yn symud i gartref preswyl neu ofal neu, os ydych chi'n ofalwr ifanc ac yn gadael cartref, bydd eich cyfrifoldebau gofalu'n newid. Efallai bydd eich gwaith gofalu'n dod i ben pan fydd yr unigolyn yn marw. Os ydych chi'n poeni am y dyfodol, gall fod o gymorth eistedd i lawr gyda rhywun a siarad am y peth. Mae pethau ymarferol y gellir eu gwneud ar gyfer gofal diwedd oes fel 'cyfarwyddeb barod' **(11, 16, 20)**

Mae gofalu'n berthynas mor agos. Gall fod yn anodd gwahanu pan fydd yr unigolyn y buoch chi'n gofalu amdano wedi marw. Am ychydig, rydych chi'n debygol o deimlo ar goll gyda theimladau o dristwch, euogrwydd a rhyddhad yn gwrthdaro. Bydd y cymorth ariannol a gawsoch, a'r gweithwyr proffesiynol a fu'n eich cefnogi chi'ch dau, yn diflannu.

Mae galar yn bwrw pawb mewn gwahanol ffyrdd a bydd angen ichi addasu i fywyd heb yr unigolyn hwnnw a'ch cyfrifoldebau gofalu. Peidiwch â brysio **(14, 19)**.

“For the remaining months of his life we were totally at peace and comfortable together. No more self-consciousness. No unfinished business...In a way this was my father’s final gift to me: the chance to see him as something more than my father; the chance to see the common identity of spirit we both shared.”

Ram Dass yn ‘How can I help?’

7. Gofalwyr Ifanc

Person ifanc yw gofalwr ifanc sy'n helpu i ofalu am rywun gartref drwy wneud gwaith o amgylch y tŷ, coginio, glanhau, helpu rhywun i wisgo neu ymolchi neu roi cymorth emosiynol iddo, gan siarad ag ef a gwrando arno. Efallai mai eich mam neu dad, eich mam-gu neu dad-cu, neu eich brawd neu chwaer anabl, yw'r unigolyn hwn sy'n derbyn gofal. Efallai nad ydych wedi ystyried eich bod yn ofalwr oherwydd, yn fwy na thebyg, fel hyn y bu eich bywyd chi erioed. Mae llawer o blant yn rhoi help llaw gartref ond mae gofalwr ifanc yn aml yn gyfrifol am rywun yn y teulu mewn ffordd sy'n wahanol i'r rhan fwyaf o bobl ifanc.

“Mae'r sgiliau rydych chi'n eu dysgu o'r profiad, fel bod yn amyneddgar iawn ac yn eithaf synhwyrol, yn eithaf defnyddiol mewn llawer o sefyllfaoedd eraill, nid yn eich gwaith gofalu yn unig”.

Oedolyn ifanc sy'n ofalwr

Pan fydd gan rywun yn eich teulu salwch neu anabledd neu broblemau â diod neu gyffuriau, gall fod yn ddigon i'ch drysu'n lân **(32, 34)**. Mae'n arferol teimlo llawer o wahanol bethau am y sefyllfa.

Efallai byddwch chi'n hoffi teimlo cyfrifoldeb ac yn cael boddhad o wneud rhywbeth defnyddiol i'ch teulu. Neu efallai byddwch chi'n teimlo'n ddig, yn drist neu dan bwysau. Gall fod o gymorth ichi siarad â rhywun a fydd yn gwranddo arnoch chi. Efallai eich bod yn adnabod rhywun neu'n gallu ymuno â fforwm trafod i ofalwyr ifanc **(21)**.

Er bod llawer o agweddau cadarnhaol a gwerth chweil ar ofalu, dywed gofalwyr ifanc eu bod yn gallu colli pethau fel bywyd ysgol, bywyd cymdeithasol gyda ffrindiau a gweithgareddau. Os yw gofalu'n effeithio ar eich gwaith ysgol, eich iechyd neu'n achosi problemau eraill i chi, efallai bydd eich teulu'n gallu cael cymorth. Mae'n bwysig iawn ichi beidio â cheisio ymdopi ar eich pen eich hun. Gallwch ofyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol am asesiad **(1)**. Os oes angen cymorth arnoch, eu gwaith nhw yw sicrhau y cewch chi'r asesiad hwnnw. Efallai byddwch chi'n poeni y gallai eich teulu gael ei wahanu os byddwch chi'n gofyn am gymorth, ond mewn gwirionedd mae'r gwrthwyneb yn wir. Bydd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn awyddus i'ch cadw gyda'ch gilydd a byddant yn gwneud popeth posibl i gefnogi hynny. Nid chi ofynnodd am fod yn ofalwr ifanc – fe ddigwyddodd hynny ichi. Nid eich cyfrifoldeb chi yn unig mohono. A ydych chi'n teimlo bod ffrind neu berthynas, athro, nyrs ysgol neu gwnselydd, meddyg teulu neu weithiwr cymdeithasol, y gallech siarad ag ef? Gall fod o gymorth ysgrifennu neu dynnu llun eich teimladau ymlaen llaw.

Dylai fod gan eich ysgol rywun o'r enw 'Arweinydd Gofalwyr' sydd â diddordeb arbennig mewn sicrhau bod pobl ifanc yn cael cymorth gyda gofalu. Yng Ngheredigion, mae gwasanaeth yn arbennig i blant a phobl ifanc sy'n darparu gofal i rywun **(2)**. Mae hefyd 'Gwasanaeth Gwybodaeth i Blant a Phobl Ifanc' **(3)** sy'n gallu eich rhoi chi mewn cysylltiad â phob math o gymorth gan gynnwys cysylltu â phlant a phobl ifanc eraill mewn sefyllfa debyg i chi. Ni waeth beth yw eich sefyllfa, cymerwch y cam cyntaf hwnnw a siarad â rhywun amdano **(1, 2, 19, 21, 22, 25)**.

Yn olaf...

Man cychwyn yw'r llyfryn hwn. Mae cymorth ar gael i rannu'r cyfrifoldeb sydd wedi cael ei osod arnoch. Eich penderfyniad chi bellach yw cymryd y cam cyntaf, i godi'r ffôn neu i fynd ar y rhynggrwyd i chwilio ac i gysylltu â'r cymorth hwnnw. Mae angen dewrder, ond rydych chi'n gallu ei wneud. Nid yw'n hawdd, ond mae pethau'n newid. Uwchlaw popeth, peidiwch â cholli golwg arnoch chi'ch hun.

“No matter what age you are, or what your circumstances might be, you are special, and you still have something unique to offer. Your life, because of who you are, has meaning.”

Barbara de Angelis, awdures

‘How did I get here?’

Am ragor o gymorth...

Mae'r rhestr ganlynol yn cysylltu ag adrannau'r llyfr ac ni fwriadwyd iddi fod yn gyfeiriadur sy'n cwmpasu pob sefydliad. Yn aml, bydd y cyhoeddiadau a'r sefydliadau a restrir yma yn eich cyfeirio i'r lle iawn. Os na allwch ddod o hyd i'r hyn yr ydych yn chwilio amdano yn lleol, ewch i un o wefannau neu linellau cymorth y sefydliadau gofalwyr cenedlaethol. Os nad ydych yn gallu cyrchu'r Rhynggrwyd gartref, bydd gan eich llyfrgell leol gyfrifiaduron y gallwch eu defnyddio a rhywun a fydd yn gallu eich helpu.

www.dewis.cymru

www.dewis.wales

Sefydliadau Lleol

1. Eich Cyngor Sir lleol neu'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yw'r manau cyntaf i ymfyn am wybodaeth a chymorth. Maent yn cynhyrchu gwybodaeth ragorol ar gyfer gofalwyr. Edrychwch isod i gael manylion lleol.

Sir Gaerfyrddin

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Gaerfyrddin

E-bost: info@carmarthenshirecarers.org.uk

www.carmarthenshirecarers.org.uk

Facebook: www.facebook.com/CarmsCarers

Twitter: www.twitter.com/CarmsCarers

Ffôn 0300 0200 002

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn wasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer unrhyw un sy'n gofalu am berthynas, ffrind neu gymydog. Rydym yn llunio ac yn dosbarthu gwybodaeth i ofalwyr, ac yn rhedeg grwpiau cymorth misol. Mae ein gwasanaeth allgymorth yn ein galluogi i roi cymorth ymarferol i ofalwyr gael mynediad at y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael i'w helpu i reoli effaith eu rôl ofalgar yn well.

Cyngor Sir Caerfyrddin

www.sirgar.llyw.cymru

Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin

youngcarersservice@sirgar.gov.uk

Ffôn: 01554742630

Canolfan Gyswilt Gofal Cymdeithasol '**Careline Plus**' – i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth gan Gofal Cymdeithasol **Ffoniwch 01267 224466** neu cysylltwch â nhw trwy'r ffurflen atgyfeirio ar-lein

Mae tudalennau Gofal Cymdeithasol Cyngor Sir Caerfyrddin yn cynnwys gwybodaeth a all fod yn berthnasol i ofalwyr. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i

www.carmarthenshire.gov.uk/english/socialcare/pages/socialcarehealth

Delta Wellbeing yw'r ffordd o ofyn am wybodaeth, cyngor a chymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol:

Ffôn: 0300 333 2222

Ceredigion

Cyngor Sir Ceredigion

www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/lles-a-gofal/cymorth-i-ofalwyr/

Porth Gofal yw'r ffordd i ofyn am wybodaeth, cyngor a chymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol

Ffoniwch Porth Gofal ar y rhif **01545 574000**

Mae'r 'Pecyn Gofalwyr', yn rhoi gwybodaeth ymarferol am wasanaethau lleol, asesiadau ar gyfer gofalwyr, eich hawliau, a gwybodaeth ddefnyddiol arall. Mae ar gael gan Porth Gofal. Gellir lawrlwytho'r dogfennau canlynol oddi ar y wefan:

'Canllaw Gofalwr i Gynllunio ar gyfer Argyfwng'

'Canllaw ar gael asesiad yng Nghymru o fis Ebrill 2016 '

'Cofrestru Gofalwyr gyda'u Meddyg Teulu'

Fel arall, mae copïau ar gael gan Porth Gofal

Mae'r Cylchgrawn Gofalwyr yn gylchlythyr i ofalwyr yng Ngheredigion, sy'n cael ei gynhyrchu deirgwaith y flwyddyn, yn rhad ac am ddim, a gellir ei bostio neu ei anfon ar e-bost atoch.

Sir Benfro

Gwasanaethau Gwybodaeth a Chymorth Gofalwyr Sir Benfro (PCISS)

01437 611002

E-bost: pciss@hafal.org

www.hafal.org/crossroads

Gwahoddir gofalwyr i gofrestru gyda PCISS i elwa ar unrhyw un neu bob un o'r canlynol:

- Pecyn Gwybodaeth Gofalwyr
- Gazette Gofalwyr
- Cynllun Wrth Gefn i Ofalwyr mewn Argyfwng
- Cerdyn Adnabod Gofalwyr
- Gwasanaeth Allgymorth i Ofalwyr
- Canolfan Galw Heibio i Ofalwyr
- Digwyddiadau Gofalwyr

Cymorth wyneb yn wyneb, dros y ffôn, ar-lein. Un i un neu mewn lleoliad grŵp.

2. Mae Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin a'r Gwasanaeth Niwed Cudd yn cynnig cymorth un i un a grŵp canolbwyntiedig ar gyfer pobl ifanc y mae eu rôl gofalu neu'r ffaith bod rhiant yn camddefnyddio sylweddau yn effeithio ar eu lles.

Ffôn: 01554 775232

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth ar gyfer Gofalwyr Ifanc ac Oedolion Ifanc sy'n Ofalwyr yn Sir Gaerfyrddin yn darparu cymorth ymarferol ac emosiynol gan weithiwr allweddol penodedig, sy'n cynnwys: cynllunio gofal, cymorth 1:1, gweithgareddau, tripiâu, clybiau ieuenctid, a gweithdai sy'n anelu at feithrin hyder, lleihau straen a meithrin sgiliau yn ymwneud â gwytnwch, perthnasoedd iach, addysg a chyflogaeth. **Ffôn: 0300 0200 002.**

Mae Gwasanaethau Ceredigion yn Gweithredu Dros Blant ar gyfer Gofalwyr Ifanc (8-18 oed) ac Oedolion Ifanc sy'n Ofalwyr (18-25 oed) yn darparu cymorth, cyngor a seibiant i Ofalwyr Ifanc ac Oedolion Ifanc sy'n Ofalwyr fel y gallant fwynhau gweithgareddau cymdeithasol a chael cyfle i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill. **Ffôn: 01437 761330**

Mae Prosiect Gofalwyr Ifanc Sir Benfro yn Gweithredu Dros Blant yn darparu cymorth a seibiant i ofalwyr ifanc fel y gallant fwynhau gweithgareddau cymdeithasol a chwrdd â gofalwyr ifanc eraill. **Ffôn: 01437 761330**

Mae 'Grŵp Sibling Sir Benfro' yn darparu cymorth a gweithgareddau ar gyfer brodyr a chwiorydd i bobl ifanc anabl. **Ffôn: 01437 764770** neu anfonwch neges e-bost i: **pembrokeshiresiblinggroup@hotmail.co.uk**

3. Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Sir Gaerfyrddin
www.pwyntteulu.cymru/carmarthenshire/gwasanaeth-gwybodaeth-deuluoedd-sir-gaerfyrddin/
Ffôn: 01267 246555

Gwasanaeth Gwybodaeth Plant a Phobl Ifanc Ceredigion
Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Ceredigion yn wasanaeth rhad ac am ddim a diduedd, sy'n darparu gwybodaeth o ansawdd uchel i blant, pobl ifanc, rhieni, Gofalwyr, neiniau a theidiau, a gweithwyr proffesiynol ledled sir Ceredigion.

www.pwyntteulu.cymru/ceredigion/gwasanaeth-gwybodaeth-deuluoedd-ceredigion/
01545 574187

4. Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff – os ydych yn dioddef o bryder, iselder neu broblemau iechyd corfforol, gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio i'r cynllun ymarfer corff strwythuredig hwn sy'n cael ei roi ar waith trwy'r canolfannau hamdden.
www.iawn.wales.nhs.uk/national-exercise-referral-scheme

'Cynllun Bywiogrwydd' yw'r enw ar y cynllun yn Sir Gaerfyrddin. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan Actif Sir Gâr

www.actifsirgar.co.uk

Ffôn: 01269 590266

Yng Ngheredigion, yr enw arno yw 'Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff'. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn 'Ceredigion Actif' yn

www.ceredigionactif.org.uk/indexc.html

**Paul.jones@ceredigion.gov.uk neu
(01970) 633610**

Yn Sir Benfro, mae rhagor o wybodaeth am y 'Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff' ar gael ar y dudalen Hamdden yn **www.pembrokeshire.gov.uk**

Ffôn: 01437 764551

5. Yng Ngheredigion, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn darparu gwasanaethau gofal iechyd trwy'r ysbytai ac yn y gymuned, gan gynnwys mewn meddygfeydd teulu a deintyddfeydd.

www.hywelddahb.wales.nhs.uk

Ffôn: 01437 771220

6. Mae'r cwrs 'Gofalu Amdanaf Fy Hun' ar gael trwy'r Rhaglen Addysg i Gleifion sy'n cael ei rhedeg gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

www.wales.nhs.uk/sites3/

w-home.cfm?orgid=537

Ffôn 01554 779507

eppcymru.hyweldda@wales.nhs.uk

- 7.** IAWN – Hywel Dda
Datblygwyd gwefan **IAWN** i roi gwybodaeth am y Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol Lleol yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro. Nod y wefan yw darparu gwybodaeth ac adnoddau ar-lein hygyrch am broblemau iechyd meddwl, a hynny er mwyn galluogi pobl i'w helpu eu hunain a gwybod lle y gallant ddod o hyd i ragor o gymorth os bydd arnynt ei angen.
www.iawn.wales.nhs.uk
Gwybodaeth, Ymwybyddiaeth a Lles Meddyliol – adnoddau hunangymorth.
Mae yna dimau wedi'u lleoli mewn gofal sylfaenol sy'n darparu cymorth ar gyfer pobl sy'n dioddef o drallod emosiynol. Mae'r gwasanaeth yn gweithredu o bob practis meddyg teulu ac, yn yr asesiad cychwynnol, bydd yn eich helpu i benderfynu ar y ffordd orau ymlaen. Y meddyg teulu sy'n eich atgyfeirio i'r gwasanaeth.
Mae'r Tîm Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol hefyd yn cynnig cyrsiau rheoli straen y gallwch gofrestru ar eu cyfer. Grŵp dosbarth sy'n cael ei redeg gan y Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol Lleol newydd yw Rheoli Straen, a gafodd ei sefydlu yn unol â Mesur Iechyd Meddwl (Cymru). Darperir y cyrsiau mewn lleoliadau cymunedol amrywiol ledled y sir. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i **www.iawn.wales.nhs.uk/home**
- 8.** Presgripsiwn Llyfrau Cymru – gall meddygon teulu a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill ysgrifennu 'presgripsiwn' ar gyfer llyfr hunangymorth a argymhellir, y gallwch ei gyfnewid mewn unrhyw lyfrgell. Mae'r pynciau a drafodir yn cynnwys gorbryder, iselder, profedigaeth, pryder ... Ceir rhagor o wybodaeth yn **www.iawn.wales.nhs.uk/book-prescription-wales**

9. Y cynllun gwobrwyo 'Buddsoddwyr mewn Gofalwyr' ar gyfer meddygfeydd teulu. Gallwch eich cofrestru eich hun fel Gofalwr gyda'ch meddygfa deulu a gofyn am atgyfeiriad i gael rhagor o help a chymorth. Bydd gan bob meddygfa deulu ffurflen Cofrestru/Atgyfeirio Gofalwyr er mwyn gallu gwneud hyn, neu gallwch lawrlwytho'r ffurflen o **www.hywelddahb.wales.nhs.uk/carers**

10. Mae gan bob sir sefydliad sy'n darparu gwasanaethau a chymorth ar gyfer pobl hŷn a'u teuluoedd. Maent yn cynnig gwybodaeth a chyngor, ac wedi llunio taflen, '**Cyngor i Ofalwyr: canllaw ymarferol**'.

Sir Gâr: Age Cymru Sir Gâr

www.ageuk.org.uk/cymru/sirgar

Ffôn: 01554 784080

Ceredigion: Age Cymru Ceredigion

www.ageuk.org.uk/cymru/ceredigion

**Ffôn: 01970 615151 (Gogledd) a
01239 615777 (De)**

11. Caerfyrddin: Mae Hosbis Dydd Tŷ Cymorth yn cynnig cymorth corfforol, emosiynol ac ysbrydol i gleifion sydd â chyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd a'u teuluoedd.

www.tycymorth.org.uk

Ffôn: 01267 235151

Mae Cymdeithas Alzheimer's yn darparu cymorth a chyngor wyneb yn wyneb, dros y ffôn, mewn print ac ar-lein.

Hyfforddiant, Grwpiau Gofalwyr, a sesiynau Cerddoriaeth ac Atgofion Rhif canolog ar gyfer siaradwyr Saesneg:

0333 150 3456 Gall Siaradwyr Cymraeg ffonio:

03300 947 400.

www.alzheimers.org.uk

Sir Benfro: Mae Sefydliad Paul Sartori yn cynnig cymorth, gwasanaethau eistedd gyda phobl, a gofal hosbis yn y cartref i bobl sydd â salwch sy'n cyfyngu ar fywyd

www.paulsartori.org **Ffôn: 01437 763223**

- 12.** Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Gaerfyrddin yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr yn Sir Gaerfyrddin. **Ffôn: 0300 0200 002**

Mae Gofalwyr Ceredigion yn cynnig gwybodaeth a chyngor, a chymorth ymarferol ac emosiynol i bob gofalwr yn y gymuned. **Ffôn: 03330 143377**

E-bost: Ceredigion@credu.cymru

Mae Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth Gofalwyr Sir Benfro yn cynnig gwybodaeth am gymorth ledled y sir.

01437 611002 **E-bost: pciss@hafal.org**

- 13.** Mae Croesffyrdd Hafal yn darparu seibiannau byr i ofalwyr, a hynny naill ai yn y cartref neu mewn lleoliad gofal dydd dementia penodedig

www.hafal.org/crossroads

Sir Benfro: **Ffôn 01437 764639**

Croesffyrdd Hafal, Crossroads House, 37 Rhiw Myrddin, Hwlfordd, SA61 1PE

Ffôn: 01437 764639

Darparu gofal amgen yn y cartref; ar ffurf lleoliad grŵp mewn rhai ardaloedd (clybiau seibiant), sy'n cael eu darparu gan weithwyr cymorth hyfforddedig ar gyfer Gofalwyr er mwyn rhoi seibiant i Ofalwyr di-dâl.

Seibiant Hafal Sir Benfro

Darparu seibiant i Ofalwyr pobl sydd â Salwch Meddwl Difrifol.

Cymorth teulu Hafal Sir Benfro
Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol i
Ofalwyr, teuluoedd a ffrindiau. Cyfarfodydd grŵp ar ddydd
lau am 3:30pm, ym Mro Cerwyn.

07814756336

Ceir ar gyfer Gofalwyr

Am gost fechan, gall gofalwyr deithio ar eu pen eu hunain
neu gyda'r unigolyn y maent yn gofalu amdano. Os oes
gennych ddiddordeb mewn cael gwybod sut y gall y
gwasanaeth hwn eich helpu, ffoniwch rif symudol penodol
Ceir ar gyfer Gofalwyr: **07469 859029**, a gadewch neges ar
gyfer Cathy, ein cydgysylltydd teithio.

Yn Sir Benfro, mae Cyfeillion Croesawgar RSVP yn helpu pobl
dros 50 oed i gael y gorau o fywyd. **Ffôn: 07733 265769**
neu **01437 769422 e-bost: revans@csv.org.uk**
Ffôn: 01554 779910

MIND: Prosiect Gofalwyr Sir Benfro

Gwasanaeth arbenigol sy'n darparu cymorth ar sail
anghenion arbennig yr unigolyn. Cymorth ymarferol, cyngor
a chefnogaeth dros y ffôn, sesiynau cymorth a gwasanaeth
cyfeillio. Gweithdai Gofalwyr Creadigol, sesiynau
MoodMaster, Cinio Misol a gweithgareddau i fynd i'r afael
ag iechyd meddwl. Cyswllt: Karina ar **01437 769982** neu
07813797615 karina@mindpembrokeshire
Mae gan Mind Llanelli hefyd grŵp Gofalwyr, mewn
partneriaeth â Hafal.

Yn Sir Benfro, mae Cyfeillion Croesawgar RSVP yn helpu pobl
dros 50 i gael y gorau o fywyd.

Ffôn 07733 265769 neu **01437 769422**

e-bost: revans@csv.org.uk Ffôn 01554 779910

- 14.** Mae Cruse yn darparu llinell gymorth dros y ffôn, gwybodaeth ddefnyddiol a chymorth wyneb yn wyneb i bobl sydd wedi cael profedigaeth. **www.cruse.org.uk**
Llinell Gymorth: **0808 808 1677**
Cangen Sir Gaerfyrddin: **01267 235130**
Cangen Ceredigion: **01239 621141**
Cangen Sir Benfro: **01437 891006**
E-bost: westwales@cruse.org.uk
- 15.** Mae gan Gweithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl, sy'n cwmpasu'r tair sir, gyfeiriadur o sefydliadau lleol sy'n cynnig cymorth i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl
www.wwamh.org.uk
Ffôn: 01267 245572
Mae The West Wales Recovery Book hefyd ar gael gan Gweithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl.

Sefydliadau Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr

- 16.** Gwybodaeth a chynghor y Llywodraeth Ganolog i ofalwyr
www.direct.gov.uk/carers-allowance
- 17.** Galw Iechyd Cymru – gwybodaeth am ffitrwydd, bwyta'n iach, cadw lefelau straen i lawr, ac ati.
www.nhsdirect.wales.nhs.uk/
Ffôn: 0845 46 neu 111
- 18.** Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, sef sefydliad polisi, ymgyrchu a gwybodaeth **www.carerswales.org**
Llinell Gyngor: **0808 808 7777**
- 19.** Carers Trust – sy'n anelu at gynnig gwybodaeth a chymorth i bob gofalwr di-dâl ledled y Deyrnas Unedig
www.carers.org **Ffôn: 0300 772 9702**

20. Mae Carers UK yn cyhoeddi 'Looking After Someone: A Guide to Carers Rights and Benefits' **www.carersuk.org**
21. Prosiect 'Include' Cymdeithas y Plant
www.youngcarer.com
Pecyn cymorth Gofalwyr Ifanc: youngcarerstoolkit.co.uk

Sefydliadau Cenedlaethol Eraill

22. Mae'r Samariaid yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol, anfarnol 24 awr y dydd **www.samaritans.org**
Ffôn: 116 123 neu Linell y Gymraeg: **0808 164 0123**
E-bost: jo@samaritans.org
23. Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol (CALL) – yn cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/llynyddiaeth ar faterion iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.
www.callhelpline.org.uk **Rhadffôn: 0800 132 737**
24. Mae Childline yn wasanaeth cwnsela ar gyfer plant a phobl ifanc. Gallwch gysylltu â'r gwasanaeth ynghylch unrhyw broblem, boed yn fawr neu fach **www.childline.org.uk**
Ffôn: 0800 1111
25. Mae TGP Cymru yn Elusen Hawliau Plant yng Nghymru sy'n cefnogi ac yn cynrychioli plant a phobl ifanc bregus trwy amrywiaeth o brosiectau, hyfforddiant ac ymgyrchu
www.tgpcymru.org.uk **Ffôn: 029 2039 6974**
26. Mae Llinell Gymorth Dementia Cymru yn cynnig cymorth emosiynol i unrhyw un, o unrhyw oedran, sy'n gofalu am rywun â dementia, yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau. Mae'r gwasanaeth hefyd yn helpu ac yn cefnogi'r rhai sydd wedi cael diagnosis o ddementia.
www.callhelpline.org.uk neu **radffôn 0808 808 2235**

27. Mae gan Gymdeithas Alzheimer's erthygl ar '**Dealing with Guilt**' www.alzheimers.org.uk
Ffôn: 0800 222 1122
28. Mae Relate yn cynnig cyngor a chwnsela ar berthnasoedd i bob perthynas sydd mewn anhawster
www.relate.org.uk **Ffôn: 0300 100 1234**
29. Mae AgeUK yn cynnig gwybodaeth a chyngor i wella bywyd yn hwyrach ymlaen ar gyfer pawb. Mae LifeBook yn llyfryn rhad ac am ddim y gallwch ysgrifennu gwybodaeth bwysig a defnyddiol ynddo am eich bywyd
www.ageuk.org.uk **Ffôn: 0845 685 1061**

Os bydd arnoch eisiau gwybodaeth neu gefnogaeth ar gyfer cyflwr meddygol penodol, bydd chwiliad ar y Rhynggrwyd yn amlygu'r prif sefydliadau. Mae gan eu gwefannau i gyd adran ar gyfer gofawyr, sy'n cynnig rhagor o gyngor arbenigol.

Iechyd a Lles

30. Galw Iechyd Cymru – gwybodaeth am amrywiaeth eang o broblemau iechyd, cyngor byw'n iach, a gwasanaethau lleol
www.galwiechydymru.wales.nhs.uk
Gwasanaeth cyngor 24 awr dros y ffôn – **0845 46 47**
neu **111**
31. Her Iechyd Cymru – cyngor ar ffyrdd iach o fyw
www.healthchallengewales.org
32. Y Sefydliad Iechyd Meddwl – gwybodaeth am iechyd meddwl, gofalu amdanoch eich hun, podlediadau ar les ac ymlacio, gwybodaeth am ymwybyddiaeth ofalgar (yn cynnwys cwrs ar-lein), ac adnoddau i'ch helpu i gysgu'n well
www.mentalhealth.org.uk neu bighealth.com

33. Mae 'Living Life to the Full' yn gwrs ar-lein rhad ac am ddim sy'n addysgu ffyrdd o ddatblygu sgiliau bywyd i fynd i'r afael â hwyliau isel, straen a gofid **www.lltff.com**
34. Mae Young Minds yn elusen sy'n helpu i wella iechyd meddwl pobl ifanc **www.youngminds.org.uk**
35. Mae gan Galw Iechyd Cymru wybodaeth am bob agwedd ar fwyta'n iach **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**
36. Bwyd a Hwyliau – gwybodaeth am y modd i wella eich lles meddyliol trwy wneud newidiadau i'ch deiet a'ch arferion bwyta **www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mood**

Mae Dan 24/7 yn llinell gymorth ddwyieithog rad ac am ddim ar gyfer unrhyw un y mae arno angen gwybodaeth neu gymorth sy'n ymwneud â chyffuriau neu alcohol.
www.dan247.org.uk Ffôn: 0808 808 2234

37. Dim Smygu Cymru – cymorth cyfrinachol, rhad ac am ddim i stopio smygu **www.helpmequit.wales**
Ffôn: 0808 252 8307
38. Cofrestrau Cwnsela – mae Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain a Chyngor y Deyrnas Unedig ar gyfer Seicotherapi yn cadw manylion cwnselwyr a seicotherapyddion cofrestredig
www.bacp.co.uk Ffôn: 01455 883300
www.psychotherapy.org.uk
Ffôn: 020 7014 9955

Gwasanaeth Cwnsela Sir Gaerfyrddin
Ffôn: 01554 772385
carmarthenshirecounselling@yahoo.co.uk

39. Therapïau Cyflenwol – i ddod o hyd i ymarferydd, ymgynghorwch â chofrestr genedlaethol y therapi y mae gennych ddiddordeb ynddo.
40. Cofrestrau Cynghori - Mae Cymdeithas Cynghori a Seicotherapi Prydain a Chyngor Seicotherapi'r DU yn cadw cofrestr o gynghorwyr a seicotherapyddion cofrestredig.
www.bacp.co.uk Ffôn. 01455 883300
www.psychotherapy.org.uk Ffôn. 020 7014 9955
41. Mae OpenLearn o'r Brifysgol Agored yn cynnig dros 600 o gyrsiau ar-lein rhad ac am ddim, sy'n amrywio o lefel ragarweiniol i lefel ôl-radd **www.open.ac.uk**
Cysylltiadau ar gyfer Cymorth Ymarferol ac Ariannol
42. Yr Adran Gwaith a Phensiynau – yn darparu cymorth ariannol ar gyfer pobl sy'n hawlio budd-daliadau anabled, ynghyd â'u gofalwyr: **www.gov.uk**
Yr Uned Lwfans Gofalwyr **0800 731 0297**
Lwfans Digidol Lwfans Gofalwyr:
www.gov.uk/apply-carers-allowance
Canolfan Byd Gwaith – yn cynnig cymorth sy'n canolbwyntio ar waith i ofalwyr **0845 604 3719**
43. Mae Cyngor ar Bopeth yn helpu pobl i ddatrys eu materion cyfreithiol ac ariannol a phroblemau eraill trwy ddarparu cyngor annibynnol, rhad ac am ddim a chyfrinachol
www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/
44. **www.moneysavingexpert.com** – gwefan annibynnol sy'n eich helpu i arbed arian.

45. Llyfrau

Mae yna lawer o lyfrau ar gael ar y pwnc gofal, yn ogystal â llyfrau a gwefannau, ac ati ar gyflyrau penodol. Nid ydym am argymhell nac awgrymu unrhyw rai; fodd bynnag, os edrychwch ar-lein neu ymweld â'ch llyfrgell leol, byddwch yn sicr o gael cymorth.

Mae gan y Gwasanaeth Llyfrgell ym mhob sir gatalog ar-lein

www.sirgar.llyw.cymru

www.ceredigion.gov.uk

www.pembrokeshire.gov.uk

Mae Rhestr Llyfrau Gofalwyr Ceredigion a Rhestr Llyfrau Gofalwyr Sir Benfro yn adnoddau sy'n awgrymu llyfrau i Ofalwyr eu darllen. Mae copïau ar gael gan Wasanaeth Llyfrgell Ceredigion neu Wasanaeth Llyfrgell Sir Benfro neu ar y wefan

www.ceredigion.gov.uk/preswylwr/lles-a-gofal/cymorth-i-ofalwyr.

Cydnabyddiaethau

Diolch yn fawr iawn i'r holl ofalwyr a gweithwyr proffesiynol hynny a gyfrannodd at y llyfr hwn a'i gynnwys dros y blynyddoedd. Diolch hefyd i bawb a wnaeth sylwadau ar y fersiwn ddrafft o'r llyfryn.

Diolch i Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol i Ofalwyr am y dyfyniad gan ofalwr ar dudalen 9.

Codi Calon

d/o Gweithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl
Y Mwnt

18 Heol y Frenhines
Caerfyrddin SA31 1JT

01267 238367

www.wwamh.org.uk

Testun: **Jan Batty** a Chymorth Golygyddol: **Heather West**

Dylunio : **zodshopdesign.co.uk** - 01239 805075

Argraffu: **Argraffwyr Cambrian**

© Codi Calon 2012

ISBN 978-0-9561776-4-3

Mae'r pedwerydd rhifyn hwn (2019) yn ddiweddiariad a gyhoeddwyd gan bartneriaeth rhwng grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru a Phartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru.



Ysgrifennwyd a chyhoeddwyd rhifyn cyntaf y llyfryn hwn yn 2011, a hynny gan Codi Calon a Chyngor Sir Ceredigion. Mae Codi Calon yn rhaglen bartneriaeth rhwng Gweithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl a Thim Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda.

