



## Gofalwyr sy'n heneiddio

### Cyflwyniad

Mae gan bobl sy'n gofalu am rywun sydd wedi goroesi anaf i'w hymennydd fel arfer nifer o bethau ymarferol i feddwl amdanynt megis trefniadau ariannol, gwneud apwyntiadau, paratoi prydau bwyd a darparu trafniadaeth, a hynny i enwi dim ond rhai o'r tasgau sy'n rhan nodweddiadol o ddiwrnod gofalwr. Mae nifer o ofalwyr yn ymwybodol o ba mor allweddol ydynt ym mywyd y goroeswr, ac efallai'n poeni wrth feddwl pwy fydd yn gofalu am y goroeswr pan na allan nhw barhau i wneud hynny eu hunain, neu pan fyddant wedi mynd.

Mae hyn yn rhywbeth nad oes yr un ohonom ni'n hoffi meddwl amdano, ond mae'n anochel i ofalwyr sydd wedi bod yn brif ffynhonnell o gymorth i oroeswr, ac efallai, yr unig ffynhonnell o gymorth. Fodd bynnag, gall fod yn anodd gwybod ble i ddechrau wrth feddwl am wneud trefniadau addas.

Lluniwyd y daflen ffeithiau hon i gynnig rhai awgrymiadau ynglŷn â ffyrdd y gallwch chi gynllunio ar gyfer y dyfodol.

### Awgrymiadau ymarferol

#### Siaradwch â'r un yr ydych chi'n gofalu amdano

Wrth feddwl am drefniadau'r dyfodol, dechreuwch bob tro drwy siarad â'r un sydd ag anaf ar ei ymennydd a darganfod pa bryderon sydd ganddo. Efallai y bydd ganddo ei bryderon ei hun, ac mae hi'n bwysig gallu trafod y rhain yn agored.

Hyd yn oed os oes gan yr unigolyn diffyg galluedd, neu broblemau â phrosesu gwybodaeth, mae'n bwysig iawn ei gynnwys yn y trafodaethau hyn cymaint â phosibl. Wrth reswm, dylid gwneud hyn mewn modd sy'n briodol ac yn sensitif i'r goroeswr fel nad yw'n pryderu nac yn ofni.

#### Siaradwch â'ch teulu a'ch cyfeillion agos

Weithiau gall siarad â'n hanwyliaid ein helpu ni i gael trefn ar ein meddyliau mewnol a lleddfu pryder neu straen emosiynol. Ystyriwch siarad â'ch teulu a'ch cyfeillion agos am ofal y goroeswr yn y dyfodol. Hyd yn oed os nad oes cynlluniau gennych chi mewn golwg ar hyn o bryd, gall dechrau'r trafodaethau hyn mewn digon o amser fod yn gymorth i wneud synnwyr o rywbeth a allai fod fel arall yn beth anodd i feddwl amdano hyd yn oed.

#### Gwnewch drefniadau anffurfiol

Siaradwch â'ch teulu a'ch cyfeillion ynglŷn â ffyrdd answyddogol y gallant helpu yn y dyfodol. Ystyriwch wneud trefniadau anffurfiol, er enghraifft fe allech chi ofyn i aelodau'r teulu a chyfeillion agos ymrwymo i ffonio neu fynd â'r goroeswr allan unwaith bob mis.



## **Ystyriwch pwy fydd yn dod yn ddirprwy**

Os mai chi yw'r dirprwy ar gyfer y goroeswr, sy'n golygu mai chi sy'n gyfrifol yn gyfreithiol am wneud y penderfyniadau sydd orau iddo ar ei ran, dechreuwch feddwl ynglŷn â phwy y byddech yn ymddiried ynddynt i fod yn ddirprwy yn y dyfodol. Mae hyn yn gyfrifoldeb mawr, ac mae hi'n bwysig dewis yn ofalus, a dewis rhywun yr ydych chi'n ymddiried ynddynt.

Os oes rhywun yr ydych chi'n teimlo y byddent yn ddibynadwy ac yn gallu cyflawni'r cyfrifoldeb hwn, dechreuwch drafod hyn â nhw a gweld sut maen nhw'n teimlo yn ei gylch. Dylech hefyd eu cyfeirio at wefan Llywodraeth y DU ([www.gov.uk](http://www.gov.uk)) fel y gallant weld beth yw goblygiadau bod yn ddirprwy a'r camau y byddai angen iddynt eu dilyn er mwyn gwneud cais i fod yn ddirprwy yn y dyfodol.

## **Llunio Ewyllys**

Sicrhewch fod gennych chi ewyllys. Mae llunio ewyllys yn sicrhau y gwireddir eich dymuniadau o ran trosglwyddo asedau (arian, eiddo) ac y bydd darpariaeth ar gyfer eich anwylyd yn y dyfodol.

Dylid ceisio cymorth cyfreithiol wrth lunio ewyllys, yn enwedig wrth adael arian i rywun sy'n ddibynnol arnoch chi. Mae mwy o wybodaeth am lunio ewyllys ar gael ar wefan Llywodraeth y DU [www.gov.uk/make-will](http://www.gov.uk/make-will).

Mae Headway yn cynnig gwasanaeth llunio ewyllys yn rhad ac am ddim drwy gyfrwng ei fenter *Friends of Headway*; i gael mwy o wybodaeth am hyn ewch i [www.headway.org.uk/donate/a-gift-in-your-will](http://www.headway.org.uk/donate/a-gift-in-your-will).

## **Rhowch wybod i wasanaethau eraill**

Os yw'r goroeswr yn agored i niwed, rhowch wybod i dîm gwasanaethau cymdeithasol eich ardal ac i'r heddlu. Efallai y gallent wneud trefniadau i sicrhau diogelwch y sawl sydd dan eich gofal, er enghraifft os oes angen cyngor arno pan fydd yn mentro allan.

Dylech hefyd ystyried gwneud cais am gerdyn adnabod i'r sawl sydd ag anaf ar ei ymennydd er mwyn helpu yn y sefyllfaoedd hyn. I wybod mwy ynglŷn â'r cerdyn adnabod ewch i [www.headway.org.uk/idcard](http://www.headway.org.uk/idcard).

## **Ffynonellau eraill o gymorth a chefnogaeth**

Byddai eich swyddfa Cyngor ar Bopeth leol yn lle da i gychwyn wrth chwilio am gyngor cyffredinol ar wneud trefniadau ymarferol ar gyfer y dyfodol. Gallech chi hefyd gysylltu â llinell gymorth Headway am wybodaeth a chefnogaeth drwy ffonio 0808 800 2244, neu anfon e-bost at [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).



## Barn gofalwr...

*Pan syrthiodd ein mab ar fynydd yn yr Alban ym 1994, taflwyd fy ngwraig a minnau i fywyd na wyddom ni ddim amdano cyn hynny.*

*Roeddem ni yn ein pumdegau, ac yn edrych ymlaen at gynllunio ein hymddeoliad ar ôl magu dau fab. Roedden nhw'n bwy byw bywydau egniol iawn ac roeddent yn uchelgeisiol ynglŷn â'u dyfodol.*

*Yna newidiodd popeth ar amrantiad. Roedd yn rhaid inni wynebu'r posibilrwydd o ddyfodol ansicr ar gyfer ein mab a ninnau. Ym 1994, doedd cael diagnosis a thriniaeth ar gyfer anafiadau i'r ymennydd ddim mor ddatblygedig ag ydyw heddiw.*

*Nawr, mwy na dau ddegawd yn ddiweddarach, rydym ni'n boenus o ymwybodol y bydd ein gallu i barhau i roi gofal cyson, drwy'r dydd bob dydd, yn dod yn gynyddol heriol wrth inni heneiddio. Rydym ni'n sylweddoli y bydd yn rhaid i bethau newid ryw ddydd, ac y bydd ein mab yn dal i fod angen cefnogaeth pan na allwn ni ei chynnig rhagor.*

*Ein cyngor ni fyddai edrych ar y dewisiadau a allai fod ar gael yn eich ardal chi. Mae hyn yn debygol o fod yn anodd o ystyried bod y byd iechyd a gofal cymdeithasol sy'n newid ar gyflymer mawr ar hyn o bryd.*

*Trafodwch ag aelodau o'ch teulu, ac yn bwysicach na dim, cofiwch gynnwys yr un sydd ag anaf i'w ymennydd mewn unrhyw drafodaethau a phenderfyniadau gan eu bod yn effeithio ar ei ddyfodol ef neu hi.*

## Casgliad

Gall fod yn anodd meddwl a chynllunio ar gyfer y dyfodol, ond pan fo gofalwr yn gyfrifol am rywun sydd wedi goroesi anaf i'w ymennydd, a'r gofalwr hwnnw'n heneiddio, gall fod yn anochel. Gobeithio bod yr wybodaeth yn y daflen ffeithiau hon wedi eich helpu fel gofalwr i ganfod ffyrdd o wneud trefniadau ar gyfer eich anwylyd yn y dyfodol.