



Gofalu 8 – Gofalu am eich hun

Cynnal diddordebau a bywyd cymdeithasol

Gall fod yn anodd iawn cyfuno bywyd cymdeithasol llawn â galwadau bod yn ofalwr. Gall olygu eich bod yn colli cysylltiad â hen ffrindiau, a phan fydd hynny'n digwydd, gall fod yn anodd ail-sefydlu'r cyfeillgarwch.

Mae'n bwysig cofio bod cadw ffrindiau yn rhan hanfodol o fywyd iach a hapus. Gall ffrindiau fod yn ffynhonnell bwysig o gymorth emosiynol, a gall cwrdd â nhw fod yn gyfle ichi gael seibiant o alwadau bywyd y cartref am gyfnod. Mae hyn i gyd yn eich helpu chi i ofalu am eich hun a'ch perthynas yn fwy effeithiol.

Mae hefyd yn bwysig cynnal eich hobiau a'ch diddordebau, y rhai sy'n cynnwys cysylltiadau cymdeithasol yn ogystal â gweithgareddau unigol fel cerddoriaeth, darllen, gwyllo ffilmiau ac ati. Gall hyn ymddangos yn amlwg, ond mae'n hawdd gadael i alwadau gofalu gymryd eich bywyd drosodd. Mae'n gwneud y byd o wahaniaeth i ansawdd eich bywyd os gallwch wneud amser i weithgareddau sy'n eich gwneud chi'n hapus.

Cadw'n iach

Mae bod yn ofalwr yn gallu achosi straen ac mae'n cymryd llawer o'ch amser, a gall fod yn hawdd rhoi'r gorau i wneud ymdrech i fwyta'n iach a chadw'n heini. Mae hyn fod yn beth di-fudd, oherwydd mae bod yn ffit ac yn iach yn eich helpu chi i ymdrin â straen ac ymdopi'n well â bywyd bob dydd.

Hefyd, dengys gwaith ymchwil fod pobl â lefelau uchel o straen yn fwy tebygol o fod yn sâl ac maent yn gwella o'r salwch yn arafach na phobl dan lai o straen. Gall straen hyd yn oed beri i glwyfau ac anafiadau eraill sydd gennych wella'n arafach.

Gall dilyn ffordd iach o fyw atal yr effeithiau negyddol hyn o straen a gwella eich synnwyr o lesiant ac ansawdd bywyd. Ceisiwch dreulio amser yn gwneud y math o ymarfer corff yr ydych chi'n ei fwynhau a gwnewch ymdrech i fwyta deiet iach a chytbwys. Mae hefyd yn bwysig ymweld â'ch meddyg teulu os oes gennych unrhyw bryderon iechyd.

Gallwch gael gwybodaeth am gadw'n heini a bwyta'n iach ar wefan y GIG yn <http://www.nhs.uk/livewell/Pages/Livewellhub.aspx>

Cymryd seibiant o ofalu

Mae'n bwysig cymryd seibiant o ofalu ar brydiau er mwyn gorffwys a chael rhywfaint o amser i chi'ch hun. Dylai'r cyllid a'r ddarpariaeth ar gyfer gofal seibiant fod yn rhan o becyn gofal eich



perthynas a'r gwasanaethau a ddarperir gan eich asesiad gofalwr chi eich hun.

Ceir nifer o ddewisiadau ar gyfer gofal seibiant:

- Gall llawer o gartrefi preswyl a nyrsio ddarparu gofal tymor byr i'ch perthynas.
- Gall Grwpiau Headway a gwasanaethau dydd eraill ddarparu gofal seibiant am rai oriau'r wythnos.
- Mae llawer o ddarparwyr gwyliau i bobl anabl, sy'n darparu seibiant i'ch perthynas ac i chithau.
- Yn aml, mae'n bosibl trefnu cymorth yn y cartref i'ch perthynas er mwyn i chi allu mynd i ffwrdd am wyliau eich hun.

Mae gan lawer o adrannau gwasanaethau cymdeithasol gynlluniau talebau sy'n golygu y gallwch chi a'ch perthynas ddewis lle a phryd i gael seibiant. Cysylltwch â'ch awdurdod lleol i gael gwybod pa gymorth y gallan nhw ei ddarparu. Gall sefydliadau gofalwyr a llinell gymorth Headway hefyd roi ichi fanylion darparwyr seibiant a gwyliau (gweler 'Sefydliadau Defnyddiol').

Grwpiau cymorth i ofalwyr

Yn aml, y ffynhonnell orau o gymorth yw gofalwyr eraill mewn sefyllfa debyg i'ch sefyllfa chi. Mae llawer o Grwpiau a Changhennau Headway yn darparu cyfarfodydd grŵp cymorth a chymorth unigol i ofalwyr. Mae'r gwasanaethau hyn yn ddefnyddiol iawn oherwydd maen nhw'n darparu cymorth gan bobl eraill mewn sefyllfaoedd tebyg i'ch un chi.

Mae sefydliadau gofalwyr arbenigol yn cynnig grwpiau a gwasanaethau cymorth mewn llawer o ardaloedd yn y DU. Gallwch ddod o hyd i'w manylion cyswllt yn yr adran 'Sefydliadau Defnyddiol'. Ceir hefyd rwydwaith o Ganolfannau Gofalwyr ledled y DU sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor, help ymarferol, gwasanaeth eirioli, addysg a hyfforddiant a phob math o wasanaethau eraill. Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth a chwilio am eich Canolfan leol yn www.carers.org/what-carers-centre-0.

Dylai eich cyngor lleol allu eich cyfeirio at grwpiau lleol eraill a gall NHS Carers Direct ddarparu gwybodaeth am grwpiau a gwasanaethau yn Lloegr.