



Mae cynifer ag un o bob 12 disgybl yn gofalu am rywun gartref sy'n sâl, yn anabl neu sydd â chyflwr iechyd meddwl neu broblem dibyniaeth.

“Efallai bod arnoch angen cefnogaeth i gael marciau da mewn arholiadau... i fwynhau'r ysgol a pheidio poeni am y bobl yr ydych yn gofalu amdanynt gartref.”

Disgybl sy'n helpu i ofalu am rywun gartref

Mae rhai yn helpu drwy:

- Lanhau, coginio, siopa.
- Rhoi trefn ar feddyginiaeth.
- Gofalu am frodyr neu chwiorydd.
- Cefnogi rhywun yn emosiynol neu yn gorfforol.

Os ydych yn helpu i ofalu am rywun gartref, peidiwch â cholli allan.

Os ydych yn chwilio am gyngor, cefnogaeth neu ddim ond eisiau cael rhywun i siarad â nhw cysylltwch â:

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr (1145181) ac yn yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd fel cwmni cyfyngedig drwy warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7697170. Swyddfa Gofrestredig: 32-36 Loman Street, Llundain SE1 0EH.

Mae Cymdeithas y Plant yn elusen gofrestrdig Rhif Elusen 221124. Swyddfa Gofrestredig: Edward Rudolf House, Margery Street, Llundain. WC1X 0J