# Gofalu am fy ngŵr

Dechreuodd fy mywyd fel gofalydd i'm gŵr yn 2005, blwyddyn ar ôl i ni briodi.

Mae fy ngŵr wedi cael sawl gwahanol fath o ganser, gan gynnwys canser y tafod, ond roedd wedi bod heb ganser am dair blynedd. Yna, bu'n rhaid iddo gael rhai o'i ddannedd wedi'u tynnu am fod y cemotherapi a radiotherapi cychwynnol wedi asgwrneiddio esgyrn ei ên.

Felly, cychwynnwyd ar y dasg lafurus o addasu ryseitiau fel y medrai fwyta ac ymddwyn fel 'cyfieithydd' pan na allai pobl ei ddeall.

Roeddwn wedi gweld posteri Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn fy meddygfa, ond nid oeddwn wedi ystyried fy hun yn ofalydd. Wedi'r cwbl, dim ond gwneud beth oedd yn naturiol yr oeddwn i. Ond roeddwn i'n ei chael hi'n anodd. Nid yn gorfforol gan fod fy ngŵr yn gwbl hunangynhaliol. Y darn anodd i mi fel ei unig ofalydd oedd gorfod copïo ei fywyd i raddau, gan fy mod yn gorfod bod yn gyfieithydd iddo bobman yr euthum:- mewn apwyntiadau ysbyty a meddyg, banciau a siopau, gyda ffrindiau ac ati. Felly, sylweddolais fod angen i mi gael cymorth gan ofalwyr eraill a gan Gynnal Gofalwyr.

Cysylltais â Chynnal Gofalwyr yn 2007 a deuthum o hyd i lawer o ddynion a menywod caredig a doeth a oedd yn ofalwyr, ac mae nifer o'r rhain yn ffrindiau i mi bellach. Mae'r staff wedi bod o gymorth enfawr i mi pryd bynnag yr wyf wedi eisiau gwybodaeth neu angen fy rhoi ar y trywydd iawn.

Er enghraifft, gwnaethant drefnu i mi gael Asesiad Gofalwr gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, sydd wedi hwyluso bywyd i'r ddau ohonom.

Nawr, mae gennym ofalydd yn dod i mewn bob dydd i helpu fy ngŵr gyda'i brydau bwyd, ac mae gofalydd yn dod i eistedd gydag ef bob pythefnos am dair awr werthfawr fel y medraf fynd allan.

Y fantais i'r ddau ohonom yw'r ffaith nad oes angen i ni fod yn gaeth i'n gilydd 24/7, sy'n medru bod mor niweidiol i berthynas.

Mae Cynnal Gofalwyr wedi trefnu llawer o weithdai defnyddiol lle medrwn ddysgu unrhyw beth, o bwysigrwydd trefnu Atwrneiaeth Barhaus i Gymorth Cyntaf. Yn aml, cyfunir y sesiynau hyn gyda choffi a chinio yr wyf bob amser yn eu mwynhau, ynghyd â chwmni gofalwyr eraill.

Ac nid dim ond gweithdai a chyrsiau Cymorth Cyntaf sydd ar gael. Rwyf

hefyd wedi bod ar ddyddiau allan pleserus iawn.

Mae pob un ohonom yn gwybod mai ychydig iawn o amser rhydd sydd gan ofalwyr o ganlyniad uniongyrchol i'w dyletswyddau gofalu, a medr gofalwyr deimlo'n unig. Gyda Chynnal Gofalwyr, mae yna bobl ar gael o hyd i rannu problem ac ysgwyddo'r baich.

~ gofalydd o Gonwy