

Maen nhw'n dweud pe bai chi'n rhoi broga mewn sosban o ddŵr berwedig, byddai'n neidio allan ar unwaith i ddianc o'r perygl. Ond, pe bai chi'n rhoi broga mewn tegell wedi'i lenwi â dŵr oer ac yna'n cynhesu'r tegell yn raddol hyd oni y bydd yn dechrau berwi, ni fydd y broga'n dod yn ymwybodol o'r bygythiad tan ei fod yn rhy hwyr. Greddf goroesi'r broga yw canfod newidiadau sydyn. Efallai bod hyn yn wir am ofalwyr; nid oes llawer yn gofyn am help tan iddynt gyrraedd pwynt argyfwng.

Mae angen seibiant ar ofalwyr!