

Dan bwysau



Dan bwysau: cefnogi gofalwyr di-dâl yng Nghymru

Cyflwyniad

Mae gofalwyr di-dâl yn gwneud cyfraniad hanfodol i'n cymdeithas – amcangyfrifwyd mai £7.72 biliwn y flwyddyn yw gwerth economaidd eu gwaith i Gymru.¹ Gall eu rôl fod yn un sy'n rhoi boddhad, gan ddyfnhau ac yn atgyfnerthu cydberthnasau drwy roi'r cymorth hanfodol sydd ei angen yn aml ar berthnasau, ffrindiau ac anwyliaid. Er hyn, rôl ydyw sy'n gofyn am lawer iawn.

Mae'r papur briffio hwn yn edrych ar waith gofalwyr di-dâl yng Nghymru, y pwysau sydd arnynt, a rhai o'r ffyrdd y maent yn ymdopi. Mae'n cyflwyno argymhellion ar gyfer sicrhau bod gofalwyr yn cael eu cefnogi'n well.

Diolchiadau

Hoffai Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac Alcohol Concern ddiolch i'r gwasanaethau gofalwyr lleol a gynhaliodd waith arolwg gyda mwy na 800 o ofalwyr yng Nghymru, gan wneud y papur hwn yn bosibl: Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr (Conwy, Gwynedd a Môn), Gwasanaeth Gofalwyr Powys, a Chanolfan Gofalwyr Castell Nedd Port Talbot.

Rôl o bwys

Diffiniwyd gofalwyr fel pobl o unrhyw oedran sy'n rhoi gofal a chymorth di-dâl i'w teulu neu'u ffrindiau na allent ymdopi heb yr help hwn.² Mae gofalwyr di-dâl yn gweithio ochr yn ochr â gweithwyr proffesiynol, gwirfoddolwyr eraill, cartrefi gofal, ysgolion arbennig, a grwpiau cymunedol, yn aml gan ofalu am bobl yn eu cartrefi eu hunain.³ Amcangyfrifwyd bod 370,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru,⁴ ac mae'r rhif hwn yn debygol o gynyddu gyda phoblogaeth sy'n heneiddio a mwy o achosion o salwch cronig. Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod mai teulu, ffrindiau a chymdogion di-dâl sy'n rhoi 70% o leiaf o'r gofal i bobl fregus yng Nghymru, a bod 100,000 o bobl yng Nghymru yn rhoi mwy na 50 awr o ofal di-dâl yr wythnos yn rheolaidd, sef llawer mwy nag wythnos waith arferol.⁵

"Gall y rhesymau y mae angen help ar bobl amrywio. Efallai eu bod wedi'u geni gydag anabledd neu wedi cael damwain a'u gadawodd yn anabl. Neu efallai fod ganddynt salwch neu afiechyd. Gall eu problemau fod yn gorfforol neu'n feddyliol. Efallai fod angen help arnynt am eu bod yn heneiddio ac yn fregus. Ond un peth nad yw'n newid yw'r ffaith bod angen help arnynt, ac os byddwch yn gofalu am rywun – am ba reswm bynnag – mae gofalu yn rhan o fywyd."

Carers UK, 2012⁶



Brîff Alcohol Concern Cymru



Dan bwysau

Brîff Alcohol Concern Cymru

Rôl sy'n gofyn llawer

Yn aml, gall rôl gofawyr ofyn am lawer a llyncu llawer o amser. O ganlyniad, bydd gofawyr yn aml dan bwysau a straen sylweddol, weithiau ar draul eu hiechyd eu hunain. Dangosodd arolwg ddiweddar o bron i 3,400 o ofalwyr ledled y Deyrnas Unedig fod 83% yn dweud bod gofalu wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol, a nododd 87% ei fod wedi effeithio'n andwyol ar eu hiechyd meddwl.⁷ Yn aml mae gofawyr yn gorfod anwybyddu neu guddio pryderon iechyd o'r fath, a dywedodd mwy na thraean o'r ymatebwyr (39%) eu bod wedi gohirio cael triniaeth feddygol oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu.⁸

Mae canlyniadau'r arolwg hon ar lefel y Deyrnas Unedig yn cyfateb yn agos i waith ymchwil a wnaed yng Nghymru gan Alcohol Concern mewn cydweithrediad ag Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol i Ofalwyr gynt (sydd bellach yn rhan o Ymddiriedolaeth Gofalwyr) a chanolfannau gofawyr lleol. Roedd y gwaith ymchwil hwn yn 2011 yn cynnwys arolwg o reolwyr canolfannau gofawyr lleol, grŵp ffocws o ofalwyr yng ngogledd Cymru, ac arolwg diennw o fwy na 800 o ofalwyr mewn 5 o siroedd Cymru.

"Wrth i flynyddoedd o ofalu fynd rhagddynt, mae iechyd y gofalwr yn dirywio. Mae'r blynyddoedd yn mynd heibio ac rydych yn edrych yn ôl ar y blynyddoedd rydych wedi eu colli lle na chawsoch egwyl."

Gofalwr yn ymateb i arolwg gan Alcohol Concern, 2011⁹

Roedd yr ymatebion i'r arolwg o ofalwyr yn dangos faint y mae rhaid lawer ohonynt ei wneud. Nododd 95% o'r ymatebwyr flinder a lludded

fel un o brif broblemau gofawyr.¹⁰ Mae hyn yn hawdd ei ddeall o gofio i 73% ddweud eu bod yn rhoi mwy na 50 o oriau o ofal yr wythnos, a bod 46% wedi bod yn gofalu am rywun ers mwy na 10 mlynedd. Dangosodd yr arolwg:

- bod 84% yn teimlo unigedd
- bod 87% wedi nodi pwysau ariannol – mae gofalu am oriau maith yn golygu na all gofawyr gymryd gwaith â thâl yn aml
- nad oes gan 91% ddigon o amser iddynt eu hunain
- bod 80% yn teimlo nad oedd eu rôl fel gofalwr yn cael ei chydabod
- bod 92% wedi nodi nad oeddent yn cael digon o gymorth.

"Sylweddolais yn fuan fy mod i a'm gwraig ar ein pennau ein hunain. Hyd nes i rywun brofi blynyddoedd o ofalu am rywun, ni fydd unrhyw un arall byth yn deall hyn."

Gofalwr yn ymateb i arolwg gan Alcohol Concern, 2011¹¹

Ymysg y pwysau eraill a ddisgrifiwyd gan ofalwyr roedd:

- Diffyg bywyd personol a diffyg hunaniaeth personol
- Diffyg amser i neb ond person sy'n derbyn gofal
- Newidiadau yn eu cydberthynas wrth i'r person sy'n derbyn gofal ddod yn fwy dibynnol, e.e. gall priodas rhwng dau bartner cyfartal ddatblygu i fod yn gydberthynas wahanol iawn pan fydd un partner yn gofalu am y llall

Dan bwysau

Briff Alcohol Concern Cymru



- Anhawster gyda gwasanaethau statudol, er bod agwedd gadarnhaol iawn yn aml tuag at wasanaethau'r sector gwirfoddol lleol.

Sut mae gofalwyr yn ymdopi

Edrychodd yr arolwg hefyd ar y ffyrdd y mae gofalwyr yn ymdopi â'r gofynion ar eu hamser a'u hegri:

- roedd 69% o'r ymatebwyr yn dibynnu ar eu ffrindiau a'u teulu am gymorth, ond ni allai 27% wneud hynny
- roedd 40% yn defnyddio gwasanaethau seibiant i'w helpu i ymdopi, ond nid oedd 26% yn gweld y rheini'n opsiwn iddynt, ac nid oedd 20% arall fel petaent yn gwybod am y fath wasanaethau
- roedd 93% yn teimlo nad oedd ganddynt "ddim ddewis ond dal ati".

"[Byddaf i'n] creu rhesymau dros fynd allan am ychydig, petai dim ond i fynd am dro rownd y bloc."

"Rwyf bob amser yn teimlo'n rhydd pan af allan i chwynnu neu blannu yn yr ardd."

Gofalwyr yn ymateb i arolwg gan Alcohol Concern, 2011¹²

Dangosodd ymatebion llawer o ofalwyr eu bod yn defnyddio eu hadnoddau eu hunain i'w helpu i ymdopi, ac yn chwilio am gyfleoedd i ymlacio o fewn cyfyngiadau eu rôl gofalu:

- Soniodd rhai am hobiau a difyrion y gellid eu gwneud gartref (fel darllen a garddio) a hefyd gadael y tŷ am ychydig bach, e.e. i fynd â'r ci am dro

- Roedd y we yn cynnig cyswllt â'r byd y tu allan i'w rôl gofalu i rai, ac yn rhoi cyfleoedd iddynt gysylltu ar-lein â phobl mewn sefyllfa debyg iddynt
- Roedd ffydd grefyddol yn bwysig i lawer un, ynddi'i hunan ac fel cyfle i gymdeithasu yn eu haddoldy
- Dywedodd rhai eu bod yn cael dihangfa drwy fwyta i gael cysur, yfed alcohol, neu gymryd meddyginiaethau presgripsiwn.

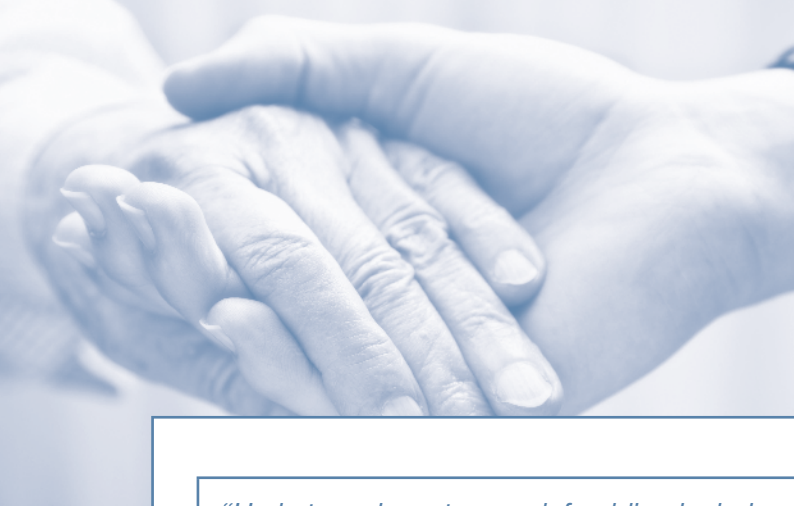
Alcohol fel ffordd i ymdopi

"Pan fydd argyfwng, dyna pryd y bydd angen diod arnoch chi. Mae gofalwyr yn cael llawer o argyfyngau."

Sylw gan ofalwr mewn grŵp ffocws Alcohol Concern, 2011¹³

At ei gilydd, dywedodd 20% o ymatebwyr eu bod wedi defnyddio alcohol i ymdopi â phwysau gofalu. Nodwyd alcohol hefyd mewn ymateb i gwestiynau agored am ffyrdd i ymdopi:

- "[Alcohol] yw'r unig gysur sydd ar gael i mi."
- "Rwy'n yfed bron bob nos – rwy'n cael tua dau neu dri gwydraid o win. Dydw i ddim yn mynd allan gyda'r nos ac er bod gennyf ffrindiau da iawn rwyf ar fy mhen fy hun gyda fy merch. Mae'n fywyd unig iawn ac oni bai bod gennych gyfrifoldeb fel fy mywyd i, dydych chi ddim yn deall sut beth ydy hyn."
- "Byddaf i'n yfed yn aml. Pe bai mwy o help ar gael fyddai pobl ddim yn dibynnu ar alcohol."¹⁴



Dan bwysau

Brîff Alcohol Concern Cymru

“Hyd at ryw bwynt, mae defnyddio alcohol yn dderbyniol yn gymdeithasol. Mae ar gael yn hawdd ac mae’n rhywbeth y gall gofalwr ei wneud ar ei ben ei hun heb orfod gadael y tŷ...un pleser y gallant ei gael heb fod angen seibiant, efallai.”

Arolwg o reolwyr canolfannau gofalwyr, 2011¹⁵

Mae’r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi disgrifio alcohol fel “hoff ffordd i ymdopi” yn y wlad hon,¹⁶ ac mae’r rhesymau dros hyn yn hawdd eu deall:

- Mae alcohol ar gael yn rhwydd, mae’n cael ei ddefnyddio’n eang iawn, ac mae yfed yn dderbyniol at ei gilydd – mae 87% o oedolion Cymru yn dweud eu bod yn yfed alcohol¹⁷
- Mae ddefnyddio alcohol i ymlacio a lleddfu straen, ac i gymdeithasu a dathlu, yn arferiad cymdeithasol cyffredin iawn.

Nid yw defnyddio alcohol fel hyn o reidrwydd yn creu problemau. Er hynny, mae angen cofio, er i ni ei gymryd yn aml i wella hwyliau, fod alcohol mewn gwirionedd yn arafu ein prosesau meddyliol a chorfforol a gall waethygu iechyd corfforol a meddyliol.¹⁸ Gall hefyd fod yn gaethiwus iawn, a gall goryfed am gyfnodau hir arwain at broblemau o ddibyniaeth seicolegol a chorfforol.¹⁹ Pan ddefnyddir alcohol yn rheolaidd fel modd i ymdopi â straen barhaol, gall y peryglon fod yn arbennig o ddifrifol.

Ar ben hyn, gall gofalwyr wynebu anawsterau mawr wrth geisio cael mwy o wybodaeth neu gymorth os ydynt yn cael problemau ag alcohol. Canfu Arolwg Alcohol Concern²⁰ fod:

- 82% yn credu y byddai gofalwyr yn rhy brysur â’u gwaith gofalu i ofyn am help
- Nododd 79% y gallai peidio â gwybod ble i droi am help fod yn rhwystr
- Yn fwyaf arwyddocaol, efallai, roedd 83% yn credu bod stigma neu gywilydd yn bwysig. Nododd tua’r un ganran (84%) yr ofn y câi rhywun ei ystyried yn “ofalwr gwael” pe byddai’n datgelu bod ganddo broblem yfed. Mae stigma ynghylch problemau alcohol yn gyffredin ac nid yw’n unigryw i ofalwyr, wrth gwrs,²¹ ond mae’n debyg ei fod yn cael ei ddwysáu gan y gred bod gofalwr sydd â phroblem alcohol yn un sy’n methu yn ei rôl gofalu.

Cefnogi gofalwyr

Nid oedd y darlun yn negyddol i gyd, a dangosodd ymatebwyr yr arolwg gryn ddiddordeb mewn opsiynau gwybodaeth a chymorth ynghylch alcohol a oedd yn hyblyg, hygyrch a chyfrinachol – tair egwyddor sy’n berthnasol iawn i unrhyw fath o gefnogaeth i ofalwyr, heb fod yn bendol i broblemau’n ymwneud ag alcohol. Yn wir, cododd yr ymatebion i’r rhan hon o’r arolwg nifer o bwyntiau sydd â pherthnasedd ehangach.

Roedd rhywfaint o ddiddordeb mewn gwybodaeth gyffredinol am alcohol ar bapur neu ar-lein (roedd 57% o blaid hyn) ac mewn cael gwybod mwy am alcohol fel rhan o sesiwn gyffredinol ar fyw’n iach i ofalwyr (70%). Er hynny, cymorth cyfrinachol unigol a ffurfio grwpiau cymorth gyda gofalwyr eraill oedd yr opsiynau mwyaf poblogaidd:

- Roedd 83% yn credu y byddai cymorth cyfrinachol unigol yn “eithaf defnyddiol” neu’n

Dan bwysau

Brîff Alcohol Concern Cymru



“ddefnyddiol iawn”, gan gynnwys 62% a oedd yn credu y byddai’n “ddefnyddiol iawn”

- Roedd 77% yn credu y byddai grŵp cymorth o ofalwyr eraill yn “eithaf defnyddiol” neu’n “ddefnyddiol iawn”, gan gynnwys 49% a oedd yn credu y byddai’n “ddefnyddiol iawn”.

Cododd cwestiynau’r arolwg am y lleoliad mwyaf addas ar gyfer rhoi gwybodaeth a chymorth ddwy broblem wrthgyferbyniol sy’n gyffredin i bob gwasanaeth cymorth i ofalwyr:

- Y ffaith na all rhai gofalwyr adael eu tai oherwydd cyfrifoldebau gofalu: “Gan fy mod yn gofalu 24 awr y dydd, gartref fyddai’r unig opsiwn pe bawn yn yfed.”²²
- Angen neu awydd rhai gofalwyr i adael y tŷ – sef eu gweithle mewn gwirionedd – er mwyn:
 - Gallu canolbwyntio ar eu problemau eu hunain heb gael eu tynnu i mewn i waith gofalu
 - Cael rhywfaint o breifatrwydd oddi wrth y person sy’n derbyn gofal
 - Bod mewn lle niwtral – argymhellodd rheolwr un canolfan gofalwyr y gellid defnyddio lleoliad “allan yn y gymuned, yn enwedig lle mae golygfa braf... Mae’n rhoi seibiant o’r cartref, a allai fod yn peri straen...[ac] yn rhoi i’r gofalwyr gyfle i gael newid byd ac i feddwl ychydig yn gliriach.”²³

Roedd ymatebion y gofalwyr yn adlewyrchu’r ddeuoliaeth hon:

- Roedd 71% o blaid rhoi cymorth yng nghartrefi’r gofalwyr eu hunain
- Roedd 79% o blaid cymorth mewn canolfan leol i ofalwyr neu grŵp cymorth

Mae hyn yn cyd-fynd â chasgliadau adroddiad diweddar gan Gyngor Gofal Cymru a nododd gartrefi gofalwyr eu hunain a chanolfannau dydd fel lleoliadau posibl ar gyfer cynnig cymorth i ofalwyr,²⁴ ac mae’n eglur bod angen cynllun hyblyg sy’n cynnwys y ddau opsiwn hyn wrth ddarparu cymorth ynghylch alcohol (a llawer o broblemau eraill). Fel y dywedodd rheolwr un ganolfan i ofalwyr: “Gwyddom ni fod gofalwyr yn gwerthfawrogi cael opsiynau ar gyfer cael gwybodaeth a chymorth, fel y gallant ddewis y gwasanaeth sydd fwyaf addas ar gyfer eu hanghenion.”²⁵

Crynodeb ac argymhellion

Mae gan ofalwyr di-dâl ran hanfodol yn cefnogi pobl fregus yn ein cymdeithas, ond mae gwaith ymchwil yn dangos bod llawer yn teimlo eu bod wedi’u hynysu, nad ydynt yn cael eu cydnabod, a bod eu rôl yn aml yn effeithio’n andwyol ar eu hiechyd a’u lles, ac ar eu sefyllfa ariannol. Dengys ein hymchwili ni fod gofalwyr yng Nghymru yn wynebu pwysau sylweddol a pharaol o ganlyniad i’w gwaith gofalu, a’u bod yn chwilio am ffyrdd amrywiol i ymdopi â’r pwysau hyn. Yn aml, mae beichiau mawr eu rôl gofalu yn golygu nad yw gofalwyr yn teimlo y gallant chwilio am help â’u problemau, naill ai am eu bod yn rhoi eu sylw i gyd i’r person sy’n derbyn gofal, neu am nad oes ganddynt yr amser na’r egni.

O ystyried y gofynion y mae gofalu yn eu rhoi ar eu hamser, mae angen pecyn o gymorth hyblyg y gall gofalwyr ei ddefnyddio ar adegau cyfleus ac mewn llefydd sy’n addas iddynt hwy; yn gyfrinachol pan fo angen. Er bod llawer o wasanaethau ardderchog i’w cael yn lleol ac genedlaethol, mae’n amlwg nad yw llawer o ofalwyr yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt



Dan bwysau

Brîff Alcohol Concern Cymru

o hyd. I fynd i'r afael â'r sefyllfa hon, mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac Alcohol Concern yn argymhell y canlynol:

Argymhelliad 1

Mae gofalwyr yn rhoi cefnogaeth hanfodol i bobl fregus yng Nghymru, gan arbed costau enfawr i wasanaethau cyhoeddus trwy eu gwaith di-dâl. Mae rhaid i'r gyllid ar gyfer y gwasanaethau gofal cymdeithasol y mae gofalwyr yn dibynnu arnynt gael ei diogelu, fel y gall gofalwyr gael gefnogaeth ddibynadwy o safon. Mae rhaid i Lywodraeth Cymru a llywodraeth leol gydweithio i ddarparu cyllid gynaliadwy ar gyfer gofal cymdeithasol, er mwyn diwallu'r anghenion sydd ar hyn o bryd a'r galw cynyddol am gymorth.

Argymhelliad 2

Mae gofalwyr angen seibiannau rheolaidd rhag gofalu. Dywedodd 91% o ofalwyr wrthym eu bod yn brin o amser iddynt eu hunain, a dywedodd 92% eu bod yn brin o gefnogaeth. Wrth i'r nifer o ofalwyr dyfu yng Nghymru, a gyda 73% o ymatebwyr ein harolwg yn gofalu am fwy na 50 awr yr wythnos, mae'n hollbwysig bod cyllid ar gyfer gwasanaethau cymorth a seibiant yn cael ei chynnal neu'i chynyddu.

Argymhelliad 3

Mae gan Feddygon Teulu a staff proffesiynol eraill mewn gofal sylfaenol ran allweddol i'w chwarae trwy adnabod gofalwyr a'u cofrestru, monitro eu hiechyd a dangos iddynt sut i gael cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth. Mae angen i staff gofal sylfaenol sicrhau eu bod yn gwbl gyfarwydd â'r opsiynau cefnogaeth ar gyfer gofalwyr. Gallant helpu hefyd trwy adnabod a chydabod y rôl gofalu, a thrwy fod yn hyblyg ag amseroedd apwyntiadau, gan sicrhau iddynt gael eu trefnu ar amseroedd sy'n gyfleus i ofalwyr.

Argymhelliad 4

Mae gofalwyr angen mannau diogel lle y gallant drafod y ffyrdd y byddant yn ymdopi, gan gynnwys defnyddio alcohol, a lle y cânt eu cefnogi i ystyried ffyrdd amgenach os ydynt yn pryderu bod problem. Yn ôl pob tebyg, y ffordd orau i wneud hyn fydd trwy roi i staff gwasanaethau lleol i ofalwyr y sgiliau sydd eu hangen i ddarparu cefnogaeth benodol sy'n berthnasol a hygyrch, ac sy'n cydnabod anghenion ac amgylchiadau arbennig gofalwyr, boed hynny trwy gymorth i unigolion, trwy gynnal grwpiau o ofalwyr, neu drwy hyfforddiant mwy ffurfiol. Bydd angen gwybodaeth berthnasol ar bapur ac/neu ar-lein i ategu'r gwaith hwn.



Cyfeiriadau

1. Buckner, L. a Yeandle, S. (2011) *Valuing Carers 2011: Calculating the value of carers' support*, Prifysgol Leeds a Carers UK, Llundain, Carers UK.
2. Gweler gwefan Ymddiriedolaeth Gofalwyr: <http://www.carers.org/what-carer> [cyrchwyd 30/08/2012].
3. Carers UK (2012) *In sickness and in health: a survey of 3,400 UK carers about their health and well-being*, Llundain, ar-lein, ar gael trwy <http://carersweek.org/about-carers/in-sickness-and-in-health> [cyrchwyd 06/08/2012].
4. *ibid.*
5. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2007) *Bywydau bodlon, cymunedau cefnogol – strategaeth ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru dros y degawd nesaf*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
6. Carers UK ar-lein, ar gael trwy <http://www.carersuk.org/about-us/what-is-caring> [cyrchwyd 06/08/2012].
7. *op.cit* Carers UK (2012) *In sickness and in health*.
8. *ibid.*
9. Arolwg o 817 o bobl a gynhaliwyd Medi-Hydref 2011 gan Alcohol Concern ac elusennau gofalwyr lleol. Roedd yr ymatebwyr o'r siroedd canlynol: Ynys Môn, Conwy, Gwynedd, Castell-nedd Port Talbot, a Phowys.
10. *ibid.*
11. *ibid.*
12. *ibid.*
13. Adroddiad ar waith ymchwil grŵp ffocws a wnaed ar ran Alcohol Concern ac Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol i Ofalwyr gan Gwenan Llwyd Evans, Gorffennaf 2011.
14. *op. cit.* Arolwg o 817 o bobl, Medi-Hydref 2011.
15. Arolwg Alcohol Concern o ganolfannau lleol i ofalwyr yng Nghymru a gynhaliwyd Mawrth-Ebrill 2011, gydag wyth o ymatebion.
16. Y Sefydliad Iechyd Meddwl (2006) *Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health*, Llundain, Y Sefydliad Iechyd Meddwl.
17. Llywodraeth Cymru (2011) *Arolwg Iechyd Cymru 2010*, Caerdydd, Llywodraeth Cymru.
18. Alcohol Concern (2010) *Beth yw'r drwg? Effeithiau negyddol camddefnyddio alcohol yng Nghymru*, Llundain, Alcohol Concern.
19. *ibid.*
20. *op. cit.* Arolwg o 817 o bobl, Medi-Hydref 2011.
21. Alcohol Concern (2012) *Problem pawb – rôl gwasanaethau alcohol lleol wrth fynd i'r afael â pherthynas afiach Cymru ag alcohol*, Llundain, Alcohol Concern.
22. *op. cit.* Arolwg o 817 o bobl, Medi-Hydref 2011.
23. *op. cit.* Arolwg Alcohol Concern o ganolfannau lleol i ofalwyr.
24. Cyngor Gofal Cymru (2012) *Supporting unpaid carers to access training in Wales*, Caerdydd, Cyngor Gofal Cymru.
25. *op. cit.* Arolwg Alcohol Concern o ganolfannau lleol i ofalwyr.

Dan bwysau

Alcohol Concern

Alcohol Concern yw'r elusen genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol, gan ymgychu dros bolisiau alcohol effeithiol a gwell gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda phroblemau'n yn ymwneud ag alcohol. Rydym yn gweithio'n genedlaethol i ddylanwadu ar bolisi alcohol ac yn lleol i hybu'r ymarfer gorau. Rydym yn cefnogi proffesiynolion a sefydliadau trwy ddarparu arbenigedd, gwybodaeth a chynghor. Rydym yn herio'r diwydiant diodydd ac yn hybu ymwybyddiaeth ynghylch materion alcohol.

Briff Alcohol Concern Cymru

Cyhoeddwyd gan Alcohol Concern,
ar ran Alcohol Concern Cymru,
8 Museum Place, Caerdydd, CF10 3BG

Ffôn: 029 2022 6746

E-bost: acwales@alcoholconcern.org.uk

Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk

Hawlfraint: Alcohol Concern Tachwedd 2012

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn mewn unrhyw ffurf (gan gynnwys llungopïo neu storio mewn unrhyw gyfrwng electronig), neu ei drosglwyddo mewn unrhyw ddull heb ganiatâd y cyhoeddwr a pherchenogion yr hawlfraint.

Darparwyd y llun gan iStockphoto.

Mae Alcohol Concern yn elusen gofrestredig rhif 291705 ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yn Llundain rhif 1908221.



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol