Sut beth yw byw mewn cartref gofal?

age Cymru
Edrych eto ar heneiddio

Oeddech chi'n gwybod?

- Mae cartrefi gofal modern yn cefnogi **annibyniaeth**. Mae llawer o breswylwyr yn dewis sut maen nhw'n treulio eu diwrnodau, yn mwynhau hobïau, yn cadw'n heini ac yn parhau i wneud dewisiadau am eu gofal a'u ffordd o fyw.
- Mae cartrefi gofal heddiw yn aml yn teimlo fel **cymunedau bach** – cynnes, cyfeillgar a llawn bywyd. Mae llawer o gartrefi gofal yn cynnal digwyddiadau rheolaidd, yn croesawu ymwelwyr, yn cynnal prosiectau pontio'r cenedlaethau a gweithgareddau sy'n annog cwmnïaeth a chysylltiad.
- Mae teulu a ffrindiau fel arfer yn cael eu hannog i ymweld yn rheolaidd a bod yn rhan o fywyd y cartref gofal. Mae rhai cartrefi gofal **yn cynnwys teuluoedd** wrth gynllunio gofal, gweithgareddau a digwyddiadau cymunedol.
- Mae cartrefi gofal yn cefnogi ystod eang o bobl – pobl ag anghenion corfforol difrifol a phobl sydd angen ychydig o gymorth yn unig, gan ddarparu cymuned a diogelwch. Mae cartrefi gofal yn helpu pobl i fyw'n **dda**, yn hytrach nag ymdopi gyda dirywiad yn unig.
- Mae llawer o breswylwyr yn dweud eu bod yn teimlo'n **hapusach, yn fwy diogel ac yn fwy cysylltiedig** ar ôl symud i fyw mewn cartref gofal. Mae pobl hŷn yn medru cadw eu heiddo personol, mae yna staff cyfeillgar a phwyslais ar les emosiynol, ac mae cartrefi gofal yn medru cynnig c**ysur, ymdeimlad o berthyn a thawelwch meddwl**.
- Mae llawer o gartrefi gofal yn gweithio'n agos gydag ysgolion, grwpiau lleol a gwirfoddolwyr, gan ddod yn **ganolfannau cymunedol bywiog**. Mae preswylwyr yn aml yn parhau i gyfrannu, rhannu straeon a chwarae rhan weithredol yn y byd o'u cwmpas.

Dysgwch sut mae Age Cymru yn cefnogi cartrefi gofal a grwpiau cymunedol ledled Cymru i agor eu drysau a chysylltu bywydau: agecymru.wales/opendoors

Gyda'n gilydd, rydym yn creu cymunedau lle mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a'u cysylltu.

Agor drysau, bywydau cysylltiedig