Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru: Adroddiad Arolwg

wwcp
Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Cyngor Sir Penfro · Pembrokeshire County Council

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire County Council

Cynnwys

Adran	Teitl	Rhif y dudalen
	Crynodeb gweithredol	3
	Cyflwyniad	6
	Dull	6
	Proffil ymatebwyr	7
	Ymatebion i Thema 1: Adnabod Gofalwyr	8
	Ymatebion i Thema 2: Helpu i fyw yn ogystal â gofalu	12
	Ymatebion i Thema 3: Darparu Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth	15
	Unrhyw beth arall? Unrhyw sylwadau eraill	18
	Coronafeirws	19
	Y Camau Nesaf	20
Atodiad 1	Ffurflen arolwg	21
Atodiad 2	Rhestr o'r rhwydweithiau a ddefnyddiwyd i ddosbarthu'r arolwg	32

Crynodeb gweithredol

Lluniwyd arolwg ar-lein gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru (WWCDG) i gael adborth am farn a phrofiadau gofalwyr di-dâl, neu weithwyr proffesiynol/sefydliadau sy'n gweithio gyda gofalwyr di-dâl. Cynhaliwyd yr ymgynghoriad rhwng 11 Mai a 14 Mehefin 2020, a bydd y wybodaeth a gasglwyd yn cael ei defnyddio i lywio'r gwaith o ddatblygu Strategaeth Gofalwyr Bwrdd y Bartneriaeth Ranbarthol.

I grynhoi:

- Roedd cyfanswm o 558 o bobl wedi cymryd rhan yn yr arolwg (er bod y gyfradd ymateb ar gyfer cwestiynau unigol yn amrywio).
- Roedd 46% o'r ymatebwyr o Sir Benfro, 35% o Sir Gaerfyrddin, 18% o Geredigion a 2% o'r tu allan i'r rhanbarth.
- Roedd 78% o'r ymatebwyr yn fenywaidd, a 22% yn wrywaidd.
- Roedd llawer o'r ymatebwyr rhwng 45 a 64 oed (46%). Yr ymatebion ar gyfer categorïau oedran eraill oedd: 65 neu'n hŷn (19%); 18 neu'n iau (18%); ac roedd gweddill yr ymatebwyr yn yr ystod o wahanol gategorïau oedran rhwng 19 a 44.
- Roedd 96% o'r ymatebwyr yn wyn (Prydeinig, Gwyddelig, ac unrhyw gefndir gwyn arall), tra bo gweddill yr ymatebwyr o ethnigrwydd arall.

<u>Thema 1: Adnabod Gofalwyr</u>

- Cadarnhaodd 21% o ymatebwyr (23% o ymatebwyr Sir Benfro) eu bod wedi cael sgwrs gyda gweithiwr proffesiynol o'r GIG, o faes gofal cymdeithasol neu o'r trydydd sector am beth i'w wneud os yw cyflwr y person maent yn gofalu amdano yn dirywio neu os nad ydynt bellach yn gallu neu'n fodlon darparu gofal ar gyfer y person.
- Pan ofynnwyd iddynt beth oedd effaith colli cyfle i gael cymorth, yr ymateb mwyaf cyffredin (177 o blith y 365 o ymatebwyr a atebodd y cwestiwn) oedd dioddef o straen neu orbryder. Yn dilyn hyn oedd effaith negyddol ar eu sefyllfa ariannol a rhagor o straen ar eu perthnasoedd â phobl eraill.
- Ar wahân i 'roi straen ar fy mherthynas â'r person rwy'n gofalu amdano', ymatebwyr yn y categori oedran 35 – 44 oedd fwyaf tueddol i gytuno â'r holl ddatganiadau. Mae hyn yn awgrymu mai gofalwyr yn y grŵp oedran hwn sy'n wynebu canlyniadau mwyaf difrifol cyfrifoldebau gofalu.
- Pan ofynnwyd iddynt a oedden nhw neu'r person/pobl sy'n derbyn gofal yn defnyddio unrhyw dechnoleg i gefnogi gofal a gofalu, dywedodd 76% o'r rheiny oedd yn 35-44 oed eu bod yn defnyddio'r rhyngrwyd fel ffynhonnell wybodaeth, o gymharu â 64% o'r sampl cyfan.
- Mae'r rheiny rhwng 75 a 84 oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn defnyddio technoleg ar gyfer monitro arwyddion hanfodol (24% o'r grŵp oedran hwn, o gymharu ag 11% yn gyffredinol) a gofal iechyd o bell (32% o'r grŵp oedran hwn, o gymharu â 18% yn gyffredinol).

Thema 2: Helpu i fyw yn ogystal â gofalu

- Pan ofynnwyd am amgylchiadau yn ychwanegol at rôl ofalu (C18; 360 o ymatebion), roedd mwyafrif yr ymatebwyr naill ai wedi ymddeol (30%), yn gyflogedig yn llawn amser (26%) neu ddim yn ennill cyflog (21%).
- O ran perthynas yr ymatebydd â'r person roedd yn gofalu amdano (359 o ymatebion), pobl wedi ymddeol (50%) sydd fwyaf tebygol o fod yn gofalu am bartner. At hynny, mae 40% o ofalwyr gwrywaidd wedi ymddeol, o'i gymharu â 30% ar gyfer ymatebwyr yn gyffredinol.
- Pan ofynnwyd a oedd gofalu wedi cael effaith ar eu hiechyd corfforol a'u llesiant meddyliol, roedd 64% (o'r 362 oedd wedi ymateb) yn cytuno. Mae ymatebwyr sy'n gyn-ofalwyr hyd yn oed yn fwy tebygol – 75% – o feddwl bod gofalu wedi cael effaith negyddol (12 o 16 o ymatebwyr o'r fath, er mae'n rhaid ystyried y niferoedd cymharol isel). Roedd gofalwyr gwrywaidd ychydig yn llai tebygol o nodi effaith negyddol sef 59% (36 o 61 o ymatebwyr gwrywaidd).
- Pan ofynnwyd a oedd ymatebwyr yn meddwl bod unrhyw beth arall yn bwysig o ran cefnogi bywyd yn ogystal â gofalu, gan gynnwys yr hyn a allai eu helpu i gael cydbwysedd gwell o ran y rôl ofalu, y broblem a nodwyd amlaf o bell ffordd oedd mynediad i ofal seibiant priodol.

Thema 3: Darparu Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth

- Pan ofynnwyd a oeddent wedi gweld unrhyw wybodaeth a gynhyrchwyd gan eu hawdurdod lleol, bwrdd iechyd neu sefydliadau trydydd sector a fyddai'n helpu eu rôl fel gofalwr (363 o ymatebion), roedd 37% o'r ymatebwyr wedi gweld gwybodaeth o'r fath ac o'r farn ei bod naill ai'n ddefnyddiol (24%) neu'n ddefnyddiol iawn (13%); roedd 17% wedi'i gweld a ddim yn meddwl ei bod yn ddefnyddiol; nid oedd 19% yn siŵr a oeddent wedi gweld gwybodaeth o'r fath (42% o'r rheiny yn 26-34) ac nid oedd 28% wedi gweld unrhyw wybodaeth (39% o'r rheiny yn 26-34).
- O ran defnyddio'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr (CIS) yn ystod y 12 mis diwethaf, o'r 363 o ymatebion, nid oedd 75% wedi defnyddio'r gwasanaeth (80% ar gyfer ymatebwyr Sir Benfro; 92% ar gyfer gofalwyr 26-34 oed).
- Y wybodaeth oedd yn cael ei defnyddio amlaf oedd 'llyfrynnau a thaflenni ffeithiau' (10% o'r ymatebwyr yn gyffredinol; 25% o ymatebwyr Ceredigion) a 'drwy ffonio' (8% o'r ymatebwyr).
- Pan ofynnwyd a oeddent wedi cael asesiad gofalwr neu adolygiad o'u hasesiad yn y 12 mis diwethaf, yr ymateb mwyaf cyffredin oedd 'nac ydw' (81% yn gyffredinol; er bod hyn yn is sef 57% ar gyfer pobl 75-84, ac ar gyfer Ceredigion 67%); ac wedyn 'Ydw ac fe wnes i aros am lai na 6 mis' (11% yn gyffredinol; 24% Ceredigion); 'Ydw ond fe wnes i aros am fwy na 6 mis' (6%); ac yn olaf 'Yn aros am asesiad neu adolygiad' (2%).
- Ystyrir i ba raddau roedd ymatebwyr yn teimlo bod y broses asesu a'r ystyriaeth ddilynol o'u hanghenion gofal a chymorth nhw ac anghenion y person roeddent yn gofalu amdano yn rhoi digon o sylw i ystod o feysydd.

Yn gyffredinol, gellir dweud bod y cydbwysedd barn yn erbyn digonolrwydd y broses asesu o ran rhoi digon o sylw i'r agweddau a restrwyd: 'ni chafodd hyn ei ystyried yn briodol' oedd yr ymateb mwyaf cyffredin ym mhob achos.

Covid-19

- Mae'r **coronafeirws** wedi rhoi bod i amgylchiadau penodol o ran heintiad uniongyrchol a'r mesurau a gymerwyd i leihau trosglwyddiad heintiau (h.y. y 'cyfyngiadau symud'). Bernid bod effaith wahanol ar ofalwyr yn debygol, a dyna pam roedd cwestiwn penodol wedi ei gynnwys (y ffordd orau i gefnogi gofalwyr drwy'r pandemig) i geisio sylwadau gan ofalwyr a sefydliadau cymorth perthnasol.

Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru: Adroddiad Arolwg

Cyflwyniad

Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru (WWCDG) yn llunio strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl. Wrth wneud hynny, bydd y Grŵp yn cyfeirio at y cyfarwyddyd a roddir gan Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Ofalwyr Llywodraeth Cymru (sy'n llunio fframwaith cenedlaethol ar gyfer gofalwyr), y Cynllun Ardal rhanbarthol, yn ogystal â chynlluniau strategol sefydliadau cyfansoddol o fewn y Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol (Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru). Hefyd mae angen i'r Strategaeth adleisio'r dystiolaeth berthnasol a'i defnyddio. Mae hyn yn cynnwys yr Asesiad Rhanbarthol o'r Boblogaeth ac adborth o ystod o ymarferion ymgysylltu oedd yn bodoli eisoes. Roedd WWCDG o'r farn ei bod yn ddefnyddiol ymgymryd â gwaith ymgysylltu pellach yn y cyswllt hwn i a) hybu ac ategu'r ymgysylltu a'r ymchwil presennol a b) i adlewyrchu'r amgylchiadau unigryw sy'n ymwneud â chyfyngiadau symud Covid-19 a allai o bosibl wneud y problemau mae gofalwyr yn eu wynebu yn waeth - megis mwy o unigedd, a llai o gyfleoedd i roi gofal amgen.

Dull

Sefydlodd WWCDG dîm prosiect bach a luniodd arolwg (gweler Atodiad 1) yn rhannol o gwestiynau mewn arolygon diweddar rhanbarthol (Gorllewin Cymru) a chenedlaethol (y DU) i ofalwyr, ond yn seiliedig ar y tair thema a nodwyd gan Lywodraeth Cymru: 'adnabod gofalwyr'; 'helpu i fyw yn ogystal â gofalu'; a 'darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth'. Mabwysiadwyd y themâu hyn yng nghynllun cyflawni presennol Gorllewin Cymru ar gyfer gofalwyr di-dâl.

Yn rhannol oherwydd goblygiadau cadw pellter cymdeithasol yr ymateb i'r coronafeirws, penderfynwyd mai arolwg ar-lein oedd yn cynnig y cyfle gorau i gael yr ystod ehangaf o safbwyntiau gan bartïon â diddordeb, ac felly mwyhau'r gyfradd ymateb.

Gwnaed ymdrech helaeth i sicrhau ymateb cryf drwy ddosbarthiad gan aelodau o Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, aelodau o rwydweithiau gofalwyr a sefydliadau gofalwyr perthnasol (gweler Atodiad 2 am y rhestr lawn). Ychwanegwyd at y rhestr hon wrth i dîm y prosiect gael gwybod am sefydliadau a rhwydweithiau ychwanegol ac mae'r rhestr gynyddol hon yn allbwn ymchwil nodedig ynddo'i hun.

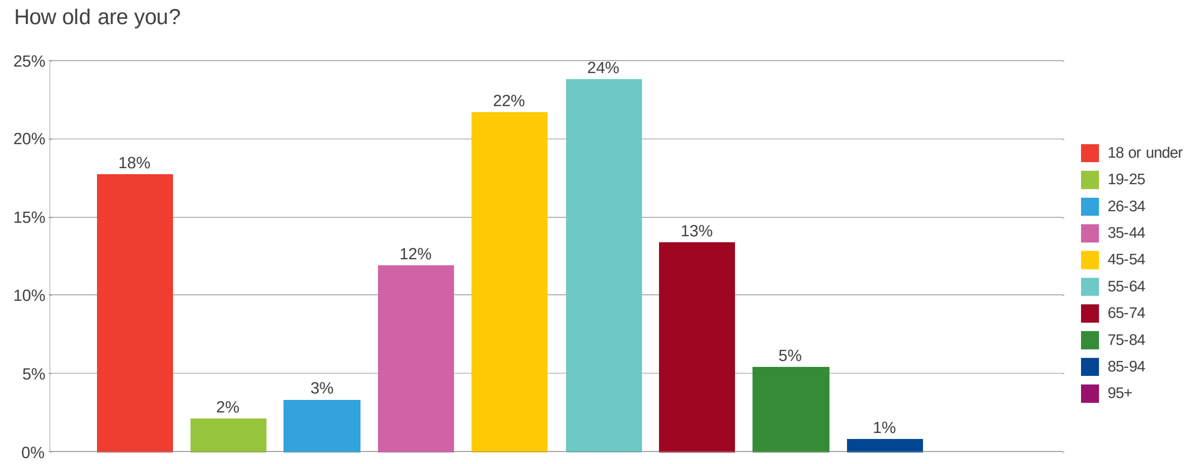
Gwnaed ystyriaethau arbennig wrth dargedu gofalwyr ifanc i ymgysylltu â'r arolwg, a oedd yn cynnwys diwygio'r cwestiynau ateb 'testun rhydd' ar ddiwedd bob adran o ran teilwra'r cwestiynau i alluogi gofalwyr ifanc i gymryd rhan yn haws.

Cynhaliwyd yr ymarfer ymgynghori rhwng 11 Mai a 14 Mehefin 2020.

Proffil ymatebwyr

Cafwyd cyfanswm o 558 o ymatebion, ac o'u plith roedd 88% ohonynt yn gofalu am berson ar hyn o bryd; roedd gweddill yr ymatebwyr naill ai'n gyn-ofalwyr (4%), sefydliadau sy'n rhoi cymorth i ofalwyr (6%) neu'n cael eu hystyried mewn rôl arall (2%).

O ran **demograffeg oedran**, roedd 46% o'r ymatebwyr yn y categori oedran 45 – 64, roedd 19% yn 65 neu'n hŷn, ac roedd 18% yn 18 oed neu'n iau. Gellir gweld y proffil oedran llawn isod:



> ***NODER:*** *O ystyried y dadansoddiad o'r pwynt hwn, mae'n bwysig nodi y bu i ymatebwyr 18 oed neu iau dim ond ateb cwestiynau ymateb 'testun rhydd' ar ddiwedd y tair thema a'r ddau gwestiwn 'testun rhydd' terfynol ar ddiwedd yr arolwg.*

O ran **preswylio**, roedd 46% o'r ymatebwyr o Sir Benfro, tra bo 35% o'r ymatebwyr o Sir Gaerfyrddin, 18% o Geredigion a 2% o'r tu allan i'r rhanbarth. Mae'r ffigurau ar gyfer Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro o chwith i'r hyn fyddech chi'n ei ddisgwyl ar sail cyfran poblogaeth.

O ran **rhyw** yr ymatebwyr, roedd 78% yn fenyw a 22% yn wryw. Roedd 96% o'r ymatebwyr yn wyn (Prydeinig, Gwyddelig, ac unrhyw gefndir gwyn arall), tra bo gweddill yr ymatebwyr o ethnigrwydd arall.

Ar gyfer **niferoedd y gofelir amdanynt,** roedd 74% o'r ymatebwyr yn gofalu am un person, 19% yn gofalu am ddau, tra bo gweddill yr ymatebwyr yn gofalu am dri neu fwy o bobl.

O ran **perthynas â'r rhai y gofelir amdanynt**, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr naill ai'n rhiant (32%) neu'n bartner (27%) i'r person roeddent yn darparu gofal ar ei gyfer, gyda 14% yn gofalu am blentyn sy'n oedolyn (dros 18 oed) neu frawd neu chwaer (8%).

Yr **ystodau oedran** ar gyfer y sawl y **gofelir amdanynt** yw 20% dan 18 oed, 43% yn y categorïau oedran 19 – 64, 33% yn y categori 65 – 74, 18% yn y categori 75 – 84 ac 20% yn y categori oedran 85 – 94; mae hyn yn dangos bod dros ddwy ran o dair o'r ymatebwyr yn gofalu am o leiaf 1 person dros 65 oed (71%)[1].

Y tri **angen gofal a chymorth** mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr ymatebwyr yw anabledd corfforol neu broblemau symudedd (58%), salwch neu gyflwr hirdymor neu ddifrifol (47%) ac iechyd meddwl - gan gynnwys gorbryder ac iselder (28%).

Ymatebion i Thema 1: Adnabod Gofalwyr

O'r **365 a ymatebodd**, cadarnhaodd 21% eu bod wedi cael **sgwrs â gweithiwr proffesiynol o'r GIG, o faes gofal cymdeithasol neu o'r trydydd sector ynghylch beth i'w wneud os bydd cyflwr y person maent yn gofalu amdano yn dirywio neu os nad ydynt bellach yn gallu neu'n fodlon darparu gofal ar ei gyfer**, ac roedd 79% heb wneud hynny (C10)**.**

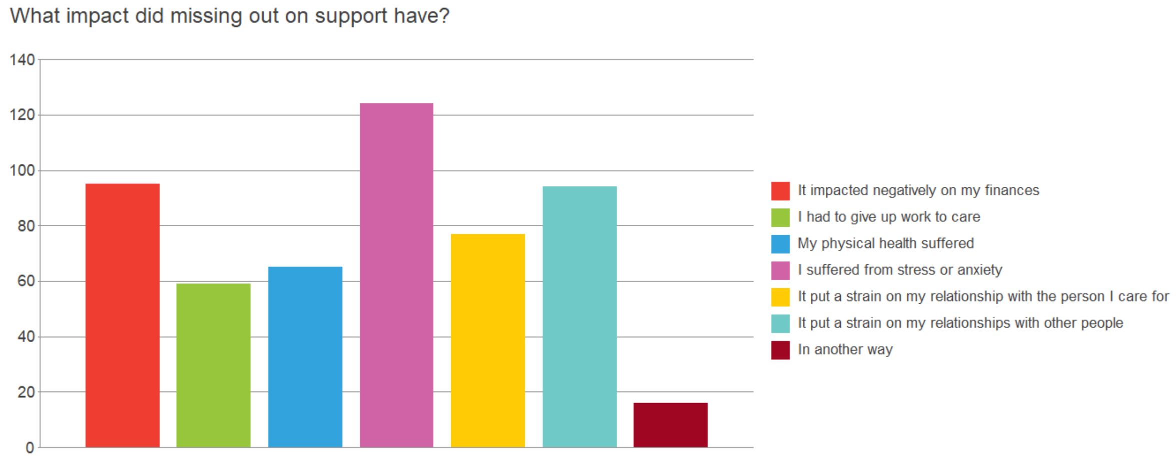
O'r **78 o ymatebwyr** a gadarnhaodd iddynt gael y sgwrs hon, y rhai yn y categorïau oedran 55 a hŷn oedd y rhan fwyaf ohonynt - ac yn cyfrif am 64% o'r ymatebwyr ddywedodd 'ydw' (50 o 78 o ymatebion). O'r **287** a atebodd 'nac ydw', roedd 68% o'r ymatebwyr rhwng 19 a 54 oed (138 o 287 o ymatebion). Mae ymatebwyr Sir Benfro ychydig yn fwy tebygol o gadarnhau eu bod wedi cael y sgwrs hon - sef 23% o gymharu â'r cyfartaledd o 21%. Mae gwrywod yn cyfrif am gyfran uwch sydd wedi cadarnhau eu bod wedi cael y sgwrs hon - 31% - o gymharu â dim ond 20% o fenywod.

Pan ofynnwyd **faint o amser a gymerodd i chi sylweddoli eich bod wedi ymgymryd â rôl gofalu** (C11; 365 ymateb), dim ond traean o'r ymatebwyr (38%) oedd yn teimlo bod hyn wedi digwydd naill ai ar unwaith neu mewn chwe mis neu lai, tra bo 16% o'r ymatebwyr yn teimlo ei bod wedi cymryd dros ddegawd iddynt sylweddoli hyn (mwy na 49% o'r rheiny ddim yn ennill cyflog).

Pan ofynnwyd **a ydych chi'n teimlo eich bod wedi colli cyfle i gael cymorth o ganlyniad i beidio â chydnabod eich bod yn ofalwr** (C12; 361 o ymatebion), roedd hanner yr ymatebwyr (49%) yn cytuno, 29% yn dweud nad oeddent yn teimlo hynny a 22% yn ansicr; roedd 18% o'r rhai oedd wedi colli mas yn teimlo eu bod wedi colli cyfle i gael cymorth ariannol (40% o'r rheiny'n gwneud gwaith gwirfoddol), a theimlai 31% eu bod wedi colli cyfle i gael cymorth ymarferol (41% o'r rheiny ddim yn ennill cyflog). Roedd y grŵp oedran 26 – 34 yn debygol iawn o ddweud eu bod wedi colli mas ar gymorth ymarferol (67% o gymharu â'r gyfradd gyffredinol o 31%)[2].

[1]Mae'r canrannau'n uwch na 100 oherwydd bod rhai ymatebwyr yn gofalu am fwy nag 1 person a bod yr ymatebwyr hynny felly wedi rhoi mwy nag un ateb.
[2]Mae angen cymryd gofal wrth ddehongli niferoedd cymharol isel (8 ymateb o 12).

Pan ofynnwyd **pa effaith a gafodd colli cyfle i gael cymorth arnoch** (C13; 177 ymateb), teimlai'r mwyafrif o'r ymatebwyr eu bod yn dioddef o straen neu or-bryder, ac yn dilyn hynny roedd effaith negyddol ar eu sefyllfa ariannol a mwy o straen ar eu perthnasoedd â phobl eraill.



Ar wahân i 'roi straen ar fy mherthynas â'r person rwy'n gofalu amdano' (cydradd ail), ymatebwyr yn y categori oedran 35 – 44 oedd fwyaf tebygol i gytuno â'r holl ddatganiadau. Mae hyn yn awgrymu mai gofalwyr yn y grŵp oedran hwn sy'n wynebu'r canlyniadau mwyaf difrifol o ran cyfrifoldebau gofalu.

O ran y **math o gymorth mae gofalwyr yn ei dderbyn yn y rhanbarth** (C15; 359 ymateb), nododd yr ymatebwyr fod y math mwyaf cyffredin o gymorth roeddent wedi ei dderbyn neu ei brynu yn cynnwys: offer yng nghartref y person roedden nhw'n gofalu amdano (43%), cymorth gan deulu neu ffrindiau (30%), a thechnoleg megis larymau, synwyryddion neu system monitro o bell i helpu gyda gofalu (25%); fodd bynnag, mae'n werth cofio bod y pedwerydd ateb mwyaf cyffredin ('dim' - 24%) yn nodi bod ymatebwyr wedi derbyn neu wedi prynu offer i gefnogi eu hanghenion gofalu; gallai hyn ddangos bod angen nas diwallwyd am gymorth.

Ydych chi'n derbyn neu'n prynu unrhyw gymorth ymarferol o ran gofalu?	
Nodwch gyfanswm yr ymatebion:	**359**
Offer yng nghartref y person rwy'n gofalu amdano (megis teclynnau codi, canllawiau cydio neu ddolenni tapiau sy'n hawdd gafael ynddynt)	154
Technoleg megis larymau, synwyryddion neu system monitro o bell i helpu gyda gofalu	88
Cymorth ymarferol gan weithwyr gofal sy'n dod i helpu	62
Defnyddio canolfan ddydd ar gyfer pobl hŷn/anabl	29
Cymorth i reoli neu gydgysylltu gofal	16
Seibiant o'm dyletswyddau gofalu	49
Gofal plant arbenigol ar gyfer plentyn anabl	11
Gofal plant ychwanegol i blant nad ydynt yn anabl (sy'n fy helpu i ofalu am fy anwyliaid)	5
Cerbyd Motability	62
Cymorth i wneud tasgau gwaith tŷ eraill (megis siopa neu lanhau)	43
Gofalwr sy'n byw gyda'r cleient (rhywun sy'n cael ei dalu i fyw gyda ni/yr unigolyn anabl/person hŷn yr wyf yn gofalu amdano i ddarparu gofal a chymorth)	4
Cymorth gan deulu neu ffrindiau	107
Defnydd achlysurol o gartref gofal	15
Defnydd achlysurol o hosbis	5
Mae'r person rwy'n gofalu amdano yn byw mewn cartref gofal	2

Dim	85
Eraill	25

Pan ofynnwyd a **oedden nhw neu'r person/pobl roeddent yn gofalu amdano/amdanynt yn defnyddio'r dechnoleg ganlynol i gael cymorth o ran gofal a gofalu** (C16; 365 o ymatebion), nododd 24% o'r ymatebwyr nad oeddent yn defnyddio unrhyw fath o dechnoleg i gael cymorth o ran eu hanghenion gofalu. O blith y rhai a gadarnhaodd eu bod yn defnyddio technoleg, roedd 64% o'r ymatebwyr yn defnyddio'r rhyngrwyd fel ffynhonnell wybodaeth, tra bo 35% yn defnyddio'r rhyngrwyd fel dull o gyfathrebu neu gael cymorth ar-lein; bu i 18% arall gadarnhau'r defnydd o ofal iechyd o bell megis apwyntiadau meddyg teulu ar-lein, presgripsiynau amlroddadwy, ymgynghoriadau fideo ar-lein ac adnoddau iechyd meddwl ar-lein.

O blith y rhai sy'n defnyddio'r rhyngrwyd fel ffynhonnell wybodaeth, y categori oedran mwyaf cyffredin yw'r rheiny rhwng 35 a 44 oed (76% o gymharu â 64% ar gyfer yr holl ymatebwyr).

Y rhai rhwng 75 ac 84 sydd fwyaf tebygol o ddefnyddio technoleg ar gyfer monitro arwyddion bywyd hanfodol (24% o gymharu ag 11% yn gyffredinol) a gofal iechyd o bell (32% o gymharu â 18% yn gyffredinol)[3]

Rhoddwyd cyfle i ymatebwyr roi **sylw cyffredinol ar Thema Un** (C17). Codwyd y materion allweddol canlynol (cyfanswm y sylwadau: 167):

- **Nodi a darparu cymorth ychwanegol i ofalwyr oedd y mater a nodwyd amlaf.**
- Cydweithio, cyfathrebu da, gwrando ar ofalwyr.
- Dyw rhieni ddim yn ystyried eu hunain yn ofalwyr.
- Mwy o rannu gwybodaeth â gweithwyr proffesiynol.
- Mae angen i'r cyfathrebu drwy'r timau amlddisgyblaethol fod yn fwy effeithiol.
- Gweithio fel un system i sicrhau bod pob gweithiwr iechyd proffesiynol yn gwybod am rôl gofalwr a'r anawsterau a ddaw yn sgil hynny.
- Cydnabod bod gan ofalwyr 'lais'.
- Cael adnoddau sy'n gallu helpu gofalwyr i barhau i allu gweithio a bod yn ofalwr ar yr un pryd.
- Gwneud defnydd gwell o sianeli cyfryngau cymdeithasol wrth nodi a darparu gwybodaeth i ofalwyr.
- Creu gwybodaeth hygyrch ar sawl platfform, e.e. pamffledi/posteri mewn meddygfeydd, hysbysebion radio, cyfryngau cymdeithasol ac ati.
- Addysgu / pwysleisio mewn ysgolion; adnoddau i roi seibiant i ofalwyr ifanc.
- Gwneud yn siŵr bod athrawon yn deall; gwahodd rhywun i roi sgwrs mewn ysgolion, darparu posteri ac ati.

[3] Mae angen cymryd gofal wrth ddehongli niferoedd cymharol isel (8 a 6 o 25).

- Cadw mewn cysylltiad rheolaidd â'r gofalwr i wneud yn siŵr nad yw'r gwaith gofalu yn ei lethu.

Cafodd 52 o ymatebion eu gwneud gan bobl ifanc **dan 19 oed:**
- Ymweld ag ysgolion; byddai'n well pe bai athrawon yn deall mwy.
- Defnyddio mwy o'r rhyngrwyd; mae Facebook yn wych am gael gwybodaeth; bod yn weladwy ar hysbysebion teledu / ar y cyfryngau cymdeithasol.
- Rhy ifanc ar gyfer Facebook, ond byddai llythyrau / negeseuon testun yn dda.
- Rhywun i anfon neges destun ato neu ei ffonio i gael sgwrs.
- Gwnewch yn siŵr bod pobl yn gwybod beth yw gofalwr ifanc – defnyddiwch bosteri, taflenni, gwefannau a'r cyfryngau cymdeithasol.
- Rhywun i siarad ag ef, a thripiau cymdeithasol gyda gofalwyr ifanc eraill.
- Gadael i'r meddygon siarad â mi yn ogystal â fy nhad.

Gwnaed 25 o sylwadau gan **sefydliadau.** Y materion allweddol oedd:
- Mae angen rhoi mwy o sylw yn y wasg leol i asiantaethau'r trydydd sector a'u hysbysebu'n well, oherwydd oni bai eich bod yn dod yn ofalwr ni fyddech o reidrwydd yn gwybod am unrhyw un o'r gwasanaethau.
- Mae hyn yn arbennig o berthnasol i ofalwyr nad ydynt yn gwneud unrhyw dasgau gofal 'ymarferol' fel y cyfryw, ond mae byw gyda rhywun sydd â phroblemau alcohol a dibyniaeth ar gyffuriau eraill yn cael effaith emosiynol sylweddol ar rywun.
- Mwy o rannu gwybodaeth â gweithwyr proffesiynol - yn aml nid yw ysgolion yn ymwybodol o anghenion meddygol/cymdeithasol ac nid yw'r wybodaeth hon ar gael bob amser - sut y gellid mynd i'r afael â hyn gan ystyried cyfrinachedd ar yr un pryd?
- Defnyddio gwybodaeth leol i nodi gofalwyr 'anhysbys'.
- Yn aml, nid yw gofalwyr yn uniaethu â'r term 'gofalwr' gan eu bod dim ond yn ei weld fel "rhywbeth rydych chi'n ei wneud" - mae gofalu am eu hanwyliaid bron yn ddyletswydd.
- Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr gweladwy mewn ysbytai.
- Mae pandemig COVID-19 wedi amlygu pa mor hanfodol bwysig yw technoleg ddigidol o ran bod o gymorth i rôl gofalwr. Mae'n bwysig bod hyfforddiant lefel mynediad mewn sgiliau a hyder digidol yn cael ei roi i bawb sy'n cyflawni rôl gofalwr.
- Facebook, Instagram, gwybodaeth Twitter gan asiantaethau; Facebook live neu gyfarfod hangout i siarad â rhywun.
- Mae cefnogaeth dda mewn llawer o ysgolion a cholegau gan gynnwys cwnsela Area 43, Gweithwyr Ieuenctid mewn Ysgolion a Mentoriaid Coleg; mae angen gwneud gwaith pellach gyda rhai ysgolion, yn enwedig ysgolion cynradd, i sicrhau bod pob lleoliad addysg ar yr un lefel.
- Fel y pwysleisiwyd sawl gwaith, er gwaethaf bod meddygfeydd ledled y sir wedi ennill y dyfarniad Buddsoddwyr mewn Pobl, nid ydym yn gweld atgyfeiriadau oddi wrthyn nhw. Mae pobl ifanc yn dweud nad oes neb yn

gofyn iddynt a ydynt yn ofalwr ifanc, hyd yn oed pan maent yn mynd gyda rhiant sydd ag anabledd i apwyntiad. Mae angen gwneud rhagor o waith i wella hyn.

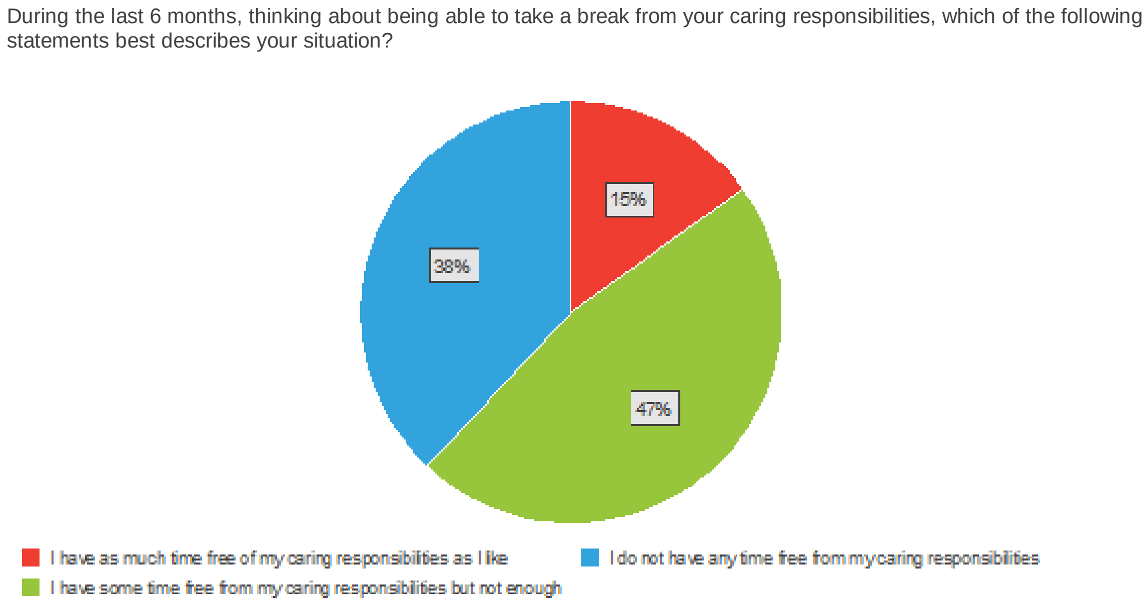
Ymatebion i Thema 2: Helpu i fyw yn ogystal â gofalu

Pan ofynnwyd ynghylch **amgylchiadau yn ychwanegol at rôl gofalu** (C18; 360 o ymatebion), roedd llawer o'r ymatebwyr naill ai wedi ymddeol (30%), yn gyflogedig yn llawn amser (26%) neu ddim yn ennill cyflog (21%). O'r rheiny a gadarnhaodd eu bod mewn gwaith llawn amser (92 o ymatebion), roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn y categorïau oedran 35 - 64 (91%). Y rheiny yn y categorïau oedran 35 – 54 oedd i gyfrif am y rhan fwyaf o'r ymatebwyr mewn addysg (75%); fodd bynnag, rhaid nodi mai dim ond yr ymatebion 'testun rhydd' a gwblhawyd gan bobl ifanc dan 19, ac felly nid oeddent wedi cwblhau'r cwestiwn hwn. Roedd y rheiny oedd ddim yn ennill cyflog yn y categorïau oedran 45 - 64 yn bennaf (62%). Roedd pobl oedd wedi ymddeol yn cyfrif am 30% o'r holl ymatebwyr.

Mae mwyafrif y rhai a ymatebodd i'r cwestiwn hwn yn gofalu am 1 person (268 o ymatebion – 25%), tra bo'r rhai sy'n gofalu am 3 neu fwy o bobl naill ai'n gyflogedig yn llawn amser (50%), ddim yn ennill cyflog (33%) neu'n cael eu hystyried mewn rôl arall (17%).

O ran perthynas yr ymatebydd â'r person y gofelir amdano (359 o ymatebion), pobl wedi ymddeol sydd fwyaf tebygol o fod yn gofalu am bartner (50%). Hefyd, mae gofalwyr gwrywaidd yn fwy tebygol o fod wedi ymddeol (44% o gymharu â 30% yn gyffredinol).

Dangosir y canlyniadau ar gyfer y cwestiwn canlynol (C19; 358 o ymatebion) yn y siart cylch isod: **'yn ystod y 6 mis diwethaf, wrth feddwl am allu cael seibiant o'ch cyfrifoldebau gofalu, pa un o'r datganiadau canlynol sy'n disgrifio eich sefyllfa orau?':**



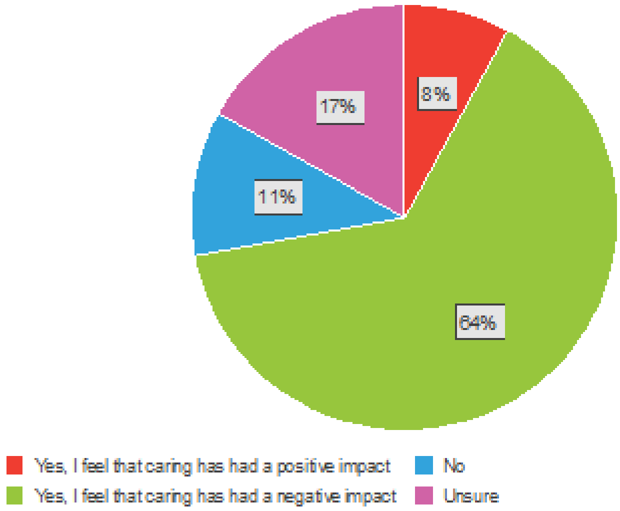
Gan fod 38% yn dweud nad ydynt yn cael unrhyw seibiant o ofalu, mae hynny'n awgrymu y gallai gofalu fod yn anghynaliadwy i'r ymatebwyr hyn dros gyfnod estynedig o amser. Yn ddiddorol ddigon, roedd y ganran yn uwch ar gyfer y rheiny rhwng 35 a 44 oed (53 o ymatebion), sef 59%. Mae'r canlyniadau hefyd yn awgrymu bod y tebygolrwydd o ddweud nad oes amser i ddim byd arall yn cynyddu yn ôl y nifer sy'n derbyn gofal: Gofalu am 1 = 38% (92 o ymatebion); 2 = 38% (25); 3 = 68% (13); a mwy na 3 = 71% (5). Er syndod, mae'r nifer sy'n dweud nad ydynt yn cael digon o seibiant o ofalu yn uwch ymysg y rheiny sydd ddim yn ennill cyflog (48% o gymharu â 38% yn gyffredinol); gallai hyn ddangos bod gwaith ynddo'i hun yn cael ei ystyried yn fath o seibiant ac amser i ffwrdd o ddyletswyddau gofalu.

Gwnaed 118 o sylwadau pellach ynglŷn â'r cwestiwn uchod:

- Mae'n anodd iawn cael cymorth, yn enwedig yn ystod y 'cyfyngiadau symud'.
- Mae gofal seibiant yn brin ond gwerthfawrogir darpariaeth mewn cartrefi gofal a chanolfannau dydd yn fawr.
- Mae mynd i'r ysgol (sydd heb fod yn digwydd yn ystod y cyfyngiadau symud) fel arfer yn ffordd i'r gofalwr gael seibiant.
- Gofalwyr yn gorfod cefnogi'r sawl sy'n derbyn gofal yn ariannol a dioddef yn ariannol am eu bod yn aml yn methu gweithio.
- Mae bod yn unig ofalwr (heb gymorth) yn golygu'n aml nad oes digon o amser gan bobl.
- Seibiannau'n cael eu gwerthfawrogi'n fawr (e.e. Prosiect Clwb Artistiaid Ifanc)

Gofynnwyd a oeddent yn teimlo bod **gofalu wedi cael effaith ar eu hiechyd corfforol a'u llesiant meddyliol?** (C21; 362 o ymatebion). Mae'r siart isod yn awgrymu effaith negyddol yn gyffredinol:

Do you feel that caring has had an impact on your physical health and mental well-being?



Mae ymatebwyr sy'n gyn-ofalwyr hyd yn oed yn fwy tebygol – 75% – o feddwl bod gofalu wedi cael effaith negyddol (12 o 16 o ymatebwyr o'r fath, er bod yn rhaid ystyried y niferoedd cymharol isel). Roedd 72% o'r rhai oedd ddim yn ennill cyflog (55 o ymatebion) wedi nodi effaith negyddol, sydd unwaith eto yn uwch na'r canlyniad cyffredinol o 64%. Roedd gofalwyr gwrywaidd ychydig yn llai tebygol o nodi effaith negyddol 59% (36 o 61 o ymatebwyr gwrywaidd).

Gwnaed 138 o sylwadau pellach ynglŷn â'r cwestiwn uchod. Y themâu allweddol oedd:

- Goblygiadau iechyd meddwl gofalu: dan straen, yn poeni, problemau cysgu, yn teimlo'n isel ac yn or-bryderus.
- Blinder ac ar alw drwy'r amser.
- Mae anawsterau o ran cael gwasanaethau ar gyfer y rhai y gofelir amdanynt yn creu pwysau ychwanegol ac yn herio cynaliadwyedd darparu gofal heb dâl.
- Unigedd ac unigrwydd: llai o gyfleoedd cymdeithasol, dim amser i feithrin a chynnal cyfeillgarwch ag eraill.
- Synnwyr o golled wrth i iechyd y person y gofelir amdano ddirywio.
- Gofalwyr yn teimlo eu bod wedi colli eu hunaniaeth (oni bai am fod yn ofalwr).
- Perygl o golli golwg ar y berthynas (e.e., gŵr, plentyn, mam) gan mai'r rôl gofalu sydd bennaf.
- Cyflogaeth: gadael gwaith neu gymryd gwaith rhan-amser neu swyddi llai uchel; rheolwyr digydymdeimlad.
- Rôl hefyd yn rhoi ysbrydoliaeth, yn rhoi boddhad ac yn gadarnhaol.

Roedd y cwestiwn olaf (C23) o dan Thema 2 yn gofyn a oedd unrhyw beth arall roedd ymatebwyr yn credu ei fod yn bwysig o ran helpu i fyw yn ogystal â gofalu, gan gynnwys beth fyddai'n helpu i sicrhau gwell cydbwysedd o ran rôl gofalu.

Cafwyd cyfanswm o 224 o sylwadau:

- Mae gofal seibiant a gofal amgen yn hanfodol ar gyfer cydnerthedd: ar gael, yn hyblyg ac wedi'i drefnu, yn fforddiadwy, yn addas (e.e. darpariaeth chwarae i bobl ifanc sy'n derbyn gofal, canolfannau dydd, gofal preswyl neu ofal cartref, cynorthwyydd personol, a gynigir yng nghartref y person y gofelir amdano, ac ati). Gofal seibiant i'w gynnig cyn bod y sefyllfa'n mynd yn argyfwng. **Gofal seibiant oedd y broblem fwyaf cyffredin a nodwyd o bell ffordd.**
- Cyfeillio/cadw cwmni i'r person y gofelir amdano: nid gofal amgen (yn unig) o reidrwydd sydd ei angen ar bobl.
- Amser oddi wrth ofalu (cysylltiedig â gofal seibiant).
- Gwasanaethau cymorth i ofalwyr yn 'annigonol' a dim ond yn 'esgus cefnogi': gwybodaeth ar gael (ac yn cael ei dyblygu) ond mae'r gwasanaethau'n ddiffygiol mewn gwirionedd.
- Anhawster cael cymorth i bobl y gofelir amdanynt yn gwaethygu'r effaith ar ofalwyr. Byddai cael un enw cyswllt ar gyfer y system yn helpu.
- Rhagor o gymorth ag iechyd meddwl gofalwyr; dylai gwasanaethau profedigaeth gefnogi gofalwyr sy'n rhagweld marwolaeth y sawl y gofelir amdanynt.
- Rhagor o gefnogaeth leol ar gyfer anghenion cymhleth.
- Mae gofalwyr sy'n ymgymryd â gwaith cyflogedig yn cael anhawster pan fo gwasanaethau ar gyfer pobl sy'n derbyn gofal yn cael eu rhedeg ar sail '9-5' yn ystod yr wythnos: gan gynnwys rhyddhau o'r ysbyty, canolfannau dydd, meddygfeydd teulu, ac ati.
- Sefyllfa ariannol yn cyfyngu ar opsiynau, gan gynnwys pryd yn cymryd amser i ffwrdd oddi wrth ofalu. Nodwyd anawsterau o ran cydbwyso gwaith cyflogedig â gofal.
- Mwy o ddealltwriaeth o rôl y gofalwr, yn enwedig ymhlith cyflogwyr.
- Cefnogaeth gan gyfoedion a phobl i siarad â nhw.
- Cymorth y gellir ymddiried ynddo gyda'r sawl y gofelir amdanynt. Pwysleisiwyd pwysigrwydd cael cysondeb o ran gofalwyr cyflogedig.
- Roedd y grant gofalwyr yn help mawr i gael mynediad at weithgareddau sy'n cefnogi llesiant.

Cafodd 47 o ymatebion eu gwneud gan bobl ifanc **dan 19 oed:**

- Mwy o amser oddi wrth ofalu yn gwneud gweithgareddau ymlaciol a hwyliog, gan gynnwys y prosiect gofalwyr ifanc.
- Mwy o ofal seibiant ar gyfer y sawl y gofelir amdanynt, gan gynnwys Holly House.
- Lle gofelir am frodyr neu chwiorydd, mae creu amser i'w dreulio gyda rhieni yn cael ei werthfawrogi.
- Mwy o grwpiau gofalwyr ifanc.

- Gwell amgylcheddau hygyrch fel ei bod yn haws mynd â'r person y gofelir amdano mas ar hyd lle.

Cafodd 22 o sylwadau eu gwneud gan **sefydliadau**. Y materion allweddol oedd:
- Mae gofal seibiant a gofal amgen yn hanfodol ar gyfer cydnerthedd: ar gael, yn hyblyg ac wedi'i drefnu, yn fforddiadwy, yn addas (e.e. darpariaeth chwarae i bobl ifanc sy'n derbyn gofal), ac yn cael ei gynnig yng nghartref y person y gofelir amdano. Gofal seibiant oedd y broblem fwyaf cyffredin a nodwyd.
- Seibiannau i ofalwyr - gweithio gyda busnesau i gynnig disgowntiau (sbas, clybiau chwaraeon, gwestai ac ati). Seibiannau i ofalwyr ifanc: gan gynnwys clybiau gofalwyr ifanc.
- Mae technoleg yn cynnig cyfleoedd: technoleg gynorthwyol (ar gyfer gofal); rhith-wirionedd, hapchwarae, cymorth, ac ati (seibiannau i'r gofalwr).
- Nid oes amser gan lawer o ofalwyr i fywyd tu hwnt i ofalu.
- Diffyg ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael.
- Mae'r cyfyngiadau symud yn sgil y coronafeirws yn golygu bod gofalwyr yn darparu mwy o ofal.
- Cyfleoedd i ofalwyr a'r rhai y gofelir amdanynt - cefnogi digwyddiadau sy'n rhoi adloniant ac nid ynghylch rhoi gwybodaeth yn unig.
- Mwy o ymgysylltiad a chefnogaeth gan gyflogwyr.
- Mae cyflawni'r gwasanaeth yn effeithio ar lwyth gwaith gofalwyr, yn enwedig os oes oedi (er enghraifft, rhestri aros ar gyfer addasiadau tai).

<u>Ymatebion i Thema 3:</u> <u>Darparu Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth</u>

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi gweld **unrhyw wybodaeth a gynhyrchwyd gan eu hawdurdod lleol, bwrdd iechyd neu sefydliadau trydydd sector** a fyddai'n helpu eu rôl fel gofalwr? (C24; 363 o ymatebion). Roedd 37% wedi gweld gwybodaeth o'r fath ac yn meddwl ei bod naill ai'n ddefnyddiol (24%) neu'n ddefnyddiol iawn (13%); roedd 17% wedi'i gweld a dim yn meddwl ei bod yn ddefnyddiol; nid oedd 19% yn siŵr a oeddent wedi gweld gwybodaeth o'r fath (42% ar gyfer rhai 26-34 oed) ac nid oedd 28% wedi gweld unrhyw wybodaeth (39% ar gyfer rhai 26-34 oed).

O ran amrywiaethau sirol, roedd ymatebwyr Ceredigion yn fwy tebygol o fod wedi gweld y wybodaeth a'i chael naill ai'n ddefnyddiol neu'n ddefnyddiol iawn (56%), o gymharu â Sir Gaerfyrddin (36%) neu Sir Benfro (33%). <u>Nid</u> oedd 30% o ymatebwyr Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro wedi gweld gwybodaeth o'r fath, ond ar gyfer Ceredigion, mae'r ffigwr yn llawer is, 11% - sy'n awgrymu mwy o dreiddiad yn y sir hon.

Gwnaed 68 o sylwadau am y **wybodaeth oedd fwyaf defnyddiol.** Yr ymateb a nodwyd amlaf oedd 'cylchlythyr gofalwyr', ond tynnwyd sylw at y canlynol hefyd:
- Gwybodaeth gan feddygon teulu - posteri, taflenni a negeseuon e-bost.

- Pecynnau gwybodaeth i ofalwyr, fel y cânt eu dosbarthu gan weithwyr cymdeithasol.
- Rhestrau o rwydweithiau a sefydliadau cymorth.
- Gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael (gan gynnwys ariannol) a hawliau cyfreithiol.

O ran y cwestiwn ynghylch **defnyddio'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr (CIS)** yn y 12 mis diwethaf (C26), o'r 363 o ymatebion, nid oedd 75% wedi defnyddio'r rhain (80% ar gyfer ymatebwyr Sir Benfro; 92% ar gyfer gofalwyr 26-34 oed). Y rhai a ddefnyddiwyd amlaf oedd 'llyfrynnau a thaflenni ffeithiau' (10% o'r ymatebwyr; 25% o ymatebwyr Ceredigion) a 'drwy ffonio' (8% o ymatebwyr).

Yn achos y 90 oedd wedi defnyddio'r CIS, tynnwyd sylw at amrywiaeth o fanteision[4]:

- Cymorth ymarferol a sut i gael gafael arno (44%).
- Gwybodaeth am hawliau (32%; 57% ar gyfer rhai 75-84).
- Gwybodaeth am fudd-daliadau a chymorth ariannol (31%; 51% ar gyfer rhai 35-44).
- Help i gael cymorth ymarferol (21%; 86% ar gyfer rhai 75-84).
- Help i reoli'r rôl gofalu (20%).

Dywedodd 16% o'r ymatebwyr a gysylltodd â'r CIS na chawsant gymorth a dywedodd 16% arall nad oeddent yn siŵr eto sut roeddent wedi cael cymorth.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent wedi cael **asesiad gofalwr neu adolygiad o'u hasesiad yn y 12 mis diwethaf** (C28). Yr ymateb mwyaf cyffredin oedd 'nac ydw' (81%; er bod hyn yn is ar gyfer ymatebwyr Ceredigion sef 67%, a 57% ar gyfer rhai 75-84 oed), ac yna 'ydw ac fe wnes i aros am lai na 6 mis' (11% yn gyffredinol; 24% o ymatebwyr Ceredigion); 'ydw ond fe wnes i aros am fwy na 6 mis' (6%); ac yn olaf 'aros am asesiad neu adolygiad' (2%).

Yn cael ystyriaeth nesaf mae i ba raddau roedd ymatebwyr yn **teimlo bod y broses asesu a'r ystyriaeth ddilynol o'r anghenion gofal a chymorth** (C29) yn ystyried ystod o feysydd. Ar y cyfan, gellir dweud bod y cydbwysedd barn yn erbyn digonolrwydd y broses asesu i ystyried yr agweddau a restrir: 'ni chafodd hyn ei ystyried yn briodol' oedd yr ymateb mwyaf cyffredin ym mhob achos, fel y dangosir isod:

		ni chafodd hyn ei ystyried yn briodol	rhywfaint o ystyriaeth ond yn annigonol	cafodd hyn ei ystyried yn drylwyr
Os yw'n berthnasol, y cymorth sydd ei angen arnoch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano i drosglwyddo o'r gwasanaethau plant i'r gwasanaethau oedolion	62	62.90%	12.90%	24.20%

[4]aml-ymateb - %=o'r 90 o ymatebwyr

Y cymorth sydd ei angen arnoch i jyglo gofal â gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith	113	61.90%	19.50%	18.60%
Y cymorth sydd ei angen arnoch i jyglo gofal â hyfforddiant neu addysg	96	59.40%	20.80%	19.80%
Eich gallu i gynnal perthnasoedd â theulu a ffrindiau	122	58.20%	24.60%	17.20%
Eich gallu i gael amser i'ch hunan	124	58.10%	24.20%	17.70%
Yr hyn sydd angen ei roi ar waith ar gyfer y person rydych chi'n ei gefnogi os bydd argyfwng	132	57.60%	23.50%	18.90%
Arall	38	55.30%	15.80%	28.90%
Yr angen i gael seibiannau rheolaidd o ofalu	129	53.50%	27.10%	19.40%
Y cymorth sydd ei angen arnoch i ddarparu gofal i eraill (h.y. plentyn heb anabledd neu rywun arall sydd ag anghenion gofal neu gymorth)	126	53.20%	23.00%	23.80%
Y cymorth sydd ei angen arnoch i ofalu am eich iechyd meddwl a chorfforol eich hun ynghyd â gofalu	144	52.80%	25.00%	22.20%
Pa mor addas yw eich cartref ar gyfer parhau â'ch rôl gofalu	122	39.30%	25.40%	**35.20%**
Eich gallu a'ch parodrwydd i ddarparu gofal	143	39.20%	27.30%	**33.60%**

Mae'r uchod yn dangos bod ymatebwyr yn fwy tebygol o gytuno bod y broses asesu yn 'ystyried yn drylwyr' eu hanghenion 'tai' (35%) a'u 'gallu a pharodrwydd i ddarparu gofal' (34%) - gweler 'bold'.

Rhoddwyd cyfle i ymatebwyr **roi sylwadau cyffredinol ar Thema Tri** (C30). Codwyd y materion allweddol canlynol (cyfanswm y sylwadau: 212):

- Mae 'Heb gael asesiad' yn cael ei grybwyll yn aml.
- Cyfeiriwyd yn aml at 'Siop Un-stop' hanfodol a dim 'mynd o bared i bost'.
- Gwnaed sylwadau rheolaidd am yr angen i ategu gwybodaeth drwy argaeledd gwasanaethau derbyniol a phriodol.
- Y canfyddiad bod anghenion gofalwr yn ystyriaeth eilaidd (ar ôl y sawl sy'n derbyn gofal); teimlad bod gofalwyr yn cael eu gadael iddi. Dywedwyd bod y gwasanaethau cymorth ar gyfer y rhai sy'n derbyn gofal ddim yn rhoi ystyriaeth ddigonol i ddimensiwn y gofalwyr.
- Mae cefnogaeth wyneb yn wyneb yn bwysig.
- Pwysigrwydd cynyddol gwefannau a'r cyfryngau cymdeithasol wrth dynnu sylw at y gwasanaethau sydd ar gael.
- Cyfarfodydd grŵp a chymorth gan gyfoedion yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr; a ellid sefydlu rhwydwaith ar gyfer gofalwyr sy'n gweithio?
- Hyfforddiant gwell i weithwyr allweddol sy'n cynnal asesiadau gofalwyr; gofalwyr yn cael eu cyflogi fel aseswyr (gwell sylfaen o wybodaeth).
- Soniwyd am gyrsiau hunangymorth, a chwrs adran alwedigaethol 12 wythnos.

- Cymorth emosiynol a hyfforddiant iechyd meddwl, gan gynnwys lle mae gofalwyr yn cefnogi person â phroblemau camddefnyddio sylweddau.
- Mae llawer o wasanaethau nad ydynt ar gael i'r rhai sydd mewn gwaith/mewn addysg (amseru).
- Dylai gofalwyr gael galwadau rhagweithiol (e.e. ymestyn prosiect Llesiant Delta).

Gwnaed 47 o sylwadau gan ymatebwyr **18 oed ac iau**:
- Angen hyfforddiant cymorth cyntaf.
- Cymorth iechyd meddwl i ofalwyr ifanc.
- Gwybodaeth ar-lein sydd orau (yn cynnwys Facebook ac Instagram).
- Byddai mwy o gefnogaeth gan gyfoedion yn cael ei werthfawrogi.

Gwnaed 19 o sylwadau gan **sefydliadau** a thynnwyd sylw at y materion canlynol:
- Mae angen un weledigaeth / dull i gefnogi gofalwyr ar draws y rhanbarth.
- Manteision un pwynt cyswllt cychwynnol yn cael ei bwysleisio, dylai'r wybodaeth gynnwys dementia, iechyd meddwl a cham-drin domestig.
- Mae angen gwybodaeth mewn amrywiaeth o ffurfiau - dyw rhai ddim yn defnyddio cyfrifiadur.
- Mae cyswllt personol yn allweddol (dros y ffôn, wyneb yn wyneb, gan gynnwys allgymorth) - mae gofalu'n straen sy'n gallu gwneud prosesu gwybodaeth yn anoddach.
- Dull sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn: y wybodaeth gywir ar yr adeg gywir.
- Mae eiriolaeth yn hollbwysig o ran sicrhau mynediad at wasanaethau cymorth.
- Mae angen rhoi cymorth emosiynol i ofalwyr er mwyn cefnogi iechyd meddwl, yn enwedig i'r rhai sydd o dan y trothwy ar gyfer gwasanaethau.
- Pwysigrwydd cymorth gan gyfoedion a grwpiau cymorth.
- Mae cyrraedd gofalwyr 'cudd' yn broblem – mae angen lledaenu'r wybodaeth ar draws y boblogaeth.

<u>Unrhyw beth arall? Unrhyw sylwadau eraill</u> (C31)

Gwnaed 172 o sylwadau yn ymwneud â'r themâu canlynol:
- Gall gwasanaethau fod yn annigonol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. Digon o seibiannau a gofal seibiant yn hanfodol, y gwasanaeth fel petai'n cael ei ysgogi gan 'argyfyngau' ar adegau.
- Mae dod o hyd i gydbwysedd rhwng gwaith/addysg, teulu a gofalu yn rhoi llawer o straen ar ofalwyr – mae seibiant digonol yn hanfodol ar gyfer cymorth parhaus/atal pobl rhag cael eu llethu gan yr holl sefyllfa.
- Pwysigrwydd gwybodaeth berthnasol (e.e. pecynnau gwybodaeth i ofalwyr). Angen un pwynt cyswllt 24 awr.
- Teimlad bod gofalwyr yn cael eu gadel iddi.
- Sicrhau bod gan ofalwyr lais ac y gwrandewir arnynt. Mae angen cydnabyddiaeth ar ofalwyr.
- Datblygu cynlluniau argyfwng fel mater o drefn ar gyfer adegau pan na all gofalwyr ofalu.

- Awgrymu bod cyfleuster yn cael ei ddatblygu ar gyfer seibiannau gan ofalwr neu rywun sy'n derbyn gofal (yn cynnwys canolfannau dydd).
- Cyngor ac eiriolaeth yn hanfodol o ran sicrhau hawliau.
- Gellid gwneud mwy i sicrhau bod cyflogwyr yn cefnogi staff sydd hefyd yn ofalwyr.
- Gall y system gymorth fod yn gymhleth ac yn anodd ei llywio.
- Mae nodi gofalwyr yn gynnar yn hanfodol gan fod hyn yn rhoi bod i gefnogaeth.
- Mae angen rhagor o gefnogaeth o ran 'Pontio' (rhwng gwasanaethau plant ac oedolion).
- Awdurdodau lleol ac awdurdodau iechyd yn cydgysylltu cymorth yn well.

Gwnaed 47 o sylwadau gan bobl **18 oed ac iau**. Y themâu allweddol oedd:

- Mwy o amser oddi wrth ofalu, ac amrywiaeth o weithgareddau ac amserau'n cael eu cynnig.
- Manteision cymorth gan gyfoedion yn cael eu pwysleisio - grwpiau gofalwyr ifanc. Cymorth i gael rhagor o ddarpariaeth.
- Mae angen i ysgolion wneud mwy dros ofalwyr ifanc, yn cynnwys dealltwriaeth well.

Nodwyd y materion allweddol canlynol gan **sefydliadau** (13 o ymatebion):

- Mae gofalwyr dan straen ac mae angen gwell mynediad arnynt i seibiannau addas.
- Mae cydnabyddiaeth ar gyfer y cymorth a roddir gan sefydliadau'r trydydd sector yn angenrheidiol. Rhoi ystyriaeth i fuddsoddiad pellach gan y sector cyhoeddus.
- Angen ailddylunio Asesiad Gofalwyr a gwella canlyniadau cadarnhaol (gan gynnwys cyfeirio i gymorth, gweithgareddau ac ati). Materion wedi'u codi o ran amseroldeb.
- Angen cymorth penodol ar gyfer gofalwyr iau – gwasanaethau prif ffrwd wedi'u dylunio ar gyfer oedolion ac yn aml, oedolion hŷn.
- Manteisio ar y cyfleoedd sydd wedi codi o'r newid i weithio ar-lein yn ystod Covid-19. Gall sefydliadau/prosiectau trydydd sector arbenigol fel Cymunedau Digidol Cymru helpu.

<u>Coronafeirws</u> (C32)

Mae'r coronafeirws wedi rhoi bod i amgylchiadau penodol o ran heintiad uniongyrchol a'r mesurau a gymerwyd i leihau trosglwyddiad heintiau (h.y. y 'cyfyngiadau symud'). Bernid bod effaith wahanol ar ofalwyr yn debygol, a dyna pam roedd cwestiwn penodol wedi ei gynnwys (y ffordd orau o gefnogi gofalwyr drwy'r pandemig) i geisio sylwadau gan ofalwyr a sefydliadau cymorth perthnasol.

Cafodd 238 o sylwadau eu gwneud **i gyd.** Pwysleisiwyd y canlynol:

- 'Cyfyngiadau symud' = pwysau cynyddol ar ofalwyr oherwydd gofynion 'gwarchod'. Gofalwyr yn teimlo nad oes ganddynt ddewis ond parhau i roi

cymorth. Fodd bynnag, mae rhai pobl sy'n derbyn gofal yn elwa ar gael mwy o amser cyswllt gyda'u gofalwr di-dâl.
- Galwadau 'cadw mewn cysylltiad', e-byst, a galwadau fideo yn hanfodol; cyswllt rhithwir gyda grwpiau cymorth a grwpiau cyfoedion yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr; yn helpu iechyd meddwl y gofalwr a llesiant emosiynol.
- Cymorth ymarferol drwy'r llinell gymorth - siopa, casglu meddyginiaethau ac ati.
- Pwysigrwydd profi gwrthgyrff wrth ailsefydlu cyswllt.
- Pwysleisir bod cael seibiant yn bwysig, er cydnabyddir bod anawsterau.
- Gall cysondeb o ran gofalwyr seibiant helpu i leihau lledaeniad.
- Targedu mwy o gymorth at ofalwyr sydd â'r angen mwyaf, neu sydd wedi'u hynysu fwyaf.
- Pryderon am oblygiadau os oes gan y naill ofalwr, neu'r sawl y gofelir amdano, Covid-19.
- Byddai dynodi gofalwyr yn weithwyr allweddol yn helpu (parcio am ddim, siopa'n gynnar yn y bore); anniddigrwydd bod gofalwyr cyflogedig wedi cael £500 gan Lywodraeth Cymru, ond bod gofalwyr di-dâl heb gael yr un gydnabyddiaeth.
- Materion ariannol: mae rhai gofalwyr wedi gorfod cymryd absenoldeb heb dâl, gan fod yn rhaid gwrthod gofal arall (gwarchod).
- Mae'r cyfyngiadau symud wedi gwneud gofalu'n haws - gweithio gartref, ddim yn gorfod paratoi'r plant ar gyfer yr ysgol, dim disgwyliad i fynd mas.

Codwyd y materion canlynol gan yr ymatebwyr **18 oed ac iau** (53 o ymatebion):
- Pryderon am syrthio ar ei hôl hi gyda gwaith ysgol a phoeni bod ysgolion ddim yn deall cyfrifoldebau gofalu.
- Mae'r Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc wedi darparu cymorth, gan gynnwys cymorth un i un.
- Cafodd y pecyn llesiant ei groesawu.
- Gwasanaethau i gysylltu mewn modd amserol.
- Ar ôl y cyfyngiadau symud, mwy o amser i wneud pethau heblaw am ofalu. Roedd un ymatebwr yn gobeithio cael parti mawr ar ôl codi'r cyfyngiadau!

Gwnaeth **sefydliadau** y pwyntiau canlynol (20 ymateb):
- Mae gofalwyr yn teimlo wedi'u hynysu. Mae cyswllt rheolaidd yn hanfodol boed dros y ffôn neu ar-lein (gan gynnwys Zoom). Mae galwadau cwrteisi i wirio bod popeth yn iawn yn bwysig.
- Mae gofalwyr dan bwysau anghynaliadwy. Bydd angen cymorth ar ôl llacio'r 'cyfyngiadau' i gefnogi adferiad gofalwyr.
- Ymchwilio i opsiynau ar-lein ymhellach: grwpiau rhyngweithiol, gweminarau, pecynnau cymorth a hyfforddiant.

<u>Y Camau Nesaf</u>

Bydd y wybodaeth a grynhoir yn yr adroddiad hwn gan gyfranogwyr yr arolwg yn cael ei hystyried ynghyd ag adborth ychwanegol a gafwyd drwy weithdai a gweithgareddau ymgysylltu eraill a gynhaliwyd yn ystod y 18 mis diwethaf, er mwyn llywio'r gwaith o ddatblygu Strategaeth Ranbarthol ar gyfer Gofalwyr. Bydd y strategaeth derfynol, y bwriedir iddi roi cyfeiriad ar gyfer y 3-5 mlynedd nesaf, yn cael ei chyflwyno i Bartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru, sef y bwrdd partneriaeth ranbarthol yn ardal Hywel Dda, yn nhymor yr hydref 2020.

Atodiad 1

Arolwg Strategaeth Gofalwyr

Diffiniad Llywodraeth Cymru o ofalwyr yw: "unrhyw un, o unrhyw oed, sy'n darparu gofal a chefnogaeth yn ddi-dâl i berthynas, cyfaill neu gymydog sy'n anabl, sydd â salwch corfforol neu feddyliol, neu sydd wedi'i effeithio gan gamddefnyddio sylweddau".

Mae sefydliadau Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng ngorllewin Cymru yn datblygu strategaeth ranbarthol ar gyfer gofalwyr di-dâl a fydd yn cael ei chymeradwyo gan Fwrdd Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Cymru. Mae'r arolwg hwn wedi'i seilio ar y tair thema allweddol a nodwyd gan Lywodraeth Cymru:

- **Adnabod gofalwyr**
- **Helpu i fyw yn ogystal â gofalu**
- **Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth**

Byddem yn ddiolchgar pe gallech lenwi'r arolwg cyfrinachol hwn er mwyn i ni wybod y ffordd orau o gefnogi gofalwyr di-dâl. Bydd eich ymatebion yn cael eu defnyddio i lywio'r camau gweithredu yn ein strategaeth.

1 **Ydych chi'n?**

- Ofalwr
- Cyn-ofalwr
- Sefydliad sy'n darparu cymorth i ofalwyr
- Arall

Nodwch fanylion:

____

Enw eich sefydliad:

____

Lluniwyd yr arolwg hwn ar gyfer gofalwyr unigol ac mae cwestiynau wedi'u geirio yn unol â hynny, ond atebwch o safbwynt eich sefydliad chi.

2 **Faint yw eich oedran chi?**

- 18 neu'n iau
- 19-25
- 26-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65-74
- 75-84
- 85-94
- 95+

3 **Ym mha sir ydych chi'n byw?**

- Sir Gaerfyrddin
- Ceredigion
- Sir Benfro
- Arall

Nodwch:

____

4 **Beth yw eich rhyw?**

- Benyw
- Gwryw
- Arall

Nodwch fanylion:

____

5 **I ba un o'r grwpiau hyn ydych chi'n perthyn?**

- Gwyn (Prydeinig, Gwyddelig, unrhyw gefndir gwyn arall)
- Cymysg (Gwyn a Du Caribïaidd, Gwyn a Du Affricanaidd, Gwyn ac Asiaidd, unrhyw gefndir Cymysg arall)
- Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (Indiaidd, Pacistanaidd, Bangladeshaidd, unrhyw gefndir Asiaidd arall)
- Du neu Ddu Prydeinig (Caribïaidd, Affricanaidd, neu unrhyw gefndir Du arall)
- Tsieineaidd
- Unrhyw grŵp ethnig arall
- Byddai'n well gennyf beidio â dweud

Nodwch fanylion:

____

6 **Mae rhai pobl yn gofalu am fwy nag un person. Faint o bobl ydych chi'n gofalu amdanynt?**

- 1 person
- 2 berson
- 3 pherson
- Mwy na 3

Nodwch fanylion:

____

7 **Beth yw eich perthynas â'r person(au) sy'n derbyn gofal?**

- Partner
- Rhiant
- Rhiant yng nghyfraith
- Mam-gu / Tad-cu
- Plentyn (dan 18 oed)
- Plentyn sy'n oedolyn (dros 18 oed)
- Brawd / Chwaer
- Ffrind
- Cymydog
- Arall

Nodwch fanylion:

____

____

8 **Mae gan y person(au) sy'n derbyn gofal anghenion gofal a chymorth o ganlyniad i? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- Anabledd corfforol neu broblemau symudedd
- Anableddau Dysgu
- Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth
- Problemau cyfathrebu
- Iechyd meddwl (gan gynnwys gorbryder ac iselder)
- Salwch neu gyflwr hirdymor neu ddifrifol
- Eiddilwch
- Problemau cyffuriau neu alcohol
- Anawsterau synhwyraidd (e.e. problemau o ran y clyw neu'r golwg)
- Dementia neu broblemau â'r cof

9 **Faint yw oed y person(au) sy'n derbyn gofal gennych? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)**

- O dan 18 oed
- 19-25
- 26-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65-74
- 75-84
- 85-94
- 95 oed +

Thema 1 - Adnabod Gofalwyr

Mae adnabod a chydnabod gofalwyr a sicrhau eu bod yn gallu cael y cymorth cywir yn flaenoriaeth barhaus, ynghyd â gwella'r gydnabyddiaeth a gaiff gofalwyr o'u rôl.

10 **Ydych chi wedi cael sgwrs gyda gweithiwr proffesiynol y GIG, gofal cymdeithasol neu weithiwr proffesiynol o'r trydydd sector e.e. meddyg teulu, nyrs neu weithiwr cymdeithasol ynghylch beth i'w wneud os yw cyflwr y person rydych chi'n gofalu amdano yn dirywio neu os nad ydych chi'n gallu neu'n fodlon darparu gofal mwyach?**

- Ydw
- Nac ydw

I lawer o bobl, mae'n cymryd amser i gydnabod eu bod wedi ymgymryd â rôl gofalu a bod cymorth ar gael iddynt fel 'gofalwr'.

11 **Nid yw llawer o'r bobl sy'n ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu yn gweld eu hunain fel 'gofalwyr'. Faint o amser a gymerodd i chi sylweddoli eich bod wedi ymgymryd â rôl gofalu?**

- Ar unwaith
- Chwe mis neu lai
- 7-12 mis
- 1-2 oed
- 3-4 oed
- 5-7 oed
- 8-10 oed
- 11-15 oed
- 16 mlynedd neu fwy

12 **Ydych chi'n teimlo eich bod wedi colli cyfle i gael cymorth o ganlyniad i beidio â chydnabod eich bod yn ofalwr?**

- Ydw, collais y cyfle i gael cymorth ariannol
- Ydw, collais y cyfle i gael cymorth ymarferol (e.e. cael seibiant, grwpiau cefnogi gofalwyr)
- Nac ydw
- Ddim yn gwybod

13 **Os ydych, pa effaith a gafodd hynny arnoch? Ticiwch bob un sy'n berthnasol.**

- Cafodd effaith negyddol ar fy sefyllfa ariannol
- Bu'n rhaid i mi roi'r gorau i weithio er mwyn gofalu
- Dioddefodd fy iechyd corfforol
- Fe wnes i ddioddef o straen neu orbryder
- Rhoddodd straen ar fy mherthynas â'r person rwy'n gofalu amdano
- Rhoddodd straen ar fy mherthnasoedd â phobl eraill
- Mewn ffordd arall

14 **Rhowch ragor o wybodaeth i ni:**

____

____

Cymorth o ran gofalu

Hoffem glywed rhagor am y mathau o gymorth y mae gofalwyr yn ei gael...

15 **Ydych chi'n derbyn neu'n prynu unrhyw gymorth ymarferol o ran gofalu? Ticiwch bob un sy'n berthnasol.**

- Offer yng nghartref y person rwy'n gofalu amdano (megis teclynnau codi, canllawiau cydio neu ddolenni tapiau sy'n hawdd gafael ynddynt)
- Technoleg megis larymau, synwyryddion neu system monitro o bell i helpu gyda gofalu
- Cymorth ymarferol gan weithwyr gofal sy'n dod i helpu
- Defnyddio canolfan ddydd ar gyfer pobl hŷn/anabl
- Cymorth i reoli neu gydgysylltu gofal
- Seibiant i mi rhag gofalu
- Gofal plant arbenigol ar gyfer plentyn anabl
- Gofal plant ychwanegol i blant nad ydynt yn anabl (sy'n fy helpu i ofalu am fy anwyliaid eraill)
- Cerbyd Motability
- Cymorth i wneud tasgau gwaith tŷ eraill (megis siopa neu lanhau)
- Gofalwr sy'n byw gyda'r cleient (rhywun sy'n cael ei dalu i fyw gyda ni/yr unigolyn/person hŷn yr wyf yn gofalu amdano i ddarparu gofal a chymorth)
- Cymorth gan deulu neu ffrindiau
- Defnydd achlysurol o gartref gofal
- Defnydd achlysurol o hosbis
- Mae'r person rwy'n gofalu amdano yn byw mewn cartref gofal
- Dim
- Arall

Nodwch fanylion:

____

Defnyddio technoleg i wneud gofalu'n haws

Gall technoleg roi sicrwydd i ofalwyr ac annibyniaeth i'r rheiny y maent yn gofalu amdanynt.
Mae nifer o gynnyrch eisoes ar gael i helpu i wneud bywyd ychydig yn haws gan gynnwys apiau symudol syml a systemau synhwyrydd cymhleth.

16 **Ydych chi neu'r person/pobl rydych yn gofalu amdano/amdanynt yn defnyddio'r dechnoleg ganlynol i gael cymorth o ran gofal a gofalu? Ticiwch bob un sy'n berthnasol.**

- Ydyn, y rhyngrwyd fel ffynhonnell wybodaeth
- Ydyn, y rhyngrwyd fel dull o gyfathrebu neu gael cymorth ar-lein
- Ydyn, monitro amgylcheddol megis rheoli gwres a goleuadau, systemau fideo drws, cyfarpar clyfar
- Ydyn, systemau monitro o bell a rhybuddion megis synwyryddion symud, synwyryddion cwympo, larwm personol, meddalwedd tracio GPS

- Ydyn, systemau monitro arwyddion bywyd megis monitor pwysedd gwaed, monitor glwcos gwaed, monitor curiad y galon
- Ydyn, gofal iechyd o bell megis apwyntiadau meddyg teulu ar-lein, presgripsiynau amlroddadwy, ymgynghoriadau fideo ar-lein, iechyd meddwl ar-lein
- Ydyn, apiau ar gyfer rheoli poen, rheoli hwyl, cydgysylltu gofal
- Ydyn, offer rheoli meddyginiaeth megis peiriannau meddyginiaeth neu negeseuon atgoffa am feddyginiaeth
- Nac ydyn, nid ydym yn defnyddio technoleg i gael cymorth i ofalu
- Ddim yn gwybod

17 **Rhowch wybod i ni am unrhyw beth arall sy'n bwysig yn eich barn chi am thema 1 – adnabod gofalwyr. A oes unrhyw beth arall y gall partneriaid iechyd, gofal cymdeithasol neu bartneriaid trydydd sector ei wneud i adnabod a chydnabod gofalwyr y mae angen cymorth arnynt?**

Gofalwyr ifanc: Sut gallwn ni wneud yn siŵr eich bod chi, fel gofalwr ifanc, yn teimlo eich bod yn gallu dod atom ni am unrhyw gymorth a chefnogaeth sydd eu hangen arnoch chi? h.y. rhywun i siarad ag ef, i wrando; ffordd hawdd o gysylltu â rhywun (FB, Twitter, y cyfryngau cymdeithasol)

Thema 2 - Helpu i fyw yn ogystal â gofalu

Mae rhoi cyfleoedd i Ofalwyr gael seibiannau rhesymol o'u rôl gofalu er mwyn eu galluogi i gynnal eu gallu i ofalu ac i gael bywyd y tu hwnt i ofalu yn faes blaenoriaeth allweddol.

18 **Yn ogystal â'ch rôl gofalu, rhowch wybod i ni pa rai o'r canlynol sydd hefyd yn berthnasol:**

- Mewn addysg
- Cyflogedig llawn amser
- Cyflogedig rhan-amser (yn gweithio 30 awr neu lai)
- Hunangyflogedig llawn amser
- Hunangyflogedig rhan-amser
- Ddim yn ennill cyflog
- Gwaith gwirfoddol
- Wedi ymddeol
- Arall (rhowch fanylion)

Nodwch fanylion:

19 **Yn ystod y 6 mis diwethaf, wrth feddwl am allu cael seibiant o'ch cyfrifoldebau gofalu, pa un o'r datganiadau canlynol sy'n disgrifio eich sefyllfa orau?**

- Mae gennyf gymaint o amser rhydd o'm cyfrifoldebau gofalu ag a ddymunaf
- Mae gennyf rywfaint o amser rhydd o'm cyfrifoldebau gofalu ond nid digon
- Nid wyf yn cael unrhyw amser rhydd o'm cyfrifoldebau gofalu

20 **Sylwadau pellach:**

____

21 **A ydych yn teimlo bod gofalu wedi cael effaith ar eich iechyd corfforol a'ch llesiant meddyliol?**

- Ydw, rwy'n teimlo bod gofalu wedi cael effaith gadarnhaol arnaf
- Ydw, rwy'n teimlo bod gofalu wedi cael effaith negyddol arnaf
- Nac ydw
- Ddim yn siŵr

22 **Sylwadau pellach:**

____

23 **Rhowch wybod i ni am unrhyw beth arall sy'n bwysig yn eich barn chi am Thema 2 - Helpu i fyw yn ogystal â gofalu? Beth fyddai'n eich helpu i sicrhau gwell cydbwysedd o ran eich rôl gofalu?**

Gofalwyr ifanc: Beth allem ei wneud i helpu fel bod mwy o amser gennych i wneud y pethau sy'n bwysig i chi? h.y. cwmni i'r sawl sy'n derbyn gofal, gofal personol ac ati

____

Thema 3 - Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth i Ofalwyr

Mae Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth effeithiol yn bwysig o ran cynorthwyo gofalwyr yn eu rôl hanfodol ac mae'n parhau'n flaenoriaeth o ran gweithredu.

24 **Ydych chi wedi gweld unrhyw wybodaeth a gynhyrchwyd gan eich awdurdod lleol, bwrdd iechyd neu sefydliadau trydydd sector a fyddai'n eich helpu yn eich rôl fel gofalwr? Gallai'r wybodaeth hon fod ar-lein, ar daflen neu drwy'r cyfryngau (e.e. cyfryngau cymdeithasol)**

- Nac ydw, nid wyf wedi gweld unrhyw wybodaeth
- Dydw i ddim yn siŵr a wyf wedi gweld unrhyw wybodaeth
- Ydw, rwyf wedi gweld gwybodaeth ac yn fy marn i roedd yn ddefnyddiol iawn
- Ydw, rwyf wedi gweld gwybodaeth ac yn fy marn i roedd yn ddefnyddiol

- Ydw, rwyf wedi gweld gwybodaeth ac yn fy marn i nid oedd yn ddefnyddiol

25 **Os ydych wedi gweld gwybodaeth, rhowch wybod i ni beth oedd fwyaf defnyddiol.**

____
____

26 **Ydych chi wedi defnyddio Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr (CIS) i gael Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth yn ystod y 12 mis diwethaf? Ticiwch bob un sy'n berthnasol.**

- Ydw, rwyf wedi ffonio CIS
- Ydw, rwyf wedi bod mewn cysylltiad ag un o'ch gwirfoddolwyr
- Ydw, drwy un o'r ffrydiau Twitter
- Ydw, rwyf wedi anfon e-bost i CIS
- Ydw, drwy'r tudalennau neu adnoddau i'w lawrlwytho ar y gwefannau
- Ydw, drwy ddefnyddio ap symudol
- Ydw, yn uniongyrchol gyda Gofalwyr yr Alban neu Swyddfa Gofalwyr Cymru neu drwy'r llinell Cyngor Gofalwyr Gogledd Iwerddon
- Ydw, drwy lyfrynnau gwybodaeth neu daflenni ffeithiau sydd wedi'u hargraffu
- Nac ydw
- Ydw, drwy fforwm ar-lein
- Ydw, drwy un o'r tudalennau Facebook
- Ydw, drwy ddull arall

Nodwch fanylion:

____
____

27 **Os ydych, a yw'r Wybodaeth, Cyngor a Chymorth a gawsoch wedi eich helpu yn unrhyw un o'r ffyrdd canlynol? Ticiwch bob un sy'n berthnasol.**

- Yn fwy gwybodus am y cymorth ymarferol sydd ar gael a sut i gael gafael arno
- Yn fwy gwybodus am fudd-daliadau a/neu gymorth ariannol arall sydd ar gael
- Yn fwy gwybodus am fy hawliau fel gofalwr
- Wedi fy helpu i gymryd camau i gael rhagor o gymorth ymarferol
- Wedi fy helpu i gymryd camau i gynyddu'r cymorth ariannol rwyf i/y person rwy'n gofalu amdano yn ei gael e.e. drwy fudd-daliadau
- Wedi fy helpu i gymryd camau i arfer fy hawliau fel gofalwr
- Wedi fy helpu i deimlo'n llai pryderus
- Wedi fy helpu i deimlo'n fwy abl i reoli gofal
- Mae fy iechyd corfforol wedi gwella
- Mae fy iechyd meddwl a/neu iechyd emosiynol wedi gwella
- Mae fy mherthnasoedd yn well
- Ddim yn siŵr eto
- Nid yw wedi fy helpu

- Mewn ffordd arall

Nodwch fanylion:

____

28 **Ydych chi wedi cael asesiad gofalwr neu adolygiad o'ch asesiad yn y 12 mis diwethaf?**

- Nac ydw
- Rwyf wedi cael fy atgyfeirio ac rwy'n aros am fy asesiad/adolygiad
- Ydw ac fe wnes i aros am lai na 6 mis ar ôl gwneud cais amdano/cael fy atgyfeirio ar ei gyfer
- Ydw ond fe wnes i aros am fwy na 6 mis ar ôl gwneud cais amdano/cael fy atgyfeirio ar ei gyfer

Eich Asesiad

29 **I ba raddau rydych chi'n teimlo bod y broses asesu a'r ystyriaeth ddilynol o'ch anghenion gofal a chymorth chi ac anghenion y person rydych yn gofalu amdano yn rhoi digon o sylw i'r meysydd canlynol?**

	Ni chafodd hyn ei ystyried yn briodol yn fy asesiad nac o ran y cymorth rwy'n derbyn	Cafodd hyn rywfaint o ystyriaeth ond roedd yn annigonol	Cafodd hyn ei ystyried yn drylwyr ac adlewyrchir hyn yn y cymorth rwy'n derbyn
Eich gallu a'ch parodrwydd i ddarparu gofal	▪	▪	▪
Y cymorth sydd ei angen arnoch i ofalu am eich iechyd meddwl a chorfforol eich hun ynghyd â gofalu	▪	▪	▪
Y cymorth sydd ei angen arnoch i ddarparu gofal i eraill (h.y. plentyn heb anabledd neu rywun arall sydd ag anghenion gofal neu gymorth)	▪	▪	▪
Y cymorth sydd ei angen arnoch i jyglo gofal â gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith	▪	▪	▪
Y cymorth sydd ei angen arnoch i jyglo gofal â hyfforddiant neu addysg	▪	▪	▪
Eich gallu i gynnal perthnasoedd â theulu a ffrindiau	▪	▪	▪
Yr angen i gael seibiannau rheolaidd o ofalu	▪	▪	▪
Eich gallu i gael amser i'ch hunan	▪	▪	▪

Pa mor addas yw eich cartref ar gyfer parhau â'ch rôl gofalu	▪	▪	▪
Yr hyn sydd angen ei roi ar waith ar gyfer y person rydych chi'n ei gefnogi os bydd argyfwng	▪	▪	▪
Os yw'n berthnasol, y cymorth sydd ei angen arnoch chi neu'r person rydych yn gofalu amdano i drosglwyddo o'r gwasanaethau plant i'r gwasanaethau oedolion	▪	▪	▪
Arall	▪	▪	▪

Nodwch fanylion

____

30 **Rhowch wybod i ni am unrhyw beth arall sy'n bwysig yn eich barn chi am Thema 3 - Darparu Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth. Pa wybodaeth fyddai fwyaf defnyddiol i chi, a sut y byddai'n well gennych gael cyngor a chymorth?**

Gofalwyr ifanc: Beth sydd angen i chi ei wybod a allai eich helpu chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano? h.y. efallai nad ydyn nhw'n gwybod beth sydd angen iddyn nhw ei wybod!

____

31 **Hoffech chi ddweud unrhyw beth arall? A oes unrhyw flaenoriaethau neu gymorth ychwanegol yr hoffech eu gweld yn cael eu cynnwys yn y strategaeth ranbarthol?**

Gofalwyr ifanc: Hoffech chi ddweud unrhyw beth arall?

____

Y Pandemig Coronafeirws

32 **A oes gennych unrhyw awgrymiadau ynghylch y ffordd orau i gefnogi Gofalwyr di-dâl yn ystod y Pandemig Coronafeirws?**

Gofalwyr ifanc: Beth allwn ni ei wneud i'ch helpu chi nawr? h.y. yn ystod y cyfyngiadau symud (ac efallai pan fyddant wedi dod i ben)

____

Os hoffech chi rannu eich barn a'ch profiadau am ofalwyr di-dâl, Ymunwch â Siarad Iechyd/Talking Health a chael dweud eich dweud am sut mae gwasanethau iechyd a gofal cymdeithasol lleol yn cael eu cynllunio, eu datblygu a'u darparu gan lenwi'r ffurflen gais ar-lein yn www.siaradiechyd.wales.nhs.uk/ffurflengais neu ffoniwch 01554 899 056 i gael ffurflen gais.

Os hoffech gael unrhyw wybodaeth, cyngor neu gymorth, cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr lleol:

Sir Gaerfyrddin Rhif ffôn: 0300 0200 002 E-bost: info@carmarthenshirecarers.org.uk

Ceredigion Rhif ffôn: 01970 633564 E-bost: carersunit@ceredigion.gov.uk

Sir Benfro Rhif ffôn: 01437 611002 E-bost: PCISS@crossroadsmww.org.uk

Diolch i chi am gymryd yr amser i gwblhau'r arolwg

Atodiad 2 - Rhestr o'r rhwydweithiau a ddefnyddiwyd i ddosbarthu'r arolwg.

Grŵp Cyfeirio Aberporth FS
Gweithredu dros Blant
Age Cymru
Age Cymru Ceredigion
Age Cymru Sir Gâr
Fforwm Cymru Gyfan
Cymdeithas Alzheimer
Partneriaeth Aman Tawe
Barnardos
Blesma
Canolfan Deulu Borth
Y Lleng Brydeinig
Practis Meddygol Brynteg
Cyngor ar Bopeth Ceredigion
CAIS
Campws Plant Integredig Aberteifi
Gofal a Thrwsio Sir Gaerfyrddin
Fforwm Gofal Cymru
Ymddiriedolaeth Gofalwyr/Crossroads Sir Gâr
Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gâr
Fforwm Gofalwyr Sir Gaerfyrddin
Cyngor Sir Caerfyrddin
Hafal Sir Gaerfyrddin
Pobl yn Gyntaf Sir Gaerfyrddin
Cymdeithas Ieuenctid a Phlant Sir Gaerfyrddin
Dyfal Donc (Yr Ymddiriedolaeth i Ofalwyr)
Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion
Cynghrair Gofalwyr Ceredigion
Canolfan Cyngor ar Bopeth Ceredigion
Cyngor Sir Ceredigion
Tîm Iechyd Meddwl Ceredigion ar gyfer Oedolion Hŷn
Grŵp Cymorth i Deuluoedd a Rhianta Ceredigion
Comisiynydd Plant Cymru
Uned Hawliau Plant
Coleg Sir Gâr
Community Choice and Inclusion
Credu Cymru
Croesffyrdd Canolbarth a Gorllewin Cymru
Tîm De Ceredigion CRT/ART
Adran Gwaith a Phensiynau
Gwasanaethau cyffuriau ac alcohol

Heddlu Dyfed-Powys
Tîm Cymorth Ieuenctid Ethnig
Tîm Dechrau'n Deg a Grŵp Tlodi Plant
Gofalwyr Ceredigion Carers
Gofalwyr Ceredigion Cymru
Hafal Cymru
Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth Macmillan - Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Help for Heroes
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Lleoliadau Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, gan gynnwys:
Jigso
Canolfan Deulu Llanbedr Pont Steffan
Dolenni Cymorth Iechyd Meddwl Llanelli
Grŵp Cyfeirio Llanarth FS
Campws Plant Integredig Llandysul
Milford Youth Matters
MIND Sir Gaerfyrddin
MIND Ceredigion
MIND Sir Benfro
Y Weinyddiaeth Amddiffyn
Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro
Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Sir Benfro
Gwasanaethau Ieuenctid Cyngor Sir Penfro
Pobl yn Gyntaf Sir Benfro
Fforwm Ieuenctid Sir Benfro
Campws Plant Integredig Penparcau
Plant Dewi
Poppy Factory
Canolfan Deulu RAY
Y Groes Goch
Siarad Iechyd
SRG
SSAFA
Y Gymdeithas Strôc
Tanyard Project Pembroke
Canolfan Deulu Tregaron
Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant
Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru
Gweithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl

Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru: adroddiad arolwg, Gorffennaf 2020.

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru
Woody's Lode: Armed Forces Support
Ysgol Bro Dinefwr