



ADSS Cymru

Yn arwain Gwasanaethau
Cymdeithasol yng Nghymru
Leading Social Services in Wales

Adolygiad cyflym o sut y cafodd hawliau gofalwyr di-dâl eu cynnal yn ystod ac ar ôl yr ymateb i COVID-19

**Cymdeithas Cyfarwyddwyr Gwasanaethau
Cymdeithasol Cymru**

Sue Revell, Ceri Breeze, Helen Mary Jones, Brian Meechan

Mehefin 2023

Cynnwys

1. Cyflwyniad	4
Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014	4
2. Y Dull Gweithredu	6
Ymateb	6
Cydnabyddiaeth	6
3. Safbwyntiau Awdurdodau Lleol ar - effaith COVID-19	7
Effaith COVID-19 ar ofalwyr di-dâl	7
Ffyrdd newydd o weithio oherwydd COVID-19	9
Effaith barhaus COVID-19.....	10
Camau a gymerwyd i liniaru effaith barhaus COVID-19	12
Ôl-groniadau	13
Cyfathrebu	14
Cymorth	14
4. Safbwyntiau awdurdodau lleol-anghenion a hawliau	15
Diwallu anghenion gofalwyr a gofalwyr ifanc	15
Gofalwyr Ifanc	16
Gofalwyr sy'n oedolion	17
Gwella.....	20
Oportiwnistiaeth	21
Cynnal hawliau gofalwyr	21
Camau Gweithredu	Error! Bookmark not defined.
Taliadau Uniongyrchol	23
Heriau ac anawsterau	23
Datblygiadau	24
A yw hawliau gofalwyr yn cael eu cynnal?.....	24
Gwahaniaethau yn y ffyrdd y caiff anghenion gofalwyr ifanc a gofalwyr hŷn eu diwallu	26
Meysydd lle nad yw'r perfformiad cystal â'r disgwyl.....	27
Rhwystrau i sicrhau cymorth effeithiol i ofalwyr	28
5. Safbwynt gofalwyr- grwpiau ffocws	30
Effaith COVID-19	30
Cefnogaeth yn ystod y pandemig	31
Cynnal hawliau.....	31
Asesu.....	32
Cefnogaeth ar ôl y pandemig	32
Seibiant.....	35
Beth arall y gellid ei wneud i gefnogi gofalwyr?	36

laith.....	37
Pontio i fyd oedolion.....	37
Materion trawsffiniol.....	37
Stigma.....	38
Arian.....	38
Themâu cyffredinol.....	38
6. Safbwyntiau gofalwyr- arolwg ar-lein.....	40
Trosolwg.....	40
Diwallu anghenion gofalwyr.....	41
Cydnabod a gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl.....	44
Hawliau gofalwyr.....	45
Asesu.....	45
Gofal Seibiant.....	46
Gofalwyr ifanc.....	48
Taliadau uniongyrchol.....	49
Gofal iechyd a gwasanaethau iechyd.....	49
Materion ariannol.....	51
Cefnogaeth yn y gweithle.....	51
Anawsterau personol a theuluol.....	52
7. Canfyddiadau.....	53
Effaith COVID-19.....	53
Effaith ariannol.....	53
Cynnal hawliau gofalwyr.....	54
Diwallu anghenion gofalwyr.....	55
Cydnabod a gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl.....	56
Ysgogi newidiadau.....	56
Atodiad 1: Arolwg ar-lein- cwestiynau.....	58

1. Cyflwyniad

- 1.1 Ym mis Mehefin 2022, cyhoeddodd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Senedd adroddiad ar ei ymchwiliad i ryddhau cleifion o'r ysbyty a'r effaith ar lif cleifion drwy ysbytai. Argymhellodd y dylai Llywodraeth Cymru adolygu a yw hawliau gofalwyr o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn cael eu torri oherwydd eu bod yn gorfod ysgwyddo mwy o gyfrifoldebau gofalu nag ydynt o bosib yn fodlon neu'n gallu eu gwneud oherwydd y diffyg gwasanaethau sydd ar gael.
- 1.2 Gofynnodd Llywodraeth Cymru i Gymdeithas Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol ("ADSS") Cymru arwain yr adolygiad. Mae'r adolygiad yn rhan o waith ehangach gan y Prif Swyddog Gofal Cymdeithasol i adolygu ansawdd ac effeithiolrwydd asesiadau o anghenion gofalwyr.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

- 1.3 Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn diffinio gofalwr fel unigolyn sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl. Mae'r Ddeddf honno'n datgan, yn gyffredinol, na ddylai gofalwyr proffesiynol sy'n derbyn tâl gael eu hystyried yn ofalwyr at ddibenion y Ddeddf, nac ychwaith pobl sy'n darparu gofal fel gwaith gwirfoddol. Fodd bynnag, gall awdurdod lleol drin unigolyn fel gofalwr os yw'n ystyried y byddai'n briodol i wneud hynny yng nghyd-destun y berthynas ofalu. Gall awdurdod lleol drin unigolyn fel gofalwr mewn achosion lle nad yw'r berthynas ofalu yn un fasnachol yn bennaf.
- 1.4 Caiff y ddyletswydd ei hysgogi os yw'n ymddangos i'r awdurdod lleol y gallai'r gofalwr fod ag anghenion cymorth. Mae'r ddyletswydd i asesu'n berthnasol ni waeth beth fo barn yr awdurdod am lefel y cymorth sydd ei angen ar y gofalwr, ei adnoddau ariannol, neu adnoddau ariannol yr unigolyn y gofelir amdano.
- 1.5 Mae gan ofalwyr hawl cyfartal i asesiad ar gyfer cymorth â'r rhai y maent yn gofalu amdanynt. Rhaid i awdurdod lleol gynnig asesiad i unrhyw ofalwr os yw'n ymddangos y gallai'r gofalwr fod ag anghenion cymorth. Rhaid i'r awdurdod lleol asesu a oes gan y gofalwr anghenion cymorth (neu'n debygol o fod ag anghenion yn y dyfodol), ac os oes ganddo anghenion, beth yw'r anghenion hynny, neu beth yw'r anghenion tebygol.
- 1.6 Rhaid i'r asesiad gynnwys asesiad o'r graddau y mae'r gofalwr yn gallu ac yn fodlon darparu'r gofal a pharhau i ddarparu'r gofal, y canlyniadau y mae'r gofalwr yn dymuno eu cyflawni yn bersonol ac, os mai plentyn yw'r gofalwr, y canlyniadau y mae'r unigolyn/unigolion sydd â chyfrifoldeb rhiant dros y plentyn hwnnw yn dymuno'u cyflawni ar eu cyfer, ac i ba raddau y gallai cymorth, gwasanaethau ataliol, neu ddarpariaeth gwybodaeth, cyngor neu gymorth helpu i gyflawni'r canlyniadau a nodwyd.
- 1.7 Rhaid i'r asesiad hefyd ystyried a yw'r gofalwr yn gweithio neu'n dymuno gweithio ac a yw'n cymryd rhan neu'n dymuno ymgymryd ag addysg, hyfforddiant neu weithgareddau hamdden. Os yw'r gofalwr rhwng 16 a 25 oed, rhaid i'r asesiad gynnwys asesiad o unrhyw gamau pontio i addysg bellach neu uwch, cyflogaeth neu hyfforddiant y mae'r gofalwr yn debygol o'u cymryd ar hyn o bryd neu yn y dyfodol. Os yw'r gofalwr yn blentyn, rhaid i'r asesiad roi sylw i'w anghenion datblygiadol ac i ba raddau y mae'n briodol i'r plentyn ddarparu gofal.
- 1.8 Mae'r broses asesu wedi'i nodi yn Rhan 3 o'r Cod Ymarfer.

Cyllid ar gyfer gofalwyr di-dâl

- 1.9 Caiff cymorth i ofalwyr di-dâl ei ariannu mewn amrywiaeth o ffyrdd. Ymhlith y ffynonellau mae cyllidebau awdurdodau lleol a grantiau ychwanegol gan Lywodraeth Cymru. Mae'r grantiau'n cynnwys y canlynol:
- £4.5 miliwn ar gyfer y Gronfa Gymorth i Ofalwyr tan 2025.
 - £9 miliwn rhwng 2022-2025 i sefydlu Cynllun Seibiannau Byr cenedlaethol. Penodwyd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru i gyflawni'r cynllun ac mae'n gweithio ar y cyd â Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, awdurdodau lleol a'r trydydd sector. Defnyddiwyd rhan o'r cyllid hwn i sefydlu cynllun grant trydydd sector o'r enw "Amser", a ddechreuodd ym mis Ebrill 2023.
 - Ym mis Ebrill 2022, cyhoeddwyd y byddai £29 miliwn yn cael ei neilltuo i ddarparu taliad o £500 i ofalwyr di-dâl a oedd yn derbyn Lwfans Gofalwyr. Taliad untro oedd hwn mewn ymateb i'r costau byw cynyddol.

2. Y dull gweithredu

2.1 Prif nodau'r adolygiad oedd asesu'r canlynol:

- Sut mae anghenion gofalwyr di-dâl yn cael eu diwallu gan awdurdodau lleol a'u partneriaid a gomisiynir o ystyried effaith barhaus COVID-19.
- Sut mae hawliau gofalwyr di-dâl yn cael eu cynnal o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant.
- Unrhyw effaith y mae'r pandemig yn parhau i'w chael ar ofalwyr di-dâl sydd angen cymorth statudol.

2.2 Roedd ymgysylltu â gofalwyr di-dâl yn nodwedd graidd o'r adolygiad. Ategwyd hyn gan gyfweiliadau â staff awdurdodau lleol. Galluogodd hyn i faterion gael eu hystyried o wahanol safbwyntiau. Dewisodd Llywodraeth Cymru saith awdurdod lleol i gymryd rhan yn yr astudiaeth.

2.3 Casglwyd gwybodaeth gan ddefnyddio'r dulliau amrywiol canlynol:

- Cyfweiliadau wyneb yn wyneb
- Cyfweiliadau dros y ffôn ac ar-lein
- Grwpiau ffocws wyneb yn wyneb
- Grwpiau ffocws a chyfarfodydd ar-lein
- Arolwg ar-lein

2.4 Nid oedd arolwg ar-lein yn rhan o'r cynllun gwreiddiol, ond fe'i datblygwyd wedi iddi ddod i'r amlwg fod gofalwyr di-dâl yn profi anawsterau ymarferol i fynychu grwpiau ffocws wyneb yn wyneb ac ar-lein. Galluogodd yr arolwg byr, a oedd ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg, i lawer mwy o ofalwyr di-dâl i roi eu barn ac i rannu eu profiad bywyd yn ystod ac ar ôl y pandemig.

Ymateb

2.5 Cafwyd adborth gan y canlynol:

- 25 o gyfweiliadau lled-strwythuredig gyda swyddogion mewn saith awdurdod lleol.
- 66 o ofalwyr di-dâl mewn grwpiau ffocws wyneb yn wyneb a grwpiau ffocws ar-lein.
- 302 o ofalwyr di-dâl a ymatebodd i'r arolwg ar-lein.

2.6 O'r 302 o ofalwyr di-dâl a ymatebodd i'r arolwg ar-lein, roedd 27 ohonynt o dan 18 oed, roedd 7 ohonynt rhwng 18 a 25 oed, ac roedd 268 yn hŷn na 25.

Cydnabyddiaeth

2.7 Hoffai'r awduron ddiolch i'r staff o awdurdodau lleol a roddodd o'u hamser i roi eu barn, a'r nifer sylweddol o ofalwyr di-dâl a gymerodd ran mewn grwpiau ffocws neu a ymatebodd i'r arolwg ar-lein. Mae eu parodrwydd i rannu eu profiadau yn golygu bod yr adolygiad wedi gallu archwilio'n fanwl yr heriau a'r anawsterau y mae gofalwyr yn eu hwynebu o ddydd i ddydd, y mae rhai ohonynt yn sylweddol. Rydym yn estyn diolch arbennig i staff CREDU, darparwr trydydd sector sy'n gweithredu yn y canolbarth, y gorllewin a'r gogledd, am eu persbectif a'u cymorth i drefnu rhai o'r grwpiau ffocws wyneb yn wyneb ac ar-lein.

3. Safbwyntiau awdurdodau lleol ar – effaith COVID-19

- 3.1 Mae'r bennod hon yn ystyried effaith pandemig COVID-19 ar ofalwyr di-dâl, hen ac ifanc. Mae wedi'i strwythuro o amgylch y themâu canlynol:
- (i) Effaith a/neu effaith anghymesur COVID-19 ar ofalwyr di-dâl neu ofalwyr ifanc, a'r rhai â nodweddion gwarchoddedig.
 - (ii) Ffyrdd newydd o weithio i gefnogi gofalwyr di-dâl a gofalwyr ifanc oherwydd COVID-19.
 - (iii) Unrhyw effaith y mae COVID-19 yn parhau i'w chael ar ofalwyr di-dâl a gofalwyr ifanc.
 - (iv) Y camau a gymerwyd i liniaru unrhyw effaith/ effeithiau y mae COVID-19 yn parhau i'w chael ar ddarpariaeth gwasanaethau i ofalwyr di-dâl a gofalwyr ifanc.
- 3.2 Er bod yr effaith a gafodd COVID-19 ar bob awdurdod lleol yn debyg, mae ychydig o wahaniaeth yn y camau a gymerwyd i reoli a darparu cymorth yn ystod ac ar ôl y pandemig.
- 3.3 I raddau helaeth, mae barn swyddogion awdurdodau lleol yn seiliedig ar brofiad gofalwyr sy'n hysbys iddynt ac eraill sydd wedi dod i'r amlwg neu wedi'u nodi ar ôl y pandemig. Maent yn ymwybodol iawn nad yw llawer o bobl sy'n darparu gofal yn galw eu hunain yn ofalwyr neu'n ystyried eu hunain yn ofalwyr. Mae yna eraill hefyd nad ydynt, am amryw o resymau, yn dymuno ymgysylltu â gwasanaethau gofal cymdeithasol.

Effaith COVID-19 ar ofalwyr di-dâl

- 3.4 Nid yw'n syndod mai'r consensws yw bod COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar ofalwyr, yr oedd llawer ohonynt yn agored i niwed oherwydd eu hoed neu ffactorau eraill. Cynyddodd yr anawsterau o ran darparu cefnogaeth, e.e. prinder gweithwyr gofal cartref, cyfyngiadau gweithio a chau gwasanaethau, y galw am ofalwyr di-dâl a'r pwysau a roddwyd arnynt. Mewn rhai achosion, roedd hyn o ganlyniad i'r ffaith bod gofalwyr yn gwrthod rhoi cymorth wyneb yn wyneb megis gofal cartref oherwydd pryderon ynghylch dal COVID-19.
- 3.5 Ni allai rhai o'r bobl a gafodd eu cyfwrdd ddweud yn bendant a oedd COVID-19 wedi cael effaith anghymesur ar ofalwyr di-dâl, er y gwnaeth y rhan fwyaf ddod i'r casgliad fod hynny'n wir. Gwaethygydd eu hynysigwydd wrth i wasanaethau gau yn ystod y cyfnod clo, a olygodd bod rhaid iddynt wneud mwy dros yr oedolyn neu'r plentyn a oedd o dan eu gofal, a hynny weithiau heb unrhyw gymorth a/neu seibiant, os oeddent yn ei dderbyn. Roedd hyn yn wir pan gaewyd canolfannau dydd a phan na allai plant, yn enwedig plant ag awtistiaeth ac anghenion cymhleth eraill, fynychu'r ysgol. Nododd awdurdodau lleol eu bod wedi cael galwadau gan ofalwyr a oedd wedi cael eu "gwthio i'w heithaf". Yn syml, y cyfan oedd rhai unigolion ei eisiau oedd cael rhywun i siarad â nhw a gwranddo arnynt.
- 3.6 Weithiau roedd yr effaith ar ofalwyr â nodweddion gwarchoddedig hyd yn oed yn waeth, e.e. y pwysau ychwanegol i ofalu am rywun ar ben yr angen i reoli eu cyflwr neu eu hanabledd eu hunain. Effeithiwyd yn arbennig ar ofalwyr a phobl y gofelir amdanynt sy'n fyddar neu sydd â cholled clyw, a nododd awdurdod lleol eu bod wedi cael eu herio'n llym gan y gymuned fyddar am beidio â diwallu eu hanghenion yn ystod y pandemig ac, i ryw raddau, cyn hynny. I rai pobl o gefndir ethnig leiafrifol nad oeddent yn gallu siarad Saesneg, er y gallent fod wedi cael eu cefnogi gan aelod arall o'u cymuned mewn cyfarfodydd, nid oedd hyn yn opsiwn yn ystod y cyfnod clo.
- 3.7 Ac eithrio effeithiau uniongyrchol y feirws ar iechyd, y prif effeithiau a gafodd y pandemig ar ofalwyr di-dâl oedd y rhai canlynol:

- Arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd, a oedd yn gwaethygu'r baich ychwanegol o ofalu, gyda llawer yn gorfod ymdopi'n gyfan gwbl ar eu pen eu hunain.
 - Pryderon iechyd meddwl a achoswyd neu a waethygyd gan fesurau megis cyfnodau clo a chau gwasanaethau, a olygodd nad oedd unrhyw gymorth ar gael i helpu gofalwyr i ymdopi, e.e seibiant ac ati.
 - Effeithiau ariannol ac economaidd o ganlyniad i gyfnodau clo a'r effaith ar swyddi a thlodi, e.e dim pryddau ysgol yn cael eu darparu oherwydd bod ysgolion ar gau.
 - Gofalwyr ifanc yn encilio a/neu'n profi hwyliau is o ganlyniad i fod gartref yn gofalu drwy'r dydd.
 - Dirywiad yng nghyflwr/ cyflyrau pobl y gofelir amdanynt, e.e symudedd, gwybyddiaeth, ar ôl cymaint o amser gartref, gan gynyddu'r anghenion gofal a'r pwysau ar ofalwyr di-dâl.
 - Profodd rhai gofalwyr â nodweddion gwarchoddedig ergyd galetach fyth, gyda phryder am eu hiechyd eu hunain ac iechyd y rhai yr oeddent yn gofalu amdanynt, yn enwedig y rhai a oedd hefyd yn gorfod gweithio.
 - Oedi cyn cynnal asesiadau; Roedd rhaid i bobl a oedd yn gofyn am asesiad wyneb yn wyneb aros am gyfnodau hir cyn cael eu hasesu, er bod llawer o dimau wedi cadw mewn cysylltiad â nhw hyd nes i'r asesiad gael ei gynnal. Roedd asesiadau a gynhaliwyd dros y ffôn neu ar ffurf cyfarfod rhithwir yn anos ac nid oeddynt mor bersonol.
- 3.8 Ar nodyn cadarnhaol, bu mwy o ryngweithio â rhai gofalwyr yn ystod y pandemig. Er enghraifft, roedd galwadau llesiant wythnosol dros y ffôn ac ymweliadau stepen y drws o bellter cymdeithasol yn gyffredin. Daeth rhai pobl yn eu blaen i dderbyn cymorth wedi iddynt nodi a/neu gydnabod, am y tro cyntaf, eu bod yn ofalwyr di-dâl. Weithiau, roedd hyn o ganlyniad i'w hynysigrwydd a'r pwysau sylweddol a oedd arnynt.
- 3.9 Roedd y symudiad sydyn tuag at ddatrysiadau digidol, e.e. cymorth ar-lein a grwpiau gofalwyr rhithwir hefyd yn brofiad cadarnhaol i rai gofalwyr. Wedi dweud hynny, cred rhai bod y rhaniad digidol yn y gymdeithas wedi gwaethygu, yn enwedig mewn cymunedau lle roedd tlodi digidol eisoes yn broblem fawr. Er ei fod wedi cyflymu gallu digidol a mynediad i lawer, roedd yr anallu i wneud hyn yn rhwystr iddynt dderbyn cymorth a ddarparwyd ar-lein.
- 3.10 Ymdrechodd cyngorau hyd eithaf eu gallu i ymateb i anghenion cyn gynted ag y gallent, ond gallent ond ymateb i anghenion y rhai yr oeddynt yn ymwybodol ohonynt. Nid oedd llawer o ofalwyr di-dâl, gan gynnwys rhai â nodweddion gwarchoddedig, yn ymgysylltu â gwasanaethau, ac felly mae'n debygol fod y pandemig wedi cael effaith anghymesur arnynt.
- 3.11 Roedd ofn yn ganlyniad i'r pandemig. Yn ystod, a hyd yn oed ar ôl y cyfnodau clo, nid oedd llawer o ofalwyr am i bobl ymweld â'u tai. Roedd pecynnau gofal yn aml yn cael eu gwrthod. Yn yr un modd, roedd gofalwyr yn amharod i fentro allan oherwydd pryderon am fregusrwydd yr unigolyn yr oeddynt yn gofalu amdano a'r perygl o haint. Roedd hyn, ynghyd â chau gwasanaethau, yn eu hatal rhag cael cymorth, yn enwedig seibiant.
- 3.12 Yn gyffredinol, cynyddodd y baich o ofalu – a oedd eisoes yn sylweddol ar gyfer llawer o ofalwyr cyn COVID-19 – yn fawr iawn. Roedd rhaid i lawer ymdopi ar eu pen eu hunain yn gyfan gwbl. Mewn rhai achosion, cawsant eu cefnogi gan deulu a oedd ar ffyrlo neu a oedd yn gallu gweithio o gartref ac a allai gymryd mwy o gyfrifoldeb gan nad oeddynt am i wahanol ofalwyr ymweld bob dydd. Fodd bynnag, a hwythau bellach yn ôl yn y gwaith, ni all pob aelod o'r teulu ddarparu'r cymorth.

Ffyrdd newydd o weithio oherwydd COVID-19

- 3.13 Mae ymateb llywodraethau lleol i'r pandemig yn dra hysbys, ac un o'r uchafbwyntiau fu'r newid cyflym a wnaed i arferion gwaith er mwyn darparu mathau eraill o ofal a chymorth. Roedd gwasanaethau a chymorth i ofalwyr di-dâl – hen ac ifanc – yn rhan bwysig o'r ymateb.
- 3.14 Cafodd sawl ffordd draddodiadol o weithio ei herio yn ystod y pandemig, yn enwedig ffyrdd o gyfathrebu â gofalwyr a gofalwyr ifanc. Fe achosodd i awdurdodau lleol feddwl mewn ffyrdd gwahanol a mwy creadigol. Dywedodd un o'r bobl a gafodd ei gyfweld fod y gwasanaeth post wedi bod yn rhan fawr o wasanaeth a chymorth yr awdurdod lleol yn wreiddiol. Roedd y ffaith na ellid postio dim wedi eu gorfodi i droi at ddulliau eraill, gan gynnwys defnyddio e-bost, y cyfryngau cymdeithasol, a phlatformau newydd ar gyfer sgwrsio a chael adborth. Datblygwyd amrywiaeth o ddulliau a ffyrdd newydd o weithio a chawsant eu rhoi ar waith yn gyflym. Roedd rhai camau gweithredu wedi'u llunio'n benodol ar gyfer gofalwyr di-dâl, a oedd hefyd yn cael eu helpu gan ddatblygiadau eraill a oedd wedi'u targedu tuag at bobl y gofelir amdanynt.

Enghreifftiau o ffyrdd newydd o weithio ar gyfer gofalwyr di-dâl mewn ymateb i COVID-19

- Timau gwaith cymdeithasol a staff eraill yn gwneud galwadau llesiant i ofalwyr dros y ffôn yn hytrach nag ymweld â nhw, a chynyddu'r cymorth dros y ffôn er mwyn cadw mewn cysylltiad, e.e. cyswllt wythnosol. Cadw mewn cysylltiad mewn ffordd fwy rhagweithiol er mwyn helpu pobl sy'n agored i niwed, yn hytrach na'r dull adweithiol a oedd yn nodweddiadol cyn y pandemig.
- Cyswllt wyneb yn wyneb o fewn y cyfyngiadau, e.e. ar stepen y drws neu sgysiau o bellter diogel.
- Cynnal sgysiau pob pythefnos gyda phobl ar-lein neu drwy sianeli megis WhatsApp.
- Llinellau cynghori dros y ffôn.
- Gwaith allgymorth gan nifer o staff canolfannau dydd.
- Grwpiau a chlybiau ar gyfer gofalwyr a gofalwyr ifanc ar ffurf cyfarfodydd rhithwir ar-lein a gweithgareddau megis nosweithiau bingo, cwisiau, boreau coffi rhithwir.
- Dosbarthu pecynnau, e.e. pecynnau llesiant, a pheynnau ar gyfer clybiau gweithgareddau penodol, e.e. pecynnau blociau adeiladu; pecynnau gemwaith; pecynnau lliwio ac ati.
- Panel Disgyblion Agored i Niwed, a'i gwnaeth yn bosibl, ar y cyd â chorff trydydd sector, i ystyried camau gweithredu ar gyfer gofalwyr ifanc a oedd yn anodd eu cyrraedd.
- Deunyddiau ysgrifennu a phosau ar gyfer gofalwyr ifanc i'w helpu i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.
- Animeiddiad ar-lein fel adnodd i ysgolion i helpu pobl ifanc i gydnabod eu bod yn ofalwyr.
- Trefniadau i ddarparu bwyd a/neu fynediad i siopa i rai pobl, gan gynnwys prynu bwyd i ofalwyr ag anghenion deietogol penodol (drwy arian cyhoeddus ac, mewn rhai achosion, drwy roddion cyhoeddus).
- Gweithio gyda'r heddlu i ddatblygu pàs COVID-19 fel y gallai rhieni â phlentyn awtistig fynd â'r plentyn hwnn allan, e.e. i barc, heb y problemau y byddai cyfyngiadau teithio yn eu hachosi.
- Cylchlythyr i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i ofalwyr am y cymorth a oedd ar gael, gan gynnwys eu hysbysu am grwpiau blaenoriaeth fel y gallai gofalwyr dderbyn

brechiadau a negeseuon gwybodaeth, a gyhoeddwyd drwy e-bost ac ar y cyfryngau cymdeithasol.

- 3.15 Roedd rhai ymatebion i'r pandemig wedi'u teilwra'n arbennig ar gyfer rhai grwpiau o ofalwyr, e.e. gofalwyr ifanc. Nododd awdurdod lleol fod banciau bwyd ar gael ond nad oedd gofalwyr ifanc o reidrwydd yn ddigon hyderus neu nad oedd ganddynt ddigon o hunan-barch i'w defnyddio, felly byddai gweithwyr ieuencid yn danfon prydau ysgol i gartrefi. Cafodd rhai gofalwyr ifanc lythyr gan Gyfarwyddwr y Gwasanaethau Cymdeithasol fel y gallant fynd i siopa yn ystod cyfnodau mynediad i "weithwyr allweddol". Datblygwyd Cerdyn Adnabod Gofalwyr hefyd er mwyn helpu gofalwyr i ymateb i bobl a oedd yn gofyn pam eu bod allan yn ystod y cyfnodau clo.
- 3.16 Cydnabyddir bod cyfyngiadau i rai o'r ffyrdd newydd o weithio. Ni all rhai ohonynt gymryd lle cymorth wyneb yn wyneb yn llwyr, e.e. canolfannau dydd; gwasanaethau dydd; grwpiau cymorth wyneb yn wyneb, fel ffordd o gynig seibiant. Fodd bynnag, roedd yr opsiynau eraill wedi helpu llawer o ofalwyr i ymdopi â'r cyfnodau clo, ac maent yn parhau i'w helpu, ac mae'r ffaith eu bod yn parhau yn amlgu hynny, e.e. cyfarfodydd ar-lein. Er y cafodd y pandemig lawer o effeithiau negyddol, gwelwyd effeithiau cadarnhaol hefyd. Mae rhai pobl nad oedd erioed wedi mynychu grwpiau wyneb yn wyneb a chyfarfodydd cyn y pandemig bellach yn cymryd rhan mewn cyfarfodydd ar-lein oherwydd COVID-19. Roedd rhai pobl anabl yn ei gweld yn haws mynychu cyfarfodydd ar-lein. Mae cyfarfodydd ar-lein hefyd wedi cynnig cyfleoedd newydd i bobl mewn ardaloedd gwledig ac eraill a fyddai efallai'n cael anhawster mynychu cyfarfodydd am resymau trafnidiaeth.
- 3.17 Nid oedd gweithgareddau digidol yn gweithio i bawb. Ymhlith y rhesymau roedd diffyg offer (e.e. cyfrifiadur, llechen), diffyg gwybodaeth am sut i gael mynediad at blatfformau ar-lein a chysylltedd band eang gwael – yn enwedig yn ardaloedd gwledig Cymru. Cafodd cyfrifiaduron llechen a glieniaduron eu rhoi neu eu benthyca i lawer o bobl, ynghyd â hyfforddiant ar sut i'w defnyddio. E.e. soniodd awdurdod lleol am grant gan Cymru Ddigidol a ddarparodd 15-20 glieniadur ynghyd â mynediad i ofalwyr ifanc. Nododd awdurdod lleol arall fod y bobl ifanc a oedd wedi cael glieniaduron ganddynt wedi'u cadw.
- 3.18 Yn dilyn y cyfnodau clo ac wrth i'r cyfyngiadau gael eu codi, rhoddodd rhai awdurdodau lleol flaenoriaeth i ailagor gwasanaethau i ofalwyr. Yn ymarferol, mae hyn yn aml wedi arwain at ddull hybrid o weithio, gyda chymysgedd o gyfarfodydd wyneb yn wyneb a rithwir. Mae'r adborth yn awgrymu ei bod wedi cymryd peth amser i sesiynau a grwpiau wyneb yn wyneb ailddechrau ac, mewn rhai achosion, nid yw'r ddarpariaeth wedi ailgychwyn o gwbl, neu nid yw wedi dychwelyd i'r un lefel ag yr oedd cyn COVID-19. Ers y pandemig mae adnoddau, e.e. gwybodaeth a chyngror a ddarperir drwy ddulliau digidol, wedi cynyddu'n sylweddol.

Effaith barhaus COVID-19

- 3.19 Mae pandemig COVID-19 wedi dod i ben yn swyddogol, ac mae sawl agwedd ar fywyd dyddiol wedi dychwelyd i normal, neu'n agos i normal. Fodd bynnag, mae staff awdurdodau lleol yn cydnabod bod effeithiau treigl ar ofalwyr di-dâl yn sgil y pandemig, ac effeithiau parhaus. Ymhlith y rhain y mae:
- Effaith y pandemig ar iechyd a llesiant unigolion, e.e. pan nad oedd gwasanaethau a thriniaethau iechyd rheolaidd ar gael.

- Yr effaith ar iechyd a llesiant meddyliol ac emosiynol gofalwyr ifanc o fod wedi cael eu hynysu am gyfnodau hir, a'r effaith ar eu haddysg. Mae llawer yn parhau i fod yn orbryderus am fynychu'r ysgol. Dywedodd awdurdod y bu cynnydd yn nifer y gofalwyr ifanc y maent yn eu cefnogi sydd wedi dewis cael eu haddysgu gartref.
 - Pryderon parhaus am COVID-19 sydd, yn achos rhai gofalwyr, yn parhau i olygu eu bod yn amharod i fynd allan a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymorth.
 - Diffyg mynediad i rai gwasanaethau a/neu newidiadau yn ffurfweddiad y gwasanaeth, e.e. oriau agor, capasiti. Mae hyn yn cynnwys meddygon teulu a gwasanaethau iechyd eraill yn ogystal â gwasanaethau gofal cymdeithasol, megis canolfannau dydd.
 - Ôl-groniadau o ran asesiadau a'r effaith ganlyniadol sef bod pobl yn gorfod aros, neu aros yn hirach, i gael cymorth.
- 3.20 Roedd argaeledd gwasanaethau dydd, e.e. canolfannau dydd, yn thema gyffredin. Mae rhai awdurdodau lleol wedi bod yn llawer mwy gofalus nag eraill o ran ailagor gwasanaethau a chymorth wedi'r cyfnodau clo. Mae rhai gwasanaethau yn parhau i fod ar gau, neu nid ydynt wedi dychwelyd i'r un capasiti a oedd yn bodoli cyn COVID-19. Cydnabyddir yr effaith y mae peidio ag ailagor canolfannau dydd wedi'i chael, yn enwedig o gofio bod mwy o sôn am ofalwyr yn ceisio gofal seibiant a chymorth. Roedd sicrhau darlun manwl o'r sefyllfa y tu hwnt i gwmpas yr astudiaeth hon, ond o'r trafodaethau sydd wedi mynd rhagddynt, byddai'n deg dweud bod y darlun yn un cymysg. Mae'r gallu i ddarparu gwasanaethau gofal cartref yn broblem gyffredin.
- 3.21 Nododd sawl swyddog y bu cynnydd yn y galw am gymorth ers y pandemig. Dywedir bod rhywfaint o'r galw hwn o ganlyniad i newidiadau yng ngallu'r gofalwr i barhau i ddarparu gofal oherwydd ei iechyd ei hun neu o ganlyniad i ddirywiad yng nghyflwr yr unigolyn y mae'n gofalu amdano, gydag anghenion yn mynd yn fwy cymhleth a rhai achosion yn datblygu'n sefyllfaoedd argyfwng. Mewn rhai achosion, mae hyn, ynghyd â diffyg gofal cartref, wedi golygu bod mwy o bobl hŷn wedi gorfod cael eu rhoi mewn gofal preswyl.
- 3.22 Mae ôl-groniadau wedi cronni o ganlyniad i'r ffaith nad yw gwasanaethau, e.e. asesiadau, wedi bod ar gael neu wedi'u heffeithio'n sylweddol oherwydd na fu'n bosibl cael cysylltiadau wyneb yn wyneb oherwydd y cyfyngiadau clo. Cafwyd rhai adroddiadau y bu ymchwydd o bobl sydd i gyd yn ceisio cymorth tebyg.
- 3.23 Cynigiwyd sawl enghraifft o'r ffordd y mae'r pandemig wedi effeithio ar unigolion sy'n derbyn gofal a chymorth iechyd a/neu gymdeithasol ac yn parhau i effeithio arnynt neu'r bobl sy'n gofalu amdanynt. Y prif effeithiau oedd:
- Y ffaith nad oedd unigolion yn cael eu gweld gan wasanaethau gan arwain at ddirywiad pellach yn eu cyflwr, e.e. cyflwr ffisegol, cof.
 - Dad-gyflyru unigolion dros gyfnod y pandemig a'r cyfnodau clo, e.e. unigolion nad ydynt wedi gadael y tŷ ers 2 flynedd a mwy, sy'n golygu eu bod yn dibynnu fwyfwy ar ofalwyr teuluol na allant ddarparu cymorth mwyach gan eu bod wedi dychwelyd i'r gwaith.
 - Ymdeimlad bod pawb wedi cefnu arnynt, colli hunaniaeth, ofn cael eu hanghofio.
 - Achosion o COVID hir ymysg pobl y gofelir amdanynt a gofalwyr di-dâl.
 - Yr effeithiau y mae gorfod aros gartref wedi'u cael ar iechyd meddwl a llesiant gofalwyr, sydd yn aml yn mynd yn fwy ynysig nag yr oeddent cyn y pandemig.

- 3.24 Tynnodd un o'r unigolion a gafodd ei gyfweld sylw at fater sy'n cael ei anwybyddu'n aml, sef yr effaith ar ofalwyr a gollodd anwyliaid oherwydd, neu yn ystod, y pandemig. Yn aml, nid ydynt yn gwybod beth i'w wneud â'u hunain ac mae angen cymorth ôl-ofal arnynt i ymdrin â'r risgiau sy'n gysylltiedig â galar a cholled. Mae awdurdod yn mynd i'r afael â hyn, gyda sefydliadau partner trydydd sector, drwy ddatblygu opsiynau gwybodaeth a chymorth pan fyddant yn barod, gan gynnwys, e.e. dychwelyd i'r gwaith, gwirfoddoli, rhaglenni gweithgaredd, rhagnodi cymdeithasol. Credir y byddai neges gefnogol gan Lywodraeth Cymru sy'n amlygu'r math hwn o gymorth yn fuddiol.
- 3.25 Methodd llawer o rieni â chefnogi addysg eu plant yn ystod y cyfnodau clo. Credir bod hyn wedi cael effaith fwy difrifol ar ofalwyr ifanc gan na allai eu rhieni eu helpu. Mae adroddiadau sy'n nodi bod bylchau mewn addysg. Daeth llawer o ofalwyr ifanc i'r arfer â bod gartref, ac roedd rhai yn ffafrio hynny. Mae rhai wedi cael trafferth, neu yn parhau i gael trafferth gyda'r ochr emosïynol a meddyliol o ddychwelyd i'r ysgol, sydd wedi bod yn anodd, e.e. ymdeimlad o ymlyniad yn cynyddu, rhieni'n dibynnu'n ormodol ar y gofalwr ifanc, gofalwyr ifanc ddim eisiau gadael eu rhieni, ofn bwlio ac ati.
- 3.26 Mae gorbryder yn amlygu ei hun mewn amrywiaeth o ffyrdd. Er gwaethaf y datganiad bod y pandemig wedi dod i ben, mae gorbryder ac ofn cyffredinol am COVID-19 yn parhau. Teimla rhai pobl nad yw COVID-19 yn diflannu ac maent yn parhau i boeni amdano. Mae ganddynt ymdeimlad cryf o fod eisiau amddiffyn eu hunain ac mae gorbryder gweddilliol sylweddol am ymgysylltu a chymysgu yn parhau. Gall hyn rwystro gofalwyr rhag mynd allan gan nad ydynt am roi'r unigolyn y maent yn gofalu amdano mewn perygl, neu mae'n well ganddynt gymryd rhan mewn sesiynau bach wyneb yn wyneb yn hytrach nag ymgynnull â chasgliad mawr o bobl. Gall hefyd achosi heriau o ran darparu gwasanaethau. Mae rhai gofalwyr ifanc yn parhau i boeni am fynd i'r ysgol oherwydd y risg y gallent fynd â'r feirws adref.

Astudiaethau achos:

Mae angen gofalwyr ar deulu i ymdopi â'r ddau oedolyn ifanc yn y teulu sydd ag anableddau sy'n cyfyngu ar fywyd. Mae eu mam yn bryderus am bobl yn dod i mewn ac allan o'r tŷ ac eisiau i staff fyw yn y tŷ am gyfnodau o bythefnos ar y tro. Er y byddai hyn yn ddelfrydol i'r teulu, nid yw'n bosibl o safbwynt staffio.

Mae gofalwr ifanc yn parhau i wrthod gadael y tŷ rhag iddo ddal rhywbeth a'i roi i'w fam, sy'n wirioneddol wael. Mae cymorth yn cael ei gynnig y tu allan i'r tŷ gan ei fod yn amharod i adael i bobl ddod i mewn i helpu.

- 3.27 Er bod yr adroddiad hwn yn ystyried effaith COVID-19, cafodd yr argyfwng costau byw ei grybwyll yn aml, yn enwedig cyfleustodau megis gwresogi, sy'n aml yn cael effaith anghymesur ar bobl sy'n agored i niwed am resymau iechyd neu resymau eraill. I lawer o ofalwyr di-dâl, mae'r argyfwng costau byw yn achosi mwy o bryder na COVID-19 erbyn hyn. Cyfeiriodd unigolyn a gafodd ei gyfweld am adroddiadau gan ddarparwr trydydd sector ei fod yn cael mwy o alwadau gan ofalwyr sy'n poeni am filiau, a chan Cyngor ar Bopeth, sy'n cael mwy o alwadau am reoli dyled.

Camau a gymerwyd i liniaru effaith barhaus COVID-19

- 3.28 Dywedodd pob un o'r awdurdodau lleol eu bod yn cymryd camau i geisio liniaru effaith barhaus y pandemig. Mae rhai ffyrdd o weithio a gyflwynwyd i reoli'r pandemig yn parhau,

ac mae ffyrdd eraill o weithio wedi dychwelyd i sut yr oeddynt cyn y pandemig. Gweithio hybrid, e.e. mae cyfuniadau o gyfarfodydd ffôn ac ar-lein yn gyffredin yn ogystal â chyfarfodydd wyneb yn wyneb. Gellir grwpio camau gweithredu o dan dri phennawd bras:

- (i) Delio ag ôl-groniadau.
- (ii) Cyfathrebu – gwybodaeth a chyswllt.
- (iii) Cefnogaeth i ofalwyr.

Ôl-groniadau

- 3.29 Mae llawer o waith yn mynd rhagddo i ddal i fyny â'r ôl-groniadau o asesiadau a gronnodd oherwydd y cyfyngiadau a roddwyd ar arferion gwaith a newidiadau o ran lleoli staff, e.e. mewn awdurdod lleol, cafodd y Tîm Asesu Gofalwyr ei adleoli er mwyn cynnal galwadau llesiant ar gyfer pobl a oedd yn derbyn pecynnau gofal. Effeithiwyd ar gapasiti hefyd oherwydd bod staff yn absennol o'r gwaith gyda COVID-19, ac oherwydd problemau recriwtio a chadw, ac mae effeithiau'r rhain yn parhau.
- 3.30 Nid yw pob awdurdod lleol yn nodi bod ganddynt restr aros ar gyfer asesu gofalwyr. Os oes rhestr aros yn bodoli, mae'r dulliau gweithredu yn amrywio. Er enghraifft, mae un awdurdod lleol wedi contractio'i asesiadau allan i sefydliad trydydd sector ac yn dweud ei fod wedi cael adborth cadarnhaol. Mae awdurdod arall yn hyfforddi staff o dimau eraill i gwblhau asesiadau llesiant, gyda staff yn eu helpu i gynnal sgysiau "beth sy'n bwysig." Mae'r awdurdod hwnnw hefyd wedi datblygu gwasanaeth ymweld, lle mae staff yn derbyn hyfforddiant ychwanegol i'w helpu i nodi anghenion ychwanegol gofalwyr a'u galluogi i basio achosion ymlaen at weithwyr cymdeithasol yn gyflym. Nododd awdurdod lleol ei fod wedi gallu lleihau ei restr aros o 90 i 30 drwy ymdrechion sylweddol.

Cyfathrebu

- 3.31 Mae'r dulliau cyfathrebu mwy amrywiol a ddatblygwyd yn ystod y pandemig yn parhau. Mewn rhai achosion, caiff y dulliau hyn eu defnyddio ochr yn ochr â dulliau cyfathrebu – traddodiadol fel rheol – a ddefnyddiwyd cyn y pandemig, megis y post. Mae awdurdod wedi parhau i ddefnyddio e-bost yn fisol, sy'n golygu bod gofalwyr yn cael mwy o wybodaeth yn rheolaidd. Dywedodd awdurdod arall ei fod wedi cynyddu ei gyswllt dros e-bost, gan anfon tri chylchgrawn, tri chylchlythyr, a thri hyrddiad o wybodaeth drwy'r dull hwn, yn hytrach na dibynnu ar y post yn unig. Caiff llythyrau eu defnyddio o hyd ar gyfer materion yr ystyrir eu bod yn bwysig. Maent yn gwneud mwy o ddefnydd o'r cyfryngau cymdeithasol a'u gwefan, gyda gwefannau a dolenni gwe newydd, e.e. lle mae'r wefan ranbarthol wedi'i chysylltu â gwefan yr awdurdod lleol, a lle ceir dolenni i wefan y darparwr a gomisiynwyd.
- 3.32 Mae awdurdod lleol arall wedi parhau i gynnal llinell gyngor a sefydlwyd yn ystod y pandemig ac mae'n gweithio i gyrraedd a chefnogi mwy o bobl. Mae awdurdod lleol wedi parhau â'i gyswllt dros y ffôn hefyd, sy'n golygu ei fod yn gallu gwneud mwy heb orfod dibynnu ar gyswllt wyneb yn wyneb yn llwyr. Cydnabuwyd y manteision o ddefnyddio dulliau cyswllt cymysg yn ystod y pandemig. Mae'n well gan rai pobl y preifatrwydd y mae galwadau ffôn neu fideo yn ei gynnig yn hytrach na chael pobl yn ymweld â'u cartref.

Cymorth

- 3.33 Mae gan y rhan fwyaf o'r awdurdodau lleol ryw fath o ddarpariaeth hybrid bellach. Mae'r enghreifftiau'n cynnwys dychwelyd i gyfarfodydd wyneb yn wyneb mewn rhai ardaloedd wrth barhau â chyfarfodydd ar-lein. Mae hyn yn rhoi ychydig o ddewis i ofalwyr. Mae rhai gofalwyr yn awyddus iawn i ddechrewyd i gael cyswllt wyneb yn wyneb tra bod eraill, yn enwedig pobl bryderus, yn foddolon parhau â chyfarfodydd ar-lein. Mae gwaith allgymorth hefyd wedi parhau yn yr ardaloedd lle mae canolfannau dydd yn parhau i fod ar gau. Mae rhai o'r awdurdodau lleol yn gweithio gyda'u hawdurdodau cyfagos i geisio sicrhau nad oes unrhyw ofalwr ifanc yn cwmpo drwy'r rhwyd o ran cael cymorth.
- 3.34 Cydnabyddir bod problemau sy'n ymwneud â thrafnidiaeth a llai o drafndiaeth gyhoeddus yn effeithio ar allu pobl i fynychu cyfarfodydd, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. Mewn rhai achosion, yr unig opsiwn yw cynnal cyfarfod ar-lein. Mae'n deg dweud, heb COVID-19, na fyddai gofalwyr wedi cael y dewis. Yn eironig, gellid dadlau, mewn rhai ffyrdd, bod y pandemig wedi helpu'r elfen "dewis" yn Ndeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.
- 3.35 Ers y pandemig, mae sawl awdurdod lleol wedi bwrw iddi â datblygiadau newydd, e.e. "canolfannau llesiant" – a fydd yn newid y model gwasanaeth dydd, a phe cyn cymorth hunangymorth ar-lein sydd wedi'i anelu at ofalwyr. Ni fyddai'r rhain wedi digwydd heb COVID-19. Mewn un awdurdod, mae gwelliannau wedi cael eu gwneud i'r hyfforddiant mae'n ei ddarparu hefyd er mwyn sicrhau bod pawb sy'n gweithio gyda theuluoedd yn ymwybodol o'r darlun ehangach ac anghenion pawb sy'n gysylltiedig, gan gynnwys gofalwyr a gofalwyr ifanc. Mae rhai awdurdodau lleol wedi ymgynghori ar newidiadau hefyd, e.e. adolygiad rhanbarthol o ofal seibiant; cynigion seibiant / gwasanaeth dydd drwy wahanol weithgareddau wythnosol yn hytrach nag amser "i ffwrdd". Nododd un o'r awdurdodau lleol ei fod wedi cynnal rhaglen ymgysylltu helaeth ar ofal seibiant mewn cymunedau, a'i fod wedi cael mwy na 700 o ymatebion o ganlyniad iddi.

4. Safbwyntiau awdurdodau lleol– anghenion a hawliau

- 4.1 Mae'r bennod hon yn ystyried yr hyn y mae awdurdodau lleol yn ei wneud i ddiwallu anghenion gofalwyr a gofalwyr ifanc a sut y maent yn cynnal eu hawliau o dan y Ddeddf. Ymhlith y meysydd trafod roedd:
- (i) Camau gweithredu i ddiwallu anghenion gofalwyr di-dâl, gan gynnwys gofalwyr ifanc.
 - (ii) Y graddau y mae hawliau gofalwyr yn cael eu cynnal o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.
 - (iii) Achosion pan na ellid bodloni hawliau gofalwr neu lle wynebwyd problemau wrth ddiwallu eu hanghenion.
 - (iv) Unrhyw wahaniaethau rhwng diwallu anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr ifanc.
 - (v) Meysydd lle teimlir nad yw perfformiad yn cyflawni'r hyn y mae gan ofalwyr hawl iddo o dan y Ddeddf.
 - (vi) Rhwystrau sy'n atal gofalwyr di-dâl a gofalwyr ifanc rhag cael cymorth effeithiol.
- 4.2 Yn anochel, mae'r themâu yn gorgyffwrdd rhywfaint. Mae llawer ohonynt yn cydberthyn.

Diwallu anghenion gofalwyr a gofalwyr ifanc

- 4.3 Yr argraff gyffredinol a geir o'r trafodaethau gyda staff mewn amrywiaeth o rolau sy'n gysylltiedig â gofalwyr a/neu ofalwyr ifanc yw eu hymrwymiad a'u rhagweithioldeb i geisio diwallu eu hanghenion. Cydnabyddir bod cyfyngiadau o ran yr hyn y gellir ei wneud, a nodir yn aml bod adnoddau, gan gynnwys recriwtio a chadw staff, yn rhwystr.
- 4.4 Cyn y gellir diwallu anghenion, rhaid nodi pwy sy'n ofalwyr. Mae awdurdodau lleol yn defnyddio'u gwasanaethau a'u sianeli, gan gynnwys nifer o sefydliadau trydydd sector, i nodi pwy sy'n ofalwyr di-dâl. Yn achos gofalwyr sy'n oedolion, maent hwy hefyd yn dibynnu ar feddygon teulu a'r GIG. Yn achos gofalwyr ifanc, mae gan ysgolion a cholegau ran fawr i'w chwarae.
- 4.5 Cred rhai o'r awdurdodau lleol eu bod yn dda am ddiwallu'r angen am wybodaeth a chyngor a, lle nad oes rhestrau aros, am gynnal asesiadau. Fodd bynnag, roedd rhestrau aros ar gyfer asesiadau yn broblem gyffredin, yn ogystal â'r heriau o ran darparu cymorth ar ôl asesiad. Sbardunodd y pandemig ddatblygiad cyflym llawer o ddulliau a datblygiadau ymarferol newydd, na fyddai wedi digwydd fel arall yn ôl pob tebyg. Wrth adeiladu ar eu profiad, mae pob un o'r awdurdodau lleol yn cydnabod y gallant wneud yn well, ac maent yn gweithredu ar hynny.
- 4.6 Roedd estyn allan at ofalwyr gyda gwybodaeth i'w helpu yn eu rôl, ac i godi ymwybyddiaeth o'u hawliau a'r gefnogaeth sydd ar gael, yn thema gyffredin. Ar y tudalennau canlynol, ceir crynodeb o'r camau sy'n cael eu cymryd mewn un neu ragor o ardaloedd yr awdurdodau lleol. Mae'r camau gweithredu'n amrywio, sy'n aml yn adlewyrchu'r ffordd y caiff gwasanaethau eu trefnu, cyfansoddiad y boblogaeth, a materion daearyddol megis p'un a yw'r ardal yn wledig.
- 4.7 Mae'r union drefniadau a lefelau yr adnoddau yn amrywio, ond mae gan y rhan fwyaf o'r awdurdodau lleol aelodau staff neu dimau penodedig sy'n gyfrifol am estyn allan a nodi gofalwyr, a chefnogi ac ymgysylltu â thimau eraill mewn gwasanaethau rheng flaen a

gweithwyr cymdeithasol yn y Gwasanaethau Oedolion a'r Gwasanaethau Plant. Fel arfer, mae timau ar wahân ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion a gofalwyr ifanc.

Gofalwyr ifanc

- 4.8 Caiff gofalwyr ifanc eu nodi mewn amrywiaeth o ffyrdd, ond y dull mwyaf cyffredin o wneud hynny yw drwy estyn allan atynt mewn ysgolion, colegau a thrwy leoliadau ieuenctid, yn ogystal â'u nodi drwy wasanaethau a lleoliadau cymunedol, e.e. canolfannau teulu, hybiau llesiant, sefydliadau trydydd sector, a thrwy wasanaethau statudol. Cyn i ofalwr ifanc gael ei nodi, a chyn iddo gydnabod a derbyn ei rôl, caiff gwybodaeth ei rhannu a chodir ymwybyddiaeth. Gall hyn gymryd amser. Bu ymdrechion sylweddol i nodi gofalwyr ifanc drwy weithio gydag ysgolion a cholegau, ac mae'r gwaith hwn yn parhau. Pwysleisiodd un o'r unigolion a gafodd eu cyfweled ba mor ganolog yw rôl y gwasanaethau ieuenctid ac addysg o ran nodi gofalwyr ifanc, a bod hyn yn sylfaenol er mwyn gallu cynnal eu hawliau.
- 4.9 Mae'r union broses a gaiff ei dilyn i asesu gofalwyr ifanc hefyd yn amrywio o ran sut, pryd a chan bwy. Mae'r olaf yn cynnwys staff gofal cymdeithasol mewnol neu drydydd partïon o dan gontract, sydd fel arfer yn sefydliadau'r trydydd sector sydd â phrofiad perthnasol o weithio gyda phobl ifanc. Nid yw'r prosesau amrywiol yn cael eu disgrifio yn yr adroddiad hwn, sy'n canolbwyntio ar fentrau a gwasanaethau sydd wedi'u cynllunio i nodi gofalwyr ifanc a diwallu eu hanghenion. Yn sgil y profiadau o COVID-19, ychwanegwyd at yr ystod o fentrau sydd ar gael i helpu gofalwyr ifanc.
- 4.10 Ymhlith y camau gweithredu cyffredin a gymerir i helpu gofalwyr ifanc mae anfon gwybodaeth ysgrifenedig a negeseuon e-bost, defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol a chynnal grwpiau a fforymau i ofalwyr ifanc. Mewn rhai achosion, darperir cludiant neu gludiant â chymhorthdal i ofalwyr ifanc i'w helpu i fynychu grwpiau – weithiau am gyfnodau cyfyngedig er mwyn eu galluogi i'w mynychu dros sawl wythnos. Mae rhai o'r grwpiau'n defnyddio cyfarfodydd ar-lein, a all helpu gofalwyr ifanc mewn ardaloedd gwledig neu ardaloedd lle nad oes gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus digonol. Mae hefyd yn hysbys bod grwpiau ar-lein yn helpu gofalwyr ifanc sy'n parhau i fod yn bryderus am fynychu cyfarfodydd wyneb yn wyneb oherwydd eu bod yn poeni am ddoed â COVID-19 yn ôl i'w cartref.

Enghreifftiau o gamau gweithredu a gymerir gan awdurdodau lleol i ddiwallu anghenion gofalwyr ifanc

- Estyn allan mewn ysgolion uwchradd a cholegau ac, mewn o leiaf un ardal, ysgolion cynradd, er mwyn nodi plant sy'n darparu gofal i aelod o'r teulu neu frawd neu chwaer.
- Cerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc – deilliodd hyn o'r angen i ofalwyr ifanc allu nodi eu hunain fel gofalwyr yn ystod y pandemig, e.e. pan fyddent yn cael eu herio am fod mewn archfarchnad. Cafodd ei ddatblygu gyda gofalwyr ifanc. Mae wedi cael ei ymestyn i gynnwys pethau megis gostyngiadau.
- Polisi Gofalwyr Ifanc mewn Ysgolion, gyda chanllawiau i staff ysgolion.
- Gweithio gyda choleg i'w helpu i greu hyblygrwydd o ran amseru cyfleoedd dysgu ar gyfer gofalwyr ifanc.

- Cynnig mwy o weithgareddau teuluol ar gyfer gofalwyr ifanc a'u rhieni – cafwyd adborth cadarnhaol ynglŷn â hyn.
- Grant Cefnogi Gofalwyr Ifanc – a ddefnyddir ar gyfer seibiannau byr, mynediad i gampfeydd / gweithgareddau ffitrwydd, nwyddau cartref, talebau archfarchnad, er enghraifft.
- Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Ofalwyr, a ddarperir i weithwyr cymdeithasol er mwyn sicrhau eu bod yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am hyrwyddo asesiadau o ofalwyr (sydd hefyd yn berthnasol i ofalwyr sy'n oedolion).

4.11 Pan gânt eu nodi, caiff gofalwyr ifanc eu cefnogi mewn sawl ffordd, e.e. gan weithwyr ieuencid, gweithwyr allgymorth, gweithwyr cymdeithasol, a sefydliadau trydydd sector gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau gan gynnwys cymorthun i un, grwpiau a sesiynau gweithgareddau, cymorth ar-lein, gwybodaeth a chyngor. Darparwyd y disgrifiad canlynol o wahanol lefelau o wasanaethau gan un o'r awdurdodau lleol:

Enghraifft o ddull un o'r awdurdodau lleol o gefnogi gofalwyr ifanc

- Cefnogaeth Lefel 1: gwybodaeth a chyngor: wedi'i ychwanegu at y brif restr ar gyfer cyfathrebiadau e-bost, e.e. gwybodaeth am grwpiau a gweithgareddau a/neu gyfleoedd sydd wedi'u trefnu, gan gynnwys lansio'r Fforwm Gofalwyr Ifanc ym mis Mawrth 2023.
- Cefnogaeth Lefel 2: nodi anghenion cymorth ychwanegol yr unigolyn: cysylltir yr anghenion â'r rôl gofalu, e.e. hunanhyder, rheoli anawsterau gartref, delio â phryderon / gorbryder ynghylch gofalu). Cynigir hyd at naw sesiwn un i un yn yr ysgol neu yn y gymuned. Defnyddir y Fframwaith Asesu ar y Cyd (sy'n debyg i Teuluoedd yn Gyntaf ond wedi'i addasu i gynnwys cyfrifoldebau gofal manwl).
- Cefnogaeth Lefel 3: gwasanaethau statudol: gwirio achosion statudol i sicrhau eu bod yn cael cymorth gweithredol a digonol gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol / Gwasanaethau Plant. Gellir cynnig cymorth un i un hefyd, yn ogystal â'r cynnig Lefel 2. Gellir gweithio gyda rhieni mewn ffordd gyfannol hefyd.

4.12 Er gwaethaf eu holl ymdrechion, mae awdurdodau lleol yn gwybod bod llawer o blant nad ydynt efallai'n cydnabod eu bod yn "ofalwr", nad ydynt yn ymwybodol o'u hawliau, ac nad ydynt wedi dod ymlaen i dderbyn cymorth eto. Dywedodd awdurdod lleol, pan fydd gofalwr ifanc yn cael ei nodi, ei bod hefyd yn bosibl weithiau nodi oedolyn y gall fod angen gofal a chymorth arno, ond nad yw'n derbyn unrhyw ofal ar y pryd. Pan nodir hyn, caiff yr achos ei atgyfeirio at dîm y Gwasanaethau i Oedolion.

Gofalwyr sy'n oedolion

4.13 Fel yn achos gofalwyr ifanc, mae awdurdodau lleol yn defnyddio amrywiaeth o ddulliau i nodi gofalwyr. Mae'r union fanylion yn amrywio, ond mae enghreifftiau o'r dulliau yn cynnwys gwiriadau pan fydd rhywun yn cysylltu â phwynt cyswllt rheng flaen neu'r gwasanaethau cymdeithasol ynghylch cael gofal cymdeithasol a chymorth ar gyfer anwylyd, a dull rhagweithiol o estyn allan at y bobl drwy ddefnyddio amrywiaeth o sianeli wyneb yn wyneb a thrwy ddulliau digidol.

- 4.14 Mae'r broses ddilynol o asesu a diwallu anghenion hefyd yn amrywio ar draws yr awdurdodau lleol, ond caiff ei chwblhau gan staff mewnol neu ddarparwyr dan gontract. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi enghreifftiau o fentrau a datblygiadau i fodloni anghenion gofalwyr. Mae hefyd yn rhoi sylw i feysydd y mae awdurdodau lleol yn teimlo y mae angen eu gwella.
- 4.15 Defnyddiwyd yr enghreifftiau canlynol gan un neu ragor o'r saith awdurdod lleol a gwmpesir yn yr adolygiad hwn. Cydnabyddir bod arferion ymarferwyr gofal cymdeithasol unigol yn bwysig i'r camau gweithredu a gymerir, a chydabyddir y gallai'r ddarpariaeth a gynigir i ofalwyr fod yn anghyson.

Enghreifftiau o'r camau gweithredu y mae awdurdodau lleol yn eu cymryd i ddiwallu anghenion gofalwyr sy'n oedolion

- Grwpiau cymorth a gynhelir gan awdurdod lleol, darparwr, neu sefydliad trydydd sector, e.e. mewn un ardal, mae Grŵp Awtistiaeth lle mae 40-50 o sefydliadau a grwpiau cymunedol y cyfrannu ato, gyda rhieni / gofalwyr yn cymryd yr awenau ac yn dwyn ymarferwyr i gyfrif.
- Anfonir Pecyn Gofalwyr pan fo'n briodol ar ôl i rywun gysylltu â gwasanaethau pwynt cyswllt rheng flaen ac ar ôl ei holi am unrhyw gyfrifoldebau gofalu.
- Pan gynhelir asesiad ar gyfer unigolyn y gofelir amdano, bydd gweithiwr cymdeithasol yn gwneud y cynnig i ofalwr ac yna bydd ef neu dîm arall yn cynnal yr asesiad gofalwr.
- Cynllun "Buddsoddi mewn Gofalwyr": anogir gofalwyr i gofrestru â'u meddygfa deulu, fel y gallant gael asesiad.
- Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr, sy'n estyn allan at ofalwyr di-dâl a'u hannog i nodi drostynt eu hunain eu bod yn ofalwyr a hunangyfeirio. Mae hefyd yn darparu gwybodaeth reolaidd. Yn 2017 roedd 500 o bobl wedi cofrestru fel gofalwyr di-dâl gyda'r gwasanaeth. Erbyn hyn mae ganddo 2,000 o aelodau.
- Mae'r Gwasanaeth Allgymorth i Ofalwyr yn darparu gwybodaeth a chynghor, ac yn helpu gofalwyr i deimlo eu bod yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf. Mae 920 o ofalwyr wedi cofrestru ag un o'r awdurdodau.
- Diwrnodau llesiant blynyddol fel y gall gofalwyr gael mynediad at wybodaeth, cynghor a gweithgareddau.
- Cronfa Gofalwyr / Grant Gofalwyr – cynnig ariannol, e.e. £150, i'w ddefnyddio mewn amrywiaeth o ffyrdd, y maen nhw'n eu dewis, i helpu i wella eu llesiant eu hunain. Proses ymgeisio syml. (Ariennir gan Lywodraeth Cymru.) Mewn un ardal, mae 500 o deuluoedd yn elwa ar y cynllun hwn.

- Cynllun “Hawl i Seibiant” ar gyfer gofalwyr, sy'n darparu seibiannau byr (a ariennir gan Lywodraeth Cymru).
- Cynllun “Cyflogwr Gofalwyr” mewn un rhanbarth, a chymau gweithredu mewn ardaloedd eraill. Yn hyrwyddo sefydliadau sy'n ystyriol o ofalwyr, e.e. lle mae gan staff fwy o hyblygrwydd i ymgymryd â rolau gofalu (yn ogystal â threfniadau gweithio'n hyblyg). Mewn un awdurdod, mae 40 aelod o staff yn ofalwyr.
- Cynigir gwasanaeth cwnsela mewn un ardal drwy gontract gyda sefydliad trydydd sector sy'n arbenigo mewn iechyd meddwl a llesiant.
- Cerdyn Adnabod Gofalwyr – wedi deillio o'r angen i ofalwyr di-dâl allu nodi eu bod yn ofalwr yn ystod y pandemig, e.e. pan fyddent yn cael eu herio am fod mewn archfarchnad. Wedi'i ddatblygu gyda gofalwyr. Wedi'i ymestyn i gynnwys pethau megis gostyngiadau.
- Cerdyn Argyfwng Gofalwyr - mae gofalwyr yn cwblhau cynllun wrth gefn, sydd wedi'i gofrestru ar system awdurdod, fel y gellir cysylltu â'r tîm, e.e. os yw'r gofalwr yn sâl.
- Cyllid Grant Seibiant (wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru) – wedi'i ddyrannu ar ffurf taleb i alluogi gofalwr i gymryd seibiant o'r rôl o ofalu. Nid oes meini prawf wedi'u gosod, sy'n golygu y gellir dewis opsiwn sy'n berthnasol i amgylchiadau personol, h.y. yr hyn sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf defnyddiol. Wedi'i ddatblygu gyda gofalwyr di-dâl.

Gwella

- 4.16 Mae awdurdodau lleol yn cydnabod bod angen gwneud mwy i helpu gofalwyr di-dâl. Mae sawl un wedi datblygu, wrthi'n datblygu neu'n diweddarau eu strategaethau a/neu gynlluniau gweithredu ar gyfer nodi a chefnogi gofalwyr di-dâl. Mae gofalwyr yn ymwneud â pheth o'r gwaith hwn. Isod ceir enghreifftiau o welliannau sy'n cael eu gwneud neu sy'n cael eu hystyried ar hyn o bryd:
- Camau gweithredu i wella'r cysylltiad â gofalwyr; gwella asesiad gofalwr drwy ddefnyddio grwpiau ffocws i ddeall taith y gofalwr a cheisio adborth am y broses bresennol.
 - Mae dau awdurdod lleol wedi datblygu naws fwy personol i'w cyfathrebiadau ysgrifenedig a'u rhwydweithiau a grwpiau i ofalwyr, yr ystyrir eu bod nid yn unig yn gyfleoedd ar gyfer dysgu, seibiant a mwynhad, ond hefyd yn sianeli ar gyfer cydgynhyrchu.
 - Camau gweithredu i annog gofalwyr di-dâl i ddod ymlaen cyn gynted ag y bo modd a chyn i'w sefyllfa ddod yn argyfyngus. Mae nodi a chefnogi gofalwyr yn fesur atal, ac yn ymyrraeth gynnar, a all arbed arian drwy osgoi neu ohirio'r angen am wasanaethau statudol.
 - Adolygu terminoleg ac iaith, a all fod yn ffactor ym mhenderfyniad gofalwyr i wrthod asesiad. Gallai termau megis "asesu eich gallu" beri iddynt deimlo bod yr asesiad yn cael ei wneud ohonynt hwy yn bersonol a'u bod yn ofni cael eu beirniadu'n bersonol. Yr ymateb yn aml yw "Byddai'n well gen i beidio â chymryd rhan, diolch". Gallai newid y derminoleg a gwneud yr asesiad yn debycach i sgwrs arwain at ganlyniad cadarnhaol cyflym.
 - Sicrhau bod gwiriadau yn rhan o rai systemau, e.e. mae dogfen asesu gwasanaethau i oedolion yn gofyn a yw'r sawl dan sylw wedi cael cynnig asesiad gofalwr ac, yn yr un modd o ran iechyd meddwl yn y ddogfen asesu Cynllunio Gofal a Thriniaeth ac, yn yr adran Gwasanaethau i Oedolion yn y broses asesu integredig sydd wedi'i hymgorffori yn y system TG.
- 4.17 Mae camau gweithredu hefyd yn cael eu cymryd i liniaru effaith problemau, e.e. oedi cyn cynnal asesiadau gofalwyr. Dywedodd un o'r unigolyn a gafodd eu cyfweld fod y rhestr aros ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol yn fwy nag y bu erioed mewn 25 mlynedd. Mae ei dîm wedi siarad â rheolwyr canolfannau dydd i weld a allai'r Tim Asesu Gofalwyr gynnig asesiad cychwynnol i bobl y mae eu hanghenion eisoes yn hysbys iddynt tra'u bod yn aros am asesiad llawn gan weithiwr cymdeithasol. Nid ymgais i osgoi'r system ffurfiol yw hyn, ond yn hytrach cynnig rhywfaint o gymorth tra bo pobl yn aros. Mae treial yn mynd rhagddo ar gyfer carfan fechan sy'n aros am asesiad llawn er mwyn cynnig "seibiant ar ffurf canolfan ddydd". Enghraifft fach ond ymarferol o gefnogaeth yw hon sy'n dangos i'r gofalwr nad yw pobl wedi anghofio amdano.
- 4.18 Mae dau awdurdod lleol wedi cwestiynu nifer y gofalwyr di-dâl y maent wedi'u helpu neu'n eu helpu ar hyn o bryd drwy edrych ar eu cymunedau a'u llwyth achosion ar gyfer gofal a chymorth. Mae un o'r awdurdod lleol wedi nodi bod nifer cymharol isel o ofalwyr o grwpiau ethnig lleiafrifol, tra nododd awdurdod arall y dylai llawer mwy o ofalwyr fod ar eu rhestr i gael asesiad o ystyried y cannoedd o bobl sy'n derbyn gofal a chymorth.

Opportiwntiaeth

- 4.19 Soniwyd mewn rhai trafodaethau am fanteisio ar gyfleoedd gwasanaeth i nodi pwy sy'n ofalwyr di-dâl. E.e gwneud galwadau i'r gwasanaethau rheng flaen neu wasanaethau gofal cymdeithasol er mwyn ceisio trefnu gofal a chymorth i rywun sydd eu hangen. Gofynnir i'r sawl sy'n galw a oes unrhyw un yn cyflawni rôl gofalu. Gofynnir cwestiwn tebyg pan gynhelir asesiad ar gyfer oedolyn. Wynebwr problemau ac anawsterau yn aml, e.e. gall y ffaith bod unigolyn ifanc yn gofalu am riant neu frawd neu chwaer effeithio ar ei bresenoldeb neu berfformiad yn yr ysgol. Roedd bod yn barod i sgwrsio, gwrando a holi yn bethau yr amlygydd eu bod yn nodweddiad pwysig o ffordd dda o weithredu.

Astudiaeth achos:

Enghraifft o ŵr bonheddig, sy'n gofalu am aelod o'r teulu â dementia, yn gofyn am gyfarpar diogelu personol yn ystod y pandemig. Yn ystod yr alwad, soniodd am ddirywiad cynyddol yr unigolyn a'r ffaith ei fod angen defnyddio mwy o gynhyrchion hylendid, ond nad oedd ganddo ddigon o finiau ar eu cyfer, ac felly roedd yn teithio o amgylch ardal yr awdurdod lleol i ddefnyddio biniau ei ferched hefyd. Cysylltodd y gweithiwr cymdeithasol â'r adran wastraff a gofyn iddynt ddanfôn bin mwy o faint iddo. Digwyddodd hyn o ganlyniad i sgwrs achlysurol a'r ymrwymiad i helpu rhywun. Nid yw llawer o ddinasyddion yn ymwybodol o'r hyn sydd ar gael. Weithiau, gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr i bobl.

Cynnal hawliau gofalwyr

- 4.20 Trafodwyd dwy thema eang. Y thema gyntaf yw'r hawl i gael asesiad, yr asesiad yn cael ei gynnal ac, os yw'r unigolyn yn gymwys, cymryd camau gweithredu i ddarparu'r cymorth y cytunwyd arno. Gellir darparu cymorth drwy wasanaeth mewnlol neu ddarparu'r dan gontract, neu drwy daliad uniongyrchol sy'n ei gwneud yn bosibl i'r gofalwr ddewis y math o gymorth y mae'n ei gael a sut a phryd y caiff ei ddarparu.
- 4.21 Y thema arall oedd nodi pwy sy'n ofalwyr di-dâl. Gellir ond cynnal hawliau gofalwr di-dâl os y caiff ei nodi fel gofalwr yn y lle cyntaf. Nid yw hyn o reidrwydd yn syml. Nid yw pawb sy'n gofalu am rywun yn ystyried eu bod yn "ofalwr", e.e. pobl sy'n gofalu am anwylyd fel gŵr neu wraig; plentyn sy'n helpu ei fam neu dad sydd â chyflwr iechyd neu anabledd. Yn ogystal â hyn, nid yw pawb yn hoff o'r label "gofalwr", ac nid yw'r syniad o ymgysylltu'n ffurfiol â gwasanaethau cymdeithasol ychwaith yn rhywbeth y mae rhai yn awyddus i'w wneud oherwydd y stigma y mae rhai pobl yn ei gysylltu â hynny. Nododd awdurdod lleol fod adolygiad wedi dangos bod nifer y bobl sy'n gwrthod cynnig i gael asesiad gofalwr yn fwy na'r nifer sy'n ei dderbyn. Ymysg y rhesymau cyffredin a roddir mae'r datganiad eu bod yn gwneud eu dyletswydd fel partner ac "nad ydynt eisiau creu ffwdan".
- 4.22 Mae pwysigrwydd nodi a chefnogi gofalwyr wedi'i gydnabod. Mae gofalwyr di-dâl yn chwarae rhan hanfodol, nad yw'n cael ei gweld na'i gwerthfawrogi yn aml yn y system ofal. Mae iechyd a llesiant gofalwr yn bwysig. Os na allant barhau i wneud yr hyn y maent yn ei wneud, rhaid i wasanaethau statudol helpu, sy'n ychwanegu pwysau at system sydd eisoes o dan bwysau.

“Nid yw'r term “gofal anffurfiol” yn gwneud cyfiawnder â'r rôl y maent yn ei chyflawni – mae wedi dod yn rhywbeth sy'n llawer mwy na byw gyda rhywun sydd ag anghenion. Mae'r gofalwr di-dâl yn cynnig achubiaeth 24/7 , ac rydym ni, fel comisiynwyr, yn dibynnu arnynt”.

- 4.23 Awgrymodd swyddog fod y buddsoddiad o ran cefnogi gofalwyr yn gymharol isel o ystyried yr hyn y gall ei wrthbwysu, e.e. y gost o gefnogi gofalwyr yn erbyn y gost o ddarparu gwasanaethau statudol. Gallai hyd yn oed nifer bach ychwanegol o bobl y mae angen gwasanaethau statudol arnynt (gofal cartref neu breswyl) gael effaith ariannol sylweddol. Yn ogystal â hyn, os na chaiff gofalwyr eu cefnogi'n dda, gall eu hamgylchiadau effeithio'n negyddol arnynt, ac efallai y bydd angen gofal a chymorth arnynt hwythau wedyn.

Camau gweithredu

- 4.24 Mae'r dulliau gweithredu a ddefnyddir i gynnal hawliau gofalwyr yn eang. Mae'r mentrau a'r camau gweithredu a restrwyd yn gynharach yn helpu i nodi gofalwyr, trafod eu hanghenion a chynnig cymorth. Mae dulliau eraill o weithredu yn cynnwys yr enghreifftiau canlynol, y gellir eu canfod mewn un neu ragor o'r awdurdodau lleol:
- Tîm gofalwyr penodedig neu aelod tîm, e.e. hyrwyddwr gofalwyr, swyddog gofalwyr, neu swyddog ymgysylltu â gofalwyr.
 - Contractio'r gwaith o gynnal asesiadau allan i sefydliadau'r trydydd sector er mwyn mynd i'r afael ag ôl-groniadau.
 - Gweithio gyda chlystyrau meddygon teulu fel rhan o ddull aml-ddisgyblaethol i ystyried dimensiwn y gofalwyr ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal sylfaenol yn aml.
 - Tîmau cyfathrebu yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd i hyrwyddo rôl y gofalwr a helpu pobl i nodi drostynt eu hunain eu bod yn ofalwr di-dâl.
 - Hyfforddiant staff – mae digwyddiadau cynefino a gloywi yn ymdrin â'r Ddeddf ac anghenion / hawliau gofalwyr.
 - Strategaethau a chynlluniau gweithredu ar gyfer gofalwyr newydd, gan gynnwys Siarter Gofalwyr Ifanc, sydd wedi'u cydgyhyrchu gyda gofalwyr ifanc ac a fydd yn cael eu hyrwyddo mewn ysgolion.
 - Cyhoeddir cylchgrawn i ofalwyr deirgwaith y flwyddyn sy'n cynnwys gwybodaeth sylfaenol am hawliau gofalwyr, asesiadau gofalwyr a chefnogaeth i ofalwyr. Wedi'i ddosbarthu i feddygon teulu, canolfannau gwaith, ysbytai, ysgolion, ac ati.
 - Digwyddiadau lleol gyda stondinau sy'n rhoi sylw i fudd-daliadau, cyngor i ofalwyr, gwybodaeth am hybiau cynnes ac yn darparu llyfrynnau ac yn rhoddi nwyddau megis ffoil rheiddiaduron. Gweithio ar y cyd gyda chynrychiolwyr o sefydliadau perthnasol, e.e. yr Adran Gwaith a Phensiynau, Cymdeithas Alzheimer.
 - Ymholiadau rhagweithiol, e.e. pan ddaw rhywun i sylw'r awdurdod mewn perthynas â gofal a chymorth, gofynnir yn awtomatig iddynt hwy neu i'r aelod o'r teulu a gysylltodd â'r awdurdod, a yw ef neu unrhyw un arall yn darparu gofal i'r unigolyn hwnnw. Mae hyn

yn arwain at sgysiau am ei rôl fel gofalwr (hyd yn oed os nad yw'n cydnabod ei fod yn ofalwr di-dâl neu os yw'n amharod i ymgysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol), ei hawliau fel gofalwr, a pha gymorth a all fod ar gael iddo.

- 4.25 Er bod yr uchod yn dangos rhagweithioldeb ar ran awdurdodau lleol, mae bylchau mewn gwybodaeth yn bodoli, e.e. nid yw pob awdurdod yn monitro'n systematig i ba raddau y mae hawliau gofalwyr (sy'n hysbys iddynt) yn cael eu cynnal.

“Rydym yn gwneud cynnydd, ond dydyn ni ddim yn gwybod beth dydyn ni ddim yn ei wybod. Ar gyfer y gofalwyr hynny sy'n hysbys, mae'n ymddangos bod y perfformiad yn rhesymol. Mae'n fater gwahanol yn achos y rhai nad ydynt yn hysbys neu sy'n gwrthod neu'n ofni ymgysylltu”.

“Hoffem feddwl eu bod nhw (hawliau gofalwyr) yn cael eu cynnal yn dda, ond dydyn ni ddim yn sicr y byddai llawer o ofalwyr yn dweud ein bod yn cael pethau'n iawn bob tro.”

- 4.26 Mae'r trefniadau ar gyfer asesiadau gofalwyr yn amrywio. Mae rhai awdurdodau lleol yn defnyddio timau mewnol tra bod eraill yn contractio'r gwaith allan, fel arfer i sefydliad trydydd sector sydd â phrofiad ac arbenigedd perthnasol, e.e. ym maes pobl ifanc, neu elusen iechyd meddwl.

Taliadau uniongyrchol

- 4.27 Prin oedd y sôn am daliadau uniongyrchol i ddiwallu anghenion gofalwyr, neu unrhyw gydnabyddiaeth y gellid gwneud mwy o ddefnydd ohonynt, gyda syniadau mwy hyblyg a chreadigol am sut y gellir eu defnyddio i gynnal a gwella llesiant gofalwr i'w helpu i barhau yn eu rôl fel gofalwyr. Nododd awdurdod lleol ei fod wedi cynyddu ei ddefnydd o daliadau uniongyrchol ar gyfer pobl y gofelir amdanynt o ganlyniad uniongyrchol i'r pandemig gan na allai ddarparu gofal a chymorth. Mewn rhai achosion, newid dros dro yn unig oedd hyn, ond i eraill, mae'r newid wedi parhau oherwydd y dewis a'r rheolaeth y mae'n eu cynnig i'r unigolyn sydd angen y gofal a'r cymorth.

Heriau ac anawsterau

- 4.28 Cydnabyddir bod angen gwneud mwy, a mynd i'r afael â'r anawsterau o ran diwallu anghenion cymorth ar ôl yr asesiad. Mae rhai awdurdodau lleol yn gwybod bod angen iddynt wneud mwy i estyn allan at bobl sy'n ofalwyr di-dâl. Dywedodd un ohonynt eu bod yn cynnal llawer o asesiadau ond nad ydynt yn hysbysebu nac yn hyrwyddo'r cymorth a all fod ar gael i ofalwr di-dâl, e.e. drwy feddygfeydd teulu, ac mewn ysgolion (ar gyfer gofalwyr ifanc). Maent yn teimlo y byddai gwneud hynny bron yn sicr o ddatgelu diffyg enfawr yn y ddarpariaeth.
- 4.29 Soniwyd hefyd am yr anawsterau o ran diwallu anghenion cymorth ar ôl y cam asesu. Dywedodd awdurdod lleol y caiff yr hawl i asesiad ei fodloni ar gyfer pob plentyn a gyfeirir atynt, ond oherwydd problemau staffio mae'r darparwr trydydd sector sydd wedi'i gontractio yn eu profi, nid yw'r holl anghenion cymorth yn cael eu diwallu. Nododd un o'r awdurdodau eraill, ar ôl i bobl ifanc gael eu nodi, fod modd eu cefnogi ar y cyfan. Fodd bynnag, mae cyfyngiadau o ran adnoddau ac arian, sy'n tueddu i olygu eu bod yn darparu'r lefel isaf o gefnogaeth, ac eithrio pan fydd arian grant ychwanegol ar gael.
- 4.30 Gall heriau i gynnal hawliau gofalwyr a diwallu eu hanghenion cymorth hefyd ddeillio o ymateb yr unigolyn y gofelir amdano, e.e. pobl iau sydd â phroblemau iechyd meddwl ac

nad ydynt yn ystyried eu hunain yn blant y gofelir amdanynt. Er bod y gofalwr yn cael asesiad yn ei rinwedd ei hun, mae'n bosibl nad yw'r unigolyn y gofelir amdano am ddatgelu gwybodaeth benodol, sy'n atal yr aseswr rhag cael y darlun cyflawn, neu mae'n bosibl y byddant yn gwrthod gofal. Amlygir yr her olaf hon yn yr enghraifft ganlynol o fam i ddyn ifanc sydd ag anghenion iechyd meddwl. Roedd y fam yn ystyried ei bod yn ofalwr i'r dyn ifanc, ond nid felly'r dyn ifanc. Gofynnodd y fam am seibiant, ond er mwyn iddi gael mynediad at seibiant, byddai angen i'r dyn ifanc gytuno i gael gofalwr seibiant neu gytuno i fynd i leoliad seibiant. Ni chafodd y sefyllfa ei datrys, ac ni ellid cynnal hawliau'r gofalwr gan fod y dyn ifanc wedi gwrthod gofal a chymorth.

Datblygiadau

4.31 Yn ystod y trafodaethau, amlygwyd sawl agwedd ar arferion sy'n cael eu herio neu'n cael eu hystyried ar gyfer eu gwella:

- Weithiau mae asesiadau ar gyfer y gofalwr a'r unigolyn y gofelir amdano yn edrych yr un fath, sy'n awgrymu bod gweithwyr cymdeithasol yn cael trafferth disgrifio anghenion penodol a gwahanol y gofalwyr.
- Efallai bod angen addasu ffurflenni ar system Gwybodaeth Gofal Cymdeithasol Cymru, ond gall hyn gymryd amser hir iawn.
- Gellid cynnal asesiadau ar gyfer gofalwyr a'r unigolyn y gofelir amdano gan wahanol bobl er mwyn archwilio anghenion o safbwynt gwahanol, ac er mwyn ei gwneud yn bosibl i'r gofalwr siarad â rhywun sy'n annibynnol ar y gwaith o ddiwallu anghenion yr unigolyn sy'n derbyn gofal.
- Gellid ailddatblygu'r asesiad er mwyn ei wneud yn llai "swyddogol" a ffurfiol (sy'n rhywbeth a all egluro pam mae rhai pobl yn ystyried bod stigma ynghlwm wrth y broses), ac yn fwy o sgwrs. Gellid rhoi llai o bwyslais ar farnu gallu a rhoi mwy o sylw i'r gofalwr ei hun.
- Gellid ystyried modelau anhraddodiadol o ran darparu gwasanaethau seibiant / gwarchod a bod yn fwy hyblyg o ran eu cynigion o gymorth.
- Mae rhywfaint o orgyffwrdd yn digwydd yn achos gofalwyr sydd â hawl i gael mynediad at wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Gofynnwyd cwestiynau am yr angen i'r GIG gydnabod hawliau gofalwyr, yn yr un modd ag y mae awdurdodau lleol yn ei wneud.
- Gellid gwella'r trefniadau ar gyfer y cyfnod pan fydd plentyn yn pontio i fyd oedolion yn 18 oed, pan fo'n gallu (os yw'r galluogrwydd ganddo) gwneud ei ddewisiadau ei hun. Ymddengys nad yw pob rhiant yn derbyn hyn. Mae angen cysylltiadau gwell a mwy o gydgyssylltu rhwng timau Gwasanaethau Oedolion a thimau Gwasanaethau Plant ar ffurf dull a gynllunir, sy'n dechrau flwyddyn neu ddwy cyn i'r plentyn droi yn 18 oed.

A yw hawliau gofalwyr yn cael eu cynnal?

4.32 Ni allai rhai o'r unigolion a gafodd eu cyfweld ateb y cwestiwn hwn. Roedd y fam yn gymysg o blith y rhai a roddodd sylwadau. Dywedodd rhai eu bod yn cael eu cynnal i raddau helaeth, neu eu bod ar y trywydd iawn. Gallai rhywun o dîm Gwasanaethau Plant ddweud eu bod yn cael eu cynnal oherwydd y trefniadau sydd ar waith pan fydd gofalwr ifanc newydd yn cael ei nodi.

- 4.33 Yn gyffredinol, mae'n ymddangos nad yw hawliau pob gofalwr yn cael eu cynnal yn llwyr. Yn gyntaf, o safbwynt oedi cyn cynnal asesiadau gofalwyr. Yn ail, o safbwynt derbyn y cymorth sydd ei angen arnynt ar ôl yr asesiad.
- 4.34 Mae cynnal asesiadau gofalwyr yn broblem gyffredin, ac mae ôl-groniadau a rhestrau aros yn gyffredin yn y rhan fwyaf o'r awdurdodau lleol. Nodwyd bod misoedd o oedi mewn un ardal. Roedd un o'r awdurdodau lleol yn gallu nodi bod gwelliannau wedi golygu bod asesiadau'n cael eu cynnal o fewn 48 awr. Nid yw asesiadau bob amser yn cael eu cynnal mor gyflym ag y byddai'r gofalwr, a'r awdurdod lleol, yn dymuno. Mewn rhai achosion hefyd, nid yw asesiadau'n cael eu cynnig i ofalwyr pan ddylent fod yn cael eu cynnig. Eglurwyd beth oedd y rhesymau dros yr oedi a'r rhestrau aros yn gynharach yn yr adroddiad, a bu'r pandemig yn un ffactor. Fodd bynnag, dywedodd un o'r bobl a gafodd eu cyfweld fod problemau'n ymwneud â chynnal asesiadau gofalwyr yn bodoli cyn y pandemig.
- 4.35 Rhoddwyd enghreifftiau o sut mae awdurdodau'n mynd i'r afael â hyn, a oedd yn cynnwys ymdrin ag achosion ar sail anghenion a blaenoriaeth, e.e. y risg o dderbyniad i'r ysbyty, risg o waeledd gofalwr. Dywedodd awdurdod fod asesiadau brys yn cael eu cynnal o fewn 24 awr a bod y targed hwn byth yn methu â chael ei gyflawni. Yn anffodus, yn achos rhai gofalwyr sy'n disgwyl am asesiad, gall olygu bod rhywun arall sydd ag anghenion mwy brys yn eu pasio – a bod eu hasesiad hwy yn cael ei ohirio ymhellach. Dywedodd rhai awdurdodau lleol eu bod yn cadw mewn cysylltiad â'r bobl ar y rhestr aros er mwyn gwirio'u sefyllfa ac i nodi unrhyw newid yn eu hamgylchiadau. Dywedodd un o'r bobl eraill a gafodd eu cyfweld fod achosion blaenoriaeth bob amser yn cael sylw o fewn saith diwrnod.
- 4.36 Mae rhywfaint o waith yn cael ei wneud i ailystyried y broses ar gyfer asesu anghenion gofalwr. Roedd y gwaith wedi amlygu'r canfyddiad bod rhaid i asesiad, h.y. yr asesiad statudol, gael ei gynnal ar gyfer pob gofalwr, sy'n creu angen statudol. Gallai hyn fod yn wir yn achos rhai gofalwyr ond nid pawb. Roedd pryder bod pobl yn cael eu hychwanegu at restrau aros am asesiad gofalwr beth bynnag fo'u hanghenion, er y gallai eu hanghenion fod yn gymharol syml. Gallai hyn arwain at oedi asesiad gofalwr arall sydd ag anghenion dwysach. Mae'r awdurdod lleol yn ceisio chwalu'r dull "cyfan neu ddim o gwbl" hwn a rhoi mwy o bwys ar sgwrs "yr hyn sy'n bwysig" o'r cychwyn cyntaf.

Astudiaeth achos:

Roedd Uned Drafnidiaeth y cyngor yn ail-dendro ar gyfer gwasanaeth tacsis a hebryngwyr ar gyfer cludiant o'r ysgol. Ar ôl gwranddo ar rieni sy'n ofalwyr, cafodd amod bod gyrwyr a'r hebryngwyr yn derbyn hyfforddiant ar awtistiaeth ei gynnwys yn y contract. Helpodd y grŵp rhieni sy'n ofalwyr i ddatblygu sesiwn hyfforddi ddwy awr a hanner o hyd a gafodd ei chynllunio a'i chyflwyno. Datblygodd ddealltwriaeth am awtistiaeth, sut i gyfathrebu, a beth i'w wneud yn achos ymddygiad heriol, e.e. tynnu sylw. Mae hyfforddiant o'r fath yn bwysig. Pan mae'r drefn arferol yn newid, a allai olygu bod y gyrrwr, neu hyd yn oed y cerbyd yn wahanol, mae'n heriol i blant awtistig.

- 4.37 Gall fod oedi hefyd wrth ddarparu cymorth, e.e. dod o hyd i asiantaeth ar gyfer gwasanaethau gwarchod, a all fod yn fwy heriol byth mewn ardaloedd gwledig. Gall fod yn anodd hefyd i ddiwallu anghenion y rhai sy'n gofalu am bobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl difrifol neu gymhleth. Gallai'r cam asesu fod yn gymharol syml, ond efallai na fydd y cymorth sydd ar gael fel rheol yn bodloni anghenion penodol y gofalwr. Er enghraifft, nid oedd mam unigolyn ifanc sydd ag afiechyd meddwl difrifol am gael ei gwahanu oddi wrth y ferch, ond roedd angen cymorth ei hun arni, cymorth therapiwtig o bosibl hyd yn oed, gyda lle i siarad, i fwrwi bol, ac i gael rhywfaint o sicrwydd a chefnogaeth. Mae'n bosibl bod

darparwyr cymorth ymarferol ar gael yn lleol, ond nid darparwyr cymorth llesiant emosiynol / seicolegol i ofalwyr.

- 4.38 Mewn rhai ardaloedd, cafodd rôl darparwr trydydd sector a gomisiynwyd ei ganmol am ei ymrwymiad a'i ddull rhagweithiol o ddiwallu anghenion gofalwyr ac o helpu i sicrhau bod eu hawliau'n cael eu cynnal. Bydd eu staff yn bwrw ati i chwilio am atebion creadigol pan fydd problemau'n codi, e.e. hyblygrwydd wrth leoli ei staff, symud grwpiau gyda chymysgedd o ddarpariaeth wyneb yn wyneb ac ar-lein, nodi cyfleoedd ychwanegol i grwpiau gofalwyr, ac eirioli dros ofalwyr er mwyn herio gwasanaethau a phenderfyniadau os oes angen.

Gwahaniaethau yn y ffyrdd y caiff anghenion gofalwyr ifanc a gofalwyr hŷn eu diwallu

- 4.39 Nid oedd yn bosibl dod i gasgliad pendant ynglŷn ag unrhyw wahaniaeth yn y graddau y mae anghenion gofalwyr ifanc a gofalwyr hŷn yn cael eu diwallu. Mae'r ddau grŵp yn wynebu anawsterau a heriau, gan gynnwys bylchau yn y cymorth sydd ar gael, oedi cyn cynnal asesiadau, a nodi gofalwyr neu helpu unigolion i gydnabod eu bod yn ofalwr. Mae yna deimlad cyffredinol bod y ddau grŵp yn cael eu trin yr un fath, ond cydnabyddir na all staff awdurdodau lleol siarad ar ran gofalwyr, rhieni sy'n ofalwyr a gofalwyr ifanc, a dyna pam mae'n bwysig bod yr adolygiad hwn yn ymgysylltu â gofalwyr yn uniongyrchol.
- 4.40 Ni ellir rhoi pob gofalwr di-dâl yn yr un grŵp. Mae amgylchiadau, cysylltiadau a dewisiadau unigol yn amrywio, ac felly hefyd eu hanghenion. Mae hyn yn amlwg yn achos gofalwyr ifanc. Er enghraifft, mae plant 5-9 oed eisiau cael hwyl tra byddai'n well gan blant 13-14 oed ymlacio a siarad. Gall sgysiau fod wedi'u pegynnu'r o ran y syniad bod oedolion yn gofalu am eu partner a bod plant yn gofalu am riant, pan fo plant yn aml yn gofalu am frawd neu chwaer. Teimlai un o'r bobl a gafodd eu cyfweld bod rhieni sy'n ofalwyr yn aml yn cael eu hanwybyddu neu ddim yn cael eu cydnabod yn llawn. Gall anawsterau godi hefyd wrth wahaniaethu rhwng rolau rhianta a gofalu, e.e. mae'r rhan fwyaf o rieni yn newid cewynnau hyd nes bod plentyn yn ddyflwydd oed, neu weithiau'n hŷn, ond nid yw'n arferol i riant fod yn gwneud hyn ar gyfer plentyn sy'n saith oed neu'n hŷn.
- 4.41 Credir bod proffil gofalwyr mewn rhai ardaloedd yn newid ac yn cael dylanwad, e.e. gofalwyr sy'n heneiddio, yn enwedig y rhai sydd bellach angen gofal a chymorth eu hunain oherwydd cyflyrau y gallent fod yn dioddef ohonynt.
- 4.42 Yn ôl rhai awdurdodau lleol, ceir mwy o hyblygrwydd yn y ffordd y caiff anghenion gofalwyr hŷn eu diwallu oherwydd taliadau uniongyrchol, y gallant ei gwneud yn rhwyddach i fod yn hyblyg ynghylch y ffordd y caiff anghenion gofalwyr eu diwallu, yn enwedig ers COVID-19. Wedi dweud hynny, mae'r defnydd o daliadau uniongyrchol yn amrywio yn sylweddol ledled Cymru. Wynebier anawsterau hefyd wrth gael cymorth, e.e. prinder cynorthwyyr personol.
- 4.43 Mae awdurdodau lleol yn weithredol o ran gwneud newidiadau pan fo angen er mwyn diwallu anghenion gofalwyr, e.e. newid darparwyr ar ôl adolygiadau o berfformiad, comisiynu un darparwr yn hytrach na dau, gan arwain at berfformiad gwell a mwy cyson. Maent yn cydnabod bod mwy i'w wneud. Gall y cyfnod pontio o fod yn unigolyn y gofelir amdano neu ofalwr ifanc i fod yn ofalwr hŷn wedi iddo droi yn 18 oed weithiau arwain at doriadau mewn cymorth, ac mae hyn yn destun pryder. Rhywbeth arall sydd angen ei wneud yw sicrhau bod asesiad llawn yn cael ei gynnig i ofalwyr yn benodol, ac nid dim ond fel rhan o asesiad yr unigolyn y gofelir amdano.

Meysydd lle nad yw'r perfformiad cystal â'r disgwyl

- 4.44 Mae awdurdodau lleol yn cydnabod nad yw'r perfformiad cystal â'r disgwyl mewn rhai meysydd, e.e. oedi cyn cynnal asesiadau. Nodir bod capasiti yn broblem, gydag anawsterau staffio parhaus sy'n deillio o broblemau recriwtio a chadw. Mae hyn yn effeithio ar y ffordd y caiff amserlenni ar gyfer asesiadau ac ailasesiadau eu bodloni, sydd yn ei dro yn oedi'r cymorth a ddarperir i'r gofalwr. Mae'n ymddangos i rai bod cefnogaeth ar gyfer gofalwyr yn fater eilaidd o gymharu â darparu gofal a chefnogaeth i unigolion y gofelir amdanynt.
- 4.45 Mae'r canlynol yn nodi'r prif feysydd lle teimlir nad yw'r perfformiad cystal â'r disgwyl neu lle ceir pryderon am ddiwallu anghenion. Mae rhai yn ymwneud â'r unigolyn y gofelir amdano ond sy'n cael effaith ganlyniadol ar y gofalwr.
- Oedi cyn cynnal asesiadau.
 - Argaeledd cymorth sydd wedi'i dargedu – cymorth iechyd emosiynol / iechyd meddwl yn benodol – sef y math o gymorth y rhoddir y pwys mwyaf iddo, ond yr hyn y darperir y lleiaf ohono.
 - Diffyg darpariaeth seibiant ac, yn achos rhai gofalwyr, yr angen am ddarpariaeth draddodiadol, e.e. canolfannau dydd, gwasanaeth gwarchod. Yr angen i feddwl y tu hwnt i'r ddarpariaeth draddodiadol, e.e. defnydd mwy creadigol o daliadau uniongyrchol, gyda'r pwys mwyaf yn cael ei roi ar yr hyn sydd bwysicaf i'r gofalwr.
 - Bylchau mewn gofal a chymorth, e.e. darpariaeth annigonol yn y gymuned; darpariaeth ar gyfer y rhai sy'n gofalu am bobl ag anghenion iechyd meddwl; mwy o gymorth un i un i ofalwyr ifanc; cymorth wedi'i deilwra os yn bosibl.
 - Gwell dealltwriaeth o anghenion gofalwyr, e.e. gwasanaethau gwarchod, seibiannau byr, amrywiaeth o weithgareddau ar gyfer gofalwyr a phobl y gofelir amdanynt. Yn aml, mae angen teilwra gwasanaethau. Mae'r bwllch yn rhoi straen enfawr ar ofalwyr o bob oed.
 - Yr angen am fwy o gydweithio gyda sefydliadau addysgol, e.e. ar gyfer rhieni plant sydd ag anghenion mwy cymhleth.
- 4.46 Ystyrir bod diffyg gofal seibiant addas yn broblem gyffredin i bob gofalwr, ac yn enwedig i ofalwyr ifanc. Gall seibiant olygu rhywbeth gwahanol i wahanol bobl. Soniodd un o'r bobl a gafodd eu cyfnewid am yr angen i newid y persbectif o'r model traddodiadol, sef nos Wener i nos Sul, ond nid yw'r opsiynau eraill yn glir. Prin y cafodd y defnydd o daliadau uniongyrchol fel modd o alluogi gofalwyr i ddewis y cymorth ar gyfer seibiant ei grybwyll. Pan gafodd ei grybwyll, cydnabu bod angen gwneud mwy o ddefnydd ohonynt, a'u defnyddio mewn ffyrdd mwy creadigol.
- 4.47 Er bod llawer yn cael ei wneud gydag ysgolion a chydweithwyr i nodi gofalwyr, mae'r angen i wneud mwy i'w cefnogi ar ôl eu nodi yn amlwg yn yr enghraifft hon o ddiffyg cydlyniant.

Astudiaeth achos:

Mae bachgen 14 oed sy'n gorfod mynd â'i frodyr a chwiorydd i'r ysgol bob bore yn hwyr i'r ysgol bob amser. Mae bellach yn gwrthod mynd i'r ysgol gan ei fod yn dweud eu bod nhw (y rhai sy'n gweithio yn y dderbynfa) yn gwneud sylwadau pan fydd yn cyrraedd y dderbynfa ac yn gwneud iddo "deimlo fel estron" am fod yn hwyr. Mae eisoes yn colli hanner y wers gyntaf oherwydd ei gyfrifoldebau gofalu, a nawr mae agwedd y rhai sydd

ar y dderbynfya yn golygu ei fod yn triwanta, yn mynd yn fwy unig, ac yn mynd ymhellach ar ei hôl hi oherwydd nad yw am wynebu'r derbynydd.

Rhwystrau i sicrhau cymorth effeithiol i ofalwyr

4.48 Mae rhai o'r rhwystrau a'r anawsterau y mae staff yn eu hwynebu o ran diwallu anghenion gofalwyr a chynnal eu hawliau wedi cael eu hamlygu yn gynharach yn yr adroddiad. I grynhof, mae'r rhestr isod yn cynnwys y prif rhwystrau y mae swyddogion yr awdurdod lleol a gafodd eu cyfweled wedi'u profi (nad ydynt mewn unrhyw drefn benodol):

- Diffyg ymwbyddiaeth a dealltwriaeth ymhlith aelodau'r cyhoedd o ba gymorth a allai fod ar gael, ac o hawliau gofalwyr.
- Nid yw pawb yn cydnabod eu bod yn ofalwr ac nid yw pawb eisiau cael eu labelu fel "gofalwr", neu'n dymuno ymgysylltu'n ffurfiol â'r gwasanaethau cymdeithasol – y mae rhai pobl yn credu bod stigma yn perthyn i hynny.
- Systemau a phrosesau sydd wedi gwreiddio ac amharodrwydd i newid, a all fod ar lefel sefydliadol, lefel tîm neu ar lefel ymarferydd gwaith cymdeithasol unigol, e.e. "Dyma'r ffordd y cafodd ei wneud erioed".
- Cyllideb: mewn un ardal, nid oes cyllideb yn cael ei neilltuo ar gyfer gofalwyr bellach, ar wahân i unrhyw arian grant y gellir ei sicrhau. Mae adnoddau ariannol yn heriol bob amser. Efallai na fydd diffyg cyllideb yn atal rhywbeth rhag cael ei wneud, ond gall ohirio'r broses.
- Staffio: mae gweithwyr cymdeithasol yn gadael y proffesiwn ac mae recriwtio gweithwyr newydd yn anodd iawn. Mae darparwyr hefyd yn wynebu problemau o ran recriwtio a chadw gweithwyr.
- Diffyg ymgysylltiad: pan nad yw'r unigolyn y gofelir amdano – ac weithiau'r gofalwr – eisiau ymgysylltu a/neu dderbyn cymorth o gwbl, neu dim ond am ei dderbyn pan fydd y gofalwr yn cymryd seibiant a bod angen cymorth arno gan rywun arall. Gall diffyg ymgysylltu a chydysyniad gan rieni fod yn rhwystr hefyd.
- Diffyg darpariaeth addas, e.e. gofal seibiant; cymorth llesiant emosiynol, a chydhabiaeth bod angen cymorth yn y tymor hwy yn aml, nid yn y tymor byr.
- Heriau'n ymwneud â chyllid grant oherwydd ei fod yn ddatrysiaid tymor byr; yr amser a gymerir i'w gymeradwyo; y cymhlethdodau o ran ei reoli; a'r anallu i gynnal y cymorth pan ddaw'r cyllid i ben.
- Trafnidiaeth, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig ond heb fod yn gyfyngedig iddynt. Mae'r angen i deithio 60-90 munud i grŵp cymorth wyneb yn wyneb yn broblem fawr i ofalwr sy'n dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus, hyd yn oed os yw amseroedd bysiau yn cyd-fynd ag amser y cyfarfod. Bydd toriadau i wasanaethau bysiau yn cael effaith sylweddol ar hyn.
- Problemau capasiti yn y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) ar gyfer plant ag anghenion cymhleth / ymddygiadau heriol.
- Ymgysylltu amheus gan y GIG mewn rhai ardaloedd. Dywedodd un o'r bobl a gafodd eu cyfweled nad oedd wedi cael yr un atgyfeiriad gan feddyg teulu / nyrs ardal na'r tîm

rhyddhau o'r ysbty mewn tair blynedd. Byddent yn cael atgyfeiriad gan ymwelydd ieuchyd o bryd i'w gilydd.

- Diffyg ymwybyddiaeth ymhlith aelodau'r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn ofalwr ifanc, y cymorth cadarnhaol sydd ar gael, sut y caiff ei gyflwyno i ofalwr ifanc, a sut y gallant gael mynediad ato. Caiff y broses ei gwyrddio weithiau pan gaiff achosion eu hatgyfeirio at y tîm "Gwasanaethau Plant," pan nad oes angen iddynt wneud atgyfeiriad mewn gwirionedd.
- Nid yw hawliau a hawlogaethau bob amser yn rhan annatod o wasanaethau a llwybrau. Mae gweithwyr cymdeithasol yn canolbwyntio ar anghenion yr unigolyn, sy'n gwbl gywir, ond mae angen i rai weld y darlun ehangach ac anghenion y gofalwr hefyd. Gellid rhoi mwy o sylw i ddiwallu anghenion gofalwyr, gan gynnwys darparu hyfforddiant ar gyfer gweithwyr cymdeithasol a staff rheng flaen.

4.49 Mae diffyg cefnogaeth ar gyfer llesiant emosiynol yn broblem arbennig i blant. Gall plant fod yn aros am gyfnodau sylweddol am sesiynau cwnsela gyda CAMHS ac am gwnsela mewn ysgolion, ac mae'n rhaid i ofalwyr ifanc y mae angen cymorth emosiynol arbenigol arnynt aros am gyfnodau estynedig. Hyd yn oed wedyn, yn aml cymorth tymor byr sydd ar gael, sydd wedi'i gyfyngu i nifer fach o sesiynau, a all olygu bod y cymorth yn dod i ben ar yr union adeg pan fo'r unigolyn ifanc yn teimlo'n barod i fod yn agored am ei broblemau.

4.50 Gellid ystyried bod rhai o'r uchod hefyd yn "anghenion sydd heb eu diwallu", a oedd hefyd yn faes a gafodd sylw yn y cyfweiliadau. Mae'r canlynol yn cynnwys rhai o'r sylwadau eraill a wnaed gan yr unigolion a gafodd eu cyfweid:

- Bwlch posibl yn achos rhieni sy'n ofalwyr, e.e. gyda phlant sydd â diagnosis o awtistiaeth neu ag awtistiaeth heb ddiagnosis, sy'n rhoi pwysau ychwanegol sylweddol ar eu rôl arferol fel rhieni.
- Gall ymagwedd ranbarthol (gomisiynedig) fod yn gadarnhaol iawn, e.e. cefnogaeth ardderchog nawr ar gyfer cymorth dementia. Yn ôl adborth un o'r awdurdodau lleol, roedd gofalwyr wedi datgelu bod rhai ohonynt yn teimlo bod y gwasanaethau wir wedi cefnu arnynt ar y dechrau, tra bod eraill yn teimlo'u bod wedi'u llethu'n llwyr gan wybodaeth. Dywedodd newydd-ddyfodiaid i fforwm gofalwyr fod y gwasanaeth yn gwbl wahanol i'r hyn yr oeddych chi wedi'i glywed, a'u bod yn teimlo bod lefel y gefnogaeth wedi bod yn "wych".

5. Safbwynt gofalwyr – grwpiau ffocws

5.1 Cafodd naw grŵp ffocws a chyfarfodydd eu cynnal wyneb yn wyneb neu ar ffurf sesiynau ar-lein. Roedd oed ac amgylchiadau'r cyfranogwyr yn amrywiol. Roedd y grwpiau'n cynnwys gofalwyr ifanc a gofalwyr hŷn. Ymhlith yr unigolion y gofelir amdanynt roedd oedolion ag anabledau, pobl â chyflyrau iechyd difrifol a pharhaus, rhieni oedrannus, plant anabl neu blant ag anghenion dysgu ychwanegol neu gyflyrau iechyd, gan gynnwys anghenion iechyd meddwl. Mewn dau achos, roedd oedolion iau yn gofalu am neiniau a theidiau a rhiant-yng-nghyfraith.

Effaith COVID-19

- 5.2 Rhannodd y cyfranogwyr eu profiad o'r pandemig. Er bod nifer fach o gyfranogwyr wedi nodi rhai effeithiau cadarnhaol, e.e. eu bod wedi dod yn agosach at yr unigolyn y maent yn gofalu amdano; ei bod yn haws i bobl anabl gael mynediad at sesiynau ar-lein; bod plentyn a oedd yn pryderu am fynychu'r ysgol yn teimlo'n well oherwydd bod yr ysgolion ar gau, a bod gwybodaeth well ar gael ar-lein. Y thema amlycaf oedd pa mor anodd y bu hi. Y prif effeithiau oedd:
- Teimlo'n ynysig, straen, pryder, pwysau a theimladau o fod wedi'u gorweithio.
 - Daeth bywyd cymdeithasol a gweithgareddau cymdeithasol i ben, a ychwanegodd at deimlo'n ynysig.
 - Daeth cymorth i ben, gyda llawer o wasanaethau'n cael eu canslo neu'n cael eu tynnu'n ôl, gan gynnwys gwasanaethau arbenigol i blant, grwpiau gofalwyr, gofal cartref, a gwasanaethau siopa (y cafodd pob un ohonynt effeithiau mawr).
 - Salwch yr unigolyn y gofelir amdano ac anawsterau o ran cael asesiad o anghenion neu o ran diwallu ei anghenion, a oedd yn ei dro yn effeithio ar y gofalwyr.
 - Pryder am COVID-19 yn dod i'r tŷ a'r straen yr oedd y risgiau yn ei achosi.
 - Roedd rhaid i ofalwyr fod yn gyfrifol am y gwasanaethau a'r cymorth nad oedd ar gael, megis gofal cartref, a rhoddodd hyn bwysau ychwanegol arnynt.
 - Symudodd rhai grwpiau ar-lein, a olygodd bod gofalwyr yn teimlo'n llai unig, er bod rhai pobl, yn enwedig y rhai sy'n byw mewn cymunedau gwledig, wedi sôn am yr anawsterau a gawsant gyda chysylltiadau band eang.
 - Gofalwyr a oedd wedi gallu ymgymryd â gwaith a thâl cyn COVID-19 yn gorfod rhoi'r gorau i weithio gan fod yr unigolyn yr oeddynt yn gofalu amdano yn unigolyn a warchodir.
 - Yr effaith negyddol ar iechyd meddwl a llesiant gofalwyr gan nad oeddynt yn cael cymorth.
 - Gorbryder sylweddol ac effeithiau eraill ar blant ag ADHD difrifol a'r rhai ar y sbectwm awtistig, a gafodd effaith wirioneddol ar rieni a theuluoedd.
 - Problemau gyda pherthnasau mewn teuluoedd.
 - Mewn nifer fach o achosion, marwolaeth yr unigolion y gofalwyd amdanynt.
 - Anawsterau o ran cysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol.
 - Effaith COVID hir ar ofalwyr di-dâl.
- 5.3 Soniodd gofalwyr hefyd am yr effaith yr oedd y ffaith nad oedd gwasanaethau iechyd, gan gynnwys ambiwlansys, ar gael neu'r ffaith eu bod wedi'u cyfyngu'n sylweddol wedi'i chael ar eu gallu i ymateb i salwch neu ddamweiniau – yr oedd rhai ohonynt, mewn rhai achosion, wedi effeithio ar p'un a fyddai'r rhai yr effeithiwyd arnynt yn adfer.

- 5.4 Dywedodd un o'r cyfranogwyr fod y pandemig wedi dangos y gall sefydliadau roi blaenoriaeth i bobl anabl pan fônt yn dymuno gwneud hynny. Yn anffodus, y tu hwnt i'r pandemig, mae rhai wedi dewis peidio â gwneud hynny. Teimlai cyfranogwr arall fod COVID-19 wedi cael ei ddefnyddio fel esgus dros newid. Fe gollodd ei wasanaeth gofal drwy gydol y pandemig, ac mae'n teimlo bod hyn wedi cael ei ddefnyddio fel esgus i dynnu'r gofal oddi wrtho.

Cefnogaeth yn ystod y pandemig

- 5.5 Derbyniodd gofalwyr gefnogaeth amrywiol yn ystod y pandemig. Roedd y gefnogaeth yn cynnwys:
- Galwadau a gwiriadau llesiant wythnosol dros y ffôn neu ar-lein, er bod y rhain yn tueddu i ymwneud â'r unigolyn y gofelir amdano ac nid y gofalwr.
 - Cymorth i deuluoedd, a oedd yn ddefnyddiol i rai (er bod eraill wedi gorfod ymdopi ar eu pen eu hunain).
 - Pecynnau gweithgaredd i blant.
 - Cymorth gyda siopa a phresgripsiynau.
 - Gofalwyr yn dod at ei gilydd i gefnogi ei gilydd.
- 5.6 O ganlyniad i COVID-19, sylweddolodd un unigolyn ei bod yn ofalwr yn ogystal ag yn rhiant. Ceisiodd gymorth ac nid oedd rhaid iddi aros yn hir. Cynhaliwyd yr asesiad drwy gyfarfod fideo ac roedd y gweithiwr cymdeithasol yn garedig ac yn cydymdeimlo. Sylweddolodd yr unigolyn fod ei phlentyn wedi bod yn cuddio'i gyflwr pan oedd yn yr ysgol.

Cynnal hawliau

- 5.7 Mewn mwy nag un grŵp, nid oedd yr un gofalwr wedi cael gwybodaeth am ei hawliau o dan y Ddeddf. Disgrifiwyd y system ganddynt fel un a oedd yn anodd ei llywio. Roedd un o'r gofalwyr yn ymwybodol o'r hawliau oherwydd ei rôl broffesiynol, ond nid oedd yn hyderus y byddai'r system yn gadael iddo gael mynediad at yr hawliau hynny. Er bod un o'r cyfranogwyr wedi canmol Tîm o Amgylch y Teulu am ddarparu cyngor a gwybodaeth, dywedodd eraill mai rhieni eraill a sefydliadau trydydd sector yw eu prif ffynonellau o wybodaeth a chymorth, a'u bod yn darparu gwybodaeth a chymorth gwell mewn rhai achosion.
- 5.8 Cynigwyd gofal seibiant i rai gofalwyr ond ni chawsant eu hasesu, a dywedodd un arall na chafodd yr unigolyn yr oedd yn gofalu amdano ei ailasesu, er gwaethaf ei eiddilwch cynyddol.
- "Mae'r Ddeddf yn berffaith, ond nid yw wedi cael ei gweithredu o gwbl".*
- 5.9 O blith y rhai a gafodd eu hasesu, nid oedd yr un ohonynt yn ymwybodol bod ganddynt hawl gyfreithiol i'r asesiad hwnnw. Dywedodd un o'r cyfranogwyr ei bod wedi bod yn amharod i ofyn am asesiad rhag ofn y barnwyd nad oedd y gallu ganddi i ddarparu gofal effeithiol. Ond roedd yn falch ei bod wedi mynd drwy'r broses a'i bod bellach yn y broses o gael cymorth.
- 5.10 Roedd yr oedolyn ifanc a oedd wedi bod yn gofalu am ei nain a'i daid wedi gwneud ei ymchwil ei hun ac wedi sylweddoli bod yr hawl ganddo i gael ei asesu. Fodd bynnag, fe gwestiynodd werth yr asesiad gan nad oedd wedi ei arwain at gael y gofal seibiant yr oedd ei angen arno.

- 5.11 Pwysleisiwyd bod angen i gymorth fod ar gael i bawb pan fo'i angen arnynt. Dywedodd un o'r gofalwyr: "Yn rhy aml, mater o lwc yw hi – gyda phwy rydych chi'n digwydd siarad, neu ble rydych chi'n digwydd byw". Dywedodd un arall ei fod yn gwybod am y gyfraith a'i hawliau, ond gofynnodd beth sy'n digwydd i bobl nad ydynt yn gwybod beth yw eu hawliau.

Asesu

- 5.12 Cafodd anghenion eu hasesu yn achos 11 neu ragor o'r gofalwyr ac, o ganlyniad, darparwyd rhywfaint o ofal seibiant. Mewn un achos, gofal dros nos oedd hwn, ac mewn achos arall, gwasanaeth cyfeillio ydoedd. Dywedodd dau o'r gofalwyr fod y gwasanaethau seibiant yn "annibynadwy". Cynigwyd asesiad i riant arall, ond roedd wedi'i wrthod oherwydd nad oedd yn gallu gweld sut y byddai'n helpu. Dywedodd un arall ei fod yn ddibwrpas. "mwy o [rheg] ffurflenni i'w llenwi, ac ni ddaeth dim ohono".
- 5.13 Dywedodd un o'r gofalwyr ifanc fod y gwasanaethau cymdeithasol wedi gwneud "cymaint o lanast" o gefnogi ei fam nad oedd yn credu y bydden nhw'n gallu ei gefnogi ef. Mae hyn yn awgrymu diffyg hyder yn y broses asesu a'r hyn fydd yn deillio ohoni.
- 5.14 Roedd gofalwr arall – rhiant – wedi gofyn am asesiad bedair blynedd yn ôl ac wedi cael e-bost yn ei gylch. Fodd bynnag, dywedodd fod y Tîm o Amgylch y Teulu wedi parhau i oedi ac na chafodd yr asesiad ei gynnal. Yr unig seibiant y mae'n ei gael yw pan fydd ei phlentyn yn yr ysgol. Disgrifiodd sefyllfa pan na wnaeth unrhyw un wrando. Er iddi leisio'i phryderon, roedd yn ofynnol i'w phlentyn fynychu addysg brif ffrwd. Canlyniad hynny oedd eu bod wedi profi chwalfa catastroffig. Roedd yn amhosibl cael cymorth gan CAMHS neu gan wasanaeth trydydd sector gan fod IQ ei merch "uwchlaw'r trothwy ar gyfer cymorth".
- 5.15 Cafodd Tîm o Amgylch y Teulu ei grybwyll gan sawl gofalwr, e.e. "mae'r gefnogaeth yn gwneud gwahaniaeth enfawr"; mae'n "achubiaeth"; "rhagorol". Soniodd eraill am orfod aros am gyfnod hir cyn cael asesiad ac am wasanaethau, ac am anghysondebau o ran staffio. Dywedodd gofalwr arall fod cael mynediad at gefnogaeth gan wasanaethau eraill, megis gwasanaethau arbenigol a thai, yn broblem. Dywedodd fod cyflawni'r pethau symlaf yn frwydr gyson, e.e. trefnu gosod canllawiau.
- 5.16 Dywedodd sawl gofalwr nad oedd eu hanghenion wedi cael eu hasesu, a gofynnodd tri chyfranogwr sut y gallent gael asesiad. Soniwyd hefyd am yr oedi cyn cael asesiad gofalwr. Nid oedd yn ymddangos bod neb wedi cael ailasesiad.

Cefnogaeth ar ôl y pandemig

- 5.17 Soniodd gofalwr am y straen o ofalu. Disgrifiwyd cylchoedd diddiwedd o apwyntiadau, gorfod adrodd eu stori dro ar ôl tro, a'r ffaith nad oedd gwasanaethau'n siarad â'i gilydd. Disgrifiodd rhai fod y pwysau o orfod "rheoli achos" yr unigolyn y maent yn gofalu amdano, o ran ei anghenion cymorth, yn llethol. Roedd nifer o ofalwyr yn derbyn cymorth gan sefydliadau trydydd sector a grwpiau yn y gymuned, gan gynnwys cymorth cymheiriaid gan ofalwyr eraill a oedd mewn sefyllfaoedd tebyg. Roeddent yn eu canmol hwy yn fawr.
- 5.18 Rhoddwyd canmoliaeth hefyd i sefydliad trydydd sector a oedd wedi'i gontractio gan awdurdod lleol i ddarparu cymorth. Roedd staff y sefydliad yn rhagweithiol yn y ffordd yr oeddynt yn helpu gofalwyr i lywio eu ffordd drwy'r "system", ac yn eu helpu i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu a bod eu hawliau o dan y Ddeddf yn cael eu cynnal. Darparodd y sefydliad ystod eang o wybodaeth ymarferol a gweithgareddau hefyd, gan gynnwys grwpiau wyneb yn wyneb ac ar-lein a mentrau lleol megis digwyddiadau llesiant i ofalwyr.

5.19 Amlygodd y cyfranogwyr lawer o broblemau yr oeddynt wedi'u hwynebu. Er nad yw'n bosibl dweud a yw'r problemau hyn yn adlewyrchu profiadau gofalwyr ledled Cymru, maent i gyd yn enghreifftiau o brofiad bywyd rhywun, ac yn amlygu'r hyn y mae rhai gofalwyr yn ei wynebu:

- Canolfannau dydd ddim wedi ailagor neu wedi ailagor am gyfnodau byrrach; gwasanaeth seibiant dros nos heb gael ei adfer ers y pandemig.
- Cael gwybod y byddai cymorth yn cael ei ddarparu ond bod dim byd wedi digwydd.
- Ddim yn cael cynnig asesiad neu asesiad yn cael ei wrthod.
- Cael eu trosglwyddo o unigolyn i unigolyn arall.
- Dim gweithiwr cymdeithasol penodedig.
- Gofalwr du yn teimlo nad oedd yn cael ei drin cystal fel gofalwr.
- Cwynion neu bryderon wedi'u mynegi ynghylch cefnogaeth yn cael ei hanwybyddu.
- Cefnogaeth seibiant annibynadwy, e.e. gwasanaethau gwarchod ddim yn ymddangos neu ddim yn ymddangos ar amser, neu ddiffyg mynediad ato, e.e. Seibiant 24 awr / dros nos.
- Gofalwr yn gorfod mynd i'r llys er mwyn cael asesiad cywir o anghenion ei fam.
- Anghysondeb yn arferion gweithwyr cymdeithasol unigol, gyda rhai yn cael eu canmol am eu hagwedd garedig a gofalgar, ond eraill yn cael eu disgrifio'n "anghwrtais", yn "ddiystyriol", ac yn "amhroffesiynol".
- Gorfod dechrau'r broses o ofyn am gefnogaeth o'r dechrau unwaith eto pan fydd problemau'n codi neu pan fydd amgylchiadau'n newid.
- Gorfod "ymladd" neu "frwydro" i gael cefnogaeth
- Cael eu rhoi "mewn blwch" a'r awdurdod lleol yn gwrthod meddwl mewn ffordd fwy eang.
- Cymryd amser maith i gael seibiant ond ei fod wedi dod i ben wedi i'r unigolyn droi'n 18 oed, er ei fod yn parhau i ofalu am rhywun.
- Seibiant wedi'i ddarparu ond nid am gyfnod o 24 awr.

Astudiaethau achos:

Dyweddodd un o'r gofalwyr sy'n gofalu am ei gwŷr sydd â chyflwr datblygiadol fod mwy o rwystrau yn bodoli nawr ers COVID-19. Nid yw pob gwasanaeth yn weithredol eto. Nid oes ganddynt weithiwr cymdeithasol penodedig. Os ydynt yn dod ar draws problem arall, ni allant droi at unigolyn penodedig. Rhaid iddynt fynd drwy "borth" y cyngor eto, sy'n cymryd amser. Rhaid iddynt aros i weithiwr cymdeithasol gysylltu â nhw. Byddant wedyn yn cael eu dyrannu i unigolyn arall nad ydynt wedi'i weld o'r blaen. Mae diffyg parhad yn y gofal a ddarperir. Gwrthodwyd atgyfeiriad gofalwr ar gyfer asesiad gofalwr.

Roedd gofalwr hŷn wedi cysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol oherwydd newid yn amgylchiadau'r unigolyn yr oedd yn gofalu amdano. Gofynnodd am gael siarad â'i gweithiwr cymdeithasol. Dywedwyd wrthi nad oedd ganddi weithiwr cymdeithasol mwyach, ac ar ôl i asesiadau cychwynnol a gwasanaethau gael eu rhoi ar waith, roedd yr unigolyn yr oedd yn gofalu amdano wedi cael ei ryddhau. Roedd rhaid iddi fynd drwy broses asesu lawn arall er mwyn cael cymorth ar gyfer anghenion newydd ei phartner.

Soniodd gofalwr am broblemau gwirioneddol a gafodd gyda sefydliad trydydd sector a oedd i fod i ddarparu gofal seibiant, a'r gofalwyr cyflogedig a fyddai'n dod i'r cartref i ddarparu gofal corfforol. Methodd y sefydliadau â chyfathrebu â'i gilydd, gan olygu ei bod yn anodd iawn iddi gynllunio i fynd allan. Weithiau roedd gofalwyr cyflogedig a staff

cymorth seibiant yn ymddangos ar yr un pryd, ac weithiau nid oedd neb yn ymddangos o gwbl, ac nid oedd hyn byth yn digwydd yn ôl patrwm dibynadwy.

- 5.20 Mewn rhai ardaloedd, disodlwyd y ddarpariaeth canolfannau dydd gan wasanaethau cyfeillio, lle mae unigolion – gofalwyr cyflogedig neu wirfoddolwyr – yn ymweld â'r unigolyn y gofelir amdano yn ei gartref ac yn cefnogi gweithgareddau hamdden yno. Er bod gofalwyr yn croesawu unrhyw gymorth, maent yn dweud nad yw'r trefniant hwn yn darparu'r un seibiant â'r canolfannau gofal dydd. Nid yw bob amser yn ddibynadwy, ac felly mae'n ei gwneud yn anodd i ofalwyr gynllunio i fynd allan, ac nid yw'n darparu'r rhyngweithio cymdeithasol yr oedd y ddau unigolyn y gofelir amdanynt yn arfer ei fwynhau.
- 5.21 Dywedodd un gofalwr fod ardal ei awdurdod lleol wedi ymgynghori ar newidiadau i'r ddarpariaeth cymorth ar gyfer oedolion ag anghenion gofal. Mae'n gwerthfawrogi bod cyllidebau'n dynn, ond mae'n ymddangos mai dim ond hanner y ddarpariaeth a gyniwyd cyn COVID-19 fydd ar gael. Mae'n cwestiynu beth y gall gofalwr ei wneud mewn ychydig oriau, yn enwedig mewn ardal wledig pan mae teithio'n cymryd cymaint o amser.
- 5.22 Mae rhai grwpiau bellach yn cael eu cynnal wyneb yn wyneb unwaith eto, ond mae rhai gofalwyr yn parhau i gyfarfod ar-lein. Mae'n gweithio i rai pobl, ond nid dyma'r datrysiaid cywir i bawb.

Astudiaeth achos:

Crybwyllwyd yr angen am gefnogaeth "lefel is" er mwyn gwella ansawdd bywyd gofalwyr. Roedd gofalwr yn arfer derbyn gwasanaeth siopa a glanhau, felly gallai ddefnyddio'i amser seibiant i ymweld â ffrindiau a theulu ac i ymlacio. Nawr, gan nad oes gwasanaeth o'r fath ar gael, rhaid iddo ddefnyddio'i amser seibiant i siopa. Mae siopa ar-lein yn dda i ddim iddo gan nad oes band eang ar gael lle mae'n byw. Mae hyn yn golygu nad yw'n gweld neb bellach.

- 5.23 Roedd y cymorth yr oedd gofalwyr yn ei gael yn amrywio yn ôl amgylchiadau ac anghenion. Roedd y ddarparwr yn cynnwys Tim o Amgylch y Teulu, ar gyfer gweithgareddau ar ôl ysgol a gofal seibiant dros nos, a chymorth gan gynorthwydd personol a ddarperir gan yr awdurdod lleol i unigolyn er mwyn iddo gymryd rhan mewn gweithgareddau ac i'w helpu i ddysgu sgiliau bywyd. Fodd bynnag, dywedodd un o'r gofalwyr fod yr ail ddarparwr wedi bod braidd yn annibynadwy, ac felly mae'r teulu'n ceisio defnyddio taliadau uniongyrchol i roi mwy o reolaeth iddynt.

Astudiaeth achos:

Yn dilyn COVID-19, mae plentyn yn ei arddedau yn rhy bryderus i fynd i'r ysgol. Nid oedd y rhiant yn cael unrhyw gymorth seibiant; nid am fod y gwasanaethau cymdeithasol wedi gwrthod ei ddarparu, ond oherwydd anhawster o ran recriwtio cynorthwydd personol sydd â'r sgiliau digonol i allu diwallu anghenion yr unigolyn ifanc. Dywedodd y rhiant fod y gefnogaeth y mae wedi'i chael gan y Tim o Amgylch y Teulu wedi bod yn "rhagorol", ac roedd yn eu canmol am drefnu popeth ar ei chyfer, gan gynnwys sicrhau bod y rhiant yn

cael y plentyn i'w apwyntiadau. Dywedodd ei bod wedi cymryd amser hir, ond eu bod bellach yn cael rhywfaint o gymorth, a bod hynny'n gwneud byd o wahaniaeth.

- 5.24 Nid oedd rhai rhieni yn cael unrhyw gefnogaeth. Roedd rhiant yn talu am glwb ar ôl ysgol unwaith yr wythnos ar gyfer ei phlentyn anabl a chlwb brechwast er mwyn ei galluogi i dreulio amser gyda'i phlant eraill. Roedd teulu arall yn talu am leoliad addysg arbennig preswyl a oedd yn diwallu anghenion eu plentyn, ond nid yw hyn yn gynaliadwy.
- 5.25 Dywedodd rhieni sy'n ofalwyr fod gwasanaethau arbenigol megis lleferydd ac iaith, dietegwyr, a gwasanaethau pediatrig ymgynghorol, wedi cael eu tynnu'n ôl yn ystod y pandemig. Dywedwyd nad ydynt wedi cael eu hadfer, naill ai oherwydd rhestrau aros hir neu oherwydd bod y trothwyon ar gyfer derbyn gofal wedi cael eu codi. Er bod y sylwadau hyn yn ymwneud â'r gwasanaethau iechyd, rydym yn eu crybwyll yma oherwydd eu heffaith ar ofalwyr.

Astudiaeth achos:

Roedd gofalwr wedi cael cynnig ac wedi cael cymorth cwnsela, ac roedd hyn wedi gwneud gwahaniaeth cadarnhaol enfawr iddi. Hoffai pe be bai'n gallu cael mynediad at y gwasanaeth eto, ond mae wedi cael gwybod bod hyn yn annhebygol gan nad yw'r unigolyn y mae'n gofalu amdano "mewn sefyllfa argyfyngus mwyach".

- 5.26 Soniwyd hefyd am yr effaith ar fywydau gwaith gofalwyr. Gofynnodd rhai gofalwyr am gymorth hyblyg nawr neu ar gyfer rhywbryd yn y dyfodol a fyddai'n eu galluogi i ddychwelyd i'r gwaith gan y byddai'n hynod fuddiol iddynt, nid yn unig o safbwynt ariannol ond o safbwynt eu llesiant eu hunain.

Seibiant

- 5.27 Roedd llawer o'r adborth a gafwyd gan ofalwyr yn cyfeirio at ofal a chymorth ar gyfer y rhai yr oeddent yn gofalu amdanynt ac nid ar gyfer y gofalwyr eu hunain, sy'n amlygu eu tueddiad i ganolbwyntio ar y rhai y maent yn gofalu amdanynt.
- 5.28 Dywedodd sawl gofalwr eu bod yn ei chael yn anodd gwahaniaethu rhwng gwasanaethau sy'n eu cefnogi hwy yn benodol fel gofalwyr a gwasanaethau ar gyfer gofal a chymorth y bobl y maent yn gofalu amdanynt. Mae gan rai gwasanaethau gyfrifoldeb deul i ddarparu gofal a chymorth i ddiwallu anghenion yr unigolyn tra'n cefnogi'r gofalwr, fel arfer ar ffurf seibiant o'i rôl gofalu.
- 5.29 O'r holl bynciau a gafodd sylw yn ystod y trafodaethau, roedd seibiant ar frig y rhestr, ac mae'n amlwg mai dyma un o'r prif ffyrdd y gellir helpu gofalwyr di-dâl i ymdopi a pharhau â'r rôl allweddol y maent yn ei chyflawni. Mae diffyg darpariaeth seibiant, neu ddiffyg darpariaeth seibiant addas, h.y. darpariaeth sy'n cwrdd ag anghenion a/neu ddewisiadau'r gofalwr. Dywedodd un gofalwr, wedi iddo ofyn am seibiant, mai'r cyfan a gafodd ei gynnig oedd amser mewn cartref gofal, rhywbeth nad oedd ei eisiau. Yn ôl gofalwyr, mae seibiant yn rhywbeth sy'n cael ei gamddeall. O safbwynt gofalwr, gallai olygu rhywbeth mor syml a gallu ymaelodi â chlwb llyfrau; rhywbeth sy'n ei gwneud yn bosibl i'r gofalwr ymlacio. Soniodd un am ddull a oedd yn canolbwyntio ar roi amser yn ôl i'r gofalwr fel unigolyn.

- 5.30 Gall cydlynu gofal a chymorth seibiant fod yn broblem hefyd. Dywedodd gofalwr fod darparwr annibynnol yn darparu gofal deirgwaith y dydd. Wedi iddo gael asesiad gofalwr, mae wedi cael sesiynau cymorth gyda darparwr trydydd sector. Fodd bynnag, nid oes unrhyw fath o gyfathrebu rhwng y ddau ddarparwr i gydlynu'r ddarpariaeth ac, o ganlyniad, ni all y gofalwr newid amser y ddarpariaeth mae'n ei chael gan un o'r darparwyr er mwyn cael seibiant llawn gan y darparwr arall.

Beth arall y gellid ei wneud i gefnogi gofalwyr?

- 5.31 Gofynnwyd i ofalwyr beth arall fyddai'n eu helpu i barhau â'u rôl. Er bod y drafodaeth yn ymwneud â hwy fel gofalwyr, roedd problemau a oedd yn ymwneud â'r unigolyn yr oeddynt yn gofalu amdano yn amlwg, sydd efallai'n atgyfnerthu'r syniad bod gofalwyr di-dâl yn rhoi anghenion yr unigolyn y maent yn gofalu amdano o flaen eu hanghenion eu hunain.
- 5.32 O safbwynt yr unigolyn y gofelir amdano:
- Gwasanaethau effeithiol, digonol a dibynadwy.
 - Adfer canolfannau dydd a oedd ar gael cyn y pandemig, gan nad yw'r gwasanaethau amgen megis cyfeillio yn cyflawni'r un gwaith o reidrwydd.
 - Cysondeb o ran staffio er mwyn goresgyn yr anawsterau y mae unigolyn y gofelir amdano yn eu hwynebu pan fydd ei ofalwr cyflogedig yn cael ei newid yn gyson.
 - Gweithiwr cymdeithasol penoddedig.
 - Ei gwneud yn haws i gael mynediad at asesiadau cywir o anghenion plentyn, llai o aros a mwy o hyblygrwydd mewn gwasanaethau arbenigol megis therapi lleferydd ac iaith.
 - Cydweithredu a chydlyniant gwell rhwng adrannau a gwasanaethau er mwyn diwallu'r ystod o anghenion, a gwell mynediad at wasanaethau arbenigol pan fo'u hangen ar bobl.
- 5.33 O safbwynt y gofalwr di-dâl:
- Adfer gwasanaethau nad ydynt wedi ailagor ers y pandemig, neu sydd wedi ailagor am gyfnodau byrrach, neu sydd â throthwyon gwahanol (uwch) ar gyfer cymorth.
 - Cymorth i reoli achos yn effeithiol; y math o dasg y byddai gweithiwr cymdeithasol wedi'i chyflawni yn y gorffennol o bosibl.
 - Rhywun i'w helpu i reoli anghenion cymorth yr unigolyn maent yn gofalu amdano ac i lywio'r system.
 - Mynediad at ofal seibiant cyson o ansawdd uchel (y nodwyd ei fod yn angen o bwys mawr).
 - Cefnogaeth ar gyfer eu hanghenion iechyd meddwl a'u llesiant emosiynol eu hunain, gan gynnwys cwnsela, ac ar gyfer unrhyw anghenion iechyd personol.
 - Cydlynu a chydweithio gwell rhwng sefydliadau fel nad oes angen i ofalwyr adrodd yr un stori dro ar ôl tro.
 - Gwybodaeth well am holl hawliau gofalwyr di-dâl a'r holl gefnogaeth sydd ar gael, a gwybodaeth sy'n hawdd i ddod o hyd iddi ar wefannau awdurdodau lleol.
 - Staff rheng flaen, e.e. pwynt cyswllt cyntaf, angen sicrhau bod staff yn deall y gyfraith a hawliau gofalwyr.
 - Mwy o gynorthwywyr personol a hyfforddiant gwell er mwyn sicrhau bod mwy o gyfleoedd ar gael ar gyfer seibiant i bobl sy'n gofalu am blant ag anghenion cymhleth.
 - Mwy o ddefnydd o daliadau uniongyrchol a defnydd mwy hyblyg / creadigol o daliadau uniongyrchol, e.e. er mwyn ganiatáu i ofalwr ymgymryd â diddordeb neu ei helpu i lanhau o amgylch y tŷ, y gall hyn oll helpu gofalwr i ymdopi; mae rhai awdurdodau lleol yn gosod cyfyngiadau ar sut y gellir defnyddio taliadau uniongyrchol.

- 5.34 Dywedodd gofalwr ifanc ei fod wedi gobeithio y gallai gael gweithiwr cymorth eto a allai fynd ag ef allan a threulio amser gydag ef, yn ogystal â'r grŵp y tu allan i'r ysgol. Daeth y cymorth i ben pan newidiwyd y darparwr.
- 5.35 Yn ogystal â'r uchod, roedd yr adborth a gafwyd gan ofalwyr hefyd yn cynnwys beirniadaeth ac awgrymiadau. Roedd llawer o'r adborth yn adlewyrchu profiad personol unigolion, ond roedd rhai themâu cyffredin yn amlwg hefyd. Dyma'r prif bwyntiau (nid ydynt mewn unrhyw drefn benodol).

laith

- 5.36 Roedd pedwar o'r cyfranogwyr a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt yn siaradwyr Cymraeg rhugl. Mae gan ddau o'r rhai y gofelir amdanynt ddementia, a allai olygu eu bod yn colli'r iaith y maent wedi'i dysgu, sef Saesneg. Ni chynigiwyd unrhyw wasanaethau nac asesiadau drwy gyfrwng y Gymraeg, ac nid oedd yr un ohonynt yn ymwybodol bod yr hawl ganddynt i ofyn am wasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg. Cynhaliwyd rhai o'r asesiadau a/neu wasanaethau yn Gymraeg, ond dywedwyd mai "lwc yn unig" oedd hyn.

Pontio i fyd oedolion

- 5.37 Mae pontio i Wasanaethau Oedolion o Wasanaethau Plant pan fydd eu plentyn yn 18 oed yn bryder mawr i rieni. Cafodd y broses ei disgrifio fel bod ar "ymyl dibyn," "fel ceisio llywio drwy dir peryglus" ac yn "fiwrocraidd". Dywedodd rhiant fod ganddo ofn dweud y peth anghywir rhag i wasanaethau ei blentyn gael eu tynnu'n ôl. Disgrifiodd pob rhiant sy'n ofalwr i blant dros 11 oed yr effaith negyddol enfawr ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant oherwydd eu bod yn poeni am y mater hwn.

materion trawsffiniol

- 5.38 Soniodd sawl rhiant sy'n ofalwr hefyd am anawsterau gyda materion trawsffiniol, e.e. os yw plentyn yn cael ei addysgu yn Lloegr ond yn byw yng Nghymru, neu i'r gwrthwyneb. Dywedwyd eu bod wedi cael y cyngor anghywir gan nad oedd staff yn deall y gwahaniaethau rhwng y darpariaethau gwasanaeth, y gyfraith na'r rheoliadau yn y ddwy awdurdodaeth.
- 5.39 Er bod yr enghraifft uchod yn ymwneud â'r ffin rhwng Cymru a Lloegr, gall problemau tebyg godi ar draws ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru. Amlygodd un rhiant broblem eang. Mae'n yn byw ar gyrion ardal awdurdod lleol. I'w phlentyn, mae'r gofal cymdeithasol yn seiliedig ar ble mae'n byw, h.y. cyfeiriad post. Yn achos y GIG, mae'n seiliedig ar leoliad ei meddyg teulu, sydd yn ardal awdurdod lleol arall. Fel gwasanaeth iechyd, mae gwasanaethau CAHMS yn seiliedig ar ble mae'n byw a phwy sy'n gyfrifol am ei gofal cymdeithasol. Mae ei haddysg yn seiliedig ar ble mae'n mynd i'r ysgol.
- 5.40 Mae'r uchod yn awgrymu bod diffyg dull cydlynol. Dywedodd rhieni eu bod yn teimlo bod rhai sefydliadau yn "trosglwyddo'r cyfrifoldeb i rywun arall", am resymau cyllidebol o bosibl. Dywedon nhw eu bod yn gorfod dechrau prosesau drachefn pan gaiff atgyfeiriadau eu gwneud rhwng sefydliadau. Mae hyn yn ategu sylwadau eraill am orfod adrodd eu stori dro ar ôl tro. Pwysleisiwyd yr angen am wasanaethau sydd yn fwy cydgyssylltiol a chydweithredol.

Stigma

- 5.41 Mae'r stigma a'r gwahaniaethu yn erbyn plant a phobl ifanc y gofelir amdanynt yn problem fawr i rai gofalwyr, e.e. plant a phobl ifanc sydd ag anabledau anweledig megis awtistiaeth. Soniwyd am ddiffyg gwasanaethau arbenigol sy'n addas i'r oedran, yn enwedig ar gyfer oedolion ifanc. Soniodd rhieni plant sydd â chyflyrau sy'n eu hachosi i arddangos ymddygiadau heriol fod y gwasanaethau sydd i fod i'w helpu i ofalu yn gwahaniaethu yn eu herbyn, a bod ofn cyson arnynt y bydd y plentyn yn cael ei roi mewn gofal oherwydd y canfyddir eu bod yn "rhieni drwg", yn hytrach na rhieni sy'n cael trafferth rheoli ymddygiad plentyn nad yw wedi cael diagnosis cywir. Fe wnaethant hefyd awgrymu hyfforddiant ar gyfer gweithwyr sy'n darparu gwasanaethau cyffredinol, e.e. trafndiaeth; gweithgareddau hamdden, er mwyn lleihau'r stigma.
- 5.42 Dywedodd gofalwr ifanc ei fod yn cael cymorth yn yr ysgol a chan ddarparwr trydydd sector y tu allan i'r ysgol. Mae'r ddau yn bwysig, ond mae dealltwriaeth yr ysgol yn arbennig o bwysig gan ei fod yn absennol neu'n hwyr weithiau. Mae wedi cael lwfans gofalwyr ifanc sydd wedi ei helpu i brynu ychydig o foethau a dillad newydd. Roedd yn canmol y Cerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc, ond hefyd yn dweud nad yw am i ormod o bobl, yn enwedig yn yr ysgol, wybod ei fod yn ofalwr ifanc. Er y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn garedig, mae'n poeni efallai na fydden nhw'n gwybod bod gan ei fam broblemau iechyd meddwl oherwydd y straen o ofalu am eu perthynas anabl.

Arian

- 5.43 Mae'r gost ariannol o ofalu, a phwysau economaidd, yn problem sylweddol i'r rhan fwyaf o ofalwyr. Bu'n rhaid i dri roi'r gorau i waith â thâl er mwyn gofalu, a chafodd hynny effaith ddirifol ar eu safon byw. siaradodd y gofalwyr am gymhlethdod ac anhyblygrwydd y system fudd-daliadau. Roedd y stigma sy'n gysylltiedig â gorfod dibynnu ar fudd-daliadau yn problem benodol i ofalwyr o oedran gweithio. Teimlai rhai hefyd fod pecynnau gofal yn cael eu cynnig iddynt ar sail cost, yn hytrach na'r hyn sydd ei angen.

Themâu cyffredinol

- 5.44 Y tu hwnt i'r pynciau sydd eisoes wedi cael sylw, daeth nifer o faterion eraill i'r amlwg o'r trafodaethau:
- Anghysonderau o ran arferion ar lefel sefydliadol ac ymysg gweithwyr cymdeithasol unigol. Mae llawer yn dibynnu ar ble mae rhywun yn byw a pha weithiwr cymdeithasol y mae rhywun yn ei gael. Mae rhai gweithwyr cymdeithasol yn dda iawn, yn llawn cydymdeimlad ac yn ofalgar, tra bod eraill ddim.
 - Teimla gofalwyr bod cael staff sy'n gweithio o gartref yn debygol o fod yn cael effaith. Nid yw rhai o swyddfeydd y cyngor yn cael eu defnyddio, felly ni all gofalwr alw i mewn i siarad â rhywun.
 - Caiff rhai asesiadau eu cynnal gan weithwyr cymdeithasol sy'n byw mewn ardal arall (staff asiantaeth sydd wedi cael eu galw i mewn i helpu i glirio ôl-groniad, yn ôl pob tebyg). Mae'r gweithiwr cymdeithasol yng Nghaerdydd yn dweud na all ddod allan i Ganolbarth Cymru i ymweld felly caiff yr asesiad ei wneud o bell.
 - Weithiau, rhaid i bethau fod yn argyfyngus cyn i unrhyw beth ddigwydd.

- Nid yw gofalwyr yn cael gwybod am y cyllid sydd y mae'r hawl ganddynt i'w gael, neu y gall fod yr hawl ganddynt i'w gael.
- Mae'n anodd iawn gwybod sut i gael cymorth a gyda phwy y dylid cysylltu ar y dechrau a phan fydd pethau'n newid neu'n gwaethygu.

6. Safbwyntiau gofalwyr – arolwg ar-lein

- 6.1 Datblygwyd arolwg ar-lein mewn ymateb i anawsterau yr oedd gofalwyr yn eu profi o ran mynychu grwpiau wyneb yn wyneb neu ar-lein oherwydd cyfrifoldebau gofalu. Mae cwestiynau'r arolwg i'w gweld yn Atodiad 1. Rhoddwyd cyhoeddusrwydd i'r arolwg yn ardaloedd y saith awdurdod lleol sy'n ymddangos yn yr adolygiad. Anfonwyd negeseuon e-bost at rwydweithiau gofalwyr ac at sefydliadau a grwpiau'r trydydd sector. Defnyddiwyd y cyfryngau cymdeithasol hefyd i godi ymwybyddiaeth ymhlith gofalwyr. Cafwyd ymatebion gan 302 o ofalwyr di-dâl. Defnyddiodd tri ymatebwr y fersiwn Gymraeg. Mae'n bosibl bod rhai gofalwyr a ymatebodd i'r arolwg yn byw mewn ardaloedd heblaw ardaloedd y saith awdurdod lleol sy'n ymddangos yn yr adolygiad.

Tabl 1: Dadansoddiad o oedran yr ymatebwyr i'r arolwg, gofalwyr di-dâl, 2023

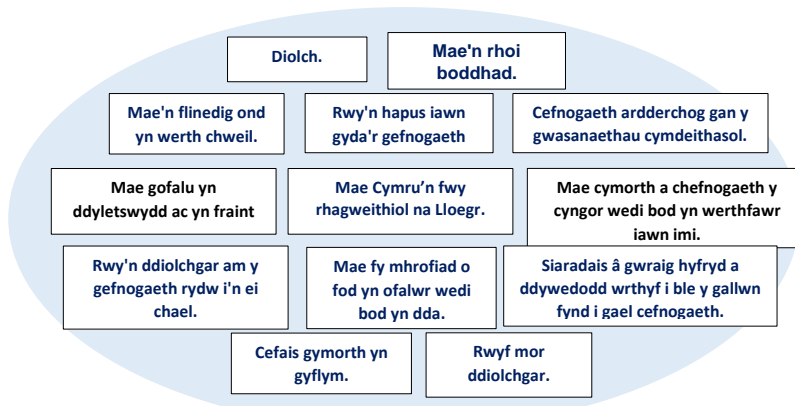
Grŵp oedran	Nifer
O dan 18 oed	27
Rhwng 18 a 25 oed	7
Hŷn na 25 mlwydd oed	268
Cyfanswm	302

- 6.2 Roedd sampl yr arolwg yn hunanddewisol ac felly, ni ellir cadarnhau ei fod yn cynrychioli gofalwyr di-dâl. Nodir bod angen peth gofal hefyd o ran ei ddibynadwyedd, h.y. pe bai'r arolwg yn cael ei ailadrodd, a fyddai'n cynhyrchu'r un canlyniadau. Wedi dweud hynny, mae'n adlewyrchu profiadau bywyd nifer sylweddol o ofalwyr di-dâl, ac mae'n fesur dilys mewn perthynas ag amcanion yr adolygiad. Mae rhai ymatebwyr eisoes wedi ymgysylltu â gwasanaethau cymdeithasol, lle nad yw eraill wedi gwneud hynny ac ni fydd y rhain yn hysbys i'r gwasanaethau cymdeithasol. Mae hyn hefyd yn bwysig er mwyn deall i ba raddau y mae anghenion gofalwyr di-dâl yn cael eu diwallu ac i ba raddau y mae eu hawliau'n cael eu cynnal. Ni ofynnodd yr arolwg am effaith COVID-19; rhoddwyd sylw i hyn yn y grwpiau ffocws. Fodd bynnag, roedd llawer o'r sylwadau'n cyfeirio at faterion cysylltiedig, e.e. iechyd a llesiant, gorbryder a themlo'n unig, effaith y ffaith bod canolfannau dydd yn parhau i fod ar gau, a newidiadau mewn cymorth.

Trosolwg

- 6.3 Roedd yr adborth gan ofalwyr yn cynnwys sylwadau cyffredinol a sylwadau ar bynciau penodol. Roedd y sylwadau cyffredinol yn cynnwys elfennau cadarnhaol a negyddol.

Diagram 1: Enghreifftiau o sylwadau cadarnhaol gan ofalwyr



6.4 Roedd gan sawl gofalwr sylwadau cadarnhaol i'w rhannu am rôl sefydliadau trydydd sector, a'r wybodaeth a'r cymorth y maent wedi'u darparu. Comisiynwyd rhai o'r sefydliadau gan gynghorau at y diben hwn. Dywedodd gofalwr ifanc ei fod yn hoffi'r ffaith bod ganddo rywle i fynd lle maent yn gwneud iddo deimlo'n arbennig, ac mae hefyd wedi dysgu sgiliau gwyich i'w helpu gartref.

Diagram 2: Enghreifftiau o sylwadau negyddol gan ofalwyr



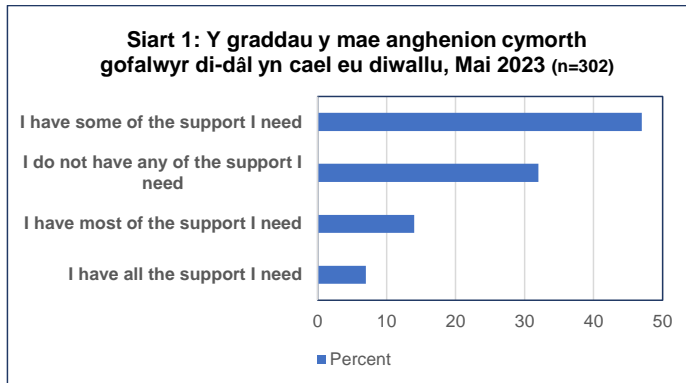
6.5 Amlygodd gofalwyr sy'n byw mewn ardaloedd gwledig y problemau ychwanegol y maent yn eu hwynebu wrth geisio cael cymorth neu gymryd rhan mewn gweithgareddau cymorth oherwydd y pellteroedd a phroblemau trafndiaeth.

6.6 Mae'r tudalennau canlynol yn adlewyrchu sylwadau gofalwyr ar themâu penodol. Yn anochel, mae llawer o'r themâu yn gydgyssylltiedig a/neu'n gyd-ddibynnol.

Diwallu anghenion gofalwyr

6.7 Ymhlith y sampl o ofalwyr, mae'n ymddangos bod methiant sylweddol i ddiwallu anghenion. Dywedodd llai nag un gofalwr ym mhob deg (7%) eu bod yn cael yr holl gymorth sydd ei

angen arnynt, gydag 14% ohonynt yn dweud eu bod yn cael y rhan fwyaf o'r cymorth sydd ei angen arnynt. Ychydig llai na hanner (47%) a ddywedodd eu bod yn cael ychydig o'r cymorth sydd ei angen arnynt. Dywedodd un gofalwr ym mhob tri (32%) nad ydynt yn cael unrhyw gymorth sydd ei angen arnynt.



Commented [LH1]: Note to client. Could not translate the chart itself, except the title.

I have some of the support I need- Rwy'n cael ychydig o'r cymorth sydd ei angen arnaf.

I do not have any of the support I need- Nid wyf yn cael unrhyw gymorth sydd ei angen arnaf.

I have most of the support I need- Rwy'n cael y rhan fwyaf o'r cymorth sydd ei angen arnaf.

I have all the support I need- Rwy'n cael yr holl gymorth sydd ei angen arnaf.

Percent- canran.

- 6.8 Yn achos gofalwyr o dan 18 oed, roedd 33% yn cael yr holl gymorth sydd ei angen arnynt, a nododd 33% arall eu bod yn cael y rhan fwyaf o'r cymorth sydd ei angen arnynt. Roedd 27% wedi cael ychydig o'r cymorth a 7% yn nodi nad oeddynt yn cael unrhyw gymorth. Dylid nodi mai sampl fechan a ddefnyddiwyd (n=27).
- 6.9 Er gwaethaf y cafeatau ynghylch sampl yr arolwg, ym mharagraff 5.3 uchod, ac fel y dangosir yn y siart blaenorol, mae'r canlyniadau'n awgrymu nad yw anghenion llawer o ofalwyr yn cael eu diwallu. Mae oddeutu un gofalwr ym mhob pump (21%) yn cael y cyfan neu'r rhan fwyaf o'r cymorth sydd ei angen arnynt. Mae pedwar allan o bob pump sy'n weddill yn cael ychydig o gymorth neu ddim yn cael unrhyw gymorth o gwbl.
- 6.10 Nid yw'r methiant ymddangosiadol i ddiwallu anghenion o reidrwydd yn golygu bod pob awdurdod lleol yn methu yn ei dasg. Am resymau a eglurwyd yn y bennod flaenorol a'r adborth a drafodir yn ddiweddarach yn y bennod hon, nid yw pob gofalwr wedi ymgysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol. Fodd bynnag, mae'n codi cwestiynau ynghylch y graddau y mae gofalwyr di-dâl yn cael gwybod am eu hawliau ac am gynigion rhagweithiol o gymorth, sut yr ymdrinnir â cheisiadau gan ofalwyr, i ba raddau y caiff eu hanghenion eu hasesu'n brydlon, a sut y caiff anghenion eu diwallu ar ôl hynny. Dywedodd dau ofalwr eu bod wedi cael gwybod mai diffyg cyllid oedd y rheswm pam nad oedd eu hanghenion yn cael eu diwallu.
- 6.11 Dywedodd tri ymatebydd eu bod wedi sylwi ar wahaniaethau sylweddol rhwng awdurdodau lleol wrth symud o un ardal i'r llall.

“Roedden ni'n arfer byw yn [-ardal-] lle roedd y gwasanaethau yn [-canolfan-] yn wych; mae cymaint o bethau y gallwch gael mynediad iddynt drwy'r cyfleuster hwnnw. Yn [-ardal-], yr unig ffordd yr ydym wedi llwyddo i gael mynediad i sesiynau arbenigol ar gyfer plant ag anableddau neu gael cymorth yw drwy gysylltu'n uniongyrchol â chwmnïau fel [-enghreiffitiau-]. Mae'r diffyg cymorth rydym wedi'i brofi wedi golygu bod fy ngŵr wedi gorfod gadael swydd sy'n talu'n dda ac wedi cymryd swydd dri diwrnod yr wythnos ar yr isafswm cyflog fel ei fod yn gallu helpu yn ystod y gwyliau, ac fel bod ganddo ychydig o amser iddo'i hun er lles ei iechyd meddwl ei hun pan nad yw'n mab adref. Rydym bellach yn derbyn Credyd Cynhwysol, ac nid yw e'n ennill digon i dalu treth. Rwy'n teimlo ein bod

ni bellach yn ddibynol iawn ar fudd-daliadau ac wedi gorfod gwneud y dewis hwn oherwydd y diffyg cymorth yr ydym wedi'i gael. I grynhoi'r gefnogaeth a gawsom gan [-awdurdod lleol-], mae wedi bod yn ddychrynllyd o brin ac yn araf iawn yn ein cyrraedd."

6.12 Gofynnodd yr arolwg i ofalwyr beth arall y gellid ei wneud i'w cefnogi a fyddai'n gwella eu llesiant. Roedd y canlynol yn themâu cyffredin (nid ydynt mewn unrhyw drefn benodol):

- Mwy o wybodaeth am gymorth i ofalwyr a sut i gael mynediad iddo, a'u hawliau. Dosbarthu gwybodaeth mewn ffordd ragweithiol er mwyn estyn allan at ofalwyr.
- Gwefannau a gwybodaeth gwell, e.e. dim "jargon".
- Gwaith papur symlach a llai o ffurflenni.
- Mwy o gydnabyddiaeth i ofalwyr di-dâl, ac i'r rôl gael ei gwerthfawrogi'n fwy.
- Y gallu i gael asesiad gofalwr heb oedi na rhestrau aros.
- Y gallu i gael cymorth a chefnogaeth, yn enwedig wedi iddynt gytuno i'w darparu.
- Cadw at addewidion, e.e. ymateb i alwadau, darparu cefnogaeth.
- Parch a dealltwriaeth gan weithwyr proffesiynol, heb iddynt gael eu barnu.
- Cysoni arferion gweithwyr cymdeithasol; mae rhai yn garedig ac yn llawn cydymdeimlad; mae eraill yn ddiystyriol.
- Gweithwyr cymdeithasol yn cael eu newid yn llai aml.
- Peidio â gorfod "brwydro" am help.
- Peidio â chael eu trosglwyddo yn ôl ac ymlaen rhwng sefydliadau neu adrannau.
- Peidio â gorfod ailadrodd eu stori dro ar ôl tro.
- Gweithio gyda gofalwyr i bennu'r cymorth sydd i gael ei ddarparu gan eu bod yn gwybod eu hamgylchiadau eu hunain.
- Rhoi cyfleoedd i ofalwyr hyfforddi eraill a'u cael i weithio gyda'i gilydd.
- Mwy o ofal seibiant, e.e. gwasanaethau dydd; gofal seibiant dros nos; gofal seibiant ar gyfer seibiannau a gwyliau, grwpiau cymorth, ac i alluogi rhywun i weithio.
- Mwy o gymorth, gan gynnwys cymorth un i un, cwnsela; rhywun i siarad ag ef, a mwy o gefnogaeth a gweithgareddau i blant ag anableddau yn ystod y gwyliau.
- Cefnogaeth sydd yn fwy dibynadwy gan fod rhai darparwyr wedi methu ymweliadau.
- Cymorth ariannol, gan gynnwys cynnydd yn y lwfans gofalwyr.
- Mwy o gynorthwywyr personol.
- Mwy o gymorth i ofalwyr yn y gweithle.
- Gwell trefniadau pan fydd unigolyn sy'n derbyn gofal yn troi'n 18 oed ac yn symud o Wasanaethau Plant i Wasanaethau Oedolion, ac ar gyfer gofalwyr ifanc pan fyddant yn dod yn ofalwyr sy'n oedolion.
- Gwell cydlyniant ar draws adrannau mewn awdurdodau lleol a chyd gwasanaethau eraill megis gwasanaethau iechyd.

6.13 Cyfeiriodd nifer o ofalwyr at yr anawsterau yr oeddynt yn eu hwynebu wrth geisio dod o hyd i wybodaeth am gefnogaeth neu i gael cymorth a gorfod "mynd drwy'r felin". Cred rhai ymatebwyr bod y rhwystrau a'r trothwyon cymorth hyn wedi'u cynllunio er mwyn cyfyngu'r galw. Disgrifiodd un hwy fel rhwystrau yn hytrach na gatiâu pan fydd rhywun yn ceisio cael mynediad at gymorth. Dywedodd rhieni oedd â phlentyn ag anableddau, plentyn awtistig neu broblemau iechyd meddwl, ei bod yn anodd cael cymorth a chymorth ariannol.

"Bod yn ymwybodol neu gael gwybod am unrhyw ohebiaeth / cyfathrebiad a wnaed gyda'r unigolyn y gofelir amdano, yn enwedig os oes gan yr unigolyn y gofelir amdano nam gwybyddol. Er enghraifft, o ganlyniad i atgyfeiriad am wasanaeth dydd, gwnaed ychydig o

alwadau ffôn i unigolyn byddar nad oedd yn gallu ymateb iddynt. Yn dilyn hyn, anfonwyd llythyr at yr unigolyn yn ei hysbysu y byddai'r atgyfeiriad yn cael ei gau oni bai eu bod yn cael ymateb. Dim ond pan aethpwyd ati i glirio cartref yr unigolyn a atgyfeiriwyd y cafwyd hyd i'r llythyr hwn – wedi'i ffeilio mewn albwm lluniau. Ni chafwyd unrhyw wasanaeth dydd, er gwaethaf ymholiadau dilynol".

"Mae yna brinder gwirioneddol o ddewisiadau eraill i'r hyn mae'n nhw'n ei alw'n ofal seibiant. Fydden ni byth yn dychmygu anfon ein merch i'r lleoedd sydd ar gael yn ein hardal ni. Gan nad ydym erioed wedi cael cynnig unrhyw beth ers bron i 40 mlynedd, rydym yn amheus y caiff unrhyw beth ei gynnig i ni bellach. Yn y cyfamser, ychydig i lawr y ffordd mae yna bobl rydyn ni'n eu hadnabod sy'n rhieni maeth sy'n cael eu talu ac yn cael seibiannau rheolaidd a mwy. Nid yw'n ymddangos yn deg iawn i ofalwyr di-dâl".

- 6.14 Pwysleisiodd gofalwr, sydd yn riant sengl du, yr hawl i gael rhywun yn siarad ag ef yn barchus, i gael ei brosesu yn unol â'r gyfraith, ac i gael yr un cyfle i ffynnu ag unrhyw ddinesydd arall heb gael ei aflonyddu na'i erlyn.
- 6.15 Soniodd sawl ymatebydd am yr angen i gael gwasanaethau iechyd gwell, a soniwyd bod angen iddynt gyd-weithio mewn ffordd fwy cydlynus â'r gwasanaethau gofal cymdeithasol. Er y gall sylwadau fod ar ffin yr astudiaeth hon, maent wedi'u nodi os ydynt yn berthnasol i ofalwyr a'u gallu i ddarparu gofal, neu os ydynt yn cael effaith uniongyrchol arnynt.
- 6.16 Mae'r tudalennau canlynol yn ymhelaethu ar y prif faterion a godwyd gan ofalwyr di-dâl. Darperir enghreifftiau o ddyfyniadau; mae'r rhain yn adlewyrchu profiadau bywyd gofalwyr di-dâl.

Cydnabod a gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl

- 6.17 Roedd rhai gofalwyr yn chwyrn dros y diffyg cydnabyddiaeth am gyflawni'r gwaith y maent yn ei wneud, sy'n cael ei ystyried yn "lafur am ddim" ac yn darparu'r "gofal cymdeithasol rhataf y gallwch ei gael". Maent yn teimlo y dylid cynnig cymorth yn hytrach na gadael i'r gofalwr ddod o hyd iddo ei hun. Maent yn dweud nad oes neb, gan gynnwys y llywodraeth, yn malio am ofalwyr, a'u bod yn esgus diwallu eu hanghenion. Dywedodd un ohonynt bod y teitl "gofalwr di-dâl" yn fychanol.

"Mae bod yn ofalwr di-dâl yn gwneud i chi deimlo fel eich bod yn gaethwas i'r system. Byddwn bob amser yn gofalu am fy ngŵr hyd eithaf fy ngallu gyhyd ag y bo'm iechyd yn caniatáu hynny, ond mae wedi cael effaith niweidiol ar fy iechyd erbyn hyn ac nid yw'r awdurdodau'n malio, ac mae'n nhw'n ein hanwybyddu. Oni bai am ofalwyr di-dâl, byddai'r system mewn anhrefn llwyr".

- 6.18 Mae'n deg dweud bod rhai gofalwyr yn amheus a fydd unrhyw beth yn newid o ganlyniad i'r adolygiad hwn, a thynnwyd sylw at arolygon ac ymgynoriadau blaenorol sydd heb wneud unrhyw wahaniaeth. Dywedodd nifer fach o ofalwyr nad oedd ganddynt ffydd yn y llywodraeth gan nad yw'r Ddeddf wedi cael unrhyw effaith o'u safbwynt nhw. Roedd un arall yn amheus ynghylch y buddsoddiad ym maes gofal cymdeithasol.

Hawliau gofalwyr

- 6.19 Ymhlith y sampl o 302 o ofalwyr, prin yw'r ymwybyddiaeth o hawliau gofalwyr o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Dywedodd un ym mhob pedwar (25%) eu bod yn ymwybodol o'u hawliau. Dywedodd bron i hanner (45%) nad oeddent yn gwybod beth oedd eu hawliau, tra bod y 30% arall yn ansicr neu ddim yn gwybod. Mae hyn yn awgrymu nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod bod posibilrwydd y gallant herio awdurdodau lleol os nad ydynt yn cael cynnig asesiad neu os nad oes cymorth ar gael.
- 6.20 Dywedodd un o'r ymatebwyr fod y fframwaith deddfwriaethol yn ei le ond nad yw'n cael ei ddilyn na'i orfodi. Dywedodd un arall nad yw hawliau'n golygu dim pan fo cynghorau'n ymwybodol na all neb eu gorfodi heb gyfreithiwr, sydd y tu hwnt i'r hyn y gall y rhan fwyaf o bobl ei fforddio. Mae gofalwyr yn dweud eu bod yn gorfod "brwydro" dros eu hawliau. Dywedodd nifer o rieni sydd â phlant anabl y dylai'r deddfwriaeth eu galluogi nhw, eu plant anabl, a'u teuluoedd i gael y cymorth sydd ei angen arnynt, gan gynnwys gofal seibiant a seibiannau byr. Gwnaed y rhan fwyaf o sylwadau a oedd yn ymwneud â chamau cyfreithiol mewn cyd-destun addysgol, e.e. angen addysgol arbennig.
- 6.21 Mynegodd nifer bach o ofalwyr bryderon am ddelio â gwasanaethau cymdeithasol. Dywedodd y gofalwyr eu bod yn ofni y byddai'r unigolyn y maent yn gofalu amdano yn cael ei gymryd oddi arnynt pe byddent yn achosi helynt neu'n cwestiynu gweithwyr proffesiynol.

Asesu

- 6.22 Mae yna ddwy brif broblem. Yn gyntaf, anallu rhai gofalwyr di-dâl i gael asesiad, neu'r oedi cyn derbyn asesiad. Yn ail, fel yr amlygwyd yn gynharach, hyd yn oed os yw cymorth yn cael ei ganiatáu, mae rhai gofalwyr yn dweud nad oes unrhyw gymorth yn cael ei ddarparu. Mae rhai yn dweud bod cefnogaeth ar gael pan fydd argyfwng yn digwydd.
- 6.23 Nododd amryw nad oedd asesiadau'n cael eu cynnal, e.e. asesiad y gofynnwyd amdano 3 blynedd yn ôl heb ei gwblhau yn llawn, a sawl mis neu hyd at flwyddyn o oedi. Dywedodd un gofalwr y cafodd ei gais am gael asesiad gofalwr ei wrthod oherwydd bod IQ eu plant, er eu bod yn anabl, yn "uwch na'r trothwy ar gyfer cymorth".
- 6.24 Mae gofalwyr yn gofyn am gael ailasesiadau yn amlach gan fod anghenion yn gallu newid yn gymharol gyflym, er ei bod yn ymddangos bod y mwyafrif o'r sylwadau yn cyfeirio at ailaseu'r unigolyn y gofelir amdano. Dywedodd gofalwr nad yw wedi cael ailasesiad ers 18 mis. Dywedodd un arall mai un asesiad yr oedd wedi'i gael mewn 5 mlynedd, a oedd yn gwneud iddo deimlo ei fod yn cael ei gymryd yn ganiataol. Hyd yn oed pe na byddent yn cael ailasesiad, dywedodd un gofalwr y byddai'n braf pe bai rhywun yn eu ffonio o bryd i'w gilydd.
- 6.25 Soniodd un gofalwr am yr adnoddau sydd ar gael i gefnogi gofalwyr. Dywedodd nad oedd diben cael asesiad os dywedir wrth yr unigolyn wedyn, "*nid oes gennym gyllideb felly'r cyfan y gallwn ni ei wneud yw eich cyfeirio i rywle arall*". Mae llawer o ofalwyr eisoes yn ymwybodol o grwpiau trydydd sector, ond mae angen mwy arnynt.

"Gofynnais am asesiad gofalwr ym mis Tachwedd 2022. Rwyf wedi cael rhag-asesiad ond rwyf dal yn aros am asesiad ac mae chwe mis wedi mynd heibio. 'Does gen i ddim syniad os caf i unrhyw wasanaeth ar sail fy asesiad gofalwr, a dim syniad pryd y bydd yn cael ei gwblhau. Mewn gwirionedd, byddai cwblhau asesiad yn fy helpu. Ni allaf ddweud dim mwy gan nad ydw i'n gwybod beth fyddaf yn gymwys ar ei gyfer o ran fy llesiant".

“Roedd rhaid i mi wthio'n galed iawn i gael [-cyngor-] i gwblhau asesiad gofalwr, er bod gen i hawl statudol i'w gael. Canlyniad hyn oedd bod “gen i rai anghenion sydd heb eu diwallu” ond ni chynigiodd [-cyngor-] fy nghefnogi i'w diwallu mewn unrhyw ffordd. Rwy'n gofalu am ddau blentyn anabl yn eu harddegau, nid oes gennyf unrhyw amser hamdden imi fy hun, ni allaf fynychu'r eglwys a hoffwn ddysgu Cymraeg yn fawr iawn, ond alla' i ddim cael gofal plant rheolaidd er mwyn mynychu gwersi”.

“Rwyf wedi bod yn aros am asesiad gofalwr yn [-ardal y cyngor-] ers misoedd. Rydw i o dan straen enfawr. Mae gennyf gymhlethodau iechyd fy hun o ganlyniad i fod yn ofalwr di-dâl”.

Gofal Seibiant

- 6.26 Gofal seibiant, neu ddiffyg gofal seibiant i fod yn fwy manwl gywir, oedd un o'r pynciau a grybwyllwyd amlaf. Nid oes gan lawer o ofalwyr deulu na ffrindiau i'w cefnogi. Mae llawer yn amlwg yn ei chael yn anodd heb seibiant digonol, a all eu rhoi o dan straen, eu gwneud i deimlo'n unig, a'u blino yn emosynol ac yn feddyliol. Mae llawer wedi colli cyswllt cymdeithasol â ffrindiau o ganlyniad. Mae hyn i gyd yn eu rhoi o dan hyd yn oed mwy o bwysau. Mae hyn yn effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant, a all arwain at argyfwng a gofalwr nad yw'n gallu ymdopi mwyach. O dan amgylchiadau o'r fath, byddai rhaid i wasanaethau statudol gamu i'r adwy, gan ychwanegu at y galw ar system sydd eisoes o dan bwysau.

“Mae gofal seibiant yn allweddol. Weithiau rwy'n teimlo fy mod yn byw dedfryd o garchar oherwydd does gen i ddim rhyddid. Nid yw fy mhientyn wedi gallu mynychu'r ysgol. Mae'n disgwyl am leoliad arbenigol ac rwyf mewn cyswllt â sawl sefydliad gwahanol. Mae'n anodd iawn cael amser di-dor i ganolbwyntio ar weinyddiaeth bywyd, yn enwedig yr hyn sy'n ymwneud â gofal fy merch. Mae fy ngŵr bellach wedi ymddeol yn feddygol, ac mae ei gof yn dirywio felly ni allaf ddibynnu arno a rhaid i mi gymryd popeth ymlaen. Mae pobl yn cynnig cyrsiau a therapi i chi, ond 'does gen i ddim amser i wneud hyn oherwydd fy nghyfrifoldebau gofalu. Rwyf wedi gorfod rhoi'r gorau i fy swydd yn ddiweddar gan na allwn i ymdopi â'r cyfan, felly rydw i'n teimlo'n fwy ynysig byth erbyn hyn.”

- 6.27 Soniwyd sawl gwaith am y diffyg gwasanaethau dydd neu seibiant dros nos. Ymddengys bod hyn yn deillio o'r ffaith bod canolfannau dydd wedi parhau i fod ar gau ers y pandemig neu wedi agor ond am amser byrrach, neu fod mathau eraill o ofal seibiant yn cymryd eu lle, megis gwasanaethau gwarchod. Dywedodd rhai gofalwyr nad yw unrhyw un math o gymorth yn addas i bawb; gall anghenion fod yn gymhleth ac nid yw cymorth cyffredinol yn addas.
- 6.28 Y cyfan oedd rhai gofalwyr yn gofyn amdano oedd i'w gwaith gael ei gydnabod drwy ddarparu egwyl neu wyliau pan oedd eu hangen arnynt, neu hyd yn oed ychydig oriau o seibiant fel y gallent gael ychydig o amser iddynt eu hunain neu i weld ffrindiau, neu help o amgylch y tŷ megis glanhau, a fyddai'n lleihau'r pwysau arnynt hwy. Byddai hyn yn ei dro yn helpu i fynd i'r afael â gorflinder, ac yn fuddiol i'w hiechyd a'u llesiant eu hunain. Roedd datblygiadau megis y Cerdyn Adnabod Gofalwyr, sy'n caniatáu mynediad i ganolfannau hamdden, yn cael eu croesawu ond, fel y nododd un gofalwr, ni ellir ei ddefnyddio os nad oes gofal seibiant ar gael.

- 6.29 Mae cael mynediad at ofal seibiant wedi bod yn anodd iawn i rai pobl. Er enghraifft, mae rhieni a ddechreuodd y broses flwyddyn yn ôl yn dal i aros am gefnogaeth yn ystod gwyliau neu ar benwythnosau. Mae'r tad wedi cwtogi ei oriau gwaith er mwyn ymdopi, ac mae'r cwpl bellach yn derbyn Credyd Cynhwysol. Dywedodd un gofalwr ei bod yn well nawr eu bod ar y system, ond gofynnodd pam ei bod wedi cymryd dwy flynedd. Dywedodd un arall na ddylai pobl orfod aros misoedd ar restr aros cyn cael gweithiwr cymdeithasol, ac yna ei bod yn cymryd misoedd i drefnu gofal seibiant. Dywedodd sawl gofalwr eu bod wedi cael cymorth seibiant, e.e. 6 awr yr wythnos, ac yna wedi gorfod aros misoedd i'w gael.

"Dylid gwneud yn siŵr bod gofal seibiant ar gael. Mae gen i grant i dalu am ofal. Ond nid oes gan unrhyw asiantaethau ddyddiadau i'w cynnig. Nid wyf wedi cael diwrnod seibiant ers tair blynedd".

"Rwy'n gwerthfawrogi bod prinder cynorthwywyr personol felly nid yw'r 15 awr a ddyfarnwyd i mi dros dair blynedd yn ôl wedi'u cyflawni o gwbl. Rwyf bellach yn bensiynwr ac yn cael trafferth gydag apwyntiadau meddygol, tasgau ac ati. Yn y cyfamser, mae'r unigolyn rwy'n gofalu amdano a minnau yn teimlo'n fwy ynysig. Efallai y byddai'n braf cael rhywun i fynd â ni am dro a mynd am goffi neu ddiwrnod allan. Siopwr hyd yn oed.

"Mae angen seibiant arna' i gan fy mod i'n gofalu am ddau. Rwyf wir angen gofalwyr i ddod ataf i helpu gyda fy mab gan ei fod yn dreisgar, ac ni allaf ei gadw'n ddiogel erbyn hyn".

"Mae gan fy mab hawl i bedair awr o seibiant yn ystod y tymor ac wyth yn ystod gwyliau. Nid yw wedi cael dim ers mis Hydref".

"Gwasanaeth seibiant. Rwy'n fam sengl i ddau o blant ag awtistiaeth heb unrhyw gymorth, ac mae mor flinedig mae bellach yn effeithio ar fy iechyd yn gorfforol".

"Rydym wir angen mwy o oriau drwy daliadau uniongyrchol ac allwn ni ddim cyflogi ail gynorthwydd personol, felly mae'n rhaid i ni fynd i bobman gyda'n merch a'i chynorthwydd personol o hyd oherwydd bod angen gofal 2:1 arni. Felly, 'does dim seibiant i'w gael o gwbl".

"Byddai gofal seibiant yn helpu. Rwyf wedi bod yn gofalu am fy ngwraig ers dros 17 mlynedd bellach ac nid wyf wedi cael seibiant".

"Dim gofal seibiant, dim gofal y tu allan i oriau ysgol er mwyn ei gwneud yn bosibl imi weithio, cyfleoedd cyfyngedig i fy mab gymdeithasu heb fy nghefnogaeth".

- 6.30 Pan fo gofal seibiant wedi'i ddarparu, dywed rhai gofalwyr ei fod yn annigonol. Er enghraifft, rhywun yn cael awr o seibiant pan fo'n cymryd awr i deithio i'r dref leol ar y bus. Cyfeiriodd gofalwyr at anghenion newidiol yr unigolyn / unigolion y maent yn gofalu amdanynt a'r anawsterau o ran cael ailasesiadau, a'u bod weithiau'n gorfod dechrau'r broses ymgeisio o'r dechrau drachefn.
- 6.31 Dywedodd un rhiant sy'n ofalwr ei fod yn methu cael y seibiant er mwyn cymryd gwyliau ei hun neu fynd â'i blant eraill ar wyliau. Pan fo ymddygiad yr unigolyn yn heriol mae'n anodd gadael y tŷ, felly nid yw ei frodyr na'i chwiorydd byth yn cael y profiad o fynd ar wyliau. Dywedodd un arall mai'r unig help sydd ei angen arnynt yw gofalu am ei mam fel ei fod yn gallu gael seibiant. Dim ond pedair wythnos ac ychydig o benwythnosau i ffwrdd y mae wedi'u cael mewn 10 mlynedd, a dim ond yn ystod y 18 mis diwethaf.

“Nid yw'r gwasanaethau cymdeithasol yn deall y pwysau sydd ar ofalwr di-dâl. Mae fy ngŵr wedi'i gofrestru'n gaeth i'r tŷ. Rhaid imi godi yn y nos weithiau pan fydd mewn poen a rhoi tabledi iddo. Maen nhw'n dweud bod y 15 awr yr wythnos rydw i'n ei chael yn ormod a'u bod yn bwriadu ei gwtogi yn y dyfodol agos. Pan mae'r gofalwr yma, mae'n rhaid i mi orffwys. Dydw i ddim wedi cael diwrnod i ffwrdd na gwyliau ers pum mlynedd a hanner. Dydw i ddim yn hoffi cael fy ngwneud i deimlo fel fy mod yn gofyn gormod, fy mod yn boen”.

“Dydw i ddim yn cael unrhyw gymorth i gyflawni fy nghyfrifoldebau gofalu. Mae'n flinedig ac mae'n effeithio'n negyddol ar fy iechyd fy hun. Bydd yn costio mwy i'r GIG i ofalu amdanaf i yn yr hirdymor. Rwy'n gofalu am 2 unigolyn sydd angen gofal 24 awr ond sydd ag anghenion hollol wahanol i'w gilydd. Byddai gwasanaethau sy'n diwallu eu hanghenion unigol yn fy helpu i a nhw. Mae'n anodd. Gweithio'n llawn amser a gofalu'n llawn amser”.

- 6.32 Ar nodyn ehangach, mae galw ar y llywodraeth ac awdurdodau lleol i gydnabod, pe na byddai gofalwr di-dâl yn cymryd y cyfrifoldeb, y byddai'r unigolyn y gofelir amdano mewn perygl mawr o gael ei esgeuluso a'i niweidio. Gofynnodd ymatebwyr am barch, am gydnabyddiaeth bod rhai gofalwyr di-dâl wedi rhoi'r gorau i swyddi sy'n talu'n dda a gyrfaoedd buddiol, er mwyn darparu gofal, ac ar iddynt roi'r gorau i gau gwasanaethau i oedolion ag anabledau dysgu. Gofynnodd y gofalwyr iddynt eu hystyried fel “arbenigwyr”, ac iddynt roi'r gorau i ddarparu pecynnau gofal “cyffredinol”, sy'n rhagdybio mai dim ond ychydig o ddyddiau i ffwrdd bob blwyddyn syd eu hangen ar ofalwyr.
- 6.33 Caiff diffyg ymwybyddiaeth o hawliau gofalwyr ei waethygu gan ddiffyg ymwybyddiaeth o'r cymorth a all fod ar gael, ac yn achos rhai pobl, yr anawsterau a wynebir wrth geisio dod o hyd iddo.

“Fel gofalwr, roeddwn yn ei chael yn anodd am fisoedd lawer gan nad oeddwn yn ymwybodol o gwbl o'r cymorth a oedd ar gael. Fe wnes i gysylltu ag elusen a wnaeth fy anwybyddu drwy ddweud nad oedd yr adnoddau ganddynt, ac felly “rydych chi ar eich pen eich hun mae arnaf i ofn”. Doeddwn i ddim yn ymwybodol o gwbl y gallwn i gael cymorth a chefnogaeth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol ar gyfer rhiant oedrannus”.

“Dydw i ddim wedi cofrestru gydag unrhyw sefydliad. Rwy'n fenyw sengl 66 oed. Rwyf wedi gofalu am fy mam 91 oed bob awr o'r dydd am y chwe blynedd diwethaf. Mae hi'n byw gyda phroblemau iechyd amrywiol, gan gynnwys dementia fasgwlaidd. Mae ein meddygfa yn ymwybodol ond nid yw'n rhagweithiol. Efallai mai'r feddygfa ddylai fod y pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cynnig unrhyw gymorth. Fy modryb sy'n darparu'r ychydig gymorth rydw i'n ei gael. Mae hi'n gofalu am fy mam yn achlysurol ac felly'n rhoi rhywfaint o seibiant i mi. Fe wnes i drefnu i lifft grisiau gael ei osod. Rwyf bellach wedi trefnu i gael cadair olwyn. Rydw i wedi dechrau cais am fathodyn glas sawl gwaith ond heb ei gwblhau. Mae bywyd yn ddigon anodd i'w lywio heb y rhwystrau sydd ynghlwm wrth broses a ddylai fod yn hawdd”.

Gofalwyr ifanc

- 6.34 Y prif geisiadau gan ofalwyr o dan 18 oed oedd:

- Cwnsela a chefnogaeth un i un.
- Mwy o help ar gyfer yr unigolyn y maent yn gofalu amdano.

- Bod mwy o staff ar gael i'w helpu fel gofalwyr ifanc.
 - I gael eu trin fel unigolion.
 - Mwy o weithgareddau: y gallu i gymdeithasu.
- 6.35 Gofynnodd un gofalwr ifanc am fwy o gyswllt. Nid yw pawb eisiau cael negeseuon e-bost am driiau dydd, coginio, mynd i'r sinema. Llesiant y gofalwr ifanc sy'n bwysig a sut mae'n ymdopi o ddydd i ddydd yn gofalu am aelod o'r teulu. Ymweliadau tŷ amlach er mwyn eistedd gyda'r gofalwr a'r aelod o'r teulu a gofyn iddynt sut mae pethau'n mynd.

"Weithiau mae'n anodd mynychu'r ysgol yn rheolaidd, ac weithiau mae gen i gywilydd esbonio'r rheswm dros fy absenoldeb, e.e. roedd fy nhad sydd â dementia yn sgrechian drwy'r nos a doedwn i ddim yn gallu cysgu".

"Nid yw'n deg bod fy chwaer yn effeithio ar fy mywyd am ei bod yn sgrechian drwy'r nos ac yn ei gwneud yn anodd i mi ganolbwyntio ar fy astudiaethau. Nid fy mai i yw hi fy mod yn y sefyllfa hon 'chwaith".

Taliadau Uniongyrchol

- 6.36 Soniwyd sawl gwaith am y defnydd o daliadau uniongyrchol i roi dewis a rheolaeth i ofalwyr, er y cawsant eu crybwyll yn bennaf yng nghyd-destun gofal a chymorth y sawl y gofelir amdano. Amlygwyd y prinder o gynorthwyr personol sydd ar gael, a gofynnwyd am help i ddod o hyd iddynt a chafwyd galwadau am gydnabyddiaeth am y gwaith hanfodol y maent yn ei wneud drwy ddarparu cyflogau uwch a phroffesiynoli'r rôl. Dywedodd ambell ofalwr eu bod wedi gofod dychwelyd taliadau gan eu bod wedi methu â dod o hyd i gynorthwydd personol.
- 6.37 Cyfeiriodd nifer o sylwadau at y math o gymorth y gellir ei gael drwy ddefnyddio taliadau uniongyrchol, e.e. gofal seibiant i'w gwneud yn bosibl i gael seibiannau; cymorth ymarferol megis siopa neu lanhau er mwyn caniatáu amser i ymlacio ac ar gyfer hamddena, a all hybu llesiant a lleihau straen. Mae'r math hwn o gymorth yn bosibl os yw'r awdurdod lleol yn defnyddio dull hyblyg a chreadigol sy'n canolbwyntio ar gyflawni'r canlyniadau llesiant ar gyfer y gofalwr. Nid yw pob un yn gwneud hyn. Mewn rhai rhannau o Gymru, mae awdurdodau lleol yn rhoi cyfyngiadau ar y ffordd y gellir defnyddio taliadau uniongyrchol. Dywedodd gofalwr pe gallai gael gwersi gyrru, y gallai helpu'r unigolyn y mae'n gofalu amdano ac na fyddent ychwaith yn teimlo mor ynysig ag y maen nhw ar hyn o bryd.

Gofal Iechyd a Gwasanaethau Iechyd

- 6.38 Tynnodd yr ymatebwyr sylw at agweddau ar y gwasanaethau iechyd sy'n effeithio arnynt fel gofalwyr di-dâl. Er enghraifft, diffyg dealltwriaeth meddygfeydd teulu o'r rôl y mae gofalwyr yn ei chwarae, a "rhwystrau" sydd yn ei gwneud yn anodd iddynt gael mynediad at ofal iechyd ar gyfer yr unigolyn y gofelir amdano. Mynediad at wasanaethau iechyd ar adegau mwy cyfleus, gyda blaenoriaeth archebu, nid yn unig ar gyfer yr unigolyn y gofelir amdano ond y gofalwr di-dâl hefyd. Awgrymodd un gofalwr y gallai meddygon teulu roi marc ar gofnodion cleifion, fel eu bod yn ymwybodol o ofalwyr. Yn ôl awdurdodau lleol, mae hyn yn cael ei wneud mewn rhai meddygfeydd.

- 6.39 Gall gofalwyr di-dâl wynebu anawsterau o ran ceisio cyngor meddygol. Mae iechyd gofalwyr yn tueddu i fod yn ail-flaenoriaeth. Gofynnodd un o'r ymatebwyr am gymorth i'w galluogi i fynychu ei hapwyntiadau meddygol ei hun.
- 6.40 Soniodd sawl ymatebydd am yr angen am wella'r cydlynu a'r cyfathrebu rhwng gwasanaethau iechyd a gwasanaethau gofal cymdeithasol. Cyfeiriodd un ohonynt at y ffaith ei bod yn frwydr ddyddiol i geisio darganfod pwy ddylai dalu am, neu ddarparu, cymorth. Dywedodd y gofalwr fod y diffyg staff sydd wedi'u hyfforddi'n briodol i gynnal asesiadau Gofal Iechyd Parhaus yn y cartref yn "erchyll". Dywedodd nad oes neb yn cymryd cyfrifoldeb; mae pob disgyblaeth yn disgwyl i rywun arall ei wneud. Mae meddygon teulu, nyrsys a gweithwyr cymdeithasol i gyd yn pasio'r cyfrifoldeb i rywun arall, ac felly caiff cleifion eu gadael heb yr asesiad ac, o'r herwydd, mae'r arian sydd i fod ar gyfer eu gofal yn cael ei rwystro.
- 6.41 Disgrifiodd un gofalwr yr anawsterau a gafodd wrth geisio dod o hyd i gymorth i'w mab tra'r oedd yn cael triniaeth cemotherapi ar gyfer canser y fron oherwydd diffyg seibiant dros nos. Er bod ganddi becyn gofal ar ei gyfer, mae rhai oriau ar goll oherwydd diffyg staff, a hi sy'n gyfrifol am yr oriau hynny. Pwysleisiodd yr angen am wasanaeth brys; os yw ei thymheredd yn codi'n uwch nag y dylai fod, rhaid iddi fynd i'r ysbty ar unwaith, ond eto, ni all fynd i'r ysbty os nad oes gofalwyr ar gael.

"Seibiant gofal plant. Rydym wedi cael pecyn nyrsio 30 awr ond dydyn ni ddim yn cael oriau o gwbl gan nad oes digon o nyrsys (ni allant fod yn weithwyr cymorth gofal iechyd). Dydyn ni ddim eisiau seibiant preswyl ond, yn hytrach, man diogel lle gallai fynd a chael hwyl a lle mae'r staff wedi'u hyfforddi. Byddai hynny'n ei gwneud yn bosibl i ni gael ychydig o amser i ymlacio a chael sgysiau pwysig am sut yr ydym yn ymdopi a beth sydd gan y dyfodol i'w gynnig."

"Mae cymorth emosynol wedi'i anelu at ofalwyr ifanc, pobl hŷn, neu rieni ag anawsterau dysgu / anhwylderau'r sbectwm awtistig. Ychydig iawn o gefnogaeth sydd ar gael i deuluoedd a rhieni sydd â phlant ag anghenion meddygol cymhleth. Gall deimlo'n unig iawn. Yr unig gymorth emosynol sydd ar gael y tu allan i'r ysbty yw [-sefydliad y trydydd sector-], sy'n cynnig gwasanaeth dal i fyny ar-lein bob dau fis."

"Ymweliadau rheolaidd gan nyrs ardal neu feddyg teulu er mwyn tynnu'r pwysau o wneud diagnosis a monitro oddi arnaf. Mae fy nhad sy'n 93 oed wedi cael dau ymweliad gan feddyg teulu ers gadael yr ysbty bedair blynedd yn ôl. Rhoddodd y meddyg teulu ddau gwrs o wrthfotigau i mi, hyd yn oed, a dweud wrthyf i am benderfynu p'un a oedd eu hangen ar Dad a phryd, fel na fyddai'n rhaid i mi ei boeni."

"Rydw i angen ychydig o gwsg yn ystod y nos gan fod angen help ar fy ngwraig i gyrraedd y tŷ bach a help i fynd yn ôl i'r gwely. Rwy'n cael trafferth ei deall gan fod ei salwch yn effeithio ar ei lleferydd ac mae gen i broblem clyw ac rwy'n gwisgo cymhorthion clyw. Ond hyd yn oed gyda'r cymhorthion clyw, Rwyf yn dal i'w chael yn anodd deall beth mae hi'n ei ddweud"

"Oriau ychwanegol o wasanaeth gwarchod a seibiant oherwydd dim ond chwech awr o wasanaeth gwarchod rwy'n ei gael, a dywedwyd wrthyf i y byddai'n anodd cael gofal seibiant oherwydd eu bod yn ystyried bod fy ngŵr yn dod o dan faner gofal nyrsio, felly mae'n rhoi llawer o bwysau a straen arnaf i a'm gŵr"

Materion ariannol

- 6.42 Eglurodd rhai gofalwyr eu bod wedi gorfod rhoi'r gorau i'w swyddi – swyddi gofalwyr sy'n talu'n dda mewn rhai achosion – er mwyn darparu gofal. Mae hyn yn cynnwys rhieni sy'n ofalwyr ac, er enghraifft, oedolion sy'n gofalu am rieni oedranus. Mae'n rhoi pwysau ariannol ar aelwydydd, ac yn aml mae'r pwysau hwnnw'n sylweddol. Mae eraill yn parhau i ymdopi drwy gyfuno gwaith gyda gofalu, ond yn dweud, oherwydd eu cyflog, eu bod yn cael eu heithrio rhag derbyn rhai budd-daliadau a lwfansau, er gwaethaf y costau ychwanegol o ddarparu gofal. Nid yw'r Lwfans Gofalwr na'r Lwfans Byw i'r Anabl er enghraifft, o reidrwydd yn talu'r holl gostau, e.e. maent yn llawer llai na chost wirioneddol y cynhyrchion ymataliaeth sydd eu hangen o ddydd i ddydd neu gostau gwresogi – y mae'r ddau ohonynt wedi cynyddu. Mae rhieni sy'n ofalwyr hefyd yn dweud eu bod yn gorfod cymryd absenoldeb di-dâl er mwyn gofalu am eu plentyn yn ystod y dydd a'u bod wedi ymlâdd o ganlyniad i ddiffyg cwsg oherwydd y gofal sydd angen ei roi yn ystod y nos.

"Mae angen gofal seibiant a chynyddu'r lwfans gofalwr er mwyn adlewyrchu'r argyfwng costau byw; cynyddur nifer y cewynnau / pants ymataliaeth a roddir am ddim (dim ond pedwar y dydd sy'n cael eu darparu, er y gellir defnyddio rhwng 10 a 15 ohonynt y dydd, ac mae cost cewynnau wedi codi £30 y boc). Mwy o ddarpariaeth yn ystod gwyliau ysgol a darpariaeth am ddim gan fod £15 y dydd yn ddrud iawn yn yr hinsawdd ariannol sydd ohoni".

- 6.43 Mae gofalwyr eraill yn ceisio gofal a chymorth gan y byddent yn hoffi gallu gweithio, ac mewn rhai achosion, mae angen iddynt wneud hynny am resymau ariannol. Mae rhai gofalwyr wedi gwario eu cynilion i gyd.
- 6.44 Awgrymodd unigolyn y dylid rhoi arian mewn cronfa ymddiriedolaeth ar gyfer gofalwyr ifanc fel y gallant gael mynediad ato pan fyddant yn hŷn er mwyn helpu gyda gwersi gyrru, cyrsiau hyfforddi ac ati. Maent yn teimlo ei bod yn warthus nad ydynt yn cael unrhyw dâl o gwbl.
- 6.45 Dywedodd sawl gofalwr y dylid cynyddu'r lwfansau megis y Lwfans Gofalwr neu dalu cyflog i ofalwyr a rhieni sy'n ofalwyr, heb iddo effeithio ar y lwfansau y mae'r unigolyn y maent yn gofalu amdano yn eu cael. Tynnwyd sylw i'r rhan y maent yn ei chwarae o ran arbed arian i'r llywodraeth y byddai'n rhaid iddi ei glustnodi er mwyn darparu'r gwasanaeth a'r cymorth pe na byddent yn gallu cyflawni eu rôl fel gofalwyr, neu'n gwrthod ei chyflawni.

Cefnogaeth yn y gweithle

- 6.46 Nododd sawl gofalwr bod angen cael mwy o gefnogaeth gan gyflogwyr, ac o'r hyn a gasglwyd yn y cyfweiliadau gyda staff awdurdodau lleol, mae hyn eisoes yn digwydd mewn rhai ardaloedd. Amlygwyd yr angen i bolisïau gweithlu wahaniaethu rhwng rhywun sy'n cynnig gofal ysbeidiol a rhywin sy'n gofalu'n llawn amser. Mae'r gofalwyr yn nodi eu bod yn awyddus i barhau i weithio, ond nid yw hynny'n hawdd ac, fel y nodwyd yn gynharach yn y bennod, mae rhai gofalwyr wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio, sydd wedi eu rhoi o dan bwysau ariannol.

Anawsterau personol a theuluol

- 6.47 Cyfeiriodd nifer fach o ofalwyr at anawsterau personol a theuluol sy'n effeithio arnynt, ac effaith eu rôl. Roedd y rhain yn cynnwys, er enghraifft, rhieni sy'n gwrthod derbyn unrhyw ofal a chymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol neu gan asiantaethau sy'n gweithio ar eu rhan. I eraill, y broblem yw'r diffyg cefnogaeth gan aelodau eraill o'r teulu, e.e. brodyr a chworydd nad ydynt yn barod i rannu'r cyfrifoldebau gofalu.
- 6.48 Eglurodd un gofalwr sefyllfa anodd. Mae'r unigolyn y mae'n gofalu amdano, sydd â galluedd meddylol, yn gwrthod derbyn gofal a therapi ond yn cam-drin y gofalwr. Mae'r gofalwr yn teimlo'n unig ac nid oes unrhyw help ar gael. Dywedwyd wrtho mai dewis yr unigolyn yw ymgysylltu â gwasanaethau, ond nid yw'n teimlo y dylai fod yn dioddef oherwydd hynny.

7. Canfyddiadau

- 7.1 Darparodd yr adolygiad hwn fewnwelediad sylweddol i'r ffordd y mae awdurdodau lleol yn gweithio i gefnogi gofalwyr di-dâl, a bywydau gofalwyr di-dâl a'r heriau y maent yn eu hwynebu. Mae'r awduron yn ddiolchgar i bawb – staff awdurdodau lleol, staff yn y trydydd sector, a gofalwyr – am rannu eu barn. Mae barn y gofalwyr yn datgelu'r pwysau aruthrol sydd arnynt, yr effaith y mae'n ei chael ar eu hiechyd a'u llesiant eu hunain, a'u profiad o geisio cymorth. Yn anochel, ceir profiadau da a phrofiadau gwael, ac mae'r adborth yn tueddu i ganolbwyntio ar yr ochr negyddol.
- 7.2 Wedi archwilio pynciau'r adolygiad o bob safbwynt gwahanol, mae'r bennod hon yn crynhoi'r prif ganfyddiadau.

Effaith COVID-19

- 7.3 Mae yna gonsensws bod COVID-19 wedi effeithio'n sylweddol ar ofalwyr di-dâl, o ganlyniad i'r ffaith y dibynnwyd arnynt i ddarparu gofal ac, er gwaethaf camau gweithredu sylweddol gan awdurdodau lleol, fod baich ychwanegol wedi'i roi arnynt. Weithiau, cafwyd effaith fwy sylweddol ar ofalwyr â nodweddion gwarchoddedig. Roedd rhwyfaint o'r effaith ar y gofalwyr yn uniongyrchol, tra bod effeithiau eraill yn deillio o'r effaith ar y rhai yr oeddent yn gofalu amdanynt. Beth bynnag fo'r achos, mae'r effeithiau'n niferus ac yn amrywiol, boed yn effaith ar iechyd a llesiant corfforol ac effaith emosiynol / meddyliol.
- 7.4 I lawer o ofalwyr, mae'r effeithiau'n parhau. Gall hyn ddeillio o broblemau iechyd, gan gynnwys dirywiad yng nghyflwr yr unigolyn y maent yn gofalu amdano, neu eu hiechyd eu hunain, neu orbyder parhaus am COVID-19. Mae effeithiau eraill yn deillio o'r ffaith nad yw'r cymorth wedi aildechrau mewn rhai ardaloedd, e.e. canolfannau dydd, neu gymorth wedi'i gwtogi, e.e. nifer yr oriau neu fathau eraill o gymorth yn cymryd eu lle.
- 7.5 Mae rhai effeithiau'n gadarnhaol. Heriodd y pandemig lawer o ffyrdd traddodiadol o weithio, yn enwedig o ran y dulliau o gyfathrebu â gofalwyr a gofalwyr ifanc. Fe achosodd i awdurdodau lleol feddwl mewn ffordd wahanol ac mewn ffordd fwy creadigol. Trawsnewidiwyd arferion gwaith yn gyflym er mwyn darparu mathau eraill o ofal a chymorth ac, ar adegau, cyswllt amlach drwy wiriadau llesiant wythnosol. Drwy rai datblygiadau, megis grwpiau ar-lein, bu'n bosibl i fwy o bobl gymryd rhan hefyd, e.e. pobl ag anabledau corfforol.

Mae yna farn gyffredinol bod COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar ofalwyr di-dâl a'i fod wedi rhoi pwysau ychwanegol arnynt. Gwelwyd rhai ffyrdd o weithio yn gwella o ganlyniad i'r pandemig, ac mae llawer o'r arferion hyn wedi parhau. Ond mae'r ffaith bod rhai gwasanaethau yn parhau i fod ar gau, neu fod eu horiau wedi'u cwtogi, neu fod newidiadau wedi cael eu gwneud i'r gwasanaethau sydd ar gael bellach, wedi effeithio ar lawer o ofalwyr.

Effaith ariannol

- 7.6 Yn fwy diweddar, mae'r argyfwng costau byw wedi dod yn broblem i lawer o ofalwyr, ac mewn amryw o achosion, mae'r pwysau y mae'r argyfwng hwn wedi ei roi ar ofalwyr wedi taflu cysgod dros effeithiau COVID-19. Soniodd llawer o ofalwyr, gan gynnwys rhieni sy'n ofalwyr a rhai sydd wedi gorfod rhoi'r gorau i swyddi sy'n talu'n dda oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu, am y pwysau ariannol sylweddol. Mae hyn yn pwysleisio'r ffaith bod

lwfansau a budd-daliadau yn annigonol ar gyfer talu'r holl gostau sydd ynghlwm â darparu'r gofal sydd ei angen ar rai pobl.

I'r rhan fwyaf o ofalwyr, mae costau byw cynyddol bellach wedi taflu cysgod dros eu pryderon am COVID-19. Gall yr effaith ariannol ar ofalwr di-dâl fod yn sylweddol, ac mae llawer yn ei chael hi'n anodd.

Cynnal hawliau gofalwyr

- 7.7 Y ddwy brif elfen o gynnal hawliau gofalwyr o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yw'r hawl i gael asesiad ac, os yn gymwys, darparu'r cymorth y cytunwyd arno. O'r hyn yr ydym wedi'i glywed, nid yw hawliau llawer o ofalwyr yn cael eu cynnal. Mae awdurdodau lleol yn cydnabod hyn ac maent yn cymryd camau i fynd i'r afael â'r mater. O ran y gyfraith, cred gofalwyr mai'r Ddeddf yw'r cyfan sydd ei hangen. Ei gweithredu a'i gorfodi yw'r gwendid.
- 7.8 Mae'r asesiad gofalwyr yn broblem, gyda rhestrau aros sylweddol ac oedi mewn rhai ardaloedd. Nid yw asesiadau bob amser yn cael eu cynnal mor gyflym ag y byddai'r gofalwr a'r awdurdod lleol yn ei ddymuno. Mewn rhai achosion, nid yw asesiadau'n cael eu cynnig i ofalwyr pan ddylent fod yn cael eu cynnig. Mae'r rhesymau dros hyn yn cynnwys yr ôl-groniadau a dyfodd yn ystod y pandemig ac, er bod sawl awdurdod wedi cymryd camau i fynd i'r afael â hyn, mae recriwtio a chadw staff gofal cymdeithasol yn parhau i amharu ar eu hymdrechion. Ymddengys hefyd fod nifer o anghysondebau yn arferion ymarferwyr gofal cymdeithasol unigol wrth gynnig asesiad.
- 7.9 Er bod y pwyntiau hyn yn egluro pam nad yw holl hawliau'r gofalwyr yn cael eu cynnal, mae yna broblem ehangach sy'n effeithio ar allu awdurdodau i gynnal hawliau o dan y Ddeddf. Cyn y gellir cynnal hawliau, rhaid nodi'r gofalwr a'i gael i ymgysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol neu, mewn rhai ardaloedd, y sefydliad trydydd sector a gomisiynwyd i helpu gofalwyr ar ei ran. Nid yw hyn mor syml ag y mae'n ymddangos. Nid yw pawb sy'n gofalu am rywun yn ystyried eu bod yn "ofalwr di-dâl"; ac am amrywiaeth o resymau, nid yw rhai pobl am ymgysylltu'n ffurfiol â'r gwasanaethau cymdeithasol. Er gwaethaf ymdrechion awdurdodau lleol, a'r hyn y mae rhai ohonynt wedi'i gyflawni o ran nodi mwy o ofalwr di-dâl, nid oes amheuaeth bod yna garfan o ofalwyr sydd ag anghenion nad ydynt wedi'u diwallu.
- 7.10 Ar sail sampl o 300+ o ofalwyr a ymatebodd i'r arolwg ar-lein, mae diffyg ymwybyddiaeth sylweddol o hawliau gofalwyr. Dim ond un ym mhob pedwar (25%) ddywedodd eu bod yn ymwybodol o'u hawliau. Dywedodd y mwyafrif – 45% – nad oeddent yn gwybod beth oedd eu hawliau, a nododd y 30% arall eu bod yn ansicr neu ddim yn gwybod. Roedd rhai gofalwyr a oedd wedi cael eu hasesu ac wedi cael cymorth hyd yn oed yn dweud nad oeddynt yn gwybod bod hyn yn rhywbeth yr oedd ganddynt hawl i'w gael. Mae diffyg ymwybyddiaeth yn lleihau nifer y gofalwyr sy'n ceisio cymorth. Mae hefyd yn effeithio ar allu gofalwr i herio awdurdodau lleol pan na chynigir asesiadau neu os na fydd cymorth yn cael ei ddarparu.
- 7.11 Mae'r awdurdodau lleol sy'n ymwneud â'r adolygiad hwn, i raddau amrywiol, yn rhagweithiol o ran y ffordd y maent yn ceisio estyn allan at ofalwyr di-dâl er mwyn nodi mwy ohonynt a'u helpu. Fodd bynnag, nid cyfrifoldeb y gwasanaethau cymdeithasol yn unig yw nodi gofalwyr, ac ni ddylid meddwl felly ychwaith. Yn achos gofalwyr sy'n oedolion, mae gan y GIG – gwasanaethau gofal sylfaenol ac ysbytai – rôl i'w chwarae fel rhan o'r system iechyd a gofal cymdeithasol fwy integredig y mae Llywodraeth Cymru yn ceisio'i chyflawni. O'r adborth a

gafwyd, gall gwasanaethau iechyd wneud llawer mwy. Yn achos gofalwyr ifanc, mae ysgolion a cholegau yn bartneriaid hollbwysig. Maent eisoes yn gwneud llawer o waith, ond mae'r dasg yn parhau.

Mae yna restrau aros ar gyfer asesiadau gofalwyr yn y rhan fwyaf o ardaloedd, sy'n atal gofalwyr rhag cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Nid yw asesiadau yn cael eu cynnig i lawer o ofalwyr.

Mae diffyg ymwybyddiaeth sylweddol o hawliau gofalwyr o dan y Ddeddf. Cyn y gellir cynnal unrhyw hawliau, rhaid nodi gofalwyr di-dâl a rhaid iddynt ymgysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol. Am nifer o resymau gwahanol, mae rhai yn amharod i wneud hynny.

Mae awdurdodau lleol yn rhagweithiol o ran y ffordd y maent yn ceisio cyrraedd gofalwyr, ond yn cydnabod bod angen iddynt wneud mwy. Er bod y Ddeddf yn ymwneud â gwasanaethau cymdeithasol, nid eu cyfrifoldeb hwy yn unig yw nodi gofalwyr di-dâl. Dylai meddygfeydd teulu a gwasanaethau iechyd eraill, gan gynnwys ysbytai, chwarae rhan fwy o lawer fel rhan o system iechyd a gofal cymdeithasol fwy integredig.

Diwallu anghenion gofalwyr

- 7.12 Yr ail elfen o gynnal hawliau gofalwyr yw diwallu eu hanghenion, h.y. yr hyn y cytunwyd arno yn yr asesiad gofalwr. Er y caiff llawer o ofalwyr eu cefnogi ar ôl cael eu hasesu, soniodd rhai eu bod wedi gorfod aros, weithiau am wythnosau neu fisoedd, cyn cael cefnogaeth. Soniodd eraill nad oedd y gefnogaeth ar gael neu nad oedd y gefnogaeth yn addas i'w hanghenion. Soniodd rhai gofalwyr am broblemau gyda'r gofal a'r cymorth y mae'r bobl y maent yn gofalu amdanynt yn ei gael a all, yn ei dro, effeithio ar y gofalwyr eu hunain. Soniodd nifer fach am yr anawsterau yr oeddynt yn eu hwynebu am fod yr unigolyn y gofelir amdano yn gwrthod cymorth, neu oherwydd y diffyg cymorth gan frodyr neu chworydd.
- 7.13 Yn ôl y sampl o ofalwyr, mae methiant i ddiwallu anghenion gofalwyr. Roedd llai nag 1 gofalwr ym mhob 10 (7%) yn dweud eu bod yn cael yr holl gymorth sydd ei angen arnynt, tra bod 14% yn dweud eu bod yn cael y rhan fwyaf o'r cymorth sydd ei angen arnynt. Dywedodd ychydig llai na hanner (47%) eu bod yn cael ychydig o'r cymorth sydd ei angen arnynt. Dywedodd un gofalwr ym mhob tri (32%) nad oeddynt yn derbyn unrhyw gymorth yr oedd ei angen arnynt. Roedd y ffigyrau ychydig yn fwy cadarnhaol yn achos gofalwyr ifanc, ond dylid bod yn ofalus a chofio mai is-sampl fach yn unig a ddefnyddiwyd yma. Disgrifiodd rhai gofalwyr unigol eu bod yn gorfod "brwydro" i ddiwallu eu hanghenion gan sôn am fethiannau awdurdodau lleol i ddiwallu anghenion.
- 7.14 Gofal seibiant oedd yr angen a grybwyllwyd amlaf gan awdurdodau lleol a chan ofalwyr. Cydnabyddir bod diffyg darpariaeth seibiant neu ddarpariaeth seibiant addas. Roedd y tu hwnt i gwmpas yr astudiaeth hon i greu darlun manwl o'r sefyllfa. Ond, o'r trafodaethau a gafwyd, mae'n deg dweud bod y darlun yn amrywio o un ardal i'r llall.
- 7.15 O blith yr holl bethau y gellir eu gwneud i helpu gofalwyr di-dâl i ofalu am eu hiechyd a'u llesiant, mae'n debyg mai darparu seibiant yw'r pwysicaf. Gall fod ar ffurfiau gwahanol a gall weithio mewn gwahanol ffyrdd. Mae'n bwysig bod y gofalwr yn cyfrannu at yr asesiad o'i anghenion, a bod awdurdodau lleol yn mabwysiadu ymagwedd fwy hyblyg a chreadigol er mwyn cyflawni'r canlyniadau y mae'r gofalwr eu heisiau.
- 7.16 Mae rhannau o'r adroddiad hwn yn disgrifio'r ystod eang o gamau gweithredu y mae awdurdodau lleol yn eu cymryd i nodi a diwallu anghenion gofalwyr a gofalwyr ifanc, a'r hyn y mae rhai ohonynt yn ei wneud i wella'r ffordd y maent yn gweithio. Yr argraff gyffredinol a

geir o drafodaethau â staff mewn amrywiaeth o rolau sy'n gysylltiedig â gofalwyr a/neu ofalwyr ifanc yw eu bod yn rhagweithiol ac wedi ymrwymo i geisio diwallu anghenion gofalwyr. Mae'r adroddiad hefyd yn disgrifio'r hyn y mae gofalwyr ei eisiau a'i angen. Mae llawer yn gyffredin rhwng y ddau, ond ceir gwahaniaethau hefyd. Mae gofalwyr yn pwysleisio'r angen am welliant a bod angen gwneud mwy i ddiwallu eu hanghenion.

Er bod llawer o ofalwyr yn cael cymorth, mae'r adborth gan y sampl fawr o ofalwyr a gymerodd ran yn yr adolygiad hwn yn dangos bod diffyg o ran diwallu anghenion gofalwyr. Gallai rhywfaint o hyn ddeillio o'r diffyg ymwybyddiaeth o hawliau gofalwyr a'r cymorth sydd ar gael a sut i'w gael, ond mae hefyd yn adlewyrchu diffyg darpariaeth o ran cymorth neu ddarpariaeth addas lle mae gofalwyr yn byw. Gofal seibiant yw'r angen mwyaf arwyddocaol nad yw'n cael ei ddiwallu. Mae'r adroddiad hwn yn disgrifio'r hyn sydd ei angen arnynt ac yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer gwelliannau a fyddai'n helpu gofalwyr di-dâl.

Cydnabod a gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl

- 7.17 Roedd rhai gofalwyr yn chwyn am y diffyg cydnabyddiaeth y maent yn ei chael, a'r ffaith nad yw'r hyn y maent yn ei wneud yn cael ei werthfawrogi. Mae staff awdurdodau lleol nid yn unig yn cydnabod hyn ond yn ei ategu drwy ddweud bod gofalwyr di-dâl yn chwarae rhan hanfodol, yn aml heb gael eu gweld, ac yn cael eu tanbriso, yn y system ofal. Mae eu hiechyd a'u llesiant yn bwysig. Os na allant barhau i wneud yr hyn a wnânt, rhaid i wasanaethau iechyd a chymdeithasol gamu i'r adwy i helpu, gan ychwanegu at y pwysau ar system sydd eisoes o dan bwysau. Gallai hyd yn oed nifer fach ychwanegol o bobl sydd angen gwasanaethau statudol (gofal cartref neu breswyl) gael effaith ariannol sylweddol. Mae'r gofalwr di-dâl yn achubiaeth i'r [unigolyn y gofelir amdano] bob awr o'r dydd, ac mae comisiynwyr yn dibynnu arnynt.

Mae gwaith gofalwyr di-dâl – hen ac ifanc – yn aml yn anweledig. Mae staff awdurdodau lleol a gofalwyr yn cytuno nad yw'r cyfraniad y maent yn ei wneud i'r system gofal cymdeithasol yn cael ei werthfawrogi'n ddigonol ac nad yw'n cael ei gydnabod yn ddigon da o ran atal neu ohirio'r angen i wasanaethau statudol gamu i mewn i ddarparu gofal a chymorth. Mae angen i gamau gweithredu sy'n mynd i'r afael â hyn ystyried addysgu a hyfforddi gweithwyr proffesiynol megis gweithwyr cymdeithasol, yn ogystal â gweithredu gwasanaethau cymdeithasol a gwasanaethau iechyd o ddydd i ddydd.

Ysgogi newidiadau

- 7.18 Mae'n deg dweud bod amheuaeth ymhlith gofalwyr. Mae rhai yn amau a fydd unrhyw beth yn newid o ganlyniad i'r adolygiad a'r adroddiad hwn. Dywedodd rhai gofalwyr eu bod wedi lleisio'u barn o'r blaen ac nad yw wedi gwneud unrhyw wahaniaeth.
- 7.19 Mae yna gyfle i'r adroddiad hwn, ffrwyth llafur prosiect a arweiniwyd gan Gymdeithas Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru, fod yn sylfaen ar gyfer rhaglen weithredu genedlaethol gydgysylltiedig a rhannu arferion da ar draws yr holl awdurdodau lleol, er mwyn gwella'r hyn sy'n cael ei wneud i helpu gofalwyr di-dâl a sicrhau bod eu hawliau o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn cael eu cynnal a bod eu hanghenion yn cael eu diwallu.

Mae gofalwyr di-dâl yn amau gwerth adolygiadau os nad ydynt yn arwain at welliannau ledled Cymru. Mae mentrau awdurdodau lleol a'r hyn y mae gofalwyr wedi'i ddweud sydd ei angen

arnynt yn cynnig cyfle i ddatblygu cynllun gweithredu cenedlaethol cydgysylltiedig a rhannu arferion da.

Atodiad 1: Arolwg ar-lein - cwestiynau

1. Rydym yn edrych ar brofiadau gofalwyr ifanc, gofalwyr sy'n oedolion ifanc a phobl hŷn sy'n gofalu am eraill fel gofalwyr di-dâl. A ydych chi:
 - O dan 18 oed.
 - Rhwng 18 a 25 oed.
 - Yn hŷn na 25 mlwydd oed.
2. O ystyried eich anghenion fel gofalwr di-dâl, dewiswch un o'r datganiadau canlynol sy'n cyd-fynd orau â'r hyn rydych chi'n ei deimlo am y cymorth rydych chi'n ei dderbyn ar hyn o bryd:
 - Rwy'n cael yr holl gymorth sydd ei angen arnaf.
 - Rwy'n cael y rhan fwyaf o'r cymorth sydd ei angen arnaf.
 - Rwy'n cael ychydig o'r cymorth sydd ei angen arnaf.
 - Nid wyf yn cael unrhyw gymorth sydd ei angen arnaf.
3. Beth arall y gellid ei wneud i'ch cefnogi chi fel gofalwr di-dâl a fyddai'n gwella eich llesiant?
[ymateb testun agored]
4. Ar sail eich profiad o gael cymorth fel gofalwr di-dâl, beth y gellid ei wella er mwyn gwneud y broses yn haws a/neu'n gyflymach?
[ymateb testun agored]
5. A ydych chi'n ymwybodol o'ch hawliau? Mewn geiriau eraill, beth y mae gennych hawl iddo fel gofalwr o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014?
 - Ydw
 - Nac ydw
 - Ddim yn siŵr neu ddim yn gwybod
6. Yn olaf, a oes unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud am fod yn ofalwr di-dâl neu'r cymorth sydd ei angen arnoch?
[ymateb testun agored]