



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**



social care  
institute for excellence

# Cymorth ataliol ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion yng Nghymru: adolygiad cyflym



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**

Mae'r Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE) yn gwella bywydau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal drwy rannu gwybodaeth am yr hyn sy'n gweithio.

Rydym yn asiantaeth cymorth gwella flaenllaw ac yn elusen annibynnol sy'n gweithio gyda gwasanaethau cymorth a gofal oedolion, teuluoedd a phlant ledled y DU. Rydym yn gweithio'n agos hefyd gyda gwasanaethau cysylltiedig fel gofal iechyd a thai.

Rydym yn gwella ansawdd gwasanaethau gofal a chymorth ar gyfer oedolion a phlant drwy:

- nodi a rhannu gwybodaeth am yr hyn sy'n gweithio ac yn newydd
- cefnogi pobl sy'n cynllunio, comisiynu, darparu a defnyddio gwasanaethau i roi'r wybodaeth honno ar waith
- hysbysu, ysbrydoli a dylanwadu ar gyfeiriad ymarfer a pholisi yn y dyfodol.

© SCIE 2018

Cedwir pob hawl

## Manylion cyswllt

Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth  
Kinnaird House  
1 Pall Mall East  
London SW1Y 5BP  
Ffôn: 020 7766 7400

[www.scie.org.uk](http://www.scie.org.uk)

---

# Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b>	<b>1</b>
<b>Methodoleg</b>	<b>2</b>
<b>Nodau</b>	<b>2</b>
<b>Adolygiad o ddeunydd darllen</b>	<b>2</b>
<b>Beth yw ystyr arloesi mewn perthynas â darparu cymorth i ofalwyr?</b>	<b>2</b>
<b>Canfyddiadau'r adolygiad</b>	<b>3</b>
<b>Ymchwil am ofalwyr</b>	<b>3</b>
<b>Gofalwyr yng Nghymru</b>	<b>4</b>
<b>Heriau allweddol</b>	<b>4</b>
<b>Cymorth ataliol ar gyfer gofalwyr</b>	<b>6</b>
<b>Nodweddion gwasanaethau cymorth ataliol effeithiol</b>	<b>6</b>
<b>Themâu allweddol</b>	<b>7</b>
<b>Nodi a chydabod</b>	<b>7</b>
Beth yw'r canlyniadau dymunol ar gyfer gofalwyr o ran adnabod a chydabod?	8
Enghreifftiau o wasanaethau i gefnogi adnabod a chydabod gofalwyr yn well	8
<b>Gwybodaeth, cyngor a chymorth</b>	<b>10</b>
Beth yw'r canlyniadau dymunol ar gyfer gofalwyr o ran darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth?	10
Canlyniadau gofalwyr mewn perthynas â gwybodaeth a chyngor	10
Enghreifftiau o wasanaethau sy'n darparu gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth	10
<b>Cymorth i fyw bywyd y tu allan i'r rôl ofalu</b>	<b>11</b>
Beth yw'r canlyniadau dymunol ar gyfer gofalwyr mewn perthynas â chymorth?	11
Gofal seibiant, seibiant byr a gofal amgen	11
Enghreifftiau o wasanaethau sy'n darparu gofal seibiant, seibiant byr a gofal mewn argyfwng	13
Ymgysylltu a chymorth emosiynol	13
Cyflogaeth a hyfforddiant	13
Cymorth technolegol	15
Cefnogi bywyd law yn llaw â gofalu – enghraifft o ymarfer da	15
<b>Gwerthuso'r hyn sy'n gweithio i ofalwyr</b>	<b>17</b>
<b>Ymwybyddiaeth o ofalwyr – y gweithlu gofal cymdeithasol</b>	<b>17</b>
<b>Atodiad A: Cyfeiriadau</b>	<b>18</b>
<b>Atodiad B: Methodoleg</b>	<b>20</b>



# Adolygiad cyflym o gymorth ataliol ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion yng Nghymru

*"Ein gweledigaeth i ofalwyr Cymru yw iddyn nhw fod yn rhan o gymunedau sy'n ystyriol ohonynt, gan eu hadnabod a'u cefnogi fel nad ydyn nhw dan anfantais nac yn dioddef gwahaniaethu oherwydd eu rôl ofalu."*

Huw Irranca-Davies, Y Gweinidog Gofal Cymdeithasol a Phlant,  
Diwrnod Hawliau Gofalwyr, 24 Tachwedd 2017

---

## Cyflwyniad

Mae'r trosolwg hwn o ymarfer da a datblygol ym maes datblygu cymorth ataliol ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion yng Nghymru yn un elfen o becyn ehangach o waith gan SCIE, a gomisiynwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru yn 2017. Y bwriad yw cefnogi Gofal Cymdeithasol Cymru i wireddu ei uchelgais i wella llesiant drwy hyrwyddo polisi, ymarfer a modelau gwasanaeth seiliedig ar dystiolaeth sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar.

Yn ei gynllun strategol ar gyfer 2017 i 2022, mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn cydnabod y gellir gwneud mwy i gefnogi gofalwyr di-dâl a theuluoedd.

Amcangyfrifir mai gofalwyr di-dâl a theuluoedd sy'n darparu 96 y cant o'r gofal yng Nghymru, gan alluogi i bobl agored i niwed, sâl ac anabl gadw eu hannibyniaeth a pharhau i fyw gartref (Gofal Cymdeithasol Cymru, 2017).

Mae disgwyl i'r adolygiad hwn helpu i ddatblygu y gwaith cynllunio gwelliannau i wasanaethau Gofal Cymdeithasol Cymru dros y pum mlynedd nesaf, ac ymateb y sefydliad i gyhoeddiad diweddar Llywodraeth Cymru am ei blaenoriaethau cenedlaethol newydd ar gyfer cefnogi gofalwyr.

# Methodoleg

## Nodau

- Gan ddefnyddio ymchwil ac adroddiadau diweddar allweddol, mae'r adolygiad cyflym hwn yn ceisio nodi ymarfer da datblygol, modelau newydd neu arloesedd ym maes cymorth i ofalwyr sy'n oedolion, ac yn benodol, cymorth sy'n adlewyrchu dull ataliol. Mae'n cynnwys cyfeiriad at enghreifftiau a ddewiswyd o wasanaethau ac ymyriadau o Gymru a Lloegr sy'n mynd i'r afael ag anghenion dynodedig gofalwyr, a gwella canlyniadau a boddhad gofalwyr.
- Mae'r ffocws ar y cymorth amrywiol sydd ar gael i ofalwyr sy'n oedolion – pobl 18 oed neu hŷn sy'n gofalu'n ddi-dâl am berthnasau anabl, bregus neu wael, gan gynnwys plant, ffrindiau a chymdogion. Er bod llawer o'r dulliau yn berthnasol ac o fudd i ofalwyr ifainc hefyd, cytunwyd y byddai ymyriadau penodol ar gyfer gofalwyr ifainc y tu allan i gwmpas yr adolygiad hwn.
- Mae'r Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE) yn datblygu tudalennau gofalwyr newydd ar ei adnodd Atal a Llesiant, gan adlewyrchu'r themâu allweddol yn yr adolygiad hwn a rhoi sylw i enghreifftiau mwy trylwyr o wasanaethau gofalwyr yng Nghymru. Bydd y rhain yn cael eu cyhoeddi yn 2018 a bydd dolen ar wefan Gofal Cymdeithasol Cymru er mwyn ei rhannu'n ehangach.

## Adolygiad o ddeunydd darllen

Mae'r crynodeb hwn yn seiliedig ar ganfyddiadau adolygiad deunydd darllen â ffocws (yn edrych ar ddeunydd amrywiol sydd wedi'i gyhoeddi ers 2011), rhywfaint o ymchwil desg ychwanegol a nifer fechan o gyfweiliadau ffôn gyda chynrychiolwyr sefydliadau gofalwyr yng Nghymru. Mae'r gwaith o nodi enghreifftiau gwasanaeth perthnasol a chreu proffiliau manylach ar gyfer eu cyhoeddi yn mynd rhagddo a chaiff ei gwblhau erbyn mis Mawrth 2018.

Rhoddir manylion pellach am y dulliau chwilio, ffynonellau eraill a'r rhai sy'n cael eu cyfweld yn Atodiad B.

Dylid nodi nad adolygiad systematig yw'r gwaith hwn, ac mae'r canfyddiadau a'r astudiaethau achos wedi'u cynnwys fel enghreifftiau o ymarfer cadarnhaol presennol i sbarduno trafodaeth yn hytrach na chynnig modelau o gymorth gofalwyr i'w hefelychu. O ystyried gwahaniaethau mewn poblogaethau lleol, nid oes llawer o werth daearyddiaeth a modelau cyflawni prin yw gwerth cymharu modelau gwasanaeth gyda golwg ar ailadrodd neu gynyddu. Yr hyn sy'n glir o'r ymchwil yw sut mae blaenoriaethau lleol wedi llywio darpariaeth gwasanaeth effeithiol. Fodd bynnag, mae rhannu'r wybodaeth a'r hyn sydd wedi'i ddsygu o'r ymarfer da hwn yn gam cyntaf gwerthfawr i helpu i lywio'r gwaith o wella gwasanaethau a datblygu ffyrdd newydd o weithio gyda gofalwyr.

## Beth yw ystyr arloesi mewn perthynas â darparu cymorth i ofalwyr?

- darparu mathau traddodiadol o gymorth mewn lleoliadau newydd, e.e. darparu seibiannau creadigol
- darparu a chyflawni mentrau drwy bartneriaethau newydd a chydweithio, gan gynnwys mentrau cymdeithasol, mentrau cydweithredol a sefydliadau cymunedol bach
- defnyddio ffyrdd newydd i ddarparu gwasanaethau presennol a'u gwneud yn fwy hygyrch, er enghraifft, drwy dechnolegau gwybodaeth neu gynorthwyl
- creu modelau system gyfan newydd.

# Canfyddiadau'r adolygiad

## Ymchwil am ofalwyr

Mae'r amcangyfrifon presennol gan Carers UK yn rhagweld y bydd nifer y gofalwyr di-dâl sydd eu hangen i gefnogi pobl sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain yn y DU yn cynyddu o 6.5 miliwn i 9 miliwn erbyn 2017 (Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal, 2017). Mewn hinsawdd o doriadau sector cyhoeddus a phwysau demograffig parhaus, mae'n hollbwysig mapio'r hyn y gwyddom sy'n gweithio wrth ddarparu cymorth i ofalwyr, a datblygu modelau newydd sy'n effeithiol ac yn diwallu anghenion gofalwyr.

Mae tystiolaeth a gwybodaeth cysylltiedig â gofalwyr yn gymhleth a thameidiog, ac mae llawer ohoni'n seiliedig ar lenyddiaeth lwyd. Mae'n dod o ffynonellau amrywiol, gan gynnwys sefydliadau academaidd, cyfnodolion a adolygir gan gyfoedion, cyrff llywodraeth leol a chenedlaethol, sefydliadau polisi ac ymgyrchu, a chyrrff llawr gwlad sy'n cynrychioli lleisiau gofalwyr (Henwood, 2017). Wrth gydnabod y maes academaidd cynyddol i ymchwil am ofalwyr, lanswyd cyfnodolyn amlddisgyblaethol newydd, *The International Journal of Care and Caring*, yn 2017.

Mae'r cynnydd gofalwyr fel ffocws ymchwil wedi dod law yn llaw â'r gydnabyddiaeth gynyddol i faterion gofalwyr mewn polisi cyhoeddus dros y ddau ddegawd diwethaf. Ond mae llawer o'r deunydd darllen sydd wedi'i gyhoeddi yn canolbwyntio ar nodweddion gofalwyr, profiad byw gofalwyr, a natur a hyd eu cyfnod yn rhoi gofal. Er bod hyn yn dystiolaeth werthfawr wrth godi proffil ac amrywiaeth anghenion gofalwyr, ac wrth gwrs o ran llywio ymgyrchoedd dros newid polisi, nid ydym yn gwybod cymaint am effeithlonrwydd gwahanol ymyriadau i gefnogi gofalwyr – ac am ba fath o ymyriadau sy'n gweithio orau ar gyfer grwpiau penodol o ofalwyr.

Mae effaith gofalu yn cael llawer o sylw ac yn cynrychioli corff ymchwil sylweddol sy'n tyfu. Er bod sawl math gwahanol o ofalu, sy'n ymwneud â chefnogi pobl ag anghenion unigryw a phenodol,

mae sawl agwedd ar ofalu sy'n gyffredin i'r rhan fwyaf o ofalwyr, a chydabyddir fod gofalu yn effeithiol ar bob agwedd ar fywyd rhywun, ac nid yn unig y ffyrdd sy'n amlwg yn syth reidrwydd. Dengys ymchwil mai'r broses o gael gafael ar gymorth a'i dderbyn (a chydabyddiaeth drwy hynny) sy'n cael ei werthfawrogi'n aml gan ofalwyr, cymaint ag unrhyw ganlyniadau penodol a allai fod wedi'u nodi (Henwood, 2017).

Mae effaith niweidiol diffyg cymorth effeithiol ar iechyd a llesiant gofalwyr yn thema allweddol yn adroddiad *State of Caring* blynyddol diweddaraf Carers UK (Carers UK, 2017). Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y ffaith nad yw'r dyletswyddau cyfreithiol newydd i gefnogi gofalwyr yng Nghymru a Lloegr wedi'u gweithredu'n ymarferol eto.

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal yn cydnabod bod ansawdd a darpariaeth gyson y cymorth sydd ar gael i ofalwyr di-dâl yn amrywio ar hyd a lled y DU ac i fynd i'r afael â'r her hon, mae angen canllawiau newydd i ddarparu'r "argymhellion sy'n canolbwyntio ar weithredu ar gyfer ymarfer da" (y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn lechyd a Gofal, 2017). Bydd canllawiau newydd yn cael eu llunio yn 2018, sydd yn y cam cwmpasu ar hyn o bryd, a byddant yn llywio'r gwaith o gyhoeddi Safon Ansawdd ar gyfer cymorth i ofalwyr.

Mae heriau sylweddol yn parhau o hyd wrth ddarparu cymorth cyson a gwell canlyniadau ar gyfer gofalwyr ledled y DU. Mae'r gwasanaethau mwyaf effeithiol yng Nghymru a Lloegr wedi'u datblygu mewn ymateb i flaenoriaethau lleol, wedi'u llywio gan lais gofalwyr cryf ar lefel leol, ac yn cael eu cefnogi gan bartneriaeth ragweithiol rhwng iechyd, gofal cymdeithasol a'r sector gwirfoddol. Maent yn ceisio darparu cymorth cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sydd wedi'i deilwra ar gyfer anghenion penodol. Un o negeseuon allweddol yr ymchwil yw bod gofalu yn fwy na mater iechyd a gofal cymdeithasol, ac i ddatblygu cymunedau gofalgar, bod angen cynnwys hawliau gofalwyr mewn polisiau iechyd, cymdeithasol a chyflogaeth ehangach.

Mae diffyg gwerthusiadau o ansawdd uchel ar gyfer y gwahanol fathau o ymyriadau sy'n cael eu cynnig ar hyn o bryd ac yn arbennig mewn perthynas â gwahanol effeithiau'r ymyriadau hyn ar wahanol grwpiau o ofalwyr. Nid oes un model addas i bawb o ran cymorth i ofalwyr. Yr hyn sy'n bwysig yw bod y gofalwyr eu hunain yn cael eu cefnogi i gyfrannu'n allweddol at ddatblygu'r gwasanaethau a'r cymorth sydd fwyaf addas ar gyfer eu hanghenion.

## Gofalwyr yng Nghymru

Teuluoedd, gofalwyr a'u cymunedau agosaf yw'r sylfaen ar gyfer gofal a chymorth i bobl fregus, sâl, anabl ac agored i niwed sy'n byw gartref, gyda gofalwyr di-dâl yn arbed cyfwerth â £8.1 biliwn i'r wladwriaeth yng Nghymru bob blwyddyn (Gofalwyr Cymru, 2015). Mae'r Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru yn cydnabod cyfraniad economaidd hollbwysig y 370,000 o ofalwyr yng Nghymru at system iechyd a gofal y wlad (Llywodraeth Cymru, 2017). Cymru sydd â'r gyfran uchaf – 12 y cant – o ofalwyr yn y DU (mwy nag unrhyw ranbarth o Loegr), a'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn a gofalwyr sy'n darparu mwy na 50 awr o ofal yr wythnos.

Ym mis Tachwedd 2015, cynhaliodd Gofalwyr Cymru ei Gynulliad Gofalwyr cyntaf, a dynnodd sylw at faterion gan gynrychiolwyr gofalwyr cyn deddfu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'r Ddeddf yn ddarn sylweddol o ddeddfwriaeth sylfaenol sy'n gwneud newidiadau pwysig i'r ffordd y gweithredir gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru (Llywodraeth Cymru, 2015).

Cyn cyflwyno Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, nid oedd fframwaith statudol ar waith yng Nghymru mewn perthynas â chymorth gofal cymdeithasol ataliol ar gyfer oedolion. Fel gyda'r Care Act 2014 yn Lloegr, mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn cael ei hategu gan ddull ataliol rhag canolbwyntio ar yr unigolyn o wella llesiant, a hyrwyddo atal anghenion rhag gwaethygu a gofalu bod y cymorth priodol ar gael ar yr adeg briodol i'r rhai sydd ei angen.

Mae'r egwyddor hon yn berthnasol i unrhyw berson agored i niwed sydd angen gofal a chymorth, p'run a ydynt yn ddefnyddwyr gwasanaethau uniongyrchol

neu'n cefnogi rhywun arall i fyw'n annibynnol. Mae modelau gwasanaeth newydd sy'n rhoi lle canolog i ddinasyddion, ac sy'n ceisio diogelu a chefnogi pob cyfle i fyw'n annibynnol, wrth wraidd y gwaith o drawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol ledled Cymru (Llywodraeth Cymru, 2017).

Mae'r Ddeddf yn rhoi'r un hawliau cyfreithiol i ofalwyr sy'n byw yng Nghymru â'r rhai y maent yn gofalu amdanynt. Mae'n ddyletswydd ar awdurdodau lleol i gynnig asesiadau a chynlluniau cymorth i ofalwyr, sydd wedi'u datblygu gyda nhw fel partneriaid cyfartal, a gyda'r nod o alluogi gofalwyr i fyw'r bywyd y maent am ei fyw.

Mae'n adlewyrchu'r egwyddor bod gofalwyr, os ydynt yn cael eu cefnogi'n effeithiol, yn darparu gwasanaeth ataliol ac yn galluogi pobl sy'n fregus, agored i niwed neu sydd â chyflyrau hirdymor i fyw gartref yn hirach ac fel aelodau o'u cymunedau lleol.

Ar Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr (24 Tachwedd) 2017, ail-bwysleisiodd Llywodraeth Cymru ei hymrwymiad i ofalwyr drwy gyhoeddi ei bod am roi £1 miliwn yn 2018 i 2019 i fyrddau iechyd lleol gydweithio â phartneriaid i fynd i'r afael â thair blaenoriaeth genedlaethol i wella cymorth ar gyfer gofalwyr drwy:

- nodi a chydabod gofalwyr
- darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth
- cefnogi bywyd law yn llaw â gofalu.

Er mwyn cefnogi'r gwaith hwn, bydd Grŵp Cynghori Gweinidogol yn cael ei sefydlu fel fforwm cenedlaethol trawslywodraethol i lywio darpariaeth gwell gwasanaethau ar gyfer gofalwyr a datblygu cynigion ar gyfer prosiectau a gyllidir yn genedlaethol yn 2018 a 2019.

## Heriau allweddol

Mae'n ddyddiau cynnar o hyd ar awdurdodau lleol o ran gweithredu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a dangos arwyddion o newid sylweddol i brofiadau gofalwyr yn ymarferol. Mae Gofalwyr Cymru yn monitro cynnydd awdurdodau lleol o ran rhoi'r Ddeddf ar waith drwy eu bwletinâu a'u harolwg Track the Act, sy'n casglu tystiolaeth gan ofalwyr ledled Cymru am ddarpariaeth gwybodaeth am hawliau gofalwyr a mynediad i asesiadau (Gofalwyr Cymru, 2017).



Yn Lloegr, lle cyflwynwyd newidiadau deddfwriaethol i hawliau gofalwyr flwyddyn yn gynt, adroddodd Comisiwn Care Act for Carers One Year On, er bod rhai gofalwyr yn derbyn cymorth da a bod yna enghreifftiau o ymarfer cadarnhaol, roedd llawer angen ei wneud o hyd i sicrhau bod gofalwyr yn ymwybodol o'u hawliau a bod ansawdd yr asesiadau a gynigir o safon uchel gyson (Bennett, 2016). Mae adborth o'r bwletinau Track the Act yn dangos bod sefyllfa debyg yng Nghymru.

Mynegodd rhai sefydliadau bryder nad yw cymorth i ofalwyr yn flaenoriaeth o ran cynllunio a darpariaeth i awdurdodau lleol, a'i fod wedi llithro i lawr yr agenda yn yr ymdrech gyffredinol i weddnewid gwasanaethau cymdeithasol. Mae angen mwy o gymorth ar gyfer gweithredu'n effeithiol, yn enwedig mewn perthynas â dulliau traws-sector. Mae pryderon hefyd bod cynnwys deddfwriaeth Mesurau Gofalwyr 2010 yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 wedi arwain at golli proffil yr agenda gofalwyr ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, ac y bydd yn effeithio ar ein gallu i adnabod gofalwyr (Rhwydwaith Dysgu a Gwella Swyddogion Gofalwyr, 2017).

Mae llawer o'r enghreifftiau o'r arferion lleol cadarnhaol neu arloesol ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion yng Nghymru wedi'u datblygu ers Strategaeth Gofalwyr 2013 (Llywodraeth Cymru, 2013) ac yn cael eu darparu gan sefydliadau trydydd sector. Mae rôl sefydliadau trydydd sector wrth gynnal gwasanaethau ataliol lleol yn cael ei chydabod yn benodol yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 drwy ddyletswydd awdurdod lleol newydd i hyrwyddo darpariaeth gwasanaethau a gweithgareddau a arweinir gan ddefnyddwyr.

Mae mwy na 33,000 o sefydliadau trydydd sector yn weithgar yng Nghymru, ac mae mwy na 10 y cant o'r rhain yn gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol (Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru, 2017). Mae'r rhain yn cynnwys elusennau cofrestredig, mentrau cymdeithasol, mentrau cydweithredol a sefydliadau cymunedol.

Yn y gorffennol mae'r sector wedi gwneud cyfraniad hollbwysig at gefnogi pobl ag anghenion gofal ar ffurf grwpiau cymorth arbenigol, gofal seibiant, a grwpiau cymdeithasol a chymunedol ledled Cymru. Mae wedi arwain hefyd ar y ddarpariaeth o fodolau arloesol fel Cysylltu Bywydau a Chylchoedd Cymunedol. Mae creu cynghreiriau, fel Cynghrair Henoed Cymru a Chynghrair Cynhalwyr Cymru, wedi galluogi dwyn sefydliadau ynghyd sydd â nodau cyffredin neu rai sy'n ategu ei gilydd i wella darpariaeth gofalwyr drwy gydweithio.

Mae'r cymorth y dywed gofalwyr y mae ei angen arnynt yn amrywiol ac yn adlewyrchu hyd a lled ac amrywiaeth rôl ofalu a'r bobl sy'n cyflawni'r rôl honno. Fodd bynnag, mae themâu sy'n cael eu crybwyll dro ar ôl tro gan ofalwyr yn ymwneud â hawliau, asesu, darpariaeth gwybodaeth ddigonol, darpariaeth gofal seibiant addas ac effaith negyddol gofalu ar waith a sefyllfa ariannol (Gofalwyr Cymru, 2015).

Dengys tystiolaeth y gall buddsoddi mewn gofalwyr drwy well comisiynu leihau derbynadau i ysbysai a gofal preswyl, ac oedi wrth drosglwyddo gofal. Gall leihau'r angen ymhlith gofalwyr i ddefnyddio gofal sylfaenol hefyd, a gwella iechyd gofalwyr ac iechyd y bobl maent yn gofalu amdanynt (Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, 2016).

Fodd bynnag, mae cyllid ar gyfer cymorth i ofalwyr yn parhau'n ddarpariaeth tymor byr i raddau helaeth, ac nid yw hynny'n gost effeithiol ac yn cyfrannu at gomisiynu aneffeithiol. Mae cynaliadwyedd gwasanaethau, yn enwedig yn y trydydd sector, yn her arbennig. Mae Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru wedi galw am ddull newydd o ran cyllido a chomisiynu gofal i hwyluso symud oddi wrth ddull ymatebol o fynd i'r afael â blaenoriaethau uniongyrchol i gyllid a buddsoddi tymor hirach yn natblygiad gwasanaethau ataliol fel sydd wedi'i gynnwys yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

# Cymorth ataliol ar gyfer gofalwyr

Mae amrywiaeth o ddarparwyr yn darparu gwasanaethau ataliol ar gyfer gofalwyr ond mae pob un yn ceisio darparu gwybodaeth a chymorth amserol a phwrpasol i leihau neu atal y tebygolrwydd bod gofalwr mewn argyfwng ac yn methu ymdopi, a gwella ansawdd cyffredinol bywydau gofalwyr. Os yn effeithiol ac yn gweithredu fel rhan integrol o'r seilwaith iechyd, gofal cymdeithasol a llesiant, dylent leihau'r galw am wasanaethau iechyd a gofal mwy costus.

## Nodweddion gwasanaethau cymorth ataliol effeithiol

- mae gofalwyr yn cael eu cefnogi yn eu cartrefi eu hunain ac fel cyfranogwyr gweithredol yn eu cymunedau ehangach
- mae gan wasanaethau ddull rhagweithiol o fynd ati i adnabod gofalwyr (a darpar ofalwyr) a thargeddu cymorth yn briodol
- defnyddio dulliau seiliedig ar asedau a chryfderau i nodi'r hyn sy'n bwysig i ofalwyr, nad ydynt yn canolbwyntio ar fodel seiliedig ar ddiffygion neu anghenion
- helpu i feithrin gallu cymunedol a datblygu cymunedau sy'n ystyriol o ofalwyr
- maent yn cael eu harwain gan ddefnyddwyr ac yn seiliedig ar gyd-gynhyrchu a chydgyllunio
- mae'r cymorth a ddarperir yn mynd i'r afael â pherson cyfan ac yn ceisio cadw gofalwyr yn iach fel rhan o'r gwaith o gynnal eu llesiant cyffredinol a gwella eu hansawdd bywyd
- cynnig cymysgedd wedi'i deilwra o wasanaethau cyffredinol, er enghraifft, darpariaeth gwybodaeth, cyngor ac eirioli cyffredinol gyda llwybrau atgyfeirio priodol; gwasanaethau eilaidd, fel rheoli argyfwng a chynllunio brys; a chymorth ataliol tiriogaethol, fel gwasanaethau seibiant, tymor byr neu "amgen"
- darparu cymorth ymarferol sy'n cyd-fynd â chymorth emosiynol, fel cwnsela, cymorth cyfoedion ac ymyriadau seicogymdeithasol
- cymorth yn cydnabod pontio neu gyfnodau anodd yng nghylch bywyd gofalwyr. Er enghraifft, dod yn ofalwr, pan mae'r person sydd yn derbyn eich gofal yn cael ei dderbyn i gartref gofal/ysbyty, pan fo plentyn sy'n derbyn gofal yn symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, ar ddiwedd oes, a phan fydd cyfrifoldebau gofal yn dod i ben
- maent yn seiliedig ar weithio mewn partneriaeth a chydweithio effeithiol rhwng sefydliadau iechyd, gofal a thrydydd sector gyda phrosesau cyfathrebu, rhannu data ac atgyfeirio clir
- mae darparwyr yn gallu arddangos gwerth cymdeithasol ac economaidd gwasanaethau a ddarperir drwy gymysgedd i fesurau gwerthuso cadarn, data cywir ar ofalwyr a hanesion positif am ofalwyr.

# Themâu allweddol

## Nodi a chydabod

Yn ôl arolwg barn a gyhoeddwyd gan Carers UK ar Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr, nid yw'r cyhoedd yn gwybod pa ffrindiau a theulu sy'n gofalu, gyda 51 y cant o'r rhai a holwyd yn amcangyfrif yn nifer y gofalwyr yn eu teulu eu hunain, eu rhwydwaith o ffrindiau neu yn y gweithle yn rhy isel (datganiad i'r wasg Carers UK ar gyfer Diwrnod Hawliau Gofalwyr, 2017).

Fel y dengys y deunydd darllen, mae gofalu'n brofiad amrywiol iawn ac yn un sy'n cynnwys pob poblogaeth, oed a grŵp cymdeithasol. Mae llawer o bobl yn debygol o brofi un neu fwy cyfnod o roi gofal yn ystod eu hoes ac mae gan rai gyfrifoldebau gofalu lluosog. Er enghraifft, gofalwyr a allai fod yn gofalu am wahanol genedlaethau o fewn y teulu ac sydd hefyd yn gweithio'n aml.

Mae rhai gofalwyr yn llai amlwg nag eraill ac wedi'u disgrifio fel gofalwyr "cudd" neu "anodd eu cyrraedd" ac efallai eu bod wedi'u hanwybyddu wrth drafod gofal prif ffrwd. Mae anghenion pobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol a thrawsrywiol hŷn sy'n gofalu am bartneriaid a ffrindiau yn faes nad yw wedi ymddangos mewn ymchwil tan yn fwy diweddar ac mae angen cynnal mwy o ymchwil (Henwood, 2017).

O'r bron i 7 miliwn o ofalwyr yn y DU, amcangyfrifir na fydd llawer yn debygol o dderbyn y cymorth y mae ganddynt hawl iddo. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi hawliau newydd i ofalwyr mewn perthynas ag asesiad a diwallu eu hanghenion yn sgil yr asesiad hwnnw. Fodd bynnag, un o'r cwynion mwyaf cyffredin gan ofalwyr (a nodir) yw nad ydynt wedi'u hysbysu o'u hawl i asesiad neu'r hawl i ofyn am daliad uniongyrchol (Gofalwyr Cymru, 2015).

Er bod yr hawliau wedi'u cynnwys yn y ddeddfwriaeth newydd, mae yna ganfyddiad bod awdurdodau lleol yn tueddu i gael eu sbarduno fwy gan brosesau neu systemau ac y bydd y newidiadau diwylliannol gofynnol yn cymryd llawer mwy o

amser i'w sefydlu. Mae Rhwydwaith Dysgu a Gwella Swyddogion Gofalwyr Cymru (COLIN) yn adrodd mai un rheswm am lwyddiant gwasanaethau trydydd sector wrth ddenu mwy o ofalwyr i ddweud eu bod yn ofalwyr yw'r syniad bod llai o stigma ynghlwm wrth gysylltu â sefydliadau gwirfoddol na gofyn am asesiad awdurdod lleol (Rhwydwaith Dysgu a Gwella Swyddogion Gofalwyr, 2017).

Awgrymwyd hefyd er y cyd-destun deddfwriaethol newidiol o roi mwy o ffocws ar hawliau gofalwyr, efallai bod rhywfaint o amwysedd tuag at asesiadau gofalwyr ymhlith ymarferwyr oherwydd tybiaeth bod diffyg mathau newydd o gymorth ar gyfer gofalwyr ar gyfer atgyfeirio yn dilyn asesiad (Seddon a Robinson, 2015).

Mae adnabod yn rhwystr allweddol, o ran hunanadnabod ac adnabod gan weithwyr iechyd a gofal proffesiynol. Pan nad yw gofalwyr yn ystyried neu adnabod eu hunain fel gofalwyr, ond yn gweld y cymorth y maent yn ei ddarparu fel rhan naturiol o'u perthynas â'r person sy'n derbyn gofal, efallai y byddant yn amharod i ddweud eu bod yn ofalwyr a methu â gallu manteisio ar fudd-daliadau neu wasanaethau cymorth, a allai wella ansawdd eu bywydau. Mae hyn yn hynod berthnasol mewn perthynas â gofalwyr hŷn (80 oed neu hŷn) sy'n gofalu am briod neu bartner, gofalwyr duon a lleiafrifoedd ethnig, gofalwyr lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol a thrawsrywiol, a gofalwyr pobl â dementia neu broblemau salwch meddwl lle gellid ystyried bod elfen o stigma a dymuniad i gadw pethau'n breifat.

Nododd adroddiad Missing Out Carers UK, bod 55 y cant o ofalwyr yng Nghymru wedi cymryd mwy na blwyddyn i gydnabod eu rôl ofalu, tra bod 24 y cant wedi cymryd mwy na phum mlynedd i ystyried eu hunain yn ofalwyr (Carers UK, 2016). Mae ymyrraeth gynnar, gan adnabod gofalwyr cyn i bethau fynd yn drech arnynt, yn hollbwysig, ynghyd â chydabod blaenoriaethau a chanlyniadau ar gyfer gofalwyr fel unigolion ar ôl iddynt gydnabod eu bod yn ofalwyr er mwyn gallu darparu'r lefel a'r math priodol o gymorth.

Mae materion adnabod yn cael eu cymhlethu gan broblemau mynediad. Mae Crossroads Care (Ymddiriedolaeth Gofawyr) wedi tynnu sylw at anghenion penodol gofawyr sy'n byw mewn cymunedau anghysbell neu wledig yng Nghymru lle mae arwahanrwydd cymdeithasol, tlodi, amddifadedd, diffyg trafndiaeth a chryn bellter i deithio er mwyn cael mynediad i wasanaethau iechyd a gofal yn golygu bod gofawyr gwledig yn wynebu heriau ychwanegol wrth gael gafael ar wasanaethau.

### **Beth yw'r canlyniadau dymunol ar gyfer gofawyr o ran adnabod a chydabod?**

Mae gofawyr:

- yn cael eu hadnabod yn briodol, yn gallu cydnabod eu bod yn ofawyr ac yn gallu mynegi dewis o ran eu rôl ofalu, a'r math o gymorth sydd ei angen arnynt
- yn cael eu clywed, eu trin â pharch a theimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi
- yn gwybod eu hawliau ac yn deall y cymorth sydd ar gael iddynt
- yn cael y cyfle i fynegi eu barn ac yn cymryd rhan wirioneddol ym mhob penderfyniad sy'n effeithio arnynt hwy a'r sawl y maent yn gofalu amdano
- yn cyfrannu at gynllunio strategol, darpariaeth a gwerthuso'r gwasanaethau a'r cymorth maent yn ei dderbyn
- yn derbyn cymorth sy'n briodol ac wedi'i deilwra i ddiwallu eu hanghenion penodol (yn briodol yn ddiwylliannol a chymdeithasol, ac yn hygyrch).

Mae anghenion a materion penodol wedi'u nodi ar gyfer gwahanol boblogaethau gofawyr, gan gynnwys:

- gofawyr plant sy'n oedolion sy'n ddibynol ar gyffuriau ac alcohol sy'n cael eu hymyleiddio'n aml a'r stigma sy'n gysylltiedig â chaethiwed (Adfam, 2017)
- rhieni plant ag anabledau dysgu – mae disgwyliad oes cynyddol pobl ag anabledau dysgu'n golygu eu bod yn fwy tebygol o fyw gyda gofawyr sy'n berthynas sy'n heneiddio (Taggart et al, 2012)
- plant sy'n oedolion sydd â rhieni sy'n heneiddio (Bastawrous et al, 2015)
- gofawyr sy'n frawd neu'n chwaer i bobl hŷn heb briodi, heb bartner neu blant sy'n oedolion (McGovern a Gardner, 2015)
- gofawyr "â chyfrifoldebau lluosog" – menywod

50-65 oed fel arfer sy'n ceisio cydbwysu gofalu am rieni hŷn ac wyrion ac wyresau, ynghyd ag aros mewn cyflogaeth â thâl (Ben-Galim a Slim, 2013)

- gofawyr hŷn 85+ oed lle mae rhoi gofal yn debygol o ddigwydd yng nghyd-destun perthynas hirdymor a lle mae dementia yn nodweddiadol yn aml (Ymddiriedolaeth Gofawyr, 2015) – a chyn ofawyr hŷn sy'n dioddef profedigaeth (Larkin a Milne, 2017)
- aelodau hŷn o boblogaethau du a lleiafrifoedd ethnig sy'n byw yng Nghymru (Blood, Copeman a Pannell, 2016)
- gofawyr gwrywaidd (Slack a Fraser, 2014) a dynion hŷn yn arbennig, grŵp cynyddol o ddynion 70+ sy'n gofalu am briod neu bartner
- gofawyr lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol a thrawsrywiol (Gofawyr Cymru a Cymru Pride, 2017)
- gofawyr pobl â dementia, yn enwedig mewn perthynas ag "ysgafnhau'r baich gofal" gyda rhaglenni cymorth sy'n canolbwyntio ar reoli risg a rheoli ymddygiad heriol (Sutcliffe et al, 2016)
- gofawyr pobl ag anghenion iechyd meddwl (Hafal, 2016)
- gofawyr sy'n byw mewn ardaloedd gwledig neu anghysbell (Cymdeithas Croesffyrdd Cymru, 2017) ac yn enwedig gofawyr pobl â dementia sy'n fwy tebygol o deimlo eu bod wedi'u hynysu a heb gymorth (Cymdeithas Alzheimer, 2016).

### **Engbreiffiau o wasanaethau i gefnogi adnabod a chydabod gofawyr yn well**

Ffocws ataliol ar adnabod yn gynnwys er mwyn lleihau'r risg o galedi ac argyfwng i ofawyr, cynnwys systemau adnabod ar draws modelau gofal sylfaenol integredig, iechyd y cyhoedd a'r sector gwirfoddol a defnyddio mentrau cymunedol fel datblygu cymunedol seiliedig ar asedau a chydlynu ardal leol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- gwasanaethau presgripsiwn i ofawyr a modelau presgripsiynu cymdeithasol, gan weithio gyda gofal sylfaenol drwy gofrestrau meddygon teulu a hyrwyddwyr gofal
- gwasanaethau allgymorth, fel gwasanaethau "cymhorthfa gofawyr" symudol, ymweliadau cartref ar gyfer gofawyr, cyfarfodydd a drefnir mewn canolfannau lleol ar adegau cyfleus i ofawyr sy'n gweithio
- "pasbortau" gofawyr neu gynlluniau cerdyn

- adnabod er mwyn cynorthwyo i adnabod gofalwyr a manteision eraill, gostyngiadau lleol, blaenoriaeth i gael apwyntiadau a chymorth brys
- defnyddio asedau cymunedol cyfredol a gweithwyr proffesiynol eraill i gefnogi mentrau atal – er enghraifft, llyfrgell symudol neu wasanaethau rhoi gwaed, trinwyr gwalltiau, gwasanaeth tân, fferyllwyr, busnesau lleol i helpu i adnabod gofalwyr, cyflenwi gwybodaeth sylfaenol a chyfeirio. Gallai hyn gynnwys rhywbeth syml, fel darparu gwybodaeth am gymorth i ofalwyr mewn fferyllfeydd lleol defnyddio sticeri i dynnu sylw at hyn ar bresgripsiynau.

Yn Salford, mae Carers UK wedi nodi bod 10 y cant o'r boblogaeth yn ofalwyr ac mae 43 y cant o'r rhain yn darparu gofal am fwy na 20 awr yr wythnos, llawer ohonynt i bobl â chyflyrau hirdymor, gan gynnwys problemau iechyd meddwl a dementia. Un o brif nodau'r Greater Manchester West Family and Carers Strategy yw cefnogi gofalwyr i gadw'n iach yn feddyliol a chorfforol gan fod gofalwyr llawn amser ddwywaith mor debygol o ddiodeff iechyd gwael o gymharu â phobl nad ydynt yn ofalwyr.

Mae cangen Gofal Croesffyrdd Salford yn darparu Gwasanaeth Presgripsiynau Seibiant Gofalwyr, sef darparu seibiant byr wedi'i deilwra am ddim i ofalwyr (o leiaf pedair awr) a atgyfeirir drwy bresgripsiynau meddyg teulu ar ôl i'r gofalwr gysylltu am y tro cyntaf.

Yng Nghymru, cynhaliodd Blaenau Gwent Brosiect Ymgysylltu â Gofalwyr mewn meddygfeydd teulu a oedd yn cael ei redeg gan y trydydd sector ar ran yr awdurdod lleol. Roedd y prosiect yn cyflogi gweithwyr cymorth i ofalwyr i godi ymwybyddiaeth o gymorth i ofalwyr, er mwyn cynnig gwasanaethau cyfeirio ac atgyfeirio, hwyluso mynediad i asesiadau a gofal seibiant, a darparu cymorth ehangach a chwmsela.

Cynhaliwyd cynllun tebyg yn cynnig dull integredig o adnabod gofalwyr gan Bristol and South Gloucestershire Carers Support Centre a oedd yn cynnig Prosiect Iechyd Gofalwyr a gyllidwyd gan y grŵp comisiynu clinigol. Mae'r feddygfa deulu'n croesawu gwirfoddolwr cyswllt yn y feddygfa sy'n cael ei hyfforddi gan y ganolfan ofalwyr i adnabod gofalwyr a'u cyfeirio at gymorth priodol, gan eu hatgyfeirio at y canolfannau gofalwyr os oes angen

cymorth mwy trylwyr. Cynhelir cymorthfeydd gofalwyr yn cynnig cyngor un i un bob mis ac mae gofalwyr yn cael eu cofnodi ar systemau cofnodi cleifion. Mae holl staff y feddygfa, gan gynnwys y derbynyddion, wedi'u hyfforddi mewn ymwybyddiaeth o ofal.

Mae gwasanaeth Herts Help yn Hertfordshire yn defnyddio dull presgripsiynu cymdeithasol ar sail lleoedd sy'n seiliedig ar frysbenneu arbenigol gan ddefnyddio hyrwyddwyr gofalwyr ym maes gofal sylfaenol a llywyr cymunedol.

Mae Action for Carers Surrey wedi'i gomisiynu i ddarparu gwasanaeth cymorth gofalwyr ledled y sir gan adeiladu ar wasanaeth Ymwybyddiaeth o Ofalwyr Meddygon Teulu ac ehangu i gynnwys presenoldeb ym mhymysbyty aciwt y sir. Mae'r model newydd yn cynnig cymorth hyblyg, gan gynnwys casgliad newydd o adnoddau digidol i ategu deunyddiau sy'n cael eu hargraffu.

Mae York Carers Centre yn cynnig hyfforddiant i feddygon teulu i'w gwneud yn fwy ymwybodol o ofalwyr, gan eu hannog i ofyn i gleifion a ydynt yn gofalu am rywun pan fyddant yn cofrestru gyntaf yn ystod ymgynghoriad cychwynnol. Mae nyrsys staff yn cael eu hyfforddi fel hyrwyddwyr gofalwyr ac mae'r ganolfan yn annog y defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol, ynghyd â hysbysfyrdau i godi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael.

Mae Carers FIRST yn Kent a Medway yn cynnig cymorth ymarferol i feddygfeydd teulu hefyd i hwyluso'r gwaith o adnabod gofalwyr ynghyd â hyfforddiant mewn anghenion gofalwyr a materion llesiant. Hyrwyddwyd y fenter cymorthfeydd gofalwyr yn sgil ymwybyddiaeth o wahaniaeth mewn ymarfer o ran adnabod gofalwyr o fewn un ardal yn swydd Caint a'r angen i godi mwy o ymwybyddiaeth o ofalwyr ac am ddull mwy cydgysylltiedig.

Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn cyflogi hyrwyddwyr gofalwyr, sef aelodau gwirfoddol o staff y cyngor sy'n gweithredu fel y prif swyddogion cyswllt ar gyfer gwybodaeth i ofalwyr yn yr adran gwasanaeth y maent yn gweithio ynddi. Mae'r rhwydwaith o hyrwyddwyr yn annog staff eraill i gwblhau hyfforddiant ymwybyddiaeth o ofalwyr a chasglu mwy

o wybodaeth i'w rhaeadru'n fewnol ac i ofalwyr. Sefydlwyd rhwydwaith hyrwyddwyr gofalwyr gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf i broffilio a chefnogi rôl gofalwyr ar draws lleoliadau gwasanaeth amrywiol, iechyd, gofal cymdeithasol, addysg, tai a hamdden.

## Gwybodaeth, cyngor a chymorth

### **Beth yw'r canlyniadau dymunol ar gyfer gofalwyr o ran darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth?**

Gall peidio â chael y wybodaeth gywir ar yr adeg gywir olygu bod gofalwyr yn colli cyfle i gael cymorth ymarferol a hawl i fudd-daliadau – er enghraifft, cael Lwfans gofalwyr neu wybod am yr opsiwn i fanteisio ar Daliad Uniongyrchol. Mae'r diffyg cyfathrebu neu gyfnewid gwybodaeth yn wael rhwng gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol (meddygon teulu, nysys ardal, gweithwyr cymdeithasol) a gwahanol asiantaethau yn rhoi beichiau ychwanegol ar ofalwyr hefyd wrth geisio cael mynediad i gymorth.

Mae gorfod ailadrodd eu hanes sawl tro wrth wahanol asiantaethau pan yn ceisio cymorth yn gŵyn gyffredin gan ofalwyr ynghyd â'r amser a dreulir ar yr hyn y gellid ei alw'n "reoli gofal" sef trefnu apwyntiadau a chadw cofnod archwilio o geisiadau, gwaith papur a galwadau ffôn a wneir i wahanol sefydliadau.

Dengys tystiolaeth er bod llawer iawn o wybodaeth yn cael ei llunio gan sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol ar draws y sectorau statudol a gwirfoddol, mae'r cyfrifoldeb ar y gofalwyr eu hunain yn aml i chwilio am y wybodaeth hon (drwy ofyn am becyn cymorth gofalwyr, er enghraifft). Yn aml, nid yw gwybodaeth ar gael ar adegau o argyfwng neu bontio, er enghraifft, pan mae'r person sy'n derbyn gofal yn cael ei ryddhau o'r ysbyty neu'n mynd i gartref gofal (Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru, 2017). Mae'r angen i sicrhau bod rhagor o wybodaeth ar gael wrth ddechrau bod yn ofalwyr wedi'i amlygu (Gofalwyr Cymru, 2015), ynghyd â'r angen am wybodaeth yn Gymraeg heb orfod gwneud cais arbennig amdani a'r angen am grwpiau cymorth Cymraeg.

### **Canlyniadau gofalwyr mewn perthynas â gwybodaeth a chyngor**

- un lleoliad canolog – er enghraifft, hyb gwybodaeth ar gyfer gofalwyr a/neu gydgyfylltydd penodedig i weithredu fel pwynt atgyfeirio a chyfeirio'n effeithiol at ddarpariaethau eraill
- derbyn y wybodaeth gywir ar yr adeg gywir ac mewn fformatau amlgyfrwng priodol (digidol, wedi'i argraffu, mewn ieithoedd priodol ar gyfer y gymuned leol, wyneb yn wyneb)
- mae cymorth ac eirioli arbenigol ar gael i helpu gofalwyr gyda hawliadau hawliau lles, gwneud cais am asesiadau, materion cyfreithiol
- mae gwybodaeth a chyngor yn seiliedig ar yr hyn sy'n bwysig i'r gofalwr – defnyddio sgysiau am yr hyn sy'n bwysig ac asesiad ar sail cryfderau gan awdurdodau lleol a darparwyr eraill
- mae'r wybodaeth sydd ar gael yn gyffredinol (hynny yw am yr hanfodion), yn gyfuniad o wybodaeth genedlaethol a lleol, ac wedi'i thargedu at anghenion grwpiau gofalwyr penodol
- mae gofalwyr yn gallu cael mynediad i wybodaeth arbenigol – er enghraifft, ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn perthynas â chyflyrau hirdymor penodol, rheoli meddyginiaeth a phresgripsiynau, ymwybyddiaeth o newidiadau mewn ymddygiad a newidiadau corfforol, yn enwedig mewn perthynas â dementia a chyflyrau iechyd meddwl.

### **Enghreifftiau o wasanaethau sy'n darparu gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth**

Mae'r Gwasanaeth Budd-daliadau Lles yn Abertawe yn cael ei gyllido gan Gyngor Abertawe i gefnogi gofalwyr a'u hatal rhag cael mynediad i wasanaethau lefel uwch a drutach. Mae'n cynnig gwiriadau budd-daliadau i sicrhau bod gofalwyr yn cael cymaint o incwm â phosibl, cymorth i lenwi ffurflenni a gwneud hawliadau, cymorth gydag apeliadau a mynediad i grantiau ar gyfer cymorth i ofalwyr. Anogir gofalwyr sy'n defnyddio'r gwasanaeth budd-daliadau i ddefnyddio holl wasanaethau amrywiol canolfan ofalwyr Abertawe hefyd, sy'n cynnwys gwasanaeth cwnsela a gyllidir gan awdurdod lleol.

Mae Gofalwyr Cymru wedi cyhoeddi Cael Eich Clywed – sef canllaw hunaneirioli i ofalwyr sy'n cynnig grŵp integredig o adnoddau i helpu gofalywyr ddeall a defnyddio'r system, cyfathrebu'n effeithiol, gwneud cwynion effeithiol a chyngor ar hunanreoli'r emosiynau amrywiol a all godi ar gyfer gofalywyr mewn perthynas â'r rôl ofalu.

Mae Credu, gwasanaeth gofalywyr Powys, wedi datblygu rhaglen o waith allgymorth i wneud cysylltiadau a meithrin cysylltiadau â gofalywyr. Cynigir cymorth eirioli drwy apwyntiadau yng nghartrefi'r gofalywyr eu hunain neu mewn caffis lleol, gan helpu gofalywyr i lenwi ffurflenni a hawliadau budd-daliadau. Mae'r gwasanaeth yn dweud fod gan gymorth fel hyn fwy na budd ymarferol i ofalwyr gan fod llenwi ffurflenni'n helpu i feithrin ymddiriedaeth a pherthynas agosach.

Yn Swydd Gaerwrangon, lanswyd hyb gofalywyr integredig newydd ym mis Gorffennaf 2017 sy'n cael ei gefnogi gan yr awdurdod lleol a grwpiau comisiynu clinigol. Mae'r hyb yn cefnogi gofalywyr ledled y sir a'i nod yw cynnig "siop un stop" ar gyfer gofalywyr sy'n darparu Cynghorwyr Llwybr Gofalwyr (cyngor ar y ffôn a galw heibio); grwpiau cefnogi gofalywyr misol; hyfforddiant i ofalwyr a gwasanaeth cyfeillion ffôn (Listening Ear) ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun sy'n agosáu at ddiwedd eu hoes. Mae gwasanaeth ategol, Carer Talktime, yn cynnig cyswllt ffôn â gwirfoddolwyr hyfforddedig i leihau arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd. Mae gweithio gyda sefydliadau partner gan ddefnyddio model ymgysylltu â'r gymuned yn helpu i godi ymwybyddiaeth, cyrraedd mwy o ofalwyr a gwell mynediad gofalywyr i wasanaethau'r Hyb.

Dylai darpariaeth gwasanaeth lleol gyd-fynd ag adnoddau a ddarperir gan wasanaethau gwybodaeth genedlaethol, fel Dewis, y cyfeiriadur lles ar-lein ar gyfer Cymru sy'n cynnig gwybodaeth am hawliau gofalywyr, cael gafael ar gymorth ymarferol a dysgu sgiliau i gynorthwyo gofalywyr.

Gellir gwella gwasanaethau cyngor a gwybodaeth sefydledig drwy lwyfannau digidol a defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i greu gwasanaethau ar-lein cynhwysfawr ar gyfer gofalywyr gan gysylltu darparwyr gwybodaeth cenedlaethol a lleol, a

chymorth traws-sector amrywiol. Mae gwasanaeth Linc Cymunedol Môn yn cynnig un pwynt mynediad yn cydgyssylltu gwybodaeth ar ran yr awdurdod lleol, iechyd a'r sector gwirfoddol.

Mae Carers UK wedi llunio'r canllawiau Upfront, sef gwasanaeth ar-lein i helpu gofalywyr ddeall a defnyddio'r system budd-daliadau (gyda chefnogaeth eu gwasanaeth cyngor ffôn) ac yn cynnig fforwm cymorth cyfoedion ar-lein lle gall gofalywyr gyfnewid gwybodaeth a chyngor.

Mae'r rhan fwyaf o'r prif sefydliadau gofalywyr yn gwneud defnydd da o'r cyfryngau cymdeithasol hefyd, fel Facebook a Twitter, i hyrwyddo eu gwasanaethau.

## Cymorth i fyw bywyd y tu allan i'r rôl ofalu

Mae gofalywyr am gael cymorth hyblyg, integredig gan wasanaethau sy'n siarad gyda'i gilydd ac sydd wedi'u cydgyssylltu. Dylai gwasanaethau fod yn gyfannol, gan gydnabod y gallai gofalu effeithio ar bob agwedd ar fywyd gofalywyr.

### Beth yw'r canlyniadau dymunol ar gyfer gofalywyr mewn perthynas â chymorth?

- mae gofalywyr yn cael eu cefnogi i gynnal eu hiechyd, llesiant ac ansawdd bywyd eu hunain
- maent yn cael eu cefnogi i ddod o hyd i gyfleoedd cyflogaeth, hyfforddiant, addysg, hamdden a chymdeithasol, a manteisio ar y cyfleoedd hyn
- maent yn derbyn cymorth ymarferol ac emosiynol amserol a phriodol, ac yn cael eu cefnogi cyn gynted â phosibl, ar adegau pontio ac wrth i'r rôl ofalu ddod i ben
- mae gofalywyr yn gallu manteisio ar gymorth sy'n cynyddu eu gwytnwch a'u strategaethau ymdopi law yn llaw â chymorth ymarferol, fel seibiant a gweithgareddau cymdeithasol

### Gofal seibiant, seibiant byr a gofal amgen

Mae gallu cymryd hoe o ofynion rôl ofalu yn hollbwysig i'r rhan fwyaf o ofalwyr ac mae'r gofal seibiant ac amgen priodol sydd ar gael yn un o'r materion sy'n cael ei godi amlaf gan ofalwyr

(Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, 2017). Yr hyn sy'n cysylltu'r holl fesurau cymorth i ofalwyr yw eu gallu i gyfrannu at yr hyn a elwir yn "wynwch gofalwyr" i greu'r canlyniad dymunol o gynnal gofal teuluol hirdymor (Parkinson, Carr, Rushmer ac Abley, 2016). Mae cymorth ar gyfer bywyd y tu allan i ofalu yn canolbwyntio ar alluogi gofalwyr i gynnal eu llesiant emosiynol a chorfforol gan gydnabod y gall anghenion gofalwyr amrywio a newid gydag amser, ac y gall fod angen cymorth hefyd ar ôl colli'r sawl sy'n derbyn gofal pan y gallai gofalwr hirdymor gael anhawster yn addasu i fywyd ar ôl gofalu.

Fodd bynnag, efallai nad y gwasanaeth safonol a gynigir fydd yr hyn sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf. Gallai dull sy'n ystyried seibiant nid fel ymyrraeth annibynnol ond fel rhywbeth sy'n cwmpasu gwasanaethau amrywiol, gan gynnwys darpariaeth draddodiadol a mwy arloesol fod yn fwy defnyddiol. Fel arfer, mae seibiant traddodiadol yn golygu gwasanaethau dydd sy'n cynnig dyddiau ac oriau penodol, ond yr hyn sydd ei angen ar y rhan fwyaf o ofalwyr yn dewis ac opsiynau ar adeg sydd ei angen arnynt. Mae hyn yn cynnwys yr angen am gymorth wrth gefn mewn argyfwng hefyd pan fydd gofalwr yn sâl neu angen rhoi sylw i flaenoriaeth yn ei fywyd ei hun.

Dengys ymchwil, er gwaethaf pwysigrwydd seibiant o ofalu o safbwynt gofalwr, mae'r dystiolaeth mewn perthynas â gwasanaethau seibiant a'r math o ymyriadau sydd fwyaf effeithiol yn parhau yn amhendiant (Henwood, 2017).

Wrth ddod i gasgliadau am effeithiolrwydd, mae'n bwysig pennu beth yw effeithiolrwydd o safbwynt gofalwyr ac o ran eu boddhad.

Yr hyn sy'n glir yw bod angen i gymorth seibiant fod yn hyblyg a gweithio i'r gofalwr, ond mae angen iddo hefyd ddiwallu anghenion y sawl sy'n derbyn y gofal a'r cymorth a'r gofalwr ei hun (dull teulu cyfan). Yn aml nid yw gofal seibiant neu amgen wedi'i gynllunio ar gael pan fo'r gofalwr yn teimlo y byddai o'r budd mwyaf. Mae gofal mewn argyfwng sy'n darparu gofal wrth gefn tymor byr ar gyfer gofalwyr mewn argyfwng yn rhan hollbwysig o wasanaethau atal trydyddol. Ni ddylid comisiynu gwasanaethau seibiant ar eu pen eu hunain, ond eu hystyried yng

nghyd-destun ehangach y cymorth arall a ddarperir, budd-daliadau a rhwydweithiau gofalwyr.

Gallai'r modelau confensiynol o ofal seibiant a'r iaith a ddefnyddir i ddisgrifio seibiant fod yn annymunol i ofalwyr hefyd (a phobl sy'n derbyn gofal a chymorth). O bryd i'w gilydd gall seibiant ar gyfer gofalwr olygu darparu amser a lle i fod yn rhywbeth ar wahân i ofalwr. Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn tynnu sylw hefyd at yr angen am fwy o eglurder ynghylch ystyr gofal seibiant a seibiant i ofalwyr ym maes iechyd meddwl – dangosodd arolwg a gynhaliwyd gan yr Ymddiriedolaeth yn 2014 nad oedd 54 y cant o weithwyr proffesiynol, pobl sy'n derbyn gofal a chymorth, a gofalwyr yn gwybod sut i gael gadael ar ofal seibiant (Ymddiriedolaeth Gofalwyr, 2015b).

Un o'r prif feysydd pryder mewn perthynas â gofal dementia a nodwyd gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru oedd y diffyg cymorth seibiant hyblyg, personol sy'n galluogi ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun â dementia. Bydd astudiaeth newydd (gan gynnwys adolygiad llenyddiaeth, galw am ymarfer da ac ymgysylltu â phobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr) yn cael ei gynnal yn gynnar yn 2018, gyda'r nod o ail-feddwl seibiant ar gyfer llesiant o bersbectif pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr (Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2016).

Mae sefydliadau gofalwyr yng Nghymru yn teimlo bod angen mwy o ymchwil mewn perthynas â seibiant gofalwyr. Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr wedi galw am Gronfa Llesiant Gofalwyr i ddarparu seibiant ychwanegol ar gyfer gofalwyr wedi'i gydgyssylltu gan y trydydd sector (Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, 2015).

### **Enghreiffiau o wasanaethau sy'n darparu gofal seibiant, seibiant byr a gofal mewn argyfwng**

Mae model cronfa seibiant byr wedi'i seilio ar raglen Shared Care yn yr Alban wedi'i awgrymu hefyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, un a fyddai'n cael ei addasu ar gyfer Cymru gan ystyried yr hyn sydd wedi'i ddysgu o weithredu'r prosiect yn yr Alban. Mae Shared Care Scotland yn gweithredu'r gronfa ar ran sefydliadau gofalwyr cenedlaethol a Llywodraeth yr Alban, sy'n ei chyllido o flwyddyn i flwyddyn. Mae'n ceisio cynyddu amrywiaeth a'r math



o seibiant byr sydd ar gael i ofalwyr gan alluogi mwy o hyblygrwydd i ddiwallu anghenion gofalwyr.

Yn ogystal â gwasanaethau eistedd, gwyliau gweithgareddau a hamdden gyda chymorth, a llety seibiant/seibiant byr pwrpasol, mae'r rhaglen yn cynnal cynllun "Respitality" sy'n seiliedig ar bartneriaeth rhwng canolfannau gofalwyr yn yr Alban a'r sector lletygarwch lle bydd busnesau yn y diwydiant hamdden yn rhoi rhodd o wyliau byr, arosiadau dros nos, gwyliau sba a therapi harddwch er mwyn cynnig gwahanol fath o seibiant.

Mae cynllun tebyg wedi'i gynnig yn Lerpwl, lle mae'r elusen Local Solutions wedi mabwysiadu dull "arloesi cynnil", hynny yw gwneud newidiadau bach am bris cymharol isel, sy'n gallu cael effaith fawr. Yn 2014, treialwyd gwasanaeth wedi'i dargedu at ddarparu gofal seibiant i ofalwyr sydd dan straen, yn wynebu ynysu cymdeithasol ac anawsterau iechyd meddwl. Mae gwestai lleol dan arweiniad Malmaison Liverpool wedi cytuno i gymryd rhan a darparu gwely a brecwast am ddim bob mis ac mewn ambell achos, swper i ofalwyr sydd wedi cofrestru â Chanolfan Gofalwyr Lerpwl a'u hasesu am ofal seibiant. Mae potensial i ehangu'r cynllun i fusnesau lleol eraill, cwmnïau teithio, theatrau a bwytai.

## Cysylltu Bywydau Cymru

Mae 12 cynllun Cysylltu Bywydau yng Nghymru, sef y gyntaf o genhedloedd y DU i gynnal gwasanaethau Cysylltu Bywydau ledled pob ardal awdurdod lleol bron iawn.

Mwynhaodd bron i hanner (46 y cant) y bobl a ddefnyddiodd Cysylltu Bywydau yng Nghymru yn 2015 a 2016 seibiant byr hyblyg wedi'i bersonoli a chymorth dydd mewn cartref gofal Cysylltu Bywydau. Mae seibiant byr yn opsiwn amgen effeithiol a fforddiadwy i ofal seibiant traddodiadol, yn enwedig i deuluoedd sy'n cefnogi pobl â dementia.

Mae'r model Cysylltu Bywydau yn cynnig opsiwn amgen pwysig i fodolau gofal traddodiadol, nid yn unig yn darparu'r cymorth sydd ei angen ar bobl hyn i fyw bywyd mor annibynnol â phosibl a pharhau'n rhan o'u cymunedau, ond hefyd yn cynnig mwy o ddewis iddynt o ran pwy sy'n eu

cefnogi a'r lleoliad lle y darperir y cymorth.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili wedi diwallu anghenion brys gofalwyr drwy fesurau amrywiol, gan gynnwys cyngor ar ddelio ag achosion brys a chynllun cerdyn brys ynghyd â gwasanaeth hoe i ofalwyr sy'n rhoi'r amser iddynt fynychu eu hapwyntiadau eu hunain a thriniaethau iechyd.

## Ymgysylltu a chymorth emosiynol

Gall ynysu cymdeithasol ac unigedd fod yn her arbennig i ofalwyr. Yn yr adroddiad State of Caring diweddaraf, dywedodd 75 y cant o ymatebion bod eu cyfrifoldebau gofalu yn ei gwneud yn anodd iddynt gynnal cyfeillgarwch a chysylltiadau cymdeithasol oherwydd diffyg amser, diffyg cymorth ymarferol a diffyg dealltwriaeth o effaith gofalu yn fwy cyffredinol (Carers UK, 2017). Mae gofalwyr ddwywaith mwy tebygol na phobl nad ydynt yn ofalwyr o ddiodeff iechyd meddwl gwael ac iselder hefyd yn sgil straen eu rôl ofalu.

Mae gan grwpiau cymorth cyfoedion, mewn lleoliadau penodol ac ar-lein, ynghyd â gwasanaethau cwnsela, cyfeillio a phroffedigaeth rôl ataliol bwysig gan eu bod yn cyflenwi cymorth ymarferol a chyswllt cymdeithasol. Mae gweithgareddau seicolegol, fel ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrdod, ioga a therapiau corff/meddwl eraill yn cyfrannu at lesiant a chydnerthedd. Mae'r mathau hyn o ymyriadau yn cael eu hystyried fwyfwy fel rhan bwysig o ofal dementia. Datgelodd adolygiad systematig diweddar yn edrych ar beth oedd ei angen i ymyriadau fod fwyaf effeithiol, y dylai rhaglenni cymorth gynnwys elfen addysgol a therapiwtig (Dickinson et al, 2017). I gydnabod y realiti bod llawer o ofalwyr angen cymorth o hyd pan fydd eu rôl ofalu yn dod i ben, mae rhai gwasanaethau wedi'u sefydlu i gefnogi gofalwyr blaenorol gyda chymorth emosiynol a chwnsela ar broffedigaeth, ynghyd â chynngor ymarferol ar faterion, fel costau angladdau a chartrefi gofal.

Mae yna lawer mwy o ymyriadau mwy arloesol, fel archwiliadau iechyd gofalwyr neu raglenni meithrin cydnerthedd, nad ydynt wedi bod yn destun adolygiad systematig eto, ond dengys tystiolaeth bod cysylltiad ag eraill y tu allan i rwydweithiau

cymdeithasol neu broffesiynol arferol gofalwyr yn fuddiol wrth leihau straen ar ofalwyr ac ynysu cymdeithasol. Mae casglu a hyrwyddo hanesion gofalwyr yn hollbwysig wrth ddangos beth sy'n bwysig i ofalwyr ac fel rhan o'r dystiolaeth wrth arddangos gwerth gwasanaethau penodol.

Sefydlwyd grŵp cymorth cyfoedion gwrywaidd a oedd yn cyfarfod ddwywaith y mis, a ddarparwyd gan y ganolfan gofalwyr a'i gyllido gan yr awdurdod lleol, yn Brighton a Hove ar ôl sylwi nad oedd dynion yn mynychu'r gwasanaethau rheolaidd a gynigir. Mae'r ffocws yn gymdeithasol yn bennaf ac mae'r ganolfan yn talu costau trafniadaeth ar gyfer dynion sydd â phroblemau symudedd. Mae'r grŵp, sy'n cynnal digwyddiadau cymdeithasol rheolaidd a boreau coffi bob mis, yn cael ei gefnogi gan gydgylltydd rhan-amser sy'n cynnig cymorth un i un os oes angen hefyd.

Mae Bath and North East Somerset Carers Centre yn cynnal gwasanaeth llesiant i helpu gofalwyr gynnal eu hiechyd a'u llesiant, a chymryd rhan yn eu cymuned leol drwy gymorth Lywiwyr Llesiant. Mae'r gwasanaeth yn cynnig archwiliad iechyd a llesiant i nodi meysydd sy'n achosi pryder personol, cymorth gweithgarwch i ddod o hyd i grwpiau lleol a gweithgareddau addas, neu'r opsiwn i gyfarfod grŵp cymorth cyfoedion Passport to Well-being dros gyfnod o chwe wythnos i geisio canfod newidiadau bach a allai wella llesiant.

Mae Sutton Carers Centre yn Surrey yn darparu gwasanaeth arbenigol i ofalwyr teuluol sy'n ymdopi â salwch meddwl. Mae'n seiliedig ar ddull teulu cyfan ac yn darparu gwybodaeth am ddiagnosis a thriniaeth, rheoli meddyginiaeth, delio â newidiadau mewn hwyliau ac ymddygiad, a chymorth i lywio'u ffordd drwy'r system iechyd meddwl a chael mynediad i weithgareddau, gan ddarparu cyfleoedd i gyfarfod gofalwyr pobl eraill â phroblemau iechyd meddwl i gael cymorth gan gyfoedion.

## Cyflogaeth a hyfforddiant

Gall gofalwyr wynebu gofynion lluosog, yn enwedig wrth gyfuno eu cyfrifoldebau gofalu gyda chyflogaeth am dâl. Mae llawer o ofalwyr yn rhoi'r gorau i weithio pan nad ydynt yn gallu cydbwysu gwaith a gofalu mwyach, gydag eraill yn lleihau eu horiau neu'n newid i fathau mwy hyblyg o gyflogaeth er mwyn cael gwell cydbwysedd rhwng bwyd a gwaith. Mae'r rhai sydd wedi treulio blynyddoedd yn gofalu yn wynebu heriau sylweddol wrth ddychwelyd i gyflogaeth â thâl pan fydd eu rôl ofalu yn dod i ben.

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn gofyn am hyrwyddo adnoddau i hyrwyddo gwell arferion cyflogaeth, fel Gwobr Cydnabod Cyflogaeth sy'n Ystyriol o Ofalwyr, ledled Cymru (Ymddiriedolaeth Gofalwyr, 2015) – a bod gan gyflogwyr a gyllidir gan Lywodraeth Cymru bolisiau hyblyg ar waith sy'n ystyriol o deuluoedd, gan gynnwys:

- newid mewn agwedd ar ran cyflogwyr – er mwyn sicrhau eu bod yn gweld gwerth cefnogi gofalwyr i barhau mewn cyflogaeth a bod eu hawliau yn y gwaith yn cael eu cydnabod, gan gynnwys amser i ffwrdd i ofalu
- mynediad i wasanaethau gofal amgen dibynadwy da sy'n rhoi tawelwch meddwl iddynt pan fyddant yn y gwaith.
- system budd-daliadau, sy'n cefnogi gofalwyr sy'n gweithio neu'n astudio law yn llaw â'u rôl ofalu.

Mae cymorth ymarferol ar ffurf addysg a hyfforddiant i ofalwyr yn cynyddu gwybodaeth, cydnerthedd a gallu gofalwyr i barhau yn eu rôl ofalu. Mae hyn yn cynnwys:

- cynllunio ar gyfer rôl ofalu ac ymgymryd â'r rôl honno
- llywio'u ffordd drwy'r system, cyfathrebu â gwasanaethau, gwneud cwynion
- sesiynau codi ymwybyddiaeth am wahanol gyflyrau hirdymor, er enghraifft strôc neu ddementia, dysgu am symptomau, meddyginiaeth a newidiadau mewn ymddygiad
- hyfforddiant mewn gofal personol, symud a thrafod, rhoi meddyginiaeth
- hyfforddiant ar gyfer llythrennedd digidol i allu manteisio ar ffynonellau cymorth ar-lein, gan gynnwys fforymau defnyddwyr, cwblhau ffurflenni ar gyfer asesiadau a budd-daliadau eraill

- strategaethau ymdopi a thechnegau cydnherthedd, cyngor ar fwyta'n iach ac ymarfer, rheoli straen, gwella cysgu
- cyngor ar ddefnyddio technolegau cynorthwyol i gefnogi gofal.

Gall hyfforddiant, sy'n cynnig achrediad neu gydnabod trosglwyddo sgiliau, helpu gofawyr i ddod o hyd i waith neu gyfleoedd gwirfoddoli hefyd – sgiliau cyflogadwyedd, rhifedd, llythrennedd, ceisiadau am swyddi, cyfweliad a chymorth i fynd yn ôl i'r gwaith. Mae cyfleoedd i ymgymryd â rôl gynrychiadol ar ran gofawyr a chyfrannu at ddatblygu gwasanaeth a gwerthuso gwasanaethau yn werthfawr i fagu hyder ac fel tystiolaeth o sgiliau trosglwyddadwy.

### Cymorth technolegol

Mae casgliad eang o gynhyrchion teleofal, synwryddion, dyfeisiau monitro, larymau a gwasanaethau rhybuddio a chymwysiaid ffonau deallus sy'n gallu rhoi cymorth penodol i ofalwyr sy'n gweithio a pherthnasau sy'n gofalu o bell, helpu i gefnogi annibyniaeth y sawl sy'n derbyn y gofal ac atal argyfwng. I ofalwyr, gall technoleg roi tawelwch meddwl, rhoi amser i ffwrdd o gyfrifoldebau gofalu a darparu ffynhonnell gymorth ymarferol i gyd-fynd â darpariaeth gwasanaeth arall.

Yn ôl adroddiad marchnad 2017 Ofcom, mae gan 84 y cant o aelwydydd yng Nghymru fynediad i'r rhyngwrdd, mae 74 y cant o oedolion yn defnyddio ffôn deallus ac mae gan 61 y cant lechen heb fawr o wahaniaeth rhwng poblogaethau trefol a gwledig (Ofcom, 2017). Gall darparu mwy o wasanaethau gwybodaeth digidol ar gyfer gofawyr, sicrhau bod gofawyr yn cael cyngor priodol am y cynhyrchion technoleg cynorthwyol a darparu hyfforddiant mewn sgiliau llythrennedd digidol ar gyfer gofawyr ategu'r gwasanaethau cymorth mwy traddodiadol a gynigir mewn lleoliadau penodol.

### Cefnogi bywyd law yn llaw â gofalu – enghraifft o ymarfer da

#### Carer Leeds

Elusen annibynnol a gwasanaeth sydd wedi ennill gwobr yw Carers Leeds sydd wedi bod yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr sy'n oedolion nad ydynt yn cael eu talu ers 1996. Gan weithio mewn partneriaeth â grwpiau cymunedol, busnesau lleol a sefydliadau trydydd sector, mae Carers Leeds yn darparu rhwydwaith cyfannol o gymorth cyffredinol ac arbenigol ar gyfer gofawyr o fewn ardaloedd grŵp comisiynu clinigol gofal gogledd a de-ddwyrain Leeds. Mae'r elusen yn defnyddio arbenigedd proffesiynol, ynghyd â 65 o wirfoddolwyr sy'n cynnig cymorth uniongyrchol yn bersonol, ar-lein ac ar y ffôn.

Mae'n darparu gwasanaethau ataliol amrywiol ar gyfer gofawyr er mwyn sicrhau bod gofawyr yn derbyn y budd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt, bod ganddynt fynediad i wybodaeth am y dewis o wasanaethau cymorth, eu bod yn cael seibiant o'u cyfrifoldebau gofalu ac yn cael cyfleoedd i leihau ynysu cymdeithasol a gwella eu hiechyd.

Mae Carers Leeds yn ystyried pwysigrwydd cydnabod gofawyr fel rhan hanfodol o'i rôl ac yn teimlo y gall cydnabod gofawyr mewn lleoliadau gofal iechyd fod yn un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o wneud hyn. Mae ei chynllun Yellow Card Scheme, a enillodd wobwr genedlaethol yn ddiweddar gan Health Service Journal, yn annog adnabod gofawyr mewn meddygfeydd teulu.

Fel rhan o'u darpariaeth gwasanaeth ehangach, comisiynwyd Carers Leeds i gynnal rhaglen lechyd a Llesiant, gyda'r nod o gefnogi gofawyr i ofalu am eu hiechyd corfforol ac emosïynol eu hunain. Drwy gymorth un-i-un a chodi ymwybyddiaeth ehangach o faterion, anogir gofawyr gan weithwyr cymorth iechyd a llesiant i fwyta'n iachach, bod yn fwy gweithgar yn gorfforol, yfed llai o alcohol ac ysmegu llai, rheoli straen a gorbryder a gwella cysylltiadau cymdeithasol (Bunyan, Woodall a Raine, 2017). Un o ganlyniadau mwyaf amlwg o'r gwerthusiad oedd bod unigolion a oedd yn cymryd rhan nad oeddynt yn gallu cydnabod eu hunain yn ofalwyr yn flaenorol, bellach yn cydnabod

pwysigrwydd gofal am eu hiechyd eu hunain i gefnogi'r person sy'n derbyn eu gofal.

Mae Carers Leeds yn trefnu mwy na 30 o grwpiau cymorth unigol sy'n darparu cymorth cyfoedion, gweithgareddau cymdeithasol a seibiannau byr. Cynigir gwasanaethau arbenigol i ofalwyr pobl â phroblemau iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, dementia a gofalwyr ifainc (16-25 oed), gofalwyr duon a lleiafrifoedd ethnig a gofalwyr lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol a thrawsrywiol.

Mae Carers Leeds yn gweithio mewn partneriaeth â darparwyr eraill yn Leeds, er enghraifft, gyda Touchstone, sef prosiect tai iechyd meddwl cymunedol, prosiect Hospital2Home Age UK Lleol, a gwasanaethau iechyd, yn enwedig gofal sylfaenol.

Mae llwyddiant yr elusen yn deillio o rwydweithiau da ledled y ddinas, ac mae wedi sefydlu cysylltiadau da â chomisiynwyr o'r awdurdod lleol a grwpiau comisiynu clinigol, a'u hymrwymiad i weledigaeth a rennir. Maent yn gweithio mewn ffordd strwythurol i sicrhau cysondeb o ran ymarfer.

Maent yn mesur yr hyn sy'n bwysig i ofalwyr drwy ddefnyddio'r Triongl "Carers Outcome Star", sef adnodd seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer mesur a chefnogi newid, a theilwra mesurau sefydledig eraill (ASCOF, ASCOT) i weld canlyniadau o wahanol agweddau ar y gwasanaeth.

# Gwerthuso'r hyn sy'n gweithio i ofalwyr

## Gwerthuso'r hyn sy'n gweithio i ofalwyr

- mae mesurau llwyddiant o ran cymorth i ofalwyr yn cynnwys teimlo eu bod yn cael eu hadnabod a'u gwerthfawrogi, gallu mynd i'r afael â hyn sy'n bwysig iddynt a gallu gwneud y mwyaf o'u bywydau, cael llais cryf a gallu dylanwadu ar wasanaethau sy'n effeithio arnynt – gellir mesur y rhain drwy ddefnyddio mesurau canlyniadau gofalwyr yn ymwneud ag effaith gofalu, ansawdd bywyd gofalwyr, profiad a chymhwysedd gofalwyr
- dylai gwasanaethau a gomisiynir wella canlyniadau gofalwyr yn glir yn unol â diffiniad Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 o lesiant (wyth parth datganiad llesiant Llywodraeth Cymru)
- mae yna angen cydnabyddedig i gasglu data'n well, monitro a gwerthuso cymorth yn well a mwy o dystiolaeth ynghyd yr hyn sy'n gweithio ac i bwy
- mae'r diffyg setiau data hydredol cadarn yn gwanhau'r dystiolaeth bosibl o beth sy'n gweithio i ofalwyr – mae'r asesiad o anghenion y boblogaeth yn cynnwys adran ar ddata gofalwyr, ond nid oes gwybodaeth megis arolwg aelwydydd ar ofalwyr yng Nghymru fel yr hyn a geir yn Lloegr
- mae angen cynllunio gwerthusiadau o raglenni peilot yn well ar sail modelau rhesymeg newid ac mae angen eglurder ynghylch y gwahanol ragdybiaethau mewn perthynas ag effeithiau myriadau.

## Ymwybyddiaeth o ofalwyr – y gweithlu gofal cymdeithasol

### Beth mae gofalwyr am ei gael gan weithwyr cymorth gofalwyr proffesiynol?

- pobl sy'n deall rôl gofalwyr, sy'n gwrandao a ddim yn beirniadu
- gwybodaeth a chymorth clir, cyson ac wedi'i gydgyfylltu ar draws ffiniau proffesiynol a sefydliadau
- gweithwyr proffesiynol sy'n ddibynadwy, yn wybodus ac y gellir ymddiried ynddynt
- ymgysylltu rhagweithiol a chynnwys gofalwyr, gan gynnwys rhannu gwybodaeth (gall hyn fod yn her arbennig i ofalwyr pobl â phroblemau iechyd meddwl lle mae angen i bolisi a phrotocolau mewn perthynas â chyfrinachedd a rhannu gwybodaeth fod ar waith fel rhan o ymarfer da)
- hyfforddiant sy'n rhoi dealltwriaeth dda i ofalwyr o sut i weithio gyda gwahanol bobl ac ymateb i anghenion penodol sy'n deillio o gyflyrau penodol fel dementia, sglerosis gwasgaredig, diagnosis iechyd meddwl
- mae y model triongl gofal, wedi'i ddatblygu gan *Carers Trust*, yn cael ei adolygu gan nifer o fyrddau iechyd yng Nghymru – datblygwyd y model yn y lle cyntaf gan ofalwyr a gweithwyr proffesiynol a oedd yn ceisio gwella ymgysylltiad gofalwyr mewn gwasanaethau cleifion mewnol aciwt ac mae'n seiliedig ar ymchwil i'r hyn y mae gofalwyr pobl â gwasanaethau iechyd meddwl ei angen gan ddarparwyr gwasanaethau
- Yn ddiweddar mae RiPFA wedi llunio adnodd ar-lein i gefnogi gweithwyr cymdeithasol sy'n gweithio gyda gofalwyr: [carers.ripfa.org.uk](http://carers.ripfa.org.uk)

Mae cyfle i ddatblygu'r gweithlu ymhellach mewn perthynas ag ymwybyddiaeth o ofalwyr a'u cefnogi, i weithio gyda gofalwyr, eu hadnabod nhw a'u hanghenion, gan fod yn ymwybodol o'r hyn sydd eisoes ar gael (mapio asedau lleol), gweithio gyda gofalwyr i gydgyhyrchu atebion a gwerthuso effeithlonrwydd gwasanaethau.

## Atodiad A: Cyfeiriadau

- Adfam** (2017) *"No one judges you here": voices of older people affected by a loved one's substance use*. Llundain: Adfam.
- Alzheimer's Society** (2016) *Dementia in rural Wales*. Llundain: Cymdeithas Alzheimer.
- Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru** (2017) *Cefnogi Gofalwyr – adroddiad trosolwg ymgysylltu â gofalwyr*. Caerdydd: Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru.
- Bastawrous, M et al.** (2015) *Factors that contribute to adult children caregivers' well-being: a scoping review*. *Health and Social Care in the Community*, 23(5), 449-466.
- Ben-Galim, D a Silim, A** (2013) *The sandwich generation: older women balancing work and care*. Llundain: Y Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus.
- Bennett, L** (2016) *Care Act for carers: one year on*. Llundain: Ymddiriedolaeth Gofalwyr.
- Blood, I, Copeman, I a Pannell, J** (2016) *Hearing the voices of older people in Wales: what helps and hinders us as we age? Research report*. Caerdydd: Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol.
- Bunyan, A-M; Woodall, J; a Raine, G** (2017) *Carers Leeds Health and Wellbeing programme evaluation*. Leeds: Carers Leeds, Prifysgol Beckett Leeds.
- Carers UK** (2016) *Missing out: the identification challenge*. Llundain: Carers UK.
- Carers UK** (2017) *State of caring 2017*. Llundain: Carers UK.
- Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** (2016) *Dementia: mwy na dim ond colli'r cof*. Caerdydd: Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.
- Crossroads Association Wales** (2017) *Rural Development Sub-Committee: Inquiry into poverty and deprivation in rural Wales: Response from Crossroads caring for carers Wales*. Rugby, Lloegr.
- Dickinson, C et al.** (2017) *Psychosocial intervention for carers of people with dementia: what components are most effective and when? A systematic review of systematic reviews*. *International Psychogeriatrics*, 29(1), 31-43.
- Gofal Cymdeithasol Cymru** (2017) *Gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i ofal cymdeithasol yng Nghymru – ein cynllun strategol 2017-2022*. Caerdydd: Gofal Cymdeithasol Cymru.
- Gofalwyr Cymru** (2015) *Carers Assembly 20 November 2015*.
- Gofalwyr Cymru** (2017) *Track the Act Briefing 2*.
- Gofalwyr Cymru a Cymru Pride** (2017) *LGBTQ & caring*. Caerdydd: Gofalwyr Cymru
- Hafal** (2016) *Caring for mental health in Wales: supporting carers of people with a mental illness. A discussion paper*.
- Henwood M et al.** (2017) *Seeing the wood for the trees. Carer-related research and knowledge: A scoping review*. Llundain.
- Larkin, M a Milne, A** (2017) *What do we know about older former carers? Key issues and themes*. *Health and Social Care in the Community*, 25(4), 1396-1403.
- Llywodraeth Cymru** (2017) *Adolygiad Seneddol o lechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru: adroddiad interim*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

- Llywodraeth Cymru** (2015) *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru): asesu a chefnogi gofalwyr*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
- Llywodraeth Cymru** (2013) *Strategaeth ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru 2013*.
- McGovern, J a Gardner, D** (2015) *Ageing siblings: supporting new care partnerships*. *Journal of Social Work Practice: Psychotherapeutic Approaches in Health*, 29(4), 475-485.
- Ofcom** (2017) *Communications Market Report 2017 – Cymru*.
- Parkinson, M; Carr, S; Rushmer, R; ac Abley, C** (2016) *Investigating what works to support family carers of people with dementia: a rapid realist review*. *Journal of Public Health*, 1-12.
- Rhwydwaith Gwella a Dysgu Swyddogion Gofalwyr** (2017) *Report on the Getting it Right for carers event*.
- Seddon, D a Robinson, C** (2015) *Carer assessment: continuing tensions and dilemmas for social care practice*. *Health and Social Care in the Community*, 23(1), 14-22.
- Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru** (2017) *Support for older people: health, social care and the third sector. Think piece*. Pontypridd: Prifysgol De Cymru. Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru.
- Slack, K a Fraser, M** (2014) *Husband, partner, dad, son, carer? A survey of the experiences and needs of male carers*. Llundain: Ymddiriedolaeth Gofalwyr.
- Sutcliffe, CL et al.** (2016) *Experience of burden in carers of people with dementia on the margins of long-term care*. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(2), 101-108.
- Taggart, L et al.** (2012) *Examining the support needs of ageing family carers in developing future plans for a relative with an intellectual disability*. *Journal of Intellectual Disabilities*, 16(3), 217-234.
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal** (2017) *Guideline scope: Carers: provision of support for adult carers*.
- Ymddiriedolaeth Gofalwyr** (2015a) *Caring about older carers: providing support for people caring later in life*. Llundain: Ymddiriedolaeth Gofalwyr.
- Ymddiriedolaeth Gofalwyr** (2015b) *Making respite real in mental health. A guide to respite care for professionals and carers*.
- Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** (2015) *Caring Wales: a manifesto to promote, protect and recognise all carers*. Llundain, Lloegr: Ymddiriedolaeth Gofalwyr.
- Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** (2016) *Investing in carers, investing to save*.
- Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru** (2017) *Response to the Finance Committee call for information – Welsh Government draft budget proposals for 2017-18*.

## Atodiad B: Methodoleg

Diolch i Sheila Lyons yn Gofal Cymdeithasol Cymru am ei chefnogaeth wrth nodi dogfennau a chysylltiadau allweddol.

### Cyfweliadau ffôn/e-bost

Kim Sparrey, Rheolwr Datblygu Gwasanaethau Gofalwyr Sir Fynwy ac arweinydd COLIN  
Peter Martin, Uwch Gynghorydd Polisi, Hafal  
Simon Hatch, Cyfarwyddwr, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru  
Claire Morgan, Cyfarwyddwr, Gofalwyr Cymru

### Chwilio drwy ddeunydd darllen ac ymchwil desg – themâu allweddol a themau chwilio

#### Poblogaethau gofalwyr (oedolion)

- priod a phartner
- plant sy'n oedolion sy'n gofalu am rieni
- perthnasau, teulu
- rhyw
- gofalwyr sy'n rhieni plant anabl
- gofalwyr deuol a/neu sy'n gofalu am wahanol genedlaethau.

#### Mathau o ofal

- pobl hŷn
- dementia
- iechyd meddwl
- plant ag anabledau
- anabledau dysgu
- canser, strôc a chyflyrau hirdymor eraill
- diwedd oes
- rolau gofalu lluosog.

#### Effaith gofalu

- y berthynas ofalu
- cyfnodau pontio gofalwyr
- beichiau/bodddhad gofalu
- cydnerthedd
- costau ariannol
- lles – corfforol a seicolegol, iechyd, deiet, ymarfer
- ynysu cymdeithasol ac unigrwydd.



## Cymorth ac ymyriadau

- dulliau ataliol ym maes gofal cymdeithasol
- adnabod a chydabod gofalwyr
- anghenion ac asesiad gofalwyr
- taliadau uniongyrchol, personoli
- comisiynu a chost-effeithiolrwydd cymorth i ofalwyr
- seibiant/gofal byr
- gofalwyr mewn cyflogaeth
- iechyd a gwasanaethau gofal, gofal sylfaenol, gofal ysbyty, ail-alluogi a gwasanaethau iechyd meddwl
- cymorth cymunedol – cymunedau dementia
- cymorth sector gwirfoddol
- pontio – e.e. plentyn i oedolion sy'n derbyn gofal, gofal diwedd oes/liniarol
- hyfforddiant ar gyfer gofalwyr
- gweithlu.

### **Chwilio drwy ddeunydd darllen – cronfa ddata Gofal Cymdeithasol ar-lein**

Cynhaliwyd y gwaith chwilio rhwng mis Medi a Thachwedd 2017.

Deunydd wedi'i gyhoeddi ers: 2012, yn Saesneg.



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**



social care  
institute for excellence

# Cymorth ataliol ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion yng Nghymru: adolygiad cyflym



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**