

## DOGFEN FRIFFIO ASESIAID POBLOGAETH: GOFALWYR

### 1. Cyflwyniad

Drwy'r prosiect Deall ein Cymunedau, mae gwasanaethau cyhoeddus yn cael gwell dealltwriaeth o'r pethau da am gymunedau, beth sy'n bwysig i bobl a sut mae eu profiadau a'r hyn sydd ganddynt i'w gynnig yn gallu ein helpu i gynllunio a darparu gwasanaethau.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) wedi cael ei rhoi ar waith i sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus yn gwneud popeth o fewn eu gallu i gynorthwyo pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth i ddweud eu dweud a chyfrannu at reoli eu lles eu hunain. Mae'r Ddeddf yn golygu y bydd angen i wasanaethau cyhoeddus wneud yn siŵr bod y cymorth cywir ar gael ar gyfer y bobl sydd ei angen ar yr adeg iawn ac yn y ffordd iawn.

Dan y Ddeddf hon, mae'n rhaid i wasanaethau cyhoeddus gyflawni a chyhoeddi Aseiad Poblogaeth, sy'n edrych ar:

- anghenion gofal a chymorth, ac anghenion cymorth gofalwyr;
- y graddau nad yw'r anghenion hynny'n cael eu diwallu;
- amrywiaeth a lefel y gwasanaethau sydd eu hangen i ddiwallu'r anghenion hynny;
- sut y caiff gwasanaethau eu darparu drwy gyfrwng y Gymraeg.

Yng Nghwm Taf, rydym wedi bod yn casglu llawer o wybodaeth ar gyfer yr Aseiad, gan y bobl sy'n creu polisiau a chomisiynu penderfyniadau am wasanaethau, y bobl sy'n darparu gwasanaethau a'r bobl sy'n derbyn gwasanaethau. Er mwyn edrych ar yr holl wybodaeth hon mewn ffordd drefnus, defnyddiwyd saith 'thema'r' Ddeddf;

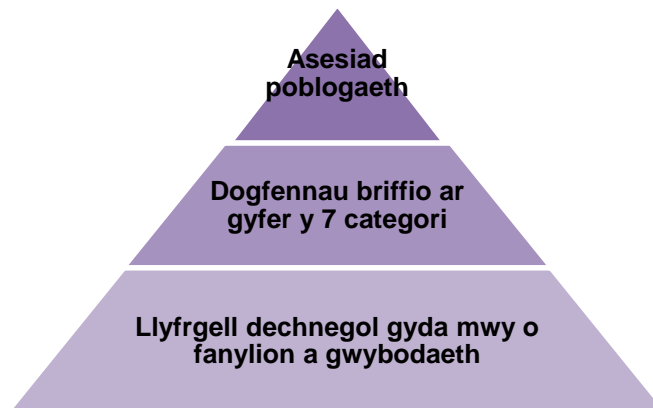
- Gofalwyr;
- Plant a phobl ifanc;
- Anabledd dysgu;
- Iechyd meddwl;
- Pobl hŷn;
- Anabledd corfforol a nam ar y synhwyrau;

- Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Yna fe wnaethom dreulio tipyn o amser yn siarad â'r bobl hyn am y penawdau a ddaeth i'r amlwg o dan y thema hon a meddwl o ddifrif am y ffordd y maent yn effeithio ar bobl a'r hyn y gallwn ni fel gwasanaethau cyhoeddus ei wneud i ddiwallu anghenion pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau yn y ffordd orau bosibl, nawr ac yn y dyfodol.

Mae crynodeb o'r penawdau sy'n ymwneud â gofalwyr i'w gweld yn y ddogfen hon. Mae'r ddogfen yn dangos sut mae'r penawdau Gofalwyr yn perthyn i'r 'darlun mwy' a'r negeseuon allweddol sy'n ymwneud â *phob* thema a'r hyn rydym yn ei wneud ar hyn o bryd a/neu y gallem ei wneud i ymdrin â'r penawdau hyn.

Mae adroddiad Asesiad Poblogaeth cyffredinol yn cynnwys y wybodaeth yn y penawdau ar gyfer pob thema.



Mae'r triongl yn dangos y gwahanol rannau o'n gwaith sydd, gyda'i gilydd yn ffurfio Adroddiad Asesu Cwm Taf. Mae pob lefel o'r Asesiad hwn yn cael ei gefnogi gan lefel fwy manwl o ddata a gwybodaeth. Mae'r Adroddiad Asesu wedi'i roi at ei gilydd fel hyn fel y gall pob darllenydd archwilio'r wybodaeth rydym wedi'i chasglu a'i dadansoddi mor fanwl ag y dymunant a chanolbwyntio ar unrhyw feysydd o ddiddordeb penodol. Mae'r holl wybodaeth a gasglwyd trwy gydol y prosiect i lywio'r penawdau yn y ddogfen friffio hon ar gael mewn llyfrgell ar-lein hefyd.

## 2. Gofalwyr

Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn darparu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer gwella lles pobl sydd angen gofal a chymorth. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr sydd angen cymorth ac mae'n arwyddocaol bod gan ofalwyr hawliau cyffelyb bellach i'r rhai y maent yn gofalu amdanynt. Fel y diffinnir yn y Ddeddf, mae gofalwr yn rhywun o unrhyw oedran sy'n darparu neu'n bwriadu

darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl, ond nad yw'n cael ei dalu, heblaw am lwfansau ar gyfer gofalwyr. Mae'r Ddeddf wedi dileu'r gofyniad blaenorol bod yn rhaid i ofalwyr fod yn darparu "swm sylweddol o ofal yn rheolaidd". Mae gan ofalwyr hawl gyfreithiol i gael asesiad o anghenion gofalwr, waeth faint neu ba fath o ofal a ddarperir ganddynt, eu sefyllfa ariannol neu lefel y gefnogaeth y gallant fod ei hangen.

Ochr yn ochr â'r diffiniad cyfreithiol hwn a'r defnydd o'r term "gofal anffurfiol" sy'n cael ei ddefnyddio'n aml, rydym yn cydnabod nad oes y fath beth â gofalwr nodweddiadol. Mae yna ofalwyr o bob oed, boed yn ofalwyr ifanc, gofalwyr sy'n oedolion ifanc, rhieni sy'n gofalu am blant ag anabledd, gofalwyr o oedran gweithio neu ofalwyr hŷn, y rhai sy'n gofalu am deulu, partneriaid neu ffrindiau sydd angen cymorth oherwydd eu bod yn sâl, yn fregus neu'n anabl. Gall y gofal maent yn ei ddarparu fod yn gorfforol, yn emosiynol neu'n gymdeithasol. Mae gofalwyr yn unigolion nad ydynt yn gweld eu hunain fel gofalwyr o reidrwydd, ond yn ystyried eu hunain yn anad dim yn rhiant, gwraig, gŵr, partner, mab, merch, ffrind neu gymydog. Yn aml, bydd gofalu'n cael effaith ar y teulu i gyd, nid ar un person yn unig.

Mae amgylchiadau gofalwyr yn amrywio'n fawr, fel y gall y math o gymorth a faint o gymorth maent yn ei roi. Gall gofalu fod yn broses raddol gan fod rhywun yn mynd yn fwy bregus dros amser ac angen mwy o gymorth, neu gall ddigwydd yn sydyn, er enghraifft, os bydd rhywun yn cael damwain neu broblem iechyd fel strôc. Yn aml, mae gan ofalwyr ifanc gyfrifoldebau gofalu oedolion tra bod ganddynt statws cyfreithiol plant. Er ei fod yn rhoi boddhad hefyd, gall gofalu fod yn flinedig yn gorfforol ac yn straen emosiynol. Yn aml, mae gofalwyr yn teimlo eu bod wedi'u hynysu, heb gefnogaeth ac ar eu pennau eu hunain, gydag iechyd gwaeth, llai o sicrwydd ariannol a llai o gyfle i gymryd rhan mewn bywyd bob dydd nad yw'n ymwneud â gofalu.

Bydd y ddogfen hon yn ystyried anghenion gofalwyr yng Nghwm Taf, ond o feddwl am natur gofalu, o ran oedran ac amgylchiadau bywyd gofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal, mae'n rhaid ei darllen ar y cyd â dogfennau eraill a gynhyrchwyd fel rhan o'r Aseiad Poblogaeth, er enghraifft mewn perthynas â phlant a phobl ifanc, pobl hŷn, pobl â phroblem iechyd meddwl ac anabledd dysgu/awtistiaeth.

### 3. Y sefyllfa bresennol yng Nghwm Taf

Darperir gwasanaethau presennol ar gyfer gofalwyr yng Nghwm Taf gan sefydliadau amrywiol yn y sector statudol a'r trydydd sector. Yn ogystal â defnyddio

gwasanaethau cyffredinol gofal sylfaenol fel meddygon teulu sydd ar gael i bawb, mae yna wasanaethau penodol hefyd i gynorthwyo gofalwyr, gan gynnwys gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Yn RhCT, Cynllun Cynnal y Cynhalwyr a gynhelir gan yr Awdurdod Lleol.
- Ym Merthyr Tudful, Rhwydwaith Gofalwyr o ddarparwyr gwasanaethau a gydlynir gan Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (y Cyngor Gwirfoddol Sirol).
- Gwasanaethau a gomisiynir gan y Trydydd Sector, gan gynnwys Gofal Croesffyrdd, Barnardos, Age Connects Morgannwg.
- Rhwydwaith o dros 420 o Hyrwyddwyr Gofalwyr mewn lleoliadau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg, tai, hamdden, canolfannau gwaith ac yn y sector gwirfoddol.

Darperir gwybodaeth i helpu gofalwyr mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys Canllaw A-Y Gofalwyr, cylchlythyron rheolaidd a defnyddio hysbysfyrddau gofalwyr, er enghraifft, mewn meddygfeydd. Yn ystod 2016, mae Gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth newydd Cwm Taf, wedi'i sefydlu, ynghyd â'r defnydd o adnodd ar-lein DEWIS.<sup>1</sup>

Mae hyfforddiant staff presennol ym mhob sector wedi cynyddu gyda datblygiad adnodd e-ddysgu. Mae sesiynau hyfforddi ar gyfer myfyrwyr nyrsio a gwaith cymdeithasol yn ein prifysgolion a cholegau lleol wedi'u darparu hefyd. Mae hyfforddiant yn bwysig gan ein bod am sicrhau bod ein gweithlu nawr ac yn y dyfodol yn ymwybodol o ofalwyr.

### Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Cwm Taf 2016-2019

Gan adeiladu ar y gwaith yn lleol dros y tair blynedd diwethaf i weithredu Mesur Gofalwyr Llywodraeth Cymru (oedd yn hyrwyddo adnabod a chynorthwyo gofalwyr yn gynnar), cytunodd partneriaid mai un o'r blaenoriaethau wrth fynd i'r afael â gofynion y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant oedd datblygu Strategaeth newydd ar gyfer Gofalwyr Cwm Taf.

Datblygwyd y Strategaeth newydd ar gyfer Gofalwyr Cwm Taf<sup>2</sup> drwy ymgysylltu ag amrywiaeth eang o randdeiliaid, gan gynnwys gofalwyr eu hunain. Mae'n ymwneud â'r hyn y mae angen i ni ei wneud i gynorthwyo gofalwyr, deall a diwallu unrhyw

---

<sup>1</sup> [Gwefan DEWIS](#)

<sup>2</sup> [Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Cwm Taf](#)

anghenion sydd ganddynt yn eu bywydau eu hunain, yn ogystal â gweithio gyda hwy i fynd i'r afael ag anghenion y sawl y maent yn gofalu amdano. Ar sail yr hyn mae gofalwyr wedi'i ddweud wrthym, aethom ati i ddatblygu Datganiad Gweledigaeth:

*Bydd Gofalwyr o bob oedran yng Nghwm Taf yn cael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi fel rhan sylfaenol o deuluoedd a chymunedau cefnogol a chryf. Ni fydd yn rhaid iddynt ofalu ar eu pennau eu hunain a byddent yn gallu cael gafael ar wybodaeth, cyngor a chefnogaeth i helpu i ddiwallu eu hanghenion, gan eu grymuso i fyw bywydau iach a chyflawn trwy gydbwysu eu swyddogaeth ofalu a'u bywyd y tu hwnt i ofalu.*

Mae'r Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Cwm Taf yn cynnwys 5 maes allweddol ar gyfer gweithredu:

- Nodi gofalwyr o bob oedran a chydabod eu cyfraniadau.

Os ydym yn mynd i ddiwallu eu hanghenion, yn gyntaf mae gofyn i ni wybod pwy sy'n ofalwyr o bob oed, gan godi ymwybyddiaeth ymhlith y cyhoedd a gyda'n staff ynghylch pwy sy'n ofalwyr a beth maent yn ei wneud. Er enghraifft, dywedodd gofalwyr ifanc wrthym, er bod ganddynt gyfrifoldeb mawr, maent yn teimlo'n falch iawn o'r hyn y maent yn ei wneud hefyd a'u perthynas agos ag aelodau'r teulu. Fodd bynnag, roeddynt eisiau i fwy o bobl yn eu hysgolion a'u cymunedau ddeall sut brofiad oedd bywyd iddynt hwy o ddydd i ddydd.

Mae gofalwyr o bob oed am i ni ddeall a gwerthfawrogi eu rôl ofalu, gan gydnabod eu bod yn bartneriaid allweddol yn y gofal maent yn ei ddarparu, eu cynnwys mewn penderfyniadau sy'n effeithio arny'n nhw a'r sawl y maent yn gofalu amdano.

- Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth sy'n gyfredol, yn berthnasol ac yn amserol i ofalwyr o bob oedran.

Roedd yn amlwg o'n gwaith ymgysylltu y gall cael y wybodaeth a'r cyngor cywir ar yr adeg gywir wneud gwahaniaeth aruthrol. Pan fydd pobl yn wynebu sefyllfa ofalu am y tro cyntaf, neu os yw eu sefyllfa ofalu yn newid dros amser os bydd iechyd rhywun yn dirywio, mae angen gwybodaeth cyn gynted â phosibl arnynt fel y gallant wneud penderfyniadau gwell ar gyfer nhw eu hunain a'u teuluoedd. Mae helpu pobl i sylweddoli eu bod yn ofalwyr cyn gynted ag y bo modd yn helpu i sicrhau nad ydynt yn colli'r cyfle i dderbyn gwybodaeth, cyngor a chymorth gwerthfawr.

Pa wybodaeth bynnag sydd ei hangen, er enghraifft, ynghylch rheoli arian neu'r lwfansau sydd ar gael, cyngor am effaith gofalu ar iechyd a lles, neu sut i gael gafael ar wasanaethau cymorth, mae'n rhaid ei darparu mewn amrywiaeth o fformatau dealladwy, a rhaid iddi fod yn hygyrch yn lleol a'i ddarparu'n brydlon er mwyn i ofalwyr wneud dewisiadau gwybodus.

- Darparu cymorth, gwasanaethau a hyfforddiant i ddiwallu anghenion gofalwyr o bob oedran.

Yr hyn rydym yn ei olygu yw gwahanol fathau o gymorth a all helpu gofalwyr gyflawni eu rôl ofalu yn effeithiol a diwallu anghenion amrywiol, gan gynnwys cynnal eu hiechyd a lles corfforol ac emosiynol eu hunain, y gallu i fanteisio ar addysg, hyfforddiant a chyfleoedd cyflogaeth yn ogystal â chymryd rhan mewn gweithgareddau nad ydynt yn ymwneud â'u rôl gofalu.

Er bod pob gofalwr yn wynebu amgylchiadau gwahanol, neges gyson yn ein gwaith ymgysylltu oedd bod cyfrifoldebau gofalu yn gofyn am lawer o amser neu ymdrech ac yn cyfyngu ar ryddid a chyfleoedd. Mae gofalwyr am gael cymorth seibiant gwell a mwy fforddiadwy (seibiant o ofalu) sydd ar gael mewn amrywiaeth o ffyrdd ac ar wahanol adegau o'r dydd ac ar benwythnosau os ydynt i gael amser gwerthfawr ar gyfer eu hanghenion eu hunain, boed hynny'n weithgareddau gwaith neu hamdden. Mae angen i ofalwyr gael cyfle i ymlacio, ond dim ond os oes ganddynt hyder yn y gofal amgen sy'n cael ei ddarparu i'r sawl y maent yn gofalu amdano y gallant wneud hynny.

- Rhoi llais i ofalwyr o bob oedran, yn ogystal â mwy o ddewis a rheolaeth dros eu bywydau.

Yr hyn rydym yn ei olygu yw sicrhau yr ymgynghorir â gofalwyr ynghylch materion a phenderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau bob dydd a bywydau'r sawl y maent yn gofalu amdano, a'u bod yn cael cyfrannu at y penderfyniadau hynny. Yn ogystal, mae'n rhaid i ni roi cyfle i'w llais ddylanwadu ar y gwaith o gynllunio, trefnu a darparu gwasanaethau yn y dyfodol sy'n effeithio arnynt.

Trwy ddod at ei gilydd fel cymuned gefnogol o ofalwyr, gall pobl rannu'r hyn sydd ar eu meddwl a siarad am faterion sy'n effeithio arnynt nhw gyda phobl sy'n deall ac yn gallu helpu. Pwysleisiwyd gwerth y grwpiau cymorth cymheiriaid ar gyfer gofalwyr iau a hŷn yn ystod ein gwaith ymgysylltu, yn yr un modd â gwerth gweithwyr proffesiynol yn neilltuo amser i "wneud galwad ffôn gyflym neu anfon neges destun i weld a oeddent yn ymdopi'n iawn."

- Cydweithio i wneud y mwyaf o'n hadnoddau er budd gofalwyr o bob oedran.

Efallai y bydd unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr angen gofal a/neu gymorth gan fwy nag un sefydliad. Lle mae hyn yn digwydd, dylai'r gofal a'r cymorth maent yn eu derbyn gael eu cydlynu a'u darparu'n effeithiol - y gwasanaethau iawn ar yr adeg iawn yn y lle iawn.

Bydd angen i ni ddarparu gwasanaethau lleol mewn modd cydgysylltiedig i ddiwallu anghenion unigolion, ond gan wneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd ar gael er mwyn sicrhau bod gofalwyr a'u teuluoedd yn llwyddo i gael mwy o annibyniaeth a gwell ansawdd bywyd. Gallwn wneud hyn drwy gefnogi ac adeiladu ar y sgiliau, y doniau a'r adnoddau amrywiol sydd eisoes ar gael yn ein cymunedau lleol.

Ochr yn ochr â gweithredu ein strategaeth Cwm Taf, byddwn yn adolygu unrhyw gamau pellach sydd eu hangen hefyd o ganlyniad i waith Llywodraeth Cymru yn diweddarau Strategaeth Gofalwyr Cymru Gyfan. Mae disgwyl i Ddatganiad o Fwriad cenedlaethol gael ei gyhoeddi yn y Flwyddyn Newydd.

## 4. Penawdau

Mae'r adran hon yn crynhoi'r penawdau o'n hasesiad. Mae mwy o fanylion, gan gynnwys y ffynonellau data a'r adroddiadau ymgysylltu sy'n eu cefnogi, i'w gweld yn adran Gofalwyr y llyfrgell asesiadau ar-lein.

Mae ymgymryd â'r asesiad hwn wedi rhoi cyfle i ni ailystyried ac adeiladu ar yr hyn a wyddom am ofalwyr, o ran data yn ogystal â'r hyn y mae gofalwyr yn ei ddweud sy'n bwysig iddyn nhw, fel y gwelir yn y crynodeb yn y blwch isod. Mae wedi cadarnhau a mireinio'r meysydd allweddol y mae angen i ni ganolbwyntio arnynt os ydym am ddiwallu anghenion gofalwyr am ofal a chymorth.

Un o'r negeseuon pwysicaf rydym wedi'i derbyn yn gyson yw mai "yr hyn sy'n dda i ofalwyr yw pan fyddwn ni'n llwyddo i wneud pethau'n iawn ar gyfer y sawl maent yn gofalu amdano."

Y materion mwyaf cyffredin a godwyd gan ofalwyr yn ystod y gwaith ymgysylltu:

- Mynediad hawdd i bwynt canolog i gael gwybodaeth a chyngor cyfredol a hawdd i'w deall.
- Mynediad i gymorth seibiant a seibiannau byr i ymlacio a mwy o amser rhydd i ofalwyr ifanc i'w dreulio gyda ffrindiau/cymdeithasu.
- Dylai gweithwyr proffesiynol barchu a chyfathrebu â gofalwyr a gwranddo arnynt.
- Mae angen codi ymwybyddiaeth i gynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth o'r rôl ofalu, yn y gymdeithas ac ymhlith gweithwyr proffesiynol.
- Byddai mwy o gymorth ymarferol yn ysgafnhau'r pwysau ar ofalwyr.
- Byddai mwy o gymorth mwy emosiynol yn ymestyn iechyd a lles gofalwyr.
- Mae angen mwy o arian ac adnoddau ar gyfer gofalwyr.
- Mae grwpiau cymorth ar gyfer gofalwyr iau a hŷn yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr.
- Byddai gofalwyr yn hoffi cludiant hygyrch am bris gostyngol.
- Mae angen gwell dealltwriaeth gan gyflogwyr ac ysgolion.
- Mae gofalwyr angen gwell dealltwriaeth o Hyrwyddwyr Gofalwyr a'u rôl.
- Mae angen gwell cyfathrebu rhwng gwahanol asiantaethau gyda phrosesau atgyfeirio awtomatig.
- Mynediad at hyfforddiant a gweithdai priodol i gynorthwyo gofalwyr yn eu rôl ofalu.

*Mae'r lefelau uwch o iechyd corfforol a meddyliol qwael, salwch cronig ac anabledau yng Nghwm Taf, ynghyd â phoblogaeth sy'n heneiddio, yn cael effaith ar yr angen am ofal anffurfiol a nifer y gofalwyr yn lleol.*

Mae gan bobl sy'n byw yng Nghwm Taf ddisgwyliad oes is ac maent yn byw gyda baich uwch o salwch am gyfnod hwy nag mewn mannau eraill yng Nghymru. Mae ardaloedd o amddifadedd sylweddol, sy'n effeithio ar iechyd a lles hefyd. Erbyn 2039, mae disgwyl i'r boblogaeth yng Nghwm Taf gynyddu o 295,865 i 304,543 ond o fewn y ffigur hwn bydd y nifer 65 mlwydd oed a throsodd yn tyfu'n sylweddol, gyda'r cynnydd mwyaf ymhlith y rhai 85 oed a hŷn.<sup>3</sup> Rydym yn debygol o weld cynnydd yn nifer y bobl sy'n byw gyda chyflyrau cronig amrywiol fel clefyd y galon a chlefyd resbiradol yn ogystal â chanser a dementia. Mae dros 40% o bobl 75 oed a throsodd yng Nghwm Taf yn byw ar eu pennau eu hunain. Bydd yr holl bethau

---

<sup>3</sup> [Stats Cymru](#)



hyn yn cael effaith ar angen pobl am ofal o ryw fath, a bydd llawer ohono'n cael ei ddarparu gan ofalwyr anffurfiol a allai fod yn deulu, ffrindiau neu gymdogion.

Mae Cyfrifiad 2011<sup>4</sup> yn rhoi gwybodaeth i ni am ofalwyr ond rhaid ei thrin yn ofalus gan ei bod yn seiliedig ar bobl yn "hunan adrodd" eu bod yn ofalwyr ac yn ateb cwestiynau'r cyfrifiad yn unol â hynny. Yn ôl ein gwaith ymgysylltu, nid yw pobl yn gweld eu hunain fel gofalwyr bob amser ac mae lefel wirioneddol gofal anffurfiol yn uwch fwy na thebyg. Mae data'r cyfrifiad ar gyfer Cwm Taf yn dweud y canlynol wrthym:

- Roedd bron i 13% o'r boblogaeth yng Nghwm Taf (29,640 o ofalwyr yn Rhondda Cynon Taf a 7427 ym Merthyr Tudful) yn darparu gofal i aelod o'r teulu, ffrind neu gymdog. Mae hyn ychydig yn uwch na'r ffigur ar gyfer Cymru gyfan o 12% ac yn uwch na ffigur Cymru a Lloegr o 10%.
- Mae 57% o ofalwyr yng Nghwm Taf yn fenywod a 43% yn ddynion.
- Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr yn lleol dros 50 oed, gyda'r grŵp mwyaf o bobl (34%) yn 50-64 oed.
- Mae nifer y gofalwyr dros 65 oed yn cynyddu'n gyflymach na'r boblogaeth gofalwyr yn gyffredinol. Bu cynnydd o 32% ers 2001. Gyda phoblogaeth sy'n heneiddio, mae hyn yn debygol o gynyddu ymhellach dros y blynyddoedd nesaf.
- Roedd 3263 o ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc o dan 25 oed, sef cynnydd o 19% ers 2001.
- Mae 11,752 o ofalwyr yng Nghwm Taf (32%) yn darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos. Mae hyn wedi cynyddu ers Cyfrifiad 2001. Mae hyn yn dangos bod gofalwyr Cwm Taf yn darparu lefel sylweddol o ofal, nad yw'n cael ei gydnabod na'i werthfawrogi'n aml ac sy'n gallu effeithio ar iechyd y gofalwr eu hunain yn aml.

Mae'r pennawd yn tynnu ein sylw at y nifer sylweddol o ofalwyr sydd yng Nghwm Taf ac, o ystyried yr amser y maent yn ei dreulio yn eu rolau gofalu, y cyfraniad enfawr y maent yn ei wneud fel rhan o'r gymuned iechyd a gofal cymdeithasol drwy'r gofal anffurfiol y maent yn ei roi i'w teulu, ffrindiau neu gymdogion. Ni fydd llawer o ofalwyr yn "hysbys" i sefydliadau statudol neu ni fydd eu rôl yn cael ei deall a'i gwerthfawrogi'n iawn gan bobl eraill yn y gymuned ehangach. Mae angen i ni wneud mwy i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o effaith rôl ofalu.

---

<sup>4</sup> [Cyfrifiad – Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

**Mae angen i ofalwyr gael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi am eu rôl ofalu. Mae gofalwyr am gael eu clywed a chael mwy o reolaeth dros eu bywydau, ond "nid yw un ateb yn addas i bawb."**

Er bod gennym rywfaint o ddata am ofalwyr o'r cyfrifiad a gan ofalwyr sy'n hysbys i wasanaethau yn lleol, gwyddom hefyd yn sgil ein gwaith ymgysylltu â gofalwyr a grwpiau eraill yn y gymuned, megis plant a phobl ifanc, pobl hŷn a phobl sydd â phroblem iechyd meddwl, nad yw aelodau o'r teulu neu ffrindiau sy'n darparu cymorth a chefnogaeth yn ystyried eu hunain yn bennaf fel gofalwr yn aml, neu'n teimlo bod defnyddio'r term hwn yn achosi dryswch rhyngddyn nhw a gweithwyr gofal cyflogedig.

Bydd y materion sy'n gysylltiedig â gofal yn amrywio'n sylweddol yn dibynnu ar amgylchiadau unigol y gofalwr ac anghenion y sawl y mae'n gofalu amdano. Mae'r pennawd yn ein hatgoffa, er bod gan ofalwyr lawer o bryderon cyffredin, er enghraifft, awydd i gael eu clywed neu sut i ddod o hyd i wybodaeth neu gymorth, mae natur eu hamgylchiadau penodol ac amgylchiadau'r sawl y maent yn gofalu amdanynt yn golygu "nad yw un ateb yn addas i bawb." Bydd y ffordd yr ydym yn ymateb i anghenion gofalwr ifanc sy'n cynorthwyo rhiant a brodyr a chwiorydd ar yr un pryd â cheisio parhau â'i addysg neu sydd am gael amser i fynd allan a chael tipyn o hwyl yn wahanol iawn i'r gefnogaeth fydd ei hangen ar rywun hŷn yn gofalu am ei briod neu ei bartner sydd hefyd yn oedrannus, neu riant sy'n gofalu am blentyn ag anableddau.

Dim ond os ydym yn parchu ac yn gwrando ar ofalwyr ac yn ymgysylltu â nhw fel unigolion sydd â llawer iawn o wybodaeth a phrofiad amdanynt nhw eu hunain ac anghenion y sawl y maent yn gofalu amdano y byddwn yn gallu ymateb yn briodol. Os byddwn yn gwrando ar yr hyn y maen nhw am ei gyflawni yn eu bywydau eu hunain a beth sy'n gweithio orau ar gyfer y sawl y maent yn gofalu amdano, byddwn yn gallu eu cefnogi yn eu rôl ofalu yn well.

**Mae'n rhaid i ofalwyr allu dod o hyd i'r wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnynt yn hawdd ac yn gyflym i'w helpu i gynnal eu rôl ofalu.**

Gwyddom fod gofalwyr yng Nghwm Taf yn darparu lefel sylweddol o ofal bob wythnos (fel yr eglurir ym mhennawd (a) uchod). Yn sgil ein gwaith ymgysylltu ein hunain a nifer o arolygon a gynhaliwyd gan sefydliadau Prydeinig gan gynnwys Carers UK<sup>5</sup> a Macmillan<sup>6</sup> gwyddom hefyd bod gofalu yn effeithio ar ofalwyr unigol

---

<sup>5</sup> [Carers UK](#)

<sup>6</sup> [Macmillan](#)

a'u teuluoedd mewn llawer o ffyrdd, gan gynnwys ar iechyd corfforol a meddyliol y gofalwyr eu hunain. Yn ogystal â'r effeithiau ar iechyd, mae llawer o bobl yn dioddef caledi ariannol o ganlyniad i ofalu. Efallai eu bod yn ceisio ymdopi ag ymrwymadau gwaith neu'n methu â chynnal cyflogaeth, neu'n poeni am newidiadau posibl i fudd-daliadau lles neu dai.

Mae data cyfrifiad 2011 ar gyfer gofalwyr Cwm Taf yn dangos bod 35% o ofalwyr yn ystyried eu hiechyd yn weddol, yn wael neu'n wael iawn.

Canfu adroddiad "State of Caring" Carers UK 2015 fod 82% o ofalwyr yn teimlo bod gofalu yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd a dywedodd 55% eu bod wedi dioddef o iselder oherwydd eu rôl ofalu.

Yn adroddiad "State of Caring" Carers UK 2016, dywedodd 54% o ofalwyr eu bod yn disgwyl i ansawdd eu bywydau waethygu yn y flwyddyn nesaf ac roedd 49% o ofalwyr wedi rhoi'r gorau i weithio er mwyn gofalu, a 23% wedi lleihau eu horiau gwaith.

Mae'r pennawd yn dangos, os ydym am i ofalwyr fwynhau lles corfforol a meddyliol da, mae angen i ni eu cynorthwyo'n briodol yn ogystal â gwneud yn siŵr bod anghenion y sawl y maent yn gofalu amdano yn cael eu diwallu'n effeithiol hefyd. Os bydd unrhyw bwysau a straen ar y gofalwr yn cael eu lleihau ac os byddant yn derbyn y wybodaeth, y cyngor a'r cymorth sydd eu hangen arnynt yn rhwydd ac yn gyflym, maent yn fwy tebygol o allu ymdopi â'u rôl ofalu a pharhau i'w chyflawni. Mae hyn yn gadarnhaol iddyn nhw ac i'r sawl y maent yn gofalu amdano. Efallai y bydd yn osgoi'r angen i rywun orfod symud i ofal preswyl neu nyrsio neu leihau'r amser maent yn ei dreulio yn yr ysbyty.

Bydd y cymorth cywir i'r gofalwr amrywio'n sylweddol o'r naill unigolyn i'r llall. Gallai olygu darparu gwybodaeth am reoli arian a hawliau ariannol, hyfforddiant ar sut i wella eu hiechyd a'u lles emosiynol eu hunain, megis cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar a lleddfu straen, hyfforddiant yn ymwneud â'r gofal penodol y maent yn ei ddarparu, cymorth mwy ymarferol i ymdopi â'r holl ofynion a wynebier ganddynt neu gyfarpar a all eu helpu gyda thasgau gofalu. Yn rhy aml, dim ond pan fo argyfwng y mae'r gwasanaethau ar gael, ond dylai'r ffocws fod ar atal ac ymyrryd yn gynharach.

*Mae gofalwyr eisiau cymryd rhan mewn bywyd a pharhau'n gysylltiedig ag ef ochr yn ochr â gofalu.*

Gall gofalu arwain at ynysu cymdeithasol a llai o gyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau nad ydynt yn ymwneud â gofalu. Canfu adroddiad Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (Cymru) yn 2016<sup>7</sup> fod 35% o ofalwyr heb gefnogaeth gymdeithasol dda yn dioddef salwch o gymharu â dim ond 15% o'r rhai oedd â chefnogaeth dda. Mae gofalwyr ifanc yn wynebu heriau arbennig wrth geisio ymdopi â bywyd ysgol a chynnal perthynas gyda'u ffrindiau yn y rhan o'u bywyd nad yw'n ymwneud â gofalu. Yn y pen draw gall hyn effeithio ar eu dyheadau a'u cyfleoedd mewn bywyd.

Mae'n bosibl y bydd cyfleoedd i ofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal gymdeithasu ac ymgymryd â gweithgareddau gyda'i gilydd, er enghraifft mewn caffis dementia neu gorau a drefnir gan y Gymdeithas Alzheimer. Weithiau, fodd bynnag, mae gofalwyr am gael seibiant o ofalu er mwyn dilyn diddordeb penodol neu gael "amser iddyn nhw eu hunain", ond er mwyn gwneud i hyn ddigwydd, mae angen iddynt fod yn hyderus eu bod yn gallu gadael y sawl sy'n derbyn gofal yn ddiogel am gyfnod a/neu efallai y bydd angen iddynt dderbyn gofal gan rywun arall. Mae gofal seibiant yn fater pwysig i ofalwyr fel y gwelsom yn ystod ein gwaith ymgysylltu, pan fo wedi'i drefnu ac mewn argyfwng.

Mae cadw cysylltiad gyda ffrindiau a'r gymuned ehangach yn helpu pobl i barhau'n wydn ac yn hyderus yn ystod eu cyfnod yn gofalu. Mae'n golygu hefyd bod pobl mewn sefyllfa well i barhau â bywyd boddhaus ar ôl gofalu, sy'n gryn her i lawer o ofalwyr yn aml.

Wrth fynd i'r afael â'r pennawd hwn, bydd angen i ni feddwl am y ffordd orau o ddarparu a meithrin cyfleoedd mewn rhwydweithiau cymdogaeth lleol i bobl ddatblygu perthynas ag eraill, cymdeithasu a chefnogi ei gilydd drwy weithgareddau a phrofiadau amrywiol.

*Mae'n rhaid i ofalwyr a darparwyr qwasanaethau weithio gyda'i gilydd, gyda chyfathrebu a chydlynu mwy effeithiol rhwng qwasanaethau, gan weld yr unigolyn ac nid y broblem.*

Gall gofalu gynnig lluo o fanteision i'r gofalwr a'r sawl sy'n derbyn gofal ac ni ddylai gael ei weld fel baich neu broblem yn unig. Fodd bynnag, yn aml mae'r heriau a wynebwr gan ofalwyr yn golygu bod yna fwy o bethau negyddol na chadarnhaol. Er enghraifft, canfu adroddiad diweddar gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru "Dementia:

---

<sup>7</sup> ["Investing in Carers, Investing to Save"](#) Ymddiriedolaeth y Gofalwyr Cymru 2016

mwy na dim ond colli'r cof"<sup>8</sup> bod diffyg cydweithredu rhwng gwasanaethau yn creu anawsterau a rhwystrau diangen i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr sy'n gorfod cyflawni rôl "cydgysylltydd gofal" yn aml. Mae'n gwaith ymgysylltu â gofalwyr yn tystio i'r broblem hon, ac nid dim ond y rhai sy'n gofalu am rywun â dementia. Gofynnodd gofalwyr am well cyfathrebu rhwng asiantaethau, dealltwriaeth o beth yw bod yn ofalwr ymhlith gweithwyr proffesiynol, rhannu gwybodaeth yn well a pharhad gofal fel nad oes gofyn iddynt ailadrodd eu stori dro ar ôl tro a chysylltu â llawer o wahanol bobl a sefydliadau.

Mae mynd i'r afael â'r holl elfennau lles sy'n cael eu cwmpasu yn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn golygu nid yn unig y bydd angen i iechyd a gwasanaethau cymdeithasol weithio gyda'i gilydd yn fwy effeithiol, ond bydd angen i gasgliad ehangach o bartneriaid eraill gan gynnwys darparwyr tai, sefydliadau Trydydd Sector, cyflogwyr a busnesau wneud eu rhan i ddiwallu anghenion gofalwyr am ofal a chymorth. Bydd y dull hwn yn helpu i wneud y defnydd gorau o'n hadnoddau, ein sgiliau a'n harbenigedd i ddarparu gwasanaethau cynaliadwy hefyd.

## 5. Cysylltiadau â phenawdau eraill a themâu cyffredin

Nid yw'r pethau sy'n effeithio ar ofalwyr yn bethau digyswllt. Fel unigolion, gallant fod yn ddefnyddwyr gwasanaeth eu hunain hefyd (er enghraifft, fel person hŷn, rhywun sydd â nam ar y synhwyrau neu broblem iechyd meddwl) a bydd eu hanghenion nhw wedi cael sylw mewn adrannau eraill o'r Asesiad Poblogaeth. Yn yr un modd, bydd y materion gofal a chymorth sy'n wynebu'r sawl y maent yn gofalu amdano yn cael sylw yn adrannau eraill yr Asesiad o dan y themâu penodol. Fodd bynnag, fel y mae ein penawdau wedi dangos, mae'n bwysig iawn ein bod yn cydnabod lle mae gorgyffwrdd ac yn gweld pobl "yn eu cyfanrwydd", gan ystyried anghenion gofalwyr a'r bobl sy'n derbyn gofal mewn ffordd gyfannol, gan osgoi gweithio mewn seilos a sicrhau bod ein hymatebion a'n cynlluniau yn gydgyssylltiedig.

Rhai o'r materion allweddol a wynebier gan y rhai a gwmpesir gan themâu eraill yr Asesiad Poblogaeth yn ogystal â gofalwyr yw:

---

<sup>8</sup> [Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru](#)

- **Gwybodaeth a chyngor.**

Dro ar ôl tro yn ein gwaith ymgysylltu, dywedodd pobl (defnyddwyr gwasanaethau a staff) nad oeddent yn ymwybodol o wasanaethau a gweithgareddau sy'n cael eu trafod neu eu hamlygu fel enghreifftiau o arfer da na sut y byddent yn gallu cael mynediad iddynt. Efallai bod llawer o wybodaeth mewn manau a fformatau amrywiol (copïau papur, ar-lein ac ati) ond mae'n ymddangos bod pobl yn dal i fethu â dod o hyd i'r hyn maent yn chwilio amdano yn rhwydd, neu nid yw'n rhoi'r atebion sydd eu hangen arnynt er mwyn gwneud dewisiadau a phenderfyniadau gwybodus.

Mae'n rhy gynnar i asesu effaith y gwasanaethau gwybodaeth, cyngor a chymorth newydd a ddarperir yn lleol yn sgil y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant ond bydd angen i ni sicrhau ein bod yn diwallu'r angen hwn. Er enghraifft, dylai gwybodaeth fod ar gael yn rhwydd yn y manau mae pobl yn mynd iddynt yn eu cymunedau lleol, a gellid ei rhannu'n fwy effeithiol gyda dull cydweithredol o gyfathrebu yn hytrach na phob sefydliad yn cynhyrchu ei daflenni hun.

- **Rhywun i wrando a deall.**

Er bod ein gweithgareddau ymgysylltu yn cydnabod ac yn gwerthfawrogi pwysigrwydd ffocws ar y dinesydd a dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, roedd yn amlwg hefyd bod defnyddwyr gwasanaethau'n teimlo'n aml nad yw eu lleisiau'n cael eu clywed ddigon a bod gwasanaethau'n cael eu trefnu a'u darparu ar sail yr hyn sy'n gweddu orau i sefydliadau yn hytrach nag unigolion. Bydd pwyslais y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant ar ganlyniadau lles personol yn ein helpu i ganolbwyntio'n dulliau o'r newydd, ond bydd angen i ni ganfod ffyrdd o sicrhau cydbwysedd rhwng safbwyntiau unigol a lleisiau defnyddwyr gwasanaethau y gellir eu dwyn ynghyd i lywio'r broses o drefnu a chomisiynu gwasanaethau ar lefel y boblogaeth.

- **Gwasanaethau ataliol.**

Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn pwysleisio manteision atal ac ymyrryd yn gynnar fel y ffordd fwyaf effeithiol o gynorthwyo pobl yn hytrach nag ymateb yn adweithiol i argyfyngau, pan fydd eu hanghenion wedi troi'n fwy difrifol. Mae gwasanaethau sy'n helpu gofalwyr i gynnal eu hiechyd a'u lles da eu hunain yn cael eu gweld fel rhai ataliol iddyn nhw eu hunain a thrwy eu galluogi i barhau i ofalu, a allai atal y sawl sy'n derbyn gofal rhag bod angen gwasanaethau mwy arbenigol a ddarperir gan asiantaethau statudol megis yr Awdurdod Lleol neu'r Bwrdd Iechyd. Mae angen i ni roi mwy o gyfle i bobl ofyn am gymorth yn

gynharach, gyda mwy o ddewisiadau a ffyrdd arloesol o ddarparu'r cymorth sydd ei angen arnynt.

- **Cysylltiadau a gwydnwch cymunedol.**

Mae polisiau cenedlaethol yn hyrwyddo datblygiad gweithgareddau yn y gymuned a rhwydweithiau cymdogaeth fel ffordd o wella iechyd a lles, sydd hefyd yn galluogi unigolion i dderbyn mwy o gyfrifoldeb dros eu gofal eu hunain a chefnogi cymunedau i helpu eu hunain.

Mae ein hasesiadau wedi gweld hefyd y bydd y gallu a gwydnwch cymunedol lleol hwn yn hanfodol i wella a chynnal gwasanaethau hefyd. Mae gan bobl a chymunedau yng Nghwm Taf botensial na fanteisiwyd arno hyd yma, a rhywbeth i'w roi (asedau o ran sgiliau ac adnoddau) y gellir eu nodi a'u harneisio i gysylltu pobl a lleoedd yn fwy effeithiol. Mae hyn yn dod â phobl at ei gilydd gyda theimlad o bwrpas a gwerth i fynd i'r afael â phroblemau unigolion a chymunedau a all wella ansawdd bywyd, er enghraifft, drwy fynd i'r afael â phroblemau cynyddol ynysu cymdeithasol ac unigrwydd.

- **Cydlynu a chydweithio.**

Neges gyffredin gan ofalwyr a grwpiau eraill o'r boblogaeth yw bod rhaid i wasanaethau weithio gyda'i gilydd yn fwy effeithiol, o fewn sefydliadau unigol ac ar draws asiantaethau, yn enwedig lle mae gan bobl anghenion lluosog neu gymhleth. Mae hyn yn bwysig nid yn unig ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, ond hefyd mewn meysydd eraill fel tai, hamdden a thrafnidiaeth os yw anghenion yn mynd i gael eu diwallu'n llawn.