Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Cyd-gynhyrchu â gofalwyr mewn lleoliadau iechyd: Pecyn cymorth cyd-gynhyrchu i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y sector iechyd a gyda'r sector iechyd

---

Rhan 4. Cyd-gynhyrchu gyda gofalwyr

Yn yr adrannau blaenorol rydym wedi cwmpasu nifer o ystyriaethau cyffredinol am gyd-gynhyrchu a sut y gellir ei gymhwyso at ddewis eang o sefyllfaoedd a gyda phob math o ofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau, cydweithwyr a mudiadau partner. Yn yr adran hon ry'n ni'n edrych ar faterion sy'n benodol i ofalwyr: beth allai eu hamgylchiadau neu bryderon fod, a beth i'w gofio wrth weithio'n benodol gyda gofalwyr.

4.1. Yr hyn ry'n ni'n ei olygu wrth "ofalwyr"

Mae gofalwyr yn bobl sy'n cynnig cymorth i ffrind, cymydog, neu aelod o'r teulu na fyddai'n gallu ymdopi heb eu help; ac sy'n rhoi'r cymorth hwn yn wirfoddol, heb dâl. (Ni ddylid drysu rhwng y rôl hon a rhai swyddi a allai gynnwys y gair 'gofalwr' yn y teitl! Weithiau, gellir defnyddio "gofalwyr di-dâl" neu "ofalwyr teuluol" wrth gyfeirio at y gofalwyr yr ydyn ni'n cyfeirio atynt, er mwyn osgoi'r dryswch hwn, er, mae yna gyfyngiadau ar y ddau derm.) Efallai bod gofalwyr yn cefnogi rhywun ag anableddau dysgu, materion iechyd meddwl, materion yn ymwneud â defnyddio sylweddau, neu gyflyrau iechyd corfforol.

Yng nghyfrifiad 2021 cofnodwyd mwy na 310,000 o ofalwyr yng Nghymru – mae hynny'n golygu bod 1 o bob 10 o bobl yn gofalu am anwyliaid (ac weithiau mwy nag un). Mae gofalwyr yn gallu bod yn unrhyw oedran, ac yn cynnwys llawer o ofalwyr ifainc: plant a phobl ifanc sy'n gofalu am frodyr a/neu chwiorydd, rhieni neu fam-gu/dad-cu. Mae gofalwyr sy'n rheini yn cefnogi plentyn neu blant anabl, ac yn aml mae hyn yn parhau nes eu bod yn oedolion. Mae gofalwyr sy'n gweithio yn cyflawni eu cyfrifoldebau ochr yn ochr â'u gwaith

bob-dydd. Gall dau unigolyn fod yn gyd-ofalwyr – mae hyn yn gyffredin ymhlith parau hŷn, lle mae'r naill yn gofalu am y llall mewn ffyrdd gwahanol. Gall gofalwyr fod yn gyfuniad o'r sefyllfaoedd uchod, er enghraifft gweithio, gofalu am blentyn anabl, a chefnogi rhiant oedrannus, i gyd ar yr un pryd.

Am ragor o wybodaeth am bwy sy'n ofalwyr, beth maen nhw'n ei wneud, a beth yw eu hawliau, gwyliwch yr animeiddiad Ymwybodol o Ofalwyr gyda'r llyfryn sy'n dod gydag ef: https://carers.org/carer-aware-project/learn-about-carers-rights

4.2. HSut i gyd-gynhyrchu â gofalwyr

Mae'r holl werthoedd a dulliau cyd-gynhyrchu yr ydyn ni wedi sôn amdanynt yn barod yr un mor berthnasol i ofalwyr â defnyddwyr gwasanaethau a dinasyddion eraill; ond mae yna faterion penodol y byddai'n ddefnyddiol i chi eu cofio.

Fel arfer mae yna alw uchel iawn am amser gofalwyr. Mae llawer ohonynt yn cyfuno eu rôl gofalwr gyda gwaith, addysg a/neu gyfrifoldebau eraill sydd gan bob un ohonom yn ein bywydau bob-dydd. Mae wir yn bwysig eich bod chi'n gwerthfawrogi amser gofalwyr ac yn sicrhau bod unrhyw amser yr ydych yn gofyn iddynt ei gyfrannu at broses gyd-gynhyrchu yn ystyrlon ac yn cael ei ddefnyddio'n dda.

Fel arfer nid oes gan ofalwyr lawer iawn o amser sbâr, heb sôn am amser iddyn nhw eu hunain. Ystyriwch sut y gallech gyfuno unrhyw amser y maen nhw'n ei dreulio'n cyd-gynhyrchu gyda chi, naill ai gyda rhywbeth maen nhw'n ei wneud yn barod a/neu gynnig rhywbeth sy'n eu galluogi i gael 'amser i fi' er enghraifft gweithgaredd cymdeithasol neu fwyd.

Efallai y bydd yn rhaid i ofalwyr drefnu gofal amgen er mwyn ymuno â gweithgaredd cyd-gynhyrchu: naill ai trwy drefnu gofal am dâl, neu ofyn ffafr gan ffrindiau eraill neu aelodau eraill o'r teulu. Ydych chi'n gallu talu am unrhyw gostau gofal yn ystod yr amser maen nhw'n ei roi i chi, neu gynnig cymorth? Mae hyn hefyd yn golygu efallai na fydd gofalwyr yn gallu bod mor hyblyg ag eraill, am eu bod yn gorfod cynllunio a chynnwys pobl eraill; rhowch ddigon o rybudd i bobl, byddwch yn drefnus iawn ac osgowch anfon gwahoddiadau neu ganslo funud olaf.

Yn aml mae gofalwyr yn cael eu hepgor o drafodaethau cynllunio gofal iechyd, a/neu mae disgwyl iddynt ddechrau (neu ailddechrau) eu rôl gofalwr heb fawr o rybudd, er eu bod fel arfer yn darparu mwy o ofal bob-dydd na'r gweithwyr proffesiynol. Rhaid i chi ystyried sut y byddwch yn cynnwys persbectifau y gofalwyr, a'u harbenigedd, wrth ddod i benderfyniadau, yn ogystal â phersbectifau ac arbenigedd defnyddwyr eich gwasanaethau a'ch cleifion. Cofiwch: efallai mai chi yw'r arbenigwr yn eich maes proffesiynol chi, ond y gofalwr yw'r arbenigwr o ran adnabod yr unigolyn yn ei ofal a'i fywyd personol fel gofalwr.

4.3. Yng ngeiriau gofalwyr eu hunain

Rhowch glic ar “Yng ngeiriau gofalwyr eu hunain”, sef ein cyfres o fideos lle mae gofalwyr wedi ffilmio’u hunain ac yn disgrifio’u bywydau bob-dydd yn ogystal â’u profiadau o weithio gyda gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol:
https://carers.org/carer-aware-project/resources

- Meredydd Owen (2’48”) https://www.youtube.com/watch?v=NPENe0gKEOU
- Isabella Jones rhan 1 (3’11”) *(Saesneg yn unig)*
  https://www.youtube.com/watch?v=sUT2b98kPOY
- Isabella Jones rhan 2 (3’10”) *(Saesneg yn unig)*
  https://www.youtube.com/watch?v=Bf-5d4sEmsQ

Dywedodd gofalwyr o gymunedau Du, Asiaidd ac ethnig lleiafrifol fod ‘diffyg ffit’ amlwg rhwng gwasanaethau a’u hanghenion, mewn ymchwil diweddar gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru. Gweler ein canfyddiadau am brofiadau gofalwyr, a’u hargymhellion ar gyfer gwasanaethau.

Adroddiad am brofiadau gofalwyr di-dâl o gymunedau Du a lleiafrif ethnig:

- Adroddiad llawn (28 tudalen)
  https://carers.org/downloads/carers-trust-report-cymru-final.pdf
- Crynodeb gweithredol (4 tudalen)
  https://carers.org/downloads/carers-summary-cymru.pdf

4.4. Sut i fodloni anghenion gofalwyr yn well wrth ddarparu gwasanaethau

Un maes sydd ddim yn gweithio cystal ag y dylai iddynt, yn ôl yr hyn y mae gofalwyr yn ei ddweud yn aml, yw pan fydd rhywun yn eu gofal yn mynd i’r ysbyty ac, yn enwedig, pan fyddan nhw’n cael eu rhyddhau o’r ysbyty. Mewn ymateb i hyn, cyd-gynhyrchodd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru ganllawiau rhyddhau o’r ysbyty gyda gofalwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol y GIG.

Yn y canllawiau isod, ceir canllawiau ymarferol penodol ynghylch gweithio gyda gofalwyr (e.e. materion yn ymwneud â chyfrinachedd y claf), a sut y gellir strwythuro gwasanaethau er mwyn bodloni anghenion gofalwyr yn well (e.e. rhywun sydd â chyfrifoldeb penodol ymhob cyfarfod Amlddisgyblaeth). Bydd hyn o ddiddordeb i chi beth bynnag yw’ch maes gwaith, er mwyn tynnu ar enghreifftiau ymarferol o gefnogi gofalwyr yn fwy effeithiol – ac yn y pendraw mae hyn o fudd i bawb: y gofalwr, y claf, a’r tîmau proffesiynol.

- Canllaw arfer da ar gyfer rhyddhau cleifion o’r ysbyty: canllaw polisi ar gyfer staff strategol ac uwch-staff sy’n rhan o’r gwaith o gynllunio gwasanaethau (18 tudalen)
  https://carers.org/downloads/involving-unpaid-carers-in-hospital-discharge---guide-for-service-planners-final-may23-cym.pdf
- Cynnwys gofalwyr di-dâl wrth ryddhau cleifion o’r ysbyty / trosglwyddo gofal: canllawiau ymarferol i staff clinigol llinell-flaen (4 tudalen)
  https://carers.org/downloads/involving-unpaid-carers-in-hospital-discharge---guide-for-clinical-staff-final-may23-cym.pdf

Gall Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru helpu gyda materion sy'n benodol i ofalwyr, gan ddarparu adnoddau pellach, cyngor a hyfforddiant rhad ac am ddim Ymwybodol o Ofalwyr. (wales@carers.org)
https://carers.org/prosiect-ymwybyddiaeth-o-gofalwyr/prosiect-ymwybyddiaeth-o-gofalwyr