



CAEL EU GWTHIO AT Y DIBYN: BYWYD I OFALWYR DI-DÂL YNG NGWLEDYDD PRYDAIN

LLEISIAU A PHROFIADAU GOFALWYR DI-DÂL
ADRODDIAD YR YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**

DIOLCHIADAU

Diolch i'r:

- 1,560 o ofalwyr di-dâl a roddodd eu hamser i lenwi ein harolwg.
- Gofalwyr di-dâl sy'n llywio a goleuo ein gwaith.
- Y timau ymrwymedig a medrus ar draws Partneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac yn y sector ehangach sy'n parhau i ddarparu cefnogaeth amhrisiadwy i ofalwyr di-dâl.
- Ein partneriaid a chydweithwyr, gan gynnwys mewn llywodraethau ar draws gwledydd Prydain, awdurdodau lleol, byrddau ac ymddiriedolaethau iechyd lleol, consortia addysg, cyrff ymchwil a mudiadau trydydd sector a gefnogodd gymaint o ofalwyr di-dâl i ddweud eu dweud.

Mwy am yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen o bwys, gydag ac ar gyfer gofalwyr. Gweithiwn i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydnybuddiaeth i unrhyw un sy'n byw gyda heriau gofalu, yn ddi-dâl, am aelod o'r teulu neu gyfaill sy'n sâl/dost, eiddil, anabl neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu gaethineb.

Gwnawn hyn trwy rwydwaith ledled gwledydd Prydain o bartneriaid annibynnol y sicrhawyd eu hansawdd a thrwy ddarparu grantiau i helpu gofalwyr i gael y cymorth ychwanegol sydd ei angen arnynt i fyw eu bywydau eu hunain. Gyda'r Partneriaid Rhwydwaith Lleol hyn gallwn gefnogi gofalwyr yn eu cartrefi trwy ddarparu gofal amgen ac yn y gymuned gyda gwybodaeth, cyngor, cefnogaeth emosiynol, cefnogaeth ymarferol a chyfle i gael egwyllion mawr eu hangen. Cynigiwn wasanaethau arbenigol i ofalwyr o bob oed a chyflwr ynghyd â nifer o wasanaethau cymorth personol a gweithgareddau grŵp gwahanol.

Ein gweledigaeth yw bod gofalwyr di-dâl yn cyfrif ac y gallant dderbyn yr help maen nhw ei angen i fyw eu bywydau.

CYNNWYS

RHAGAIR	4
CYFLWYNIAD	5
ARGYMHELLION A GALWADAU I WEITHREDU	9
CEFNOGAETH I OFALWYR DI-DÂL	13
CYLLID	22
CEFNOGAETH I BOBL A CHANDDYNT ANGHENION GOFAL A CHEFNOGAETH	30
BETH YW PRYDERON GOFALWYR AM Y DYFODOL?	32
NEGESEUON I'R PRIF WEINIDOG, Y CANGHELLOR A PHRIF WEINIDOGION LLYWODRAETHAU DATGANOLEDIG	34
METHODOLEG	36

RHAGAIR

Fel gofalydd di-dâl hirdymor, gallaf dystio fod gofalwyr di-dâl yn dal i gael eu hanwybyddu mewn trafodaethau polisi cyhoeddus ar iechyd a gofal cymdeithasol. Yn ystod y pandemig, cafodd gofalwyr di-dâl eu diystyru a'u hanghofio i raddau helaeth o gymharu â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol.



Pam nad oes gan ofalwyr di-dâl yr hawl i gael mwy o gymorth ariannol? Heblaw am y Lwfans Gofalwyr pitw, nid oes unrhyw ddarpariaeth ariannol ar ein cyfer. Mae gofalwyr di-dâl yn gwneud aberthau rhyfeddol ac rydym yn rhoi ein bywydau i'r naill ochr ac yn gorfod ymdopi â heriau personol, corfforol, emosiynol ac ariannol enfawr. Y cyfan y gofynnwn amdano yn ein tro yw bod y Llywodraeth yn gwrando arnom, a'i bod yn darparu'r gefnogaeth rydym ni ei hangen - gan gynnwys cydnabod ein cyfraniad trwy gydnabyddiaeth ariannol briodol.

Rydym hefyd yn haeddu cael yr un hawliau a darpariaethau â phobl sy'n derbyn budd-daliadau eraill sydd, yn wahanol i bobl sy'n cael Lwfans Gofalwyr, yn derbyn rhagnodiadau am ddim, gofal llygaid a deintyddol am ddim a theithio am brisiau gostyngol. Nid yw darpariaethau o'r fath ond yn deg o gofio'r swm sylweddol o arian rydym yn ei *arbed* i'r wladwriaeth trwy ddarparu gofal di-dâl ar gyfer aelodau'r teulu.

Mae gofalwyr fel fi angen gweld fod ein pryderon dilys yn cael eu cymryd o ddifrif ac y gweithredir arnynt. Fel y mae'r adroddiad yma'n dangos, mae gofalwyr yn teimlo fod y Llywodraeth yn eu hanwybyddu a'i bod yn ceisio eu tawelu gyda geiriau gwag.

Da chi profwch eich bod yn gwrandol! Mae'n bryd i bethau ddechrau digwydd!

NADIA TAYLOR

Gofalydd di-dâl a Chadeirydd Ymddiriedolwyr y Rhwydwaith Gofalwyr (www.carers-network.org.uk)

CYFLWYNIAD

Hoffai'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr agor yr adroddiad hwn gyda gair o ddiolch.

Diolch i fwy na 1,500 o ofalwyr di-dâl ar draws gwledydd Prydain a fu mor garedig â chymryd yr amser, er gwaetha'r holl gyfrifoldebau sydd ganddynt, i rannu eu lleisiau, profiadau a meddyliau gyda ni.

Mae gofalydd yn unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl am gyfaill neu aelod o'r teulu na allant, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethineb, ymdopi heb eu cefnogaeth.

Mae'r adroddiad hwn yn manteisio ar brofiadau ac arbenigedd y gofalwyr di-dâl hynny. Mae'n helpu rhoi llais i ofalwyr di-dâl nad ydynt yn rhy aml yn cael eu gweld na'u clywed gan y sawl y mae ganddynt y gallu i wella eu bywydau a bywydau'r bobl y gofalant amdanynt. Mae dyfyniadau uniongyrchol gan ofalwyr di-dâl wedi'u cynnwys drwy gydol yr adroddiad, sy'n gwneud argraff bwerus.

Yn yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr credwn yn gryf fod angen cydnabod a diolch i ofalwyr di-dâl. Ond fel cymdeithas mae angen inni gynnig mwy na gair o ddiolch i ofalwyr di-dâl.

Y rheswm am hynny yw na allai gofalwyr di-dâl fod wedi bod yn fwy eglur yn eu hymatebion i'n harolwg am yr hyn sydd ei angen arnynt mewn gwirionedd. Nid ydynt angen diolchiadau gwag gan eu llywodraethau. Ac nid ydynt chwaith yn chwilio am dosturi nac ystrydebau. A dydyn nhw'n sicr ddim yn teimlo'r angen am edmygedd, i ysbrydoli eraill neu i glywed "Dydw i ddim yn gwybod sut rydych yn llwyddo".

Yn hytrach, yr hyn ddangosodd ein harolwg yw darlun gofidus o ofalwyr di-dâl yn teimlo eu bod yn cael eu hanwybyddu, eu siomi ac yn ei chael yn anodd ymdopi oherwydd diffyg cefnogaeth gan lywodraethau:

- Dywedodd bron i naw o bob deg (88%) nad ydynt yn teimlo fod gwleidyddion yn deall gofalwyr di-dâl fel nhw.
- Mae dros naw ym mhob deg o ofalwyr di-dâl yn teimlo eu bod yn cael eu hanwybyddu gan lywodraeth. Mae hyn yn mynd y tu hwnt i wleidyddiaeth plaid: Roedd mwy nag wyth ym mhob deg (86%) yn cytuno fod "Un llywodraeth ar ôl y llall wedi anwybyddu anghenion gofalwyr di-dâl ers tro byd".



Dyweddod llawer o ofalwyr di-dâl hefyd eu bod, oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu, yn wynebu heriau ariannol, emosiynol ac ymarferol sylweddol. Mae'r heriau hyn yn cael effaith o bwys ar iechyd, llesiant a pherthnasoedd gofalwyr di-dâl ac ar eu gallu i ddarparu'r gefnogaeth sydd ei hangen.

Testun braw yw mai dim ond 7% o ofalwyr di-dâl ddywedodd eu bod yn cael digon o gefnogaeth. Ac yn fwy pryderus fyth, dim ond 1% (12 o ymatebwyr) oedd yn cytuno for llywodraeth yn deall gofalwyr di-dâl.

Mae gofalwyr di-dâl angen arweinyddiaeth gref gan lywodraethau i sicrhau newid trawsnewidiol i'w cymorth a'u hamgylchiadau. Ac maen nhw ei hangen ar frys. Nid yw newid o'r fath yn afrealistig. Ers i'r pandemig ddechrau, gwelsom - pan mae angen - y gall llywodraethau gyflawni newid trawsnewidiol ar frys. Mae cynllun ffyrlo a rhaglen frechu dorfol yn enghreifftiau o hynny. Y cam nesaf yw cymhwyso'r lefel hon o frys, cyflymdra ac arloesedd er mwyn diwallu anghenion gofalwyr di-dâl.





Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr di-dâl yn y rôl hon yn syml iawn oherwydd eu bod yn gofalu am neu'n caru'r person maen nhw'n eu cefnogi ac yn fodlon helpu. Neu oherwydd na allant weld unrhyw ddewis ond darparu gofal di-dâl. Ni all fod yn iawn nad ydynt, yn eu tro, yn cael seibiant, hyd yn oed pan mae'r gofalu hwnnw yn cyrraedd dros 50 awr yr wythnos, bob wythnos; fod eu hiechyd meddyliol a chorfforol yn cael ei effeithio; fod rhaid iddynt roi'r gorau i'w gwaith neu addysg neu eu bod yn cael eu gwthio i galedi ariannol a thlodi, a'r cyfan oherwydd bod ots ganddynt.

Y tri phrif beth y dywedodd gofalwyr di-dâl fyddai'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i'w bywydau yw:

1. Mwy o arian.
2. Gwell cefnogaeth i'r person maen nhw'n gofalu amdanynt.
3. Hoe rhag darparu gofal.

Beth ddaeth yn amlwg hefyd gan y gofalwyr di-dâl sydd wedi ymddiried ynom i godi llais ar eu rhan yw eu bod yn teimlo nad yw llywodraethau yn gwrandao arnynt. Er mwyn adfer yr ymddiriedaeth honno a sicrhau'r newidiadau y mae gofalwyr di-dâl (a chymaint o bobl sy'n gweithio ym meysydd iechyd, gofal cymdeithasol a thu hwnt) yn gwybod sydd eu hangen, rydym yn galw am arweinyddiaeth gref ar y lefel uchaf yn y llywodraethau. Mae gofalwyr di-dâl yn rhoi cymaint, yn aml ar draul personol fawr, ond maent yn parhau i gael cyn lleied yn ôl.

Diolch ichi am gymryd yr amser i ddarllen yr adroddiad hwn. Ond gofynnwn ichi fynd ymhellach na darllen beth mae gofalwyr di-dâl yn ei ddweud wrthyich. Ewch ymhellach na gwrandao a chymerwch gamau ystyrlon a pharhaol gyda'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr a gofalwyr di-dâl i wneud gwahaniaeth parhaus i ofalwyr di-dâl.

“Rwyn credu fod cael help yn cymryd llawer o ymdrech ac amser ac nid yw pob gofalydd yn gallu ymladd am yr help maen nhw ei angen.”

“Gofod gwag mawr o ddim help, trawma, poen, diflastod ac oriau hir a fawr ddim cwsg na gorffwys, a dim gwyliau.”

“Mae fy nghyngor lleol yn gwneud popeth allant, ac maen nhw'n trin gofalwyr yn flaenoriaeth. Ond ychydig iawn o arian sydd ganddynt i'w ddyrannu, sy'n golygu fod eu gallu i helpu yn gyfyngedig.”

“Rwy'n gorfod meddwl o ddifrif ar hyn o bryd a allaf barhau yn y rôl hon, ac mae angen cymorth arna i. Byddaf yn teimlo fel methiant os ydw i'n penderfynu fod rhaid rhoi'r gorau iddi, mae'r euogrwydd am hyn a bron iawn â methu cario ymlaen yn cael effaith wael ar fy iechyd meddwl.”

ARGYMHELLION A GALWADAU I WEITHREDU

Rhaid i lywodraethau gwledydd Prydain fynd ati ar frys i ddatblygu strategaeth a ffordd o weithio sy'n cyflawni'r amcanion canlynol:

1. Rhaid i Lywodraethau ar draws gwledydd Prydain ddatblygu a chyflawni strategaethau ar gyfer newid trawsnewidiol a pharhaol i ofalwyr di-dâl, gan wneud gofalwyr di-dâl yn rhan ganolog o hyn.

Mae angen i ofalwyr di-dâl wybod ac ymddiried fod eu llywodraethau yn eu gwasanaethu ac mae angen iddynt wybod fod strategaeth yn bodoli i'w helpu.

Gan fod cymaint ag wyth miliwn o ofalwyr di-dâl yn cyfrannu cymaint, mae eu rôl a'r gefnogaeth a gânt yn rhy bwysig i gael ei adael i hap.

Dyna pam rydym yn galw am newid trawsffurfiol ar draws gwledydd Prydain, gan gynnwys:

- Strategaeth newydd ar gyfer gofalwyr di-dâl gan Lywodraeth y DG, sy'n gwneud buddiannau gofalwyr di-dâl yn ganolog i waith llunio polisi holl adrannau llywodraeth San Steffan. Dylai honno fynd i'r afael â phrif ofidiau gofalwyr di-dâl gan gynnwys egwylion a seibiannau, cyllid ar gyfer gofalwyr di-dâl, mynediad at swyddi, addysg a hyfforddiant, cydnabyddiaeth i ofalwyr di-dâl a rhoi llais iddynt wrth wneud penderfyniadau a gwella iechyd a llesiant gofalwyr di-dâl. Mae'r ffaith nad oes eto strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl, wedi'i chefnogi gan arweinyddiaeth wleidyddol gref, yn cael effaith niweidiol ar bobl a chymunedau ar draws gwledydd Prydain.
- Yng Nghymru, datblygodd Llywodraeth Cymru Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl a Chynllun Cyflawni law yn llaw â gofalwyr di-dâl a mudiadau gofalwyr di-dâl yn 2021. Croesawn hyn yn fawr. Rydym yn argymhell y dylai gofalwyr di-dâl gyfrannu at lunio metrigau a chamau ar gyfer monitro'r gwaith o gyflawni'r strategaeth, ac y dylai lleisiau gofalwyr di-dâl fod yn rhan ganolog o oleuo Grŵp Cyngori'r Gweinidog ar ofalwyr di-dâl.

“ Mae camau brys a roddwyd ar waith yn ystod y pandemig yn profi gallu llywodraethau i wella bywydau pobl yn gyflym iawn os ydynt yn dymuno gwneud hynny.”

- Yn Yr Alban, rydym yn argymhell fod Llywodraeth Yr Alban yn gweithio gyda mudiadau gofalwyr di-dâl cenedlaethol, mudiadau gofalwyr di-dâl lleol, gofalwyr di-dâl a budd-ddeiliaid allweddol eraill ar Strategaeth newydd ar gyfer gofalwyr di-dâl.
- Yng Ngogledd Iwerddon, rydym yn argymhell fod Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon yn datblygu Strategaeth newydd ar gyfer gofalwyr di-dâl.
- Rydym yn argymhell hefyd y dylai awdurdodau lleol ar draws gwledydd Prydain ddatblygu neu ddiweddarau eu strategaethau a'u cynlluniau gweithredu ar gyfer gofalwyr di-dâl, i sicrhau eu bod yn ymateb i anghenion esblygol gofalwyr di-dâl a'r newid yn y tirlun allanol.

2. Gwellar gofal a chymorth statudol sydd ar gael i bobl o bob oed a chanddynt anghenion gofal a chefnogaeth, fel bod rolau gofalu gofalwyr di-dâl yn gynaliadwy a bod gan ofalwyr di-dâl ddewis go iawn.

Rhaid i strategaethau llywodraethau ar gyfer gofalwyr di-dâl ar draws gwledydd Prydain fynd law yn llaw â chyllid trawsffurfiol ar gyfer

“ ... pryderu pwy fydd yn gofalu amdanynt ar ôl eich dyddiau chi a gwybod nad oes dim byd addas ar gael fel nad oes gennych unrhyw ddewis ond rhoi'r gorau i fyw eich bywyd eich hun a dal ati hyd nes ichi farw.”

iechyd, gofal cymdeithasol a gwasanaethau addysg ar gyfer pobl o bob oed a chanddynt anghenion gofal a chefnogaeth. Mae gormod o ofalwyr wedi methu cael y gofal dydd sydd ei angen ar gyfer y bobl maen nhw'n gofalu amdanynt, ac wedi profi prinder darparwyr seibiannau byr a gwasanaethau gofal amgen, yn ogystal â phrinderau yn y gweithlu gofal am dâl. Gall y gwasanaethau hyn wella'r ffordd y maen nhw'n diwallu anghenion pobl anabl a phobl hŷn, gan leihau'r effaith ar ofalwyr di-dâl.

3. Mae angen i ofalwyr di-dâl allu derbyn eu cefnogaeth eu hunain pan maen nhw ei hangen. Dylai llywodraethau ariannu cefnogaeth i ofalwyr di-dâl mewn ffordd gynaliadwy, gan gynnwys egwylion a seibiannau rheolaidd, a chefnogaeth sy'n golygu y gall gofalwyr di-dâl fyw bywyd ystyrllon a gofalu ar yr un pryd.

Nid yw hawliau i ofalwyr di-dâl yn cael eu gwireddu a'u cyflawni'n llawn oherwydd nad oes digon o adnoddau ac arian i'w gweithredu; mewn rhai meysydd mae'r hawliau hyn yn dechrau cael eu herydu. Mae cyllid ac adnoddau ar gyfer rhannau eraill o'r system gofalwyr di-dâl: yn cynnwys cyllid, gwasanaeth seibiannau byr, prinder yn y gweithlu gofal cyflogedig a diffyg dewisiadau gofal amgen. Bydd cymorth digonol yn golygu y bydd gofalwyr di-dâl yn teimlo wedi'u cysylltu ac nad ydynt yn unig neu'n ynysig, ac mae'n cynnal eu hawliau llesiant.

4. Dylai llywodraethau ar draws gwledydd Prydain weithredu i sicrhau y caiff gofalwyr di-dâl eu hamddiffyn rhag caledi ariannol a thlodi. Ni ddylai gofalwyr di-dâl ddiodeff yn ariannol oherwydd eu gwaith gofalu.

Er mwyn atal mwy o ofalwyr di-dâl rhag syrthio i dlodi ac er mwyn cwrdd â chostau ychwanegol gofalu, mae angen i sefyllfa ariannol gofalwyr di-dâl gael ei gwella trwy gynnig gwell cyfleoedd gwaith, yn ogystal â lefelau uwch o gymhwysedd i, a chyfraddau uwch o, fudd-daliadau nawdd cymdeithasol.

Dylai llywodraethau ar draws gwledydd Prydain ymrwmo i ddiwygio'r Lwfans Gofalydd, gan godi lefelau budd-daliadau ac ehangu budd-daliadau i gefnogi gofalwyr di-dâl. Ar hyn o bryd mae'r system ar gyfer hawlio'r Lwfans Gofalydd mor gyfyngedig fel bod mwy na hanner (51%) y gofalwyr di-dâl a ymatebodd i'r cwestiwn yn ein harolwg ar a oeddent yn gallu hawlio'r Lwfans Gofalydd wedi dweud na allent. Felly, dylai llywodraethau ymrwmo i ddiwygio'r Lwfans Gofalydd yn

“ Mae llywodraeth ganol yn gyson yn beio awdurdodau lleol gan mai ganddyn nhw y mae'r cyfrifoldeb cyfreithiol i ddarparu gwasanaethau cymdeithasol. Beth maen nhw'n ei anwybyddu yw'r ffaith eu bod ers tro byd wedi tanariannu gofal cymdeithasol yn eu dyraniad ariannol i'r awdurdodau lleol hyn.”

Ilwyr, i gynnig gwell cefnogaeth i bobl i ofalu, gan gynnwys pobl mewn gwaith neu addysg. Mae hyn hefyd yn cynnwys mynd i'r afael â 'rheol budd-daliadau gorgyffwrdd' sy'n rhoi gofalwyr di-dâl ar bensiwn y wladwriaeth dan anfantais.

“Roedd rhaid imi roi'r gorau i'm gyrfa er mwyn cyflawni fy nyletswyddau gofal. Nid yw'r Lwfans Gofalydd yn gwneud yn iawn am y gostyngiad enfawr yn ein cyflogau ac mae ein sefyllfa ariannol yn anodd.”

Dylai llywodraeth y DG fodelu dewisiadau ar gyfer gwella ac ehangu'r Lwfans Gofalydd fel ei fod yn unol â budd-daliadau eraill. Dylai'r dewisiadau gynnwys codi'r Lwfans Gofalydd i o leiaf yr un lefel â'r Lwfans Ceiswyr Gwaith. Ni ddylai gofalwyr di-dâl gael eu cosbi'n ariannol na gorfod defnyddio eu hincwm neu eu cynilion eu hunain i dalu am gostau gofalu. Dylai codi tâl ar ofalwyr am eu cefnogaeth eu hunain ddod i ben. Mae Deddf Gofal 2014 (sy'n weithredol yn Lloegr) yn datgan na ddylid codi tâl ar ofalydd di-dâl am gefnogaeth i'r person maen nhw'n gofalu amdanynt, megis gofal amgen er mwyn rhoi seibiant i'r gofalydd di-dâl, gan fod hynny'n cael ei ystyried yn wasanaeth i'r person sy'n derbyn gofal.



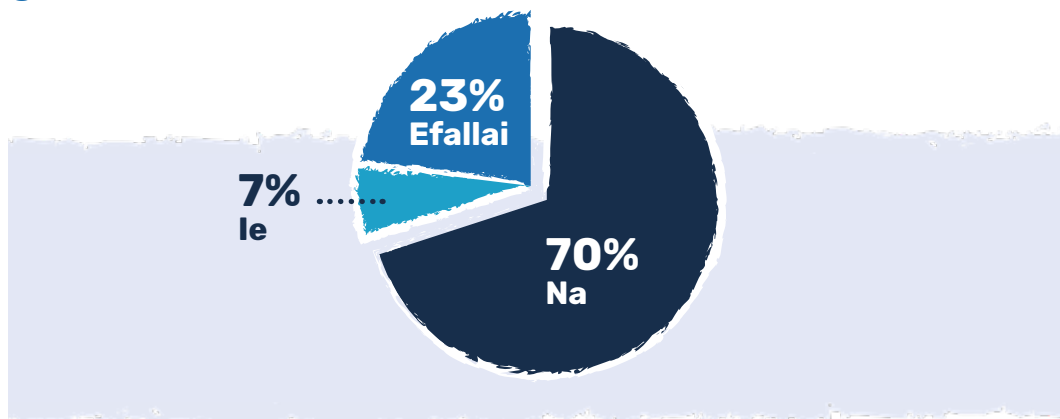
CEFNOGAETH I OFALWYR DI-DÂL

Yn seiliedig ar yr hyn ddywedodd gofalwyr di-dâl wrthym, rydym wedi rhannu'r adroddiad hwn yn dair brif adran:

- 1) Cefnogaeth i ofalwyr di-dâl.
- 2) Cyllid.
- 3) Cefnogaeth i'r person a chanddynt anghenion gofal a chefnogaeth.

Dim ond 7% o ofalwyr di-dâl ddywedodd wrthym eu bod yn cael digon o gefnogaeth.

Ffigur 1: Ydych chi'n derbyn digon o gefnogaeth fel gofalwr ar hyn o bryd?



Pan mae cefnogaeth yn gweithio'n dda, mae'n amlwg pa effaith all hyn ei chael:

“Symudais at gyflogydd newydd yr adeg yma y llynedd a chefais fy rhyfeddu gan y gefnogaeth a roddwyd imi yn fy rôl ofalu. Mae fy rheolydd yn wych ac yn deall y pwysau o ofalu am fy mab. Nid oedd hynny'n wir o'r blaen ac roeddwn yn gorfod defnyddio fy ngwyliau blynyddol i ofalu am anghenion fy mab.”

“Enfawr, mae gen i swydd lawn-amser gyfrifol iawn, a heb y gefnogaeth honno fyddwn i ddim yn gallu parhau i weithio. Pe bai hynny'n digwydd byddai ein sefyllfa ariannol yn negyddol, ac rwyn ofni y byddem yn mynd i ddyled a'r holl bethau ofnadwy eraill sy'n digwydd pan rydych yn colli sicrwydd ac annibyniaeth ariannol.”

Mae'n hollbwysig fod cyflogwyr yn ystyried y gefnogaeth y gallant ei rhoi i ofalwyr sy'n gweithio, fel y gwnânt i rieni sy'n gweithio. Mae'r bwriad (adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn) i gyflwyno cyfnod absenoldeb i ofalwyr di-dâl yn ddechrau da, ond mae'n rhaid iddo fod ar gyflog llawn fel nad yw gofalwyr sy'n gweithio yn cael cosb ariannol ychwanegol am fod yn ofalydd sy'n gweithio.

Mae cefnogaeth leol i ofalwyr, a gweithwyr cymorth gofal cyflogedig hefyd yn gallu gwneud gwahaniaeth enfawr:

“Mae [Enw elusen gofalwyr lleol] yn darparu llawer o weithdai gofalu defnyddiol ac mae wastad yn ymateb yn syth pan mae ceisiadau'n cael eu gwneud.”

“Y gwahaniaeth yw na allwn, heb y gefnogaeth, ofalu am fy ngwraig yn ein cartref ein hunain.”

“Mae'n gwneud popeth yn bosib ac rwyf yn lwcus iawn i gael cymorth.”

Dyma'r math o gefnogaeth i ofalwyr di-dâl y dylai awdurdodau lleol ei blaenoriaethu, gan gyflwyno dadl glir dros gael lefelau ychwanegol a phriodol o gyllid ar gyfer gofal cymdeithasol gan lywodraethau cenedlaethol a llywodraeth y DG.

Mae effaith peidio cael digon o gefnogaeth yn enfawr ar ofalwyr di-dâl:

“Rwyf yn teimlo’n gwbl gaeth, wedi fy ynysu ac ar ben fy hun. Mae gen i broblemau iechyd meddwl difrifol fy hun a does gen i fawr ddim cefnogaeth imi fy hun. Nid oes gen i unrhyw ffrindiau na theulu all helpu gan nad ydyn nhw’n byw’n lleol ac mae’r gwasanaethau iechyd meddwl a’r gwasanaethau seibiant yn fy ardal i yn waeth na gwael. Mae fy ngŵr yn cael cymorth meddygol anhygoel ar gyfer ei gyflwr ef, ond mae disgwyl imi ddarparu gofal 24 awr 365 dydd y flwyddyn ar ben fy hun.”

“Anodd. Dydw i ddim yn cael hoe fel y cyfryw, dydw i ddim yn cael y cyfle i wneud pethau yr hoffwn eu gwneud. Alla i ddim fforddio gwneud gweithgareddau hwyl rwyf wir yn eu mwynhau sy’n cael effaith mor dda ar fy llesiant meddyliol. Dydw i ddim yn cael Lwfans Gofalydd gan nad ydw i’n gwneud digon o oriau, ond alla i ddim dod o hyd i swydd sydd naill ai’n hyblyg ac yn deall fy sefyllfa neu oherwydd nad ydyn nhw eisiau gofalydd. Mae’n galed.”

“Mae’n teimlo fel bod y GIG a’r cyngor wedi anghofio popeth amdanon ni.”

“ Mae’n gwbl flinedig a llethol a byw gyda’r pryder am fy mam yr ydw i’n gofalu amdani ond hefyd effaith yr amser mae’n gymryd imi ofalu am fy mam ar fy mhlant a’ m gŵr a’n huned deuluol. Dydw i byth yn teimlo y gallaf ymlacio neu orffwys. Pan rwyf gyda fy mam rwyf yn poeni am yr effaith ar fy mhlant a phan rwyf gyda fy ngŵr a’r plant rwyf yn pryderu am fy mam drwy’r amser.”

“ Anobeithiol. Straen a blinder parhaus o geisio cydbwysu gwaith llawn-amser a chyfrifoldebau gofalu, a sigo (yn feddyliol) o dan flacmel emosiynol (teimlo’n euog) y ... rhiant rwy’n gofalu amdanynt.”

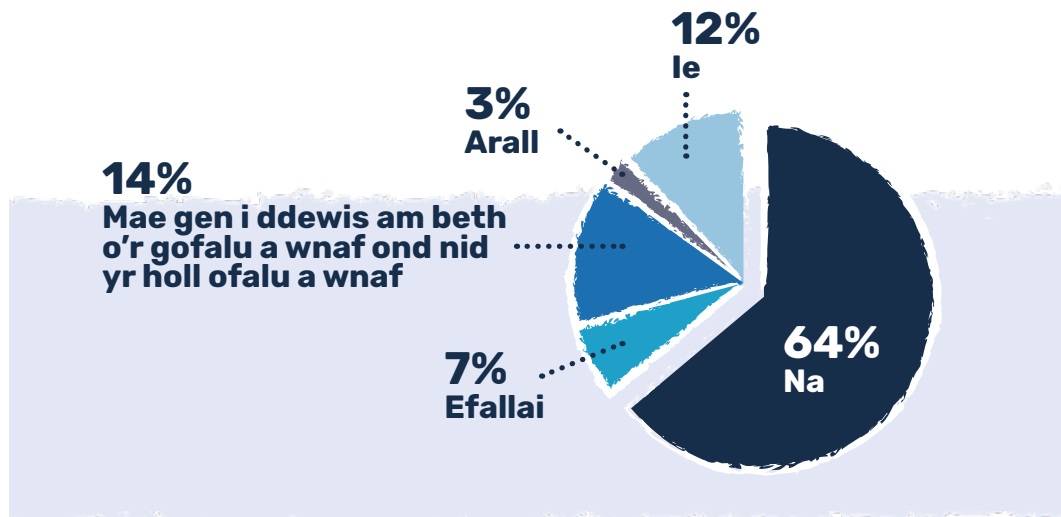
“ Roeddwn yn gwneud gwaith tîm iechyd meddwl aciwt llawn a gofynnais am help gan fy mod yn cael teimladau am ladd fy hun ... ac fe anwybyddwyd fy ebyst.”

Mae hyn yn cynnwys y ffaith nad oedd digon o gefnogaeth hyblyg wedi’i chomisiynu ar gael y tu hwnt i oriau gwaith yn ystod yr wythnos.

“ Mae bwloch enfawr yn yr hyn sydd ar gael i’r rhai ohonom sy’n gofalu am ein cymar, sy’n gweithio ac sy’n rhieni. Mae popeth naill ai yn ystod y diwrnod ysgol, yn ystod teithiau hebrwng i’r ysgol. Nid oes unrhyw gymorth ariannol gan eich bod yn gweithio ac felly rydych yn gaeth – mae angen ichi weithio i gael arian ar gyfer bwyd, biliau ac ati, mae angen talu am addasiadau, mae angen ichi fod yn rhiant ac rydych hefyd wedi llwyr ymlâdd .”

Roedd llawer gormod o ofalwyr di-dâl (64%) yn teimlo nad oedd ganddynt unrhyw ddewis am fod yn ofalydd.

Ffigur 2: Ydych chi'n teimlo fod gennych ddigon o ddewis am fod yn ofalydd?



“ Fi yw gofalydd fy rhieni ac rwyf yn mynd i’w hapwyntiadau meddygol. Pryd bynnag y mae rhywbeth yn codi sydd angen sylw e.e. gofalu am friw, mae pawb yn rhagdybio y bydda i yn gofalu amdano. Dydw i ddim yn cofio cael cynnig dewisiadau eraill erioed e.e. nyrs ardal/ ymweliadau cartref.”

“ ... dros y ddwy flynedd ddiwethaf, aeth pethau eraill o le sydd wedi fy ngorfodi i rôl gofalydd. Hi yw fy ngwraig ac rwyf yn ei charu, does dim dewis arall. Ond ni chefais gynnig unrhyw ddewis chwaith.”

Nid oes gan y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ddigon o adnoddau na chyllid, ac mae hynny'n golygu eu bod yn lleihau'r dewisiadau i ofalwyr di-dâl, yn ogystal â dewisiadau a rheolaeth i bobl anabl a phobl hŷn:

“ Mae dewis yn derm anodd. Gallwn ddewis peidio gwneud cymaint fel gofalydd a chael asiantaethau i mewn, ond rwyf yn gwybod y byddai fy mam yn anhapus iawn ac na allai fyw bywyd mor llawn ag y mae ar hyn o bryd. Felly, er bod y dewis yno'n dechnegol, nid yw'n ddewis rwyf yn teimlo y gallaf ei wneud ar hyn o bryd. A yw hwnnw'n ddewis mewn gwirionedd? Dydw i ddim yn teimlo fod gen i ddewis. Mae'n gymhleth.”

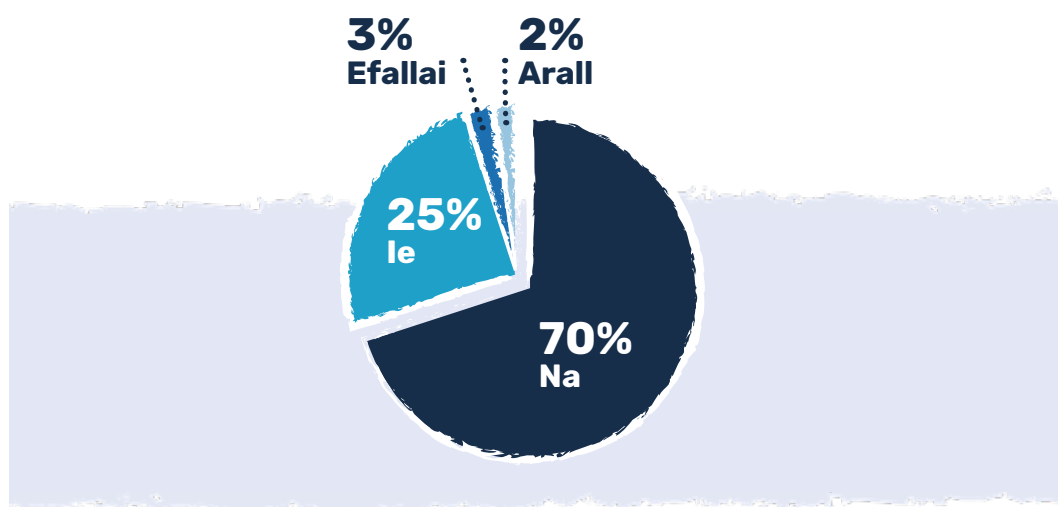
“ Cymerodd y gwasanaethau cymdeithasol yn ganiataol y byddwn yn ei wneud. Wnaethon [nhw] ... na'r gwasanaeth iechyd ofyn imi ac fe roeson nhw lawer o bwysau arna i ddweud y byddwn yn derbyn y cyfrifoldeb.”

“ Rwyf yn teimlo mod i wedi cael fy nghornelu i ddod yn ofalydd gan y cafodd y gwasanaethau cymorth oedd ar gael eu dileu yn sydyn iawn ac fe ddywedwyd wrthym mai'r dewisiadau eraill oedd cwmni gofal preifat neu gartref nyrsio, ond nid oedd fy mam eisiau'r naill ddewis na'r llall. Cafodd ei dymuniadau eu diystyru'n llwyr.”

Mae'n hollbwysig fod gofal cymdeithasol o safon ar gael fel y gall gofalwyr di-dâl wneud y dewisiadau sy'n iawn iddyn nhw.

Mae gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr bryder mawr am asesiadau anghenion gofalwyr di-dâl gan fod pethau wedi bod yn anodd iawn i awdurdodau lleol yn ystod y pandemig. Canlyniad hynny oedd fod nifer uchel iawn (70%) o ofalwyr di-dâl ddim yn cael asesiadau/cynlluniau cymorth neu ail-asesiadau/adolygiadau o'u hanghenion:

Ffigur 3: Yn y flwyddyn ddiwethaf, a gawsoch asesiad, neu ail-asesiad, o'ch anghenion fel gofalydd?



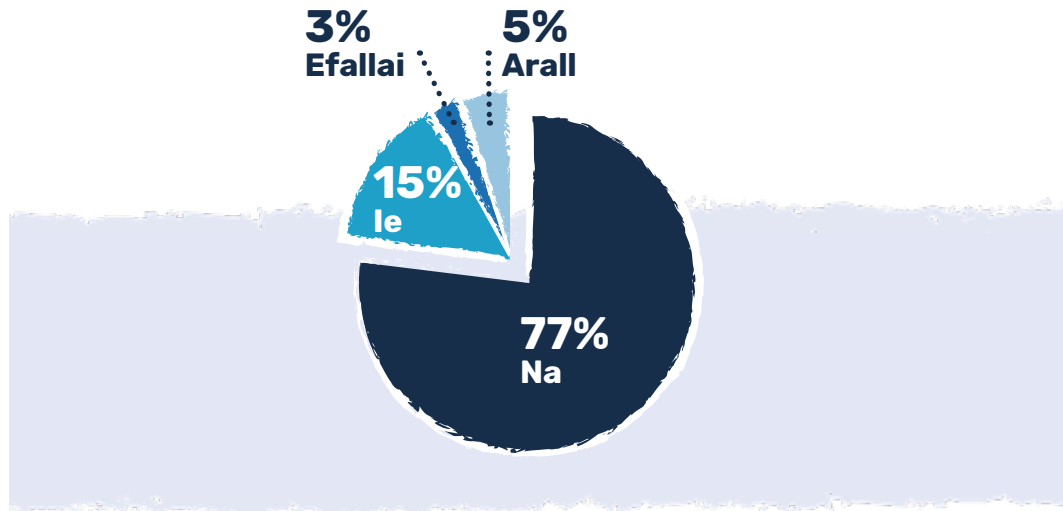
Y tri phrif reswm am beidio cael asesiad oedd:

- 1) Chefais i ddim cynnig un.
- 2) Ddywedodd neb wrtha i y gallwn gael un.
- 3) Rwyf wedi cael un yn y gorffennol, ond does neb wedi cysylltu i gynnig un arall.

Oherwydd diffyg arian ac adnoddau, nid oes digon o ofalwyr di-dâl yn cael y gefnogaeth maen nhw ei hangen.

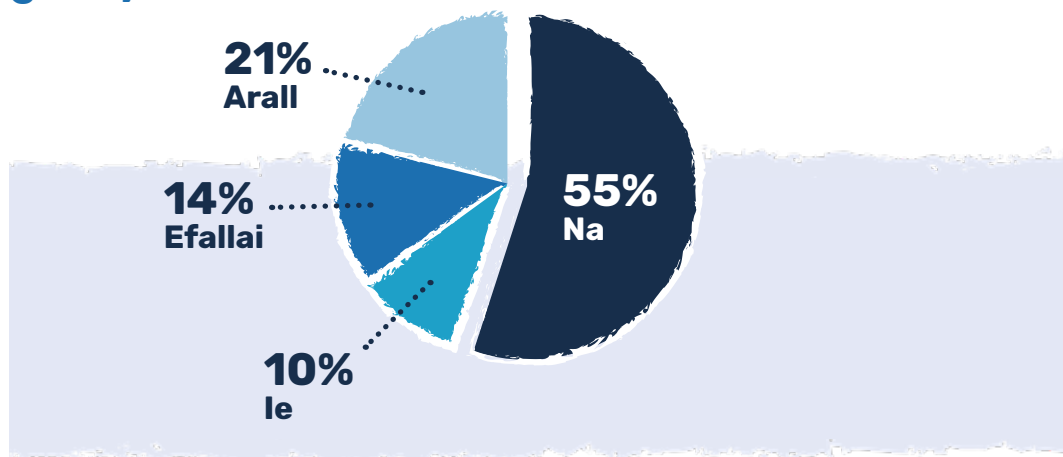
Er i'w hasesiad ddweud eu bod angen cymorth, nid yw 77% o ofalwyr di-dâl yn cael cyllideb bersonol i dalu am gefnogaeth fydd yn cwrdd â'u hanghenion cymwys a aseswyd.

Ffigur 4: A gawsoch gyllideb bersonol i dalu am eich anghenion a aseswyd fel gofalydd?



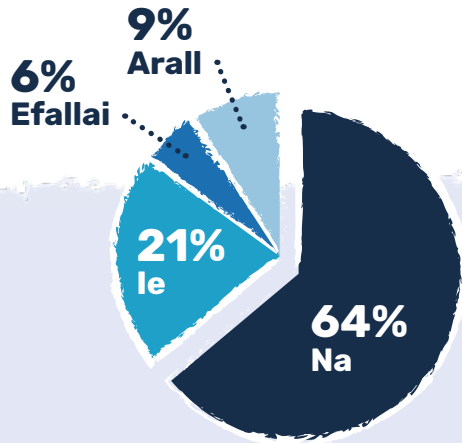
Neu pan maen nhw'n cael, nid yw'n cwrdd â'u hanghenion (55%).

Ffigur 5: Os ydych yn cael cyllideb, a yw hynny'n ddigon ar gyfer eich anghenion a aseswyd fel gofalydd?



Neu efallai nad oes cymorth ar gael oherwydd prinder gweithwyr cymorth gofal cyflogedig (64%).

Ffigur 6: A ddywedwyd wrthy ch na chewch chi'r holl gefnogaeth mae gennych hawl i'w chael?



“ Mae asesiadau mor brin â dannedd ieir yn fy ardal i, a’r un mor ddefnyddiol ar ôl eu llenwi. Does gen i ddim hyder y byddai asesiad yn arbennig o ddefnyddiol. Rwy’n teimlo y byddai’n broses y byddwn yn mynd trwyddi, ac wedyn byddai rhywun yn rhoi tic yn y blwch i ddweud y cafodd ei wneud a dyna ni!”

“ Doeddwn i ddim yn gwybod fod anghenion gofalwyr di-dâl yn cael eu hystyried o gwbl.”

“ Cawsom asesiad ychydig cyn y cyfnod clo yn 2020 ac fe gysylltodd y person rai misoedd wedyn i weld sut roedden ni ond chlywsom ni ddim byd ers hynny a chawson ni ddim gwybod y gallem gael ail-asesiad chwaith.”

“ Mae’r system meini prawf cymhwysedd cynddrwg fel bod rhaid ichi fod ar ben eich tennyn cyn y cewch gefnogaeth. Dylai cefnogaeth ganolbwytio ar y person yn hytrach na chael ei rheoli gan arian. Yr unig gefnogaeth rwy’n ei chael yw gan y trydydd sector.”

CYLLID

Lwfans Gofalydd

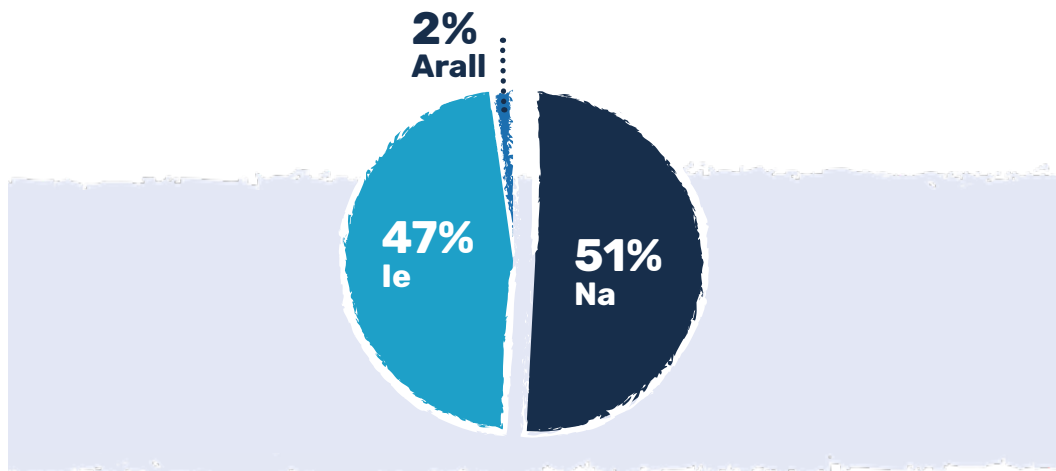
Mae'r Lwfans Gofalydd yn fudd-dâl pwysig iawn i ofalwyr di-dâl, ac mae'n un sy'n cynnwys llawer o symboliaeth hefyd. Fodd bynnag, nid oes digon o ofalwyr di-dâl yn gymwys i'w gael. Dywed y rhai sy'n gymwys nad yw'r arian yn ddigonol. Mae'n un o'r ffactorau sy'n gwthio llawer o ofalwyr di-dâl i mewn i galedi ariannol. Mae gan ofalwyr di-dâl nifer o syniadau da ac adborth i helpu ei wella. Dylem symud tuag at system fwy teg fyddai'n golygu fod gan fwy o ofalwyr di-dâl hawl i'w dderbynt. Gan fod y Lwfans Gofalydd yn gallu bod yn basbort neu gymhwysydd ar gyfer budd-daliadau eraill yn aml, byddai hyn yn golygu y byddai llawer o ofalwyr di-dâl yn gallu derbyn gwasanaethau a budd-daliadau eraill. Dylai pob gofalydd di-dâl yng ngwledydd Prydain dderbyn yr un faint.

Mae datganoli budd-daliadau gofalwyr yn Yr Alban yn golygu fod gan Lywodraeth Yr Alban y grym i ddarparu Atodiad Lwfans Gofalydd ychwanegol i ofalwyr di-dâl ar ben lefel sylfaenol y Lwfans Gofalydd. Fodd bynnag, nid yw anghenion ariannol gofalwyr di-dâl yn cael eu diwallu ar y lefel uwch hon yn Lloegr a Chymru.

Dylai'r Lwfans Gofalydd gael ei ddiwygio'n llwyr i atal gofalwyr di-dâl rhag wynebu tloidi ond hefyd i gydnabod y cyfraniad enfawr y mae gofalwyr di-dâl ar draws gwledydd Prydain yn ei wneud i bobl a chanddynt anghenion gofal a chefnogaeth. Hefyd, dylai'r Lwfans Gofalydd adlewyrchu gwerth enfawr y gwaith a wneir gan ofalwyr di-dâl i'r wladwriaeth. Dylai lefel y Lwfans Gofalydd godi, gan gydnabod costau ychwanegol gofalu, a'r cyflog a gollir neu'r angen i ddefnyddio cynilion. Mae angen ail-ddiffinio'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer y Lwfans Gofalydd. Er enghraifft, byddai gallu hawlio'r Lwfans Gofalydd wrth astudio, gweithio neu dderbyn pensiwn yn symbolaidd, ond byddai hefyd yn ddefnyddiol yn ymarferol. Nid yw'r Lwfans Gofalydd yn foethusrwydd a dylai beidio bod yn fudd-dâl trethadwy. Pe baent yn cael eu gweithredu byddent oll yn enghreifftiau o lwyddiant fyddai'n helpu cael gwared â rhwystrau ariannol i ofalwyr di-dâl ac yn mynd i'r afael â thloidi ymhlith gofalwyr di-dâl.

Dywedodd ychydig llai na hanner y gofalwyr di-dâl a ymatebodd i'n harolwg wrthym eu bod yn derbyn y Lwfans Gofalydd.

Ffigur 7: Ydych chi'n cael y Lwfans Gofalydd?



“ Nid yw'n mynd yn bell iawn. Dydw i ddim yn prynu dillad newydd ac alla i ddim fforddio anrhegion Nadolig.”

“ Mae angen i'r Lwfans Gofalydd barhau ar ôl i berson gyrraedd oed pensiwn gan nad ydynt yn peidio bod yn ofalydd.”

“ Nid yw'n ddigon ac os ydych yn gofalu am fwy nac un person dydych chi'n cael dim byd i'ch cefnogi'n ariannol ar gyfer yr ail berson.”

“ Rwyf yn gwerthfawrogi'r arian ychwanegol gan Lywodraeth Yr Alban.”

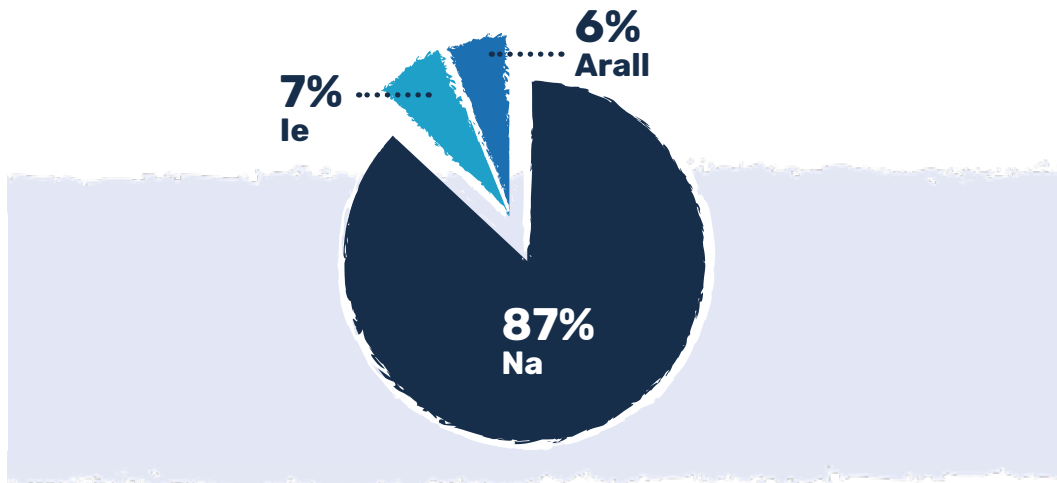
“ ... does dim pwynt gwneud cais amdano a'i gael gan ei fod yn cael ei drethu £ am £.”

“ Ni ddylid trethu'r Lwfans Gofalydd. Dylid cynyddu faint mae gennych hawl i'w ennill a'r oriau y mae gennych hawl i astudio pan rydych yn derbyn y budd-dâl.”

“ Ei gwneud yn haws i bob gofalydd di-dâl gynnig amdano, os ydych yn gwneud pump awr yr wythnos neu ddeg awr yr wythnos neu 30.”

O'r rhai sy'n derbyn y Lwfans Gofalydd, dywedodd 87% wrthym nad oedd yn ddigon i gwrdd â'u hanghenion fel gofalydd di-dâl.

Ffigur 8: Os ydych chi'n [cael y Lwfans Gofalydd], a yw'n ddigon i gwrdd â'ch anghenion fel gofalydd?



“ Rydym ar drothwy argyfwng ariannol fyddai'n golygu ein bod yn colli ein cartref.”

Mae llawer o ofalwyr di-dâl yn methu chwilio am waith fyddai'n helpu eu sefyllfa ariannol:

“ Rwy'n teimlo fod angen ei gynyddu. Nid oes gan ofalwyr llawn-amser unrhyw ffyrdd o allu gwneud arian ychwanegol.”

“ Mae'n cael ei ddwyn yn ôl oddi wrtha i gan y Credyd Cynhwysol ... pe bawn i'n gallu gweithio gallwn ennill £150 yn ychwanegol!”

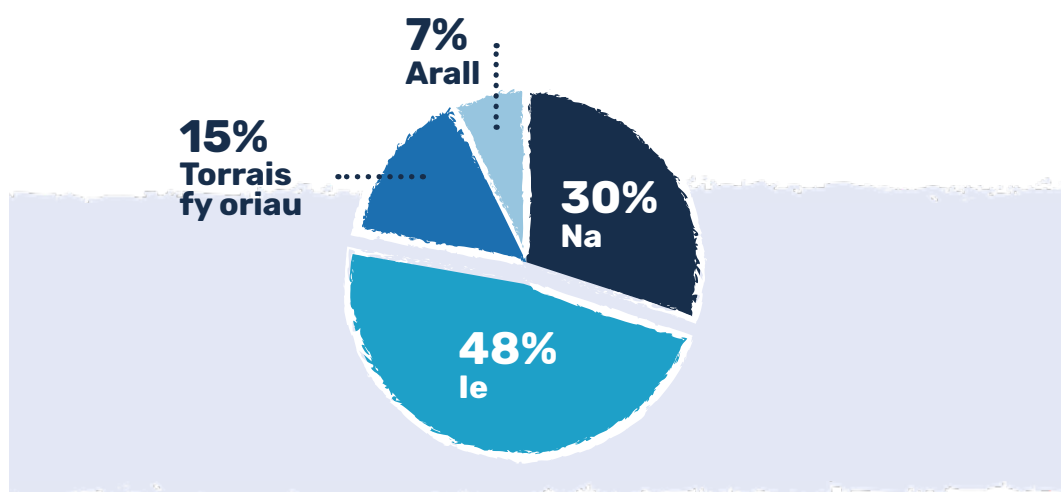
“... roedd rhaid imi roi'r gorau i yrfa oedd yn talu'n dda felly nid yw'r Lwfans Gofalydd yn agos at roi imi'r incwm yr oedd yn rhaid imi roi'r gorau iddo er mwyn gofalu am fy mhlant. Rydym wedi gorfod gwneud nifer o newidiadau i'n ffordd o fyw er mwyn ymdopi ar incwm is.”

“Mae'n sarhad ei ystyried yn “daliad” neu incwm trethadwy, ar ei orau mae'n damaid o gydnabyddiaeth, ar ei waethaf mae'n sarhad poenus.”

Cyflogaeth

Dywedodd bron i hanner (48%) y gofaluwr di-dâl y bu'n rhaid iddynt roi'r gorau i weithio neu astudio er mwyn gofalu, ac roedd 15% arall wedi gorfod lleihau eu horiau:

Ffigur 9: A fu'n rhaid ichi roi'r gorau i'ch gwaith neu astudiaethau oherwydd eich rôl ofalu?



Anawsterau ariannol

Efallai mai'r canfyddiad mwyaf pryderus o'n harolwg yw'r aberthau ariannol enfawr y mae gofaluwr di-dâl yn gorfod eu gwneud drwy'r amser oherwydd eu rôl ofalu. Mewn nifer fawr o ymatebion ysgrifenedig gan ofaluwr di-dâl, roedd yn amhosib peidio sylwi ar yr ymdeimlad cryf o gael eu bradychu oedd gan gymaint ohonynt. Maen nhw'n teimlo eu bod wedi anrhydeddu eu hochr nhw o'r cytundeb – fyth fwy felly nac yn y pandemig wrth iddynt ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu ychwanegol. Ond maen nhw'n teimlo eu bod, oherwydd y cyfrifoldebau gofalu ychwanegol sydd ddim yn cael eu cydnabod trwy gymorth ariannol ychwanegol, yn cael eu gwthio'n ddi-wrthdro tuag at galedi ac aberth ariannol.

Gofynasom i ofaluwr di-dâl beth fu'n rhaid iddynt wneud i ymdopi'n ariannol oherwydd eu bod yn ofalydd. Eu tri phrif ateb oedd:

- 1) Rhoi'r gorau i'm diddordebau.
- 2) Defnyddio fy nghynilion personol.
- 3) Talu am bethau sy'n hanfodol ar gyfer fy rôl ofalu neu sy'n gwneud pethau'n rhwyddach (fel prynu bwyd wedi'i baratoi neu gymryd taccis).

Roedd rhaid i

51%

roi'r gorau i
ddiddordebau
personol.



Roedd rhaid i

49%

ddefnyddio
cynilion personol.



Roedd rhaid i

45%

ddefnyddio eu
harian i dalu
am bethau sy'n
hanfodol ar gyfer
eu rôl ofalu.



Roedd rhaid i

42%

dorri ar wariant
arall ar gyfer
y cartref.



Roedd rhaid i

31%

wario llai
ar fwyd.



Roedd rhaid i

27%

fenthyg
arian gan
ffrind.



Roedd rhaid i

24%

ddefnyddio
cerdyn credyd
i dalu am bethau
bob dydd.



Nid oedd

22%

wedi gallu talu
biliau cartref
mewn pryd.



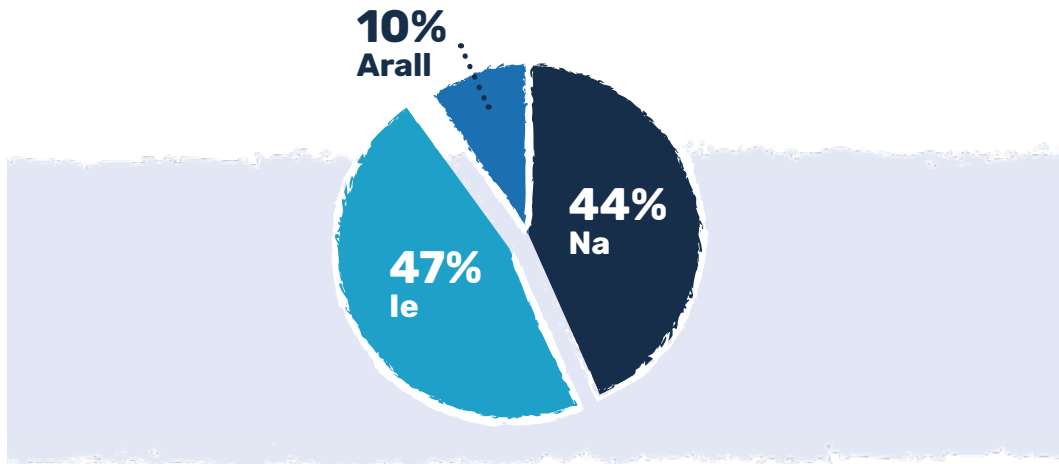
Mae methu gallu fforddio diddordebau yn dangos yn glir fod gofalwyr di-dâl yn ei chael yn anodd gwneud rhywbeth ar gyfer eu hunain pan maen nhw'n cael seibiant, ar yr amod y gallant gael un. Mae hyn yn dangos yn glir beth yw costau ychwanegol gofalu ar lesiant.

“Rwyf yn gwneud fy hunan yn wirion yn ceisio peidio gwario arian. Rwyf wedi blino'n lân yn ceisio cadw bywyd i fynd. Dim hwyl. Dydw i ddim wedi gwenu ers blynnyddoedd.”

“Mae cymaint o gostau cudd, fel prynu dillad na fydd eich plentyn yn eu gwisgo oherwydd materion synhwyrdd wedi iddi eu gwisgo unwaith a sylweddoli fod y dilledyn yn cosi, yn rhy dynn, ddim yn teimlo'n iawn; cludfyd gan na chawsoch amser i goginio neu eich bod wedi blino gormod; cymryd tacsis gan nad yw eich plentyn yn gallu defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus; cost parcio, petrol ac arosiadau mewn ysbytai ar gyfer un apwyntiad ar ôl y llall. Cost aros y noson gynt mewn gwestai ar gyfer ysbytai nad ydynt yn lleol ichi oherwydd yr anghenion cymhleth sydd gan eich plentyn na ellir eu trin mewn ysbyty lleol, nifer fawr o deithiau car i'r ysgol ac yn ôl gan na allent ymdopi â'r diwrnod cyfan ... prynu gwelyau newydd yn lle rhai sydd wedi torri, prynu teganau ac offer synhwyrdd sydd wastad yn costio cymaint mwy, mae'r rhestr yn ddi-ddiwedd ...”

Dywedodd 47% o ofalwyr di-dâl eu bod yn ei chael yn anodd cael dau pen llinyn ynghyd:

Ffigur 10: Fyddech chi'n dweud eich bod yn ei chael yn anodd cael dau pen llinyn ynghyd?



“Cyn bo hir bydd rhaid inni dorri’n ôl ar bopeth er mwyn talu am yr addasiadau ein hunain. Dyw’r gwres ddim ymlaen yn barod oni bai fod gwir angen.”

“Rydym ar fin colli ein cartref teuluol oherwydd mod i wedi gorfod rhoi’r gorau i weithio a does ond un cyflog yn dod i mewn erbyn hyn.”

“Unwaith mae ein cynilion wedi mynd fe fydda i’n poeni o ddifrif.”

“Mae gennym gwta ddigon i dalu am hanfodion ond fawr ddim byd arall. Amhosib cynilo unrhyw arian gan nad oes dim yn sbâr.”

CEFNOGAETH I BOBL A CHANDDYNT ANGHENION GOFAL A CHEFNOGAETH

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn ceisio sicrhau bod anghenion gofalwyr di-dâl yn cael yr un ystyriaeth â phobl a chanddynt anghenion gofal a chefnogaeth. Mae cydraddoldeb anghenion yn egwyddor bwysig mewn deddfwriaeth sy'n diogelu a hyrwyddo hawliau gofalwyr di-dâl a phobl a chanddynt anghenion gofal a chefnogaeth.

O gofio fod gofalwyr di-dâl wedi dweud wrthym mai cefnogaeth i'r person y maen nhw'n gofalu amdanynt oedd un o'r tri phrif beth oedd eu hangen, mae un o'n hargymhellion yn edrych ar ba gyllid ac adnoddau mae'r sectorau iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg eu hangen, yn ogystal â sut allant weithio i sicrhau nad oes disgwyl annheg ar ofalwyr di-dâl i ddarparu cefnogaeth.

Mae llawer o hyn yn digwydd oherwydd methiant i ddarparu digon o adnoddau, yn ogystal â'r ffaith na wneir digon i gynnwys gofalwyr di-dâl yn bartneriaid arbenigol wrth wneud penderfyniadau am becynnau gofal.

“Cael yn ôl y gefnogaeth hollbwysig honno y mae canolfannau dydd yn eu cynnig. Roedden nhw'n rhoi'r cyfle i ofalwyr wneud rhywfaint o siopa, gorffwys, cwrdd â ffrindiau a'r cyfle i wneud rhywbeth ar eu cyfer eu hunain.”

“Mae fy mhartner yn gyn filwr ac mae ganddo gyflyrau cymhleth, ond dywedir wrthyf yn aml na fyddai unrhyw weithiwr cymorth yn gallu dygymod â gofalu amdano, felly rydw i'n gorfod gwneud hynny ar ben fy hun 24/7.”

“ Mae’r gwasanaethau cymdeithasol yn disgwyl imi wneud pum shifft nos effro gyda fy ngŵr a gallu ei gefnogi trwy’r dydd hefyd. Maen nhw’n gwrthod rhoi mwy o ofal nos imi. Rydw i’n 78.”

“ Byddai mwy o gefnogaeth i’r person rwyf yn gofalu amdanynt yn fudd emosiynol a chorfforol imi fel gofalydd. Fel mae pethau mae fy anghenion i ar waelod y domen, yn anffodus.”

“ Ar adegau mae’r cyfan yn ormod a dydw i ddim yn gwybod at bwy, fel mewn corff proffesiynol, y gallaf droi. Rwyf yn cysylltu’n ddi-ddiwedd â meddygon ac yn mynd mewn cylchoedd.”



BETH YW PRYDERON GOFALWYR AM Y DYFODOL?

Gofynasom i ofalwyr di-dâl: Beth sy'n eich poeni neu'n eich pryderu fwyaf am y Flwyddyn Newydd a/neu'r chwe mis nesaf fel gofalydd?

“Y posibilrwydd y bydd rhaid inni werthu ein cartref teuluol (a gafodd ei addasu ar gyfer anghenion ein mab sy'n dioddef anableddau difrifol) a symud i eiddo llai (gyda thri phlentyn) sy'n annhebyg o gwrdd ag anghenion fy mhlentyn anabl. Ni allwn fforddio penblwyddi/Nadolig na gwyliau teuluol o gwbl.”

“Gallu gofalu am fy mam ond am anghenion fy mhlant hefyd. Mae imiwnedd fy mam wedi cael ei atal ac rwyf byth a beunydd yn gorfod gwneud penderfyniadau am ei hiechyd a'i chadw'n ddiogel rhag germau, ond rwyf wedyn yn gorfod gadael fy mhlant pan maen nhw fwyaf fy angen. Mae hyn yn torri fy nghalon.”

“Y bydd fy materion meddygol i yn gwaethygu ac na fyddaf yn gallu gorffwys digon i allu darparu'r gofal llawn-amser rwyf yn ac y bŵm yn ei wneud am yr 21 mlynedd diwethaf.”

“Dydw i ddim yn teimlo mod i’n gwybod am faint mwy y gallaf ymdopi, mae’r syniad mai dyma’r cyfan sydd gennyf i edrych ymlaen ato am y chwe mis nesaf neu’r blynyddoedd i ddod yn gwneud imi deimlo’n ddiflas iawn.”

Roedd ymdeimlad o ddieter, anobaith a gwacter i’w gweld yn ymlatebion llawer gormod o ofalwyr di-dâl i’n harolwg. Mae gofalwyr di-dâl yn gwneud cymaint i gynnal ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sydd dan y fath bwysau. Ond nid yw’r ymrwymiad dwfn hwn ganddyn nhw yn cael ei adlewyrchu mewn unrhyw ffordd yn y gefnogaeth a gânt yn ôl, ac mae hyn yn annheg.

Yn y flwyddyn nesaf a thu hwnt, mae’n rhaid i lywodraethau ar draws gwledydd Prydain weithredu ar fyrder a gwneud ymrwymïadau hirdymor i drawsnewid bywydau a sefyllfaoedd gofalwyr di-dâl.



NEGESEUON I'R PRIF WEINIDOG, Y CANGHELLOR A PHRIF WEINIDOGION LLYWODRAETHAU DATGANOLEDIG

Gofynasom i ofalwyr di-dâl: Os gallech ddweud un peth wrth y gwneuthurwyr penderfyniadau pwysicaf yn eich gwlad (y Prif Weinidog, y Canghellor neu Brif Weinidog Cymru) fyddai'n gwneud gwahaniaeth ichi fel gofalydd, beth fyddai hwnnw?

“ Y cyfan mae pawb eisiau ei fwynhau yw eu bywyd. Mae bod yn ofalydd yn heriol iawn, gall fod yn ddi-ddiolch, blinedig ac mae'n ddi-ddiwedd, nes bod y person yn marw.”

“ ... byddai'n dda pe bydden nhw [y llywodraeth] yn byw bywyd gofalydd di-dâl am wythnos.”

“ Gofyn i'r Prif Weinidog a'r Gweinidog Iechyd dreulio wythnos yn ofalydd di-dâl. Nid yw llywodraethau'n gwybod am y rhwystrau a wynebwn yn ein rolau gofalu.”

“ Cafodd meddygon iau gydymdeimlad y genedl am orfod bod ar alwad am 72 awr heb seibiant. Mae gofalwyr ar alwad 24/7/365 am ddegawdau heb un funud o hyfforddiant nac unrhyw gefnogaeth wrth gefn.”

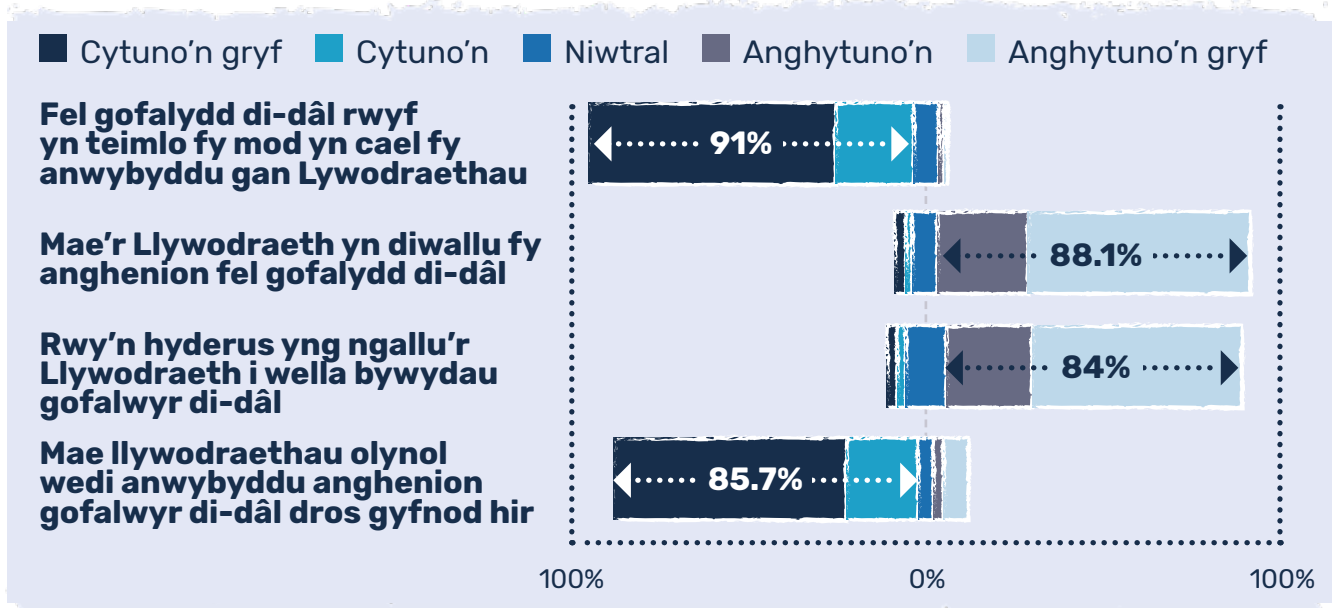
“Derbyn fod cyfrifoldeb am ofalu am fy mrawd yn fater i'r wladwriaeth ac y dylai gofal a ddarperir gan ofalwyr di-dâl fod yn fonws ac nid yn sylfaenol i ofal a diogelwch y person bregus.”

“Mae'n iawn cael Deddfau gwahanol sy'n golygu fod gofalwyr a'r bobl maen nhw'n gofalu amdanynt i fod i gael asesiadau llawn o'u hanghenion ac ati, ond os nad oes unrhyw adnoddau i weithredu arnynt nid yw'r cyfan ond yn eiriau ar bapur.”

“Mae angen i faterion gofalwyr di-dâl gael sylw yn awr nid yn 2023 a thu hwnt. Nid yw addewid am gefnogaeth mewn 2-3 blynedd yn ddigon da i bobl sy'n gofalu yn awr.”

Ni all fod yn dderbyniol fod gofalwyr di-dâl yn teimlo eu bod yn cael eu hanwybyddu gan y llywodraeth, eu bod yn teimlo nad yw eu hanghenion yn cael sylw neu mai bach iawn o hyder os o gwbl sydd ganddynt fod gan lywodraethau y gallu i wella eu bywydau.

Ffigur 11: Ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol?



METHODOLEG

Er mwyn cael y data ansoddol a meintiol a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad hwn, gofynasom i ofalwyr di-dâl ar draws gwledydd Prydain i lenwi arolwg.

Llanwodd 1,560 o ofalwyr di-dâl, dros 18 oed, yr arolwg wedi cael gwahoddiad gennym i wneud. Roedd yr arolwg yn anhysbys, ac ni chedwir unrhyw ddata am unrhyw un o'r gofalwyr di-dâl hyn allai eu hadnabod.

Roedd gofalwyr di-dâl yn hunan-adnabod yn ofalwyr di-dâl dros 18 oed cyn llenwi'r arolwg; darparwyd diffiniad byr o ofalydd di-dâl yn adran ragarweiniol yr arolwg.

Roedd llenwi'r arolwg yn fater gwirfoddol, ac ni dderbyniodd unrhyw ofalwyr di-dâl unrhyw wobwr na chydabyddiaeth ariannol gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr am lenwi'r arolwg. Roedd gofalwyr di-dâl yn gallu dewis pa gwestiynau yr oeddent ac nad oeddent yn eu hateb, gan gynnwys unrhyw destun rhydd, a gallent roi'r gorau i lenwi'r arolwg ar unrhyw adeg. Darparwyd cyfeiriad ebost ar gyfer unrhyw gwestiynau. Rhoesom wybod i bawb a gymerodd ran am y gefnogaeth oedd ar gael, ar gyfer unrhyw ofalwyr di-dâl yr oedd llenwi'r arolwg yn symbylu unrhyw deimladau anodd, a/neu ofalwyr di-dâl oedd yn sylweddoli y gallent fod angen, neu y gallai fod ganddynt hawl i dderbyn, cefnogaeth a gwasanaethau.

Cafodd yr arolwg ei hyrwyddo trwy Bartneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusennau eraill a mudiadau allanol y gweithiwn mewn partneriaeth â nhw, ac ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol.



Ar gyfer ein gwaith maes, casglwyd ymatebion trwy Microsoft Forms o 4 Tachwedd i 6 Rhagfyr 2021. Roedd yr arolwg yn cynnwys 60 cwestiwn o fathau gwahanol, gan gynnwys botymau radio, testun rhydd, graddfeydd Likert. Roedd ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg.

Er na chafodd y canlyniadau eu pwysoli yn ôl demograffeg ac nad yw'n dilyn felly eu bod yn gynrychioliadol yn genedlaethol, bwriedir iddynt gynnig cipolwg amhrisiadwy o brofiadau a safbwyntiau gofalwyr di-dâl o bob rhan o wledydd Prydain.

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

Ymddiriedolaeth Gofalwyr
Unit 101
164-180 Union Street
Llundain SE1 0LH

Ebost: info@carers.org
Ffôn: 0300 772 9600
Carers.org

 www.facebook.com/CarersTrust
 www.twitter.com/CarersTrust
 www.youtube.com/user/CarersTrust
 www.linkedin.com/company/carers-trust
 www.instagram.com/carers.trust

© Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2022. Lluniau ar dudalennau 1, 27, 31 a 33 trwy garedigrwydd <https://www.istockphoto.com/SolStock/tommaso79/AjaKoska>. Pob llun llyfrgell wedi'i fodelu ac eithrio ar dudalen 4. Mae holl luniau a hunaniaethau gofalwyr di-dâl wedi'u newid er budd preifatrwydd ac eithrio ar dudalen 4.

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn Yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig trwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa Gofrestredig: Carers Trust, Unit 101, 164-180 Union Street, Llundain SE1 0LH.