MAE'N ANODDACH NAC Y MAE UNRHYW UN YN DEALL

PROFIADAU A MEDDYLIAU GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR

ADRODDIAD GAN YR YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR, MAWRTH 2022

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

CYMRU

DIOLCHIADAU

Diolch:

- I'r 571 o ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr a roddodd eu hamser i lenwi ein harolwg
- Y gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr sy'n llywio a chyfrannu at ein gwaith.
- Y timau ymroddedig a medrus ar draws Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac yn y sector ehangach sy'n parhau i ddarparu cefnogaeth amhrisiadwy.
- Ein partneriaid a chydweithwyr mewn llywodraethau ar draws gwledydd Prydain, cyrff hyd braich, awdurdodau lleol, byrddau ac ymddiriedolaethau iechyd lleol, consortia addysg, cyrff ymchwil a mudiadau trydydd sector a gefnogodd gymaint o ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr i allu dweud eu dweud.

Mwy am yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen o bwys gydag ac ar gyfer gofalwyr. Gweithiwn i wella'r gefnogaeth, gwasanaethau a chydnabyddiaeth 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 y mae ganddynt broblemau iechyd meddwl neu gaethineb.

Gwnawn hyn gyda rhwydwaith ledled gwledydd Prydain o bartneriaid annibynnol y sicrhawyd eu hansawdd a thrwy ddarparu grantiau i helpu gofalwyr di-dâl i gael y cymorth ychwanegol maen nhw ei angen i fyw eu bywydau eu hunain. Gyda'r Partneriaid Rhwydwaith lleol hyn gallwn gefnogi gofalwyr di-dâl yn eu cartrefi eu hunain trwy ddarparu gofal amgen, ac yn y gymuned gyda gwybodaeth, cyngor, cefnogaeth emosiynol, cymorth ymarferol a chyfle i fanteisio ar seibiannau mawr eu hangen. Cynigiwn wasanaethau arbenigol ar gyfer gofalwyr di-dâl i bobl o bob oed a chyflwr, ac amrywiaeth o gymorth wedi'i teilwra i'r unigolyn a gweithgareddau grŵp.

Ein gweledigaeth yw fod gofalwyr di-dâl yn cyfrif ac y gallant ddod o hyd i'r help maen nhw ei angen i fyw eu bywydau.

CYNNWYS

RHAGAIR 4

CYFLWYNIAD 5

ARGYMHELLION 7

BETH SY'N ANODD A BETH SY'N HELPU GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR 8

GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR A'U LLESIANT 11

GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR YN YR YSGOL, COLEG NEU BRIFYSGOL 13

GOFALWYR IFANC, OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR A GWAITH AM DÂL 18

CORONAFEIRWS, GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR 20

MWY O AMSER A DWYSDER Y GOFAL 23

ARGYMHELLION LLAWN 26

METHODOLEG 29

RHAGAIR

Rwy'n fyfyrwraig 20 oed o'r Alban. Rwyf wedi gofalu am fy rhieni ers imi fod yn wyth oed.

Dim ond yn y ddwy flynedd olaf yn yr ysgol uwchradd y cafodd fy nghyfrifoldebau gofalu eu cydnabod yn iawn. Cafodd y diffyg dealltwriaeth a chefnogaeth yma effaith ar ansawdd fy ngwaith a'm graddau. Unwaith y cawsant eu cydnabod, trefnwyd rhywfaint o help, ond wnes i erioed deimlo fod gen i gefnogaeth lawn. Arhosodd y teimlad yma gyda fi, hyd yn oed yn y brifysgol. Mae'n gwneud imi deimlo'n unig, fel pe bawn ar fy mhen fy hun.

Pan rydych yn cael cefnogaeth, mae'n deimlad braf cael rhwydwaith o bobl i'ch helpu. Rwyf wedi profi'r gefnogaeth hon trwy fy ngwasanaeth gofalwyr ifanc lleol. Roedd y seibiant a roddodd y grŵp yma imi mor bwysig.

Byddai gwybod ble i fynd i gael help ac at bwy i droi yn helpu mynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol. Mae hynny'n arbennig o wir am oedolion ifanc sy'n ofalwyr, sy'n mynd trwy gyfnod trosiannol yn eu bywydau. Rwyf o gymuned wledig, ac rwyf wedi profi ynysigrwydd daearyddol yn ogystal â chymdeithasol.

Mae angen inni gael gwared â rhwystrau i ofalwyr ifanc allu cael seibiannau a bod gyda ffrindiau. Rwyf am i wneuthurwyr penderfyniadau ddarllen yr adroddiad hwn a phwyso am fwy o gefnogaeth a chyfleoedd i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

REATHA BRUNJES
Oedolyn ifanc sy'n ofalydd

CYFLWYNIAD

Unig. Wedi ymlâdd. Dim ar ôl i'w gynnig. Poeni. Dan straen.

Dyma ddywedodd gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr wrthym maen nhw'n deimlo. Er na ddylai unrhyw blentyn na pherson ifanc deimlo fel hyn, i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr mae'n fwy cymhleth. Maen nhw'n grŵp o blant a phobl ifanc sy'n gorfod rhoi eraill yn gyntaf, yn aml ar draul eu haddysg, gwaith, iechyd meddwl a llesiant eu hunain.

Yn 2020 cynhaliodd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr yr unig arolwg ledled gwledydd Prydain o sut roedd pandemig coronafeirws yn effeithio ar ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

Er ein bod yn dal i fyw gyda'r pandemig, er mewn cyfnod llai difrifol, roeddem eisiau mynd yn ôl at ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr i'w holi am eu meddyliau eleni. Buom yn gofyn iddynt am y pandemig eto. Buom yn eu holi hefyd am eu haddysg a'u gwaith, eu teimladau a'u hiechyd meddwl, eu bywydau law yn llaw â gofalu neu'r tu allan i hynny, a pha gefnogaeth maen nhw'n ei chael a'i hangen.

Mae ein canfyddiadau yn amlygu'r heriau enfawr y mae gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn eu hwynebu, a'r effaith y mae'r heriau hyn yn ei chael arnynt.

Dywedodd mwy na hanner fod yr amser maen nhw'n dreulio'n gofalu wedi cynyddu yn y flwyddyn ddiwethaf, a dywedodd o leiaf un o bob tri eu bod yn poeni, yn unig neu dan straen oherwydd eu bod yn ofalydd ifanc neu'n oedolyn ifanc sy'n ofalydd.

Er bod gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn ddigon dealladwy eisiau'r gorau i'r person maen nhw'n gofalu amdanynt, mae yna berygl gwirioneddol fod gormod o bwysau gofalu yn gorwedd ar eu hysgwyddau nhw. Yn rhy aml mae gofalwyr ifanc yn gorfod camu i mewn gan nad oes unrhyw ddewis arall, ac yn rhy aml nid oes digon o gefnogaeth i'w galluogi i fyw eu bywydau eu hunain a chynllunio ar gyfer eu dyfodol.

“Mae’n anoddach nac y mae unrhyw un yn ddeall ac rwyn teimlo fel mod i’n boddi.”

Mae’r gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy’n ofalwyr a rannodd eu meddyliau a phrofiadau gyda ni yn glir am beth sy’n gorfod newid er mwyn iddynt gael:

- Seibiannau a hoe o’u rôl ofalu, a help gan wasanaethau sy’n eu deall.
- Cefnogaeth gyda’u llesiant emosiynol a’u hiechyd meddwl.
- Help gan eu sefydliad addysg a chyflogydd, fel y gallant lwyddo.
- Cysylltiadau gyda chyfeillion a’u cymunedau.
- Gwell cefnogaeth i’r sawl maen nhw’n gofalu amdanynt.

Yn yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr credwn nad oes unrhyw derfyn ar beth all gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy’n ofalwyr ei gyflawni yn eu bywydau, pan maen nhw’n cael y gefnogaeth iawn.

Fodd bynnag, pan nad yw’r grŵp hwn o blant a phobl ifanc yn cael y gefnogaeth iawn, gall hyn gael effaith barhaol ar eu gobeithion bywyd, eu hiechyd corfforol a meddyliol a’u hincwm.

Pwy yw gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy’n ofalwyr? Beth maen nhw’n wneud?

Mae gofalydd ifanc yn rhywun sy’n 18 oed ac iau sy’n gofalu am gyfaill neu aelod o’r teulu na allant, oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethineb, ymdopi heb eu cymorth. Mae gofalwyr ifanc hŷn, sy’n 16-25 oed, hefyd yn cael eu galw’n oedolion ifanc sy’n ofalwyr a gall fod ganddynt anghenion cymorth gwahanol i ofalwyr iau.

Mae gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy’n ofalwyr yn gwneud nifer o dasgau gwahanol i gefnogi aelodau o’r teulu neu gyfeillion. Gallai hyn gynnwys siopa, coginio, glanhau, rheoli meddyginiaethau neu arian, darparu gofal personol, helpu pobl i allu mynd allan o’r tŷ, cadw golwg ar rywun neu ddarparu cefnogaeth emosiynol.

ARGYMHELLION

1. Mwy o seibiannau wedi'u comisiynu ac amser y tu allan i ofalu.
2. Dylai Llywodraeth y DG, Llywodraeth yr Alban, Llywodraeth Cymru a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon fonitro sut mae awdurdodau lleol yn cyflawni eu dyletswyddau statudol i adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.
3. Mae angen i ddarparwyr addysg edrych ar gefnogaeth mewn ffordd integredig.
4. Dylid blaenoriaethu mynediad at gymorth iechyd meddwl i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.
5. Hamdden a thrafnidiaeth am ddim neu am brisiau gostyngol.
6. Mwy o gymorth ariannol i oedolion ifanc sy'n ofalwyr.
7. Ariannu'r system gofal cymdeithasol ehangach mewn ffordd gynaliadwy.

Am yr argymhellion llawn, gweler tudalen 26.

BETH SY'N ANODD A BETH SY'N HELPU GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR

Ym mis Ionawr 2022 gofynnodd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr i blant a phobl ifanc rhwng 12 a 25 oed am eu profiadau o ofalu ar y pryd.

Beth sy'n anodd am fod yn ofalydd ifanc ac oedolyn ifanc sy'n ofalydd?

Dywedodd nifer arwyddocaol o ofalwyr ifanc eu bod yn teimlo'n bryderus, unig, dan straen neu heb neb i siarad â nhw am sut roeddent yn teimlo. O gofio yr hyn a wyddom am bwysigrwydd plentyndod ac oedoliaeth gynnar ddiogel a chefnogol, ac am broblemau iechyd meddwl sy'n datblygu yn ystod plentyndod a llencyndod, nid ydym, fel cymdeithas, yn rhoi digon o gefnogaeth i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

"Mae'n anoddach nac y mae unrhyw un yn ddeall ac rwyn teimlo fel mod i'n boddi."

"Mae'n ormod o bwysau a chyfrifoldeb am rywbeth nad oeddwn wedi'i ddewis."

"Pan mae pethau'n mynd yn wael iawn, dydw i ddim bob tro'n gwybod beth i'w wneud ac mae'n anodd helpu."

"Mae'n anodd iawn mynd allan hyd yn oed os ydych yn gwybod eu bod yn iawn a'ch bod wedi'u helpu, mae yna bryder parhaus ar eich meddwl."

“Cafodd effaith ar fy ngallu i gadw cyfeillion gan nad oeddent yn deall pam na allent ddod i mewn i’r tŷ.”

“Mae’n ddigon unig a dydw i ddim yn teimlo fod unrhyw un yn deall nac yno imi. Roeddwn i’n drist iawn y noson o’r blaen oherwydd fy mam, roedd yn ddwys iawn ac roedd yr ysgol yn galed iawn y diwrnod wedyn.”

Mae
36%
o ofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy’n ofalwyr ’wastad‘ neu ‘fel arfer’ yn pryderu oherwydd eu bod yn ofalydd ifanc neu oedolyn ifanc sy’n ofalydd.

Mae
33%
o ofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy’n ofalwyr ’wastad‘ neu ‘fel arfer’ yn teimlo’n unig.

Mae
42%
o ofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy’n ofalwyr ’wastad‘ neu ‘fel arfer’ yn teimlo dan straen.

Mae gan
23%
o ofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy’n ofalwyr ‘byth’ neu ‘ddim yn aml’ rywun i siarad â nhw am eu teimladau.

“Mae fy iechyd meddwl yn ofnadwy ac mae’n anodd iawn cymryd amser imi fy hun gartref. Yr unig amser sydd gen i oddi wrth fy nheulu yw yn yr ysgol ond dydw i ddim hyd yn oed yn teimlo fel mynd i’r ysgol gan mod i’n mynd mor nerfus am bopeth ac rydw i wastad wedi blino’n lân.“

“Rydw i’n drist yn aml. Dydw i ddim yn hoffi gweld fy chwaer yn sâl a mam a dad yn teimlo’n ddiflas.“

“Rwy’n teimlo nad oes llawer o bobl yn deall sut rwy’n teimlo ac alla i ddim siarad â phobl o ddifrif. Does gen i neb i siarad â nhw pe bawn i eisiau siarad amdano.”

“Weithiau rydw i’n teimlo fel pe bai fy mrawd yw’r hoff blentyn oherwydd … ei fod angen mwy o sylw a chefnogaeth. Mae wastad yn dod yn gyntaf oherwydd bod rhaid iddo ac mae’n rhaid imi ddysgu sut i ddelio â hynny. Dydw i ddim yn teimlo y galla i rannu hynny gyda fy mam gan y gallai wneud iddi deimlo’n ddiflas.”

“Rydw i’n unig drwy’r amser.”

“Mae’n ddigon unig pan mae Mam yn dost gan mod i’n teimlo’n ofnadwy a doedd gen i neb i siarad â nhw … pan oedd pethau’n wael iawn. Roedd hi’n gwneud ei gorau ond roedd yn mynd yn flin neu’n llefain neu yn y gwely neu mae hi’n prynu llwyth o siocled i’w chysuro. A dim ond y ddau ohonon ni sydd felly does ‘na neb arall [i siarad â nhw] mewn gwirionedd.”

Beth sy’n helpu gyda bod yn ofalydd ifanc ac yn oedolyn ifanc sy’n ofalydd?

Dywedodd gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy’n ofalwyr wrthym mai’r tri pheth sy’n eu helpu fwyaf fel gofalydd ifanc neu oedolyn ifanc sy’n ofalydd yw:

1. Gwrando ar gerddoriaeth.
2. Siarad â’r teulu neu gyfeillion.
3. Cael seibiant o fod yn ofalydd ifanc.

Dylai arianwyr, comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau gofalwyr ifanc ystyried ffyrdd anhraddodiadol neu newydd o weithio ac o ddarparu cymorth i blant a phobl ifanc, sy’n addas ar gyfer yr 21ain ganrif. Er enghraifft, mae’n ymddangos y byddai – ynghyd â phecyn ehangach o gefnogaeth sy’n annog pobl i gymryd amser i siarad â’r teulu a chyfeillion yn ogystal â chymryd seibiant – ariannu gofalydd ifanc i gael gwasanaeth ffrydio cerddoriaeth neu danysgrifio ar eu dewis lwyfan a dyfais yn ymyriad defnyddiol ar gyfer gofalwyr ifanc.

Dywedodd 60% o’r ymatebwyr i’r arolwg eu bod ‘wastad’ neu ‘fel arfer’ yn cael digon o gefnogaeth gan wasanaethau gofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy’n ofalwyr.

“Mae’r gefnogaeth gan y ganolfan gofalu yn anhygoel ond maen nhw’n gyfyngedig yn beth maen nhw’n gallu’i wneud oherwydd y cymorth/cyllid maen nhw’n gael. Byddai’n braf iawn cael mwy o gefnogaeth gan wasanaethau lleol eraill.”

GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR A'U LLESIANT

Dywedodd

30%

o ofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy'n ofalwyr nad ydynt 'byth' neu'n 'aml' yn cael digon o orffwys.

Dywedodd

36%

o ofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy'n ofalwyr nad ydynt 'byth' neu'n 'aml' yn cael digon o gwsg.

Dywedodd

28%

o ofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy'n ofalwyr nad ydynt 'byth' neu'n 'aml' yn teimlo eu bod yn cael digon o amser iddyn nhw eu hunain.

"Dydy fy llesiant meddyliol ddim yn wych. Mae'n debyg fod hynny oherwydd nad oes gen i amser imi fy hun. Ond dydw i ddim yn hoffi gofyn am help, fwy na thebyg oherwydd mod i'n gyfarwydd â gweithio'n ffordd drwy bethau ar fy mhen fy hun. Mae'r ysgol yn cynnig help ond rydw i wastad yn teimlo embaras yn mynd i siarad â rhywun."

"Mae mam a dad yn gorfod rhoi fy chwaer yn gyntaf pan mae hi'n dost, rwy'n deall, ond dydw i ddim eisiau poeni mam a dad amdana i."

"Dydw i ddim yn cysgu llawer gan mod i'n poeni drwy'r amser."

"Rydw i eisiau gwneud chwaraeon a chystadlaethau ac rydw i eisiau mynd ar wyliau gyda fy nheulu ond alla i ddim. Rydw i'n mynd yn flin ac yn drist am hynny."

"Rydw i'n dioddef gyda phatrymau cysgu gwael iawn a ... dydw i ddim yn teimlo fod gen i hawl i gael unrhyw amser imi fy hun."

"Mae'n ddi-ddiwedd, dydw i ddim yn bwyta, ddim yn cysgu a'r straen a'r poeni parhaus."

"Fel arfer mae'n rhaid imi aros i fyny yn y nos i wneud gwaith cartref neu bethau o gwmpas y tŷ, ac weithiau pan rwy'n cysgu [bydd y person rwy'n gofalu amdanynt] yn fy nihuno i hefyd, felly byddai'n dda cael tamaid mwy o gwsg gan fod dihuno'n gynnar i fynd i'r ysgol bach yn anodd!!"

"Mae fy chwaer yn gwneud pethau'n llawer anoddach, oherwydd ei hanghenion mae hi eisiau bod yn fy ystafell i yn gwylio teledu neu'n chwarae ar fy ffôn, felly dydw i'n cael fawr ddim amser imi fy hun."

"Mae gen i ddisgwyliadau uchel iawn ohonof fy hun ac mae'n anodd pan nad yw'n rhagori arnyn nhw. Rydw i eisiau gallu gofalu, mynd i'r gwaith a'r ysgol, chwarae rygbi a llawer iawn, iawn mwy ond rydw i'n blino llawer iawn."

"Rwyn gwneud loes i fy nghroen gan mod i'n crafu pan rwyn pryderu."

"Mae fy mrawd yn dihuno sawl gwaith y nos felly dydw i ddim yn cael llawer o gwsg."

"Ar hyn o bryd rwy'n rhannu ystafell gyda fy mrawd anabl, mae'n deffro drwy'r amser a dydw i ddim yn cael digon o gwsg."

GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR YN YR YSGOL, COLEG NEU BRIFYSGOL

Mae'n hollbwysig y gall sefydliadau addysgol wneud cynnig ystyrlon o gefnogaeth i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr. Maen nhw mewn sefyllfa unigryw i wneud hynny. Mae'n rhaid parhau i greu gwaith partneriaeth a llwybrau cefnogi effeithiol ystyrlon, effeithiol ac sy'n cael eu hariannu'n dda rhwng addysg, yr awdurdod lleol, y GIG a'r sector gwirfoddol, fel y gellir diwallu anghenion gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

Dim ond ychydig dros draean o ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr oedd yn cytuno fod eu hysgol, coleg neu brifysgol 'wastad' neu 'fel arfer' yn deall am eu sefyllfa fel gofalydd ifanc (34%) neu oedolyn ifanc sy'n ofalydd (36%). Golyga hynny fod tua dau draean o ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn treulio eu dyddiau mewn amgylcheddau lle nad ydyn nhw'n teimlo fod pobl yn eu deall yn iawn. Nid yw'n dderbyniol fod grŵp o blant a phobl ifanc, y cyfeirir atynt mewn deddfwriaeth plant ac oedolion, yn dweud eu bod angen mwy o gefnogaeth.

Hefyd, mae'n rhaid inni weld gwelliannau yn y cynigion cyfatebol gan sefydliadau addysg uwch a phellach ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

Dywedodd

27%

o ofalwyr ifanc a **51%** o oedolion ifanc sy'n ofalwyr eu bod yn ei 'chael yn anodd cydbwyso gofalu gyda gwaith ysgol, coleg neu brifysgol'.

Dywedodd

52%

nad ydynt 'yn aml' neu 'byth' yn cael help o'r ysgol, coleg neu brifysgol i gydbwyso eu gwaith ysgol, coleg neu brifysgol.

Dywedodd

40%

nad oes ganddynt 'byth' neu'n 'aml' rywun yn yr ysgol i siarad â nhw am fod yn ofalydd ifanc neu'n oedolyn ifanc sy'n ofalydd.

Byddai cael polisi pwrpasol i gefnogi myfyrwyr sy'n ofalwyr sy'n rhoi ystyriaeth i'r rhesymau am fod yn hwyr, yn absennol neu am beidio gwneud gwaith cartref neu waith cwrs, a defnyddio ffôn symudol, oll yn cefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr. Gallai hyn gynnwys cynnig lle yn yr ysgol i wneud gwaith cartref, rhoi blaenoriaeth i fyfyrwyr coleg a phrifysgol i ddefnyddio'r llyfrgell, dyddiadau cau hyblyg, ychwanegu oedolion ifanc sy'n ofalwyr at feini prawf bwrsariaethau a chaniatáu defnydd priodol o ffonau symudol.

Mae'r ffaith bod gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr sy'n ei chael yn anodd yn golygu efallai fod angen mwy o gefnogaeth iddyn nhw a'u teuluoedd. Dylai darparwyr addysg gynnig mwy o gefnogaeth, yn ogystal â chyfeirio gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr at fwy o gymorth gan y GIG lleol, yr awdurdod lleol a'r sector gwirfoddol.

"Dydyn nhw ddim yn deall pan rydw i'n cyrraedd yr ysgol yn hwyr ... all fy mam ddim codi yn y bore fel arfer."

"Dydyn nhw ddim fel pe baen nhw'n deall ei fod yn beth hirdymor, maen nhw'n dal i gynnig oedi pethau."

“Maen nhw’n deall fod angen mwy o amser arna i oherwydd fy nghyfrifoldebau gofalu ond does ganddyn nhw ddim darpariaeth i’m helpu i unioni fy ngwaith gyda’r gofalu er mwyn creu gwell cydbwysedd. O’r herwydd, rydw i’n teimlo’n waeth ynof fi fy hun gan nad ydw i eisiau estyniadau, rydw i eisiau cwblhau pethau mewn pryd a chael help i ofalu.”

“Does dim ots gan fy ysgol mod i’n ofalydd ifanc, maen nhw’n fy ngorfodi i ddod i’r ysgol, hyd yn oed pan dwi wedi bod ar fy nhraed yn gofalu am [y person rydw i’n gofalu amdanynt], rydw i wedi blino cymaint.”

“Mae ganddon ni reol dim ffonau sy’n ei gwneud yn anodd cadw cysylltiad os oes fy angen.”

“... dyw athrawon ddim yn deall pam fod rhaid imi edrych ar fy ffôn neu mod i’n methu canolbwyntio’n llwyr yn yr ysgol.”

“Dydy’r ysgol yn aml ddim yn deall pa mor gymhleth a blinedig y gall gofalu fod mewn gwirionedd.”

Hyd yn oed pan mae cefnogaeth ar gael, mae'n amlwg weithiau nad oes gan staff yr ysgol y capasiti na'r hyfforddiant ac ymwybyddiaeth i gefnogi gofalwyr ifanc yn briodol:

"Mae un person ar gyfer pob un o'r 1000 yn yr ysgol, a'r person arweiniol ar gyfer iechyd meddwl ydy hi, nid gofalwyr ifanc, felly er mod i'n gallu siarad â hi, mae hi'n aml yn ei swyddfa. Mae'r ysgol yn gwybod mod i'n ofalydd ifanc, ond dydy'r athrawon ddim yn cael gwybod am hynny, a dydw i ddim yn cael help."

"Mae fy ngweithiwr cymorth yn y coleg yn rhagdybio nad ydw i'n gwneud unrhyw beth arall heblaw am ofalu. Mae coronafeirws wedi golygu mod i'n aml yn absennol oherwydd nad oedd fy [ngweithwyr cymorth cyflogedig] wedi ymddangos. Mae hyn yn golygu efallai na chaf astudio ar gyfer Safon Uwch."

"Mae yna athro yr ydych i fod i siarad ag e os ydych chi'n poeni am rywbeth, ond mae'r athro yma'n swnio'n flin iawn ac yn brysur a dydw i ddim yn gwybod sut rydych i fod i allu cysylltu â nhw."

"Does neb wir yn deall sut brofiad yw bod yn ofalydd yn y brifysgol. Does gen i mo'r un lefel o gefnogaeth ag oedd gen i yn yr ysgol."

"Mae'n gallu bod yn anodd weithiau cydbwyso gwaith coleg a fy mywyd gartref, ac mae'n aml yn golygu mod i'n cyflwyno gwaith yn hwyr."

"Mae'n anodd iawn cael cydbwysedd rhwng gwaith prifysgol a bod yn ofalydd, yn enwedig gan fod cyn lleied o ddealltwriaeth a chefnogaeth gan y brifysgol."

“Mae’n ymddangos fod gwasanaethau cymorth y brifysgol yn cael eu llethu ar hyn o bryd gan fyfyrwyr ag anawsterau iechyd meddwl yn gysylltiedig â coronafeirws, sy’n golygu nad oes ganddynt unrhyw gapasiti i helpu.”

“Dyw prifysgolion ddim yn trefnu digon o gefnogaeth ar gyfer oedolion ifanc sy’n ofalwyr, dyw fy nghyfrifoldebau i ddim yn cael eu hystyried gyda marcio ac amseru aseiniadau ac asesiadau.”

GOFALWYR IFANC, OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR A GWAITH AM DÂL

Mae gwaith am dâl mor bwysig i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr ag y mae i blant a phobl ifanc eraill. Mae'n helpu gofalwyr ifanc i gael profiad gwaith gwerthfawr ac adeiladu eu CV, mae'n golygu y gall oedolion ifanc sy'n ofalwyr fforddio astudio yn y brifysgol, ac i'r ddau grŵp, gellir ei ddefnyddio i ychwanegu at incwm y teulu.

I'r gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr hynny sy'n gweithio, mae

35%

'wastad' neu 'fel arfer' yn ei chael yn anodd cydbwyso gofal a gwaith

Dim ond

34%

ddywedodd fod gwaith 'wastad' neu 'fel arfer' yn deall eu sefyllfa fel gofalydd ifanc neu'n oedolyn ifanc sy'n ofalydd.

Dim ond

29%

ddywedodd fod ganddynt 'wastad' neu 'fel arfer' rywun yn y gwaith y gallant siarad â nhw am fod yn ofalydd ifanc neu'n oedolyn ifanc sy'n ofalydd.

Dim ond

24%

ddywedodd eu bod 'wastad' neu 'fel arfer' yn cael help gan y gwaith i gydbwyso gofalu a'u bywyd.

Mae angen i gyflogwyr wneud mwy i gefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn y gwaith. Roedd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn croesawu bwriad Llywodraeth y DG i gynnig pum niwrnod o wyliau di-dâl i ofalwyr di-dâl. Fodd bynnag, nid ydym yn credu y dylai gofalwyr di-dâl sydd hefyd yn gweithio gael eu rhoi dan anfantais ariannol ychwanegol, a dyna pam y dylai'r gwyliau hwn fod gyda thâl.

Bydd y bwriad i ganiatáu gweithio'n hyblyg o ddiwrnod cyntaf y gyflogaeth yn cyfrannu at ddiwylliant gweithio cadarnhaol i ofalwyr di-dâl o bob oed. Efallai hefyd y bydd ymaelodi â chynlluniau fel Cyflogwyr i Ofalwyr neu'r Wobr Gofalydd Gadarnhaol yn helpu.

"Roeddwn bron â cholli fy ngwaith oherwydd fy nghyfrifoldebau gofalu ac fe gafodd fy nghyfnod prawf (ers dechrau'r swydd) ei ymestyn. Erbyn hyn mae gen i swydd newydd a llawer llai o oriau, Rwyf yn edrych ar swydd gyda mwy o oriau eto ond rwyf yn poeni am fy nghyflogadwyedd."

"Yn y pendraw roedd rhaid imi adael gan na allwn gydbwyso popeth."

"Rwyf yn gweithio yn fy ngwyliau o'r brifysgol yn hytrach nac yn gyson. Pan ydw i mae'r holl bobl rydw i'n gweithio â nhw yn bobl hyfryd ond does dim hyblygrwydd gan y rheolwyr."

"Roedd gen i swydd ran-amser fer iawn trwy gydol yr haf. Rhoddais y gorau i'r swydd yn ystod yr hyfforddiant oherwydd y profiadau gwael gyda staff a'r ffaith mod i wedi cael gormod o oriau (hyd at 30 bob wythnos, ond roeddwn i'n chwilio am hyd at 16-20) ar ôl trafod y sefyllfa."

Mae gwaith hefyd yn gallu bod yn anhygyrch i rai:

"Gyda fy astudiaethau prifysgol a gofalu am fy nhad y mae ganddo ganser cyfnod 4 a phroblemau'r galon fy mam, does gen i ddim unrhyw amser ychwanegol i ddod o hyd i waith am dâl."

"Fel gofalydd ifanc doeddwn i ddim yn gallu cael swydd ran-amser yn yr ysgol gan mod i'n byw mewn ardal wledig a doedd fy rhiant sengl ddim yn gallu rhoi lifftiau i'r gwaith, a doeddwn i ond yn gallu dechrau gweithio pan oedd gen i gar. Mae trafnidiaeth gyhoeddus yn rhy anwadal yn yr ardal rydw i'n byw ynddi."

CORONAFEIRWS, GOFALWYR IFANC AC OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR

Er nad ydym mwyach yng nghyfnodau mwyaf difrifol y pandemig, mae'n parhau i effeithio ar fywydau gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr mewn ffyrdd sy'n wahanol i'w cyfoedion nad oes ganddynt gyfrifoldebau gofalu.

Yn eu geiriau eu hunain, y bum ffordd fwyaf y mae coronafeirws yn effeithio ar ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr, fel gofalwyr, yw:

1. Rwyf yn teimlo dan fwy o straen: 59%.
2. Rwyf yn teimlo llai o gysylltiad ag eraill: 47%.
3. Mae fy addysg yn dioddef: 46%.
4. Mae fy iechyd meddwl yn waeth: 44%.
5. Rwyf yn poeni am fy rhagolygon i'r dyfodol: 41%.

O gofio'r heriau addysgol i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr ar hyn o bryd, mae'r pandemig yn gwneud pethau'n waeth i'w dyfodol.

Mae'n amlwg fod arwahanrwydd ac unigrwydd gofalwyr ifanc yn effeithio ar eu gallu i ffurfio cysylltiadau ystyrlon, ac i fynd yma a thraw yn y byd. Mae wedi golygu hefyd nad ydyn nhw wedi gallu manteisio bob tro ar y llacio ar y cyfyngiadau yn yr un ffordd â'r plant a phobl ifanc hynny nad ydynt yn ofalwyr di-dâl. Mae'n amlwg hefyd fod gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn cael eu llethu gan bryder, o ofidiau am sefyllfa ariannol y teulu cyfan, i deimlo fel pe baen nhw'n gyfrifol am fywyd y person maen nhw'n gofalu amdanynt.

Yn eu geiriau eu hunain:

“ … pryder parhaus am ei ddal a dod ag e yn ôl i’r tŷ, ei basio i’m rhieni imiwnowanedig. Roeddwn i’n gwneud llai o bethau gyda ffrindiau ac mae hynny’n dal yn wir. Ac rydw i’n osgoi trafnidiaeth gyhoeddus gymaint â phosib yn ogystal â chasgliadau mawr o bobl.”

“Mae coronafeirws wedi fy ngwahanu o lawer o’m rhwydweithiau cefnogaeth ac mae wedi gwneud fy ngofalu … yn anoddach.”

“Rwyf yn teimlo’n bryderus ac weithiau’n cael fy mrifo gan agweddau pobl tuag at coronafeirws erbyn hyn; iddyn nhw does dim problem ond oherwydd cyflyrau meddygol fy mam, mae hi mor fregus yn awr ag yr oedd ar y dechrau. Mae’r ffaith nad oes ots gan bobl yn creu mwy o risg inni ac mae ar fy meddwl yn aml.”

“Mae bod yn ofalydd ifanc yn ystod coronafeirws yn golygu bod ar bigau’r drain yn gyhoeddus gyda’r person ifanc rwyn gofalu amdanynt bob dydd.”

“Chefais i ddim seibiant am bron i ddwy flynedd, gweithiais yn galed i gadw Mam allan o’r ysbyty gan mod i’n ofni beth fyddai’n digwydd pe bae hi’n mynd mewn. Dydw i byth yn cael unrhyw ddiolch na chanmoliaeth am yr hyn rwyn wneud, a’m cyfrif banc oedd yn dioddef fwyaf.”

“Dyw’r llywodraeth ddim wedi rhoi digon o gefnogaeth i oedolion ifanc sy’n ofalwyr yn ystod y pandemig, mae pawb wedi anghofio amdanon ni.”

“Oherwydd coronafeirws cafodd triniaethau ac atgyfeiriadau Mam eu hoedi ac mae’n dair blynedd ers iddi ddechrau bod angen gofal … Fe gymerais i gyfrifoldeb dair blynedd yn ôl heb sylweddoli mod i’n ysgwyddo rôl mor fawr â hon.”

“Fe wnaeth y cyfnod clo fy ngwahanu oddi wrth y bobl oedd yn sefydlogi fy iechyd meddwl a chefais fy nghloi yn agos iawn at y person rwyn gofalu amdanynt ac yn fuan iawn fe ddaethon nhw’n ddibynnol arna i.”

“Cael ofn wrth i brisiau bwyd a gwres godi a thaliadau PIP [Taliad Annibyniaeth Personol] a Chredyd Cynhwysol … ddim yn codi i dalu am y pethau hyn.”

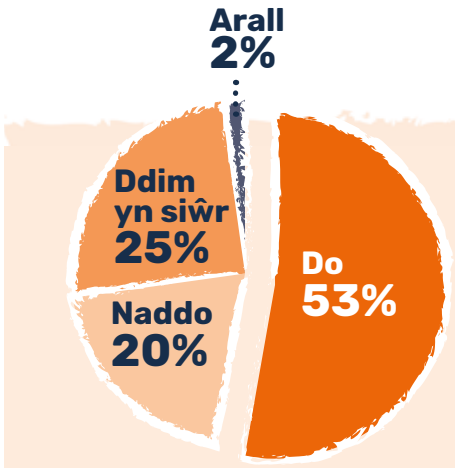
“Dydw i ddim yn gwybod sut fyddwn i wedi mynd drwy’r ddwy flynedd ddiwethaf heb help y ganolfan gofalwyr gan nad ydw i wedi gweld llawer ar athrawon na ffrindiau ond maen nhw [y ganolfan gofalwyr] yn cysylltu’n aml.”

MWY O AMSER A DWYSDER GOFALU

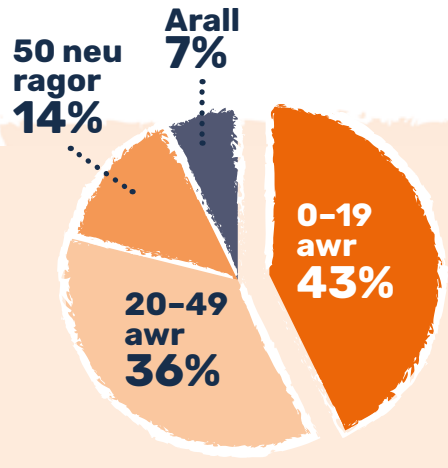
Dywedodd dros hanner (53%) y gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr a ymatebodd i'n harolwg fod nifer yr oriau yr oeddent yn eu treulio yn gofalu wedi cynyddu yn y flwyddyn ddiwethaf.

Mae mwy nac un o bob pump (22%) o ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn gofalu am un neu fwy o bobl yn ychwanegol nac yr oeddent y flwyddyn gynt.

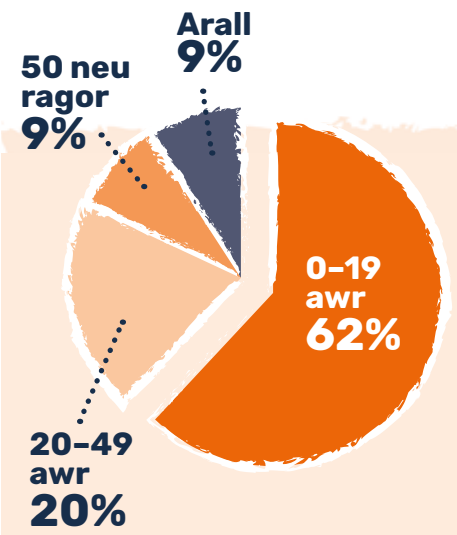
Ffigur 1: A gynyddodd faint o amser rydych yn ei dreulio'n gofalu yn y flwyddyn ddiwethaf?



Ffigur 2: Ar gyfartaledd, am sawl awr yr wythnos ydych chi'n gofalu?

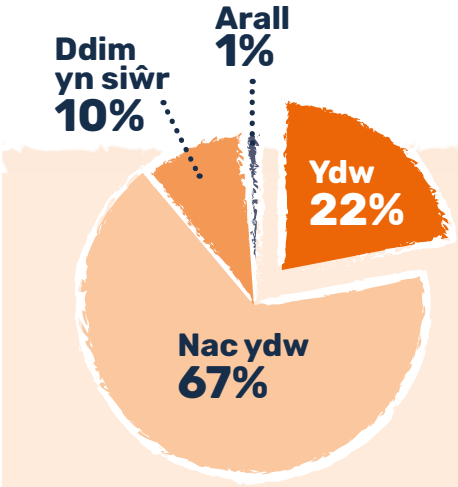


Ffigur 3: Os ydych chi'n treulio mwy o amser yn gofalu nac yr oeddech, faint mwy o amser yr wythnos ydych chi'n ei dreulio'n gofalu?



"Mae'n llawer o bethau bach ond y cyfan trwy gydol y dydd, Felly ydw, rydw i'n gorffwys bob hyn a hyn ond cyn gynted ag rwy'n codi neu fod fy angen rwy'n gwneud rhywbeth."

Ffigur 4: Ydych chi erbyn hyn yn gofalu am fwy o bobl nac yr oeddech?



"Wel, felna mae pethau ond byddai'n dda pe na bai'r sefyllfa ganddon ni. Rydw i'n colli gallu bod yn normal fel pobl eraill."

"Mae'n ddiddiwedd, dyw e ddim yn gorffen pan rydw i'n gadael, rydw i'n poeni amdani drwy'r amser ac mae fy ffôn gen i drwy'r amser rhag ofn iddi ffonio ac angen mynd i'r ysbyty neu rywbeth."

> **“Dyw e ddim yn [oriau] gosod fel hwn [yn cyfeirio at opsiynau’r cwestiwn], gallai fod yn llwyth un wythnos ac yna dim y diwrnod wedyn. Mae’n iselder ond mae’n well rhai dyddiau.”**

> **“Delio â’r person rydw i’n gofalu amdanynt ar y ffôn pan rydw i yn y gwaith yn ceisio gwneud arian ac maen nhw gartref heb unrhyw gymorth yw’r peth mwyaf ofnadwy yn y byd, mae wedi ychwanegu amser at fy rôl.”**

> **“Fe fues i’n gofalu am fy nau riant, ond bu farw fy nhad ddwy flynedd a hanner yn ôl, felly dim ond fy mam erbyn hyn, ond mae ei hiechyd hithau a minnau wedi gwaethygu ers marw fy nhad.”**

> **“Mae’r ysgol yn cynnig seibiant rhag gofalu. Mae’n fwy na dysgu, mae’n gyfle hefyd i dreulio amser gyda ffrindiau.”**

ARGYMHELLION LLAWN

Rhaid i Lywodraeth y DG, Llywodraeth Yr Alban, Llywodraeth Cymru a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon weithredu mewn ffordd gydlynol a strategol fel bod gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn cael y gefnogaeth briodol ymhob agwedd ar eu bywydau.

1. Mwy o egwylion wedi'u comisiynu ac amser y tu allan i ofalu

Rhaid i Lywodraeth y DG, Llywodraeth Yr Alban, Llywodraeth Cymru a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon sicrhau bod digon o arian ar gael i gyllidwyr lleol, comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

Yn ôl canlyniadau arolwg yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr Iedled y DG, mae angen i'r cyllid fod ar gyfer gwasanaethau y mae gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr eu heisiau: blaenoriaethu seibiannau, cyfleoedd hamdden a "seibiannau" heb gyfrifoldebau gofalu, yn ogystal â chefnogaeth anhraddodiadol fel cerddoriaeth. Bydd gweithio gyda gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr, sy'n arbenigwyr trwy brofiad, a'r gwasanaethau sy'n eu cynnal, yn helpu. Efallai y bydd yr ymchwil hwn yn cynnig sylfaen ddefnyddiol ar gyfer sgyrsiau a thendrau.

2. Dylai Llywodraeth y DG, Llywodraeth yr Alban, Llywodraeth Cymru a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon fonitro sut mae awdurdodau lleol yn cyflawni eu dyletswyddau statudol i adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr

Dylai llywodraethau ar draws gwledydd Prydain fonitro sut mae awdurdodau lleol yn bodloni eu dyletswyddau statudol i adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr. Nid yw deddfwriaeth drawsnewidiol ar gyfer gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn gwneud y naid o bolisi i weithredu ymarferol a chael ei gweithredu'n drylwyr.

3. Mae angen i ddarparwyr addysg edrych ar gefnogaeth mewn ffordd integredig

Dylai Llywodraeth y DG, Llywodraeth Yr Alban, Llywodraeth Cymru a Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon fonitro sut mae ysgolion, colegau a phrifysgolion yn adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr, a gweithredu i'w cefnogi.

Er bod rhai systemau ar gyfer plant a phobl ifanc yn gweithio'n dda i rai gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr, mae'n amlwg nad yw hwnnw'n ddarlun cyffredinol o bell ffordd. Mae ysgolion, colegau a phrifysgolion yn parhau i fod mewn sefyllfa ddelfrydol i symbylu a darparu cefnogaeth i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr, mewn partneriaeth â'r GIG, awdurdodau lleol a'r sector gwirfoddol. Byddai polisïau ymarferol sy'n cefnogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn helpu, megis caniatáu defnydd priodol o ffonau symudol.

4. Dylid blaenoriaethu mynediad at gymorth iechyd meddwl i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr

Dylai'r GIG ofalu fod gwasanaethau iechyd meddwl yn adnabod a blaenoriaethu cymorth i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr. Hefyd, dylai unrhyw ofalydd ifanc neu oedolyn ifanc sy'n ofalydd sy'n chwilio am ofal iechyd meddwl sylfaenol neu eilaidd, naill ai oherwydd eu rôl ofalu, neu lle'r oedd gofalu yn ffactor yn eu hiechyd meddwl, gael eu cyfeirio at gefnogaeth ddi-dor gan awdurdodau lleol a'r sector gwirfoddol. Hefyd, dylai anghenion eu teulu gael eu hail-asesu rhag ofn y byddai rhoi mwy o gefnogaeth i'r teulu yn helpu'r gofalydd ifanc neu oedolyn ifanc sy'n ofalydd.

5. Hamdden a thrafnidiaeth am ddim neu am brisiau gostyngol

Byddai darparu cyfleoedd rhad ac am ddim neu am brisiau gostyngol i ddefnyddio cyfleusterau hamdden a thrafnidiaeth yn galluogi gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr i: gysylltu gyda gofalwyr ifanc eraill a'u cyfeillion; derbyn gwaith am dâl neu brofiad gwaith; gofalu am eu hiechyd a chael hwyl. O gofio beth mae'r dystiolaeth yn ddangos am effaith arwahanrwydd ac unigrwydd ar iechyd corfforol a meddyliol, ni all fod yn dderbyniol fod gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn wynebu'r heriau hyn adeg plentyndod a llencyndod.

6. Mwy o gymorth ariannol i oedolion ifanc sy'n ofalwyr

Dylid ymestyn y Lwfans Gofalwyr i'r oedolion ifanc sy'n ofalwyr hynny mewn addysg bellach neu uwch. Byddai hyn yn cael gwared â rhwystrau i oedolion ifanc sy'n ofalwyr rhag gallu mynd i goleg a phrifysgol a gwireddu eu gobeithion.

7. Ariannu'r system gofal cymdeithasol ehangach mewn ffordd gynaliadwy

Byddai diwygio ac ariannu gofal cymdeithasol yn gynaliadwy ar gyfer pobl anabl neu bobl hŷn yn gwneud gwahaniaeth arwyddocaol i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr trwy ddarparu mwy o gefnogaeth wedi'i darparu gan ffynonellau statudol ar gyfer y person maen nhw'n gofalu amdanynt.

METHODOLEG

Er mwyn cael y data ansoddol a meintiol a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad hwn, gofynnwyd i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr lenwi arolwg.

Llanwodd 571 o ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr 12-25 oed o bob rhan o wledydd Prydain yr arolwg yn dilyn gwahoddiad gennym ni i wneud: 342 o Loegr, 170 o'r Alban a 48 o Gymru.

Roedd yr arolwg yn ddienw, ac ni chedwir unrhyw ddata adnabyddadwy am unrhyw un o'r plant a phobl ifanc hyn.

Hunan-adnabu gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr fel gofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy'n ofalwyr yng ngwledydd Prydain, 12-25 oed. Darparwyd diffiniad byr o ofalydd ifanc ac oedolyn ifanc sy'n ofalydd yn nhestun rhagarweiniol yr arolwg.

Mater gwirfoddol oedd llenwi'r arolwg. Cynigiodd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr wobr o flwch llesiant gwerth £25 i ofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy'n ofalwyr oedd yn dymuno rhoi eu cyfeiriad e-bost (na chafodd ei gadw gyda'u data). Nid oedd pob un o'r gofalwyr ifanc neu oedolion ifanc sy'n ofalwyr wedi dewis rhoi eu e-bost. Ni chynigiwyd unrhyw wobr na chydnabyddiaeth ariannol arall gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr i lenwi'r arolwg.

Gallai gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr ddewis pa gwestiynau yr oeddent ac nad oeddent yn eu hateb, gan gynnwys unrhyw destun rhydd, a gallent roi'r gorau i lenwi'r arolwg unrhyw bryd. Darparwyd cyfeiriad ebost ar gyfer unrhyw gwestiynau. Roeddem yn cyfeirio pawb a gymerodd ran at gymorth, ar gyfer unrhyw ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yr oedd llenwi'r arolwg wedi ennyn teimladau anodd neu ddwys, neu oedd wedi gwneud iddynt sylweddoli eu bod angen mwy o help neu rywun i siarad â nhw.

Rhoddwyd sylw i'r arolwg drwy Bartneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, elusennau eraill a mudiadau eraill y gweithiwn mewn partneriaeth â nhw, ac ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol.

Ar gyfer ein gwaith maes, buom yn casglu ymatebion trwy Microsoft Forms rhwng 12 Ionawr a 3 Chwefror 2022. Roedd yr arolwg yn cynnwys 32 cwestiwn o fathau gwahanol, megis: botymau radio, testun rhydd, graddfeydd Likert. Roedd yr arolwg ar gael yn y Saesneg a'r Gymraeg.

Er na chafodd canlyniadau'r arolwg eu pwysoli yn ôl demograffeg ac nad ydynt o reidrwydd felly'n gynrychioliadol yn genedlaethol, y bwriad er hynny yw darparu cipolwg amhrisiadwy ar brofiadau a safbwyntiau gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr o bob rhan o wledydd Prydain. Ni chafwyd unrhyw wahaniaethau mawr yng nghanlyniadau'r cenhedloedd gwahanol, a dyna pam na chynhwyswyd manylion data cenedl-benodol yn y prif adroddiad.

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

CYMRU

Carers Trust
Unit 101
164–180 Union Street
London 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

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2022. Lluniau ar dudalennau 1, 15, 17, 21, 25 a 28 trwy garedigrwydd www.istockphoto.com/ SolStock/ SDI Productions/ Serious/ DGLimages a Kannika Paison. Defnyddiwyd modelau yn yr holl luniau llyfrgell ac eithrio ar dudalen 4. Newidiwyd pob ffotograff ac adnabyddiaeth gofalwyr di-dâl er mwyn preifatrwydd ac eithrio ar dudalen 4.

© Ymddiriedolaeth Gofalwyr. Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn yr Alban (SC042870). Cofrestrwyd fel cwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a Chymru rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: Ymddiriedolaeth Gofalwyr, Uned 101, 164-180 Union Street, Llundain SE1 0LH.