

Ymwybyddiaeth o Ofalwyr – trawsnewid canlyniadau i ofalwyr di-dâl mewn lleoliadau iechyd a gofal ledled Cymru

Dengys ffigurau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol fod o leiaf 487,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru erbyn hyn, a bod miloedd yn ychwanegol wedi ymgymryd â rôl gofalu yn ystod pandemig COVID-19.

Caiff 96% o'r holl ofal a ddarperir yng Nghymru ei ddarparu gan ofalwyr di-dâl.

Drwy ddarparu gofal parhaus bob dydd i ffrindiau ac aelodau o'r teulu, mae gofalwyr yn rhoi'r cynaliadwyedd sydd ei angen er mwyn i wasanaethau'r GIG a'n gwasanaethau gofal cymdeithasol weithredu. Mae gwerth y gofal hwn, a ddarperir yn ddi-dâl gan ffrindiau ac aelodau o'r teulu, yn sylweddol ac fel arall, byddai'n costio biliynau o bunnoedd bob blwyddyn i wasanaethau. Ond dim ond £67.60 yr wythnos yw'r Lwfans Gofalwr, a delir i rai gofalwyr di-dâl yn y DU, o hyd.

Dros y blynyddoedd diwethaf, bu'r adborth gan ofalwyr a gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol yn glir – mae angen rhoi gwell hyfforddiant a gwell gwybodaeth i weithwyr iechyd a gofal proffesiynol er mwyn iddynt ddeall y rhan hanfodol y mae gofalwyr di-dâl yn ei chwarae wrth ddarparu gwasanaethau iechyd a gofal. Fel elusennau, rydym yn canolbwyntio'n llwyr ar yr heriau y mae gofalwyr di-dâl yn eu hwynebu – felly yn 2019, daeth yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr a Gofalwyr Cymru ynghyd gyda nod clir: datblygu rhaglen aml-flwyddyn a fyddai'n trawsnewid canlyniadau

i ofalwyr di-dâl mewn lleoliadau iechyd a gofal ledled Cymru.

Bydd ein rhaglen bartneriaeth – Ymwybyddiaeth o Ofalwyr – yn gweithio i drawsnewid gwybodaeth a chymorth i ofalwyr ymhlith gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol ac i newid dealltwriaeth ac agweddau'r cyhoedd.

Sut?

- Byddwn yn gwrandao ar ofalwyr ac yn sicrhau y caiff eu lleisiau eu clywed
- Byddwn yn dod â gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ynghyd yn rheolaidd er mwyn deall y rhwystrau, cynnig hyfforddiant a chymorth a chydgyhyrchu newid
- Byddwn yn creu adnoddau newydd ac ymarferol i weithwyr proffesiynol eu defnyddio wrth weithio gyda gofalwyr a theuluoedd ledled Cymru

Mae ein rhaglen Ymwybyddiaeth o Ofalwyr yn uchelgeisiol iawn. Er gwaethaf heriau'r pandemig, rydym eisoes yn dechrau gweld cynnydd pwysig. Byddwn yn parhau i weithio ochr yn ochr â gofalwyr a gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol er mwyn trawsnewid gwasanaethau i ofalwyr yn llwyr, ac mae'n bleser gennyf gyflwyno ein gwaith i chi yn y cylchlythyr hwn.

Simon Hatch
Cyfarwyddwr Cymru, Yr Ymddiriedolaeth
Gofalwyr

Claire Morgan
Cyfarwyddwr, Gofalwyr Cymru

Adnoddau fferylliaeth gymunedol

Bûm yn siarad â gofalwr yn ddiweddar – beth am ei galw'n Mary – a ddywedodd nad oedd wedi gallu mynd gyda'i gŵr i unrhyw un o'i apwyntiadau gofal iechyd yn ystod y 18 mis diwethaf a'i bod felly wedi teimlo nad yw'n cael ei chynnwys nac yn cael unrhyw gefnogaeth. Un o'r unig gysylltiadau iechyd neu ofal cymdeithasol y mae wedi llwyddo i'w gynnal yw'r cysylltiad â'i fferyllfa leol, y mae'n ymweld â hi'n rheolaidd ac sy'n gwybod ei bod wedi bod yn ofalwr di-dâl ers tro.

Mae Mary wedi bod yn ofalwr ers sawl blwyddyn, a chan ei bod wedi gweithio yn y sector gofal iechyd cyn hynny, mae'n deall 'y system' a sut i ofalu amdani hi ei hun. Iddi hi, mae'r cyswllt rheolaidd a'r diddordeb a ddangoswyd gan staff ei fferyllfa leol wedi ei helpu i ymdopi yn ystod y pandemig pan nad oedd unrhyw gymorth arall ar gael gan wasanaethau.

Mae fferyllwyr a staff fferyllfeydd mewn sefyllfa unigryw i nodi gofalwyr. Maent wrth wraidd cymunedau ac yn aml yn meithrin cydberthnasau cefnogol â'u cwsmeriaid rheolaidd. Yn ystod cyfnodau arferol, mae'n bosibl y byddant yn gweld gofalwyr yn amlach na gwasanaethau eraill; yn ystod y pandemig, mae'n bosibl mai nhw fydd

un o'r unig wasanaethau y bydd gofalwyr yn eu gweld, fel yn achos Mary. Ar unrhyw adeg, mae'n bosibl mai nhw fydd un o'r gwasanaethau cyntaf a ddaw'n ymwybodol bod rhywun wedi dod yn ofalwr.

Rydym wedi gweithio gyda Fferylliaeth Gymunedol Cymru a'r Gymdeithas Fferyllol Frenhinol i ddatblygu amrywiaeth o adnoddau i helpu fferyllfeydd cymunedol i nodi a chefnogi cwsmeriaid a all fod yn ofalwyr. Mae poster y gall fferyllfeydd ei arddangos mewn ardaloedd cyhoeddus er mwyn dangos eu bod yn dangos 'ymwybyddiaeth o ofalwyr'. Mae llyfryn arweiniad a rhestr wirio ategol i staff, yn ogystal ag animeiddiad 2 funud sy'n sôn am y saith cam y gall fferyllfeydd eu cymryd.

Mae fideo 7 munud hefyd sy'n dangos fferyllfeydd cymunedol yng Nghymru yn trafod y manylion o safbwynt fferyllfeydd. Diolch i Jonathan Lloyd-Jones arm gytuno i ymddangos yn y fideo, a hynny yn y fersiwn Gymraeg a'r fersiwn Saesneg.

Gallwch ddod o hyd i'r holl adnoddau drwy'r dudalen hon / tudalennau hyn:

[Adnoddau – Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr](#)

Egwyddorion Arfer Da ac Awgrymiadau i Weithwyr Cymdeithasol

Gwnaethom gynnal 12 o grwpiau ffocws gyda gofalwyr di-dâl a gweithwyr cymdeithasol rhwng mis Awst 2020 a mis Chwefror 2021.

Cafodd y grwpiau ffocws eu strwythuro o amgylch cwestiynau a oedd yn gofyn i'r gweithwyr cymdeithasol a'r gofalwyr pa awgrymiadau a chyngor ymarferol y byddent yn eu rhoi i'w gilydd er mwyn helpu i feithrin cyfathrebu a chydberthnasau mwy effeithiol. Gwnaethom drafod nodweddion arferion da a rhannodd y gweithwyr cymdeithasol a'r gofalwyr enghreifftiau o'r hyn a oedd yn gweithio'n dda a'r hyn nad oedd yn gweithio cystal yn eu barn nhw, fel y gellid dysgu'r gwersi hyn ar gyfer y dyfodol.

Ar ôl dadansoddi'r trafodaethau o'r grwpiau ffocws, drafftiodd Gofalwyr Cymru 'Good Practice Principles and Tips for Social Workers' a gofynnodd am adborth ar gynnwys y ddogfen. Cafodd y ddogfen ei golygu ymhellach ac mae'n bleser gennym nodi ei bod wedi'i chymeradwyo gan bawb a fu'n rhan o'r broses, yn ogystal â Gofal Cymdeithasol Cymru a Chymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (Cymru).

Mae 'Good Practice Principles and Tips for Social Workers' bellach ar gael i'w lawrlwytho o'n gwefan.

[Mae'r Egwyddorion Arfer Da ar gyfer Gweithwyr Cymdeithasol bellach ar gael i'w lawrlwytho o'n gwefan](#)

YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR
CYMRU



gofalwyr
CYMRU

Egwyddorion ac Awgrymiadau Arfer Da i Weithwyr Cymdeithasol

Wedi'i gyd-gynhyrchu gyda gweithwyr cymdeithasol a gofalwyr

Cynhyrwyd 2021

Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Ofalwyr i Weithwyr Cymdeithasol

Rydym bellach yn cynnal sesiynau hyfforddi i weithwyr cymdeithasol ledled Cymru ar yr egwyddorion arfer da, a gallwch gofrestru ar gyfer sesiynau sydd wedi'u trefnu hyd at fis Chwefror nesaf. Caiff sesiynau pellach eu trefnu a'u cyhoeddi maes o law ar gyfer y flwyddyn ariannol nesaf.

Mae'r hyfforddiant wedi'i gymeradwyo a chaiff hefyd ei hyrwyddo gan Gofal Cymdeithasol Cymru, a bydd yn cyfrif tuag at eich DPP.

Nod yr hyfforddiant hwn, sy'n seiliedig ar ethos Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) a'r egwyddorion arfer da, yw eich atgoffa o elfennau allweddol y Ddeddf fel y maent yn berthnasol i ofalwyr, yn ogystal â'ch helpu i gyfathrebu'n well â gofalwyr fel rhan o'ch gwaith. Byddwch yn dysgu am yr egwyddorion arfer da ac yn cael cyngor ymarferol y dylech ei ystyried a'i gadw mewn cof wrth gyfathrebu a chynnal sgwrs am yr hyn sy'n bwysig neu gynnal asesiadau o anghenion gofalwyr. Drwy gadw'r egwyddorion arfer da a'r cyngor mewn cof, gobeithio y bydd yn helpu i feithrin cydberthnasau cadarnhaol, agored a gonest sy'n cefnogi'r ddwy ochr.

Fel rhan o'r hyfforddiant, byddwn hefyd yn casglu gwybodaeth gyfrinachol gennych drwy elfen ryngweithiol yr hyfforddiant a thrwy'r holiaduron cyn yr hyfforddiant ac ar ôl yr hyfforddiant. Mae cwblhau'r arolygon cyn yr hyfforddiant ac ar ôl yr hyfforddiant, yn ogystal â'r hyfforddiant, yn ofyniad cymhwysra allweddol er mwyn cael y bathodyn achredu digidol.

Gallwch gofrestru ar gyfer yr hyfforddiant yma –

<https://www.eventbrite.co.uk/e/carer-aware-training-for-social-workers-tickets-169599104487>



Yng ngeiriau'r gofalwyr eu hunain

Gwnaethom ofyn i rai gofalwyr a fyddent yn barod i ffilmio eu hunain yn siarad â'r camera yn ystod y cyfyngiadau symud pan nad oedd modd i ni ffilmio unrhyw un yn uniongyrchol. Rydym yn ddiolchgar iawn i Meredydd ac Isabella am roi o'u hamser ac am rannu eu profiadau mewn pedwar fideo byr.

Mae'r ddau yn sôn am eu bywydau fel gofalwyr a sut y byddent yn hoffi i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol weithio gyda nhw.

Gallwch weld y fideos yma:

[Adnoddau – Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr](#)



Hyfforddiant Hawliau Gofalwyr i weithwyr gofal iechyd proffesiynol

Mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi dweud wrthym nad ydynt bob amser yn hyderus wrth nodi pwy sydd wedi'i gynnwys yn y diffiniad o ofalwr di-dâl a phwy nad yw wedi'i gynnwys yn y diffiniad hwnnw, pa fathau o ofal a gaiff eu cynnwys yn y diffiniad ac, yn bwysicaf oll, pa hawliau sydd gan ofalwyr.

Er enghraifft, wyddech chi nad oes rhaid i ofalwr fod yn byw gyda'r person y mae'n gofalu amdano? Wyddech chi y gall gofalwr fod wedi ymddeol, yn gweithio, neu'n berson ifanc sydd yn yr ysgol o hyd? Neu nad yw rhai pobl yn cydnabod eu bod yn ofalwr? Mae'r pwynt olaf yn bwysig iawn gan ei fod yn golygu na fydd pobl o reidrwydd yn credu bod gwybodaeth i ofalwyr yn berthnasol iddyn nhw, oni fydd rhywun yn cymryd yr amser i ofyn 'ydych chi'n helpu i ofalu am rywun?'

Mae ffigurau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol o 2019 yn dangos bod 487,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru, cynnydd o 32% ar Gyfrifiad 2011.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi'r un hawliau cyfreithiol i ofalwyr â'r rheini y maent yn gofalu amdanynt. Mae'r rhain yn cynnwys yr hawl i

ofalwyr wneud y canlynol:

- cael gwybodaeth, cyngor a chymorth
- cadw'n iach ac yn rhydd rhag camdriniaeth, niwed neu esgeulustod
- cael bywyd cymdeithasol a chartref diogel
- cyfleoedd cyflogaeth, addysg a hyfforddiant
- cael y cyfle i fwynhau cymryd rhan mewn chwaraeon neu wylïo chwaraeon
- bod yn rhan werthfawr o fywyd cymunedol
- cael cydberthnasau cadarnhaol â ffrindiau a theulu

Efallai nad yw rhai o'r hawliau hyn yn swnio yr un mor hanfodol â bwyd a lloches. Os ydych yn gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol, efallai y dylech ystyried beth rydych yn ei wneud y tu allan i'r gwaith: sut rydych yn ymlacio ar ôl diwrnod anodd, sut rydych yn adfer yn barod ar gyfer eich wythnos nesaf yn y gwaith, sut rydych yn llwyddo i aros yn eich llawn bwyll? Rwy'n siŵr bod rhai o'r pethau ar y rhestr uchod yn eich helpu i ymdopi yn eich rôl fel rhoddwr gofal proffesiynol. Mae angen yr union bethau ar ofalwyr di-dâl yn eu bywydau.

Rydym wedi creu animeiddiadau byr sy'n esbonio hawliau gofalwyr a ble y gallwch gael rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael i ofalwyr. Mae taflenni hefyd y gallwch eu cadw i'ch

atgoffa ar ôl gwyllo'r animeiddiad neu y gallwch eu hargraffu ar gyfer eich swyddfa neu hysbysfwrdd (rydym wedi cynnwys fersiynau lliw llawn a fersiynau du a gwyn er mwyn i chi allu eu hargraffu'n hawdd).

Mae'r animeiddiadau a'r taflenni ar gael yma: [Adnoddau – Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr](#)



Adnoddau Fideo Hawliau Gofalwyr

Mae gennym adnoddau fideo ar hafan yr ymgyrch Ymwybyddiaeth o Ofalwyr y gallwch eu gwyllo er mwyn sicrhau eich bod yn ymwybodol o'r wybodaeth

ddiweddaraf am hawliau gofalwyr ac i'w defnyddio o bosibl fel rhan o sesiynau sefydlu yn eich timau lleol – [gweler yma](#)

CarerAware



Ymwybodol o Ofalwyr

Rhedeg mewn partneriaeth gan



Ariannwyd gan

