

Gwella
Bywydau
Gofalwyr

Ein Strategaeth
Gofalwyr Gorllewin
Cymru: 2020-2025

Rhagair

Croeso i Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru 2020–2025 'Gwella Bywydau Gofalwyr'.

Mae gofalu yn rhan mor bwysig o fywyd ac yn ystod pandemig COVID-19 mae rôl Gofalwyr di-dâl wedi dod yn fwy amlwg. Gofalwyr sy'n cadw teuluoedd ynghyd, gan alluogi anwyliaid i gael y gorau o fywyd, ac mae Gofalwyr eu hunain yn gwneud cyfraniad enfawr i gymdeithas.

Mae data'r Cyfrifiad yn awgrymu bod dros 47,000 o Ofalwyr di-dâl yng 'Ngorllewin Cymru' sy'n cynrychioli 12.5% o'r trigolion (Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2011), a gwyddom fod llawer iawn o Ofalwyr 'cudd' nad ydynt yn diffinio eu hunain felly. Pan ddefnyddiwn y term 'Gorllewin Cymru' rydym yn cyfeirio at Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.

Mae'r rhan fwyaf o Ofalwyr yn derbyn eu cyfrifoldebau gan eu bod am gynorthwyo a chefnogi eu perthnasau a'u cyfeillion. Gall gofalu fod yn unig; gall eithrio pobl rhag cyflogaeth, arwain at arwahanrwydd cymdeithasol, caledi ariannol ac anawsterau o ran cael bywyd iddynt eu hunain. Er bod gofalu yn gallu bod yn brofiad cadarnhaol sy'n rhoi boddhad mawr, gall hefyd gael effaith negyddol ar lesiant corfforol ac emosïynol Gofalwyr.

Mae Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru (WWCP) yn cydnabod rôl hanfodol Gofalwyr, gan gynnwys rhai o dan 18 oed a rhieni sy'n ofalwyr, wrth gefnogi pobl na allent fel arall ymdopi o ddydd i ddydd heb eu cymorth a'u cefnogaeth. Heb Ofalwyr, byddai ein cymunedau'n dlotach yn economaidd ac yn gymdeithasol.

Ein gweledigaeth yw sicrhau bod Gofalwyr yn cael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi'n gyffredinol fel partneriaid arbenigol ym maes gofal. Rydym wedi ymrwymo, drwy'r Strategaeth hon, i ymgysylltu â Gofalwyr a chydweithio i ysgogi camau gweithredu yn ystod y 5 mlynedd. Bydd y blaenoriaethau o ran cyflawni ein hamcanion yn cael eu monitro a'u hadrodd bob blwyddyn, gan ein helpu i gael y canlyniadau da y mae Gofalwyr am eu cael ac yn eu haeddu.

Rydym yn edrych ymlaen at wella bywydau Gofalwyr.



Y Cyng. Jane Tremlett
Cadeirydd, Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Cymru

CYNNWYS

Rhagair.....	1
Gwireddu'r strategaeth drwy lygaid Gofalwyr	3
Pwy sy'n ofalwyr?	5
Cydweithio – ein gweledigaeth gyffredin	7
Lleisiau Gofalwyr	8
Beth ydym yn mynd i'w wneud?.....	10
Blaenoriaeth 1: Gwella'r broses o adnabod Gofalwyr yn gynnar a hunan-adnabod ymysg Gofalwyr gan gynnwys Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc	11
Blaenoriaeth 2: Sicrhau bod amrywiaeth o wasanaethau ar gael i gefnogi llesiant Gofalwyr o bob oed, yn eu bywyd ochr yn ochr â gofalu	14
Blaenoriaeth 3: Cynorthwyo Gofalwyr i gael mynediad i gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth a'u cadw	16
Blaenoriaeth 4: Cefnogi Gofalwyr i gael eu cynnwys yn ddigidol	18
Mesur ac adrodd ein cynnydd	20
Cyfeiriadau a ffynonellau data a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r strategaeth.....	21

Gwireddu'r strategaeth drwy lygaid Gofalwr

Drwy gydol ein strategaeth rydym wedi defnyddio lens 'Teulu Jones' i wireddu'r strategaeth, gan edrych ar y blaenoriaethau drwy lygaid 'y Gofalwr'. Datblygwyd 'Teulu Jones' gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (y Bwrdd Iechyd) a'i bartneriaid, i gefnogi ei waith ar drawsnewid gwasanaethau iechyd a gofal yng Ngorllewin Cymru.



Nid teulu go iawn yw 'Teulu Jones' ond lluniwyd y teulu i fod yn nodweddiadol o rai o'r bobl sy'n byw yn ardal Hywel Dda a'r mathau o rolau gofalu o fewn teuluoedd. Drwy gydol ein strategaeth Gofalwyr, rydym wedi defnyddio aelodau'r teulu i'n helpu i feddwl sut y gallai ein blaenoriaethau wneud gwahaniaeth i Ofalwyr yn ein cymunedau. Dyma gyflwyniad i rai o aelodau'r teulu.

Stori Mari

Mae Mari Jones wedi byw yng Nghastellnewydd Emlyn drwy gydol ei hoes. Mae'n byw gyda'i gŵr Alun mewn hen dŷ deulawr. Athrawes wedi ymddeol yw Mari ac mae'n Llywydd cangen leol Merched y Wawr. Mae wedi datblygu rhywfaint o ddementia yn ddiweddar; mae'n mynd yn fwyfwy bregus, ac mae'n dibynnu ar aelodau'r teulu am gymorth.



Stori Alun

Mae Alun Jones yn 80 oed ac yn byw gyda'i wraig Mari. Gwylio rygbi sy'n mynd â'i fryd ac mae'n cefnogi Cwins Caerfyrddin. Mae Alun yn mwynhau mynd am dro i'r siop leol bob dydd i gael y papur newydd, ac mae'n gwneud y croesair bob amser. Mae wedi dioddef o glefyd y galon a chafodd drawiad ar y galon pan oedd yn 70 oed. Mae Alun yn dal i yrru car, ac mae ef a Mari yn ymweld â'u merch Sioned yn y Tymbl yn rheolaidd. Weithiau maen nhw'n aros dros nos er mwyn gallu treulio amser gyda'u wyres a'u gor-wŷr.



Stori Sioned

Mae Sioned yn 47 oed ac yn byw yn y Tymbl, ger Llanelli gyda'i merch a'i wŷr. Mae'n rhannu ei hamser rhwng gweithio'n rhan-amser fel gweithiwr cymorth gofal iechyd yn Ysbyty'r Tywysog Philip, Llanelli a gorfod helpu i ofalu am eu rhieni, ac mae'n poeni mwy a mwy am ei mam, Mari. Hefyd mae'n helpu ei merch, Lianne, drwy ofalu am ei wŷr, Ben.



Stori Gareth

Gareth yw brawd iau Sioned, ac mae'n 38 oed. Mae'n Gyfarwyddwr Cyllid gyda chwmni peirianeg yn Nhal-y-bont, lle mae'n byw, ond yn treulio llawer o amser yn Birmingham am resymau gwaith. Mae'n briod ag Aysha ac mae ganddynt ddau o fechgyn. Mae Gareth yn ceisio ymweld â'i rieni gymaint ag y bo modd, ac yn cadw mewn cysylltiad â Sioned.

Stori Lianne

Mae Lianne Thomas yn 19 oed ac yn byw yn y Tymbl gyda'i mam a'i thad, a'i mab tair oed, Ben, sydd â phroblemau anadlu ac ychydig o oedi mewn datblygiad. Mae Lianne yn disgwyl ei hail blentyn ac mae'n dilyn cwrs gofal plant amser llawn yn y coleg lleol. Gan fod ei mam yn gweithio sifftiau, mae'r teulu'n dibynnu'n aml ar Lianne i ofalu am ei mam-gu a thad-cu oedrannus.



Stori Ben

Tair oed yw Ben Thomas. Mae'n byw yn y Tymbl gyda'i fam, ei fam-gu a'i dad-cu. Mae Ben yn grwt bach hapus ac mae'n rhoi gwên ar wyneb pawb bob tro. Ganed Ben yn gynnar ac mae ganddo broblemau anadlu ac oedi mewn datblygiad.

Pwy sy'n ofalwyr?



Gall gofalwr fod yn unrhyw un, o unrhyw oed, sy'n darparu gofal a chefnogaeth yn ddi-dâl i berthynas, cyfaill neu gymydog sy'n anabl, sydd â salwch corfforol neu feddyliol, neu sydd wedi'i effeithio gan gamddefnyddio sylweddau. Gofalwyr di-dâl yw'r darparwr gofal unigol mwyaf i bobl ag anghenion cymorth yn ein cymunedau, ac maent yn arbed miliynau o bunnoedd y flwyddyn i'r GIG ac i'r Gwasanaethau Cymdeithasol.

Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru, 2013



Diffinnir Gofalwr yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 fel person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn. Mae'r diffiniad hwn yn cynnwys Gofalwyr o bob oed.

Mae'r term Gofalwr yn cynnwys perthnasau, pobl nad ydynt yn perthyn, pobl sy'n byw gyda'r person maent yn gofalu amdano, a phobl nad ydynt yn byw gyda'r person. Nid yw'n cynnwys gwirfoddolwyr sy'n darparu gofal fel rhan o'u gwaith ar gyfer mudiad gwirfoddol, nac unrhyw un sy'n cael ei dalu i ddarparu gofal.

Gofalwyr yw unigolion nad ydynt efallai'n gweld eu hunain fel Gofalwyr, ond fel rhiant, plentyn, gwraig neu ŵr, partner, ffrind neu gymydog. Mae amgylchiadau gofalwyr yn amrywio'n fawr iawn a rhaid ystyried Gofalwyr fel unigolion y mae eu dewisiadau a'u ffyrdd o fyw yn cael eu parchu.

Ledled y DU heddiw mae 6.5 miliwn o bobl yn Ofalwyr, sy'n helpu rhywun sy'n hŷn, yn anabl neu'n ddifrifol wael.

Bob dydd mae 6,000 o bobl yn dod yn Ofalwyr.

Ffynhonnell: Carers UK, Gorffennaf, 2020

Yng Nghymru mae dros 370,000 o Ofalwyr di-dâl o bob oed yn darparu gofal, sy'n werth tua £8.1 biliwn i economi Cymru bob blwyddyn.

Ffynhonnell: Gofalwyr Cymru, 2015

Bydd 3 o bob 5 o bobl yng Nghymru yn Ofalwyr ar ryw adeg yn eu bywydau.

Ffynhonnell: Yr Ymddiriedolaeth i Ofalwyr (Cymru), Gorffennaf 2020

Pwysig yw nodi bod llawer o blant a phobl ifanc o dan 25 oed sy'n darparu gofal, cefnogaeth neu gymorth i aelod o'r teulu sydd ag anghenion gofal. Mae'r rhan fwyaf o'r Gofalwyr ifanc hyn yn gofalu am riant ond gall y person ag anghenion gofal fod yn frawd neu'n chwaer, yn dad-cu neu'n fam-gu neu'n aelod arall o'r teulu. Yn y Strategaeth hon defnyddir y term "Gofalwr Ifanc" i nodi Gofalwyr Ifanc o dan 18 oed a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc ar gyfer rhai rhwng 18 a 25 oed.

Yng Ngorllewin Cymru awgryma data Cyfrifiad 2011 fod dros 47,000 o Ofalwyr di-dâl, ac o blith y rhain fod 3,436 yn Ofalwyr Ifanc (rhwng 5 ac 17 oed) yng Ngorllewin Cymru.

Ffynhonnell: Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2011

Nodwyd yn Adroddiad *Track the Act* gan (Gofalwyr Cymru, Hydref 2019) fod disgwyl i'r boblogaeth Gofalwyr di-dâl ledled Cymru gynyddu'n sylweddol yn y blynyddoedd i ddod. Erbyn 2037 amcangyfrifir y bydd y boblogaeth Gofalwyr yn cynyddu o 370,000 i dros hanner miliwn. Yn ôl adroddiad gan y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (2018), gan Gymru hefyd y mae'r gyfran uchaf o Ofalwyr hŷn a Gofalwyr sy'n darparu mwy na 50 o oriau o ofal yr wythnos.

Mae pobl yn byw'n hirach â chyflyrau iechyd cyfyngus a bydd angen cymorth arnynt gan eu teuluoedd a'u ffrindiau. Gwyddom hefyd fod profiad y cyfyngiadau symud yn ystod pandemig COVID-19 a'r angen i ddiogelu pobl sydd mewn mwy o berygl o gael y clefyd, wedi amlygu ymhellach y rôl bwysig sydd gan Ofalwyr yn ein cymunedau.



Cydweithio – ein gweledigaeth gyffredin

Dros y blynyddoedd diwethaf mae gwelliant wedi bod o ran cydnabod a chefnogi Gofalwyr drwy newidiadau deddfwriaethol. Mae'r rhain yn cynnwys Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, a'r cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol "*Cymru Iachach*".

Mae Cymorth i Ofalwyr yng Ngorllewin Cymru wedi'i ysgogi drwy ddull partneriaeth Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru (WWCDG). Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn is-grŵp ffurfiol o Fwrdd Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Cymru. Mae'n cynnwys cynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, tri Awdurdod Lleol Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro, yn ogystal â sefydliadau'r Trydydd Sector a'r Sector Gwirfoddol a chynrychiolwyr defnyddwyr gwasanaethau a Gofalwyr yng Ngorllewin Cymru. Mae'r grŵp hwn wedi ei hen sefydlu ac wedi bod yn gweithio ar yr agenda Gofalwyr ers blynyddoedd lawer.

Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru wedi bod yn cydweithio i fynd i'r afael ag anghenion Gofalwyr a nodwyd yng Nghynllun Ardal Gorllewin Cymru 2018-2023, yn ogystal â'r meysydd blaenoriaeth a bennwyd gan Lywodraeth Cymru a Grŵp Ymgynghorol Gweinidogol Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr.

Gan gydnabod bod mwy y gellir ei wneud i wella canlyniadau i Ofalwyr yng Ngorllewin Cymru, ym mis Ionawr 2020 bu i Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru ymgysylltu â Gofalwyr am 'yr hyn oedd yn bwysig iddynt', er mwyn i fewnbwn gan Ofalwyr a sefydliadau Gofalwyr lywio datblygiad strategaeth hirdymor ar gyfer Gofalwyr.

Felly, mae'r strategaeth gyffredinol hon yn nodi cyfres o flaenoriaethau allweddol dros y 5 mlynedd nesaf a fydd yn cael eu hategu gan gyfres o gynlluniau gweithredu blynyddol deinamig, a fydd yn eiddo i'r holl bartneriaid gan gynnwys cynrychiolwyr Gofalwyr, ac yn cael eu monitro a'u hadolygu ganddynt.

Mae ein Strategaeth Gofalwyr yn defnyddio nifer o egwyddorion pwysig, gan gynnwys:

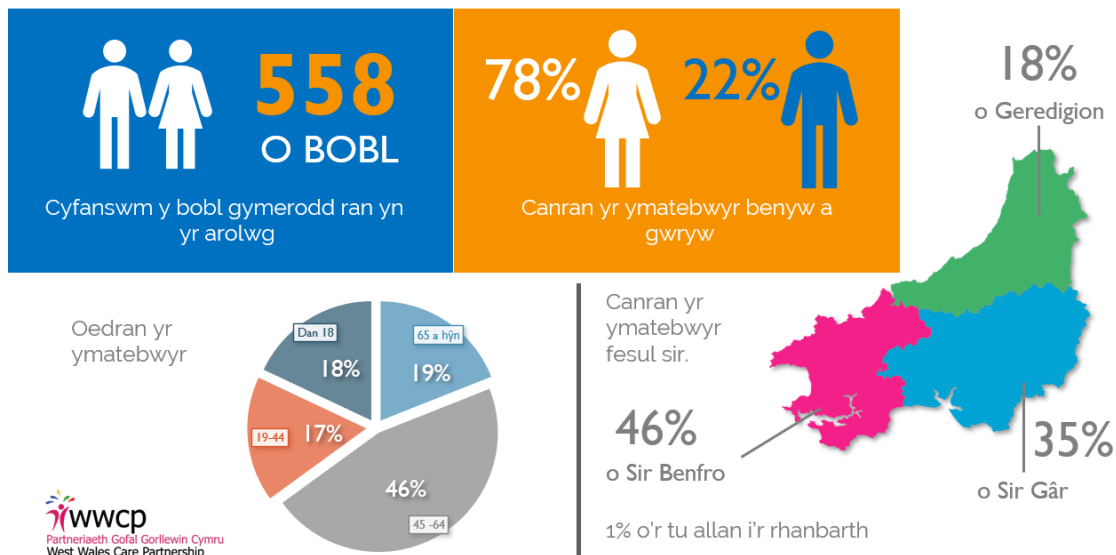
- Gweld yr unigolyn a gwerthfawrogi'r person yn gyntaf
- Cydnabod pwysigrwydd perthnasoedd a'u chefnogi
- Darparu gwybodaeth nad yw'n stigmatiddio
- Darparu gwyliau byr (seibiant) sy'n ddibynadwy ac yn hygyrch
- Darparu cymorth sy'n hyblyg, yn ymatebol ac yn gydgyssylltiedig
- Bod yn greadigol yn y modd yr ydym yn cynnwys Gofalwyr sy'n ymateb i anghenion ein cymunedau lleol
- Bod yn fyfyrion ac yn agored i ddysgu

Lleisiau Gofalwyr

Gall gofalu am rywun fod yn brofiad sy'n rhoi boddhad ond gall hefyd fod yn heriol iawn. Er bod llawer o ymchwil genedlaethol sy'n amlygu'r effaith y gall cyfrifoldebau gofalu ei chael, ceisïom adborth gan Ofalwyr yng Ngorllewin Cymru gan gydnabod bod amgylchiadau'n gallu bod yn wahanol i bob unigolyn.

Wrth ddatblygu'r Strategaeth Gofalwyr hon, gwnaethom yn siŵr ein bod yn gwrando ar sylwadau ystod eang o Ofalwyr. Rydym wedi canfod y pethau sydd bwysicaf i Ofalwyr yng Ngorllewin Cymru gan gynnwys y ffordd orau o gefnogi Gofalwyr yn ystod Pandemig COVID-19. Rydym yn dangos rhai o'r canlyniadau o'r gweithgareddau ymgysylltu hyn yn yr adrannau nesaf o dan y penawdau: **'Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru?'**

Arolwg Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru 2020



Mae ein dull o ymgysylltu wedi cynnwys:

- Ymarfer ymgysylltu rhanbarthol â Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc yn 2019 a oedd yn cynnwys 251 o Ofalwyr Ifanc.
- 'Refreshing Respite Review' ym mis Gorffennaf 2019 a oedd yn cynnwys cyfres o ddigwyddiadau ymgysylltu a drefnwyd gan Brifysgol Abertawe.
- Sesiwn ymgysylltu â Rhanddeiliaid rhanbarthol wedi'i gynnal ym mis Ionawr 2020.
- Sesiwn ymgysylltu â Gofalwyr wedi'i gynnal yn Sir Gaerfyrddin ym mis Mawrth 2020. Yn anffodus, roedd yr ymateb i'r pandemig Covid-19 yn ein hatal rhag cynnal y sesiynau arfaethedig ar gyfer Ceredigion a Sir Benfro.
- Adborth gan ein partneriaid yn y trydydd sector sy'n amlygu anghenion gan gynnwys anghenion gan grwpiau rhieni.
- Arolwg rhanbarthol ar-lein ar gyfer Gofalwyr di-dâl (11 Mai i 14 Mehefin 2020). Gyda hyn, gwnaethom ymgysylltu ag amrywiaeth eang o Ofalwyr a derbyniwyd 558 o ymatebion ar draws ystod o grwpiau oedran, gan gynnwys Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc; pobl mewn gwahanol

berthnasoedd gofalu (er enghraifft, partneriaid, brodyr a chwiorydd neu rieni); gofalwyr mewn cyflogaeth ac addysg; a gofalwyr sy'n cefnogi pobl ag amrywiaeth o anghenion gofal a chymorth.

Trwy ein gweithgareddau ymgysylltu rydym hefyd wedi dysgu bod rhai pethau'n bwysicach i bobl ifanc - neu'n cael mwy o effaith arnynt. Mae hyn yn golygu bod angen i ni gynllunio camau gweithredu sy'n ystyried anghenion gwahanol Gofalwyr ar draws y gwahanol grwpiau oedran.

RYDYM AM DDIOLCH I OFALWYR IFANC AM GYMRYD RHAN YN EIN HAROLWG GOFALWYR RHANBARTHOL.

558 o bobl wedi
cymryd rhan ac roedd
18% yn 18 oed neu'n
iau.

Adborth allweddol yn cynnwys:

<p>Bod yn fwy gweladwy ar y cyfryngau cymdeithasol</p>	<p>Helpu i dynnu sylw eraill at y rôl bwysig sydd gan ofalwyr ifanc.</p>	<p>Cael rhywun i siarad ag ef/hi a chymorth gan gyfoedion</p>	<p>Tynnwyd sylw at gymorth iechyd meddwl i ofalwyr ifanc a'r angen am hyfforddiant cymorth cyntaf.</p>
<p>Pryder ynghylch cwmpo ar ei hôl hi yn yr ysgol.</p>	<p>Croesawyd y pecynnau / bagiau llesiant.</p>	<p>Amser i ffwrdd o ofalu, drwy grwpiau gofalwyr ifanc neu ar weithgareddau hwyliog.</p>	

Partnraeth Gofal Gorflewin Cymru
West Wales Care Partnership




Beth ydym yn mynd i'w wneud?




Mae ein Strategaeth Gofalwyr yn nodi 4 maes blaenoriaeth er mwyn gosod gweledigaeth glir ar gyfer sut y byddwn yn cydweithio i gynllunio, datblygu a darparu gwasanaethau a fydd yn gwella canlyniadau i Ofalwyr a'u teuluoedd. Cafodd y broses o ddiffinio'r meysydd blaenoriaeth ei llywio gan yr adborth a gawsom o weithgareddau ymgysylltu diweddar, yn ogystal â'r blaenoriaethau cenedlaethol a bennwyd gan Lywodraeth Cymru, ac asesiad anghenion poblogaeth 2017 ar gyfer Gorllewin Cymru.

Bydd Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru yn cefnogi gwasanaethau i Ofalwyr sy'n seiliedig ar egwyddor cydraddoldeb a mynediad teg i bawb. Rydym wedi asesu effaith y strategaeth gan ddefnyddio asesiad o'r effaith ar gydraddoldeb a byddwn yn sicrhau bod gwaith pellach yn cael ei wneud i hyrwyddo cynhwysiant a gwaredu gwahaniaethu. Byddwn hefyd yn sicrhau bod y cymorth rydym yn ei ddarparu ac yn ei gomisiynu yn hyrwyddo'r defnydd o'r Gymraeg a mor hygyrch â phosibl i Ofalwyr sy'n byw yn ardaloedd mwyaf gwledig Gorllewin Cymru.

EIN PEDWAR MAES BLAENORIAETH:



- 1.** Gwella'r broses o adnabod Gofalwyr yn gynnar a hunan-adnabod ymysg Gofalwyr, gan gynnwys Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc.
- 2.** Sicrhau bod amrywiaeth o wasanaethau ar gael i gefnogi llesiant Gofalwyr o bob oed, yn eu bywyd ochr yn ochr â gofalu.
- 3.** Cynorthwyo Gofalwyr i gael mynediad i gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth a'u cadw.
- 4.** Cefnogi gofalwyr i gael eu cynnwys yn ddigidol



Yn yr adran nesaf rydym yn pennu:

- Pam mae pob blaenoriaeth yn bwysig.
- Y darlun presennol yng Ngorllewin Cymru a luniwyd o'n gwaith ymgysylltu.
- Beth fyddwn ni'n ei wneud dros oes y Strategaeth, gyda chefnogaeth Cynlluniau Gweithredu Blynyddol.
- Sut beth fydd llwyddiant yn ôl profiad Gofalwyr.

Blaenoriaeth 1: Gwella'r broses o adnabod Gofalwyr yn gynnar a hunan-adnabod ymysg Gofalwyr gan gynnwys Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc

Pam y mae hyn yn bwysig?

Mae adnabod Gofalwyr a hunan-adnabod ymysg Gofalwyr yn hanfodol i sicrhau eu bod yn gallu cael y gefnogaeth a'r cymorth cywir ar yr adeg gywir, yn ogystal â chynnal eu hiechyd, eu llesiant a'u hannibyniaeth eu hunain.



Nododd adroddiad 'Missing Out' Gofalwyr Cymru fod 55% o'r Gofalwyr sydd yng Nghymru wedi cymryd mwy na blwyddyn i adnabod eu rôl gofalu, tra bo 24% wedi cymryd mwy na phum mlynedd i hunan-adnabod fel Gofalwr (Gofalwyr Cymru, 2016).

Ym mis Tachwedd 2019, canfu Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru fod angen parhau i godi ymwybyddiaeth o hawliau Gofalwyr er mwyn codi proffil gofalu, a hyrwyddo manteision asesiadau o anghenion o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Adroddodd Estyn yn 2019 bod llawer o ysgolion uwchradd, colegau ac unedau cyfeirio disgyblion nad ydynt yn gwybod pa ddysgwyr sydd â rôl gofalu gartref, gan nodi pwysigrwydd gwella'r ddarpariaeth a'r canlyniadau i Ofalwyr Ifanc.

Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru?

Dim ond 38% o'r rhai atebodd ein harolwg Gofalwyr ddywedodd iddynt adnabod eu rôl yn syth, neu o fewn 6 mis i ddod yn Ofalwr, ac roedd 49% yn cytuno eu bod wedi colli cyfle i gael cymorth o ganlyniad. Roedd y sawl atebodd yr arolwg yn y grŵp oedran 35-44 yn teimlo bod eu rôl fel Gofalwr wedi cael effaith negyddol arnynt yn ariannol ac o ran eu gwaith, eu hiechyd corfforol a meddyliol, a'u perthnasoedd.

Dim ond un o bob pump o'r rhai wnaeth ateb ein harolwg i Ofalwyr ddywedodd eu bod wedi cael sgwrs gyda sefydliad iechyd, sefydliad gofal cymdeithasol neu sefydliad trydydd sector am beth i'w wneud os yw cyflwr y person maent yn gofalu amdano yn dirywio neu os nad ydynt bellach yn fodlon darparu gofal ar gyfer y person.

Nododd ein Digwyddiad Ymgysylltu Lleol yn Sir Gaerfyrddin yn ystod mis Mawrth 2020 ei bod yn gallu bod yn anodd adnabod Gofalwyr hŷn a rhieni sy'n ofalwyr o gymharu â grwpiau eraill.



Mae adnabod Gofalwyr yn gynnar yn hanfodol gan fod hyn yn rhoi bod i gefnogaeth.

Mae angen i ysgolion wneud mwy dros Ofalwyr Ifanc, yn cynnwys dealltwriaeth well.

Sylwadau yn yr Ymatebion i'r Arolwg Gofalwyr Rhanbarthol Gorffennaf 2020



Beth fyddwn ni'n ei wneud?

- Gwella cysondeb o ran y Wybodaeth, Cyngor a Chymorth a roddir i Ofalwyr di-dâl ar draws y Rhanbarth
- Sicrhau bod staff ym maes iechyd, gofal cymdeithasol, addysg (ysgolion a cholegau), sefydliadau eraill yn y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector yn "ymwybodol o ofalwyr" a bod ganddynt systemau cadarn ar waith i adnabod Gofalwyr, gan gynnwys Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc.
- Parhau i ddatblygu'r Cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr a chynyddu nifer y lleoliadau sy'n ennill Gwobr Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.
- Cyflwyno rhaglen o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth o Ofalwyr sy'n gysylltiedig â diwrnodau a digwyddiadau cenedlaethol e.e. Wythnos Gofalwyr, Diwrnod Gofalwyr Ifanc, Diwrnod Hawliau Gofalwyr i hyrwyddo adnabod a hunan-adnabod Gofalwyr.
- Datblygu cynllun Cerdyn Adnabod Gofalwyr ar draws y rhanbarth sy'n helpu Gofalwyr i hunan-adnabod a chael y gefnogaeth / buddion sydd ar gael i Ofalwyr.
- Hyrwyddo a nodi cyfleoedd i Ofalwyr o bob oedran gyfrannu at gyd-lunio'r gwasanaethau i sicrhau y rhoddir cyfle i Ofalwyr lywio a dylanwadu.
- Cynyddu ymwybyddiaeth o Ofalwyr ymhlith cyflogwyr, gan gynnwys busnesau bach a chanolig drwy'r Cynllun "Employers for Carers".

Sut beth fydd llwyddiant?

Erbyn diwedd y strategaeth:

- Bydd gwybodaeth am wasanaethau gwybodaeth i ofalwyr yn gyson ac yn weladwy yn y gymuned ac ar-lein.
- Bydd rhagor o sefydliadau a'u staff ar draws pob sector yn Ymwybodol o Ofalwyr.
- Bydd cynnydd o 10% bob blwyddyn yn y lleoliadau ar draws ardal Hywel Dda sy'n ennill Gwobr Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.
- Bydd cynnydd o 10% mewn ymholiadau / cofrestrïadau newydd drwy ein Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr oddi wrth Ofalwyr nad ydynt wedi cael cymorth o'r blaen.
- Bydd cynnydd o 10% yn y Gofalwyr Ifanc a'r Gofalwyr sy'n Oedolion ifanc sy'n cael eu hadnabod ac sy'n cael cymorth.
- Gall gofalwyr o bob oed ar draws y rhanbarth gael mynediad i fwy o fanteision o ganlyniad i gyflwyno'r Cerdyn Adnabod Gofalwyr.

Bydd gofalwyr yn dweud

“I fod yn onest dwi erioed wedi meddwl am fy hun fel Gofalwr. Wedi'r cyfan, fy rhieni yw nhw ac mae gofalu amdany'n nhw wrth iddyn nhw fynd yn hŷn yn naturiol. Dywedodd ffrind i mi ei fod wedi gweld poster yn swyddfeydd y cyngor dan y pennawd 'ydych chi'n gofalu am rywun?' ac wedi meddwl amdana i'n syth. Ffoniais y rhif ar unwaith a chael llawer o wybodaeth am y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael, ac fe wnes ei rhannu gyda Sioned fy chwaer.”

Gareth Jones, Gofalwr i'w rieni oedrannus.



Blaenoriaeth 2: Sicrhau bod amrywiaeth o wasanaethau ar gael i gefnogi llesiant Gofalwyr o bob oed, yn eu bywyd ochr yn ochr â gofalu

Pam y mae hyn yn bwysig?

Mae gofalu yn rhan mor bwysig o fywyd. Mae gofalwyr yn dal teuluoedd at ei gilydd, gan alluogi anwyliaid i gael y gorau o fywyd, ac mae'r Gofalwyr eu hunain yn gwneud cyfraniad enfawr i gymdeithas. Fodd bynnag, mae Gofalwyr yn tueddu i esgeuluso eu hanghenion eu hunain ac weithiau mae eu hiechyd a'u llesiant yn dioddef. Dylai gofalwyr allu mwynhau iechyd corfforol a llesiant emosiynol da.

Mae sicrhau bod anghenion Gofalwyr yn cael eu hystyried yn gyfannol yn cydnabod penderfynyddion ehangach iechyd a llesiant. Gall anghenion gofalwyr newid dros amser hefyd felly mae mynediad at asesiad o anghenion Gofalwyr yn rhan bwysig o sicrhau bod y "wybodaeth, y cyngor a'r cymorth" mwyaf priodol ar gael yn y lle cywir ar yr adeg gywir.

Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru?

Datgelodd ein harolwg Gofalwyr fod 75% o'r cyn-ofalwyr a gymerodd ran yn yr arolwg yn teimlo bod effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a llesiant meddyliol o ganlyniad i'w rôl gofalu. Roedd y themâu soniodd pobl amdanynt yn gysylltiedig â llesiant meddyliol a blinder llethol. Adleisiwyd yr adborth hwn yn ein Digwyddiad Blaengynllunio Rhanbarthol ym mis Ionawr 2020 lle tynnwyd sylw pellach at gymorth emosiynol i Ofalwyr a Gofalwyr Ifanc.

Mae adborth o'n harolwg Gofalwyr hefyd yn dangos nad oedd 81% o bobl wedi cael asesiad Gofalwr neu adolygiad o'u hasesiad yn y 12 mis diwethaf. O'r rhai a gafodd asesiad neu adolygiad yn ystod y cyfnod pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, roedd 62% yn teimlo nad oedd y broses asesu a'r ystyriaeth ddilysol o'r anghenion gofal a chymorth yn ystyried eu hanghenion yn briodol. Mae'r canfyddiadau hyn yn ategu canfyddiadau'r 'Refreshing Respite Review' a gynhaliwyd ar ran Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru ym mis Gorffennaf, 2019 gan Brifysgol Abertawe.

Er cydnabod nad yw pob Gofalwr angen neu eisiau asesiad statudol, mae'n bwysig bod Gofalwyr yn gwybod sut i gael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt wrth i'w hanghenion neu eu hamgylchiadau newid.



Cymorth i 'ddefnyddio'r system', cyngor am fudd-daliadau ariannol, cronfeydd brys, cynnydd mewn lwfans Gofalwyr.

Profedigaeth – cymorth emosiynol, cymorth ymarferol e.e. tai, budd-daliadau.

Sylwadau Digwyddiad Blaengynllunio Rhanbarthol Ionawr 2020



Beth fyddwn ni'n ei wneud?

- Bydd Awdurdodau Lleol a'r Bwrdd Iechyd yn cydweithio i ddatblygu gwasanaethau i ddiwallu anghenion lleol a rhanbarthol cydnabyddedig (gall hyn gynnwys dulliau newydd fel rhwydweithiau gofalwyr a chymorth cymheiriaid).
- Nodi cyfleoedd ariannu i gomisiynu mwy o gymorth i Ofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n briodol i'w hoedran, ac yn hyblyg i ddiwallu eu hanghenion penodol.
- Sicrhau bod asesiad cyfannol amserol o'u hamgylchiadau yn eu dewis iaith yn cael ei gynnig i Ofalwyr, sy'n golygu y gallant ddewis a rheoli'r hyn sydd ei angen arnynt er mwyn cynnal eu rôl gofalu, a chymorth i ddatblygu cynlluniau gweithredu brys ar gyfer sefyllfaoedd pan na allant ofalu.
- Datblygu darpariaeth amgen i seibiant traddodiadol (gwyliau byr) gan gynnwys modelau cyflwyno newydd.
- Parhau i weithio gyda Meddygon Teulu, Fferyllfeydd Cymunedol, Ysbytai ac Iechyd y Cyhoedd i hybu iechyd a llesiant Gofalwyr drwy'r Cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.
- Ymchwilio i gyfleoedd i gysylltu â fforymau partneriaeth eraill er mwyn mynd i'r afael ag anghenion cysylltiedig gan gynnwys tai a thrafnidiaeth.

Sut olwg fydd ar lwyddiant?

- Bydd yr holl Ofalwyr sy'n cysylltu â'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr yn cael gwybod am eu hawl i gael asesiad Gofalwr ac yn cael gwybodaeth am sut i wneud hynny.
- Cynigir i ofalwyr wybodaeth am sut i gynllunio ar gyfer argyfwng a chymorth i ddatblygu cynllun wrth gefn.
- Bydd model gwyliau byr ar waith ar draws y Rhanbarth sy'n cryfhau a/neu'n cynnal y berthynas ofalu anffurfiol.
- Bydd cynnydd yn y Gofalwyr sy'n cael mynediad i gyrsiau sy'n cynnal eu llesiant eu hunain e.e. drwy'r Rhaglen Addysg i Gleifion a rhaglenni tebyg.
- Bydd cynnydd yn nifer y grwpiau cymorth gan gyfoedion a Rhwydweithiau Gofalwyr ar draws y rhanbarth.
- Bydd cynnydd yn y cymorth i Ofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc gan gynnwys cymorth hyd at bontio.
- Bydd gwelliant o ran y gwasanaethau a ddarperir drwy gyfrwng y Gymraeg.
- Cydweithio i fynd i'r afael ag anghenion cysylltiedig gan gynnwys tai a thrafnidiaeth.

Bydd gofalwyr yn dweud

"Doeddwn i ddim wedi ystyried fy hunan yn Ofalwr sy'n Oedolyn Ifanc neu'n rhiant sy'n ofalwr erioed. Rwy'n gofalu am fy mam-gu a thad-cu a'm mab, Ben, sydd ag oedi mewn datblygiad. Trwy'r asesiad cyfannol cefais wyliau byr i'm mab, fel ei bod yn bosib i fi gael rhywfaint o amser i fi fy hun. Rwy'n teimlo gymaint yn well ac roedd Ben wedi mwynhau'r amser bant hefyd." **Lianne Jones – Gofalwr i'w mab Ben**



Blaenoriaeth 3: Cynorthwyo Gofalwyr i gael mynediad i gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth a'u cadw

Pam y mae hyn yn bwysig?

Mae demograffeg sy'n newid a phoblogaeth sy'n heneiddio yn golygu y bydd 3 o bob 5 o bobl yn gofalu am rywun rywbryd yn eu bywydau yn y pen draw (Carers UK, 2020). Y sefydliadau statudol sy'n bartneriaid ym Mhartneriaeth Gofal Gorllewin Cymru yw'r cyflogwyr mwyaf yng Ngorllewin Cymru. Mae Gofalwyr Cymru yn amcangyfrif bod 1 o bob 7 o'r gweithlu yn cydbwysu gwaith cyflogedig â gofalu am rywun hŷn, anabl neu ddifrifol wael. Drwy gydnabod anghenion Gofalwyr, mae cyflogwyr yn fwy tebygol o gadw staff profiadol ac elwa ar greu amgylchedd gwaith cefnogol i Ofalwyr.

Gall problemau gyda phresenoldeb yn yr ysgol neu gyrhaeddiad effeithio ar ddyfodol Gofalwyr Ifanc ac yn aml arwain at ddiweithdra, llai o enillion, iechyd gwael ac iselder. Mae Ymchwil gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2015) yn awgrymu bod cyrhaeddiad addysgol Gofalwyr Ifanc yn sylweddol is ar lefel TGAU, a'u bod llawer mwy tebygol o fod yn NEET (heb fod mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant) rhwng 16 ac 19 oed, na'r rhai sydd heb gyfrifoldebau gofalu.

Nododd adroddiad gan Estyn yn 2019 fod diffyg data dibynadwy er mwyn adnabod faint o Ofalwyr Ifanc sydd yna mewn ysgolion a cholegau ledled Cymru. O ganlyniad, mae'r ddarpariaeth a'r cymorth i Ofalwyr Ifanc mewn ysgolion uwchradd a cholegau yn amrywio'n fawr.

Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru?

Nododd 26% o'r rhai a atebodd ein harolwg Gofalwyr eu bod mewn cyflogaeth, ac roedd 91% ohonynt yn 35-64 oed. Dywedodd 64% o bobl hefyd fod gofalu wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a'u llesiant meddyliol eu hunain.

Dywedodd 62% o Ofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc fod eu rôl gofalu yn effeithio ar sut maent yn gwneud yn yr ysgol ac ar addysg (Adroddiad Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc Gorllewin Cymru, 2019).

“Roedd yn rhaid i mi adael y brifysgol oherwydd iselder o achos fy rôl gofalu.”

“Roedd fy nhad yn sâl iawn a bu farw, felly collais yr ysgol.”

Adroddiad Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc Gorllewin Cymru, 2019

Ar nodyn cadarnhaol, yn ystod yr Ymgynghoriad Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc yn Rhanbarth Hywel Dda yn 2019, roedd 69% o Ofalwyr Ifanc yn credu na fyddai bod yn Ofalwr Ifanc yn effeithio ar eu dewisiadau addysg/gwaith yn y dyfodol.



Galla i geisio gwireddu fy mreuddwydion o hyd, dim ond pan mae gwaith cartref gyda fi mae gofalu yn effeithio arna i.

Mae wedi gwneud i mi fod eisiau gweithio yn y sector gofal.

Adroddiad Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc Gorllewin Cymru, 2019



Beth fyddwn ni'n ei wneud?

- Cryfhau cysylltiadau ag adrannau addysg lleol, colegau, a phenaethiaid mewn ysgolion cynradd ac uwchradd, a sefydlu arweinwyr i Ofalwyr ym mhob ysgol drwy'r Cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.
- Gweithio mewn partneriaeth i sicrhau y gall Gofalwyr gael cymorth i ennill sgiliau i chwilio am waith, neu i gadw swydd bresennol e.e. hyrwyddo rhaglenni Gweithffyrdd+ neu gynlluniau tebyg.
- Cefnogi cyflwyno cymorth ac adnoddau 'Employers for Carers' ar draws y rhanbarth, yn enwedig sefydliadau statudol yn ogystal â busnesau bach a chanolig.
- Ymchwilio i sut y gellid cryfhau manteision cymunedol ym mhrosesau caffael y sector cyhoeddus, gan gynnwys cydnabod a chynorthwyo Gofalwyr.

Sut olwg sydd ar lwyddiant?

- Cynnydd yn nifer y Gofalwyr o bob oed, gan gynnwys Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc, sy'n cael cymorth i barhau mewn neu i gael mynediad at addysg, cyflogaeth a hyfforddiant.
- Cynnydd yn nifer yr ysgolion a'r colegau yng Ngorllewin Cymru sydd wedi enwebu arweinwyr i Ofalwyr.
- Mae gan sefydliadau statudol Bolisiâu Gofalwyr sy'n cryfhau eu hymrwymiad i helpu Gofalwyr sy'n gweithio i gydbwyso gwaith a'u cyfrifoldebau gofalu.
- Mae tystiolaeth bod prosesau a chontractau caffael y sector cyhoeddus yn cynnwys cydnabod Gofalwyr di-dâl e.e. mewn cymalau cyfrifoldeb cymdeithasol.

Bydd gofalwyr yn dweud

"Rwy'n dwlu ar fy swydd, ond mae'n heriol iawn ceisio jyglo gwaith a gofalu am fy rhieni oedrannus, gan gynnwys mam sydd wedi dechrau datblygu dementia yn ddiweddar, yn ogystal â helpu fy merch i ofalu am ei mab. Mae fy nghyflogwr wedi datblygu Polisi Gofalwyr yn ddiweddar, sydd wedi cynyddu ymwybyddiaeth o rôl Gofalwyr. Mae hyn wedi rhoi'r hyder i mi ofyn am gymorth gan fy rheolwr llinell a dwi wedi gallu lleihau fy oriau gwaith i 30 awr yr wythnos, sydd wedi bod yn help enfawr. "

Sioned Jones - Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd a Gofalwr



Blaenoriaeth 4: Cefnogi Gofalwyr i gael eu cynnwys yn ddigidol

Pam y mae hyn yn bwysig?

Er ein bod yn ffodus ein bod yn byw yng Ngorllewin Cymru, i rai unigolion a chymunedau sy'n byw mewn ardaloedd gwledig lle nad oes llawer o drafnidiaeth gyhoeddus, gall cael gafael ar wasanaethau fod yn gryn her. Mae adborth diweddar yn awgrymu bod cyfyngiadau symud Covid-19 wedi annog pobl o bob oed i ddatblygu sgiliau digidol newydd er mwyn cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru?

Rydym yn ymwybodol fod cysylltedd digidol wedi bod yn thema bwysig drwy bandemig Covid-19, ond rydym hefyd yn ymwybodol y bydd angen i ni barhau i gasglu gwybodaeth leol i gynyddu ein dealltwriaeth o'r ffordd orau o helpu pob Gofalwr i gael cymorth ar-lein.

Mae adborth o'n harolwg yn dangos bod rhai Gofalwyr wedi cael mwy o gymorth yn ystod pandemig Covid-19 oherwydd bod mwy o wasanaethau ar gael ar-lein. Dim ond 24% o'r bobl a atebodd ein harolwg Gofalwyr a ddywedodd nad ydynt yn defnyddio unrhyw fath o dechnoleg i gefnogi eu hanghenion gofalu. Dywedodd 64% eu bod yn defnyddio'r rhyngwyd fel ffynhonnell wybodaeth a'r rhai 75 oed neu hŷn oedd fwyaf tebygol o ddefnyddio technoleg ar gyfer monitro arwyddion hanfodol.



“Manteisio ar y cyfleoedd sydd wedi codi o'r newid i weithio ar-lein yn ystod Covid-19”

“Ymchwilio i opsiynau ar-lein ymhellach: grwpiau rhyngweithiol, gweminarau, pecynnau cymorth a hyfforddiant”

“Pwysigrwydd cynyddol gwefannau a'r cyfryngau cymdeithasol wrth dynnu sylw at y gwasanaethau sydd ar gael”

Sylwadau yn yr Ymatebion i'r Arolwg Gofalwyr Rhanbarthol Gorffennaf 2020

“Nid oes gan bawb fynediad at wybodaeth ar-lein - mae defnyddio offerynnau gwybodaeth ar-lein yn eithrio llawer iawn o bobl; rhannwch ystod o adnoddau ar-lein a gwybodaeth ffisegol”

Sylwadau Digwyddiad Blaengynllunio Rhanbarthol Ionawr 2020



Beth fyddwn ni'n ei wneud?

- Datblygu llwyfan rhanbarthol dwyieithog ar y we i gefnogi darpariaeth a hygyrchedd gwybodaeth a chyngor cyson i Ofalwyr.
- Cynyddu'r gwasanaethau cymorth a ddarperir i Ofalwyr gan ddefnyddio mecanweithiau digidol ochr yn ochr â dulliau traddodiadol.
- Gweithio mewn partneriaeth i alluogi Gofalwyr i fanteisio i'r eithaf ar y cymorth sydd ar gael drwy Ofal trwy Gymorth Technoleg i ddiwallu eu hanghenion.

- Cynorthwyo Gofalwyr i gael eu cynnwys yn ddigidol drwy hyfforddiant a mynediad at dechnoleg.

Sut olwg fydd ar lwyddiant?

- Defnydd rhagweithiol o lwyfannau dwyieithog ar y we a thechnoleg ddigidol gan Ofalwyr i gael gafael ar wybodaeth a chymorth.
- Cynnydd yn nifer y Gofalwyr sy'n dweud eu bod wedi'u cynnwys a'u cysylltu'n ddigidol.
- Cynnydd yn y defnydd o gymorth ar-lein gan Ofalwyr.
- Bydd Gofalwyr yn gallu nodi pa gymorth sydd ar gael iddynt i fynd ar-lein.
- Bydd Gofalwyr yn gallu nodi'r gwahanol lwyfannau a thechnolegau sydd ar gael i'w helpu yn eu rôl gofalu.
- Gofalwyr sy'n wynebu rhwystrau o ran opsiynau trafndiaeth cyfyngedig yn cael ffyrdd eraill o gysylltu â gwasanaethau.

Bydd gofalwyr yn dweud

"Er bo fi'n 80 oed, dwi dal yn hoffi cael gwybod beth sy'n digwydd yn y gymuned, a'r rygbi wrth gwrs. Gan bo fi'n Ofalwr i'r wraig, weithiau mae'n anodd mynd mas gan bo fi ddim am ei gadael hi ar ben ei hun. Mae gallu cael mynediad i'r grŵp cymorth i Ofalwyr dementia trwy skype yn wych. Daeth gwirfoddolwr i'r tŷ a dangos i mi sut i ddefnyddio "tabled", ac ers hynny dwi wedi cael llawer o gymorth doeddwn i ddim yn gwybod ei fod yno!"

Alun Jones – Gofalwr i'w wraig sydd â ffurf ysgafn ar ddementia



Mesur ac adrodd ein cynnydd

Mae Strategaeth Gofalwyr Rhanbarthol Gorllewin Cymru yn pennu ein llwybr tuag at wella profiad a chanlyniadau Gofalwyr ar draws rhanbarth Hywel Dda. Cefnogir hyn gan gynlluniau gweithredu blynyddol a fydd yn ymateb i faterion sy'n codi gan Ofalwyr a newidiadau mewn anghenion sy'n deillio o flaenoriaethau cenedlaethol sy'n newid.

Gan mai Strategaeth Gofalwyr newydd yw hon, bydd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn awyddus i gael adborth am sut mae ein camau gweithredu yn arwain at well canlyniadau i Ofalwyr. I wneud hyn byddwn yn:

- Sefydlu mecanweithiau i gael adborth rheolaidd gan Ofalwyr ar eu barn am y cynnydd o ran y strategaeth a'i heffaith.
- Cynnal sesiynau 'gwirio a herio' gyda chynrychiolwyr Gofalwyr i sicrhau bod camau gweithredu'n cael eu cymryd mewn ymateb i adborth gan Ofalwyr o bob oed.
- Cynnal arolygon profiad Gofalwyr; a
- Casglu adborth ar ffurf Storiâu Gofalwyr er mwyn cael a deall y newidiadau mwyaf arwyddocaol.

Bydd Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Cymru yn goruchwylio gweithrediad y strategaeth hon drwy:

- Derbyn a chraffu ar adroddiadau diweddar rheolaidd gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru (fel is-grŵp o'r Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol).
- Cyhoeddi adroddiad yn flynyddol ar effaith Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru.
- Ceisio sicrwydd, drwy Ganolfan Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, fod rheoli contractau a pherfformiad trefniadau comisiynu ar gyfer gwasanaethau Gofalwyr yn cynnwys ymgynghori'n rheolaidd â defnyddwyr gwasanaethau, casglu data a monitro canlyniadau.
- Sicrhau bod y Strategaeth yn cael ei chefnogi a'i hariannu'n effeithiol er mwyn cyflawni'r blaenoriaethau a nodwyd; a
- Sicrhau bod gan y Strategaeth ddigon o flaenoriaeth o fewn y Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol er mwyn codi proffil gofalu ac anghenion Gofalwyr ar draws y rhanbarth mewn meysydd fel iechyd, addysg, tai a thrafnidiaeth.

Bydd y partneriaid statudol hefyd yn monitro'r cynnydd o ran gweithredu'r strategaeth hon ac yn craffu arno: Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Chynghorau Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro drwy eu prosesau adrodd corfforaethol eu hunain.

Drwy'r strategaeth hon byddwn yn cynllunio ar gyfer y cynnydd a ragwelir yn nifer y Gofalwyr di-dâl. Byddwn yn edrych yn y tymor hir ar anghenion Gofalwyr yn y dyfodol a sut y gallwn, drwy weithio mewn partneriaeth drwy Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, ddiwallu'r anghenion hynny.

Cyfeiriadau a ffynonellau data a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r strategaeth

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2015) [Time to be heard Wales](#)

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2020) [Ein gwaith yng Nghymru](#)

Carers UK (2020) [Ffeithiau a Ffigurau Carers UK](#)

Carers UK, Employers for Carers (2020) <https://www.employersforcarers.org/about-us>

Gofalwyr Cymru (2016) [Missing out the identification challenge](#)

Gofalwyr Cymru (2015) [Value of unpaid Carers in Wales](#)

Gofalwyr Cymru (2019) [Track the Act Briefing 4](#)

[Gofalu am ein dyfodol](#)

Adborth Digwyddiad Ymgysylltu Gofalwyr Lleol Sir Gaerfyrddin Cyngor Sir Caerfyrddin (2020)

Estyn (2019)

<https://gov.wales/carers-rights-day-welsh-government-unveil-new-plans-improve-lives-carers-0>

Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon (2019) Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Swyddfa Ystadegau Gwladol (2011) [Dadansoddiad o Ofal Di-dâl yng Nghymru a Lloegr Cyfrifiad 2011](#)

[Darpariaeth ar gyfer gofalwyr ifanc mewn ysgolion uwchradd, colegau addysg bellach ac unedau cyfeirio disgyblion ledled Cymru](#)

Gofal Cymdeithasol Cymru (2018) [Cymorth ataliol i Ofalwyr sy'n Oedolion](#)

Prifysgol Abertawe (2019) Refreshing Respite Review

Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

<https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/01/WFGAct-English.pdf>

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 -

<https://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/contents>

Blaenoriaethau Cenedlaethol ar gyfer Gofalwyr (2017) Gofalwyr Cymru

Llywodraeth Cymru, Cymru Iachach (2019) <https://gov.wales/healthier-wales-long-term-plan-health-and-social-care>

Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru (2017) [Asesiad o Anghenion Poblogaeth Gorllewin Cymru](#)

Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru (2018) [Cynllun Ardal Gorllewin Cymru](#)

Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru (2020) [Adroddiad Arolwg Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru](#)

Adborth Digwyddiad Blaengynllunio Rhanbarthol Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru (2020)

Adroddiad Adborth Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc (2019)