



Am y Tro

Crynodeb o ganfyddiadau
gan ofalwyr hŷn

Cyflwyniad

Cyn y brigiad o achosion o Covid-19, amcangyfrifwyd bod dros 370,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Mae amcangyfrifon mwy diweddar gan Gofalwyr Cymru yn awgrymu bod dros 680,000 wedi bod yn darparu gofal di-dâl yn ystod y pandemig.

Mae gofalwyr di-dâl yn darparu cymorth i berthnasau, ffrindiau neu gymdogion sydd ag anabledd, anghenion iechyd corfforol neu feddyliol, neu yr effeithir arnynt gan gaethiwed. Gall y cymorth y maent yn ei roi gynnwys coginio a glanhau, rhoi meddyginiaeth, darparu gofal unigol a phersonol, neu gefnogaeth emosiynol. Gall y cyfrifoldebau hyn amrywio'n fawr, a chymryd llai na chwpl o oriau i dros 50 o oriau'r wythnos.

Er y gall gofalwyr di-dâl fod o unrhyw oed, mae nifer gynyddol o bobl hŷn yn darparu gofal. Gan Gymru y mae'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn yn y DU, ac mae gan bob un ohonynt anghenion sy'n benodol i'w sefyllfa nhw, ac nad ydynt o angenrheidrwydd yn cael eu bodloni gan drefniadau gwasanaethau presennol. Mae gormod o ofalwyr a'r rheiny y maen nhw'n gofalu amdanynt nad ydyn nhw'n derbyn help hyd nes eu bod wedi cyrraedd y pwynt argyfwng, a bryd hynny, gall fod perygl i'w hiechyd hwythau, yn gorfforol ac yn feddyliol, a'u sefyllfa ariannol. Gall yr ymyrraeth sydd ei hangen fod yn fwy dwys a chostus nag y gallai ymyrraeth ataliol neu gynnar fod.

Er mwyn cynorthwyo gofalwyr hŷn, mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth ar brosiect cenedlaethol, wedi'i ariannu

gan Lywodraeth Cymru. Ei nod yw: cynorthwyo â nodi gofalwyr hŷn yn gynnar; darparu gwybodaeth a chyngor amserol sy'n canolbwyntio ar unigolion; galluogi gofalwyr hŷn i ddylanwadu ar bolisi, dylunio a chyflenwi gwasanaethau, a phenderfyniadau drwy sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed; ac i fodloni anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia yn well.

Ar Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr 2020, lansiom arolwg ar gyfer gofalwyr hŷn nad oedden nhw'n cael cymorth. Mae dros 300 o bobl wedi ymateb naill ai ar-lein neu drwy'r post, gan rannu'u profiadau a'u barnau gyda ni. Hefyd, cynhaliom nifer o sesiynau dilynol gyda gofalwyr a oedd wedi dweud y byddent yn dymuno parhau'n gysylltiedig, gan roi'r cyfle i ni amlinellu rhai o ganfyddiadau'r arolwg, cael gwybod beth yw eu meddyliau ar themâu allweddol sy'n dod i'r amlwg, a chael dirnadaeth well o'u sefyllfaoedd eu hunain.

Mae'r arolwg yn rhoi darlun o ofalwyr hŷn sydd ond y dim yn gallu dod i ben ac ymdopi nawr, ond sy'n pryderu am y dyfodol.

Dyweddodd 51% o ymatebwyr nad ydyn nhw wedi ceisio cael cymorth naill ai am nad ydyn nhw'n gwybod beth sydd ar gael, neu maent yn amharod i ofyn am help allanol naill ai iddyn nhw'u hunain neu'r sawl y maen nhw'n gofalu amdano, neu nid yw'r amser ganddynt. Dywedodd llawer hefyd eu bod yn teimlo bod y gofal y maent yn ei ddarparu yn estyniad o gymorth teuluol traddodiadol, ac yn gyfrifoldeb iddyn nhw felly.

I'r rheiny a ddywedodd bod angen cymorth arnyn nhw, cyfleoedd i gael seibiant a chefnogaeth emosiynol iddyn nhw'u hunain a'r rheiny y maen nhw'n gofalu amdanynt, oedd eu blaenoriaeth bennaf. Roedd mwyafrif o ymatebwyr eisiau gwybodaeth a oedd yn hawdd ei chael i'w helpu yn eu rôl, ac roedd 73% eisiau derbyn y wybodaeth hon ar-lein.

Dywedodd nifer bryderus o ofalwyr hŷn eu bod yn pryderu am ddyfodol yr unigolyn yr oedden nhw'n darparu gofal ar ei gyfer. Dywedodd dros ddwy ran o dair bod ganddynt bryderon am eu sefyllfa ariannol bersonol eu hunain, ond dywedont eu bod yn gallu ymdopi ar hyn o bryd.

Darparodd yr arolwg hwn giplun o gyfraniad, heriau ac anghenion gofalwyr hŷn, ac mae'n darparu sylfaen gadarn ar gyfer archwilio sut gall cymunedau, y

trydydd sector a'r sector cyhoeddus weithio gyda'i gilydd i gyrraedd mwy o ofalwyr hŷn, a chynorthwyo, cyn iddyn nhw gyrraedd pwynt argyfwng.

Ar ôl cyhoeddi'r adroddiad hwn, byddwn yn ymgysylltu â gofalwyr hŷn, sefydliadau gofalwyr a rhanddeiliaid eraill ar draws y sector i ledaenu a thrafod canfyddiadau, ac i nodi cyfleoedd ar y cyd i wneud gwahaniaeth cadarnhaol.



Cefndir

Yn 2014, darparodd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) fframwaith newydd ar gyfer darparu gofal cymdeithasol, gan ddiddymu a chydgrynhoi deddfwriaeth bresennol gofalwyr er mwyn mynd i'r afael â heriau allweddol sy'n wynebu gwasanaethau cyhoeddus, fel cymunedau sy'n newid, disgwyliadau sy'n newid a realiti economaidd sy'n newid. Ei nod oedd hyrwyddo gwasanaethau cyson o ansawdd uchel ledled Cymru, a grymuso defnyddwyr gwasanaethau drwy roi llais cryfach, dewis, a rheolaeth iddynt yn y gwasanaethau y maen nhw'n eu derbyn.

Mae'r Ddeddf yn diffinio gofalwr di-dâl fel "person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl" ac mae'n dileu gofynion blaenorol fod rhaid i ofalwyr

ddarparu gofal sylweddol yn rheolaidd.

Gyda phedair egwyddor graidd yn sylfaen iddi (llais a rheolaeth, atal ac ymyrraeth gynnar, lles, a chyd-gynhyrchu), mae'r Ddeddf yn ymgorffori yn y gyfraith hawliau gofalwyr a'r dyletswyddau y mae'n rhaid i gyrff cyhoeddus gydymffurfio â nhw, fel yr hawl i gael gwybodaeth a chyngor, yr hawl i asesiad o'u hanghenion lle mae'r awdurdod lleol o'r farn bod angen nad yw'n cael ei ddiwallu, yr hawl i gael rheolaeth dros benderfyniadau a wneir a chymorth a dderbynnir, a'r hawl i eiriolaeth - fel bod barnau, dymuniadau a theimladau'r gofalwyr yn cael eu mynegi'n llawn.

Roedd y Ddeddf hefyd yn pennu creu Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, gan



ddod ag awdurdodau lleol a byrddau iechyd at ei gilydd i ddarparu dull mwy integredig o gyflenwi gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Ymhlith eu dyletswyddau, mae'n rhaid i'r saith Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol gynhyrchu asesiadau o anghenion y boblogaeth - gan gynnwys anghenion gofalwyr - a chynlluniau rhanbarthol cyfatebol.

Yn 2018, agorodd Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Senedd ymchwiliad i effaith y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant mewn perthynas â gofalwyr. Roedd yr adroddiad Gofalu am ein dyfodol, a gyhoeddwyd yn Nhachwedd 2019, yn cydnabod bod hawliau gofalwyr wedi datblygu ers i'r Ddeddf ddod i rym, ond yn cydnabod pryderon hefyd, gan gynnwys y rheiny a godwyd gan Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, nad oedd anghenion gofalwyr yn cael eu bodloni'n llawn. O'r 31 o argymhellion a wnaed gan y pwyllgor, derbyniwyd y mwyafrif ohonynt gan Lywodraeth Cymru yn ei hymateb. Fe wnaeth y pwyllgor ail-ystyried hyn yn ei adroddiad, a gyhoeddwyd ym Mawrth 2021, ar effaith y pandemig ar ofalwyr di-dâl, gan amlygu'r heriau ychwanegol sy'n wynebu gofalwyr o ganlyniad i'r brigiad o achosion o Covid-19, ac ailbwysleisio'r angen i ddod o hyd i ffyrdd creadigol o ariannu a darparu cymorth.

Yn 2018 hefyd, cyhoeddodd y Dirprwy Weinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ei bwriad i ddatblygu cynllun cenedlaethol newydd i ofalwyr, ac ar ddiwedd 2020, agorwyd cynllun drafft i ymgynghori arno. Fe wnaeth y cynllun

drafft, sef canlyniad ymgysylltu â gofalwyr di-dâl a sefydliadau gofalwyr drwy Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Ofalwyr Di-dâl a'i grŵp ymgysylltu ategol, amlinellu pedair blaenoriaeth genedlaethol: adnabod a gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl; darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth; cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu; a chefnogi gofalwyr di-dâl mewn addysg ac yn y gweithle; yn ogystal ag ymrwymiad i greu siarter ar gyfer gofalwyr di-dâl a fydd yn diffinio rolau a chyfrifoldebau Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a byrddau iechyd, sefydliadau'r trydydd sector a gofalwyr eu hunain.

Yn dilyn ymgynghori, cyhoeddwyd y Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Di-dâl ym mis Mawrth 2021, gyda chynllun cyflawni i ddilyn yn yr hydref.

Proffil ymatebwyr

Roedd yr arolwg yn fyw rhwng Tachwedd 2020 a Mawrth 2021, a derbyniodd dros 300 o ymatebion, gyda'r mwyafrif ohonynt wedi'u cyflwyno ar-lein. Golygai cyfyngiadau Covid na fu modd ymgysylltu wyneb yn wyneb, gan olygu bod grwpiau sydd wedi'u heithrio'n ddigidol yn debygol o fod wedi'u tangynrychioli yn y canlyniadau. Credwn y gallai hyn gyfrif am y nifer gymharol isel o bobl 70+ oed a ymatebodd.

Gofynnem gyfres o gwestiynau i ddatblygu proffil ein hymatebwyr, ac amlinellir y data allweddol isod.

- Roedd 57% rhwng 50-59 oed, gyda 29% rhwng 60-69 oed ac 14% yn 70+ oed
- Mae 44% yn byw yn yr un cartref, gyda 56% yn byw yn rhywle arall
- Roedd 77% o ymatebwyr yn fenyw, a 23% yn wryw
- Roedd 91% yn gofalu am rywun 50+ oed
- Roedd 41% yn gofalu am riant, 25% yn gofalu am briod, 17% yn gofalu am blentyn, ac 17% yn gofalu am berthynas arall/ffrind/cymydog
- Roedd 47% yn darparu hyd at 19 awr o gymorth bob wythnos, roedd 31% yn darparu rhwng 20-49 awr, a 22% yn darparu dros 50 awr yr wythnos
- Y rhesymau dros ddarparu cymorth oedd; 59% yn faterion yn gysylltiedig â henaint, 49% yn ymwneud ag anabledd corfforol, 29% yn ymwneud â chyflwr hirdymor, 17% â dementia, ac 11% yn gysylltiedig â dibyniaeth ar gyffuriau/ alcohol

- Y prif dasgau gofalu yr ymgwymerwyd â nhw oedd: 95% yn gwneud prydau bwyd/gwaith tŷ a chefnogi, nododd 83% eu bod yn cadw cwmni, dywedodd 80% eu bod yn gwneud gwaith papur (gan gynnwys budd-daliadau), ticiwyd "mynd allan o'r tŷ" gan 71% a dywedodd 54% eu bod yn cadw trefn ar feddyginiaeth.

Hefyd, gofynnem i ofalwyr raddio'u bodlonrwydd cyffredinol ar raddfa o 1-5 (gyda 5 yn fodlon iawn). Dywedodd traean o ymatebwyr eu bod yn teimlo'n gymedrol (3) tra bod 39% wedi nodi lefelau isel o fodlonrwydd (1,2) a nododd 29% lefel uchel o fodlonrwydd (4,5). Pan ofynnwyd iddynt sut oedd hyn yn cymharu â'u cyflwr arferol o ran bodlonrwydd, dywedodd y mwyafrif (65%) fod hyn yn nodweddiadol, gyda bron i draean yn nodi bod hyn yn waeth na'r arfer, a dim ond 4% a ddywedodd ei fod yn well na'r arfer.

Ymatebwyr yn ôl Bwrdd Iechyd

Aneurin Bevan – 19%

Betsi Cadwaladr – 20%

Caerdydd a'r Fro – 10%

Cwm Taf Morgannwg – 7%

Hywel Dda – 16%

Powys – 14%

Bae Abertawe – 14%

Anghenion dynodedig

Mae'r cyfraniad y mae gofawyr yn ei wneud at fywydau'r rheiny y maen nhw'n gofalu amdanynt yn aruthrol, ond yn aml mae angen cymorth arny'n nhw eu hunain. Mae gan ofalwyr di-dâl hawl gyfreithiol i gael asesiad o'u hanghenion gan eu hawdurdod lleol, os credir bod ganddynt anghenion cymorth nad ydyn nhw'n cael eu bodloni gan wasanaethau ataliol. Pan ofynnwyd iddynt a oeddent wedi cael cynnig asesiad o anghenion gofawr, dywedodd 89% nad oeddent.

Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr (48%) fod angen cymorth arnynt, a phan ofynnwyd iddynt pa gymorth fyddai'n helpu yn eu rôl ofalu, roedd y prif ymatebion yn cynnwys:

- Dywedodd 25% cyngor a gwybodaeth hawdd eu cael
- Dywedodd 25% gwasanaethau yn y cartref (help gyda phrydau bwyd, siopa, garddio, glanhau a gofal personol)
- Dywedodd 22% seibiant
- Dywedodd 7% cefnogaeth emosiynol
- Dywedodd 5% cymdeithasu a chwmnïaeth
- Dywedodd 3% cymorth ariannol

Gwnaeth yr 13% a oedd yn weddill sylwadau amrywiol ar bresenoldeb (neu ddiffyg) cefnogaeth deuluol, anawsterau trafniadaeth, neu anghenion cymorth heb eu dynodi.

Pan ofynnwyd i'r rheiny a ddynododd nad oedd angen cymorth arny'n nhw i roi mwy o wybodaeth, gwnaethant y sylwadau canlynol:

- Roeddent yn dod i ben/yn ymdopi ar hyn o bryd
- Nid oes gan yr unigolyn y maen nhw'n gofalu amdano ddiddordeb i ofyn am gymorth, neu mae'n amharod i wneud
- Maent yn rhannu cyfrifoldebau gofalu gyda theulu/ffrindiau ar hyn o bryd
- Maent yn teimlo bod dyletswydd arny'n nhw fel rhiant/plentyn/brawd neu chwaer/partner i ddarparu gofal
- Maent wedi cael anawsterau cael cymorth yn y gorffennol

Mae'n ddiddorol nodi bod rhai o'r sylwadau a roddwyd uchod yn disgrifio rhwystrau rhag cael cymorth yn hytrach na rhesymau pam nad oes angen cymorth arny'n nhw. Gallai hyn ddynodi dryswch o ran y cwestiwn a ofynnwyd, neu fod anghenion cymorth gan rai o'r ymatebwyr i'r cwestiwn hwn.





“Byddai cael rhywun i roi seibiant i mi am ychydig oriau yn wych.”

“Mae Covid wedi mynd â'r gweithgareddau cymdeithasol y cymerwyd oesoedd i ni ddod o hyd iddynt...Yn ogystal â'i gynorthwyo a'i annog, rhoddodd hyn egwyl o awr neu ddwy i mi, ac nid wyf yn cael y rheiny mwyach. Nid oes angen llawer arna' i, ond mae angen egwyl ar y ddau ohonom ni oddi wrth ein gilydd weithiau.”

“Gwybodaeth ar-lein sy'n hawdd mynd ati, mewn un lle, ac yn hawdd ei deall.”

“Rwyf wedi ymlâdd yn gorfforol/feddyliol. Rwy'n dysgu am ddementia wrth i mi fynd ymlaen – mae'n anodd, yn rhwystredig.”

“Fy ngwraig i yw hi, a dylwn i ei helpu hi.”

“Mae gen i ffrindiau a theulu cefnogol, mae sefydliadau eraill eisiau i chi ffitio mewn blychau i gael cymorth.”

“Byddai'n peri gofid i fy ngwraig i gael pobl o'r tu allan yn 'cymryd drosodd'.”

“Rwy'n teimlo fy mod i'n gallu dod i ben ar hyn o bryd.”

Cael cymorth

Roedd mwyafrif clir o ymatebwyr (86%) yn teimlo'n esmwyth gyda'r term "gofalwr di-dâl", tra dywedodd 14% nad oeddent. Roedd y rhesymau dros deimlo'n anesmwyth gyda'r term hwn yn amrywio, ond roedd llawer ohonynt yn ymwneud ag ymdeimlad o ddyletswydd deuluol.

Er bod ganddynt hawl i gael cymorth os oes ei angen arnyn nhw, nododd ychydig dros hanner (51%) o'r holl ymatebwyr nad oeddent wedi ceisio cael cymorth. Er y gallai'r ffigur hwn ymddangos yn uchel, dylid nodi bod ffigur tebyg wedi dweud yn flaenorol nad oedd angen cymorth arnyn nhw. Pan ofynnwyd iddynt pam nad oeddent wedi cael cymorth, dywedodd 52% nad oeddent yn gwybod beth oedd ar gael, dywedodd 36% nad oedd yr unigolyn yr oedden nhw'n gofalu amdano/amdani eisiau iddynt gael cymorth, a nododd 24% nad oes amser ganddyn nhw.

Pan ofynnwyd iddynt am fwy o wybodaeth, soniodd 22% o'r rheiny a ysgrifennodd sylw fod Covid wedi cyfyngu ar argaeledd gwasanaethau, dywedodd 19% eu bod yn ymdopi ar hyn o bryd ac nad oedd angen cymorth arnyn nhw, dywedodd 15% eu bod yn pryderu ynghylch cael cymorth allanol neu nad yw'r unigolyn y maen nhw'n gofalu amdano/amdani ei eisiau, tra bod sylwadau eraill yn canolbwyntio ar ddim yn gwybod ble i gael help neu gael gafael ar gymorth.

Dywedodd 32% o ymatebwyr ei bod hi'n anodd iawn neu'n eithaf anodd cael gafael ar gymorth, a dim ond 16% oedd yn ei gweld hi'n hawdd iawn neu'n eithaf hawdd cael gafael ar gymorth.

"Rwyf ar ruthr o hyd ac nid oes amser gen i ymchwilio."

"Weithiau mae fy mam yn gwrthod help sydd ei angen arni'n daer."

"Nid wyf yn gyrru, felly mae'n dibynnu ar ble mae'r cymorth. Ni fyddwn i'n gallu cyrraedd yno."

"Mae ffurflenni'n rhy hir a chymhleth, a chael dim byd yn y diwedd."

"Cyn Covid [roeddwn i'n cael] pedair awr yr wythnos o seibiant, a dim o gwbl erbyn hyn."

"Ni fyddai fy nhad eisiau dieithriad yn y tŷ yn gofalu amdano...byddai'n atgyfnerthu'i ddiffyg annibyniaeth ac yn effeithio arno'n niweidiol yn feddyliol ac yn emosiynol."

"Ni fyddwn i'n gwybod ble i ddechrau."

Gwybodaeth sydd ei hangen

Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn gosod dyletswyddau ar awdurdodau lleol a chyrrff cyhoeddus eraill, gan gynnwys hyrwyddo llesiant. Rhan o gyflawni'r ddyletswydd hon yw darparu gwybodaeth i ofalwyr di-dâl – ynglŷn â'u hawliau, y cymorth sydd ar gael a sut y gellir cael gafael ar gymorth.

Pan ofynnwyd iddynt pa fath o wybodaeth fyddai'n ddefnyddiol i ofalwyr, atebwyd y canlynol gan ymatebwyr (gallai gofalwyr dicio gymaint ag yr oedd yn berthnasol)

- Dywedodd 51% cynllunio wrth gefn/cynllunio at argyfwng
- Dywedodd 41% cael gafael ar fudd-daliadau
- Dywedodd 38% cymorth iechyd/lles
- Dywedodd 37% gwybodaeth am egwylliau rheolaidd
- Dywedodd 35% cyfathrebu gyda'r gwasanaethau cymdeithasol
- Roedd 31% eisiau gwybodaeth am anghenion cynllunio i'r dyfodol

Daeth cynllunio i'r dyfodol i'r amlwg yn eithaf cryf hefyd pan ofynnwyd i ofalwyr ymestyn eu hymatebion.

“Rwy'n teimlo y byddai mwy o help yn ddefnyddiol wrth i'r sefyllfa waethygu gyda'r dementia yn datblygu.”

“Mynediad at arbenigwyr, ac yn fwy pwysig, eiriolwyr sy'n gallu eich helpu chi'n unigol.”

“Rwyf eisiau gallu mynd at un man gwybodaeth a dysgu am yr holl opsiynau sydd ar gael, yn hytrach na gorfod rhedeg o amgylch yn ceisio cael gwybodaeth am wasanaethau gwahanol. Mae'n rhy ddryslyd ac yn cymryd â llawer o amser.”

Pan ofynnwyd iddynt sut byddent yn hoffi derbyn gwybodaeth a chynghor:

- Dywedodd 73% ar-lein
- Dywedodd 43% drwy eu meddyg teulu
- Dywedodd 39% drwy'r post
- Dywedodd 32% drwy wasanaethau un i un.

Pan ofynnwyd iddynt ble fyddai'n well ganddynt gael gwybodaeth, dywedodd 60% eu bod yn cael gwybodaeth ar-lein, dywedodd 54% drwy eu meddygfa deulu, dywedodd 24% mewn llyfrgelloedd, dywedodd 22% mewn fferyllfeydd a dywedodd 21% mewn canolfannau gofalwyr.

Amgylchiadau presennol

Gall gofalu gynyddu'r galw ar sefyllfa ariannol unigolion, yn ogystal ag effeithio ar eu cyflogaeth a chyfyngu ar eu henillion. Fe wnaethom holi ynglŷn â hyn, a dywedodd 51% o ymatebwyr nad oedd y rôl ofalu wedi effeithio'n niweidiol ar eu sefyllfa ariannol, gyda 49% yn dweud ei bod wedi effeithio arni (dywedodd 34% ei bod wedi effeithio i raddau bach, a dywedodd 16% ei bod wedi effeithio'n fawr)

Dywedodd drwy ddwy ran o dair (69%) fod ganddynt bryderon, ond eu bod yn gallu ymdopi ar hyn o bryd, gydag 18% yn dweud eu bod yn pryderu am eu sefyllfa ariannol yn y dyfodol. Dywedodd 9% eu bod yn ei chael hi'n anodd yn ariannol, a dywedodd 4% eu bod mewn dyled o ganlyniad i'w rôl ofalu.

O ran y berthynas rhwng cyflogaeth a gofalu, nid oedd 34% mewn cyflogaeth, dywedodd 18% fod gofalu yn gwneud eu swydd yn anoddach, roedd 12% wedi rhoi'r gorau i'w gwaith, ac roedd 11% wedi lleihau eu horiau.

Gall gofalu am rywun gael effaith niweidiol ar iechyd a lles unigolyn, a chanfuom fod hyn yn wir ymhlith ein hymatebwyr, gan i 63% adrodd eu bod yn teimlo'n fwy blinedig, roedd gan 66% deimlad cyffredinol o straen ac roedd 52% wedi dioddef o gwsg aflonydd dros y 12 mis diwethaf.

Yn olaf, gofynnem a oedd unrhyw beth arall roedden nhw eisiau ei ddweud am eu profiadau o fod yn ofalwr. Dywedodd llawer o ymatebwyr eu bod yn pryderu ynglŷn â'r dyfodol, eu bod wedi ymlâd, teimlai rhai yn lwcus o gael cymorth, tra'r oedd eraill yn teimlo eu bod wedi'u gadael ar eu pennau'u hunain ac yn ynysig. Mae'r pandemig wedi cael effaith ar hwyliau llawer o ofalwyr yn

ogystal â'u gallu i ddarparu gofal neu i gael gwasanaethau. Mae hyn wedi arwain at deimlad o golli rheolaeth, tra bod rhai eraill yn teimlo nad oeddent yn cael eu gwerthfawrogi.

“Rwy'n pryderu nad ydw i'n gwneud digon, neu 'mod i ddim wedi sylwi ar arwyddion nad yw Dad yn ymdopi, gan mai dyma'r tro cyntaf i mi orfod gwneud hyn.”

“Mae pobl eraill mewn sefyllfa gymaint yn waeth na mi, a ddylwn i ddim cwyno, ond rwy'n anobeithio weithiau ac rwy'n ofni fod hynny'n mynd i waethygu.”

“Rwy'n rhan o dîm, rydyn ni'n chwervthin gyda'n gilydd, yn datrys problemau gyda'n gilydd ac yn cynllunio gyda'n gilydd. Rwy'n deall beth sydd ei angen ar fy ngŵr i ymdopi â bywyd bob dydd, ac rydym wedi addasu'n dda.”

“Mae'n anodd iawn meddwl amdanoch chi'ch hun ac i ofalu am eich anghenion. Rydych chi'n rhoi eich hun ar waelod y domen.”

“Rwy'n teimlo'n anweledig i'r byd tu allan, ac rwy'n gorfod brwydro i gael gwybodaeth.”

“Dim ond y teimlad nad oes gen i unrhyw reolaeth.”

“Rwyf wedi rhoi'r gorau i fy mywyd o wirfodd i ofalu am fy mab, ond yn ystod y 9+ mis diwethaf, nid wyf erioed wedi teimlo nad wyf yn cael fy ngwerthfawrogi gymaint.”

“Nid yw'n fodlon siarad, nid yw'n fodlon rhannu ei deimladau, nid yw'n fodlon rhoi gwybod i unrhyw rai o'r teulu. Oherwydd y cyfyngiadau Covid, mae wedi bod yn amhosibl i mi siarad ag unrhyw un amdano.”

Edrych i'r dyfodol

Mae gofalwyr di-dâl yn rhan hanfodol o'n cymunedau, yn darparu 96% o ofal yng Nghymru (Gofal Cymdeithasol Cymru). Ar ryw adeg yn ein bywydau, bydd llawer ohonom yn ymgymryd â rôl ofalu. Gan eu bod yn darparu cymorth, mae'r hawl ganddyn nhw hefyd i gael cymorth os oes ei angen arnynt.

Mae'r arolwg hwn wedi rhoi trosolwg eang i ni o rai o'r heriau presennol ac anghenion gofalwyr hŷn. Ar ôl cyhoeddi'r adroddiad hwn, byddwn yn lledaenu ac yn trafod ein canfyddiadau gyda rhanddeiliaid ar draws y sector.

Ein camau nesaf:

- Byddwn yn mapio systemau cymorth fel y maent yn bodoli ar hyn o bryd ledled Cymru, gan ddeall gwahaniaethau lleol yn y ddarpariaeth a nodi meysydd arfer gorau
- Mewn cydweithrediad llwyr â gofalwyr, rydym eisiau deall yn well y rhwystrau'n ymwneud â chael gafael ar wybodaeth, cyngor a chymorth, a sut gellir goresgyn y rhain
- Rydym eisiau ymgysylltu â grwpiau sydd wedi'u tangynrychioli yng nghanlyniadau'r arolwg hwn, fel gofalwyr LGBTQ+ hŷn, gofalwyr sydd wedi'u heithrio'n ddigidol, gofalwyr hŷn mewn cymunedau pobl Dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig, gofalwyr dros 70 oed, a gofalwyr gwrywaidd yn gyffredinol

- Byddwn yn gweithio gyda Llywodraeth Cymru a rhanddeiliaid eraill i sicrhau bod cyflawni strategaethau sydd wedi'u cyhoeddi'n ddiweddar – fel y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, a'r Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Di-dâl – a'u cynlluniau cyflawni, yn ystyried materion a amlygwyd gan ofalwyr di-dâl drwy'r arolwg, ac yn mynd i'r afael â nhw.

Dros gyfnod yr arolwg hwn, rydym wedi cael cyfle i glywed gan ofalwyr o bob cwr o Gymru, ac mae llawer ohonynt wedi bod yn agored iawn ac yn hael gyda'u hymatebion.

Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi rhoi o'u hamser i gyfranogi, yn enwedig o ystyried y pwysau ychwanegol y mae llawer yn ei wynebu ar hyn o bryd.

Os ydych eisiau rhagor o wybodaeth am yr adroddiad hwn, neu am fod yn gysylltiedig â'r camau nesaf o'r prosiect, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r wybodaeth gysylltu ganlynol.

Age Cymru

agecymru.org.uk

Facebook @Age Cymru

Twitter @agecymru

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

carers.org/wales

Twitter @carerstrustwal

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth ar sail unigolion i adnabod anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy'n dioddef â dementia, a bodloni eu hanghenion yn well, wedi'i ariannu gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi cofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad cofrestredig y swyddfa Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. ©2021 Age Cymru.

