

CEFNOGAETH I OFALWYR DI-DÂL YM MHOWYS

Rhagymadrodd

Mae Llais Powys wedi bod yn gweithio i ddeall a chefnogi gofalwyr di-dâl ar draws Powys yn well. Trwy ddigwyddiadau ymgysylltu, arolygon, a thrafodaethau uniongyrchol gyda gofalwyr, rydym wedi casglu mewnwelediadau gwerthfawr i'r profiadau a'r heriau dyddiol a wynebwr gan y rhai sy'n darparu gofal. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi'r canfyddiadau allweddol o'n hymdrechion allgymorth, gan gynnwys mewnwelediadau o Ddiwrnodau Llesiant Age Cymru yn y Drenwydd ac Aberhonddu, yn ogystal â chanlyniadau'r Arolwg o Ofalwyr Di-dâl a gynhaliwyd yn gynnar yn 2025. Yn seiliedig ar y canfyddiadau hyn, mae'r adroddiad hwn yn amlinellu argymhellion ar gyfer gwella gwasanaethau cymorth a gwella llesiant gofalwyr ym Mhowys

Yr hyn a Wnaethom

1. Digwyddiadau Ymgysylltu a Sgyrsiau gyda Gofalwyr

- o Presenoldeb yn Niwrnod Lles Age Cymru yn y Drenewydd (15 Ionawr 2025) ac Aberhonddu (22 Ionawr 2025).
- o Sgyrsiau gyda gofalwyr o gefndiroedd amrywiol, gan gynnwys y rhai sy'n gofalu am unigolion â dementia, cyflyrau iechyd meddwl, anableddau, a salwch terfynol.
- o Trafodaethau wyneb yn wyneb mewn cyfarfodydd cymunedol a grwpiau cymorth i ofalwyr.

2. Arolwg Gofalwyr Di-dâl 2025

- o Wedi'i gynnal i gael mewnwelediad meintiol ac ansoddol i anghenion a heriau gofalwyr.
- o Cymerodd cyfanswm o 27 o ymatebwyr ran, gan roi adborth gwerthfawr ar eu mynediad at wasanaethau, brwydrau ariannol, lles emosiynol, ac anghenion seibiant.

3. Adolygiad o Adroddiadau a Pholisïau Presennol

- o Dadansoddiad o ddogfennau fel Adroddiad Arolwg Gofalwyr Oedolion 2023 Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, Asesiad Anghenion Poblogaeth Powys, a Strategaeth Iechyd a Gofal Powys.
- o Archwilio datganiadau polisi a hawliau Llywodraeth Cymru o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

4. Cydweithio gyda Sefydliadau Cefnogi Gofalwyr

- o Ymgysylltu â Credu, Gofalwyr Cymru, ac Academi Iechyd a Gofal Powys.
- o Nodi'r gwasanaethau sydd ar gael ar hyn o bryd a bylchau posibl yn y ddarpariaeth.

Canfyddiadau Allweddol gan Ofalwyr

1. Mynediad i Wasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol

- o Mae llawer o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, ac yn aml mae angen mynd ar ôl darparwyr am ddiweddariadau a chymorth.
- o Dywedodd rhai gofalwyr ei bod yn anodd sicrhau asesiadau amserol ar gyfer eu hanwyliaid a nhw eu hunain.
- o Datgelodd yr arolwg, er bod rhai gofalwyr yn ymwybodol o'r gwasanaethau a oedd ar gael, roedd nifer sylweddol naill ai heb eu cyrchu neu nad oeddent yn ymwybodol o'u bodolaeth.

2. Brwydrau Ariannol a Lwfansau

- o Mae gofalwyr yn wynebu heriau o ran cael mynediad at gymorth ariannol fel Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP) a Lwfans Gofalwr.
- o Mae llawer o ofalwyr yn teimlo bod y cymorth ariannol sydd ar gael yn annigonol o ystyried gofynion eu rôl.
- o Pryder cyson oedd cymhlethdod gwneud cais am fudd-daliadau a'r angen am allgymorth mwy rhagweithiol i hysbysu gofalwyr am y cymorth ariannol sydd ar gael.

3. Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl

- o Mae nifer sylweddol o ofalwyr yn profi straen, unigedd a gorfoledd.
- o Dywedodd y rhan fwyaf o ymatebwyr yr arolwg fod eu rôl wedi cael effaith negyddol ar eu lles emosiynol, gyda llawer yn teimlo nad oeddent yn cael eu cefnogi.
- o Mynegodd gofalwyr yr angen am fwy o gyfleoedd ymgysylltu cymdeithasol, cefnogaeth iechyd meddwl, a rhwydweithiau cyfoedion.

Canfyddiadau Allweddol gan Ofalwyr

4. Materion Trafnidiaeth a Hygyrchedd

- o Roedd amseroedd aros hir am gludiant ambiwlans ac anawsterau wrth gael mynediad i ysbytai yn bryderon cyffredin.
- o Dywedodd gofalwyr gwledig yn arbennig eu bod yn cael trafferthion gyda chludiant ar gyfer apwyntiadau meddygol ac ymgysylltu cymdeithasol.
- o Pwysleisiodd yr arolwg yr angen am wasanaethau trafndiaeth gwell i alluogi gofalwyr a'u hanwyliaid i gael mynediad haws at wasanaethau hanfodol.

5. Seibiant a Seibiant i Ofalwyr

- o Mae gan lawer o ofalwyr fynediad cyfyngedig neu ddim mynediad at wasanaethau seibiant.
- o Mynegodd gofalwyr yr angen am atebion seibiant hyblyg, gan gynnwys seibiannau byr a chefnogaeth gymunedol leol.
- o Amlygodd yr arolwg mai gofal seibiant yw un o'r mathau o gefnogaeth y mae mwyaf o alw amdano, ond mae argaeledd a fforddiadwyedd yn parhau i fod yn rhwystrau.

6. Ymwybyddiaeth a Rhannu Gwybodaeth

- o Nid oedd llawer o ofalwyr yn ymwybodol o'r ystod lawn o wasanaethau a hawliau oedd ar gael iddynt.
- o Mae angen allgymorth mwy rhagweithiol i sicrhau bod gofalwyr yn derbyn gwybodaeth berthnasol.
- o Awgrymodd y rhai a gymerodd ran yn yr arolwg y gallai meddygon teulu a darparwyr gofal iechyd chwarae rhan fwy gweithredol wrth gyfeirio gofalwyr at yr adnoddau sydd ar gael.

Argymhellion

1. Gwella Cyfathrebu a Rhannu Gwybodaeth

- o Datblygu canllaw adnoddau cynhwysfawr ar-lein ac argraffedig i ofalwyr.
- o Cryfhau cydweithio â phractisau meddygon teulu i sicrhau bod gofalwyr yn cael gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael.

2. Gwella Atebion Trafnidiaeth

- o Eiriol dros wasanaethau cludiant cymunedol ehangach a chefnogaeth cludiant ysbyty.
- o Gweithio gydag awdurdodau lleol i wella mynediad at opsiynau trafnidiaeth mewn ardaloedd gwledig.

3. Cynyddu Seibiant a Chymorth Iechyd Meddwl

- o Ehangu argaeledd gofal seibiant ac opsiynau egwyl hyblyg.
- o Datblygu grwpiau cymorth cymheiriaid a rhaglenni lles wedi'u teilwra i ofalwyr.

4. Cymorth Ariannol ac Ymarferol

- o Eiriol dros well cymorth ariannol i ofalwyr.
- o Gweithio gyda sefydliadau awdurdodau lleol a thrydydd sector i'w helpu i roi arweiniad ar wneud cais am fudd-daliadau a rhaglenni cymorth ariannol.
- o Rhoi mentrau allgymorth ar waith i roi gwybod i ofalwyr yn rhagweithiol am y cymorth ariannol sydd ar gael.

Argymhellion

5. Cryfhau Rhwydwaith Cefnogi Cymunedol a Gwirfoddolwyr

o Cefnogi mentrau fel gwasanaethau cyfeillio a rhaglenni seibiant gwirfoddolwyr.

o Er mwyn cefnogi gofalwyr di-dâl yn well, gall busnesau a sefydliadau roi ystod o fentrau sy'n gyfeillgar i ofalwyr ar waith, megis:

1. Polisiâu Gweithio Hyblyg – Caniatáu i ofalwyr addasu eu horiau gwaith, gweithio o bell, neu gymryd gwyliau di-dâl pan fo angen i reoli eu cyfrifoldebau gofalu.

2. Absenoldeb Gofalwr ac Amser i ffwrdd â Thâl – Cyflwyno hawliau gwyliau penodol i ofalwyr, gan gynnwys absenoldeb brys neu absenoldeb â thâl i ofalwyr, fel absenoldeb rhiant.

3. Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Gofalwyr – Darparu hyfforddiant i reolwyr a staff i ddeall yn well yr heriau a wynebir gan ofalwyr di-dâl a sut i'w cefnogi yn y gweithle.

4. Cymorth a Chymorth Ariannol – Cynnig gwasanaethau gofal plant neu ofal seibiant cymorthdaledig, cynlluniau aberthu cyflog, neu mynediad at gyngor ariannol.

5. Cyfeirio at Wasanaethau Cefnogi – Sicrhau bod gan weithwyr fynediad hawdd at wybodaeth leol sefydliadau cymorth i ofalwyr, budd-daliadau, ac adnoddau iechyd meddwl.

Camau Nesaf

Ymgysylltu ac Eiriolaeth:

Cyflwyno'r canfyddiadau i Fwrdd Iechyd Powys, Cyngor Sir Powys, a rhanddeiliaid allweddol.

Datblygu Adnoddau:

Creu deunyddiau hygyrch i hysbysu gofalwyr am eu hawliau a'r gwasanaethau sydd ar gael.

Allgymorth parhaus:

Gweithio gyda Credu a sefydliadau eraill i ehangu ymgysylltiad a chasglu adborth ychwanegol.

Arolygon Dilydol ac Ymgynghoriadau:

Parhau i fonitro anghenion gofalwyr a mesur effaith mentrau sydd ar waith.

Drwy roi'r argymhellion hyn ar waith, ein nod yw gwella ansawdd bywyd gofalwyr di-dâl ledled Powys a sicrhau eu bod yn cael y gydnabyddiaeth a'r cymorth y maent yn eu haeddu.

Os hoffech chi rannu eich profiad fel gofalwr, cysylltwch â ni ar 01686 627632 neu powysenquiries@llaiscymru.org

Gyda'n gilydd, gallwn adeiladu cymuned ofal fwy cefnogol ac ymatebol ym Mhowys.