Gorllewin Cymru Iachach

Adroddiad Blynyddol Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, 2022-2023

Tabl Cynnwys

Gorllewin Cymru Iachach 1
Adroddiad Blynyddol Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, 2022-2023 1
Rhagarweiniad 3
Anghenion Gofalwyr yng Ngorllewin Cymru 3
Ein Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru: 2020-2025: Gwella Bywydau Gofalwyr 7
Y Cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr 9
Cysylltiadau â gwasanaethau statudol a gwasanaethau a gomisiynir 11
Cynllunio ar gyfer rhyddhau o'r ysbyty 12
Cefnogi gofalwyr ifanc 13
Cymdeithas Gymunedol Aberdaugleddau – Prosiect Gofalwyr Ifanc 15
Gwytnwch gofalwyr 16
Cardiau Gofalwyr 17
Cronfa Cefnogi Gweithredu Cymunedol Sir Benfro 18
Prosiect Manteisio i'r Eithaf ar Incwm 19
Prosiect Seibiannau Gofalwyr 20
Seibiannau Byr i gleifion Gofal Lliniarol Pediatrig 21
Gweithio gyda'n gilydd i gefnogi gofalwyr 22
Cyflogwyr i Ofalwyr (EfC) 23
Cynhwysiant digidol 25
Cefnogaeth i ofalwyr i gael eu cynnwys yn ddigidol ac yn hyderus 25
Gwefan Gofalwyr Ranbarthol – Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru 27
Y blaenoriaethau ar gyfer 2023/24 29
Casgliad 30

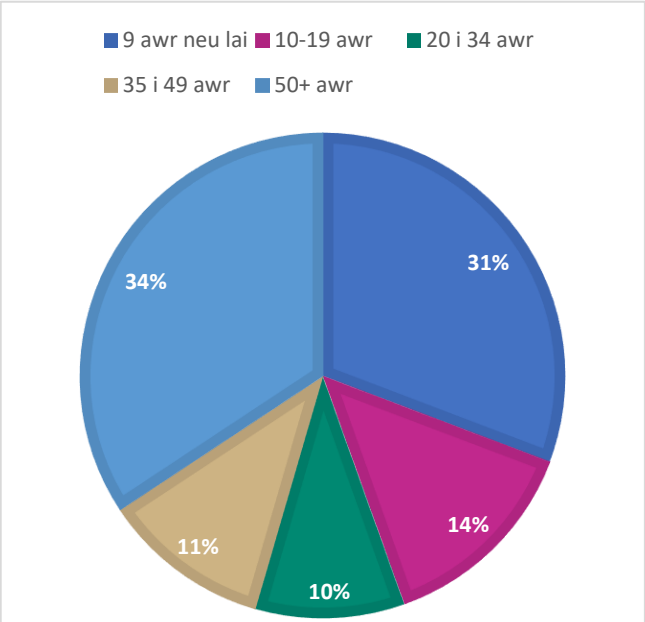
Rhagarweiniad

Anghenion Gofalwyr yng Ngorllewin Cymru

Ym mis Mehefin 2022, cyhoeddodd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru Asesiad o Anghenion y Boblogaeth newydd ar gyfer Gorllewin Cymru. Casglwyd gwybodaeth helaeth am anghenion y boblogaeth trwy ymgysylltu'n uniongyrchol â dinasyddion. Cafodd hyn ei wella ymhellach gyda'r data a'r adborth gan ddinasyddion a gasglwyd yn ystod ein gwaith blaenorol i ddatblygu Strategaeth Gofalwyr Ranbarthol ar gyfer Gorllewin Cymru.

Prif ffynhonnell y data cyhoeddedig sy'n cefnogi'r Asesiad o Anghenion y Boblogaeth oedd Cyfrifiad 2011. Mae canlyniadau Cyfrifiad 2021 wedi cael eu rhyddhau ers ei gyhoeddi ac maent yn cynnig y data diweddaraf ar y boblogaeth yng Nghymru. Dywedodd oddeutu 311,000 o bobl o bob oed yng Nghymru eu bod wedi darparu rhywfaint o ofal di-dâl mewn wythnos arferol yn 2021. Ar gyfer 10.5% o'r boblogaeth, mae hyn yn ostyngiad o 2% o gymharu â nifer y gofalwyr a adroddwyd ar gyfrifiad 2011.[1]

Er bod nifer cyffredinol y bobl sy'n dweud eu bod yn ofalwyr di-dâl yng Nghymru wedi gostwng ers 2011, mae hyn yn bennaf o ganlyniad i ostyngiad sylweddol yng nghyfran y bobl sy'n darparu 19 awr neu lai o ofal di-dâl yr wythnos. Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr yng Nghymru (44%) yn darparu llai na 19 awr o ofal am yr wythnos, ond mae 34% yn darparu 50 awr neu fwy o ofal yr wythnos, heb fawr o newid yn y ffigur hwn ers 2011 (Ffigur 1).



Ffigur 1: Oriau wythnosol o ofal a ddarperir gan ofalwyr di-dâl yng Nghymru (cyfrifiad 2021)

Mae adroddiad 2022 Gofalwyr Cymru yn amcangyfrif bod cyfanswm y gofalwyr yng Nghymru yn agosach at 500,000; mae'r bwlch hwn o 189,000 o ofalwyr yn cynrychioli 'gofalwyr cudd', nad ydynt efallai'n cydnabod eu hunain fel gofalwyr ac felly efallai eu bod yn colli allan ar gymorth.[2] Mae arbenigwyr wedi cyfrifo bod gofalwyr Cymru wedi cyfrannu'r hyn sy'n gyfwerth ag £8.1 biliwn i economi Cymru ym mhob blwyddyn. Ni fydd angen unrhyw gymorth ychwanegol ar y rhan fwyaf o bobl sydd ond yn treulio ychydig

[1] Llywodraeth Cymru (2023) Iechyd, anabledd a darpariaeth gofal di-dâl yng Nghymru (Cyfrifiad 2021) https://www.llyw.cymru/iechyd-anabledd-darpariaeth-gofal-di-dal-yng-nghymru-cyfrifiad-2021-html

[2] Carers Wales (2022) State of Caring in Wales 2022: a snapshot of unpaid care in Wales.

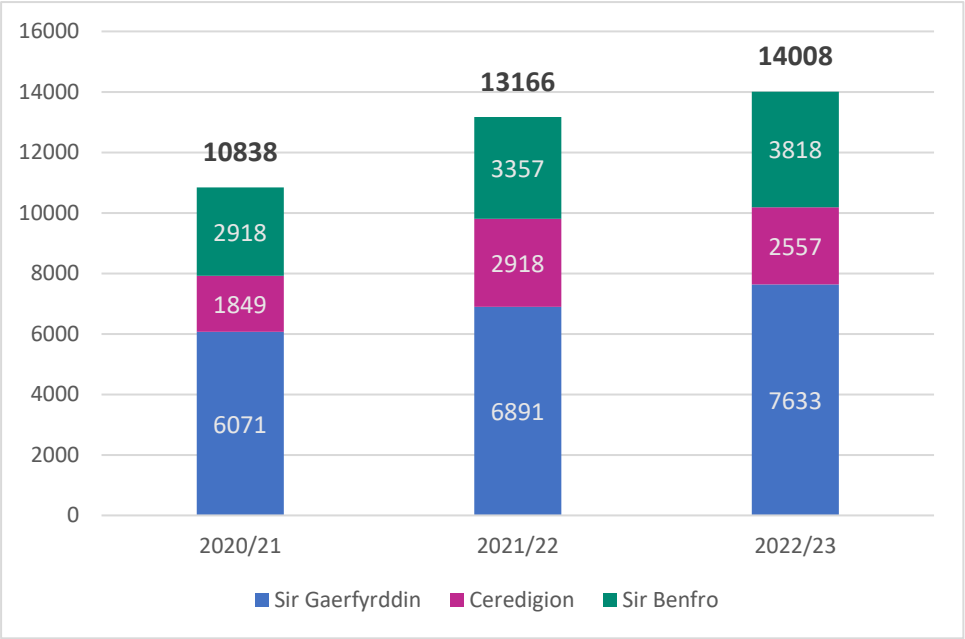
iawn o amser yn gofalu. Fodd bynnag, Cymru sydd â'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn a gofalwyr sy'n darparu mwy na 50 awr o ofal yr wythnos.

Nododd 40,535 o bobl yng Ngorllewin Cymru eu bod yn ofalwyr yng Nghyfrifiad 2021. Fel tueddiadau cenedlaethol, mae hyn yn ostyngiad o 1.5% yng nghyfran y boblogaeth sy'n nodi eu bod yn ofalwyr ers 2011; mae'r dadansoddiad fesul oriau o ofal a ddarperir hefyd yn cyd-fynd â'r darlun cenedlaethol, gyda'r rhan fwyaf o ofalwyr yng Ngorllewin Cymru yn darparu 19 awr neu lai o ofal yr wythnos. Mae tua thraean o ofalwyr o bob oed yng Ngorllewin Cymru yn darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos; fodd bynnag, mae hyn yn codi i 51% o'r boblogaeth o ofalwyr dros 65 oed sy'n darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos. Mae data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos y rhagwelir y bydd nifer y bobl dros 85 oed yn cynyddu 27.8% rhwng 2021 a 2031, tra rhagwelir y bydd gostyngiad o 3.1% yn y boblogaeth o oedran gweithio dros yr un cyfnod. Mae hyn yn debygol o roi pwysau cynyddol ar yr angen i nodi a chefnogi gofalwyr di-dâl. Yn 2022 tynnodd Arolwg o Ofalwyr Hŷn Age Cymru sylw at y themâu canlynol ymhlith gofalwyr 50-89 oed:

- Bu gostyngiad yn y sgôr llesiant gyfartalog ar sail hunanasesu wrth i nifer yr oriau gofalu yr wythnos gynyddu, gyda sgôr gyfartalog ar gyfer y rheiny sy'n gofalu am fwy na 50 awr yr wythnos yn 36 allan o 100 yn unig.
- Dywedodd 72% o'r gofalwyr a gwblhaodd yr arolwg nad ydyn nhw'n derbyn cefnogaeth ar hyn o bryd ar gyfer eu rôl o ofalu.
- Diffyg mynediad at wasanaethau gofalwyr yn y Gymraeg.
- Y grŵp oedran hynaf (80-89) oedd yr un lle'r oedd y nifer uchaf o bobl yn dweud nad yw'r wybodaeth ar gyfer gofalwyr yn hawdd cael gafael arni. Gall hyn fod yn gysylltiedig â chynhwysiant digidol, gan mai'r grŵp oedran hwn oedd fwyaf tebygol o ddefnyddio dogfennau ffisegol fel ffynhonnell wybodaeth a dyma'r grŵp oedd yn adrodd y cyfraddau isaf o ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol sef 11% (o gymharu â 53% ymhlith y rhai 50-59 oed).
- Roedd mynediad at ofal seibiant (34%) a chymorth ariannol (27%) yn feysydd yr oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn teimlo y byddent yn gwneud eu bywydau'n haws.[3]

Mae Ffigur 2 yn dangos nifer y gofalwyr di-dâl sy'n cael eu cefnogi trwy'r Gwasanaethau Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr bob blwyddyn. Gwelodd y gwasanaethau gynnydd sylweddol yn nifer y ceisiadau a wnaed am gymorth yn ystod y pandemig COVID-19, oherwydd mentrau ychwanegol i nodi gofalwyr fel rhan o'r cymorth a ddarparwyd drwy gydol y pandemig. Rhwng 2021/2022 a 2022/23 bu cynnydd o 6% yn nifer y gofalwyr a gefnogwyd ar draws y rhanbarth. Mae hyn yn adlewyrchu'n dda ar waith a wnaed ar draws y rhanbarth i adnabod gofalwyr yn well.

[3] Age Cymru (2022) Adroddiad ar Arolwg Age Cymru o Ofalwyr Hŷn 2022. https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/carers-project/carers-survey-report-final-v9.pdf.



Ffigur 2: Nifer y gofalwyr sy'n cael eu cefnogi trwy'r gwasanaethau Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr

Ar 31 Mawrth 2023 roedd cyfanswm o 12,260 o ofalwyr wedi'u cofrestru mewn meddygfeydd. Mae hyn yn gynnydd o 6% ar nifer y gofalwyr a oedd wedi'u cofrestru ar ddiwedd mis Mawrth 2022 (11,505). Fodd bynnag, o gymharu â ffigurau cyfrifiad 2021, mae hyn yn golygu mai dim ond 30% o bobl yng Ngorllewin Cymru sy'n nodi eu hunain fel gofalwyr sydd wedi cofrestru gyda'u meddygon teulu. Mae hyn yn tynnu sylw at fwlch rhwng hunan-adnabyddiaeth a chofrestru gyda gwasanaethau a all gynnig cymorth i ofalwyr.

Mae'r Asesiad o Anghenion y Boblogaeth yn amlygu'r bylchau a'r meysydd canlynol i'w gwella i gefnogi gofalwyr yn y rhanbarth:

- Gwelliannau parhaus yng nghysondeb y dull gweithredu, y wybodaeth, y cyngor a'r cymorth a ddarperir ar draws y rhanbarth, o fewn system fwy integredig
- Adolygu gwybodaeth a ddarperir i ofalwyr i sicrhau ei bod yn gyfredol, yn berthnasol, yn fwy hygyrch ac yn haws dod o hyd iddi
- Ymestyn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol a thechnoleg i nodi a darparu gwybodaeth i ofalwyr a chynnal cyswllt rheolaidd, yn enwedig i ofalwyr ifanc
- Datblygu un pwynt cyswllt i helpu pobl i ddod o hyd i'w ffordd drwy'r system
- Sicrhau bod gofal seibiant yn gweddu i anghenion y gofalwr a'r sawl sy'n derbyn gofal
- Mynd i'r afael â'r heriau o gael gafael ar gymorth mewn ardaloedd gwledig
- Mae gwella'r broses statudol o asesu gofalwyr, a all fod yn heriol, yn aml yn cymryd gormod o amser ac efallai na fydd bob amser yn ystyried anghenion gofalwyr yn briodol
- Gwella'r modd y cyflwynir y "cynnig rhagweithiol" drwy gyfrwng y Gymraeg. Mae gofalwyr eisiau teimlo'n gyfforddus yn defnyddio eu dewis iaith, gan gynnwys ieithoedd ar wahân i'r Gymraeg a'r Saesneg.

Amlygodd adroddiad 2022 Gofalwyr Cymru effaith amlwg yr argyfwng costau byw ar ofalwyr a'r angen am gymorth ychwanegol i ofalwyr er mwyn iddynt reoli eu materion ariannol a chael mynediad i gronfeydd caledi. Bydd y prosiect Manteisio i'r Eithaf ar Incwm a lansiwyd yn 2022/23 yn parhau tan 2023/24, gan fod hwn yn brosiect allweddol sydd wedi'i flaenoriaethu gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru.

Blaenoriaeth arall i'r Grŵp Datblygu Gofalwyr yn 2022/23 oedd parhau i adolygu'r cymorth a gynigir i ofalwyr ifanc a chynnwys gofalwyr ifanc yn y broses hon. Canfu adroddiad Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn 2020, *Cefnogaeth nid Cydymdeimlad*, fod y pandemig COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc, gyda 35% yn dweud eu bod yn gofalu am fwy o bobl nag yr oeddent cyn y pandemig. Roedd gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn dweud eu bod yn profi lefelau uwch o straen ac iechyd meddwl gwaeth. Nododd yr adroddiad fod gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc eisiau ac angen:

- Cefnogaeth ar gyfer eu llesiant emosiynol a'u hiechyd meddwl
- Helpu i gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau a'u cymunedau
- Seibiant o'u rôl o ofalu a chefnogaeth gan wasanaethau arbenigol i ofalwyr ifanc
- Mwy o help i gydbwyso gofal, addysg a chyflogaeth
- Cefnogaeth i gadw'n heini ac yn iach.

Ein Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru: 2020-2025: Gwella Bywydau Gofalwyr

Yn ystod 2020/21 gwnaethpwyd gwaith ymgysylltu sylweddol â gofalwyr, i ddechrau trwy drafodaethau gweithdy rhanbarthol ac o fewn awdurdodau lleol ac yna symud i ddatblygu arolwg ar-lein mewn ymateb i'r pandemig. Ymatebodd 558 o ofalwyr i'n harolwg ar-lein gan gynnwys 18% a oedd yn ofalwyr ifanc o dan 18 oed.

Ym mis Tachwedd 2020 cyhoeddwyd Ein Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru 2020-2025: Gwella Bywydau Gofalwyr gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru. Mae'r Strategaeth wedi sefydlu pedwar maes blaenoriaeth allweddol sy'n cymryd safbwynt tymor hwy ac sy'n gosod y weledigaeth ar gyfer y dyfodol. Adolygwyd y blaenoriaethau hyn yn 2023, ac ychwanegodd y Grŵp Datblygu Gofalwyr "hyderus" at flaenoriaeth 4 ("Cefnogi Gofalwyr i gael eu cynnwys yn ddigidol" yn flaenorol) i adlewyrchu'r ffaith fod y flaenoriaeth yn ehangach na chysylltu pobl â'i gilydd yn unig.

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi gweithgarwch Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn ystod y cyfnod rhwng 1 Ebrill 2022–31 Mawrth 2023. Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn is-grŵp ffurfiol o Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru sy'n cynnwys cynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, y tri awdurdod lleol sef Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro, yn ogystal â sefydliadau'r trydydd sector a'r sector gwirfoddol, ac mae gwahoddiad agored i ddefnyddwyr gwasanaeth a chynrychiolwyr gofalwyr y Bwrdd fynd i gyfarfodydd.

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg o'r gwaith sydd wedi'i gymryd ymlaen gan ddefnyddio ystod o gyllid i sicrhau bod blaenoriaethau gofalwyr yn cael eu hymgorffori mewn gwasanaethau ar draws y rhanbarth yn unol â gofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'r ffynonellau cyllid yn cynnwys: grant gofalwyr a ddarperir gan Lywodraeth Cymru, y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol a chyllid craidd gan sefydliadau partner. Mae Llywodraeth Cymru yn nodi eu disgwyliad y bydd iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector yn gweithio mewn partneriaeth i gefnogi gofalwyr o dan y Ddeddf i gyflawni'r pedair blaenoriaeth genedlaethol a bennir yn eu "Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Di-dâl" (Mawrth 2021):

- Canfod a chydnabod gofalwyr di-dâl
- Darparu gwybodaeth, cyngor, a chymorth
- Cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu
- Cefnogi gofalwyr di-dâl ym myd addysg ac yn y gweithle.[4]

Mae ymateb i'r gofynion uchod, a'r blaenoriaethau a nodir yn Strategaeth Gofalwyr Ranbarthol Gorllewin Cymru, yn sail i'r Adroddiad Blynyddol hwn ar gyfer 2022/23, sy'n darparu tystiolaeth o gynnydd yn erbyn pob un o'r meysydd hyn a'r budd a brofir gan ofalwyr di-dâl.

[4]Strategaeth Llywodraeth Cymru (2021) ar gyfer Gofalwyr Di-dâl. https://www.llyw.cymru/strategaeth-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-html

Y Cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr

Ar ran Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi parhau i gyflwyno'r cynllun rhanbarthol Buddsoddwyr mewn Gofalwyr. Yn ogystal ag ariannu Swyddog Arweiniol Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, mae'r Bwrdd Iechyd yn comisiynu cefnogaeth ranbarthol ar gyfer cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr a ddarperir gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Crossroads Gorllewin Cymru. Mae'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn darparu'r sylfaen ar gyfer gweithio gyda gweithwyr iechyd proffesiynol mewn lleoliadau ysbyty sylfaenol, cymunedol ac acíwt i godi ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr. Mae'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr wedi'i gynllunio i gael ei ddefnyddio gan ystod eang o leoliadau gan gynnwys ysgolion, llyfrgelloedd, timau awdurdodau lleol, Canolfannau Byd Gwaith a sefydliadau'r trydydd sector. Mae partneriaid statudol hefyd yn cynnwys cymryd rhan yn y cynllun fel rhan o gontractau comisiynu gyda darparwyr cymorth uniongyrchol ac anuniongyrchol i ofalwyr yn y trydydd sector.

Mae'r Cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn galluogi lleoliadau i symud ymlaen trwy dair lefel; efydd, arian ac aur ac ers y pandemig mae lleoliadau wedi cael eu hannog i goladu a chyflwyno eu tystiolaeth yn electronig. Elfen graidd o'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yw darparu system syml sy'n galluogi gofalwyr di-dâl i gofrestru fel gofalwr gyda'u meddyg teulu, a'r opsiwn ar gyfer atgyfeiriad i'w Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr lleol a all ddarparu gwybodaeth a chymorth ychwanegol.

Beth sydd wedi'i gyflawni yn ystod 2022/23

- Enillodd **6** lleoliad Wobr Buddsoddwyr mewn Gofalwyr newydd (llwyddodd **5** i ennill eu lefel Efydd) llwyddodd **3** lleoliad hefyd i gadw eu lefel efydd ac **1** ar lefel arian.
- Ar hyn o bryd mae lleoliadau eraill yn gweithio ar eu lefel efydd, gydag **20** lleoliad yn gweithio tuag at lefel Arian a **6** yn gweithio tuag at lefel Aur.
- Mae cyfanswm o **205** o leoliadau (ers mis Mawrth 2013) wedi ennill gwobrau Buddsoddwyr mewn Gofalwyr ar lefel Efydd, mae **9** wedi ennill gwobrau Arian ac mae **3** wedi ennill gwobrau Aur.
- Mae **12,260** o Ofalwyr wedi cofrestru gyda meddygfeydd ar draws y bwrdd iechyd, ac mae cynnydd o 2.4% ar y cyfanswm a gofrestrwyd ar 31 Mawrth 2022 (11,973).
- Cafodd **697** o ofalwyr eu cyfeirio at y gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr drwy broses

Llyfrgelloedd Sir Benfro yn derbyn eu tystysgrifau lefel Arian

Tîm Diogelu Sir Gaerfyrddin yn derbyn eu tystysgrif lefel Efydd

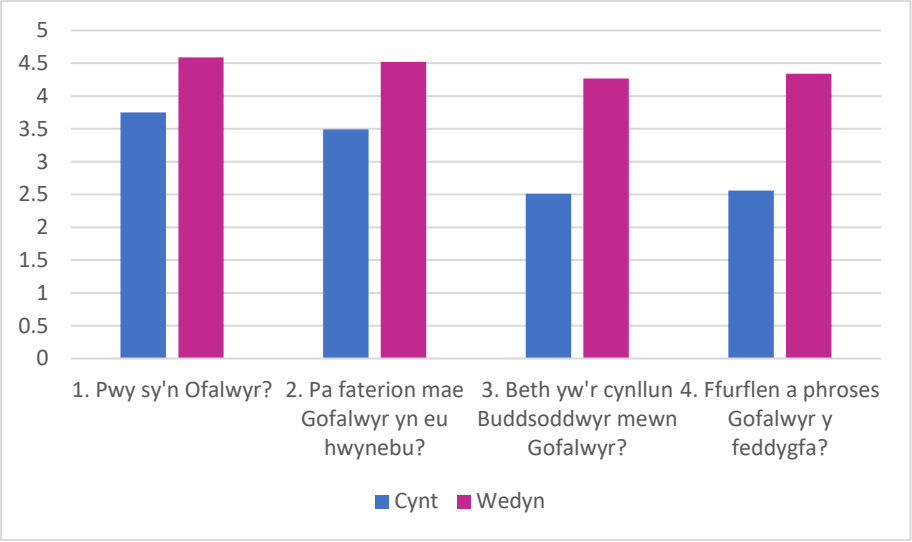
Digwyddiadau Gofalwyr Arweiniol

Mae gan bob sefydliad, tîm ac adran sy'n cymryd rhan yn y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr Ofalwr Arweiniol penodol. Mae digwyddiadau Gofalwyr Arweiniol rheolaidd wedi cael eu cynnal drwy gydol y flwyddyn i ddod â gwahanol leoliadau at ei gilydd gan roi cyfle i ofalwyr gefnogi ei gilydd, dysgu ar y cyd a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf ar fentrau lleol newydd. Yn ystod y flwyddyn cyflwynwyd 72 o sesiynau trwy gyfrwng MS Teams gyda chyfanswm o 811 o bobl yn bresennol. Yn ystod yr Wythnos Gofalwyr a'r Diwrnod Hawliau Gofalwyr ychwanegwyd sesiwn 'arddangos' at y digwyddiad ar-lein a alluogodd sefydliadau eraill i siarad am y gefnogaeth y gallant ei rhoi i ofalwyr. Roedd rhai dyfyniadau yn cynnwys:

"Roedd yr holl gyflwyniadau arddangos mor ddefnyddiol i mi. Ardderchog. Cefais lawer allan o'r sesiwn ac rwy'n teimlo fy mod yn gallu cefnogi a chyfeirio'r cleientiaid yn well."

"Diolch am yr hyfforddiant, roedd yn addysgiadol iawn ac yn dda i gael gwell dealltwriaeth o'r sefyllfa bresennol."

Mewn rhai o'r sesiynau gofynnwyd i'r rheiny oedd yn bresennol sgorio eu gwybodaeth cyn ac ar ôl yr hyfforddiant, mae hyn yn dangos cynnydd mewn gwybodaeth:



Ffigur 3: Adborth o Sesiynau Ymwybyddiaeth o Ofalwyr Buddsoddwyr mewn Gofalwyr - 156 yn bresennol

Am y tro cyntaf ers y pandemig, darparodd y tîm Buddsoddwyr mewn Gofalwyr dri digwyddiad gofalwyr arweiniol 'wyneb yn wyneb' a daeth 87 o bobl iddynt. Roedd 98% o'r cyfranogwyr o'r farn bod y digwyddiad wedi bod yn ddefnyddiol.

Roedd yr adborth gan gyfranogwyr yn cynnwys:

- *Cadw cysylltiad â phobl yr wyf wedi cwrdd â nhw heddiw.*
- *Meddwl yn fwy cydweithredol ac annog cydweithio o fewn y tîm.*
- *Defnyddio cyfeiriadur Gofalwyr Arweiniol a rhwydweithio mwy.*

Pwysigrwydd cyfathrebu agored, meithrin

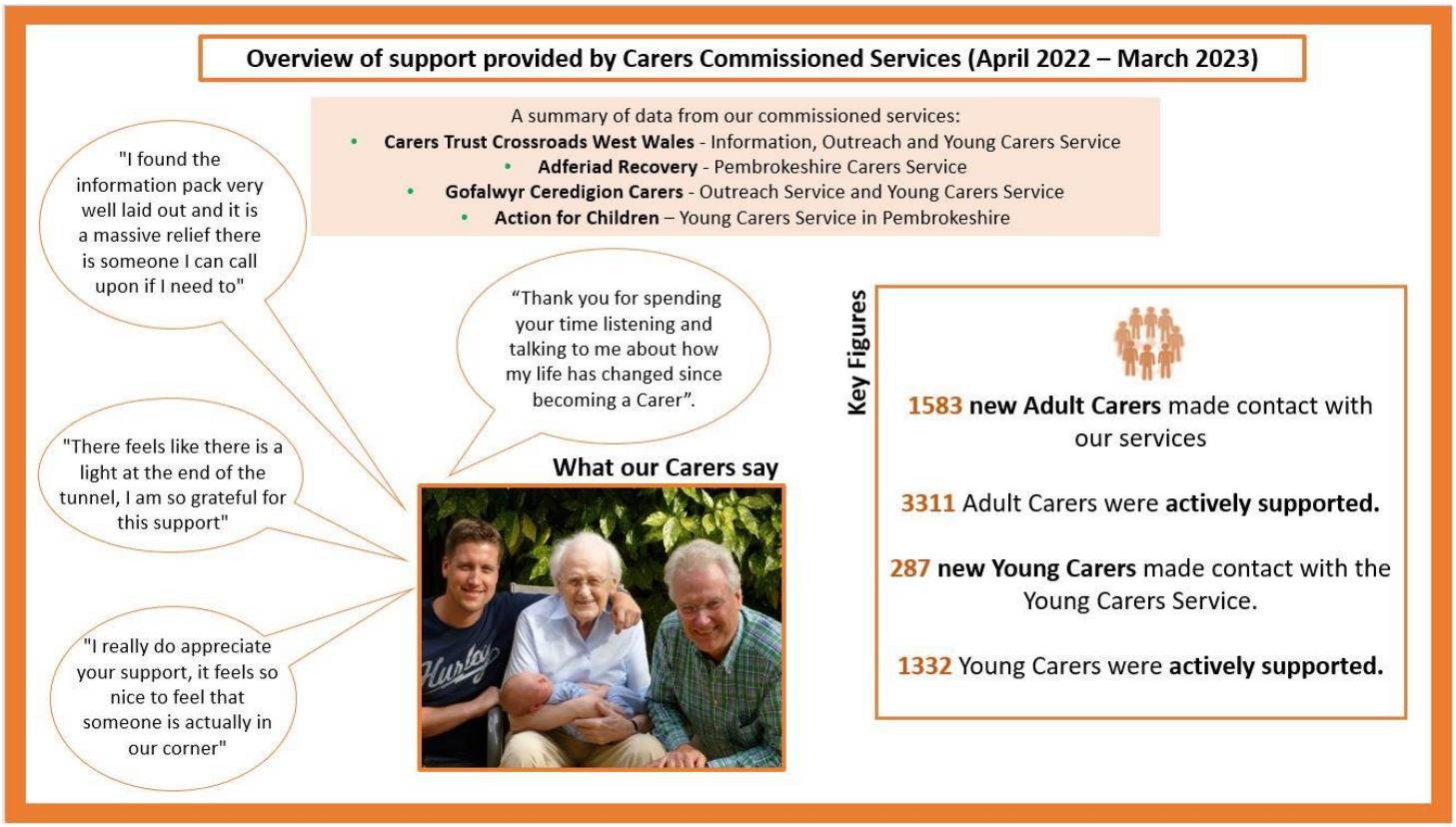
Roedd yn atgyfnerthu pwysigrwydd cael sgwrs anffurfiol a gofyn cwestiynau, fel shwd mae'r hwyl, etc

Cysylltiadau â gwasanaethau statudol a gwasanaethau a gomisiynir

Mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda gyllideb graidd fechan, bwrpasol i gefnogi'r gwaith o gomisiynu cymorth penodol i ofalwyr di-dâl, yn unol â'r dyletswyddau statudol a nodir yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Yn ardal Hywel Dda darperir cymorth i ofalwyr di-dâl yn bennaf gan bartneriaid trydydd sector ac mae'r Bwrdd Iechyd yn cydnabod y gwerth cymdeithasol ychwanegol y gall cydweithio â'r sefydliadau elusennol ei gynnig.

Mae'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr wedi parhau i gymryd atgyfeiriadau a darparu cymorth un i un i ofalwyr di-dâl ar draws ardal Hywel Dda. Eleni yng Ngheredigion, unodd yr Uned Gofalwyr â'r Cysylltwyr Cymunedol i ffurfio'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol. Cynyddodd hyn y gallu o fewn y tîm i gyrraedd cynulleidfa ehangach, gan gynnwys gofalwyr anhysbys. Mae'r holl Gysylltwyr wedi'u hyfforddi mewn materion gofalwyr ar gyfer llwybrau gofalwyr ac maent yn gweithio'n agos gyda'r Swyddogion Datblygu Gofalwyr i sicrhau, pan fydd gofalwyr yn cael eu hadnabod, eu bod yn cael eu cefnogi i nodi eu hanghenion ac i gael mynediad at wasanaethau.

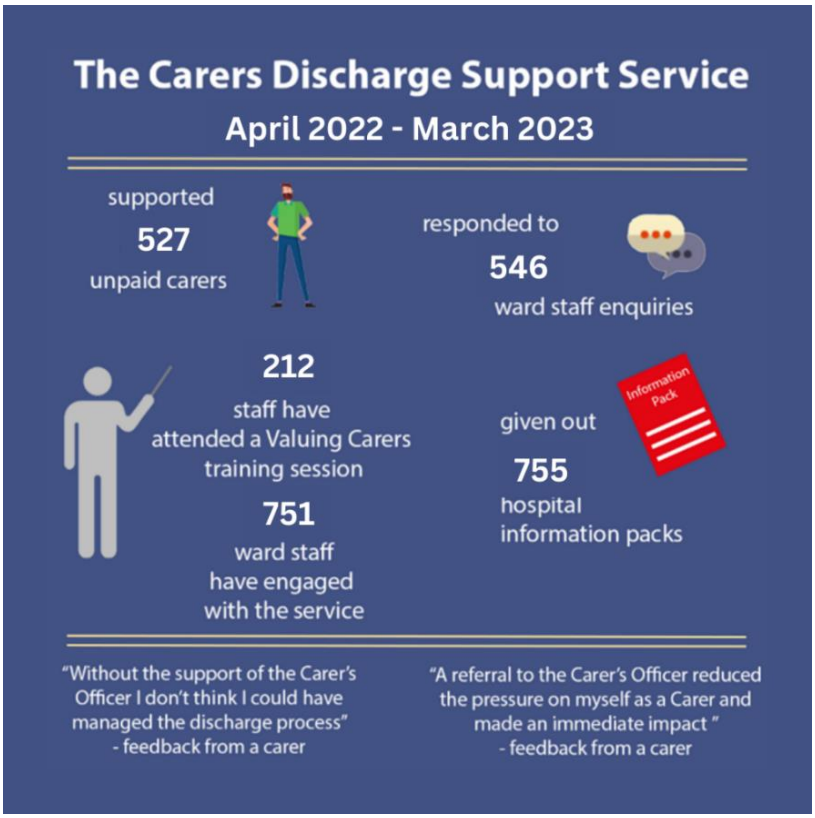
Dangosir isod drosolwg o'r gweithgarwch gan wasanaethau a gomisiynir yn seiliedig ar ddata monitro contractau ar gyfer 2022/2023.



Cynllunio ar gyfer rhyddhau o'r ysbyty

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a'i bartneriaid yn yr awdurdodau lleol wedi mabwysiadu dull system gyfan i gefnogi ac ymgysylltu â gofalwyr wrth gynllunio ar gyfer rhyddhau cleifion a sicrhau bod Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth yn cael eu darparu. Mae Swyddogion Gofalwyr (sy'n weithwyr trydydd sector) wedi cael eu neilltuo i bob ysbyty ers mis Ionawr 2020 i gefnogi gofalwyr a staff. Mae gan y Swyddogion Gofalwyr rôl benodol wrth gynorthwyo staff i adnabod gofalwyr yn gynharach, i'w galluogi i gymryd mwy o ran yn y broses o gynllunio ar gyfer rhyddhau o'r ysbyty a darparu gwybodaeth a chymorth. Mae'r gwasanaeth hwn yn rhan o gontinwwm ehangach o gymorth a gynigir i ofalwyr di-dâl, sydd angen cymorth i reoli gofal cyn derbyn i'r ysbyty, yn ogystal â gofal ar ôl rhyddhau.

Mae'r Swyddogion Gofalwyr hefyd yn gweithio'n agos gyda'r Swyddogion Cyswllt â Theuluoedd ym mhob ysbyty sy'n cyfeirio cleifion a'u teuluoedd at y Swyddogion Gofalwyr ar gyfer cymorth penodol i ofalwyr. Pan gyfyngwyd ar fynediad i ysbytai yn ystod y pandemig cynhaliwyd hyfforddiant a chymorth o bell gan wneud y defnydd gorau o dechnoleg ddigidol. Roedd hyn yn cynnwys annog pobl i fanteisio ar yr hyfforddiant e-ddysgu Ymwybyddiaeth o Ofalwyr. Dangosir ffigurau allweddol o'r prosiect ar gyfer 2022/23 yn yr ffeithlun yma.



Ffurfiwyd tîm prosiect aml-broffesiynol i gymryd rhan yn rhaglen Galluogi Gwella Ansawdd mewn Ymarfer (EQIiP) y Bwrdd Iechyd i edrych hefyd ar sut y gall staff a wardiau wella cyfranogiad a phrofiad gofalwyr di-dâl yn ystod arhosiad yn yr ysbyty ac ar ôl rhyddhau o'r ysbyty. Mae data gwaelodlin wedi'i gasglu hyd yma gan ofalwyr a staff yn ogystal â'r cofnod cleifion electronig gan ddefnyddio technegau gwella ansawdd. Y gobaith yw y bydd datrysiadau ar gyfer gwelliant yn cael eu gweithredu yn 2023/24 ac yna eu lledaenu a'u haddasu i wardiau ac ysbytai eraill.

Cefnogi gofalwyr ifanc

Mae adnabod a hunan-adnabod gofalwyr o bob oed yn gynnar yn chwarae rhan bwysig wrth sicrhau eu bod yn gallu cael gafael ar y cymorth ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant eu hunain. Cyflwynwyd y cerdyn adnabod cenedlaethol i Ofalwyr Ifanc ym mhob un o'r tair ardal awdurdod lleol yn 2021/22. Crëwyd y cerdyn i alluogi gofalwyr ifanc i roi gwybod am eu hunain i feddygfeydd, lleoliadau ysbyty ac ysgolion. Mae gwaith wedi parhau ar draws y rhanbarth i hyrwyddo'r defnydd o'r cerdyn. Ar ddiwedd y flwyddyn ariannol ddiwethaf, crëwyd cyfeiriadur gwybodaeth ddwyieithog i ofalwyr ifanc. Cafodd dros 3000 o gopïau eu dosbarthu'n uniongyrchol i ofalwyr ifanc yn 2022/23.

Mae Gwasanaethau Plant Cyngor Sir Caerfyrddin wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Crossroads Gorllewin Cymru i hyrwyddo'r cerdyn adnabod Gofalwyr Ifanc, gan gynnwys cynllun a oedd yn cynnwys darparu taleb LoveToShop i'r rheiny oedd yn cofrestru ar gyfer y cerdyn, i'w hannog i wneud hynny. Dosbarthodd y Cyngor 82 o gardiau adnabod Gofalwyr Ifanc eleni. Darparwyd nifer o deithiau dydd a gweithgareddau ar gyfer gofalwyr ifanc yn Sir Gaerfyrddin gan gynnwys gweithgareddau megis pantomeimiau, bowlio, a Gŵyl y Gaeaf; ac ymweliadau â Byd Gweithgareddau Heatherton, Parc Margam, a Gŵyl Gofalwyr Ifanc Cymru Gyfan. Cymerodd cyfanswm o 34 o ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc ran yn y gweithgareddau. I lawer o'r cyfranogwyr roedd y rhain yn brofiadau

Astudiaeth achos

Ym mis Tachwedd aeth Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin â grŵp o bobl ifanc i Fyd Gweithgareddau Heatherton, Sir Benfro, lle cawsant gyfle i gymryd rhan mewn ystod o weithgareddau dan do ac awyr agored, gan gynnwys go-cartio, cerdded ar ddŵr a saethyddiaeth. Roedd hyn yn cynnwys person ifanc agored i niwed, 'L', sy'n byw gyda'i mam, ei thad a'i phedair chwaer. Mae gan un o'i chwiorydd ddiagnosis o anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth a derbyniodd ei mam ddiagnosis o ganser yn 2021 ac mae hi wedi dioddef amrywiol gymhlethdodau iechyd yn sgil y driniaeth. Er nad 'L' yw'r prif ofalwr, mae ei phryder a'i straen ynglŷn â sefyllfa'r teulu yn aml yn ei gadael mewn cyflwr lle caiff anhawster mawr i reoli ei hemosiynau ac ar adegau mae hi wedi dianc o'r ysgol pan mae'n teimlo na all hi ymdopi. Oherwydd y risg hon, ystyrir ei bod hi'n hynod agored i niwed, ac ar hyn o bryd nid yw'n mynychu'r ysgol gan ei bod yn aros am le mewn Uned Cyfeirio Disgyblion. Y tu allan i'r ysgol mae ganddi fywyd cymdeithasol cyfyngedig oherwydd pryderon ei rhieni am ei diogelwch a'r ffaith ei bod yn ei rhoi ei hun mewn sefyllfaoedd peryglus. Yn dilyn asesiad risg unigol cadarn, o gael cyllid roedd modd i'r tîm ddarparu aelod ychwanegol o staff fel y gellid goruchwylio 'L', a sicrhau ei bod yn ddiogel drwy gydol y dydd, gan ei galluogi i fwynhau seibiant o gartref a chael profiad cymdeithasol gwerthfawr.

newydd ac roedd yr adborth a gafwyd yn tynnu sylw at werth y gweithgareddau hyn o ran darparu cyfleoedd cymdeithasol a lleihau unigedd i ofalwyr ifanc a'r rhai sy'n oedolion ifanc.

Mae Cyngor Sir Ceredigion wedi parhau i hyrwyddo'r Cardiau Adnabod Gofalwyr Ifanc i alluogi gofalwyr ifanc i hunan-adnabod, ac ers lansio'r Cerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc, mae 150 o ofalwyr ifanc newydd wedi cofrestru â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr. Cafodd 43 o gardiau adnabod Gofalwyr Ifanc eu dosbarthu eleni.

Mae Cyngor Sir Penfro wedi parhau i hyrwyddo'r defnydd o'r cerdyn adnabod Gofalwyr Ifanc, ac mae wedi creu padlet sy'n darparu un lleoliad i ofalwyr ifanc gael gafael ar wybodaeth a chefnogaeth: Padlet Gofalwyr Ifanc Sir Benfro.

"Gallaf ddangos y cerdyn [Gofalwyr Ifanc] i athrawon a staff y dderbynfa os ydw i'n hwyr a does dim rhaid i mi egluro yn uchel beth yw ei bwrpas. Mae'r athrawon yn gweld y cerdyn, yn gofyn a yw popeth yn iawn, ac yna galla i jyst fynd 'mlaen gyda fy niwrnod."

-Gofalwr ifanc, Sir Benfro

Cymdeithas Gymunedol Aberdaugleddau – Prosiect Gofalwyr Ifanc

Wedi'i ariannu drwy'r Gronfa Cefnogi Gweithredu Cymunedol (gweler tudalen 18), cyflwynodd y prosiect hwn amserlen o ddigwyddiadau i gefnogi 40 o bobl ifanc â rôl ofalu a fyddai'n elwa o gyfleoedd i ymgysylltu'n gadarnhaol, a'r cyfle i wella llesiant corfforol a meddyliol. Prif amcan y prosiect oedd cynnig cyfleoedd i ofalwyr ifanc ddatblygu sgiliau bywyd, cynyddu eu hyder, eu hunan-barch a chymryd seibiant er lles iddynt.

Helpodd y prosiect i wella'r system iechyd meddwl a chymorth i ofalwyr ifanc gydag un o'r derbynwyr yn nodi mai'r profiad mwyaf pleserus a gafodd o'r prosiect oedd *"cwrdd â phobl newydd a'r holl weithgareddau".* Rhoddwyd cyfle i ofalwyr ifanc gymryd hoe o'u cyfrifoldebau hanfodol ond anodd a chael gafael ar gymorth gan awdurdodau lleol ac elusennau.

O ganlyniad uniongyrchol i'r prosiect, mae grŵp cymorth wythnosol bellach wedi'i sefydlu yn Ysgol Aberdaugleddau lle gall gofalwyr ifanc fynd i gael gafael ar gymorth, siarad ag eraill sydd mewn sefyllfa debyg iddyn nhw eu hunain neu siarad â gweithiwr proffesiynol hyfforddedig sydd wrth law i'w helpu gydag atgyfeiriadau, cyfeirio at gefnogaeth bellach a chynnig cyfle i gael siarad â rhywun.

Manteision ychwanegol y prosiect oedd parhau i weld y gofalwyr dan sylw yn ffynnu ac yn cymysgu ag eraill, yn cymdeithasu, ac yn archwilio gwahanol sgiliau a gweithgareddau wrth deimlo'n ddiogel o hyd mewn amgylchedd cyfarwydd, neu gydag aelodau cyfarwydd o staff.

Gwytnwch gofalwyr

Mae atebion arloesol a chreadigol wedi parhau i fod ar gael i ofalwyr gyda chymorth gan ein partneriaid yn y trydydd sector, er mwyn galluogi gofalwyr i gael gafael ar symiau grant bach ar gyfer gwelliannau i'r cartref, cronfeydd gwytnwch ar gyfer seibiannau sesiynol neu dros nos, cyllid i oresgyn rhwystrau rhag cael seibiant megis offer a thrafnidiaeth, cymorth ariannol ar gyfer digwyddiadau i ofalwyr a chyfleoedd a ddarperir gan y trydydd sector a grwpiau dan arweiniad y gymuned.

Cyngor Sir Ceredigion

Fel dilyniant i waith blaenorol yn ymwneud â gwytnwch a llesiant gofalwyr, mae Cyngor Sir Ceredigion wedi ysgrifennu pecyn hunangymorth ar gyfer gofalwyr di-dâl. Mae'r cwrs ar-lein rhad ac am ddim hwn wedi'i gynllunio i helpu pob gofalwr di-dâl, sy'n 18 oed neu'n hŷn, ar unrhyw adeg o ofalu, i ddod o hyd i ffyrdd o reoli straen bywyd bob dydd. Lansiwyd y cwrs yng ngwanwyn 2023 ac mae wedi'i gynllunio mewn 5 rhan er mwyn i ofalwyr ei gwblhau ar eu cyflymder eu hunain.

https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-ofalwyr/pecyn-cymorth-hunangymorth-i-ofalwyr/

Mae **Cyngor Sir Caerfyrddin** wedi parhau i gomisiynu'r Prosiect Gwytnwch Gofalwyr mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Crossroads Gorllewin Cymru, gan ddarparu un pwynt mynediad i ofalwyr sy'n chwilio am gymorth gyda'u rôl o ofalu. Mae'r prosiect yn cysylltu gofalwyr â gweithiwr allweddol pwrpasol i nodi cyfleoedd i hyrwyddo eu llesiant a darparu cymorth i gynnal eu rôl o ofalu. Mae'r prosiect yn darparu llwybr ar gyfer anghenion lefel isel, canolradd ac uchel ac mae'r gweithiwr allweddol yn cydlynu ystod lawn o opsiynau megis datrysiadau ataliol a ddarperir gan bartneriaid trydydd sector, datrysiadau technoleg, grantiau seibiant a gwytnwch, a llwybrau at wasanaethau statudol. Parhaodd gofalwyr yn Sir Gaerfyrddin i gael mynediad at Daliad Uniongyrchol Amgylchiadau Eithriadol i Ofalwyr. Mae hyn fel arfer yn darparu cyllid o hyd at £250 ac yn darparu llwybr i gynorthwyo gofalwyr i oresgyn rhwystrau i gynnal eu llesiant trwy brynu eitemau ymarferol sy'n gysylltiedig â'r rôl o ofalu, neu seibiannau byr. Roedd rhai o'r eitemau a ariannwyd yn 2022/23 yn cynnwys cyfraniad tuag at gynhadledd arbenigol, ymweliadau ag aelodau o'r teulu y tu allan i'r sir, dosbarthiadau Cymraeg, gweithgareddau hamdden a gwyliau byr, gwersi gyrru, a phrynu eitemau i'r cartref megis nwyddau gwyn. Gwnaeth cyfanswm o 66 o ofalwyr elwa o'r taliadau hyn, i gyd am bethau na fyddent wedi gallu eu gwneud na'u prynu heb y cyllid hwn.

Cafodd gofalwyr hefyd fynediad at Daliad Uniongyrchol Seibiant Eithriadol i Ofalwyr. Mae hwn yn daliad dewisol sy'n darparu datrysiadau i ofalwyr lle nad oes ganddynt angen cymwys am seibiant ond lle mae'r gweithiwr cymdeithasol o'r farn y byddai'n briodol i helpu'r gofalwr, trwy ei helpu gyda threfniadau seibiant neu gostau cysylltiedig. Byddai hyn mewn amgylchiadau lle na all y gofalwr dalu am hyn ei hun neu o'i adnoddau ei hun, neu o fewn y gymuned. Gwnaeth cyfanswm o 73 o ofalwyr elwa o'r taliadau hyn.

Cyflwynodd **Cyngor Sir Penfro** raglen Cymorth Costau Byw eleni, i gefnogi unrhyw un sy'n profi caledi ariannol ac sydd angen cymorth, gan gynnwys gofalwyr, gan gydnabod effaith anghymesur yr argyfwng costau byw. Cafodd 73 o grantiau eu rhoi i ofalwyr yn Sir Benfro eleni am amrywiaeth o eitemau i gefnogi gofalwyr yn eu rôl o ofalu. Roedd Hwb Cymunedol Sir Benfro yn gweithredu fel un pwynt cyswllt i unrhyw rai oedd â phryderon neu a oedd angen cyngor a chael eu cyfeirio at bartneriaid fel yr oedd yn briodol. Roedd y mentrau newydd yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i:

- Cadw'n Gynnes, Cadw'n Dda – amrywiol gynlluniau
- Rhwydwaith Cymorth Cymunedol Sir Benfro yn cael ei adfywio i hyrwyddo sgyrsiau am sut y gall cymunedau gefnogi pobl leol

Cardiau Gofalwyr

Mae'r tri awdurdod lleol bellach yn cynnig cardiau gofalwyr ac yn edrych ar sut y gellir eu defnyddio'n rhanbarthol ar draws ffiniau sirol ar gyfer mynediad at fuddion hamdden, iechyd a chymdeithasol, ac maent yn ystyried datblygu dyluniad safonol fel y bod cardiau yn hawdd eu hadnabod. Mae gan y siroedd hefyd gardiau argyfwng sy'n gysylltiedig â chynlluniau ymateb i argyfwng ac mae dull rhanbarthol cyson o ymdrin â hyn yn cael ei archwilio.

	Sir Gaerfyrddin	Ceredigion	Sir Benfro
Cardiau gofalwyr a ddosbarthwyd yn 2022/23	68	224	493
Cyfanswm y cardiau gofalwyr a ddosbarthwyd	662	600	1674

Yng Ngheredigion, gall gofalwyr sydd â cherdyn gofalwyr nawr gael aelodaeth am ddim i'r gwasanaethau hamdden sy'n cael eu rhedeg gan y cyngor. Ymhlith y buddion eraill a ychwanegir eleni y mae mynediad am bris gostyngol i safleoedd CADW a chyrchfannau hamdden eraill yng Ngheredigion, megis teithio am ddim ar reilffordd y clogwyn yn Aberystwyth. Yn Sir Benfro, gall gofalwyr yn awr gael tocyn blynyddol i Scolton Manor ac elwa o'r cynllun Pasbort i Hamdden, sy'n darparu aelodaeth am 6 mis i wasanaethau Hamdden Sir Benfro.

Cronfa Cefnogi Gweithredu Cymunedol Sir Benfro

Mae'r **Gronfa Cefnogi Gweithredu Cymunedol** yn gynllun ar y cyd a gefnogir gan Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS), Cyngor Sir Penfro a Llywodraeth Cymru. Mae'r gronfa'n agored i grwpiau gwirfoddol cyfansoddiadol a chymunedol a mentrau cymdeithasol sydd â strwythurau llywodraethu sefydledig. Roedd rownd 2022/23 o gyllid Byw'n Dda y Gaeaf hwn yn cydnabod yr heriau a'r pwysau parhaus sydd ynghlwm wrth ddarparu gweithgareddau a gwasanaethau i gefnogi pobl sy'n agored i niwed yn ystod misoedd y gaeaf. Nod y gronfa oedd sefydlu gweithgarwch lleol yn uniongyrchol i helpu i leddfu gofynion, creu capasiti/gweithgarwch ychwanegol, neu ymestyn gweithgarwch presennol. Un o 4 blaenoriaeth allweddol y gronfa oedd cefnogi gofalwyr di-dâl - e.e. ffyrdd o helpu gofalwyr di-dâl i gymryd seibiant, gan sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chefnogaeth yr oedd eu hangen arnynt.

Ariannwyd 11 o brosiectau sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl gydag ychydig dros £25,000 wedi'i ddyfarnu. Roedd y prosiectau'n cynnwys:

- Cyfres o gyrsiau crochenwaith a phaentio wedi'u hariannu'n llawn ar gyfer gofalwyr di-dâl, a sesiynau crefft yn y gymuned mewn neuadd gymunedol
- Tocynnau mynediad i atyniadau lleol, deunyddiau crefft a staff sesiynau cefnogi cymheiriaid wythnosol i ofalwyr ifanc mewn ysgol uwchradd leol
- Mynediad am ddim i ofalwyr i gastell a gerddi lleol
- Gweithgareddau cymdeithasol a chydlyniant cymunedol i bobl hŷn er mwyn iddynt ailadeiladu grwpiau cymdeithasol coll a chefnogi cyfeillgarwch newydd.
- Cŵn therapi ac anifeiliaid anwes robot er budd llesiant
- Prydau poeth cymunedol ac arddangosiadau coginio gyda chefnogaeth a chyngor yn ystod yr argyfwng costau byw.

Prosiect Manteisio i'r Eithaf ar Incwm

Ym mis Tachwedd 2022 cyhoeddodd Gofalwyr Cymru eu hadroddiad 'State of Caring', yn seiliedig ar yr ymatebion i arolwg ar-lein Carers UK *State of Caring* rhwng mis Gorffennaf a mis Medi 2022. Cymerodd dros 1,000 o ofalwyr yng Nghymru ran yn yr arolwg, ac roedd yr ymatebion yn tynnu sylw at y pwysau digynsail y mae'r argyfwng costau byw yn ei gael ar ofalwyr. Dywedodd 87% o ofalwyr mai costau byw cynyddol oedd un o'r prif heriau y byddent yn eu hwynebu yn y flwyddyn i ddod, a dywedodd 26% eu bod yn torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd neu wresogi.

Wrth gydnabod yr her hon, lansiodd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru y prosiect Manteisio i'r Eithaf ar Incwm yn 2022/23. Nod y prosiect hwn yw darparu cymorth i ofalwyr er mwyn iddynt gael gafael ar wybodaeth ariannol, y cyngor a'r cymorth i leddfu rhai o'r pwysau dyddiol sy'n gysylltiedig â darparu gofal a helpu i leihau effaith y rôl o ofalu. Cyflwynwyd y prosiect yn Sir Gaerfyrddin a Cheredigion yn 2022/23.

Yn Sir Gaerfyrddin roedd yr arian yn galluogi Ymddiriedolaeth Gofalwyr Crossroad Gorllewin Cymru i gyflawni Prosiect Materion Ariannol, gyda chefnogaeth Swyddog Materion Ariannol Gofalwyr llawn amser sy'n dod oddi tan, ac yn ategu, gwasanaeth buddion llesiant Sir Gaerfyrddin. Pwrpas y rôl oedd sicrhau bod gofalwyr yn gwneud y mwyaf o'u hincwm drwy grantiau, gostyngiadau a chonsesiynau. Roedd hyn yn ceisio pontio'r bwlch rhwng y gwasanaeth buddion llesiant a'r Gwasanaeth Gwybodaeth ac Allgymorth i Ofalwyr trwy ddarparu gwasanaeth cymorth cyfannol gwell i fynd i'r afael â'r heriau ariannol sy'n wynebu gofalwyr.

Yng Ngheredigion roedd y cyllid yn galluogi Gofalwyr Ceredigion i ymestyn eu swydd Gweithiwr Allgymorth Cyngor Ariannol arbenigol ar gyfer gofalwyr, cyflwyno gwaith allgymorth i ofalwyr sy'n canolbwyntio ar faterion ariannol, prynu gwasanaethau cymorth ariannol arbenigol ar gyfer gwaith achosion yn ôl yr angen, a chyflwyno digwyddiadau sy'n canolbwyntio ar wneud y mwyaf o incwm i ofalwyr.

Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn cydnabod bod hwn yn faes blaenoriaeth parhaus ar gyfer gweithgarwch yn 2023/24 a bydd camau gweithredu ychwanegol yn:

- Sefydlu gwasanaeth cyfatebol yn Sir Benfro
- Gwneud y defnydd gorau o'r Wefan Gofalwyr Ranbarthol i hyrwyddo a darparu'r gwasanaeth
- Parhau i gyflwyno offer ac adnoddau sy'n cefnogi gwytnwch gofalwyr, megis y llyfryn ar Awgrymiadau Cynilo
- Archwilio dulliau i wneud y gwasanaeth yn fwy cynaliadwy, megis uwchsgilio pobl sydd â phrofiad bywyd i fod yn fentoriaid cymheiriaid a allai gynorthwyo grwpiau gofalwyr i dynnu sylw at sefyllfaoedd ariannol gofalwyr fel bod modd hyrwyddo ymyrraeth gynnar.

Prosiect Seibiannau Gofalwyr

Lansiwyd y prosiect Seibiannau Gofalwyr eleni, gan geisio datblygu gweledigaeth newydd ar gyfer seibiannau ac egwyliau byr yng Ngorllewin Cymru, wedi'i lunio ar y cyd â gofalwyr di-dâl. Datblygodd y prosiect amrywiaeth o seibiannau sy'n rhoi'r unigolyn yn y canol ar gyfer gofalwyr di-dâl o bob oed ledled Gorllewin Cymru, gyda'r nod o wella llesiant gofalwyr, a'u cynorthwyo i gael bywyd ochr yn ochr â gofalu. Mae'r rhain wedi cynnwys:

- seibiannau byr a gwyliau
- mynediad at therapïau a thriniaethau sba
- gweithgareddau a phryniannau sy'n gysylltiedig â garddio
- chwaraeon, ffitrwydd a gweithgareddau awyr agored
- prydau allan
- mynd ar ôl hobïau ac adloniant

Roedd yr adborth gan gyfranogwyr yn cynnwys:

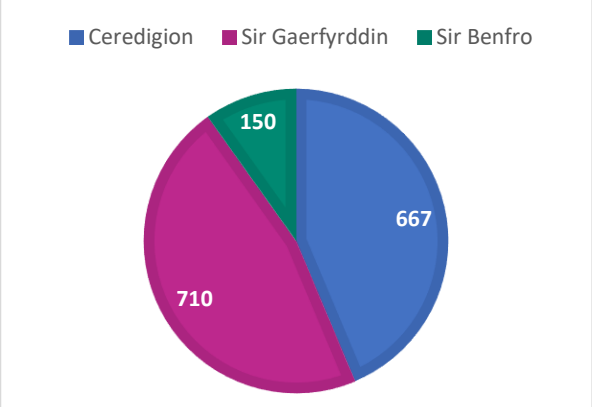
"Diolch yn fawr am hyn, mae [gofalwr ifanc] wedi cyffroi'n lân.. mae hi ar ben ei digon."

"Mae dod i'r grŵp gofalwyr bob dydd Mercher wedi newid fy mywyd. Mae gyda fi rywbeth i edrych ymlaen ato bob wythnos, rhywbeth

Yn ogystal â'r buddion a welir gan ofalwyr, mae'r prosiect hwn wedi darparu llawer iawn o wybodaeth ynglŷn â beth yw 'seibiant' i wahanol ofalwyr. Dywedodd staff sy'n rhan o'r prosiect:

> *"Mae mor bwysig i ofalwyr, er ei fod yn llawer iawn o waith sy'n gofyn tipyn gennym ni, rydyn ni eisiau ei wneud. Mae'n rhoi cyfle i ni ddarganfod sut mae gofalwyr yn dygymod mewn gwirionedd ac i estyn allan at ofalwyr sy'n ei chael hi'n anodd ond nad ydyn nhw wedi gofyn am help o'r blaen."*

Mae'r adborth hwn yn tynnu sylw at y ffaith bod y model seibiannau byr mwy addasol ac ymatebol yn golygu mwy o waith gweinyddol ac mae rhagor o waith i'w wneud i archwilio sut y gellir darparu ffyrdd sy'n gynaliadwy i'r sefydliadau dan sylw. Gwnaeth cyfanswm o 1527 o ofalwyr yng Ngorllewin Cymru elwa o'r prosiect hwn (Ffigur 4).



Ffigur 4: Buddiolwyr y prosiect yn ôl sir

Gellir gweld enghraifft o brosiect a ariennir o'r gronfa hon, Gwasanaeth Creadigol Canolfan Ddydd Hybrid People Speak Up, yma: https://youtu.be/d71sN6DC5eo

Seibiannau Byr i gleifion Gofal Lliniarol Pediatrig

Mae Gwasanaeth Gofal Lliniarol Pediatrig a Nyrsio Cymunedol Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi parhau i gydlynu cynllun seibiannau byr ar gyfer gofalwyr plant â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd ac anghenion gofal cymhleth. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr ifanc a rhieni sy'n gofalu am fabanod, plant a phobl ifanc rhwng 0 a 25 oed. Mae'r cynllun yn ariannu seibiannau byr a diwrnodau allan i'r teulu. Trefnir seibiannau byr hefyd ar gyfer teuluoedd mewn profedigaeth lle mae plentyn neu berson ifanc oedd yn derbyn gofal lliniarol wedi marw. Mae cysylltiadau allweddol wedi'u meithrin gydag adrannau corfforaethol yn Bluestone, Folly Farm a gwasanaethau symudedd Snowdrop sy'n mynd 'yr ail filltir' i sicrhau bod y plant a'r bobl ifanc sy'n derbyn gofal lliniarol a'u teuluoedd yn cael seibiant di-straen.

Gall profiadau o ofalu am rywun ag anghenion gofal lliniarol a gofynion hyn, a all fod yn enfawr, achosi problemau iechyd corfforol a/neu feddyliol i rieni, gofalwyr neu frodyr a chwiorydd o'r adeg pryd y rhoddir diagnosis hyd at ddiwedd oes, marwolaeth, a phrofedigaeth. Mae Seibiannau Byr i Bluestone er lles y teulu cyfan, rhieni, brodyr a chwiorydd, tad-cu a mam-gu a gallant gyfrannu at osgoi sefyllfaoedd lle mae'r gofalwr yn teimlo ei fod yn methu dygymod. Mae teuluoedd yn ganolog i'r modd y caiff y seibiant ei gynllunio i sicrhau ei fod yn cael ei deilwra i anghenion pawb yn y teulu.

Mae Folly Farm yn rhoi cymhorthdal ar gyfer diwrnodau allan i'r teulu ddwywaith y flwyddyn ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc sy'n derbyn gofal lliniarol, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'r diwrnodau i'r teulu yn cael eu trefnu a'u cefnogi gan y tîm gofal lliniarol pediatrig. I gydnabod yr heriau costau byw, caiff talebau bwyd eu cynnwys fel rhan o'r diwrnod allan. Mae'r diwrnodau hyn yn rhoi cyfle i'r plant a'r bobl ifanc a'u teuluoedd rannu profiadau tebyg gan fod bywydau eu plant yn gyfyngedig ac o dan fygythiad, a'u bod yn aml yn mynd trwy gyfnodau 'agos at farwolaeth'. Yn bwysicaf oll, gallant dreulio amser gyda'i gilydd a chael cyfle i fod yn deulu 'normal' mewn amgylchiadau eithriadol.

"[Mae [R] yn anabl iawn ac mae'n rhaid iddo gael gofal 24 awr y dydd sy'n gofyn am lawer o'm hamser a'm sylw bob dydd. Gyda'r seibiannau bach hyn rydyn ni'n gallu mynd i ffwrdd fel teulu. Mae hyn yn golygu fy mod i'n cael ymlacio heb orfod poeni am apwyntiadau a chyfarfodydd. Rydyn ni'n cael seibiant o'n bywyd bob dydd am ychydig ddyddiau. Rydyn ni'n cael treulio amser gyda'n gilydd yn gwneud pethau teuluol arferol, mae gallu mynd am dro ynddo'i hun yn anhygoel gan nad ydyn ni'n cael gwneud hynny llawer fel teulu. Mae'r amser yr ydyn ni'n ei gael yn Bluestone yn caniatáu i ni fod yn deulu go iawn heb straen a phryderon. Dwi ddim yn gwybod beth fydden ni'n ei wneud heb y seibiannau bach hyn. Maen nhw werth y byd i ni. Mae fy mhlant wrth eu boddau pan fyddwn ni'n mynd ac yn gwenu o glust i glust ac mae hynny'n fy ngwneud i'n hapus iawn"

Gweithio gyda'n gilydd i gefnogi gofalwyr

Mae'r **Fforymau Darparwyr Gofalwyr ym mhob sir** yn parhau i gyfarfod yn rheolaidd gyda phresenoldeb da gan bartneriaid statudol, darparwyr trydydd sector a chomisiynwyr, i rannu arfer gorau ac annog cydweithio i ddatblygu gwasanaethau i ofalwyr.

Mae'r adnodd e-ddysgu Ymwybodol o Ofalwyr a lansiwyd ym mis Tachwedd 2018 gan Gofal Cymdeithasol Cymru wedi'i neilltuo i staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau statudol ac anstatudol drwy amrywiaeth o ffyrdd. Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi bod yn monitro faint o'i staff sy'n cwblhau'r cwrs ac yn ystod 2022/23 cwblhaodd **182** o staff yr hyfforddiant e-ddysgu.

Mae **grŵp cymorth cymheiriaid ar gyfer staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda** sydd â rôl ofalu wedi bod yn rhedeg ers sawl blwyddyn. Mae'r sesiynau'n rhoi cyfle i gymheiriaid gefnogi ei gilydd yn anffurfiol yn ogystal â phynciau a gyflwynir gan siaradwyr gwadd e.e. cyflwyno'r Polisi Gofalwyr, sesiwn ymwybyddiaeth ofalgar ac eiriolaeth. Mae Tîm Amrywiaeth a Chynhwysiant y Bwrdd Iechyd wedi bod yn cydweithio â'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr i ymgysylltu â'r gymuned Sipsiwn a Theithwyr, gan helpu i godi ymwybyddiaeth o rolau gofalu di-dâl. Roedd hyn yn cynnwys cyfeirio at y Gwasanaethau Cymorth i Ofalwyr wrth Ryddhau pan oedd angen cymorth ar fenyw pan ddaeth ei thad allan o'r ysbyty. Mae'r tîm hefyd wedi bod yn edrych ar ffyrdd newydd o godi ymwybyddiaeth o ofalwyr di-dâl mewn grwpiau bregus eraill megis Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog, ac unigolion sydd â nam ar y synhwyrau a rhai sy'n camddefnyddio sylweddau.

Yn flaenorol cyflwynodd **Cyngor Sir Caerfyrddin** gwrs hyfforddi mewn partneriaeth ag **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Crossroads Gorllewin Cymru** i **godi proffil gofal di-dâl.** Helpodd y sesiynau staff i gydnabod gofal di-dâl, effaith bosibl rôl ofalu a sut y gallant gefnogi gofalwyr trwy eu cyfeirio at wasanaethau gofalwyr. Er bod materion yn ymwneud â chapasiti wedi effeithio ar ddarpariaeth barhaus yr hyfforddiant hwn, mae yna gynlluniau i gyflwyno sesiynau yn ystod Wythnos Gofalwyr 2023.

Mae **Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS)** wedi mynd ati'n rhagweithiol i gefnogi'r gwaith o gyflawni amrywiaeth o brosiectau, gan gynnwys arwain ar greu platfform gofalwyr rhanbarthol a lansiwyd yn swyddogol ym mis Tachwedd 2022. Gwefan yw **Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru** (gweler tudalen 26) sy'n darparu un drws ffrynt ar-lein i ofalwyr er mwyn iddynt gael gafael ar gyngor a chymorth i'w helpu yn eu rôl ofalu, a hynny ble bynnag y maent yn byw yn y rhanbarth. Ffurfiwyd Grŵp Llywio Platfform Gofalwyr Rhanbarthol, gan gynnwys cynrychiolaeth o Gynghorau Sir Caerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro ac mae'r partneriaid yn gweithio gyda'i gilydd i gynnal y wefan. Mae gofalwyr hefyd wedi bod yn rhan o'r gwaith o lunio'r wefan ar y cyd.

Cyflogwyr i Ofalwyr (EfC)

Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn cymryd rhan yng nghynllun Cyflogwyr i Ofalwyr (EfC) Gofalwyr Cymru drwy aelodaeth ymbarél. Mae pob sefydliad partner unigol wedi cymryd camau gweithredu penodol ymlaen, yn ogystal â chydweithio fel rhan o Grŵp Llywio rhanbarthol.

Mae'r mentrau a gymerwyd ymlaen gan **Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda** yn cynnwys:

- Cyflawni Lefel 2 Cyflogwyr i Ofalwyr - Hyderus gydag adborth rhagorol.
- Parhau i gyfathrebu Polisi Gofalwyr y Bwrdd Iechyd a'r pasbort i staff.
- Hyfforddiant codi ymwybyddiaeth wedi'i dargedu gyda staff y gweithlu sy'n cefnogi rheolwyr a gweithwyr.
- Annog staff sydd â chyfrifoldebau gofalu i rannu eu barn a'u profiadau. Parhau â sesiynau Grŵp Cefnogi Cymheiriaid Gofalwyr Staff.
- Hyrwyddo ymwybyddiaeth drwy rannu straeon personol; Rhoddodd aelod o'r grŵp hwn ei stori ar y cyd â Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2022: Stori Anwen - YouTube

Lansiwyd arolwg staff blynyddol y Bwrdd Iechyd ar Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr ym mis Tachwedd 2022. Roedd yr arolwg a'r adborth a ddarparwyd gan y 112 aelod o staff a ymatebodd yn rhoi syniad o sut y mae pethau a chipolwg gwerthfawr ar effaith rolau gofalu ar ein staff sy'n hunan-adnabod fel gofalwyr di-dâl. Dywedodd 46% bod eu rôl o ofalu yn effeithio'n negyddol ar eu swydd. Dywedodd 30 o bobl eu bod wedi cytuno ar drefniadau gweithio hyblyg a dywedodd 9 eu bod wedi derbyn y pasbort i ofalwyr. Bydd adroddiad yr arolwg staff sy'n ofalwyr yn cael ei ddefnyddio gan grŵp Strategaeth Gofalwyr y Bwrdd Iechyd i nodi camau pellach y gellir eu cymryd i gryfhau'r gefnogaeth i staff sydd â rolau gofalu, er enghraifft gweithio gyda'r Rheolwyr Diwylliant a Newid a'r timau Gweithlu.

Recriwtiodd **Cyngor Sir Caerfyrddin** Swyddog Arweiniol ar gyfer gofalwyr yn y tîm Comisiynu. Mae'r Swyddog Arweiniol yn ymwneud â chodi proffil y cymorth sydd ar gael i staff a gyflogir gan yr awdurdod lleol sydd hefyd â rôl ofalu ddi-dâl. Mae'r Swyddog Arweiniol hefyd yn cymryd rhan yn y gwaith o drefnu a darparu Hyfforddiant 'Mae Gofalwyr yn Bwysig' ar y cyd ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Crossroads Gorllewin Cymru ar gyfer staff a gyflogir gan y sir. Mae'r Swyddog Arweiniol wedi cynnal presenoldeb mewn sesiynau gofalwyr staff yn rheolaidd sy'n cynnwys Cyfarfodydd Hyrwyddwyr Gofalwyr (yn y gweithle), Wythnos Gofalwyr a Diwrnod Hawliau Gofalwyr. Mae gan y Swyddog Arweiniol fynediad at borth Cyflogwyr i Ofalwyr hefyd i gael mynediad at ddeunydd i gefnogi staff. Yn 2023/24 bydd y Swyddog Arweiniol yn ystyried cyflwyno'r Pasbort i Ofalwyr yn y gweithle a dechrau'r Wobr Efydd ar gyfer Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.

Mae **Cyngor Sir Ceredigion** yn cyhoeddi cylchlythyr gofalwyr misol drwy e-bost at yr holl staff, sy'n cynnwys gwybodaeth berthnasol i'r rheiny sy'n ofalwyr. Cafodd hyn ei lansio ym mis Gorffennaf 2022. Ar y cyd â Gofalwyr Cymru, darperir cyrsiau i reolwyr yn ymwneud â'r pasbort i ofalwyr; mae'r rhain yn cynnwys 'Dechrau'r Sgwrs' a 'Hawliau gofalwyr ar gyfer

gofalwyr sy'n gweithio'. Mae staff sy'n ofalwyr yn parhau i fynd i sesiynau galw heibio misol, yn bersonol ac ar-lein. Caiff rhai eu rhedeg ar y cyd â'r Swyddog Llesiant Gofalwyr ac maent yn canolbwyntio ar themâu penodol megis Wythnos Gofalwyr neu ganser.

Recriwtiodd **Cyngor Sir Penfro** Swyddog Comisiynu a Rheoli Chontractau ym mis Ionawr 2022 a gymerodd rôl arweiniol ar gyfer gofalwyr di-dâl o fewn yr awdurdod lleol. Mae'r aelod o staff wedi ymuno â'r porth Cyflogwyr i Ofalwyr i gael mynediad at ddeunydd i gefnogi staff ac mae wedi bod ar hyfforddiant Gofalwyr Cymru fel Hyrwyddwr Llesiant. Mae'r Cyngor yn aelodau o weithgor rhanbarthol Cyflogwyr i Ofalwyr; mae hyn yn galluogi staff i gydweithio a rhannu eu barn a'u syniadau gyda'r nod cyffredinol o gefnogi gofalwyr yn y gweithle. Mae'r tîm Comisiynu Gofal Cymdeithasol yn gweithio tuag at wobr Efydd Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, a dyfarnwyd gwobr Arian Buddsoddwyr mewn Gofalwyr i Wasanaeth Llyfrgelloedd a Gweithredu dros Blant Sir Benfro ym mis Ionawr 2023 (Llyfrgelloedd Sir Benfro yn ennill gwobr Arian am ymrwymiad i ofalwyr di-dâl - Cyngor Sir Penfro).

Cynhwysiant digidol

Nododd Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru 2020-2025 gynhwysiant digidol fel un o 4 blaenoriaeth allweddol ar gyfer gofalwyr di-dâl yn y rhanbarth yn seiliedig ar adborth gan arolwg o 558 o ofalwyr ledled Gorllewin Cymru yn 2019/2020. Nododd yr arolwg y gall trafnidiaeth gyhoeddus gyfyngedig mewn ardal wledig fel Gorllewin Cymru greu heriau i rai gofalwyr wrth geisio cael mynediad at wasanaethau. Mae cynhwysiant digidol wedi bod yn agwedd allweddol ar Raglen Trawsnewid y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ac mae Swyddogion Gofalwyr yn darparu cyswllt allweddol i gyfeirio gofalwyr di-dâl at gymorth i'w helpu i gael eu cynnwys yn ddigidol. Anogodd y pandemig bobl o bob oed i ddatblygu sgiliau digidol newydd er mwyn cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theuluoedd. Cafodd rhai gofalwyr fwy o gymorth yn ystod y pandemig oherwydd bod mwy o wasanaethau ar gael ar-lein. Defnyddiodd eraill dechnoleg i gael mynediad i apwyntiadau iechyd, defnyddio gwasanaethau defnyddiol megis darparu bwyd neu feddyginiaeth, cael cyngor ar fuddion ariannol, gwneud cais am fudd-daliadau fel Lwfans Gofalwyr, mynd ar gyrsiau hyfforddi neu barhau ag addysg a hyfforddiant. Aeth tîm Rhaglen Addysg i Gleifion Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda ati i greu Padlet sy'n cynnwys amrywiaeth eang o wybodaeth a chymorth defnyddiol i ofalwyr di-dâl. Mae'r system ddigidol hon hefyd ar gael trwy'r cyfryngau cymdeithasol a chaiff ei hyrwyddo i bawb sy'n mynychu cwrs a ddarperir gan dîm y Rhaglen Addysg i Gleifion: Padlet Gwybodaeth i Ofalwyr y Rhaglen Addysg i Gleifion.

Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru wedi cytuno i addasu ffocws blaenoriaeth strategol 4 i "Cefnogi Gofalwyr i gael eu cynnwys yn ddigidol ac yn hyderus.” Roedd hyn yn adlewyrchu cydnabyddiaeth y grŵp bod hyder digidol, sy'n golygu gwybod sut i ddefnyddio technoleg yn ddiogel ac yn effeithiol a'r sgiliau i wneud hynny, yn ffactor allweddol yng ngallu pobl i gael eu cynnwys a'u cysylltu'n ddigidol.

Cefnogaeth i ofalwyr i gael eu cynnwys yn ddigidol ac yn hyderus

Derbyniodd y tair sir gyllid gan y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol i gynorthwyo gofalwyr di-dâl i oresgyn rhwystrau i fynd ar-lein, trwy ariannu offer digidol iddynt eu defnyddio. Defnyddiwyd yr arian hwn yn wahanol yn y siroedd i ategu'r ddarpariaeth bresennol.

Yn **Sir Benfro,** cafodd y cynllun benthyg llechi presennol a weinyddir gan PAVS ei ymestyn i ganolbwyntio ar fenthyg llechi ar gyfer gofalwyr di-dâl. Prynwyd 45 o lechi, a hyrwyddwyd y cynllun benthyg gan Hwb Cymunedol a Chysylltwyr Cymunedol Sir Benfro, gan y gwasanaeth gofalwyr a gomisiynir (PCISS) a chan dudalennau cyfryngau cymdeithasol Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru a'r wefan Gofalwyr ranbarthol newydd. Erbyn diwedd mis Mawrth 2023, roedd 26 o ofalwyr wedi cael llechen ar fenthyg ac mae'r adborth wedi bod yn gadarnhaol iawn. Eleni yn Sir Benfro bu Grantiau Gofalwyr hefyd o gymorth i rai gofalwyr brynu offer TG i'w cefnogi yn eu rôl o ofalu. Caiff yr holl gyfleoedd i ofalwyr yn Sir Benfro eu hyrwyddo trwy'r cyfryngau cymdeithasol ac ar wefan Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru, rhestr dosbarthu e-byst i ofalwyr a thrwy'r padlet Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia.

Yng **Ngheredigion** eleni, cafodd 52 o ofalwyr adnoddau i'w galluogi i gael mynediad i weithgarwch digidol neu gynyddu hyn. Roedd y rhain yn cynnwys llechi a gliniaduron, Kindles, ffonau symudol clyfar, a Fitbits. Nododd y mwyafrif o ymgeiswyr sut y byddai cysylltedd yn eu galluogi i deimlo eu bod wedi'u cynnwys i raddau mwy ac roeddent yn teimlo y byddai'r dechnoleg hon yn gwella eu hiechyd eu hunain. Yn ogystal â hyn, cynhaliwyd hyfforddiant Cynhwysiant Digidol mewn partneriaeth â Cwmpas (Cymunedau Digidol Cymru) fel rhan o brosiect gan Lywodraeth Cymru i wella cynhwysiant digidol ledled Cymru. Daeth gofalwyr i'r hyfforddiant ynghyd â 3 hyfforddwr, a roddodd gefnogaeth 1:1, a Chysylltydd Digidol o Dîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol y Cyngor. Daeth i'r amlwg o'r adborth yn ystod y digwyddiad fod pobl yn cael eu gadael ar ôl oherwydd y mater 'digidol yn ddiofyn', heb fod ganddynt y sgiliau digidol i gael mynediad at gymorth digidol, a bod materion trafnidiaeth mewn ardaloedd gwledig ynghyd â mynediad i leoliadau yn cyfyngu mynediad at hyfforddiant digidol. O ganlyniad, mae Cyngor Sir Ceredigion wrthi'n datblygu cynllun gweithredu ledled y sir i wella hygyrchedd digidol i ofalwyr a'r rheiny y maent yn gofalu amdanynt.

Yn **Sir Gaerfyrddin** mae partneriaid yn y trydydd sector yn cyfeirio pobl sydd angen cymorth digidol, neu a fyddai'n elwa o hynny, i wasanaethau a chymorth sydd ar gael yn y sir, wedi'u teilwra i'w hanghenion a'u hamgylchiadau personol. Mae prosiect CONNECT Llesiant Delta hefyd yn cefnogi pobl drwy roi llechi a gwasanaethau iddynt drwy'r llwybr gofal a alluogir gan dechnoleg.

> “Fel gofalwr newydd, roeddwn yn falch o fynd i'r Sesiwn Blasu Digidol ar gyfer gofalwyr ddydd Mawrth diwethaf, yn Aberaeron. Roedd yn braf cwrdd â phobl ifanc newydd sydd mor frwdfrydig yn eu maes a chael syniadau am offer a gwefannau a allai fod o ddefnydd i ni. Roedd ein pecyn cinio twt yn flasus ac yn ffres iawn. Diolch i bawb a gymerodd ran yn yr achlysur.”

Gwefan Gofalwyr Ranbarthol – Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru

Gan weithredu ar ran Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, dyfarnwyd cyllid i Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) i ddatblygu platfform ar-lein rhanbarthol dwyieithog i ofalwyr. Mae'r wefan yn cefnogi'r gwaith o ddarparu gwybodaeth, cymorth a chyngor cyson a sicrhau eu bod yn hygyrch i ofalwyr di-dâl yn y tair sir - dywedodd gofalwyr di-dâl wrthym fod hyn yn bwysig iddynt. Mae'r wefan, a elwir yn Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru gan ofalwyr, yn siop un stop ar gyfer gwybodaeth benodol i ofalwyr. Mae dyluniad, brandio a chynnwys y wefan wedi'u llunio ar y cyd â gofalwyr di-dâl a darparwyr ledled y rhanbarth. https://carerssupportwestwales.org

Lansiwyd y wefan yn swyddogol ar Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr ym mis Tachwedd 2022. Dywedodd Judith Hardisty, Is-gadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Hyrwyddwr Gofalwyr sydd hefyd yn Gadeirydd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru:

"Rwyf yn falch iawn y bydd gwefan Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru yn darparu 'siop un stop' ddwyieithog i Ofalwyr di-dâl gan eu helpu i ddod o hyd i wybodaeth hwylus i'w cefnogi yn eu rôl o ofalu. Bydd y wefan yn cynnwys manylion am grwpiau a gweithgareddau lleol, yn ogystal â chymorth a chefnogaeth berthnasol ac amserol ar fudd-daliadau a hawliau ariannol. Gwyddom nad yw pobl bob amser yn cydnabod eu hunain fel gofalwyr di-dâl, felly ni fyddant yn ymwybodol o'r cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael i'w cefnogi yn eu rôl o ofalu, felly bydd y wefan newydd hon yn adnodd gwerthfawr i bawb. Mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn ddiolchgar am gyfraniad ein holl ofalwyr di-dâl sy'n gofalu am deulu a ffrindiau yn eu cymunedau eu hunain ac sydd wedi ymrwymo i sicrhau bod anghenion gofalwyr di-dâl yn cael sylw."

Mae Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru wedi'i rannu'n dair adran wahanol, gan ganiatáu i ofalwyr lywio'r platfform yn hawdd ac archwilio gwybodaeth leol a rhanbarthol. Mae'r wefan wedi cael ei hyrwyddo'n eang ar draws y rhanbarth, gyda deunyddiau hyrwyddo yn cael eu dosbarthu i'w harddangos mewn meddygfeydd, llyfrgelloedd, ysbytai ac adeiladau

cyhoeddus eraill. Mae'r wefan wedi cael ei hyrwyddo mewn digwyddiadau yn ystod Wythnos Gofalwyr, Diwrnod Hawliau Gofalwyr, sioeau cymunedol yn yr haf a digwyddiadau.

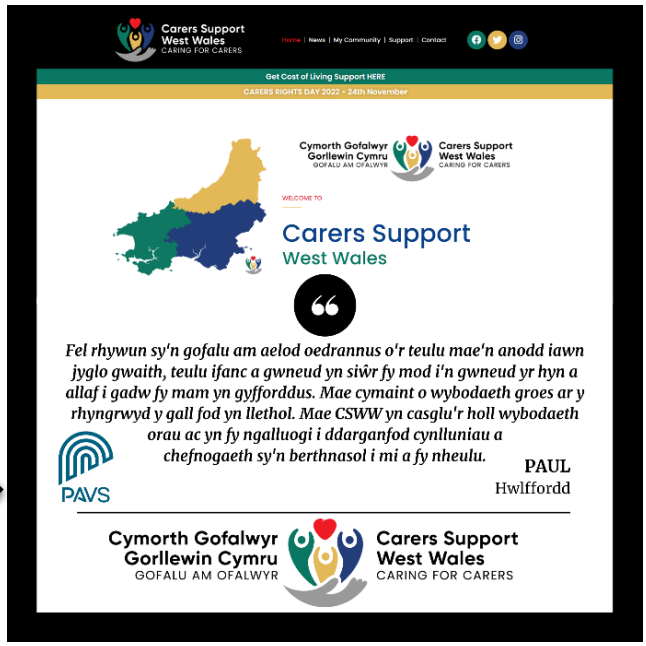
Yn yr adran 'Fy Nghymuned', bydd gofalwyr yn dod o hyd i gynigion, hyrwyddiadau a gostyngiadau lleol a all eu cefnogi yn eu rôl o ofalu yn eu cymuned. Mae map rhyngweithiol yn rhoi darlun cyflym o unrhyw weithgareddau cyfagos, yn ogystal â'r manylion cyswllt perthnasol.

Mae'r adran 'Cymorth' yn darparu cymorth y teimlir y gallai fod o fudd iddynt fel gofalwr megis sut i gofrestru fel gofalwr di-dâl gyda'ch meddyg teulu a sut i gofrestru ar gyfer Cerdyn Adnabod Gofalwyr. Gan ddefnyddio system hidlo i lywio hyn, bydd gofalwyr yn gallu chwilio mewn sefydliadau lleol a chenedlaethol i ddod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt.

Mae'r adran 'Newyddion' yn rhannu gwybodaeth hanfodol sy'n amserol ac yn berthnasol, o restr o gymorth yn gysylltiedig â'r argyfwng costau byw i gylchgronau gofalwyr sy'n darparu gwybodaeth leol a chenedlaethol a allai fod yn ddefnyddiol i ofalwyr a gweithwyr proffesiynol.

Mae'r traffig i'r wefan a'r rhyngweithiadau cyfryngau cymdeithasol wedi dangos cynnydd ac rydym wedi mynd ati i sicrhau bod postiadau rheolaidd yn ymddangos ar Facebook, Twitter, Instagram a LinkedIn. Mae PAVS yn monitro nifer yr ymweliadau â'r wefan a nifer y rhyngweithiadau ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae'r rhain i gyd yn dangos tuedd ar i fyny.

@carerssupportww
#caringforcarers
#gofaluamofalwyr



Y blaenoriaethau ar gyfer 2023/24

Mae camau allweddol ein Strategaeth Gofalwyr Ranbarthol yn seiliedig ar farn ac adborth gan ofalwyr a rhanddeiliaid allweddol, a gasglwyd yn ystod y gwaith o ddatblygu Asesiad o Anghenion y Boblogaeth 2022 wedi'i ddiweddaru, a gadarnhaodd fod y blaenoriaethau presennol yn y Strategaeth Gofalwyr Ranbarthol yn parhau i fod yn berthnasol. Bydd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn parhau i weithio i weithredu'r blaenoriaethau a amlinellir yn y Strategaeth Gofalwyr a:

- Mynd i'r afael â'r gofynion allweddol, y bylchau a'r gwelliannau a nodwyd drwy Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru a'r amcanion yn y Cynllun Ardal.
- Ymateb i flaenoriaethau Gweinidogol ar gyfer cefnogi gofalwyr.
- Ategu ac integreiddio ystod o fentrau gofalwyr ar draws y rhanbarth i dynnu sylw at anghenion gofalwyr di-dâl.
- Sicrhau bod anghenion gofalwyr yn cael eu cynrychioli drwy raglen y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Cytunodd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru ar y blaenoriaethau canlynol ar gyfer 2023/24*:

1. Parhau i ddatblygu cardiau gofalwyr a'r buddion y mae'r rhain yn eu cynnig a chael pobl i'w derbyn, i annog gofalwyr o bob oed i hunan-adnabod a chael mynediad at gymorth ychwanegol sydd ar gael drwy wasanaethau gwybodaeth ac allgymorth i ofalwyr.
2. Mapio'r cymorth a gynigir i ofalwyr ifanc yng Ngorllewin Cymru a chynnwys gofalwyr ifanc wrth wneud hynny i sicrhau bod gwasanaeth arloesol sy'n dilyn yr arferion gorau yn cael ei ddarparu.
3. Mynd ati i hyrwyddo aelodaeth o'r cynllun rhanbarthol Cyflogwyr i Ofalwyr, gan ganolbwyntio ar weithio ar y cyd â gwasanaethau eraill y sector cyhoeddus yn ogystal â busnesau bach a chanolig.
4. Parhau i annog pobl i gymryd rhan yn y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr a chefnogi cynnydd drwy'r lefelau dyfarnu.
5. Cynorthwyo gofalwyr i fod yn hyderus yn ddigidol drwy hyfforddiant a mynediad at dechnoleg.
6. Datblygu arolwg gofalwyr blynyddol i ddeall profiadau gofalwyr a'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw.
7. Archwilio'r defnydd o fesurau canlyniadau cyson i ofalwyr o fewn y gwasanaethau gofalwyr ar draws y rhanbarth.
8. Parhau i ddatblygu cynigion seibiannau byr o fewn yr ardaloedd.
9. Cytuno ar ddull o ddatblygu, hyrwyddo a chynnal y wefan gofalwyr a gwerthuso ei heffaith.

*Caiff blaenoriaethau 1 i 5 eu cario ymlaen o 2022/23, gyda rhai addasiadau, oherwydd er y bu cynnydd yn erbyn y rhain sy'n cael ei adlewyrchu yn yr adroddiad hwn, mae'r grŵp yn cydnabod yr angen i barhau i gadw'r rhain ar frig yr agenda.

Casgliad

Bydd gofalwyr a'r agenda gofalwyr yn parhau i fod yn rhan o'r Cynllun Ardal Gorllewin Cymru wedi'i ddiweddaru sydd i'w gyhoeddi yn 2023, gyda chyfraniad Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru. Mabwysiadodd y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ofalwyr fel blaenoriaeth annatod, gan gydnabod yn arbennig yr effaith drawsbynciol a'r cysylltiadau ar draws ei holl raglenni gwaith allweddol, gan gynnwys y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol newydd ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Rydym yn wynebu heriau nas gwelwyd eu tebyg o'r blaen ym maes iechyd a gofal cymdeithasol a chyda phoblogaeth sy'n heneiddio, argyfwng costau byw, a'r angen i ddarparu gwasanaethau mewn modd gwahanol wrth i ni ymateb i bwysau parhaus ar wasanaethau statudol. Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru wedi ymrwymo i weithio gyda'i gilydd i ddarparu cymorth i ofalwyr yn ein cymunedau mewn ffyrdd newydd ac arloesol, ac i sicrhau bod anghenion gofalwyr yn cael eu hystyried ar bob cam o ofalu.

Mae'r Adroddiad Blynyddol hwn wedi rhoi trosolwg o'r ystod eang o weithgareddau sydd wedi bod yn mynd rhagddynt yng Ngorllewin Cymru i wella canlyniadau i ofalwyr. Er bod ffocws yr adroddiad wedi bod ar arwain y gwaith drwy Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru a sut y mae cyllid Llywodraeth Cymru, y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol (RIF) a chyllid craidd sefydliadau partner wedi'i ddefnyddio i gefnogi'r gwaith hwn, cydnabyddir bod llawer o sefydliadau a grwpiau eraill yng Ngorllewin Cymru sydd hefyd yn darparu cymorth a gwasanaethau gwerthfawr i ofalwyr.