Lleisiau Gofalwyr yn ystod Pandemig COVID-19:
Negeseuon ar gyfer dyfodol gofalu di-dâl yng Nghymru

Mehefin 2021

Dan Burrows, Jen Lyttleton-Smith, Lucy Sheehan a Siôn Jones

Diolchiadau a Chydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i staff Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, Gofalwyr Cymru, Alzheimer's UK, Age Cymru, Men's Sheds, Canolfan Gofalwyr Abertawe, Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr, YMCA Caerdydd, Red Sea House yn Taff Housing, Headway, ac Elusen Canser Plant am eu cefnogaeth. Hoffem hefyd ddiolch i'n cydweithiwr, Dr David Wilkins, am ei gymorth a'i gyngor yn ogystal â'n cydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: Genevieve Riley, Dr Jiao Song, Dr Richard Kyle a Dr Alisha Davies am eu cefnogaeth a'u mewnbwn. Yn anad dim, rydym yn ddiolchgar i'r gofalwyr di-dâl fu mor hael yn rhannu eu hamser a'u harbenigedd â ni.

Ariennir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru

Un o sefydliadau'r GIG yw Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'n rhoi cyngor annibynnol ynghylch iechyd cyhoeddus a gwasanaethau i warchod a gwella iechyd a lles pobl Cymru. Ariannwyd y gwaith o gynhyrchu'r adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.
Fodd bynnag, barn yr awduron sydd i'w gweld yn yr adroddiad ac ni ddylid cymryd yn ganiataol bod Iechyd Cyhoeddus Cymru o'r un farn.

Dyfyniad a awgrymir:

Burrows, D., Lyttleton-Smith, J., Sheehan, L., a Jones, D. (2021) *Lleisiau Gofalwyr yn ystod Pandemig COVID-19: Negeseuon ar gyfer dyfodol gofalu di-dâl yng Nghymru*, Prifysgol Caerdydd.

ISBN: 978-1-908469-29-8

Cynnwys

1. Crynodeb Gweithredol **4**

1.1. Prif ganfyddiadau ac argymhellion 5

1.1.1. Hunaniaethau a pherthnasoedd 5

1.1.2. Iechyd a lles 6

1.1.3. Cyflogaeth, addysg a chyllid 7

1.1.4. Gwasanaethau a systemau 9

Casgliad 10

2. Cyflwyniad **11**

2.1. Pwy yw gofalwyr di-dâl? 12

2.2. Effaith gofalu ar ofalwyr 12

2.3. Cymorth i ofalwyr di-dâl 13

2.4. Gofalu yn ystod cyfnod COVID-19 13

2.5. Rhesymeg yr astudiaeth 14

3. Methodoleg **15**

3.1 Dyluniad yr ymchwil 15

3.2 Sampl 15

3.3 Recriwtio a chydsynio 15

3.4 Proses gyfweld 16

3.5 Canllawiau i'r pynciau 16

3.6 Cynhyrchu data a'i ddadansoddi 16

3.7 Moeseg 17

3.8 Cyfyngiadau 17

4. Canfyddiadau **18**

4.1. Hunaniaethau a Pherthnasoedd 18

4.1.1. Hunaniaeth a bod yn ofalwr: Proses raddol a chymhleth 19

4.1.2. Perthnasoedd: Cydbwysedd rhwng cariad, dyletswydd a rhwystredigaeth 20

4.1.3. Manteision bod yn ofalwr: Hyder, agosatrwydd, a chryfder 25

4.2 Iechyd a lles gofalwyr 28

4.2.1. Straen ac iechyd meddwl: Y straen o fod ar eich gwyliadwriaeth drwy'r amser 28

4.2.2 Teimlo'n ynysig ac unigedd: Pwysigrwydd hanfodol cefnogaeth gymdeithasol gref 30

4.2.3 Amodau gofalu a hawliau dynol: Baich anghynaladwy i lawer 34

4.2.4 Byw gydag ansicrwydd ac ofn: Cyfrifoldebau brawychus 36

4.3 Cyflogaeth, addysg a chyllid 39

4.3.1 Cyflogaeth: Gwerthfawr ond yn aml yn cael eu trin yn wael 39

4.3.2 Addysg: Cydnabyddiaeth a chefnogaeth anghyson 41

4.3.3 Cyllid: Sut mae gofalu yn gwaethygu anghydraddoldeb 42

4.3.4 Effaith mesurau rheoli COVID-19 44

4.4 Gwasanaethau a systemau 49

4.4.1 Darparu gwasanaethau statudol: Anghyflawn a rhwystredig o gyfyngedig 49

4.4.2 Yr amser a dreulir yn mynd ar ôl gwasanaethau: Drysfa heb fap 51

4.4.3 Anweledigrwydd: Y teimlad nad yw gweithwyr proffesiynol yn eu gwerthfawrogi 54

4.4.4 Amlygrwydd y trydydd sector fel ffynhonnell gefnogaeth: Amhrisiadwy mewn cyfnod anodd 55

5. Crynodeb ac argymhellion 61
5.1. Sut oedd bywydau'r gofalwyr cyn i'r pandemig ddechrau? 61
5.2. Sut mae COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau byw gofalwyr a'r rolau y maent yn eu cyflawni? 62
5.3. Sut mae COVID-19 wedi effeithio ar les gofalwyr? 63
5.4. Argymhellion 64
5.4.1. Mynd i'r afael â'r rhwystrau wrth nodi gofalwyr 64
5.4.2. Cefnogi perthnasoedd rhwng y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal 65
5.4.3. Lleihau ynysu cymdeithasol ac unigrwydd 65
5.4.4. Mynd i'r afael â straen a phryder gofalwyr 66
5.4.5. Gwella mynediad gofalwyr at wybodaeth a chefnogaeth 67
5.4.6. Polisïau i gefnogi gofalwyr sy'n gweithio neu'n cael addysg 68
5.4.7. Mynd i'r afael ag anfantais ariannol ac anghydraddoldeb 69
5.4.8. Ymateb i argyfyngau yn y dyfodol 69
5.5. Casgliad 70
Atodiadau **71**
A. Sampl 71
B. Tîm Ymchwil 72
C. Cyfeiriadau 73

1. 1. Crynodeb Gweithredol

Mae'r system iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru ac ar draws y Deyrnas Unedig yn dibynnu ar ofalwyr di-dâl. Mae gwerth economaidd y tasgau a gyflawnir gan ofalwyr di-dâl ar ran partneriaid, rhieni, plant, perthnasau, ffrindiau a chymdogion yng Nghymru, yn werth mwy na'r gyllideb gyfan y mae Llywodraeth Cymru yn ei gwario ar iechyd a gofal cymdeithasol bob blwyddyn.

Yn ystod pandemig COVID-19, mae cyfrifoldebau gofalwyr di-dâl wedi cynyddu'n sylweddol. Mae mwy o ofalwyr di-dâl nag erioed o'r blaen, ac mae'r rhan fwyaf o'r rhai oedd yn rhoi gofal di-dâl cyn y pandemig, erbyn hyn yn treulio mwy o amser yn rhoi gofal i rywun arall. Er gwaethaf eu cyfraniad hanfodol bob dydd, nid yw gofalwyr di-dâl yn cael eu cydnabod yn ddigonol o bell ffordd mewn trafodaethau cyhoeddus ar iechyd a gofal cymdeithasol. Maent wedi teimlo eu bod wedi cael eu hanwybyddu yn ystod y pandemig, yn wahanol i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol sydd wedi cael mwy o gydnabyddiaeth am eu hymdrechion.

Cyn pandemig COVID-19, roeddem yn gwybod bod gofalu am rywun yn gallu rhoi boddhad a chryfhau perthnasoedd. Fodd bynnag, roeddem hefyd yn ymwybodol o'r amgylchiadau personol anodd sy'n aml yn dod yn sgîl bod yn ofalwr. Efallai na fydd pobl yn sylweddoli'n syth eu bod yn ofalwr a'u bod yn methu â manteisio ar gefnogaeth ymarferol hanfodol oherwydd hynny. Efallai hefyd nad ydyn nhw'n gwybod am fudd-daliadau lles y mae ganddyn nhw hawl i'w derbyn. Mae llawer o ofalwyr yn teimlo'n unig ac wedi'u hynysu. Maent yn wynebu anawsterau ariannol os nad ydynt yn gallu gweithio a gofalu, ac maent yn wynebu canlyniadau gwaeth o ran eu hiechyd corfforol a meddyliol. Yn aml, mae'r rhai sy'n gweithio yn cael trafferth cydbwyso eu cyfrifoldebau gofalu â'u swyddi, a gall cyfrifoldebau gofalu gyfyngu hefyd ar ddewisiadau addysgol a gyrfaol oedolion iau sy'n ofalwyr. Ar ben hynny, mae llawer o ofalwyr di-dâl hŵn yn gorfod cyflawni cyfrifoldebau gofalu yn ogystal â rheoli eu cyflyrau iechyd eu hunain ar yr un pryd. Mae'r camau cadw pellter cymdeithasol sydd eu hangen i reoli'r pandemig wedi gwaethygu'r anawsterau y mae gofalwyr yn eu hwynebu. Mae'r rhain wedi arwain at atal llawer o wasanaethau cymunedol, llai o gymorth ar gael gan berthnasau a ffrindiau, yn ogystal â thorri cysylltiad y gofalwyr a'u rhwydweithiau cymorth arferol.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi'r hawl i bob gofalwr di-dâl gael asesiad a gwasanaethau os asesir eu bod yn gymwys. Fodd bynnag, mae llawer o ofalwyr yn parhau i deimlo nad yw eu hanghenion yn cael eu hystyried wrth gynllunio gofal a'u bod yn cael trafferth cael gafael ar gefnogaeth. Mae gostyngiadau y pen i gyllidebau gwasanaethau gofal cymdeithasol, sydd wedi parhau ers argyfwng ariannol 2008, wedi effeithio'n

uniongyrchol ar ofalwyr di-dâl yn ogystal â'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau hynny.

Nod yr astudiaeth hon oedd edrych ar brofiadau gofalwyr di-dâl ledled Cymru yn ystod pandemig COVID-19. Fe wnaethom gynnal cyfweliadau manwl, drwy ddolen fideo neu dros y ffôn, gyda 47 o bobl rhwng 15 ac 85 oed. Mae'r gwaith wedi helpu i amlygu maint yr heriau yr oedd gofalwyr yn eu hwynebu cyn y pandemig, natur profiadau'r gofalwyr yn ystod y pandemig, a beth yw eu gobeithion a'u pryderon ar gyfer y dyfodol. Bydd y negeseuon o'r ymchwil hon yn helpu gwasanaethau i ddeall sut i wella'r gefnogaeth a roddir er mwyn sicrhau bod rôl a chyfrifoldebau gofalwyr di-dâl yn gynaliadwy a bod eu lles yn cael ei flaenoriaethu a'i amddiffyn.

1.1. Prif ganfyddiadau ac argymhellion

Fe wnaeth ein hymchwil amlygu nifer o themâu pwysig sy'n ymwneud â phrofiadau ac anghenion gofalwyr di-dâl cyn pandemig COVID-19, yn ogystal ag effaith y pandemig ar eu hamodau byw a'u lles.

1.1.1. Hunaniaethau a pherthnasoedd

Bywyd gofalwr di-dâl cyn y pandemig:

- Efallai na fydd gofalwyr di-dâl yn cydnabod eu statws nac yn ystyried eu hunain yn ofalwyr nes eu bod mewn argyfwng. Mae hyn yn golygu eu bod yn aml yn wynebu anawsterau cyn gofyn am help (Gweler Adran 4.1.1).
- Mae cynnal perthynas iach rhwng y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal yn hanfodol er mwyn i'r rôl gofalu fod yn gynaliadwy. Cariad a/neu ymdeimlad o ddyletswydd sy'n gyrru'r rhan fwyaf o ofalwyr. Ac eto, gallant hefyd deimlo'n rhwystredig neu'n gaeth a bod dim dewis ganddynt o ran cyflawni eu dyletswyddau (4.1.2).
- Gall gofalu gymhlethu deinameg mewn teuluoedd ac arwain at broblemau a thensiwn mewn perthnasoedd e.e. pan mae rôl rhiant a phlentyn yn cael ei gwrthdroi (4.1.2).
- Mae'n bwysig bod y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal yn gallu rhannu adegau o bleser a mwynhad er mwyn cynnal y berthynas rhyngddynt. Mae gofalwyr yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu trin fel offerynnau gofal wrth i'w hanghenion gael eu hasesu. Fodd bynnag, rhoddir gofal o fewn perthynas ddynol y mae'n rhaid ei meithrin a'i chynnal (4.1.2).
- Gall gofalu fod o fudd i rai gofalwyr, yn enwedig gofalwyr ifanc a nododd fod y profiad wedi gwneud iddynt deimlo'n fwy hyderus ac effeithlon (4.1.3).

Sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau gofalwyr di-dâl:

- Mae pandemig COVID-19 wedi galluogi rhai gofalwyr i deimlo eu bod yn gallu cymryd egwyl o'r drefn arferol a chael mwy o amser i ymlacio gyda'r unigolyn o dan ofal. I eraill, fodd bynnag, mae colli gweithgareddau seibiant, gofod personol neu gefnogaeth allanol wedi cael effaith negyddol ar berthnasoedd ac nid yw'r trefniadau gofalu yn ymarferol o ganlyniad i hynny (4.1.2).

Effaith pandemig COVID-19 ar les gofalwyr di-dâl:

- Mae llawer o ofalwyr wedi teimlo eu bod wedi cael eu hanwybyddu yn ystod y pandemig. Maent hefyd yn teimlo nad yw'r pwyslais gan wleidyddion a'r cyfryngau ar weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol cyflogedig wedi bod yn deg (4.1.1).
- Mae llawer o berthnasoedd gofalu wedi dirywio yn ystod y pandemig, ac mae hyn wedi cael effaith negyddol ar les gofalwyr a'r bobl o dan eu gofal (4.1.2).

Cyfleoedd i weithredu

- Yn aml nid yw gofalwyr di-dâl yn sylweddoli bod modd iddynt gael eu nodi fel gofalwyr nes eu bod yn cyflawni'r rôl am gryn amser. Felly, nid ydynt yn gofyn am help nes eu bod mewn argyfwng. Mae angen sicrhau bod gofalwyr yn gallu cael gafael ar gymorth o'r adeg y maent yn dechrau gofalu.
- Mae angen cefnogaeth ar ofalwyr a'r rhai o dan ofal er mwyn dod i delerau â'r newidiadau yn eu perthnasoedd ac wrth gynnal perthnasoedd cadarnhaol. Mae'n bwysig ystyried sut i oresgyn problemau yn ogystal â sicrhau bod cyfleoedd i fwynhau ar y cyd.
- Mewn llawer o achosion, mae amodau'r pandemig wedi rhoi straen ychwanegol ar berthnasoedd rhwng gofalwyr a'r bobl o dan ofal. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol i fynd i'r afael â'r anawsterau hyn yn ystod y misoedd nesaf.

Argymhellion

- Mae angen rhoi pwyslais penodol ar nodi gofalwyr ar adegau pan mae gwasanaethau a gofalwyr yn rhyngweithio, yn enwedig meddygon teulu a gwasanaethau iechyd. Gweithwyr proffesiynol ddylai arwain hyn er mwyn goresgyn yr hyn sy'n rhwystro gofalwyr rhag nodi eu hunain fel gofalwyr. Gallai dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) gael ei ddefnyddio i arwain y gwelliant hwn.
- Dylai sefydliadau y gallai gofalwyr fod mewn cysylltiad â nhw adolygu'r holl ddeunyddiau a gyhoeddir sy'n hyrwyddo gwasanaethau er mwyn gwneud yn siŵr bod yr iaith sydd ynddynt yn gynhwysol h.y. iaith nad yw'n ei gwneud yn ofynnol i rywun nodi ei hun fel 'gofalwr' er mwyn gwerthfawrogi bod y cynnwys yn berthnasol iddynt.
- Dylai effaith gofalu ar berthnasoedd a'r gefnogaeth sydd ei hangen er mwyn cynnal lles perthnasoedd gael sylw mewn asesiadau gofalwyr. Gall gwaith therapiwtig tymor byr fod o ddefnydd er mwyn cefnogi'r gofalwr a'r unigolyn o dan ofal i ddeall a rheoli'r broses o newid i berthynas ofalgar. Efallai y bydd angen i wasanaethau cymdeithasol baratoi model ymyrraeth a allai gael ei gynnig yn rhan o gynllun gofal yn dilyn asesiad gofalwr. Byddai'n seiliedig ar theori systemau, therapi sy'n canolbwyntio ar atebion a therapi teulu.
- Dylai asesiadau gofalwyr ar ôl y pandemig roi sylw arbennig i sut mae pellhau cymdeithasol wedi effeithio ar berthnasoedd personol yn ogystal â rhwydweithiau cymorth cymdeithasol ac ymarferol. Dylai nodi hefyd achosion o risg uwch i les gofalwr o ganlyniad i lai o gymorth cymdeithasol yn ystod y pandemig, gan gynnig ymyrraeth lle bo hynny'n briodol.

1.1.2. Iechyd a lles

Gall cyfrifoldebau gofalu gael effaith ddwys ar ffordd o fyw a dewisiadau bywyd gofalwyr di-dâl yn y dyfodol. Mae natur heriol llawer o rolau gofalu, y cyfyngiadau ar eu rhyddid personol a'r teimlad eu bod wedi'u hynysu'n gymdeithasol i gyd yn ffactorau sy'n fygythiad i les gofalwyr. Mae esgeuluso lles gofalwyr di-dâl yn cynyddu'r risg o chwalu trefniadau gofal. Felly, mae mwy o angen am wasanaethau gofal cymdeithasol a ariennir ar gyfer yr unigolyn o dan ofal. Er gwaethaf nodau Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl, a'r cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol a amlinellwyd yn nogfen strategaeth *Cymru Iachach*, mae anghenion nad ydynt yn cael eu diwallu sy'n gysylltiedig â phwysau rolau gofalu yn parhau i effeithio ar les gofalwyr yn sylweddol. Er i ni ofyn yn uniongyrchol i'r rhai a gyfwelwyd am eu hiechyd corfforol, nid oedd hwn yn fater y dewisodd llawer ei drafod yn fanwl. Fodd bynnag, byddem yn rhagweld y byddai ymchwil feintiol gyda sampl lawer mwy yn gallu amlygu anghydraddoldebau yn y maes hwn.

Prif ganfyddiadau

Bywyd gofalwr di-dâl cyn y pandemig:

- Fe wnaeth llawer o ofalwyr brofi mwy o straen ac effeithiau andwyol ar eu hiechyd meddwl oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu (Gweler Adran 4.2.1).
- Mae gofalu am rywun arall yn gallu golygu byw gyda lefelau sylweddol o ansicrwydd ac ofn e.e. ynghylch clefyd yn gwaethygu neu ddioddefaint rhywun sy'n annwyl iddynt yn cynyddu (4.2.1).
- Roedd unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn anawsterau cyffredin i lawer o ofalwyr di-dâl cyn y pandemig. Daeth cysylltiad i'r amlwg rhwng rhwydweithiau cymdeithasol gwannach ac iechyd meddwl gwaeth (4.2.2).
- Mewn sefyllfaoedd eraill, byddai'r amodau y mae rhai gofalwyr yn byw ynddynt yn ymyrryd â'u hawliau dynol. Er enghraifft, ni fyddai nifer yr oriau o ofal a roddir a'r risg o niwed personol o ganlyniad i'w codi neu ymosodiad (yn achos anwyliaid â salwch neu anableddau sy'n effeithio ar ymddygiad), yn dderbyniol mewn gweithle (4.2.3).

Sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau gofalwyr di-dâl:

- Mae gofalwyr wedi teimlo nad oes ffynonellau cymorth pwysig o fewn cyrraedd iddynt, fel ffrindiau ac aelodau o'r teulu (4.2.2).
- Mae'r pandemig wedi cyfyngu ymhellach ar ryddid sylfaenol gofalwyr – er enghraifft, mae'r angen i amddiffyn anwyliaid sy'n 'gwarchod eu hunain' wedi golygu weithiau nad yw gofalwyr wedi gallu cymryd rhan ym mywyd arferol y teulu (4.2.3).

Effaith pandemig COVID-19 ar les gofalwyr di-dâl:

- Mae lefelau straen, pryder ac iselder ysbryd wedi cynyddu i lawer yn ystod y pandemig. Mae'r ofn y bydd yr unigolyn o dan ofal yn cael ei heintio â COVID-19 wedi bod yn bwysau ychwanegol (4.2.1).
- Mae'r pandemig wedi gwaethygu'n fawr y teimladau o unigrwydd a bod wedi ynysu, ac mae hyn wedi arwain at gynnydd sylweddol mewn pryderon iechyd meddwl (4.2.1).

Cyfleoedd i weithredu

- Mae gofalwyr yn dioddef cryn straen ac mae llawer yn nodi effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl. Mae angen gwella'r gwasanaethau a gynigir i ofalwyr er mwyn gwneud yn siŵr bod eu rôl gofalu'n gynaliadwy a bod cefnogaeth ragweithiol ar gael mewn sefyllfaoedd pan mae iechyd a lles mewn perygl. Yn y cyfnod ar ôl y pandemig, ceir cyfle i ddod o hyd i ffyrdd newydd o gefnogi gofalwyr.
- Mae unigrwydd a'r teimlad o fod wedi'u hynysu yn brofiadau cyffredin i ofalwyr. Mae angen cefnogaeth ar lawer ohonynt i feithrin cysylltiadau cymdeithasol a dod o hyd i ffyrdd o gael cefnogaeth gan eu rhwydweithiau cymdeithasol ehangach a'u cymunedau.
- Mae rhai gofalwyr yn dioddef amodau byw a gofalu sy'n ymyrryd â'u hawliau dynol. Mae'r rhain yn gwaethygu'r straen sydd arnynt a'r teimlad eu bod wedi'u hynysu. Mae angen nodi sefyllfaoedd o'r fath a mynd i'r afael â nhw mewn da bryd. Mae'n hanfodol bod pob gofalwr yn gallu cael amser i ymlacio a dilyn ei ddiddordebau ei hun.
- Mae gofalwyr yn byw gyda chryn dipyn o ofn sy'n gysylltiedig â rheoli iechyd a lles yr unigolyn o dan ofal. Mae angen iddynt deimlo eu bod yn cael cefnogaeth gweithwyr proffesiynol wrth reoli eu cyfrifoldebau.
- Mae amodau'r pandemig wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles llawer o ofalwyr, ac mae'n bwysig bod gweithwyr proffesiynol yn cydnabod ac yn nodi'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o fod mewn argyfwng.

Argymhellion

- Dylai awdurdodau lleol a byrddau iechyd nodi bylchau mewn grwpiau cefnogi cymdeithasol a'u targedu drwy gynnig gwasanaethau newydd neu well gan y sector cyhoeddus neu rai statudol.
- Dylai grwpiau gofalwyr oedolion ifanc sydd â gweithwyr cymorth ymroddedig fod ar gael yn lleol a dylai pob gofalwr o dan 25 oed yng Nghymru gael gwybod amdanynt.
- Dylai asesiadau gofalwyr fod yn gyfle i ystyried ar y cyd a yw'r gofynion gofal sydd gan ofalwr yn rhesymol o ran eu hawliau dynol, a beth all gwasanaethau statudol neu drydydd sector ei wneud i leihau'r niwed posibl pan mae gofalwyr yn fodlon derbyn y bydd eu hawliau o dan anfantais.
- Byddai gwasanaethau trydydd sector mewn sefyllfa addas i gynnig cwnsela arbenigol i ofalwyr, yn rhad ac am ddim, er mwyn mynd i'r afael â niwed sy'n bodoli eisoes i iechyd meddwl gofalwyr. Dylai hyn fod yn flaenoriaeth wrth i'r wlad gael ei chefn ati ar ôl y pandemig.

1.1.3. Cyflogaeth, addysg a chyllid

Mae llawer o ofalwyr di-dâl yn mwynhau cymryd rhan mewn gwaith â thâl nad ydynt yn ymwneud â'u cyfrifoldebau gofalu. Gall hyn wella lles gofalwyr drwy gynnig seibiant o ofalu, hybu hunan-barch, a rhoi cyfle i gymdeithasu'n annibynnol. Yn yr un modd, mae addysg yn bwysig dros ben, yn enwedig i ofalwyr iau, ar gyfer eu datblygiad cymdeithasol ac ar gyfer datblygiad eu gyrfa yn y dyfodol. Mae llawer o ofalwyr di-dâl yn wynebu anawsterau ariannol gan fod llai o gyfleoedd ar gael ar eu cyfer o ran swyddi a gyrfaoedd. Gall hyn waethygu bygythiadau eraill i'w lles.

Prif ganfyddiadau

Bywyd gofalwr di-dâl cyn y pandemig:

- Mae cyflogaeth â thâl y tu allan i'r cartref yn aml o werth mawr i les gofalwyr a'u sefydlogrwydd ariannol (Gweler Adran 4.3.1).
- Mae oedolion iau sy'n ofalwyr yn teimlo bod eu cyfrifoldebau gofalu yn amharu'n sylweddol ar eu dewisiadau o ran addysg a gyrfaoedd (4.3.2).
- Yn aml, mae gofalu yn cael effaith sylweddol ar gyllid personol, ac roedd hyn yn arbennig o amlwg i ofalwyr sengl nad oedd ganddynt bartner i hybu incwm eu cartref (4.3.3).

- Mae llawer o ofalwyr o'r farn bod y swm a delir iddynt trwy Lwfans Gofalwyr yn annigonol a bod y diffyg gwerthfawrogiad o'u cyfrifoldebau yn y system fudd-daliadau yn eu diraddio (4.3.3).
- Mae presenoldeb a chefnogaeth arbenigol mewn ysgolion yn rhan allweddol o reoli bywyd yn dda i'r rhan fwyaf o bobl sy'n gofalu am eu plant anabl neu sâl (4.3.4).

Sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau gofalwyr di-dâl (4.3.4):

- Mae llawer o ofalwyr wedi croesawu'r lefelau uwch o weithio gartref yn ystod pandemig COVID-19. Mae wedi rhoi hyblygrwydd ychwanegol, er bod rhai wedi gweld eisiau'r gweithle fel rhywle lle gellir cael seibiant o ofalu a chymdeithasu.
- I rieni plant anabl, mae cau ysgolion a'r angen i ymdopi ag addysg gartref wedi bod yn arbennig o heriol.
- Mae gofalwyr di-dâl oedd eisoes yn profi ansicrwydd ariannol wedi gweld eu pryderon ariannol yn cynyddu yn ystod y pandemig, yn enwedig gan fod cael yr holl deulu gartref drwy'r amser wedi cynyddu costau'r cartref.

Effaith pandemig COVID-19 ar les gofalwyr di-dâl (4.3.4):

- Mae lefelau straen wedi cynyddu i lawer oherwydd ansicrwydd ariannol cynyddol.
- Er bod rhai wedi gwerthfawrogi'r cyfle i dreulio mwy o amser gartref, mae gorfod bod gartref am fwy o amser gyda'r unigolyn o dan ofal wedi bod yn anodd i eraill.

Cyfleoedd i weithredu

- Mae gofalwyr yn gwerthfawrogi hyblygrwydd a dealltwriaeth gan eu cyflogwyr, ond mae profiadau unigol yn amrywio'n fawr. Mae angen mwy o gysondeb ar draws pob sector er mwyn gwneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl sy'n gweithio yn teimlo eu bod yn gallu rheoli eu rôl gofalu ochr yn ochr â'u swydd.
- Dywedodd llawer o'r rhai iau a roddodd eu hymateb nad oedd eu hysgolion yn eu cydnabod na'u cefnogi fel gofalwyr ifanc. Mae angen i ysgolion, colegau a phrifysgolion fod yn rhagweithiol wrth nodi a chefnogi gofalwyr ifanc, ac mae angen i bolisïau clir a gweladwy fod ar waith.
- Mae ysgolion yn arbennig o bwysig er mwyn cefnogi rhieni plant anabl, a dylid ystyried rhoi gwasanaethau i gefnogi teuluoedd pan mae ysgolion ar gau.
- Mae llawer o ofalwyr yn dioddef yn ariannol oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu ac maent yn teimlo nad yw Lwfans Gofalwyr yn ddigonol. Mae angen ystyried sut gellir gwneud rhagor i liniaru'r anfanteision ariannol y mae llawer o ofalwyr di-dâl yn eu hwynebu.

Argymhellion

- Dylid cynnal adolygiad o ganllawiau i gyflogwyr a deddfwriaeth o ran y gefnogaeth a roddir i ofalwyr di-dâl i sicrhau eu bod yn cael eu cefnogi orau i weithio. Dylai hwn ganolbwyntio ar faterion sy'n ymwneud ag 'amser i ffwrdd i ofalwyr' (â thâl a/neu ddi-dâl) a pharodrwydd cyflogwr i dderbyn ceisiadau am oriau gwaith hyblyg lle bynnag y bo hynny'n bosibl (gyda chyfiawnhad pan wrthodir). Gallai'r gwaith hwn dynnu ar yr ysbryd a'r strwythurau sy'n sail i waith Llywodraeth Cymru ynghylch ei hagendâu Gwaith Teg a Phartneriaeth Gymdeithasol.
- Dylai'r argymhelliad yn Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl i bob ysgol gael aelod staff arweiniol ar gyfer gofalwyr ifanc gael ei wneud yn orfodol.
- Prifysgolion ddylai arwain yr ymdrechion i nodi myfyrwyr sy'n ofalwyr di-dâl a chynnig cefnogaeth gymdeithasol ac academaidd. Dylai hyn gael ei hysbysebu ar wefannau prifysgolion er mwyn i ofalwyr di-dâl allu gwneud dewisiadau gwybodus ynghylch eu haddysg uwch. Mae angen iddynt fod yn atebol hefyd trwy gael aelodau staff a enwir sy'n ymgymryd â rôl 'cefnogi gofalwyr'.
- Dylid dechrau ymchwiliad i gynaliadwyedd Lwfans Gofalwyr i gefnogi gofalwyr ar incwm isel. Bydd hyn yn cynnwys nodi profion modd priodol ar gyfer rhoi rhagor o gymorth. Er bod hyn yn berthnasol i'r DU gyfan, mae cyfle yng Nghymru i ystyried cynnig cefnogaeth economaidd ychwanegol a thrwy nwyddau i ofalwyr sy'n agored i niwed yn ariannol ac yn derbyn Lwfans Gofalwyr (er enghraifft, aelodaeth rad ac am ddim mewn campfa; talebau ar gyfer cynhyrchion neu wasanaethau amrywiol. gweithgareddau hamdden am bris gostyngol).

1.1.4. Gwasanaethau a systemau

Er gwaethaf y gofynion yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i gydnabod a chefnogi gofalwyr yn well, mae diffyg pwyslais o hyd ar les gofalwyr di-dâl pan mae awdurdodau lleol a byrddau iechyd yn cynllunio gofal cymdeithasol. Nid yw gwasanaethau wedi addasu'n ddigonol eto i ganolbwyntio ar wneud gofalu yn fwy cynaliadwy neu ar atal gofalwyr rhag cyrraedd sefyllfa argyfyngus. Mae angen i weithwyr proffesiynol a gofalwyr gydweithio'n well o hyd a rhoi llais cryfach i ofalwyr wrth gynllunio a chyflwyno gwasanaethau. Rhaid i wasanaethau roi mwy o sylw i les a hawliau dynol gofalwyr.

Prif ganfyddiadau

Bywyd gofalwr di-dâl cyn y pandemig:

- Roedd llawer o ofalwyr o'r farn bod y profiad o gael asesiad am gefnogaeth gan awdurdodau lleol yn anfoddhaol ac nad ydynt yn cael eu cydnabod, eu deall na'u blaenoriaethu wrth gynllunio gofal cymdeithasol. Dywedodd llawer o'r rhai a gafodd eu cyfweld nad oedd gweithwyr proffesiynol wedi gofyn iddynt am eu hanghenion na'u profiadau o fod yn ofalwyr, sy'n peri pryder (Adrannau 4.4.1 a 4.4.3).
- Mae gofalwyr yn gallu treulio llawer o'u hamser yn mynd ar ôl gwasanaethau a cheisio cysylltu â'r bobl gywir i gael cefnogaeth a darpariaeth ar gyfer yr unigolyn o dan eu gofal (4.4.2).
- Mae cymorth a ddarperir gan sefydliadau trydydd sector yn cael ei werthfawrogi'n fawr ac mae'n helpu i wneud gofalu yn fwy cynaliadwy i lawer. I oedolion iau sy'n ofalwyr, nodwyd bod grwpiau sy'n galluogi cymorth gan gymheiriaid i ddatblygu yn arbennig o bwysig (4.4.4).
- Mae hyblygrwydd wrth drefnu gwasanaethau, ar gyfer yr unigolyn o dan ofal a'r gofalwr fel ei gilydd, yn ffactor pwysig o ran pa mor fodlon yw gofalwyr di-dâl â'r gwasanaethau y maent yn eu derbyn. Yn ôl rhai, roedd defnyddio taliadau uniongyrchol (ac adnoddau preifat i unigolion neu deuluoedd mwy cefnog) yn fodd o gaffael y gwasanaethau hyblyg sydd eu hangen fwyaf (4.4.5).

Sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau gofalwyr di-dâl:

- Mae mwy o amser yn cael ei dreulio yn mynd ar ôl gwasanaethau yn ystod y pandemig gan ei bod yn anoddach cael gafael ar wasanaethau (4.4.2).
- Mae mynediad at grwpiau gofalwyr yn ystod y pandemig wedi bod o bell yn gyffredinol – trwy alwadau fideo. Mae gofalwyr wedi gwerthfawrogi hyn, ond roedd y rhan fwyaf yn teimlo bod cwrdd wyneb yn wyneb yn rhoi profiad gwell (4.4.4).

Effaith pandemig COVID-19 ar les gofalwyr di-dâl:

- Mae anhygyrchedd gwasanaethau a chyfyngiadau ar gymorth wedi arwain at fwy o straen a theimladau eu bod yn anweledig a bod y system wedi cefnu arnynt (4.4.1).
- Mae'r ffordd y mae grwpiau cefnogi gofalwyr ifanc wedi addasu'n gyflym wedi cefnogi lles y grŵp hwn, er gwaethaf yr heriau (4.4.4).

Cyfleoedd i weithredu

- Mae angen i wasanaethau a gwybodaeth i ofalwyr fod yn haws eu hadnabod ac yn fwy hygyrch.
- Mae angen i ofalwyr di-dâl deimlo eu bod yn cael eu cydnabod a'u parchu gan weithwyr proffesiynol bob amser wrth iddynt ryngweithio â nhw.
- Mae angen i asesiadau ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ganolbwyntio mwy ar anghenion y gofalwyr, yn hytrach na chanolbwyntio'n llwyr ar sut mae anghenion yr unigolyn o dan ofal yn cael eu diwallu.
- Roedd llawer o'r rhai a gymerodd ran yn gwerthfawrogi canolfannau gofalwyr lleol yn fawr, ond roedd y gwasanaethau a gynigir yn amrywio ar draws gwahanol ardaloedd. Mae angen sicrhau bod cefnogaeth ar gael i bob gofalwr yn eu hardal leol. Mae hyn yn arbennig o bwysig i ofalwyr ifanc.

Argymhellion

- Mae angen i awdurdodau lleol a byrddau iechyd sicrhau eu bod yn mynd ati o ddifrif ac mewn modd rhagweithiol i nodi gofalwyr ar draws holl feysydd eu gwasanaethau. Gallai cofrestr genedlaethol o ofalwyr fod yn ddefnyddiol er mwyn sicrhau bod gofalwyr yn weladwy i wasanaethau, fel y gellir ymyrryd â nhw'n fwy uniongyrchol i hyrwyddo eu hiechyd a'u lles.
- Mae angen i awdurdodau lleol adolygu sut mae gofalwyr yn cael gwybodaeth ac arweiniad ynghylch y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt i ofalu am yr unigolyn o dan eu gofal. Dylen nhw geisio symleiddio prosesau a gwneud gwybodaeth yn fwy eglur.
- Dylai Timau Rhanbarthol o Ofalwyr Di-dâl gael eu sefydlu ym mhob ardal yng Nghymru – dylai'r rhain gynnwys cynrychiolwyr o nifer o asiantaethau ym meysydd gofal cymdeithasol, iechyd ac addysg. Dylai'r rhain fod ar gael i ymateb i ymholiadau uniongyrchol gan ofalwyr di-dâl.
- Mae angen mapio grwpiau cymorth lleol a gwasanaethau trydydd sector eraill ledled Cymru i nodi'r bylchau. Ar ben hynny, mae angen nodi cyllid er mwyn sicrhau mynediad teg i bob gofalwr di-dâl o ba bynnag leoliad. Dylai'r wybodaeth hon gael ei chasglu mewn man canolog ar-lein ochr yn ochr â chysylltiadau a lleoliadau. Yn ddelfrydol, byddai hyn yn cael ei ddarparu trwy sefydliad cenedlaethol yn y trydydd sector.
- Os bydd argyfyngau tebyg i bandemig COVID-19 yn y dyfodol, dylid sefydlu grŵp ymgynghori llywodraethol o ofalwyr amrywiol ar unwaith i ymgynghori ar bolisïau ac ymarfer mewn cysylltiad â'u cefnogaeth. Ar ben hynny, dylid cynllunio rhaglen allgymorth a'i rhoi ar waith lle bo angen er mwyn sicrhau nad yw gofalwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gadael ar ôl yn ystod unrhyw amodau cloi yn y dyfodol.
- O ran amserlenni brechiadau yn y dyfodol, dylai gofalwyr di-dâl fod â'r un lefel blaenoriaeth â'r unigolyn o dan ofal.
- Dylid ymgynghori ag ysgolion sy'n rhoi gofal i blant anabl ynghylch eu darpariaeth yn ystod COVID-19. Dylid hefyd cael eu barn o ran a fyddai'n rhesymol iddynt gynnig rhagor o leoedd i gynnal addysg plant anabl pe byddai pandemig yn y dyfodol.

Casgliad

Mae gofalwyr di-dâl yn ganolog i gynllunio gofal o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac yng nghynllun tymor hir Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol, a nodir yn nogfen strategaeth *Cymru Iachach*. Er gwaethaf eu pwysigrwydd wrth ddiwallu anghenion gofal a chymorth cynifer o unigolion, a gwerth economaidd enfawr y tasgau y maent yn eu cyflawni, mae eu cyfrifoldebau gofalu yn parhau i beri niwed i'w lles eu hunain. Mae pandemig COVID-19 wedi tynnu sylw at i ba raddau mae'r systemau iechyd a gofal cymdeithasol yn dibynnu ar ofalwyr di-dâl. Yn rhy aml, nid yw'r gofalwyr hyn yn cael cydnabyddiaeth na chefnogaeth ddigonol gan wasanaethau statudol. Yn ystod y pandemig, gwaethygodd y straen a'r pryder ar ofalwyr di-dâl yn ogystal â'r teimlad eu bod wedi'u hynysu. Mae angen cymryd camau adfer cyflym ar unwaith ar gyfer y rhai sy'n cyrraedd sefyllfa argyfyngus.

Mae angen rhoi ystyriaeth bellach i liniaru'r anghydraddoldebau cymdeithasol ac economaidd sy'n deillio yn rhy aml o ofalu am rywun arall. Felly, mae'n hanfodol bod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gwella eu dealltwriaeth o brofiadau ac anghenion gofalwyr, a'u bod yn addasu er mwyn sicrhau ei fod yn gynaliadwy i unigolion a ffrindiau ofalu am anwyliaid. Mae angen cydnabod a chefnogi gofalwyr di-dâl drwy roi gwasanaethau arbenigol a hyblyg iddynt yn lleol. Mae canfyddiadau'r astudiaeth hon yn awgrymu, hyd yma, nad yw gofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, a Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl, wedi creu'r newidiadau sydd eu hangen yn y modd mae gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio gyda gofalwyr di-dâl a'u cefnogi. Mae angen newid meddylfryd yn y gwasanaethau cymdeithasol statudol a gwasanaethau iechyd, yn enwedig mewn perthynas ag arian Gofal Iechyd Parhaus y GIG, gan fod y ffaith fod gofalwr di-dâl ar gael yn cael ei ddefnyddio'n rhy aml fel cyfiawnhad dros beidio â chynnig rhai gwasanaethau i'r unigolyn o dan ofal. Mewn achosion pan ddibynnir ar ofalwyr di-dâl i ddiwallu anghenion gofal rhywun arall, rhaid i awdurdodau flaenoriaethu lles a hawliau dynol y gofalwr.

2. Cyflwyniad

Yn yr astudiaeth hon, ein nod yw edrych ar ddyfodol gofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Mae'n seiliedig ar gyfweliadau â dinasyddion yng Nghymru sy'n cyflawni rolau o'r fath ar hyn o bryd. Yn Asesiad Effaith Iechyd diweddar Iechyd Cyhoeddus Cymru, cafodd gofalwyr di-dâl eu nodi fel grŵp penodol sy'n agored i effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol COVID-19[1]. Roedd mwy straen a phryder a bod yn agored i'r feirws yn bryderon a fynegwyd gan nifer o'r rhai a holwyd. Mewn arolwg ymhlith gofalwyr o dan 18 oed a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn y DU, nododd dros hanner ohonynt eu bod yn treulio mwy o amser yn gofalu am eraill ers COVID-19. Roedd 58% o ofalwyr ifanc a 64% o oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn treulio deg awr yn fwy yr wythnos ar eu cyfrifoldebau gofalu ar gyfartaledd[2]. Amlygwyd effaith ehangach COVID-19 ar ofalwyr di-dâl mewn llythyr gan Gynghrair Gofalwyr Cymru i Lywodraeth Cymru. Fe dynnodd sylw at ostyngiadau mewn cefnogaeth a chynllunio gofal gan wasanaethau statudol a dryswch ynghylch statws gofalwyr di-dâl o ran y mesurau cadw pellter cymdeithasol a gorfod aros gartref[3].

Er gwaethaf cyfraniad gofalwyr di-dâl at iechyd y boblogaeth yng Nghymru, mae diffyg dealltwriaeth o niferoedd ac amrywiaeth gofalwyr di-dâl mewn gwirionedd. Nid oes data ar gael fel mater o drefn i ddeall effaith gofalu ar eu hiechyd a'u lles meddyliol, nac effaith gofalu yn y tymor hwy ar ddeilliannau addysgol a chyflogaeth. Mae angen gwybodaeth o'r fath i helpu i lywio camau gweithredu i leihau'r niwed yn nogfen *Cynllun Adferiad Llywodraeth Cymru, Arwain Cymru Allan o'r Pandemig Coronafeirws*[4] , yn ogystal â llywio'r dyheadau tymor hwy yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru wedi nodi rôl gofalwyr anffurfiol, yn ogystal ag anghenion cymorth ac anawsterau sy'n deillio o COVID-19, fel maes sydd o ddiddordeb i Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus yng Nghymru. Mae hefyd yn faes posibl ar gyfer rhaglenni gwaith yn y dyfodol[5]. Felly, mae'r adroddiad hwn wedi'i baratoi er mwyn deall pryderon gofalwyr di-dâl yng Nghymru, y cymorth sydd ar gael ar eu cyfer, ac effaith pandemig COVID-19 ar ofalwyr eu hunain a'u gallu i ofalu am eraill. Mae'r canfyddiadau a gyflwynir ym Mhennod 4 yn rhoi gwybodaeth werthfawr am brofiadau gofalwyr di-dâl yng Nghymru yn ystod pandemig. Maent hefyd yn amlygu'r heriau y mae gofalwyr di-dâl wedi'u hwynebu ers cryn amser a'r bylchau mewn cefnogaeth ar draws meysydd iechyd a gofal cymdeithasol, a systemau cyhoeddus ehangach.

Ariannwyd yr ymchwil hon gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac fe'i datblygwyd mewn partneriaeth ag Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, y Gyfarwyddiaeth Wybodaeth.

2.1. Pwy yw gofalwyr di-dâl?

O dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, mae gofalwr di-dâl yn cael ei ddiffinio fel oedolyn neu blentyn sy'n rhoi gofal i rywun arall na fyddai'n gallu ymdopi heb ei gefnogaeth, p'un ai oherwydd salwch corfforol, anabledd, meddyliol salwch neu ddibyniaeth. Gall gofalwyr roi cefnogaeth ymarferol, gan gynnwys gwaith tŷ, siopa a chludiant, gofal personol, gan gynnwys golchi, mynd â rhywun i'r tŷ bach a chefnogaeth gyda thriniaeth feddygol (e.e. cymryd meddyginiaeth, gosod a thynnu gorchuddion) a/neu gefnogaeth emosiynol. Gall pobl fod yn ofalwyr ar unrhyw adeg yn eu bywydau a gallant fod yn gyfrifol am les partner, rhiant, plentyn anabl, perthynas, ffrind neu gymydog heb fawr o baratoad ymlaen llaw, os o gwbl. Mae'r astudiaeth hon yn canolbwyntio ar oedolion sy'n ofalwyr, 16+ oed (er bod un o'r rhai a gymerodd ran yn 15 oed ar adeg y cyfweliad). Rydym yn cydnabod bod plant sy'n ofalwyr yn grŵp penodol, ac mae eu hanghenion y tu hwnt i gwmpas yr adroddiad hwn.

Yn ôl cyfrifiad 2011, roedd dros 370,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Mae'n debygol bod y ffigwr hwn wedi cynyddu'n sylweddol dros y deng mlynedd diwethaf, ac mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn awgrymu bod 12% o boblogaeth Cymru yn ofalwyr[6]. Yn ôl cyfrifiad y DU, menywod yw 58% o ofalwyr a dynion yw 42% ohonynt. Fodd bynnag, mae'r gwahaniaethau rhwng y rhywiau yn newid i'r gwrthwyneb mewn grwpiau hŵn. Ymhlith y rhai sy'n 75-84 oed, dynion yw hanner y gofalwyr, ac yn y grŵp 85+ oed, dynion yw 59% o'r gofalwyr[7]. Mae bron i dri o bob pum gofalwr yn 50 oed neu'n hŵn, ac mae 1 o bob 5 o bobl 50-69 oed yn y DU yn ofalwyr[8].

Mae'r cyfraniad a wneir gan ofalwyr di-dâl o werth economaidd sylweddol. Amcangyfrifir ei fod werth tua £8.1 biliwn yn flynyddol yng Nghymru[9] – ffigwr sy'n uwch na'r gyllideb flynyddol a ddyrennir ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol gan Lywodraeth Cymru. Wrth i boblogaeth sy'n heneiddio mewn gwledydd cyfoethog fel y DU barhau i dyfu, mae'n debygol y bydd nifer y bobl sy'n rhoi gofal di-dâl yn parhau i gynyddu hefyd[10], yn enwedig mewn gwledydd lle mae gofal gartref yn cael ei ffafrio dros fathau o ofal preswyl neu gymunedol. Mae cynllun tymor hir Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol, sy'n pwysleisio ymagwedd gymunedol o ddarparu gwasanaethau, yn cynnwys dibyniaeth ymhlyg ar ofalwyr di-dâl i gefnogi pobl gartref[11].

2.2. Effaith gofalu ar ofalwyr

Gall cyfnod bywyd gofalwr gael cryn ddylanwad ar ei brofiadau o ofalu. Er enghraifft, gall cyfrifoldebau gofalu gael dylanwad amlwg ar ddewisiadau a digwyddiadau ar ddechrau oedolaeth, fel addysg, cyfeiriad gyrfa, ffurfio partneriaethau a dechrau teulu[12,13]. Fel arall, gallant ddylanwadu ar benderfyniadau ynghylch cynlluniau ymddeol y rhai sy'n gofalu yn nes ymlaen mewn bywyd gwaith. Yn aml, rhaid i ofalwyr hŵn ymdopi â'u problemau iechyd eu hunain wrth ymgymryd â'r gwaith sylweddol sy'n gysylltiedig â rhoi gofal ar ran rhywun arall. Gallant gael trafferth cael gafael ar wasanaethau gan nad ydynt wedi'u cynnwys yn ddigidol ac maent wedi'u hynysu'n gymdeithasol[14].

Gall rhoi gofal i rywun arall fod yn rhan werth chweil o fywyd[15]. Gall roi ymdeimlad o gyflawniad ac arwain at berthnasoedd boddhaus rhwng y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal[16]. Ac eto, gall bod yn ofalwr di-dâl arwain at galedi a nifer o oblygiadau annymunol hefyd. Yn 2019, gwelodd Gofalwyr Cymru fod gofalwyr di-dâl yng Nghymru yn mynegi cryn dipyn yn llai o hapusrwydd a bodlonrwydd â bywyd, a'u bod yn wynebu dwywaith cymaint o bryder â'r boblogaeth gyffredinol[17]. Mae tystiolaeth ryngwladol yn awgrymu y gall rhoi gofal di-dâl arwain at sgoriau sylweddol is ymhlith gofalwyr mewn dulliau mesur sy'n ymwneud ag iechyd ac ansawdd bywyd[18-21]. Mae gofalwyr o gymunedau lleiafrifoedd ethnig yn y DU yn wynebu heriau ychwanegol sy'n gysylltiedig ag iaith, rhwystrau diwylliannol a stereoteipiau. Gall pob un o'r rhain ei gwneud hi'n anoddach iddynt gael gafael ar wasanaethau i amddiffyn eu lles neu ei wella.[22]

Yn ôl pob golwg, mae gan ofalwyr lai o gyfleoedd ym myd gwaith o'u cymharu â'r boblogaeth gyffredinol. Gwelodd Carers UK fod 38% o ofalwyr yn nodi eu bod yn rhoi'r gorau i weithio oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu, 18% yn nodi eu bod wedi cwtogi ar eu horiau

gwaith oherwydd gofalu, 12% yn nodi eu bod yn cymryd swydd ar radd is neu'n methu â chael dyrchafiad, a 17% yn nodi, er eu bod yn gweithio yr un oriau, bod eu rôl gofalu yn cael effaith negyddol ar eu swydd (e.e. oherwydd blinder, hwyr i'r gwaith neu straen)[23]. O ganlyniad i hynny, mae gofalwyr yn dioddef yn ariannol am eu bod yn ennill llai o gyflog ac yn methu â chynilo cymaint ar gyfer y dyfodol. Gwelodd Carers UK fod 39% o ofalwyr wedi nodi eu bod yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, a bod y ffigwr yn codi i 53% ymhlith y rhai sy'n hawlio Lwfans Gofalwyr. Gan fod menywod yn tueddu i fod yn ofalwyr yn iau, mae goblygiadau ariannol negyddol gofalu yn effeithio arnynt i raddau anghymesur, gan mai menywod yw 67% o hawlwyr Lwfans Gofalwyr[24].

2.3. Cymorth i ofalwyr di-dâl

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi gofalwyr di-dâl yng nghanol darpariaeth gofal cymdeithasol, gan gydnabod eu rôl hanfodol wrth ddiwallu anghenion pobl y mae salwch ac anabledd yn effeithio arnynt. Mae dwy egwyddor allweddol yn y Ddeddf sy'n arbennig o berthnasol i ofalwyr: atal / ymyrraeth gynnar a chydgynhyrchu. Mae'r Ddeddf yn rhoi hawl i ofalwyr di-dâl gael eu hasesu gan eu hawdurdod lleol am wasanaethau a fyddai'n cefnogi eu lles, p'un a yw'r sawl y maent yn gofalu amdano yn cael gwasanaethau awdurdod lleol ai peidio. Yn ogystal â'u hawl i gael gwasanaethau gan awdurdodau lleol i ddiwallu eu hanghenion cymwys, mae gan ofalwyr yr hawl hefyd i gael gwybodaeth am yr hyn y maent yn gallu ei hawlio ac am wasanaethau cymunedol a allai fod yn briodol ar eu cyfer. Mae'n hanfodol bod gofalwyr yn gallu cael gwasanaethau cyn wynebu sefyllfa argyfyngus a'u bod yn cael eu cynnwys wrth gynllunio gwasanaethau ar gyfer yr unigolyn y maen nhw'n gofalu amdano (gyda'i gydsyniad).

Mae *Strategaeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl* a ddiweddarwyd yn ddiweddar[25] yn nodi pedair blaenoriaeth allweddol:

1. Nodi gofalwyr di-dâl a'u gwerthfawrogi
2. Rhoi gwybodaeth, cyngor ac arweiniad
3. Cefnogi bywydau gofalwyr di-dâl ochr yn ochr â gofalu
4. Cefnogi gofalwyr di-dâl mewn gwaith ac addysg

Yn yr un modd, mae canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal ar gefnogi oedolion sy'n ofalwyr[26] yn amlygu pwysigrwydd nodi gofalwyr a rhoi gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth. Wrth i wasanaethau barhau i ddatblygu i ddiwallu anghenion gofalwyr, bydd yn bwysig sicrhau bod blaenoriaethau'n cael eu rhannu a bod gofalwyr yn cael neges gyson am ba mor ganolog yr ydynt gan ddarparwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Er gwaethaf y dyheadau sydd y tu ôl i'r ddeddfwriaeth a'r polisïau sy'n ymwneud â gofalwyr di-dâl, daeth i'r amlwg i Ofalwyr Cymru nad oedd 85% o ofalwyr wedi cael asesiad o anghenion yn y flwyddyn hyd at fis Mawrth 2020, ac yn ystod 2019, dim ond 28% o ofalwyr oedd wedi cael asesiad gofalwr neu adolygiad o'u hasesiad yn ystod y 12 mis diwethaf[27]. Bum mlynedd ar ôl rhoi Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ar waith am y tro cyntaf, mae heriau sylweddol o hyd er mwyn sicrhau bod gwasanaethau yng Nghymru yn cydnabod ac yn cefnogi gofalwyr di-dâl yn effeithiol.

2.4. Gofalu yn ystod cyfnod COVID-19

Mae Carers UK wedi nodi bod gofalwyr di-dâl wedi bod yn arbennig o agored i effeithiau uniongyrchol ac anuniongyrchol COVID-19, a'u bod wedi dioddef cyfnod parhaus o lefelau uwch o straen a phryder, a bod yn agored i'r feirws[28]. Nododd 81% o ofalwyr eu bod yn rhoi mwy o ofal ers dechrau'r pandemig, a nododd 78% fod anghenion yr unigolyn o dan eu gofal wedi cynyddu. Dywedodd 64% o ofalwyr hefyd nad ydynt wedi gallu cael seibiant o'u gwaith gofalu, a bod eu hiechyd meddwl wedi dirywio yn ystod y pandemig[29]. Ar adeg pan mae cyfraniad pobl sy'n cael eu talu am ofalu wedi cael cydnabyddiaeth eang gan wleidyddion a'r cyfryngau, roedd llawer o ofalwyr di-dâl yn teimlo bod eu cyfraniad hanfodol yn cael ei anwybyddu. Amcangyfrifodd[30] Carers UK fod gofalwyr di-dâl yng Nghymru wedi rhoi gwerth £8.4 biliwn o ofal rhwng mis Mawrth a mis Thachwedd 2020 yn unig. Mae hyn yn dynodi gwerth sylweddol y gofal a roddir, ac eto mae gofalwyr di-dâl yn cael eu llethu oherwydd blinder ac anawsterau iechyd meddwl yn sgîl y sefyllfa a'r diffyg cefnogaeth.

2.5. Rhesymeg yr astudiaeth

Mae'r sefyllfa ddigynsail a ddaeth yn sgîl COVID-19 unwaith eto wedi amlygu cyfraniad enfawr gofalwyr di-dâl yng Nghymru, ac mae'n gyfle i edrych ar eu profiadau yn fanwl. Bwriad yr astudiaeth ymchwil hon oedd trin a thrafod y cwestiynau canlynol:

1. Sut oedd bywydau'r gofalwyr cyn i'r pandemig ddechrau?
2. Sut mae COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau byw gofalwyr a'r rolau y maent yn eu cyflawni?
3. Sut mae COVID-19 wedi effeithio ar les gofalwyr?

Bydd atebion i'r cwestiynau hyn o gymorth er mwyn nodi negeseuon allweddol am anghenion gofalwyr di-dâl yn y dyfodol. Bydd hefyd yn helpu i ddarparu gwasanaethau sy'n cefnogi a hyrwyddo eu lles, gan alluogi i argymhellion gael eu gwneud ynghylch sut y dylai gwasanaethau gael eu datblygu a'u darparu gan y sector statudol ac asiantaethau'r trydydd sector.

3. Methodoleg

3.1 Dyluniad yr ymchwil

Er mwyn mynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil uchod, roedd angen i'r astudiaeth hon gofnodi naratif a dehongliadau personol gofalwyr di-dâl yn eu geiriau eu hunain. Felly, penderfynwyd mai dull cyfweld ansoddol fyddai'r dull ymchwil mwyaf priodol. Fe wnaethom ddefnyddio cyfweliadau lled-strwythuredig fel bod y gofalwyr yn gallu trafod y materion oedd o bwysigrwydd personol iddynt, yn ogystal â sicrhau ein bod yn casglu data ar y materion hanfodol sy'n berthnasol i gwestiynau ymchwil yr astudiaeth. Roedd hwn yn ddull cyfrifol o gyfweld gan ein bod yn gwybod y byddai cynnwys y cyfweliadau yn hynod emosiynol i'r rhai oedd yn cymryd rhan yn ôl pob tebyg. Roedd hefyd yn galluogi'r ymchwilwyr i ymateb a bod yn hyblyg yn ystod y cyfweliadau er mwyn amddiffyn lles y gofalwyr wrth gynhyrchu data. Gosodwyd targed o 40-50 o gyfweliadau oedd yn cynnwys targedau unigol i gynrychioli ystod o nodweddion, profiadau a demograffeg gofalwyr fel yr uchafswm ymarferol o fewn amserlen yr astudiaeth. Pennwyd isafswm hefyd a fyddai'n caniatáu i'r ymchwilwyr gofnodi safbwyntiau gofalwyr amrywiol ym mhob poblogaeth darged. Roedd y tîm ymchwil yn cynnwys dau brif ymchwilydd a dau gynorthwy-ydd ymchwil, gan gynnwys un oedd yn gallu cynnal cyfweliadau yn Gymraeg.

Er mwyn datblygu ein dulliau gyda'r bobl sydd â phrofiad o ofalu, fe wnaethom gynnal proses ymgynghori cyn dechrau cynhyrchu data. Fe wnaethom baratoi canllaw drafft ar gyfer y cyfweliadau oedd yn seiliedig ar y nodau a'r meysydd ymchwil a awgrymwyd yn y tendr ymchwil, yn ogystal â'n gwybodaeth ein hunain am y maes. Cafodd y canllaw hwn ei rannu a'i ddiwygio drwy ymgynghori â'r tîm ymchwil ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, cyn iddo gael ei roi i Ymddiriedolaeth a Gofalwyr Cymru er mwyn ymgynghori â rhanddeiliaid. Rhannodd y sefydliadau hyn y canllaw cyfweld â'u grwpiau gofalwyr eu hunain a chawsom adborth trwy'r broses hon, a ymgorfforwyd gennym i gynhyrchu'r canllaw cyfweld terfynol.

3.2 Sampl

Cafodd 47 o gyfranogwyr eu recriwtio o amrywiaeth o grwpiau oedran, a chawsom gynrychiolaeth o bob rhanbarth ledled Cymru. Ceir manylion am nodweddion y sampl yn Atodiad A.

3.3 Recriwtio a chydsynio

Aethom ati i recriwtio yn y lle cyntaf trwy rannu ein gwybodaeth am y prosiect â sefydliadau ac unigolion perthnasol i'w lledaenu ar ein rhan, yn ogystal â thrwy gyfryngau cymdeithasol. Cyfeiriwyd unigolion oedd â diddordeb at ddolen ar y we oedd yn cynnwys gwybodaeth am yr astudiaeth a ffurflen gydsynio, neu i gysylltu â'r Prif Ymchwilydd dros y ffôn. Gan fod y cyfraddau ymateb cychwynnol yn is na'r disgwyl gan

grwpiau penodol, aethom ati i gymryd camau wedi'u targedu i roi cyhoeddusrwydd i'r astudiaeth ymysg y grwpiau hynny. Roedd hyn yn cynnwys cyfieithu deunyddiau i ieithoedd eraill, a mynd at borthgeidwaid i'n helpu i recriwtio.

Cyflawnwyd yr holl dargedau o ran nodweddion unigol ar wahân i'r un ar gyfer gofalwyr oedd yn ystyried eu hunan yn Ddu, Asiaidd neu o Leiafrifoedd Ethnig (BAME). Er gwaethaf ymdrechion i dargedu wrth recriwtio, ni wnaethom lwyddo i sicrhau bod 10% o'r cyfranogwyr yn ofalwyr BAME fel yr oeddem wedi'i ddymuno. Nododd 4% o'r cyfranogwyr eu bod yn perthyn i grwpiau ethnig nad oeddent yn wyn. Wrth iddi ddod i'r amlwg tua hanner ffordd drwy'r broses casglu data na fyddem yn cyflawni'r targed hwn, aethom at dri sefydliad penodol oedd â chysylltiadau â gofalwyr BAME i'n helpu ac fe wnaethom drefnu i'n deunyddiau recriwtio gael eu cyfieithu i Somalieg ac Arabeg ar gyfer cyfranogwyr Yemenïaidd (mae gan y naill grŵp ethnig fel y llall gynrychiolaeth amlwg yn ne Cymru). Er hyn, ni wnaethom lwyddo o hyd i recriwtio unrhyw gyfranogwyr trwy'r dulliau hyn. Yn seiliedig ar y profiad hwn a chyngor porthgeidwaid, credwn y dylai astudiaethau sy'n ceisio cael cynrychiolwyr o'r grwpiau hyn neilltuo mwy o amser i'w cyflwyno i'r astudiaeth. Dylai fod mwy o bwyslais ar gydgynhyrchu o ddechrau'r astudiaeth er mwyn cydnabod yr anghenion a'r gwerth penodol y gallen nhw eu cynnig i wybodaeth am ofalu di-dâl, yn ogystal â lliniaru'r diffyg ymddiriedaeth bosibl rhwng ymchwilwyr a chymunedau lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru. Byddem hefyd yn cydnabod bod y gofynion o ran cadw pellter cymdeithasol oedd ar waith ar adeg casglu data yn cyfyngu ar ein gallu i ymgysylltu â chymunedau a meithrin ymddiriedaeth.

Cafwyd cydsyniad gwybodus gan yr holl gyfranogwyr.

3.4 Proses gyfweld

Oherwydd pandemig COVID-19 a'r ymateb o ran iechyd y cyhoedd, cynhaliwyd pob cyfweliad o bell drwy alwad fideo ar-lein neu dros y ffôn, yn dibynnu ar beth oedd orau gan y sawl oedd yn cymryd rhan. Gofynnwyd i'r rhai a gymerodd ran ddod o hyd i leoliad preifat ar gyfer eu cyfweliadau lle bynnag y bo modd er mwyn amddiffyn cyfrinachedd. Gwahoddwyd oedolion ifanc sy'n ofalwyr i gymryd rhan trwy gyfweliadau grŵp bach os oeddent yn dymuno. Derbyniodd sawl un y cynnig hwn, gan olygu y cynhaliwyd pedwar cyfweliad mewn parau gyda'r grŵp oedran hwn. Cynnal cyfweliad awr o hyd oedd y nod. Yn ymarferol, roedd hyd y cyfweliad yn amrywio rhwng hanner awr ac awr a hanner, ac roeddent awr o hyd ar gyfartaledd. Dechreuodd cyfnod y cyfweliadau ar 20 Ionawr 2021 a daeth i ben ar 1 Ebrill 2021.

3.5 Canllawiau i'r pynciau

Holwyd y rhai a gymerodd ran am eu profiad a'u safbwyntiau mewn cysylltiad â'r meysydd canlynol er mwyn cynhyrchu data a allai lywio'r cwestiynau ymchwil:

- Perthynas gyda'r unigolyn oedd o dan eu gofal: sut y daeth y cyfranogwr yn ofalwr a sut mae'n teimlo am ei hunaniaeth fel gofalwr;
- Cefnogaeth a chynaliadwyedd gofalu: ystyriaethau ymarferol gofalu a'r gwasanaethau a dderbynnir ac sy'n ofynnol i'w wneud yn gynaliadwy;
- Effaith bersonol gofalu ar y cyfranogwr: Cyllid a chyflogaeth; addysg; iechyd meddwl; iechyd corfforol;
- Effaith COVID-19 a dyfodol cefnogaeth i ofalwyr yng Nghymru.

Anogwyd ymchwilwyr i ofyn cwestiynau ad hoc ychwanegol ar y pynciau hyn i wella cyfoeth ac ehangder y data pan oeddent yn teimlo bod hynny'n briodol yn ystod cyfweliadau.

3.6 Cynhyrchu data a'i ddadansoddi

Recordiwyd y cyfweliadau a'u trawsgrifio'n llawn. Fe wnaeth pob ymchwilydd wneud eu cyfweliadau'n ddienw ac ymgymryd â chodio cychwynnol cyn eu rhannu o fewn y tîm. Fe wnaethom ddefnyddio fframwaith codio thematig rhagarweiniol yn seiliedig ar gwestiynau ymchwil yr astudiaeth ochr yn ochr â dull atblygol o godio fel bod modd nodi themâu sy'n dod i'r amlwg a rhoi sylw iddynt wrth iddynt godi yn naratif y cyfranogwyr. Fe wnaeth y dull atblygol hwn gynhyrchu fframwaith codio oedd yn cynnwys 18 thema. Roedd y rhain yn amrywio ar draws perthnasoedd â phobl a sefydliadau, lles emosiynol a chorfforol, hunaniaethau, teimladau ynghylch y dyfodol, cefnogaeth gymdeithasol, ac amgylchiadau ariannol. Gofynnwyd i bob ymchwilydd ysgrifennu crynodeb byr o bob un o'u cyfranogwyr a'r hyn a drafodwyd mewn cyfweliadau i gyd-fynd â phob trawsgrifiad. Rhannwyd y rhain â'r tîm cyfan gan alluogi pob ymchwilydd prosiect i gael dealltwriaeth gyfoethog o'r set ddata a gynhyrchwyd.

Ar ôl cwblhau tua hanner y cyfweliadau a'u codio, penderfynodd arweinwyr yr ymchwil ein bod wedi codio cymaint â phosibl a daeth y tîm ymchwil ynghyd i drafod y data oedd wedi'i gynnwys ym mhob côd hyd yma. Yn y cyfarfod hwn, dyna pryd y dechreuodd y prif themâu ddod i'r amlwg ac sy'n strwythuro'r canfyddiadau a rennir yma.

Ar ôl cwblhau'r cyfweliadau a'r gwaith codio cychwynnol, adolygwyd set ddata pob ymchwilydd gan arweinwyr yr astudiaeth. Fe wnaethant gymharu'r data oedd wedi'i godio ac ysgrifennu crynodebau o bob thema i adlewyrchu barn a phrofiadau cyfranogwyr, a nodi cysylltiadau rhwng y themâu. Darparwyd llawer o ddyfyniadau gan y cyfranogwyr i ategu a rhoi manylion i grynodebau'r themâu. Aethpwyd ati i fireinio'r rhain ymhellach wedi hynny drwy drafodaethau ad hoc gan y tîm ymchwil. Yn olaf, cynhaliwyd cyfarfod tîm ymchwil cyn ysgrifennu'r adroddiad pan gafodd y prif themâu eu nodi a'u trafod ymhlith tri aelod o'r tîm (nid oedd un o'r ymchwilwyr ar gael bryd hynny), gan sicrhau bod pawb yn cytuno ynghylch y cynnwys a'r pwyntiau a wnaed ym mhob thema. Mae'r adroddiad hwn yn seiliedig ar y drafodaeth hon.

3.7 Moeseg

Er mwyn cadw cyfrinachedd, ffugenwau yw'r holl enwau a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn. Cymeradwywyd yr astudiaeth gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol Gwyddorau Cymdeithas Prifysgol Caerdydd ym mis Rhagfyr 2020 (cyfeirnod SREC/4042).

Wrth gynhyrchu data, anogwyd ymchwilwyr i ymateb i naratif ac emosiwn cyfranogwyr. Caniatawyd iddynt hepgor cwestiynau os oeddent o'r farn y gallent beri gofid i'r cyfranogwr neu eu bod yn amhriodol o ystyried eu hamgylchiadau (e.e. gofyn i riant-ofalwr am eu dyfodol fel gofalwr pan oedd gan eu plentyn salwch angheuol). Daeth y cyfweliadau i ben drwy gynnal sgwrs heb ei recordio. Yn ystod y sgwrs hon, roedd yr ymchwilwyr yn holi'r cyfranogwyr am eu barn ar y cyfweliad gan roi'r cyfle iddynt drafod eu hymateb emosiynol a chaniatáu iddynt fynegi eu hunain. Roedd hefyd yn galluogi'r tîm i gyfeirio at sefydliadau cymorth priodol a rhifau ffôn (a roddwyd i ni gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru), a gynigiwyd i lawer o gyfranogwyr.

Cynhaliwyd sesiwn drafod anffurfiol ddilynol o fewn y tîm ymchwil os oedd unrhyw gyfweliadau yn arbennig o emosiynol.

3.8 Cyfyngiadau

Fel yn y rhan fwyaf o waith ymchwil ansoddol, mae maint cymharol fach y sampl yn golygu na ellir cyffredinoli ar sail ein canfyddiadau i'r un graddau ag y gallem gydag astudiaeth feintiol fwy. Roedd y cyfyngiadau ar gyswllt cymdeithasol ar adeg casglu data yn golygu nad oedd yr un cyfleoedd i recriwtio gofalwyr di-dâl a oedd naill ai â chysylltiad uniongyrchol â sefydliadau cymorth neu fynediad at gyfryngau cymdeithasol. Roedd hyn yn golygu bod rhai grwpiau wedi'u tangynrychioli, gan gynnwys pobl o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig a phobl hŵn. Nodwn fod profiadau plant a phobl ifanc sy'n ofalwyr yn wahanol ac yn haeddu ymchwiliad pellach, nad oedd o fewn cylch gwaith yr astudiaeth hon. Roedd cyfweld trwy dechnoleg fideo neu ffôn yn golygu ei bod yn anoddach i gyfwelwyr sefydlu perthynas a darllen iaith y corff, er ein bod yn teimlo bod yr effaith hon fel arfer yn cael ei lliniaru gan frwdfrydedd ein cyfranogwyr i adrodd eu straeon.

4. Canfyddiadau

4.1. Hunaniaethau a Pherthnasoedd

Prif ganfyddiadau

Bywyd gofalwr di-dâl cyn y pandemig:

- Efallai na fydd gofalwyr di-dâl yn cydnabod eu statws nac yn ystyried eu hunain yn ofalwyr nes byddant yn cyrraedd sefyllfa argyfyngus. Mae hyn yn golygu eu bod yn aml yn wynebu anawsterau cyn gofyn am help (Adran 4.1.1).
- Mae cynnal perthynas iach rhwng y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal yn hanfodol er mwyn i'r rôl gofalu fod yn gynaliadwy. Cariad a/neu ymdeimlad o ddyletswydd sy'n gyrru'r rhan fwyaf o ofalwyr. Ac eto, gallant hefyd deimlo'n rhwystredig neu'n gaeth a bod dim dewis ganddynt o ran cyflawni eu dyletswyddau (4.1.2).
- Gall gofalu gymhlethu deinameg mewn teuluoedd ac arwain at broblemau a thensiwn mewn perthnasoedd e.e. pan mae rôl rhiant a phlentyn yn cael ei gwrthdroi (4.1.2).
- Mae'n bwysig bod y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal yn gallu rhannu adegau o bleser a mwynhad er mwyn cynnal y berthynas rhyngddynt. Mae gofalwyr yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu trin fel offerynnau gofal wrth i'w hanghenion gael eu hasesu. Fodd bynnag, rhoddir gofal o fewn perthynas ddynol y mae'n rhaid ei meithrin a'i chynnal (4.1.2).
- Gall gofalu fod o fudd i rai gofalwyr, yn enwedig gofalwyr ifanc a nododd fod y profiad wedi gwneud iddynt deimlo'n fwy hyderus ac effeithlon (4.1.3).

Sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau gofalwyr di-dâl:

- Mae pandemig COVID-19 wedi galluogi rhai gofalwyr i deimlo eu bod yn gallu cymryd egwyl o'r drefn arferol a chael mwy o amser i ymlacio gyda'r unigolyn o dan ofal. I eraill, fodd bynnag, mae diffyg amser ar gyfer ymlacio, gofod personol a cholli gweithgareddau neu gefnogaeth wedi cael effaith negyddol ar berthnasoedd ac nad yw'r trefniadau gofalu yn ymarferol o ganlyniad i hynny (4.1.2).

Effaith pandemig COVID-19 ar les gofalwyr di-dâl:

- Mae llawer o ofalwyr wedi teimlo eu bod wedi cael eu hanwybyddu yn ystod y pandemig. Maent hefyd yn teimlo nad yw'r pwyslais gan wleidyddion a'r cyfryngau ar weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol cyflogedig wedi bod yn deg (4.1.1).
- Mae llawer o berthnasoedd gofalu wedi dirywio yn ystod y pandemig, ac mae hyn wedi cael effaith negyddol ar les gofalwyr a'r bobl o dan eu gofal (4.1.2).

4.1.1. Hunaniaeth a bod yn ofalwr: Proses raddol a chymhleth

Dywedodd llawer o bobl eu bod wedi gofalu am rywun ers cryn amser cyn iddynt ddechrau ystyried eu hunain yn ofalwyr (neu cyn i weithiwr proffesiynol eu nodi felly). Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos pobl sy'n gofalu am rywun â dementia neu rywun hen iawn, gan fod y tasgau gofalu sy'n ofynnol yn y lle cyntaf yn tueddu i fod ar lefel isel ac yn debyg i bethau y byddai pobl yn eu gwneud i'w hanwyliaid heb eu cwestiynu.

Doeddwn i ddim yn meddwl fy mod i'n ofalwr, fi oedd ei wraig, rydyn ni wedi bod gyda'n gilydd mor hir, yn briod ers bron 66 mlynedd, os aiff rhywbeth o'i le gydag un ohonon ni, mae'r llall yn cymryd yr awenau.

– Clara, grŵp oedran 80+, gofalwr i'w gŵr

Mae rhoi cefnogaeth ymarferol neu emosiynol i'w gilydd yn rhan gynhenid o deulu a chyfeillgarwch. Felly, gall fod yn anodd i bobl wybod ar ba bwynt yn union y mae'r cydbwysedd yn symud o garedigrwydd cyffredin bywyd bob dydd i berthynas o gyfrifoldeb a dibyniaeth. Fodd bynnag, ceir adegau pan mae diagnosis meddygol yn galluogi gofalwr i gydnabod ei fod eisoes wedi bod yn cyflawni rôl gofalwr ers cryn amser.

...Cyn iddi gael diagnosis o glefyd Alzheimer, roedd fy mam yn dioddef o iselder bron fy holl fywyd. Felly... nes iddi gael Alzheimer, wnes i erioed ystyried fy hun yn ofalwr, ond dyna oeddwn i hyd yn oed cyn hynny, i fod yn onest.

–Jenna, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam

Un o'r heriau sy'n codi o gynildeb y newid hwn o gynnig cefnogaeth gyffredin a bod yn gynyddol ddibynnol ar ofalwr, yw'r ffaith fod gofalwyr di-dâl yn aml yn cyrraedd sefyllfa argyfyngus cyn ceisio cymorth.

Roeddwn fwy neu lai yn gofalu amdani bob awr, ddydd a nos, oherwydd beth ddigwyddodd, oherwydd ei phroblemau a'i diagnosis, ac am fod cloc ei chorff wedi newid. Hynny ydy, roedd hi'n cysgu drwy'r dydd, ond yn gwbl effro yn y nos. Felly, doeddwn i ddim yn cael unrhyw gwsg gan fod rhaid i mi fod gyda hi yn ystod y dydd i wneud yn siŵr nad oedd hi'n brifo ei hun, ond pan roedden ni'n mynd i'r gwely yn y nos, roedd hi'n effro trwy'r nos yn gweiddi ac yn sgrechian oherwydd y dementia.

– Peter, grŵp oedran 65-79, gofalwr i'w wraig

Aeth Peter ymlaen i ddisgrifio'r teimlad o fod "*wedi ymlâdd*" cyn iddo hyd yn oed gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol i ofyn am help. Roedd hyn oherwydd pa mor ddwys oedd y gwaith gofalu yr oedd angen iddo ei wneud i edrych ar ôl ei wraig, a'r diffyg cwsg. Mae cyflyrau sy'n gwaethygu yn ei gwneud hi'n anodd i ofalwyr wybod pryd y dylid cydnabod eu rôl. O ganlyniad, nid yw'r gwasanaethau a allai eu helpu yn gwybod amdanynt nes eu bod yn cyrraedd sefyllfa argyfyngus pan maent yn teimlo bod yn rhaid iddynt ofyn am gefnogaeth.

Trafododd rhieni plant anabl agwedd arbennig o gymhleth tuag at statws 'gofalwr'. Nododd Lindsey y tensiwn rhwng arferion cyffredin o fagu plant a diwallu anghenion ychwanegol ei phlentyn fel gofalwr.

Rwy'n credu bod gwahaniaeth mawr rhwng bod yn rhiant i Mia a bod yn ofalwr iddi. Mae angen i mi edrych ar wahanol bethau. Ni allaf bob amser fod yn fam hwyliog sy'n diogelu Mia, yn chwarae gyda hi a'i diogelu rhag unrhyw niwed. Mae angen i mi ofalu amdani hefyd a'i chadw'n ddiogel y tu hwnt i beth fyddai rhywun arall o'i hoed hi. Efallai bydda i'n ei gorfodi i adael y lle chwarae achos dwi'n gallu gweld bod y blinder yn mynd i achosi ffit. Dyna fi yn fy rôl ofalgar, ond fel mam, byddwn i wrth fy modd yn chwarae am oriau ac oriau gyda'i ffrindiau, ond dwi'n gwybod beth fydd yr effaith ... Mae'n anodd.

– Lindsey, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mab

Cysylltodd Lindsey ei rôl o fod yn ofalwr â'r broses raddol o dderbyn a deall pa mor ddifrifol oedd cyflwr ei merch, a sut y byddai'n effeithio ar ei bywyd. Daeth hyn i'r amlwg wrth iddi sôn am wynebu dau realiti anodd: y newidiadau a'r addasiad enfawr i'w bywyd i allu diwallu anghenion ei merch, yn ogystal â gorfod derbyn y bydd dyfodol ei merch yn wahanol i'r un yr oedd wedi'i ddychmygu ar ei chyfer. Daeth hyn i'r amlwg mewn ffyrdd eraill yn naratif sawl rhiant arall, gan awgrymu bod hwn yn brofiad cyffredin i rieni plant anabl.

Effaith COVID-19

Nid oedd y rhan fwyaf o'r gofalwyr y gwnaethom siarad â nhw yn teimlo bod eu cymuned ehangach yn eu cefnogi nac yn eu cydnabod cyn y pandemig ac roeddent yn teimlo bod diffyg dealltwriaeth yn gyffredinol o faint mae gofalwyr di-dâl yn ei wneud. Os rhywbeth, mae'r pandemig wedi gwaethygu'r teimlad hwn. Ni chafwyd adroddiadau bod cymorth ychwanegol ar gael trwy grwpiau cymorth COVID a ddatblygwyd yn lleol. Ar ben hynny, roedd rhai yn teimlo bod y gydnabyddiaeth ychwanegol i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol oedd yn cael tâl yn amlygu'r diffyg cydnabyddiaeth gyhoeddus o'u rôl nhw hyd yn oed yn fwy.

Chi'n gwybod, mae lot o glapio wedi bod i'r GIG, a bu rhywfaint o gydnabyddiaeth, maes o law, o beth mae staff mewn cartrefi gofal yn ei wneud. Cymerodd amser maith iddyn nhw gael cydnabyddiaeth hyd yn oed, ond o ran gofalwyr di-dâl, dwi ddim yn credu bod y cyhoedd yn gyffredinol na gwleidyddion yn deall cymaint maen nhw'n ei wneud a bod dim math o ddiolch yn cael ei roi.

– Jenna, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam

4.1.2. Perthnasoedd: Cydbwysedd rhwng cariad, dyletswydd a rhwystredigaeth

Mae'r berthynas rhwng y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal yn rhan bwysig a chymhleth o hunaniaeth y gofalwr. I lawer o ofalwyr, thema amlwg oedd y cariad roeddent yn ei rannu â'r unigolyn o dan ofal, yn enwedig os oedd yn blentyn neu'n bartner. Yn aml, y cariad hwn sydd

y tu ôl i ymrwymiad gofalwyr i'r unigolyn o dan ofal, ac nid dibyniaeth a chyfrifoldeb yn unig sy'n gyrru'r berthynas rhwng y ddau. Yn hytrach, mae'n seiliedig ar anwyldeb ac ymrwymiad a rennir.

Mae'n bleser edrych ar ei ôl ... a dwi byth eisiau i neb feddwl bod fy mab yn faich ... dwi'n ofalus iawn nad ydw i'n anfon neges fel 'na, waeth pa mor anodd yw hi ... Achos mae o mor annwyl, mae ganddo bersonoliaeth mor neis, mae'n hyfryd

– Angharad, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Mae teyrngarwch arbennig o gryf gan y gofalwr tuag at yr unigolyn o dan ofal mewn perthnasoedd rhwng parau priod. Daw hyn i'r amlwg mewn pryderon ynghylch meddwl am wahanu ac amharodrwydd i dderbyn gwasanaethau a fyddai'n eu gwahanu. I ategu hyn, fe wnaeth Clara y pwynt na ddylai seibiant i ofalwr o reidrwydd olygu treulio amser i ffwrdd oddi wrth yr unigolyn o dan ofal – hoffai rhai gofalwyr gael y cyfle hefyd i dreulio amser gyda'r unigolyn heb fod angen rhoi sylw i'w gofal.

Dydyn ni ddim yn hoffi bod ar wahân, ond mae unrhyw fath o seibiant maen nhw am ei roi bob amser yn mynd â'r claf i un cyfeiriad a'r gofalwr i'r cyfeiriad arall. Ond pan rydych chi wedi bod yn briod ers bron i 66 mlynedd, dydy hynny'n dda i ddim i ni, dim ond gyda'n gilydd mae'n mynd i weithio. Beth fyddwn i yn ei hoffi fyddai i ni'n dau allu mynd i rywle a chael gwyliau gyda'n gilydd, ac i rywun roi bwyd o 'mlaen a gweini arna i am wythnos.

– Clara, grŵp oedran 80+, gofalwr i'w gŵr

Er bod cariad yn amlwg yn nhrafodaethau llawer o ofalwyr am eu perthnasoedd â'r unigolyn o dan eu gofal, roedd rhai teimladau cymhleth hefyd. Soniodd Valerie am yr emosiynau a'r meddyliau cymysg sydd ganddi tuag at ei rhieni sy'n dioddef o ddementia.

Rwy'n cael cwtshys hyfryd gyda fy mam a 'nhad o hyd, ac maen nhw'n dweud wrtha i eu bod nhw'n fy ngharu i, mae'r ddau ohonyn nhw'n dal i allu gwneud hynny, sy'n hyfryd. Ar adegau eraill, rwy'n eu casáu'n fawr am ddifetha fy mywyd, os nad yw hynny'n swnio'n rhy ofnadwy, a byddai'n well gen i pe bydden nhw wedi marw...

– Valerie, grŵp 26-49 oed, gofalwr i'w rhieni

Yn amlwg, nid oedd Valerie yn credu hynny'n llythrennol pan ddywedodd hyn, ond roedd yn mynegi'r gydnabyddiaeth anghyfforddus y bydd cyfrifoldebau gofalu, yn enwedig i bobl hŵn, yn dod i ben unwaith y bydd yr unigolyn o dan ofal yn marw. Ar ben hynny, er bydd colli'r berthynas hon yn anodd, mae'n bosibl y bydd rhoi'r gorau i gyfrifoldebau gofalu yn rhyddhad yn y pen draw.

Ar ben hynny, mewn sawl achos roedd naill ai natur cyflwr yr unigolyn neu effaith eu sefyllfa yn arwain at densiwn a gwrthdaro rhwng yr unigolyn a'u gofalwr. Roedd hyn yn

peri gofid i ofalwyr ac roeddent yn cydnabod bod yr amgylchiadau hyn yn rhoi pwysau anghynaladwy ar eu perthynas, ni waeth faint o gariad neu agosatrwydd oedd rhyngddynt.

Yn anffodus mae pethau wedi mynd mor ddrwg fel bod y meddygon wedi ei rhoi ar gyffuriau gwrth-iselder oherwydd byddai hi'n ymosod arna i. Byddai hi'n taflu pethau ata i pe na bai'n cael ei ffordd ei hun, y rhwystredigaeth... ac rydw i'n teimlo fymryn yn euog... hi yw fy myd, i fod yn onest â chi... dwi'n gallu mynd ar ei nerfau, mae hi'n gallu mynd ar fy nerfau i, rydyn ni'n gallu ffraeo. Ond gallwn ni hefyd fod yr uned agosaf y gallech chi ei dychmygu i ddweud y gwir.

– Luke, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w fam

Mewn achosion lle'r oedd gofalwyr yn llai serchog ynghylch yr unigolyn o dan eu gofal, roedd ymdeimlad cryf a digyfaddawd o ddyletswydd o hyd. Fodd bynnag, roedd ymdeimlad hefyd nad oedd unrhyw opsiynau derbyniol eraill ar gael, felly roedd gofalwyr yn teimlo'n gaeth.

Rwy'n gwneud hyn oherwydd nid wyf am edrych yn ôl yn difaru, ac rwyf am wybod fy mod wedi gwneud popeth y gallaf. Dyna beth dwi'n ei wneud ac wedi'i wneud, ond mawredd, mae'n aberth.

– Valerie, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w rhieni

Yn ogystal â theimlo'n gaeth gan eu hymdeimlad o rwymedigaeth deuluol, soniodd rhai gofalwyr am eu rhwystredigaeth o deimlo fel bod yr unigolyn o dan eu gofal yn eu cymryd yn ganiataol.

...Dydy hyn ddim yn beth neis o gwbl i'w ddweud, a byddai mam ac Anti Lorna yn dweud yn wahanol, ond dydw i ddim yn meddwl bod neb yn fy ngwerthfawrogi.

– Judy, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam a'i modryb

Fel y nodwyd uchod, mae amser difyr a dreulir gyda'r unigolyn o dan ofal yn brofiad pwysig sy'n rhoi nerth i lawer o ofalwyr. Pan nad yw'r sawl sy'n cael gofal yn gallu dangos ei werthfawrogiad na chysylltu'n emosiynol â'r gofalwr, gall hyn fod yn niweidiol i hunan-barch y gofalwr.

Profiad cyffredin a drafodwyd gan lawer o ofalwyr oedd y ffordd mae gofalu yn newid y berthynas rhwng y bobl o dan sylw. Roedd y ffordd y mae pobl sy'n gofalu am eu rhieni yn nodi sut mae'r rolau wedi cyfnewid yn arbennig o bwys.

Rwy'n credu bod y ffordd rwy'n gallu ymddwyn yn eithaf mamol tuag ati yn ei gwylltio weithiau. Chi'n gwybod, byddaf yn gofyn iddi 'Ydych chi wedi cofio gwneud hyn a'r llall? Ydych chi wedi gwneud hynny?' y math yna o beth ac mae deinameg pŵer rhyfedd iawn.

– Natalie, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mam

Fe wnaeth y gofalwyr sy'n oedolion iau a nododd y newid hwn mewn rolau wrth ofalu am eu rhieni, fynegi tristwch ychwanegol gan nad oedd eu rhiant yn cyflawni'r hyn yr oeddent yn ei ystyried yn rôl magu plant arferol mwyach.

Rwy'n gweld eisiau fy nhad, oherwydd pan oeddwn yn iau,... roedd yn gallu mynd â mi allan, gyrru gyda mi, mynd â mi i'r ysgol... pethau fel yna rwy'n gweld eu heisiau. Ac mae fy nhad ychydig yn drist bod yn rhaid i mi ofalu amdano yn lle ei fod e'n gofalu amdana i, mewn ffordd.

– Sion, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w dad

Mae anawsterau wrth ymdopi â newid mewn deinameg perthynas, teimladau cymhleth tuag at yr unigolyn o dan ofal, a theimlo'n euog er eu bod yn gwneud cymaint dros y person hwnnw, yn dangos bod gofalwyr yn gallu cael trafferth deall a dod i delerau â'r ffyrdd y mae cyfrifoldebau gofalu yn effeithio ar eu perthnasoedd â'r unigolyn o dan ofal. Boed ar sail ymdeimlad o gariad rhwng y naill a'r llall neu ddyletswydd, mae'r berthynas rhwng y gofalwr a'r sawl sy'n cael gofal yn aml yn cael ei nodi gan deyrngarwch ac ymdeimlad o rwymedigaeth. Gall hyn arwain at ofalwyr yn gwthio eu hunain i'r eithaf er mwyn diwallu anghenion yr unigolyn hwnnw. Mae treulio 'amser yn ymlacio' gyda'r unigolyn o dan ofal, yn hytrach na bod pob math o ryngweithio yn canolbwyntio ar weithgaredd gofalu penodol, yn bwysig i rai gofalwyr. Mae'n galluogi'r gofalwr a'r unigolyn o dan ofal i deimlo agosatrwydd emosiynol rhyngddynt gan gryfhau'r berthynas er mwyn i'r ddau ohonynt ymdopi â gofynion gofalu. Oni bai bod yr agosatrwydd hwn rhyngddynt yn cael ei feithrin a'i gynnal, gyda chymorth allanol os oes angen, mae perygl y gallai cariad gofalwr at y sawl o dan ei ofal arwain at deimlo bod y cariad hwnnw'n cael ei gymryd yn ganiataol o fewn y system gofal cymdeithasol.

Effaith COVID-19

Yn ôl pob golwg, mae'r pandemig wedi effeithio ar y perthnasoedd rhwng gofalwyr a'r unigolyn o dan ofal mewn dwy brif ffordd. Mae treulio mwy o amser gyda'i gilydd wedi golygu bod rhai gofalwyr yn teimlo eu bod wedi dod yn agosach at yr unigolyn o dan ofal, er eu bod yn cydnabod bod hon wedi bod yn broses anodd ar adegau, lle bu'n rhaid mynd i'r afael â gwrthdaro a rhwystredigaethau.

Mae'n braf ein bod ni i gyd gyda'n gilydd yn fwy ac yn dod ymlaen. Rydym yn cael adegau anodd, yn amlwg, er enghraifft dydw i a Mike ddim yn cael llawer o amser ar ein pennau ein hunain gan fod pawb gartref, ond rydych chi'n gwybod bod yn rhaid i ni werthfawrogi'r manteision hefyd.

– Nancy, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w gŵr

Mae'r rhain yn ganfyddiadau arwyddocaol, am eu bod yn ein hatgoffa o ba mor bwysig yw hi i ofalwyr a'r unigolyn o dan ofal allu treulio amser gyda'i gilydd yn ymlacio neu'n cael hwyl. Mae bywydau gofalwyr yn brysur iawn, ac maent yn aml yn cael trafferth gwneud pob tasg a chael yr amser i dreulio amser gyda'i gilydd fel hyn.

I lawer, fodd bynnag, mae effaith y pandemig wedi bod yn negyddol, oherwydd mae'r cyfnodau clo wedi cyfyngu ar rywfaint o annibyniaeth y rhai o dan ofal ac mae wedi gwneud iddynt ddibynnu mwy ar y gofalwr.

Maen nhw wedi dod yn fwy dibynnol gan nad ydyn nhw'n gallu gadael y tŷ. Cyn mis Mawrth roedd hi'n mynd allan i siopa ar ei phen ei hun unwaith yr wythnos... dwi'n gwybod fy mod i bob amser yn gorfod gwneud ei siopa, ac mae COVID a'r holl gyfyngiadau cloi ofnadwy yma wedi dangos nad oes gan Anti Lorna unrhyw sgiliau technoleg o gwbl... ac rwy'n siŵr y gallwn fynd ar-lein ac efallai trefnu danfoniadau ar ei chyfer. Gallai hynny fod yn rhywbeth y gallwn ei wneud, ond wedyn fyddai hi ddim yn gweld neb o gwbl. Felly, dwi'n teimlo ychydig yn gaeth...

– Judy, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam a'i modryb

Lefel uwch o gyfrifoldeb yw un o effeithiau parhaol y pandemig i rai gofalwyr, a gallai hyn gael effaith sylweddol ar ba mor gynaliadwy yw eu rolau gofalu.

4.1.3. Manteision bod yn ofalwr: Hyder, agosatrwydd, a chryfder

Gofynnwyd i ofalwyr yn uniongyrchol am y mwynhad neu'r cyflawniad personol sy'n deillio o'u rôl gofalu. Cafodd rhai gofalwyr drafferth ateb y cwestiwn hwn gan fod yr anawsterau o'u blaenau mor llethol yr olwg. Fodd bynnag, roedd llawer o ofalwyr yn gallu nodi agweddau ar ofalu a roddodd rhywfaint o bleser neu brofiad cadarnhaol iddynt. Soniodd rhai am y boddhad o weld eu hanwylyd yn ffynnu oherwydd eu gofal.

Wel, rwy'n gwybod fy mod yn gwneud gwahaniaeth enfawr. Wyddech chi, cafodd fy mam chwe mis i fyw bum mlynedd yn ôl. Dydw i ddim yn dweud mai fi a neb arall sy'n gyfrifol am rolio'r cloc yn ôl, ond rydyn ni'n treulio llawer o amser yn gofalu amdani, ac rydw i a fy ngŵr yn fy helpu. Mae'n golygu llawer iddi, rwy'n gwybod ei fod, gan mai mynd i gartref gofal yw'r dewis arall, ac mae hi wir yn gwerthfawrogi bod yn ei lle ei hun ar hyn o bryd. Felly, rwy'n gwybod fy mod wedi gwneud gwahaniaeth i ansawdd ei bywyd dros y degawd diwethaf ac mae hynny'n rhoi boddhad imi.

– Liz, grŵp 50-64 oed, gofalwr i'w mam

Roedd y manteision amlycaf yn hyn o beth yn aml yn cael eu rhannu gan rieni oedd yn ofalwyr. Roeddynt yn cael boddhad mawr wrth weld eu plant yn ffynnu ac yn tyfu fel pobl er gwaethaf eu cyflyrau. Fe siaradodd Lindsey am sut y cynyddodd yr hyder yn ei gallu i helpu ei phlentyn, a dywedodd ei fod yn gwneud iddi deimlo y gallai wneud unrhyw beth pe byddai'n gwneud ei gorau. Roedd Jayne yn cael boddhad o wybod y gallai ei merch ddibynnu arni bob amser, a bod ei chymorth yn galluogi ei merch i "fyw ei bywyd, yn hytrach na bodoli'n unig", er gwaethaf ei chyflwr, a bod gwella ansawdd ei bywyd wedi bod yn brofiad positif iddi. Rhannodd Ffion ei hymdeimlad o gyflawniad a'i balchder bod gan ei mab bersonoliaeth mor wych a'i bod yn bleser bod o'i gwmpas.

I ofalwyr iau, soniwyd yn aml am deimladau o effeithiolrwydd personol, hyder neu wytnwch sy'n deillio o allu rhoi gofal.

Byddwn i'n disgrifio fy hun fel rhywun hynod wydn, sy'n beth positif, ac rwy'n credu bod hynny wedi deillio o'r holl gyfrifoldebau rydw i wedi'u cael dros y blynyddoedd... oherwydd yr holl anawsterau mewn ffordd, rwy'n eithaf hapus yn gyffredinol oherwydd fy mod i'n ceisio gweld y gorau o bethau, neu fel arall, beth yw'r pwynt? Ie, aeddfed iawn, ac yn gwerthfawrogi'r pethau bach. Felly, ie, llawer o bethau cadarnhaol yn bendant.

– Helena, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w brawd

Effaith COVID-19

Er ei bod yn wir bod bywyd yn ystod y pandemig wedi galluogi rhai gofalwyr i dreulio mwy o amser yn ymlacio gyda'r unigolyn o dan eu gofal, mae wedi bod yn anoddach i rai gofalwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n rhoi pleser gyda'r unigolyn o dan ofal. Mae cau gwasanaethau hamdden, gwasanaethau lletygarwch a hyd yn oed cyfleusterau cyhoeddus, a'r angen i lawer o bobl o dan ofal warchod eu hunain, a chadw draw o siopau oherwydd hynny, i gyd wedi cael effaith yn hyn o beth.

> *...Rydw i wedi paratoi ychydig o wibdeithiau gydag ef, a chyn i ni gychwyn, rhaid i ni weld ble gallwn ni fynd, ble gallwn ni stopio i fynd i'r tŷ bach? Beth sydd ar agor, ble gallwn ni wneud hyn?*

– Derek, grŵp 50-64 oed, gofalwr i'w frawd-yng-nghyfraith a'i gymydog

Mae'r ffaith bod llai o gyfleoedd ar gael i dreulio amser gyda'i gilydd yn mwynhau y tu allan i'r cartref yn ystod y pandemig wedi tynnu sylw'r gofalwyr at ba mor bwysig yw treulio amser pleserus gyda'i gilydd. Ni ddylai gwasanaethau i ofalwyr gael eu hystyried yn unig yn nhermau'r amser sy'n cael ei dreulio i ffwrdd oddi wrth yr unigolyn o dan ofal – mae'n hanfodol bod pobl sy'n gofalu a'r bobl sy'n cael gofal yn cael y cyfle i dreulio amser yn mwynhau gyda'i gilydd a chael profiad o agweddau eraill ar eu perthynas.

Cyfleoedd i weithredu

- Yn aml nid yw gofalwyr di-dâl yn sylweddoli bod modd iddynt gael eu nodi fel gofalwyr nes eu bod yn cyflawni'r rôl am gryn amser. Felly, nid ydynt yn gofyn am help nes eu bod mewn argyfwng. Mae angen sicrhau bod gofalwyr yn gallu cael gafael ar gymorth o'r adeg y maent yn dechrau gofalu.
- Mae angen cefnogaeth ar ofalwyr a'r rhai o dan ofal er mwyn dod i delerau â'r newidiadau yn eu perthnasoedd ac wrth gynnal perthnasoedd cadarnhaol. Mae'n bwysig ystyried sut i oresgyn problemau yn ogystal â sicrhau bod cyfleoedd i fwynhau ar y cyd.
- Mewn llawer o achosion, mae amodau'r pandemig wedi rhoi straen ychwanegol ar berthnasoedd rhwng gofalwyr a'r bobl o dan ofal. Efallai y bydd angen cymorth ychwanegol i fynd i'r afael â'r anawsterau hyn yn ystod y misoedd nesaf.

Stori Gofalwr: Hunaniaeth a pherthnasoedd

Angharad a phwysigrwydd rhannu mwynhad cyn ac yn ystod y pandemig

Mae Angharad yn gofalu am ei mab, Joshua, sy'n oedolyn ag anabledd dysgu a namau corfforol dwys, gan gynnwys dallineb, methiant resbiradol, ac osteoporosis. Mae Joshua yn cael ei fwydo trwy diwb ac nid yw'n gallu cyfathrebu ar lafar. Mae angen gofal arbenigol arno oherwydd y risg o sugniad a thorri esgyrn. Mae Angharad yn rhoi'r gofal hwn iddo trwy'r amser ac eithrio pan fydd yn y gwaith (yn ystod yr amser hwnnw mae'n cael ei gefnogi trwy becyn gofal a drefnir gan y GIG).

Mae Angharad yn cyfaddef bod ei bywyd yn galed, yn enwedig gan nad yw'n cael llawer iawn o gefnogaeth y tu hwnt i'r pecyn gofal ar gyfer diwallu anghenion Joshua pan mae hi yn y gwaith. Fodd bynnag, mae gofalu am Joshua yn ei llonni'n fawr gan ei bod yn gwerthfawrogi ei bersonoliaeth annwyl, ac mae ei weld yn mwynhau ei hun yn ei gwneud hi mor hapus. Er enghraifft, rhwng y cyfnodau clo yn ystod 2020, llwyddodd Angharad a'i chwaer i fynd â Joshua i dreulio diwrnod mewn parc saffari. Er nad oedd yn gallu gweld yr anifeiliaid, roedd Angharad yn mwynhau gallu disgrifio ble roedden nhw a beth oedd yn digwydd a chafodd bleser mawr o weld pa mor effro a bodlon oedd Joshua. Nid yw Joshua yn gallu mynegi ei deimladau ar lafar, ond mae iaith ei gorff yn rhoi arwyddion clir o'i ymatebion ac mae gweld ei gorff yn ymateb yn gadarnhaol yn helpu Angharad i deimlo ei bod yn helpu i greu amser hapus i'w mab. Mae mynd allan i'r dref, neu i ddigwyddiadau fel cyngherddau neu sioeau, hefyd yn bwysig i Angharad am eu bod yn adegau pan fydd hi'n cael gweld Joshua yn gwneud rhywbeth sy'n briodol i rywun o'i oed ef. Mae hyn oherwydd ei fod wedi colli llawer o'r digwyddiadau arferol y mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc yn mynd drwyddynt, ac ni fydd yn gallu datblygu i fod yn annibynnol fel y mae'r rhan fwyaf yn ei wneud wrth iddynt fynd yn hŵn. Mae Angharad yn teimlo boddhad wrth weld Joshua yn mwynhau ei hun ac mae wedi gweld bod gwneud gweithgareddau arbennig gyda'i gilydd yn helpu i gynnal ei hysbryd. I Angharad, mae gofalu am Joshua yn golygu mwy na diwallu ei anghenion corfforol ei unig. Mae hefyd yn golygu sicrhau ei fod yn cael mwynhad yn ei fywyd y mae hi'n ei rannu ag ef. Mae gwybod bod Joshua yn hapus yr un mor bwysig iddi â gwybod ei fod yn ddiogel.

Mae gwneud gweithgareddau a chreu atgofion arbennig yn arbennig o heriol i Angharad a Joshua gan fod cyn lleied o gyfleusterau ar gael sy'n briodol i'w anghenion y tu allan i'r cartref. Gall mynd i gyngherddau neu sioeau olygu taith hir i ddinas arall, ac eto mae cyn lleied o westai â theclynnau codi neu offer arbenigol arall fel eu bod yn aml yn gorfod dychwelyd adref ar yr un diwrnod. Mae'r pandemig wedi bod yn arbennig o rwystredig i Angharad gan fod gwarchod Joshua wedi golygu bod ei fywyd wedi bod yn fwy diflas. Mae hyn wedi ei atgoffa o ba mor bwysig yw neilltuo amser i fwynhau bywyd gyda'i gilydd, creu atgofion arbennig a chael pethau i edrych ymlaen atynt.

4.2 Iechyd a lles gofalwyr

Prif ganfyddiadau

Bywyd gofalwr di-dâl cyn y pandemig:

- Mae llawer o ofalwyr yn profi straen ac effeithiau andwyol ar eu hiechyd meddwl oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu (Adran 4.2.1).
- Mae gofalu am rywun arall yn gallu golygu byw gyda lefelau sylweddol o ansicrwydd ac ofn e.e. ynghylch clefyd yn gwaethygu neu ddioddefaint rhywun sy'n annwyl iddynt yn cynyddu (4.2.1).
- Roedd unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn anawsterau cyffredin i lawer o ofalwyr di-dâl cyn y pandemig. Daeth cysylltiad i'r amlwg rhwng rhwydweithiau cymdeithasol gwannach ac iechyd meddwl gwaeth (4.2.2).
- Mewn sefyllfaoedd eraill, byddai'r amodau y mae rhai gofalwyr yn byw ynddynt yn ymyrryd â'u hawliau dynol. Er enghraifft, ni fyddai nifer yr oriau o ofal a roddir a lefel y risg o niwed personol o ganlyniad i'w codi neu ymosodiad (yn achos anwyliaid â salwch neu anableddau sy'n effeithio ar ymddygiad), yn dderbyniol mewn gweithle (4.2.3).

Sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau gofalwyr di-dâl:

- Mae gofalwyr wedi teimlo nad oes ffynonellau cymorth pwysig o fewn cyrraedd iddynt, fel ffrindiau ac aelodau o'r teulu (4.2.2).
- Mae'r pandemig wedi cyfyngu ymhellach ar ryddid sylfaenol gofalwyr – er enghraifft, mae'r angen i amddiffyn anwyliaid sy'n 'gwarchod eu hunain' wedi golygu weithiau nad yw gofalwyr wedi gallu cymryd rhan ym mywyd arferol y teulu (4.2.3).

Effaith pandemig COVID-19 ar les gofalwyr di-dâl:

- Mae lefelau straen, pryder ac iselder ysbryd wedi cynyddu i lawer yn ystod y pandemig. Mae'r ofn y bydd yr unigolyn o dan ofal yn cael ei heintio â COVID-19 wedi bod yn bwysau ychwanegol (4.2.1).
- Mae'r pandemig wedi gwaethygu'n fawr y teimladau o unigrwydd a bod wedi ynysu, ac mae hyn wedi arwain at gynnydd sylweddol mewn pryderon iechyd meddwl (4.2.1).

4.2.1. Straen ac iechyd meddwl: Y straen o fod ar eich gwyliadwriaeth drwy'r amser

Nid oedd yn syndod bod straen yn thema a godwyd dro ar ôl tro yn y rhan fwyaf o'r cyfweliadau. Siaradodd sawl gofalwr am effaith y cyfrifoldeb cyson ar eu bywydau bob dydd a chyfeiriwyd yn benodol at sut mae angen bod yn wyliadwrus drwy'r amser, p'un ai i roi sylw i anghenion personol yr unigolyn (e.e. nôl diodydd, tŷ bach) neu ymyrryd os ydynt yn dechrau gwneud rhywbeth peryglus oherwydd dryswch. Yn gysylltiedig â hyn roedd ymdeimlad cyson nad oeddent yn cael amser i fod ar eu pen eu hunain, a'u bod yn teimlo'n gaeth yn y sefyllfa.

> *Chi'n gwybod, os ydw i'n mynd allan i'r cefn i gael sigarét neu rywbeth, dwi'n gallu ei chlywed hi. Rhaid i mi sefyll ac edrych trwy'r ffenest i wneud yn siŵr nad yw hi'n ceisio codi neu beth bynnag, ond bydd hi'n fy ngalw ac rwy'n meddwl, 'Plîs, rho bum munud imi – er mwyn imi allu gwneud dim byd ond syllu ar wal frics am bum munud.'*

– Alison, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam

I rai gofalwyr, mae effaith gofalu nid yn unig yn digwydd yn ystod yr amser a dreulir yn rhoi cefnogaeth yn uniongyrchol, ond mae hefyd yn cymryd drosodd eu meddyliau ar adegau eraill.

Ie, mae wastad yn yr isymwybod... dydy o ddim yn faich ond mae'n rhywbeth arall y mae'n rhaid ei ystyried bob amser...

– Sandra, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w thad

Er eu bod yn gwneud y tasgau ymarferol y mae angen eu gwneud, mae hyn yn aml yn gwneud iddynt deimlo eu bod rywsut yn methu o ran rhoi bywyd ysgogol a difyr i'r unigolyn hwnnw.

Nid yw byth yn teimlo fel eich bod yn gwneud y peth iawn neu'n gwneud y peth iawn i ryw raddau. Rydych chi bob amser yn teimlo 'a oes rhywbeth arall y dylwn i fod yn ei wneud?' 'Ydw i'n gwneud hyn yn anghywir?'

– Valerie, grŵp 50-64 oed, gofalwr i'w rhieni

Mae'n peri gofid y gallai gofalwyr deimlo'r fath bryder ynghylch gwneud y peth iawn. Mae hyn yn awgrymu y gall eu hunan-barch a'u hymdeimlad o hunan-effeithiolrwydd fod yn isel er gwaethaf yr hyn maen nhw wedi'i gyflawni o ganlyniad i'w gwaith caled, eu hymrwymiad a'u dyfeisgarwch.

Mae effeithiau negyddol ar iechyd meddwl yn gallu achosi straen ar iechyd gofalwyr, ac fe nododd llawer o ofalwyr symptomau gorbryder a/neu iselder.

...Roedd yn ofnadwy – pan oeddwn i'n gwneud y gwaith 24-7, roeddwn i'n suddo fel carreg. Roedd yn effeithio ar fy iechyd cyffredinol ac fy iechyd meddwl, a doeddwn i ddim yn gallu ymdopi. Doeddwn i ddim yn gallu ymdopi. Ac fe wnes i gyfaddef hynny ar unwaith oherwydd roedd rhai diwrnodau – oherwydd y straen, y pryder a'r poeni – roedd yna rai diwrnodau pan nad oeddwn i eisiau codi o'r gwely, ond doedd gen i ddim opsiwn.

– Peter,grŵp oedran 65-80, gofalwr i'w wraig

Mae'r straeon y rhannodd y gofalwyr gyda ni yn awgrymu bod gofalu yn rôl sy'n gallu cymryd dros bob agwedd ar fywyd bob dydd, gan fod meddyliau'n aml yn troi at yr unigolyn o dan ofal yn aml, ac mae llai o gyfle i ofalu am eich hun. Roedd rhieni gofalwyr a gofalwyr sengl yn tueddu i roi gwybod am iechyd meddwl gwaeth na grwpiau eraill. Yn ôl pob golwg, roedd hyn yn gysylltiedig â'r teimlad eu bod wedi'u hynysu a'u hangen i 'ddal ati' fel yr unig gefnogaeth emosiynol sylfaenol sydd ar gael ar gyfer yr unigolyn o dan eu gofal. Mae gofalwyr yn aml yn cael trafferth rheoli'r cydbwysedd rhwng cyflawni eu cyfrifoldebau gofalu a gofalu am eu hiechyd meddwl a chorfforol eu hunain.

Effaith COVID-19

Mae byw trwy'r pandemig a mesurau rheoli na welwyd eu tebyg o'r blaen yn y DU wedi bod yn brofiad sydd wedi rhoi'r rhan fwyaf o bobl o dan straen. Fodd bynnag, roedd llawer o ofalwyr yn dioddef straen parhaus ac anawsterau iechyd meddwl hyd yn oed cyn y pandemig. Felly, roedd gwylio'r sefyllfa yn datblygu a mynd trwy'r newidiadau anodd i fywyd bob dydd yn her ychwanegol i bobl oedd eisoes mewn cyflwr bregus. Roedd ofn y byddai'r unigolyn o dan ofal yn dal COVID-19 yn thema a godwyd dro ar ôl tro.

...Roedden ni mor bryderus, roedden ni'n meddwl (pe bydden nhw'n dal COVID) y byddai'n eu lladd o fewn pum munud. Felly ym misoedd Mawrth, Ebrill a Mai, cymerodd y plant a minnau eu tro. Fe wnaethom ni lawer o'r gwaith gofalu a'r holl nosweithiau rhyngom, a bu bron i hynny ein llethu'n llwyr.

– Valerie, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w rhieni

Er i'r pandemig achosi lefelau uchel o bryder, yn naturiol, yn enwedig yn nyddiau cynharach y pandemig, fe arweiniodd realiti'r cyfnod clo a byw gyda pherson oedd yn gorfod gwarchod eu hunain at deimlad o ddiflastod a chaethiwed oedd yn fwy tebygol o wneud iddynt deimlo'n isel.

Does dim modd dianc oddi wrtho. Cyn gynted ag y byddwch yn deffro, rydych chi ar ddyletswydd. Cyn gynted, hyd yn oed pan mae'n cysgu, weithiau os bydd [Ben] yn cael hunllefau, rydw i ar ddyletswydd trwy'r nos. Felly, does dim dianc oddi wrtho oni bai eich bod chi'n tynnu eich hun o'r sefyllfa trwy adael. Ac mae COVID wedi atal hynny, does dim modd gwneud hynny.

– Charlotte,grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Er mwyn rheoli straen a gofalu am iechyd meddwl, mae angen lle i'w hunain ar ofalwyr ac mae'n destun pryder bod sefyllfa'r pandemig wedi effeithio ar eu gallu i gael y lle hwn am gyfnod mor hir. Yn ôl llawer o'r rhai a gymerodd ran, roedd y ffaith nad oes modd cael 'amser i chi eich hun' yn ystod y pandemig wedi cael cryn effaith ar eu lefelau straen a'u hiechyd meddwl. Byddai amser iddyn nhw eu hunain fel arfer yn golygu mynd o'r cartref a rennir ag unigolyn o dan ofal er mwyn gwneud gweithgareddau ymarfer corff, cymdeithasol neu hamdden. Oherwydd y profiadau hyn, mae'n bosibl y bydd rhai gofalwyr yn llai parod i barhau i ofalu ar yr un lefel ar ôl y pandemig, neu bydd ansawdd y gofal y maent yn gallu ei roi yn dioddef oherwydd dirywiad mewn perthnasoedd o ganlyniad i 'orfod bod gyda'i gilydd' cyhyd.

4.2.2 Teimlo'n ynysig ac unigedd: Pwysigrwydd hanfodol cefnogaeth gymdeithasol gref

Fe wnaeth llawer o ofalwyr gydnabod eu bod yn teimlo wedi'u hynysu ac yn unig o ganlyniad i'w rôl gofalu. Os oedd cefnogaeth gymdeithas gryf ar gael, roedd y rhai a gymerodd ran yn cyfeirio ati fel rhywbeth oedd yn bwysig iawn i'w lles. Mynegodd rhai o'r rhai a gyfwelwyd nad oeddent am i'w problemau 'roi baich' ar bobl eraill felly roeddent

yn tueddu i beidio â siarad â ffrindiau neu deulu am bethau negyddol. Roedd gan eraill ffrindiau ers amser maith a roddodd gefnogaeth gymdeithasol gref iddynt. Weithiau, roedd rhai o'r ffrindiau hyn yn cael eu meithrin trwy grwpiau cefnogi gofalwyr pwrpasol, ac ar adegau eraill roeddent yn cynnwys rhwydweithiau presennol o deulu a ffrindiau. Os oeddent ar gael, roeddent yn amhrisiadwy er mwyn helpu'r rhai a gymerodd ran i reoli eu hymdeimlad o fod wedi'u hynysu a'u hunigedd.

Yn aml, roedd y gofalwyr yn nodi eu bod yn cael mwy o drafferth â'u hiechyd meddwl os oedd y rhwydweithiau cymdeithasol yn wannach. Er enghraifft, fe nododd Luke ei fod yn cael trafferth yn gyffredinol gyda'i unigedd gan fod y rhan fwyaf o'i deulu wedi troi eu cefnau arno oherwydd ei rywioldeb ac am nad oedd yn teimlo bod llawer o gyfle i wneud ffrindiau newydd yng ngogledd Cymru (rhywle eithaf ceidwadol yn gymdeithasol yn ei farn ef). Esboniodd sut roedd ei amser rhydd wedi'i gyfyngu'n fawr gan y gofal roedd yn ei roi i'w fam.

Rydw i wedi colli cysylltiad â chynifer o bobl ... nid yw fy hyder erioed wedi bod mor isel. Rydw i'n gofalu am fy mam ac yn brwydro ar ei rhan, ond dydw i byth yn cael y cyfle nawr i wneud amser i mi fy hun, a dwi'n meddwl mai dyna sut oedd hi cyn y pandemig hefyd... mae wedi bod mor ynysig... Dydw i ddim yr un person ag oeddwn i achos mae wedi bod yn straen emosiynol enfawr arna i, i ddweud y gwir.

- Luke, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'r fam

Weithiau, natur cyflwr yr unigolyn o dan ofal sy'n gallu arwain at deimlo eu bod wedi'u hynysu. Mae Amy, sy'n teimlo'n anghyfforddus mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, wedi darganfod bod natur anabledd ei mab (sy'n cynnwys awtistiaeth ddifrifol) wedi ei hynysu ymhellach, gan ei bod yn teimlo bod ei ymddygiad yn rhy heriol ac yn eu hatal rhag cymdeithasu â rhieni eraill gyda'i gilydd. Dywedodd ei bod wedi cael cysur mewn grŵp cymdeithasol i rieni plant awtistig, ond nid yw'n teimlo ei bod wedi gwneud ffrindiau agos drwyddo. Nawr bod ei mab hŵn yn ddifrifol wael erbyn hyn mae hi'n teimlo ei bod ar wahân i'r grŵp hwn hefyd, oherwydd er eu bod yn deall ei heriau gyda phlentyn awtistig, nid ydynt yn canolbwyntio ar gefnogi rhieni plant â salwch difrifol. Roedd yn teimlo y byddai ceisio meithrin cyfeillgarwch yn ychwanegu at y straen ac yn golygu rhoi mwy o ymdrech nad yw'n teimlo ei bod yn gallu ei roi.

Mae wedi bod yn anodd mynd i bartïon, chi'n gwybod, gyda'r plant eraill, a phethau felly. Dwi'n tueddu, os cawn ein gwahodd i unrhyw beth rydw i'n ymateb drwy ddweud, 'o diolch, ond byddai'n well gen i beidio' am ei fod yn achosi dim byd ond straen.

- Amy, grŵp oedran 26-49, gofalwr i ddau o'i phlant

Un peth oedd yn arbennig o amlwg ymhlith gofalwyr ifanc oedd yr ymdeimlad bod gofalu yn atal perthnasoedd cymdeithasol pwysig gan nad yw eu cyfoedion yn deall eu bywydau. Gallen nhw fod ofn wynebu'r unigolyn o dan eu gofal, neu'n teimlo bod eu bywyd yn rhy wahanol i fywydau eu cyfoedion i allu ei rannu'n llawn.

Rydw i wedi cael rhai ffrindiau sy'n ofni fy nhad oherwydd ei gyflwr.

– Sion, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w dad

Dylid nodi bod ymgysylltu â grwpiau o oedolion iau sy'n ofalwyr oedd yn cael eu cefnogi wedi bod o gymorth mawr o ran gwneud i ofalwyr iau deimlo'n llai unig neu wedi'u hynysu: trafodir hyn ymhellach yn adran 4.4.4.

Nid yn unig y gall gofalu wneud i oedolion iau deimlo'n ynysig ac yn unig am eu bod yn teimlo'n wahanol i'w cyfoedion, ac ar wahân iddynt, gall hefyd eu rhwystro rhag meithrin perthnasoedd rhamantus.

Mae'n anodd i mi fynd ar ddêt gyda phobl [chwerthin] sydd yr un oed â mi nawr am eu bod mor anaeddfed [chwerthin] wel, o gymharu â mi. Fanna ydw i yn meddwl am y biliau, dwi'n meddwl am y bwyd a phopeth arall ac yna maen nhw meddwl, 'Dwi'n mynd i chwarae ar fy ngêm fideo [chwerthin] ac rydw i'n meddwl, 'Dwi ddim eisiau hynny...' Rwy'n eithaf ffodus, yn ddiweddar dechreuais fynd mas gyda rhywun sydd hefyd yn ofalwr. Dydw i'n lwcus [chwerthin].

– Rachel, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w thad

Fe wnaeth rhai gofalwyr awgrymu bod stigma cymdeithasol yn gysylltiedig â'u cyfrifoldebau gofalu, a'r ymdeimlad nad oeddent am siarad am eu gwaith gofalu gyda ffrindiau am nad ydynt am roi baich arnynt.

Ar y dechrau, roeddwn yn cael cryn drafferth [siarad am fod yn ofalwr], dydw i ddim yn gwybod pam, ond mae'n gwneud imi deimlo'n chwithig iawn. Mewn ffordd, roedd bron fel mod i'n teimlo cywilydd yn ei gylch. Dydw i ddim yn gwybod pam, ond roedd gen i gywilydd mawr ohono...

– Alexa, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w thad

Mae gofalu am briod sydd â dementia yn sefyllfa benodol lle mae'r gofalwr yn debygol o deimlo'n unig. Mae'r dementia yn newid personoliaeth a hunaniaeth y priod, sy'n golygu ei fod yn gallu teimlo nad yw'r gofalwr gyda'r un person mwyach. Er bod adegau o agosatrwydd a chynhesrwydd o hyd, roedd Clara yn disgrifio'i bywyd gyda'i gŵr yn ystod y blynyddoedd diwethaf fel gofalu am blentyn, yn hytrach na chael perthynas o gyd-gefnogaeth. Gall camau cynharach y dementia arwain at grebachu cylch cymdeithasol y pâr yn sylweddol. Mae hyn yn golygu, wrth i'r cyflwr waethygu, bod rhwydweithiau cymorth y gofalwr eisoes wedi lleihau.

Fe gyfeiriodd nifer o ofalwyr at yr unigrwydd sy'n gysylltiedig ag ymdopi â'r cyfrifoldebau sylweddol o gadw rhywun yn ddiogel, a theimlo nad oes rhwyd ddiogelwch ddigonol mewn argyfwng.

Hoffwn deimlo llai o gyfrifoldeb drostyn nhw, fel bod rhywun arall yn rhannu'r un cyfrifoldeb, rhywun y gallwn siarad a thrafod ag ef, ac ystyried beth sydd orau i mam?

– Judy, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam a'i modryb

Mae gofalu yn tueddu i wahanu pobl oddi wrth eu rhwydweithiau cymorth posibl. Mae hyn oherwydd yr amser mae'n ei gymryd i gyflawni dyletswyddau gofalu, y ffordd y gall yr unigolyn o dan ofal ymateb mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, ac oherwydd effaith y straen a'r pryder ar y gofalwr. Nid yw llawer o ofalwyr yn cael y cyfle i siarad am eu pryderon a'u hofnau ac nid oes cymaint o gysylltiad a chefnogaeth gymdeithasol ar gael ar eu cyfer.

Effaith COVID-19

Mae'r pandemig wedi gwaethygu'r teimlad ymhlith gofalwyr eu bod unig neu wedi'u ynysu, gan nad yw llawer ohonynt yn cysylltu'n gymdeithasol ag eraill mor aml er mwyn osgoi trosglwyddo'r feirws i'r unigolyn o dan eu gofal. Nid yw perthnasau yn ymweld mor aml â'r gofalwr a/neu'r unigolyn o dan ofal. Mae hyn yn golygu bod llai o gysylltiad cymdeithasol, yn ogystal â llai o gymorth neu seibiant i'r gofalwr.

Mae gen i deulu estynedig ar ochr fy mam sy'n byw ymhell i ffwrdd mewn rhannau eraill o'r wlad. Ac fel arfer, o dan yr amgylchiadau hyn, pe na byddem mewn pandemig, byddent wedi bod yn galw heibio, byddent wedi bod yn dod i lawr i ymweld â'u teulu, gan gynnwys ni - mae gen i gefndryd sy'n byw yn lleol. Felly, ie ... yn yr ystyr hwnnw does gen i neb arall sydd wedi rhoi seibiant i mi. Felly, chi'n gwybod, gallai modrybedd ac ewythrod fod wedi galw heibio a rhoi gwybod i mi. A byddwn i'n dweud, 'O gwych. Fe wna'i fanteisio ar y cyfle i fynd allan am gwpl o oriau. Cei di aros gyda mam, ti'n gwybod ble mae popeth, felly mi fedri di fwrw ymlaen. Dydw i ddim wedi gallu gwneud hynny.'

– Alison, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam

Mae un o'r ffyrdd eraill y mae'r pandemig yn cynyddu unigrwydd a theimlo'n ynysig i'w gweld ymhlith y rhai sy'n darparu gofal i'w hanwyliaid mewn gofal preswyl. Fe ddisgrifiodd Peter mewn modd emosiynol yr effaith o beidio â chael ei ymweld â'i wraig trwy gydol cyfnod y pandemig. Roedd ei ddisgrifiad o allu gweld ei wraig trwy'r ffenest am y tro cyntaf ar ôl bod i ffwrdd am bum mis yn arbennig o deimladwy.

Oherwydd yr amser oedd wedi mynd heibio - y pum mis rhwng mis Mawrth a mis Awst - doedd ganddi ddim syniad pwy oeddwn i, a bu'n rhaid imi sefyll y tu allan i ffenestr ei hystafell wely a gweiddi trwy'r ffenestr. Mae'n ofnadwy. Mae'n wirioneddol dorcalonnus. Ar sawl achlysur, mi wnes i dorri lawr a chrïo fel babi wrth sefyll y tu allan i'r cartref gofal ac yna gorfod dod adref i gartref gwag ar ôl bod trwy'r trawma hwnnw, roedd yn erchyll.

– Peter, grŵp oedran 65-79, gofalwr i'w wraig

4.2.3 Amodau gofalu a hawliau dynol: Baich anghynaladwy i lawer

Mae'r ffaith y byddai ffyrdd o fyw llawer o ofalwyr yn annerbyniol mewn amgylchiadau eraill yn rhywbeth a allai waethygu'r niwed i iechyd meddwl gofalwyr, gan arwain at ffyrdd anghynaladwy o fyw yn ôl pob golwg. Er enghraifft, mae cyfraith cyflogaeth yn nodi y dylai pobl gael egwyl gorffwys a bod angen cyfyngu ar eu horiau gwaith. Fodd bynnag, fe ddisgrifiodd rhai gofalwyr, yn enwedig y rhai oedd yn byw ar eu pennau eu hunain gyda'r bobl neu'r unigolyn oedd o dan eu gofal, bod ganddynt gyfrifoldebau 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Rhaid i mi fod wrth law am y 110 awr hynny yr wythnos, sydd bron i dair gwaith yr uchafswm cyfreithiol pe bawn i'n gweithio mewn swydd go iawn!

– James, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w nain a'i daid

Os ydych chi fel mewn swydd â thâl gallwch chi orffen ar amser penodol... gallwch adael ac anghofio amdani. Ond mae bod yn ofalwr, weithiau mae'n 24/7 ... mae'n eich llethu.

– Luke, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w fam

Yn ogystal â thorri'r gyfarwyddeb ar gyfer amser gwaith, gall gofalu hefyd dorri hawl gofalwyr i gael eu hamddiffyn rhag niwed corfforol a meddyliol.

.

Eich cefn - yn eich cefn mae o'n eich brifo. Ac oherwydd eich bod yn ei wneud yn ddi-baid, beth sy'n digwydd wrth ofyn am help, maen nhw'n dweud wrthych chi eu bod yn methu eich helpu am eich bod yn parhau i wneud yr un niwed i'ch hun. Felly, ie, dyna'r peth mwyaf ... a dydw i ddim yn berson mawr, weithiau rwy'n teimlo fy mod yn reslo â fy mab oherwydd y feddyginiaeth y mae arno, mae'n ychydig o stocyn, wyddoch chi, mae'n gorfforol fwy nag y byddai ef, rwy'n credu, o'i gymharu â'n maint ni.

– Angharad, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Pan mae'n rhaid i chi sefyll yno a chael eich dyrnu, a chael eich cicio, neu gael eich taro, neu pan mae'n tynnu eich gwallt, a rhaid i chi sefyll yno a chymryd y cyfan, ac ni allwch wneud unrhyw beth yn ei gylch. Chi'n gwybod, faswn i ddim yn gadael i chi fy nyrnu neu fy nghicio, mi faswn yn rhoi gwybod i'r heddlu amdanoch, ond dydych chi ddim yn gallu gwneud hynny nac eisiau gwneud gyda'ch plentyn eich hun. Felly, dyna'r peth anodd.

– Heather, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mab

Nododd ychydig o ofalwyr gan wenu bod y cyfyngiadau ar ryddid a gyflwynwyd yn sgîl cyfnodau clo COVID yn rhan arferol o fywyd i lawer o ofalwyr.

Roedd gofalwyr yn gwybod beth oedd cyfnod clo cyn i'r cyfnod clo ddechrau oherwydd... doedden nhw ddim yn gallu mynd allan pryd bynnag roedden nhw eisiau a gwneud beth bynnag roedden nhw eisiau, roedd yn rhaid iddyn nhw aros i mewn... ond rydyn ni wedi bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'n bywydau.

– Katy, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w llystad

I rai, mae'r ymweliadau gan wasanaethau gofal yn cynnig cyfran fach yn unig o'r holl amser y maent 'ar ddyletswydd'.

Pan ddaeth y ddynes o'r awdurdod lleol i mewn ac aethon ni ati i godi Margaret, aeth Margaret i'r ystafell ymolchi a chafodd ei golchi, yna cafodd y gwaith papur ei wneud, ac roedd y fenyw o'r awdurdod lleol wedi mynd o fewn hanner awr. Roedd gen i 23 awr a hanner o hyd i ofalu am Margaret. Fi oedd yr un oedd dal yn gorfod rhoi meddyginiaeth iddi, rhoi bath iddi, fi oedd yn dal i orfod gofalu amdani, ac ati, ac ati, ac ati.

– Peter, grŵp oedran 65-79, gofalwr i'w wraig

Fe gyfyngir ar ryddid gofalwyr gan nad ydyn nhw'n gallu mynd a dod fel y mynnent neu gymryd rhan yn eu diddordebau a'u gweithgareddau hamdden eu hunain. Er enghraifft, disgrifiodd Clara mai dim ond dwy awr o'r dydd oedd ganddi, pan fydd ei gŵr yn mynd i'r gwely gyntaf, fel amser preifat i ddilyn diddordebau fel darllen, ond mae wedi blino cymaint fel nad yw'n gallu mwynhau'r amser hwn na gwneud unrhyw beth sy'n datblygu ei diddordebau ei hun mewn gwirionedd.

Chi'n gwybod, mae bywyd cyfan yn cael ei gymryd oddi wrthych chi, ac am eich bod chi wedi eich taflu i mewn i'r sefyllfa, does dim pwynt gofyn am yr hawliau oedd gennych o'r blaen fel unigolyn am eich bod yn gwybod y byddai'r gofal i'r unigolyn o dan eich gofal yn gwaethygu tasech chi'n gwneud hynny.

– Clara, grŵp oedran 80+, gofalwr i'w gŵr

Gall cyfrifoldebau gofalu effeithio ar hawl pobl i fywyd teuluol hefyd, gan nad ydyn nhw'n gallu neilltuo amser i aelodau eraill y teulu. Fel enghraifft eithafol o hyn, disgrifiodd Alison symud o gartref ei theulu ei hun i ofalu am ei mam, a chael llawer llai o amser i'w dreulio gyda'i phartner a'i phlant o ganlyniad i hynny.

Ni fyddai faint o waith gofalu y mae rhai gofalwyr di-dâl yn nodi eu bod yn ei wneud yn ddyddiol, na natur y risgiau iddynt wrth roi gofal, yn cael ei oddef am wasanaethau gofal y telir amdano, ac maent yn debygol o gael effaith ddwys ar iechyd a lles gofalwyr.

Effaith COVID-19

Mae'r pandemig wedi gwaethygu effaith gofalu ar hawliau gofalwyr unigol, yn enwedig gan fod angen i lawer o bobl sy'n cael gofal 'warchod eu hunain'. Mae 'gwarchod' er mwyn amddiffyn yr unigolyn o dan ofal wedi golygu bod gofalwyr wedi gorfod gwahanu eu hunain, yn ffisegol o leiaf, oddi wrth ffrindiau a rhwydweithiau cymorth. Mae wedi lleihau ymhellach i ba raddau y gall gofalwyr gymryd rhan lawn ym mywyd y teulu. Er enghraifft, roedd nai Natalie yn arfer dod draw i aros ati bob wythnos cyn y pandemig, ond nid yw wedi gallu ei weld o gwbl yn ystod y flwyddyn ddiwethaf am ei bod ofn trosglwyddo COVID i'w mam, sy'n arbennig o agored i niwed.

Y tro diwethaf imi ei ffonio, roedd yn dangos llun imi o'r ddau ohonom ac roedd yn ei gofleidio ac yn cusanu'r ffôn... oherwydd does ganddo ddim yr iaith o ganlyniad i amrywiaeth o broblemau datblygiadol, dydw i ddim yn gallu esbonio wrtho pam nad ydw i yn ei weld ac mae hynny'n anodd iawn. Ond yn yr un modd mae'n golygu na alla i ei weld o gwbl achos doeddwn i ddim yn gallu esbonio mod i ddim yn gallu ei gwtsio, ac am ei fod yn mynd i'r ysgol fel plentyn ag anghenion ychwanegol drwy gydol y cyfnod, mae'n ormod o risg i mam.

– Natalie, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mam

Mae gwarchod wedi effeithio ar ofalwyr yn sylweddol ac wedi lleihau eu rhyddid ymhellach a'u mwynhad o agweddau ar fywyd a ddylai fod ar gael ar eu cyfer yn rhan o'u hawliau dynol.

4.2.4 Byw gydag ansicrwydd ac ofn: Cyfrifoldebau brawychus

Roedd ofn yn emosiwn cyffredin a fynegwyd gan ofalwyr am amryw resymau. Yr un mwyaf cyffredin oedd ofn y byddai'r unigolyn o dan eu gofal yn cael niwed wrth iddynt ofalu amdanynt ac angen triniaeth ysbyty.

Roeddwn mor bryderus y byddwn yn gwneud rhywbeth o'i le. Roeddwn yn ofni cymaint y gallai hi gwympo. Roeddwn yn ofni cymaint y byddwn yn rhoi'r math anghywir o fwyd neu'r feddyginiaeth anghywir iddi, oherwydd pe byddai rhywbeth yn digwydd a hithau o dan fy ngofal i, byddai'r crwner mewn cwêst yn dweud, 'Ti wedi rhoi gorddos iddi.' Neu, 'Pam oeddech chi'n rhoi'r feddyginiaeth yma iddi?'

– Peter, grŵp oedran 65-79, gofalwr i'w wraig

Mae'r ofnau a fynegwyd gan ofalwyr yn dangos yr elfen nad oes modd ei rhagweld sy'n dod yn rhan o'u bywydau bob dydd. Disgrifiodd rhai gofalwyr eu hofn o sefyllfaoedd oedd yn ymwneud ag anaf personol i'r unigolyn o dan eu gofal, lle maent yn rhagweld na fyddant yn gallu helpu oherwydd y gwahaniaeth yn eu maint neu gryfder.

Pe byddai wedi fy nhynnu i lawr ar yr adegau yr oedd yn cwympo, pe byddai wedi fy nhynnu i lawr gydag ef a minnau'n taro fy mhen, chi'n gwybod, byddai angen gofalu am y ddau ohonon ni, a dydw i ddim am i ni orffen fel yna achos mae modd rheoli sefyllfaoedd.

– Clara, grŵp oedran 80+, gofalwr i'w gŵr

I rai gofalwyr, roedd rhagweld dirywiad a/neu farwolaeth yr unigolyn o dan ofal yn achosi ofn hefyd. Roedd hyn yn cynnwys rhagweld argyfwng posibl a phenderfyniadau anodd ynghylch gofal preswyl ar ryw bwynt amhenodol yn y dyfodol, yn ogystal â pheidio â gwybod yn union beth i'w wneud pan fydd marwolaeth yn digwydd.

Beth ydw i fod i'w wneud pan fydda i'n mynd i mewn ac yn dod o hyd i fy mam yn farw? Pwy ydw i'n eu ffonio? Achos dyna beth sydd angen i mi ei wybod, oherwydd dyna rwy'n gobeithio fydd yn digwydd.

– Judy, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam a'i modryb

Mae gofalwyr yn byw gydag ofn oherwydd yr ansicrwydd a achosir gan gyflwr iechyd yr unigolyn o dan ofal. Yn aml, nid oes ganddynt unrhyw un i dawelu eu meddwl ynghylch pa gymorth fydd ar gael pan fydd salwch neu gyflyrau yn digwydd. Gall pynciau trafod anodd ynglŷn â siarad am farwolaeth fod yn arbennig o anodd, gan nad yw delio â chanlyniad uniongyrchol marwolaeth yn brofiad bob dydd, a gall rhagweld hyn wneud gofalwyr yn fwy pryderus.

I rieni plant anabl a phriod yn benodol, roedd ofn ychwanegol o beth allai ddigwydd i'r unigolyn o dan ofal os/pan fydd y gofalwr yn marw ac yn gadael yr unigolyn o dan ofal ar ôl.

Chi'n gwybod, mae'n fenyw ifanc hynod anaeddfed, agored iawn i niwed, tua chwe blwydd oed yn feddyliol yn ôl pob tebyg. A chi'n gwybod, ar ryw adeg, mae'n debyg na fydda i o gwmpas i fod yno. Dwi'n cofio cael trafodaeth gyda ffrind unwaith, rhywbeth yn debyg, ac fe roddodd gyfatebiaeth dda iawn i mi, sef, os ydych chi erioed wedi darllen llyfrau The Lord of the Rings, mae un darn yn y llyfr lle mae dyn yn eistedd gyda chlogyn ac mae'n frenin neu'n rheolwr. Ac o dan y clogyn, mae'n datgelu ei fod yn gwisgo arfwisg, a'i fod wedi gwisgo arfwisg trwy'r amser, er ei fod yn hen, fel nad yw ei gorff yn mynd yn wan. A dyna'r math o beth rydw i'n ei roi bob dydd, math o arfwisg feddyliol, drosiadol ... i fod yn ymwybodol bob amser mai o'r gornel honno rydw i'n ymladd ohoni, dwi'n meddwl.

– Matt, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w ferch

Effaith COVID-19

I rai gofalwyr, mae'r ymdeimlad o fyw gydag ansicrwydd wedi'i waethygu yn ystod y pandemig, yn enwedig gan fod mynediad gofalwyr at ysbytai a lleoliadau gofal preswyl wedi lleihau'n sylweddol. Mae hyn wedi golygu nad ydynt wedi gallu bod mewn cysylltiad â'r unigolyn y maent yn gofalu amdano. Roedd hyn yn peri pryder yn arbennig i bobl oedd yn gofalu am bobl â llai o allu meddyliol, p'un ai trwy anabledd dysgu neu ddementia. Er enghraifft, roedd Alison yn poeni am effaith aros yn yr ysbyty ar ddatblygiad dementia ei mam, a'r hyn y gallai hynny ei olygu iddi hi fel gofalwr pan fyddai'n cael ei rhyddhau yn y pen draw.

> *Y tro diwethaf imi ei gweld, yn yr ysbyty bythefnos cyn y Nadolig, es i â fy merch gyda mi – ei hwyres – ac nid oedd hi hyd yn oed yn ei hadnabod. Felly, dwi'n ofni'n fawr sut bydd pethau pan fydda i'n dod adref gyda hi... dwi ddim yn gwybod sut bydd hi. Dydw i ddim hyd yn oed yn gwybod a fydd hi'n fy adnabod. Felly, mae hynny'n fy nychryn gryn dipyn.*

– Alison, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam

Yn yr un modd, mae ofni y bydd yr unigolyn o dan eu gofal yn gorfod mynd i'r ysbyty yn ystod y pandemig wedi pwyso'n drwm ar rai gofalwyr – unwaith eto, yn enwedig y rhai sy'n gofalu am bobl â dementia neu sydd â llai o allu meddyliol. Mae pandemig COVID-19 wedi gwneud llawer o ofalwyr yn fwy ymwybodol o ba mor agored i niwed yw'r unigolyn o dan eu gofal, ac mae wedi golygu eu bod wedi byw gyda chryn ofn yng nghefndir eu bywydau beunyddiol.

Cyfleoedd i weithredu

- Mae gofalwyr yn dioddef cryn straen ac mae llawer yn nodi effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl. Mae angen gwella'r gwasanaethau a gynigir i ofalwyr er mwyn gwneud yn siŵr bod eu rôl gofalu'n gynaliadwy a bod cefnogaeth ragweithiol ar gael mewn sefyllfaoedd pan mae iechyd a lles mewn perygl. Yn y cyfnod ar ôl y pandemig, ceir cyfle i ddod o hyd i ffyrdd newydd o gefnogi gofalwyr.
- Mae unigrwydd a'r teimlad o fod wedi'u hynysu yn brofiadau cyffredin i ofalwyr. Mae angen cefnogaeth ar lawer ohonynt i feithrin cysylltiadau cymdeithasol a dod o hyd i ffyrdd o gael cefnogaeth gan eu rhwydweithiau cymdeithasol ehangach a'u cymunedau.
- Mae rhai gofalwyr yn dioddef amodau byw a gofalu sy'n ymyrryd â'u hawliau dynol. Mae'r rhain yn gwaethygu'r straen sydd arnynt a'r teimlad eu bod wedi'u hynysu. Mae angen nodi sefyllfaoedd o'r fath a mynd i'r afael â nhw mewn da bryd. Mae'n hanfodol bod pob gofalwr yn gallu cael amser i ymlacio a dilyn ei ddiddordebau ei hun.
- Mae gofalwyr yn byw gyda chryn dipyn o ofn sy'n gysylltiedig â rheoli iechyd a lles yr unigolyn o dan ofal. Mae angen iddynt deimlo eu bod yn cael cefnogaeth gweithwyr proffesiynol wrth reoli eu cyfrifoldebau.
- Mae amodau'r pandemig wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles llawer o ofalwyr, ac mae'n bwysig bod gweithwyr proffesiynol yn cydnabod ac yn nodi'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o fod mewn argyfwng.

4.3 Cyflogaeth, addysg a chyllid

Prif ganfyddiadau

Bywyd gofalwr di-dâl cyn y pandemig:

- Mae cyflogaeth â thâl y tu allan i'r cartref yn aml o werth mawr i les gofalwyr a'u sefydlogrwydd ariannol (Adran 4.3.1).
- Mae oedolion iau sy'n ofalwyr yn teimlo bod eu cyfrifoldebau gofalu yn amharu'n sylweddol ar eu dewisiadau o ran addysg a gyrfaoedd (4.3.2).
- Yn aml, mae gofalu yn cael effaith sylweddol ar gyllid personol, ac roedd hyn yn arbennig o amlwg i ofalwyr sengl nad oedd ganddynt bartner i hybu incwm eu cartref (4.3.3).
- Roedd llawer o ofalwyr o'r farn bod y swm a delir iddynt trwy Lwfans Gofalwyr yn annigonol a bod y diffyg gwerthfawrogiad o'u cyfrifoldebau yn y system fudd-daliadau yn eu diraddio (4.3.3).
- Mae presenoldeb a chefnogaeth arbenigol mewn ysgolion yn rhan allweddol o reoli bywyd yn dda i'r rhan fwyaf o bobl sy'n gofalu am eu plant anabl neu sâl (4.3.4).

Sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau gofalwyr di-dâl (4.3.4):

- Mae llawer o ofalwyr wedi croesawu'r lefelau uwch o weithio gartref yn ystod pandemig COVID-19. Mae wedi rhoi hyblygrwydd ychwanegol, er bod rhai wedi gweld eisiau'r gweithle fel rhywle lle gellir cael seibiant o ofalu a chymdeithasu.
- I rieni plant anabl neu â salwch, mae cau ysgolion a'r angen i ymdopi ag addysg gartref wedi bod yn arbennig o heriol.
- Mae gofalwyr di-dâl oedd eisoes yn profi ansicrwydd ariannol wedi gweld eu pryderon ariannol yn cynyddu yn ystod y pandemig, yn enwedig gan fod cael yr holl deulu gartref drwy'r amser wedi cynyddu costau'r cartref.

Effaith pandemig COVID-19 ar les gofalwyr di-dâl (4.3.4):

- Mae lefelau straen wedi cynyddu i lawer oherwydd ansicrwydd ariannol cynyddol.
- Er bod rhai wedi gwerthfawrogi'r cyfle i dreulio mwy o amser gartref, mae gorfod bod gartref am fwy o amser gyda'r unigolyn o dan ofal wedi bod yn anodd i eraill.

4.3.1 Cyflogaeth: Gwerthfawr ond yn aml yn cael eu trin yn wael

Mae gweithio'n bwysig i lawer o ofalwyr oherwydd bod eu cyfrifoldebau yn golygu nid yn unig bod yn bresennol i roi gofal, ond hefyd i ddarparu'n ariannol i'w teulu neu eu hanwyliaid. Os oedd gofalwyr yn gallu gweithio, roeddent yn rhoi gwerth personol uchel ar hyn – nid yn unig o ran eu hunan-barch a'u diddordeb eu hunain, ond hefyd, er enghraifft yn achos Ffion, wrth roi amser 'teg' iddynt allan o'r tŷ ac i ffwrdd o gyfrifoldebau gofalu.

Mae hyn yn swnio'n ofnadwy, ond byddwn i'n mynd i weithio dim ond i gael seibiant oddi wrth Osian ... oherwydd mae Osian wastad yn mynd i fod gartref, rydw i bob amser yn mynd i orfod gweithio o'i gwmpas, ond mae angen imi weithio oherwydd fy mod i'n fenyw eithaf deallus, ac weithiau mae'r meddwl yn mynd yn ddiog.

- Ffion, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Yn galonogol, siaradodd llawer o ofalwyr am gefnogaeth eu cyflogwr gan werthfawrogi'r hyblygrwydd a'r ddealltwriaeth a roddwyd iddynt. Roedd y gofalwyr hyn yn teimlo bod yr hyblygrwydd hwn wedi caniatáu iddynt barhau i gydbwyso gwaith â gofalu, ac roeddent yn cydnabod rhywfaint o gefnogaeth emosiynol a ddarperir trwy'r gweithle. Roedd yn bwysig i'r gofalwyr hyn bod cydweithwyr a rheolwyr yn deall ac yn cydnabod eu dyletswyddau gofalu.

Chi'n gwybod, maen nhw'n gefnogol iawn. Os bydd angen i mi fynd am apwyntiad neu fynd ag e i apwyntiad ysbyty - oherwydd mae ganddo nifer o apwyntiadau ysbyty - maen nhw'n eithaf hapus i mi newid fy oriau ar gyfer hynny.

– Sandra, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w thad

I eraill, fodd bynnag, nid oedd y cyflogwr yn dangos cymaint o ddealltwriaeth, a dim ond pan oedd angen mynd i'r ysbyty yr oedd hyblygrwydd yn bosibl yn ôl pob golwg.

Ydy, mae'n anodd achos dydyn nhw ddim yn sylweddoli faint... faint o waith yw hyn, pa mor anodd yw hi ... Felly, mae'r cymariaethau rydych chi'n eu clywed, mae pobl yn ceisio gwneud cymariaethau, dydyn nhw'n methu cymharu o gwbl. A does dim pwynt ceisio egluro chwaith. Felly, na... maen nhw'n gwybod 30% o beth ydyw yn ôl pob tebyg... ond baswn i'n dweud nad ydyn nhw'n gwybod y 70% ychwanegol.

– Angharad, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Yn achos Deborah, mae ei chyflogwr wedi bod mor anhyblyg yn y gorffennol fel ei bod wedi gorfod defnyddio ei gwyliau blynyddol neu "skive" (fel y gwnaeth hi ei ddisgrifio) i fynd â'i thad i apwyntiadau ysbyty neu mewn argyfwng, gan ei gadael yn teimlo'n bryderus ac yn euog. Fe wnaeth hyn wneud iddi deimlo'n llai bodlon yn y gwaith a gwneud iddi golli ffydd yn ei chyflogwr.

Fe wnaeth rhai gofalwyr gydnabod bod eu cyfrifoldebau gofalu yn cael effaith uniongyrchol ar i ba raddau maent yn gallu cyflawni dyheadau ar gyfer eu gyrfaoedd. Mae Natalie yn astudio ar gyfer ei PhD ar hyn o bryd, a bydd ei dyfodol yn y byd academaidd yn fwy heriol oherwydd y ffaith na all symud i ffwrdd, na hyd yn oed teithio'n bell iawn, oherwydd y cyfrifoldebau gofalu sydd ganddi.

Roeddwn i'n arfer dyheu am yrfa academaidd eithaf uchelgeisiol, ond fy mlaenoriaeth erbyn hyn yw gweld a allwn ymdopi â hyn gyda'r hyn sydd ar waith, felly mae hynny'n sicr yn mynd i gyfyngu arna i. Mae'n mynd i gyfyngu arna i pan fydda i'n chwilio am swydd. Dwi'n cyfaddef bod hynny'n fy nychryn ar adegau achos mae'n gryn rwystr, ond efallai bydd y cyfan yn gweithio yn y pen draw, pwy a ŵyr?

– Natalie, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mam

Mae gwaith yn fwy na ffynhonnell incwm i ofalwyr. Mae'n bwysig hefyd ar gyfer hunaniaeth, hunan-barch a chreu lle i ffwrdd o ddyletswyddau gofalu. Mae gofalwyr yn gwerthfawrogi hyblygrwydd gan gyflogwyr yn ogystal â dealltwriaeth o'u sefyllfa a'u hanghenion gan reolwyr a chyflogwyr. Fodd bynnag, ceir anghysondeb yn y modd y rhoddir hyblygrwydd a dealltwriaeth o'r fath yn ôl pob golwg, gan olygu bod rhai gofalwyr yn gallu dioddef yn y gweithle. Yn anochel, mae dyletswyddau gofalu yn cyfyngu ar ddyheadau gyrfaol rhai gofalwyr.

4.3.2 Addysg: Cydnabyddiaeth a chefnogaeth anghyson

Roedd y gydnabyddiaeth o ofalwyr mewn lleoliadau addysgol yn anghyson. Soniodd rhai gofalwyr am fanteision hyblygrwydd a dealltwriaeth o'u sefyllfa mewn lleoliadau addysgol.

Gan yr ysgol, gan athrawon yn benodol, rwy'n cael cefnogaeth emosiynol, dim ond sgyrsiau bach. Rwy'n cael estyniad i ddyddiadau cau ac mae pethau fel yna yn rhoi mwy i mi - does gen i ddim cymaint o ryddid â fy ffrindiau, felly maen nhw'n rhoi'r amser ychwanegol hwnnw i mi, er mwyn i mi allu ymlacio a gwneud fy ngwaith.

– Sion, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w dad

Fodd bynnag, i lawer o'r rhai a gymerodd ran a ddechreuodd ofalu pan oeddent yn yr ysgol, roedd y diffyg cydnabyddiaeth neu gefnogaeth yn achosi anawsterau, hyd yn oed mewn sefyllfaoedd lle'r oedd yr ysgol yn ymwybodol o gyfrifoldebau gofalu'r person ifanc.

Rwy'n cofio un tro fe wnaethon nhw gael gair gyda mi yn yr ysgol, gan ddweud fy mod i'n colli llawer o ddiwrnodau ... rwy'n credu iddyn nhw ddechrau fy holi ynglŷn â fy mhresenoldeb, ond wnaethon nhw ddim gofyn am ddim byd mewn gwirionedd. Fel, dywedais fy mod yn mynd i apwyntiadau a stwff gyda fy mam, ond ni wnaethon nhw erioed fynd ymhellach a dweud, 'a oes unrhyw beth y gallwn ei wneud i'ch helpu chi neu unrhyw beth?'...

– Nur, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w mam

Yn yr un modd, fe gofiodd Amelia bod y swyddog lles addysgol wedi dweud wrth ei mam y gallai cael ei herlyn am fod ei chyfrifoldebau gofalu wedi effeithio ar ei phresenoldeb yn yr ysgol. Mae absenoldeb gofalwyr ifanc yn yr ysgol yn aml yn tynnu sylw'r ysgol at eu sefyllfa. Fodd bynnag, mae'n destun pryder mai cymryd camau disgyblu yw'r ymateb yn aml, yn hytrach na chynnig cymorth a chyfeirio pobl ifanc at wasanaethau sy'n gallu helpu.

Fe wnaeth gofalwyr sydd mewn addysg, neu oedolion sy'n ofalwyr iau a oedd wedi gadael addysg yn ddiweddar, sôn am bwysigrwydd hyblygrwydd a'u bod yn deall eu sefyllfa.

Rwy'n cofio dweud wrth y brifysgol ac fe wnaethon nhw gynnig estyniadau a phethau fel yna imi, felly roedd hynny'n braf, roedd hynny'n fath o ryddhad yn y diwedd.

– Nur, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w mam

Ni chafodd pob cyfranogwr brofiadau cadarnhaol o gefnogaeth yn y brifysgol. I rai, er bod y brifysgol yn gwybod eu bod yn ofalwyr ac yn hyrwyddo gwasanaethau cefnogi gofalwyr, ni roddwyd y cymorth oedd ei angen arnyn nhw mewn gwirionedd.

Mae popeth bob amser yn achosi straen ac mae'n anodd iawn astudio. Rwy'n teimlo nad yw fy mhrifysgol wedi bod o gymorth mawr, hynny ydy, mae fy narlithwyr yn gwybod fy mod i'n ofalwr ac na fedra i fod yn bresennol bob amser. Rydw i wedi gofyn i rai ohonyn nhw recordio er mwyn imi allu gwylio ryw dro arall, ac maen nhw wedi dweud 'na' oherwydd byddai hynny'n golygu na fyddai pobl eraill yn trafferthu a dywedais i 'Does gen i ddim dewis, pe byddwn yn gallu bod yma, mi faswn i.'

– Katy, grŵp oedran 15-25, gofalwr ei llystad

I ofalwyr iau, gall cyfrifoldebau gofalu gael effaith ddwys ar ragolygon gyrfa a'u cynlluniau ar gyfer y dyfodol. Dywedodd rhai bod eu cyfrifoldebau gofalu wedi cyfyngu ar eu dyheadau.

Rydw i eisiau gwneud gradd ôl-radd, ac rydw i'n meddwl am beth ydw i am ei wneud, beth ddylwn i ei wneud o ran pa gefnogaeth fyddai ei hangen ar fy nheulu ac a fydda i o gwmpas, ac na ddylwn i fynd yn rhy bell ac, os ydw i, pa mor aml mae'n rhaid i mi ddod yn ôl. Felly, mae'n rhaid i mi feddwl am bawb arall yn ogystal â meddwl am beth ydw i eisiau ei wneud.

– Helena, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w brawd

4.3.3 Cyllid: Sut mae gofalu yn gwaethygu anghydraddoldeb

Daeth amrywiad mawr i'r amlwg yn ein sampl o ofalwyr rhwng y rhai oedd yn cael trafferthion ariannol ac wedi profi problemau oedd naill ai wedi achosi straen ac anhawster sylweddol. Roedd hyn yn cynnwys gorfod cael gafael ar gymorth brys i dalu dyled neu filiau mewn rhai achosion, a'r rhai oedd yn ymdopi neu hyd yn oed yn ffynnu yn ariannol. Yr hyn oedd yn gwahaniaethu'r grwpiau hyn fwyaf (er bod eithriadau) oedd bod y rhai oedd yn sengl ac yn gofalu ar eu pennau eu hunain yn tueddu i fethu â gweithio'n amser llawn ac yn profi mwy o anhawster ariannol. Roedd y rhai oedd yn byw gyda phartner yn cynnwys o leiaf un partner oedd yn gallu gweithio yn ogystal â rhannu rhai o'r cyfrifoldebau gofalu, gan arwain at lai o anhawster ariannol.

Dywedodd rhai gofalwyr eu bod yn dlotach oherwydd eu rôl gofalu. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos y gofalwyr sydd wedi rhoi'r gorau i weithio oherwydd eu cyfrifoldebau, a

mynegodd llawer ohonynt anfodlonrwydd gyda'r swm isel o arian a ddarperir gan Lwfans Gofalwyr. (Adeg yr astudiaeth hon, cyfradd sefydlog o £67.70 yr wythnos oedd Lwfans Gofalwyr i'r rhai sy'n rhoi 35 awr neu fwy o ofal yr wythnos ar incwm isel, ac nid yw ar gael o gwbl oni bai bod yr unigolyn o dan eu gofal yn derbyn budd-daliadau penodol*).

Dydy pethau ddim cynddrwg i ni o gymharu â rhai pobl yn y sefyllfa yma ond, wrth gwrs, mae pethau'n dynn iawn. Rydyn ni'n byw i'r union geiniog ... Mae fy ngŵr yn cael Lwfans Gofalwyr am beth mae o'n ei wneud, ond dyna'r cyfan fel arall.

– Lindsey, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mab

Yn ogystal â phryderon ariannol o ddydd i ddydd y rhai sy'n hawlio Lwfans Gofalwyr, roedd ymdeimlad hefyd bod swm isel y budd-dal, a'r cyfyngiadau tynn o ran pryd y gellir ei hawlio, yn effeithio ar hunan-barch y gofalwyr, ac i ba raddau y maent yn teimlo bod eu rôl yn cael ei chydnabod a'i pharchu mewn cymdeithas. Galwodd rhai gofalwyr y swm a gawsant yn "nawddoglyd" a'i fod yn eu "diraddio", tra bod eraill yn cael trafferth deall sut y gallai unrhyw arian y maent yn ei ennill effeithio ar eu Lwfans Gofalwyr.

A gaf fi ddweud ar y pwynt yma, rwy'n cael Lwfans Gofalwyr, a thair wythnos y llynedd, fe es i dros y trothwy o tua £12, ac fe gymeron nhw dair wythnos o arian oddi arna i, ac roeddwn yn meddwl bod hynny'n ffiaidd. Fe gymeron nhw'r tair wythnos o lwfans i ofalwr oddi arna i am imi fynd dros y trothwy y caniateir ichi weithio. Ac roeddwn i'n meddwl, chi'n gwybod, doedd ddim fel petai'n filoedd. Roedd yn hurt. Felly, ie, fe wnaeth hynny fy ngwylltio.

– Ffion, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Nid y rhai sydd ar Lwfans Gofalwyr yw'r unig rai i gael eu heffeithio gan bryderon ariannol, oherwydd roedd gan ofalwyr sydd hefyd yn gweithio eu hanesion am bryderon ariannol hefyd.

Fe allwn i wneud gyda gweithio'n amser llawn. Nid yw eich biliau'n is oherwydd rydych chi'n gweithio'n amser llawn - rhan-amser. Felly, na, mae'n boen. Mae'n boen cyson, chi'n gwybod. A'ch pensiwn, chi'n gwybod, bu'n rhaid i mi roi'r gorau i weithio am ychydig ar ôl i'm mab gael ei eni, ac mae hynny'n effeithio ar eich pensiwn. Mae'n effeithio ar ddyfodol rhywun, a does neb yn poeni. Ni allwch gyfrannu at eich pot pensiwn, ac mae'n gymaint o boen.

– Angharad, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Roedd rhai o'r gofalwyr a gafodd eu cyfweld yn weddol gefnog yn ôl pob golwg (ac felly yn annhebygol o fod yn gymwys i gael gwasanaethau yn rhad ac am ddim). Roedd yn drawiadol faint y soniodd y cyfranogwyr hyn am ddefnyddio eu hadnoddau ariannol personol i gyflawni eu cyfrifoldebau gofalu, fel apwyntiadau meddygol preifat, addasiadau a gwelliannau i'r cartref, a gweithwyr cymorth preifat.

* https://www.gov.uk/carers-allowance – yn gywir ar 30-4-21

Daeth i'r amlwg i'r rhai oedd yn gallu cael gafael ar symiau cymedrol o arian mai buan iawn yr oedd arian yn gallu cael ei ddefnyddio trwy wario ar beth oedd ei angen er mwyn gofalu. Dywedodd Natalie ei bod wedi gallu arbed rhywfaint o arian pan oedd yn gweithio yn Llundain yn ystod ei 20au, ond bu'n rhaid iddi ddefnyddio ei holl gynilion i ofalu am ei mam pan oedd angen nyrsio arni pan oedd yn byw dramor. Roedd Luke yn gofalu am ei fam yn amser llawn ac yn methu gweithio oherwydd hynny. Fodd bynnag, prin iawn oedd ei opsiynau ariannol gan fod ei fam wedi symud i'w gartref, ac am ei fod yn berchen ar eiddo.

Rydw i wedi rhoi'r gorau i weithio i ofalu am mam... ac am ei bod hi'n byw gyda mi, dwi ddim yn cael unrhyw gymorth ariannol i wneud hynny. Rwy'n berchen ar gwpl o eiddo prynu-i-osod sydd â morgeisi. Ac am fod gen i'r rhain, dydw i ddim yn gymwys i gael unrhyw gefnogaeth. Felly, dwi'n gofalu am mam. Bydd hi'n cyfrannu tuag at fwyd a phethau fel yna... ond ... nid yw'n gyflog ... mae hynny'n fy ngadael gyda thua £40 yr wythnos i'w wario ... pe bai gan mam ei lle ei hun, byddai'n gymwys i hawlio budd-daliadau eraill.

– Luke, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w fam

Mae gofalwyr sydd ag adnoddau preifat yn eu defnyddio i ddiwallu eu hanghenion eu hunain ac anghenion yr unigolyn o dan ofal. Mae llawer yn parhau i weithio ond yn gweld bod eu cyfrifoldebau yn golygu nad oes modd iddynt ennill gymaint o gyflog. Mae hyn yn effeithio ar eu ffordd o fyw o ddydd i ddydd yn ogystal ag ar eu cynlluniau a'u cynilon ar gyfer ymddeol. Nid yw'r Lwfans Gofalwyr, a roddir i'r rheini sydd ar incwm o dan £128 yr wythnos yn unig*, yn ddigon i lawer o ofalwyr allu mwynhau ansawdd bywyd derbyniol. Pan mae eu cyfrifoldebau yn ei gwneud hi'n anodd i ofalwyr chwilio am swydd i ennill incwm ychwanegol, mae anhawster ariannol yn risg sylweddol.

4.3.4 Effaith mesurau rheoli COVID-19

Gweithio gartref a chael eich rhoi ar ffyrlo

Mae'r pandemig wedi cael effaith ddwys ar fywyd gwaith llawer o bobl dros y flwyddyn ddiwethaf. Mae wedi gorfodi rhai i weithio gartref ac mae llawer wedi cael eu rhoi ar ffyrlo o ganlyniad i orfod cau busnesau hamdden a lletygarwch. Nid yw'n syndod bod rhai gofalwyr yn cydnabod bod cael eu rhoi ar ffyrlo wedi bod yn ddefnyddiol o ran peidio â bod mor brysur, ac roeddent yn teimlo bod hyn wedi o fudd i'w lles.

Mae bod ar ffyrlo yn fy helpu nawr... Pe baswn i'n gweithio, baswn yn gwneud shifftiau naw awr, felly mae'n mynd i fod yn anodd iawn pan fydda i'n mynd yn ôl i'r gwaith.

– Judy, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam a'i modryb

* https://www.gov.uk/carers-allowance/eligibility – yn gywir ar 30-4-21

Yn yr un modd, mae gweithio gartref wedi bod o ddefnydd i lawer o ofalwyr oherwydd yr hyblygrwydd ychwanegol sydd ganddynt yn eu barn nhw wrth ffitio'u gwaith o amgylch darparu gofal. I rai gofalwyr, fodd bynnag, mae colli amgylchedd gwaith fel rhywle sydd ar wahân i'w cyfrifoldebau gofalu wedi bod yn broblem.

Rwy'n ceisio gweithio gartref a gofalu amdani, dyw hi ddim bob amser yn deall os ydw i ar alwad Zoom neu Teams... neu beth bynnag, dyw hi ddim yn deall, felly bydd hi'n dechrau siarad. Ac rydw i'n dweud wrthi, 'Mam, rydw i yn y gwaith. 'Na, ti ddim. Chi'n eistedd wrth fwrdd yr ystafell fwyta.' [chwerthin] Dydy hi ddim yn deall, chi'n gwybod, er mod i'n eistedd yma yn edrych fel nad ydw i'n gwneud dim, rydw i'n gweithio mewn gwirionedd. Felly, yr unig amser y mae hi wir yn sylweddoli fy mod i'n gweithio yw ar y diwrnodau roeddwn i'n arfer mynd i mewn i'm sefydliad am ddau ddiwrnod.

– Alison, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam

Os oes angen cefnogaeth emosiynol ar yr unigolyn o dan ofal, fel sy'n digwydd yn aml i bobl â dementia, salwch meddwl ac anableddau dysgu, mae gweithio gartref yn her gan nad yw hi bob amser yn bosibl i'r unigolyn o dan ofal ddeall y ffiniau sy'n ofynnol er mwyn gweithio heb dynnu sylw.

Addysg bellach gartref

Yn debyg i'r rhai sy'n gweithio gartref, nododd sawl gofalwr ifanc effaith yr hyn oedd yn tarfu ar eu hymgysylltiad ag addysg yn ystod y pandemig, wrth iddynt geisio gwneud eu holl waith coleg neu brifysgol.

Rhaid i mi geisio tawelu fy chwaer, ac yn amlwg, mae'n anodd iawn. Mae hi'n taro, yn dyrnu, mae'n mynd yn gorfforol, felly os ydw i'n gorfod delio â hynny. Mae'r un peth yn wir nawr yn fy nosbarth yn y brifysgol, dwi ddim yn y brifysgol, alla i ddim eistedd yno a chanolbwyntio, os ydw i'n clywed rhywbeth yn digwydd, mae'n rhaid i mi godi o fy nosbarth. Rhaid i mi fynd i weld beth sy'n digwydd a phan oeddwn i yn y coleg, roeddwn i'n gallu ymgysylltu i raddau mwy ... cyn y pandemig roeddwn i'n gallu ymgysylltu mwy â fy nysgu a chael seibiannau, ond nawr alla i ddim.

– Seren, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w chwaer

Bydd y materion a godir yma gan Seren yn gyfarwydd i rieni plant oed ysgol sydd wedi bod yn gweithio gartref yn ystod y pandemig. Fodd bynnag, o ystyried nad yw gofalwyr ifanc yn cael eu cydnabod mewn llawer o gyd-destunau addysgol, mae'n bosibl na chafodd yr hyn sy'n tynnu eu sylw oddi wrth eu gwaith ei gydnabod i'r un graddau â rhieni sy'n ofalwyr yn ystod y pandemig.

Addysg gartref

I bron pob rhiant plentyn oed ysgol yn y sampl oedd wedi gorfod addysgu eu plant gartref am gyfnod sylweddol, fe wnaeth hyn achosi straen, anawsterau a thensiwn. Er y gellir dadlau bod straen o'r fath wedi bod ar y rhan fwyaf o rieni yn ystod y cyfnod clo, roedd yn amlwg bod anghenion a gwendidau ychwanegol plant anabl a sâl yn dwysáu'r anawsterau

a'r straen hwn, a'i fod mewn rhai achosion wedi peri i'r plentyn a'r rhiant roi'r gorau i ddysgu ac addysgu. Nododd rhieni plant anabl a phlant â salwch eu bod yn dibynnu llawer ar yr ysgol nid yn unig i roi amser iddynt weithio neu roi sylw i faterion eraill, ond hefyd fel math o seibiant o'r straen ymarferol ac emosiynol y gallai gofalu ei roi arnynt bob dydd.

Mae angen sylw un i un ar Mia drwy'r amser. Ni allwch ei gadael mewn ystafell arall a rhoi rhywfaint o waith iddi. Oherwydd ei ffitiau a sut maen nhw'n digwydd, mae angen iddi fwy nei lai fod yn eistedd wrth ymyl rhywun er mwyn i ni allu cadw llygad arni. Felly, pan oeddwn i'n gweithio, roedd y sefyllfa mor anodd, ac er cymaint y ceisiodd fy ngwaith fy helpu, roeddwn i'n cael fy nhalu i wneud swydd yn ogystal â cheisio cadw fy merch yn ddiogel yn ystod ei gwersi. Felly, yn anffodus, mae ei haddysg wedi dioddef yn ôl pob tebyg...

– Lindsey, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w merch

Disgrifiodd llawer o rieni anawsterau addysg gartref, ond roedd y rhain yn dod i'r amlwg mewn ffyrdd gwahanol ym mhob achos. Mae merch Lindsey yn cael ffitiau yn aml oherwydd ei chyflwr, ac roedd y dysgu trwy fideo yn tueddu i'w sbarduno. Felly, roedd hyn yn golygu bod yn rhaid iddi gyfyngu ar ryngweithio â'i hysgol a *"chadw llygad barcud arniu* i weld a oedd arwyddion y gallai fod ar fin cael ffit. Roedd rhieni plant awtistig yn cael anhawster mawr wrth geisio sicrhau bod eu plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu. Roedd Heather yn cael cryn drafferth ennyn diddordeb ei mab mewn dysgu gan ei fod yn gyfarwydd ag arddull ac amgylchedd gwahanol yn ei ysgol gefnogol. Gan fod ei mab yn gallu bod yn dreisgar ac yn ymosodol pan fydd yn teimlo'n rhwystredig, roedd hi'n tueddu i beidio â rhoi gormod o addysg gartref iddo gan ei bod yn gwybod y byddai hynny'n ei wneud yn waeth. Roedd Amy yn cael problemau tebyg gyda'i mab, a ddaeth yn ddig ac yn rhwystredig gartref, a chafodd drafferth ei annog i ddysgu a rheoli ei ymddygiad.

Mae'n straen ychwanegol pan rydych chi'n ceisio gwneud pethau ac mae e'n sgrechian yn y cefndir am nad yw am fod gartref. Mae'n taro ei hun yn erbyn y waliau a phethau fel yna am ei fod yn rhwystredig, ac mae'n achosi straen ... nid yw rhieni'n ymdopi gartref, mae'r ysgol yn bwysig i bopeth.

– Amy, grŵp oedran 26-49, gofalwr dau o'i phlant

Mynegodd sawl rhiant-ofalwr yn yr astudiaeth rwystredigaeth nad oeddent wedi cael un o'r lleoedd 'hwb' prin yn yr ysgol pan oedd yr ysgolion ar gau. Roedd hyn am nad oeddent yn weithwyr allweddol er bod cyflyrau eu plant yn gwneud addysgu gartref mor heriol. Roeddent yn dadlau'n gryf y dylai'r amodau ar gyfer cymryd lleoedd hwb mewn ysgolion fod wedi'u hasesu'n unigol pan oedd yr ysgolion ar gau er mwyn amddiffyn lles ac addysg eu plentyn, a'u hiechyd meddwl eu hunain. Mynegodd Ffion siom ynghylch y diffyg gofal bugeiliol a gynigiwyd gan goleg ei mab, gan ddweud nad oedd neb wedi cysylltu â nhw i wirio sut roeddent yn ymdopi.

Mae'r heriau y mae gofalwyr rhieni wedi'u wynebu gydag addysg gartref yn ein hatgoffa o bwysigrwydd y berthynas rhwng yr ysgol, y plentyn anabl neu blentyn sâl a'u rhieni. Mae rhieni plant anabl neu sâl yn dibynnu ar ysgolion fel math o gymorth cymdeithasol ac wedi wynebu anawsterau penodol yn ystod y cyfnodau pan mae'r ysgol wedi bod ar gau.

Ansicrwydd ariannol cynyddol

Fe wnaeth y rhan fwyaf o ofalwyr yn ein hastudiaeth wynebu effaith ariannol negyddol o ganlyniad i'r pandemig. Digwyddodd hyn oherwydd bod incwm y cartref yn is o ganlyniad i fod ar ffyrlo neu golli swyddi, ac am fod gwariant y cartref yn uwch gan fod teuluoedd cyfan yn treulio eu hamser i gyd gartref. Os oedd y gofalwyr eisoes yn wynebu trafferthion ariannol, nid oedd y posibilrwydd o gael incwm is o ganlyniad i fynd ar ffyrlo yn gam ymarferol.

Wnes i ddim gofyn am [ffyrlo]. Ar y pryd, roedd fy ngŵr yn mynd i roi ei hun ar ffyrlo. Felly, o ran yr ochr ariannol a'r effaith, fydden ni ddim wedi gallu ymdopi. Mae wedi dod i'r pwynt lle mae wedi colli ei swydd erbyn hyn, felly dim ond fi sy'n gweithio'n amser llawn. Rwy'n credu bod pawb ... mae llawer o bobl yn yr un cwch. Rydyn ni'n ymdopi, mae'n iawn ond nid oedd ffyrlo yn opsiwn...

– Lindsey, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mab

Yn y cyfamser, i bobl ar fudd-daliadau oherwydd eu rôl gofalu ac eisoes mewn sefyllfa ariannol ansicr, nid oedd y gost gynyddol o gael y teulu cyfan gartref yn gynaliadwy ac fe orfododd bobl i geisio gwahanol fathau o gymorth brys.

Mae gan [fy ngŵr] gerdyn credyd, Visa, ac rydyn ni [wedi bod yn ei ddefnyddio] am ein bod ni wedi cyrraedd y pwynt lle... allwn ni ddim talu hwn. Doedden ni ddim eisiau gwneud hynny. Mae bron yn teimlo fel ychydig o fethiant, ac hefyd mae popeth wedi codi.

– Ffion, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Mae hyn yn dangos sut mae'r anawsterau ariannol y mae gofalwyr yn dod ar eu traws yn golygu nad oes ganddyn nhw'r gallu i ymdopi â newid mewn amgylchiadau neu argyfyngau. Mae effaith economaidd negyddol y pandemig wedi bod yn brofiad cyffredin ar draws y boblogaeth, ac eto mae'r ansicrwydd ariannol amlwg i ofalwyr di-dâl, a'r ffaith eu bod yn aml yn methu â bod yn hyblyg i fanteisio ar gyfleoedd cyflogaeth, yn eu gadael yn arbennig o agored i niwed mewn ymateb i ddigwyddiadau annisgwyl.

Cyfleoedd i weithredu

- Mae gofalwyr yn gwerthfawrogi hyblygrwydd a dealltwriaeth gan eu cyflogwyr, ond mae profiadau unigol yn amrywio'n fawr. Mae angen mwy o gysondeb ar draws pob sector er mwyn gwneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl sy'n gweithio yn teimlo eu bod yn gallu rheoli eu rôl gofalu ochr yn ochr â'u swydd.
- Dywedodd llawer o'r rhai iau a roddodd eu hymateb nad oedd eu hysgolion yn eu cydnabod na'u cefnogi fel gofalwyr ifanc. Mae angen i ysgolion, colegau a phrifysgolion fod yn rhagweithiol wrth nodi a chefnogi gofalwyr ifanc, ac mae angen i bolisïau clir fod ar waith.
- Mae ysgolion yn arbennig o bwysig er mwyn cefnogi rhieni plant anabl, a dylid ystyried rhoi gwasanaethau i gefnogi teuluoedd pan mae ysgolion ar gau.
- Mae llawer o ofalwyr yn dioddef yn ariannol oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu ac maent yn teimlo nad yw Lwfans Gofalwyr yn ddigonol. Mae angen ystyried sut gellir gwneud rhagor i liniaru'r anfanteision ariannol y mae llawer o ofalwyr di-dâl yn eu hwynebu.

Stori Gofalwr: Ymdopi â gweithio a gofalu

Deborah yn cydbwyso cyfrifoldebau

Dechreuodd Deborah, sydd yn ei 40au, ofalu am ei thad bum mlynedd yn ôl wrth i'w gyflwr dirywiol waethygu.

Sylweddolodd Deborah yn gyntaf ei bod yn ofalwr pan benderfynodd leihau ei horiau gwaith i fynd yn rhan-amser, er mwyn gallu gwneud popeth yr oedd ei thad angen iddi ei wneud. A hithau'n berson uchelgeisiol ac wedi ennill profiad yn ei gyrfa flaenorol, mae'n teimlo y gallai fod wedi symud ymlaen lawer ymhellach pe bai wedi aros yn amser llawn yn ei gyrfa flaenorol, ond ni fydd bellach yn gallu cyflawni'r addewid hwn. Roedd gwaith rhan-amser yn ddefnyddiol er mwyn ei helpu i reoli ei chyfrifoldebau gofalu, ond ar ôl cael colli ei swydd dair blynedd yn ôl, bu'n rhaid i Deborah dderbyn swydd ddi-grefft amser llawn gan nad oedd unrhyw gyfleoedd eraill ar gael. Mae hi'n disgrifio cydbwyso'r oriau hyn gyda'i chyfrifoldebau gofalu fel rhywbeth 'erchyll', gan ei gadael heb unrhyw amser i ofalu am ei hiechyd a'i lles ei hun.

Cyn y pandemig, sylweddolodd Deborah ei bod yn cael trafferth ymdopi â straen cydbwyso gofalu gyda gwaith. Gofynnodd i'w chyflogwr gefnogi oriau hyblyg fel y gallai fynd â'i thad i apwyntiadau a delio â mân argyfyngau, ond nid oeddent yn barod i'w helpu a gwrthodwyd ei chais. Roedd hyn yn golygu y byddai'n rhaid iddi helpu ei thad yn ddistaw bach yn ystod oriau gwaith, gan ei gadael yn teimlo'n euog ac yn ddig tuag at ei chyflogwr. Ar ben hynny, nid yw ei chyflogwr yn cynnig absenoldeb gofalwr, felly mae hi fel arfer yn defnyddio ei gwyliau blynyddol i ofalu am ei thad. Gan deimlo'n gaeth ac yn rhwystredig, ac yn dioddef o bryder, straen a blinder enfawr, nid oedd Deborah yn siŵr beth i'w wneud cyn i'r pandemig daro, ac roedd ar fin cael chwalfa feddyliol.

Mae'r pandemig wedi gwneud pethau'n haws o lawer i Deborah. Gan ei bod bellach yn gweithio gartref, a'i chyflogwr wedi dod yn llawer mwy hyblyg o ran oriau gwaith, mae cydbwyso ei gofalu â'i gwaith wedi dod yn fwy ymarferol. Mae hi hefyd wedi gorfod ymweld â'i thad yn llai aml oherwydd cyfnodau cloi COVID. Mae hyn wedi lleddfu baich y gofal arni, ond mae wedi cael effaith negyddol ar iechyd ei thad. Mae Deborah yn ofni bod iechyd meddwl a chorfforol ei thad wedi dirywio'n sylweddol yn ystod y pandemig. Mae hi'n pryderu y bydd ei anghenion gofal hyd yn oed yn fwy heriol ar ôl y pandemig, ac y bydd hyn ochr yn ochr â dychwelyd i oriau swyddfa rheolaidd yn rhoi baich na ellir ymdopi ag ef ar ei hiechyd meddwl eto. Mae hi ar goll o ran beth i'w wneud neu at bwy i droi er mwyn ei helpu i ymdopi â'r newid hwn. A hithau'n ofalwr sy'n gweithio nad yw'n byw gyda'r unigolyn y mae'n gofalu amdano, mae'n teimlo bod y gwasanaethau a allai ei chefnogi yn anghofio amdani.

4.4 Gwasanaethau a systemau

Prif ganfyddiadau

Bywyd gofalwr di-dâl cyn y pandemig:

- Roedd llawer o ofalwyr o'r farn bod y profiad o gael asesiad am gefnogaeth gan awdurdodau lleol yn anfoddhaol ac nad ydynt yn cael eu cydnabod, eu deall na'u blaenoriaethu wrth gynllunio gofal cymdeithasol. Dywedodd llawer o'r rhai a gafodd eu cyfweld nad oedd gweithwyr proffesiynol wedi gofyn iddynt am eu hanghenion na'u profiadau o fod yn ofalwyr, sy'n peri pryder (Adrannau 4.4.1 a 4.4.3).
- Mae gofalwyr yn gallu treulio llawer o'u hamser yn mynd ar ôl gwasanaethau a cheisio cysylltu â'r bobl gywir i gael cefnogaeth a darpariaeth ar gyfer yr unigolyn o dan eu gofal (4.4.2).
- Roedd cefnogaeth gan sefydliadau trydydd sector yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr ac mae'n helpu i wneud gofalu yn fwy cynaliadwy i lawer. I oedolion iau sy'n ofalwyr, nodwyd bod grwpiau sy'n galluogi cymorth gan gymheiriaid i ddatblygu yn arbennig o bwysig (4.4.4).
- Mae hyblygrwydd wrth drefnu gwasanaethau, ar gyfer yr unigolyn o dan ofal a'r gofalwr fel ei gilydd, yn ffactor pwysig o ran pa mor fodlon yw gofalwyr di-dâl â'r gwasanaethau y maent yn eu derbyn. Yn ôl rhai, roedd defnyddio taliadau uniongyrchol (ac adnoddau preifat i unigolion neu deuluoedd mwy cefnog) yn fodd o gaffael y gwasanaethau hyblyg sydd eu hangen fwyaf (4.4.5).

Sut mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau gofalwyr di-dâl:

- Mae mwy o amser yn cael ei dreulio yn mynd ar ôl gwasanaethau yn ystod y pandemig gan ei bod yn anoddach cael gafael ar wasanaethau (4.4.2).
- Mae mynediad at grwpiau gofalwyr yn ystod y pandemig wedi bod o bell yn gyffredinol – trwy alwadau fideo. Mae gofalwyr wedi gwerthfawrogi hyn, ond roedd y rhan fwyaf yn teimlo bod cwrdd wyneb yn wyneb yn rhoi profiad gwell (4.4.4).

Effaith pandemig COVID-19 ar les gofalwyr di-dâl:

- Mae anhygyrchedd gwasanaethau a chyfyngiadau ar gymorth wedi arwain at fwy o straen a theimladau eu bod yn anweledig a bod y system wedi cefnu arnynt (4.4.1).
- Mae'r ffordd y mae grwpiau cefnogi gofalwyr ifanc wedi addasu'n gyflym wedi cefnogi lles y grŵp hwn, er gwaethaf yr heriau (4.4.4).

4.4.1 Darparu gwasanaethau statudol: Anghyflawn a rhwystredig o gyfyngedig

Roedd y mwyafrif llethol yn credu bod asesiadau a chefnogaeth awdurdodau lleol yn annigonol, yn anghyflawn, ac weithiau'n peri llawer o ofid o ran sut roeddent yn cael eu cyflwyno. Bron ym mhob achos, roedd cyfranogwyr yn teimlo bod asesiadau yn amrywio o fod ar y gorau yn ddi-fudd, ac ar y gwaethaf, yn dorcalonnus.

Rwy'n gwybod am asesiadau gofalwr, ond... ac rydw i wedi cael asesiad gofalwr ac yn y pen draw, sut mae o wedi fy helpu i? Ychydig iawn y mae wedi'i fy helpu.

– Deborah, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w thad

Trwy'r cyfweliadau roedd ymdeimlad cryf mai diogelu cyllidebau a rhoi llai o gefnogaeth oedd diben gwasanaethau cymdeithasol awdurdodau lle bynnag yr oedd hynny'n bosib, ac os oedd modd cael cefnogaeth, roeddent yn gwneud pethau mor anodd â phosibl i

allu gwneud hynny. Roedd llawer yn teimlo, os oeddent yn rhoi'r argraff eu bod yn gallu gofalu am y person oedd angen gofal, roedd y gwasanaethau cymdeithasol yn gweld hynny fel esgus i dynnu cefnogaeth yn ôl neu gynnig cyn lleied o gymorth â phosibl.

...Ar un achlysur, fe benderfynon nhw fy mod yn berson ffit a phriodol i edrych ar ôl Margaret, person ffit a phriodol i roi meddyginiaeth iddi, a'r gweithiwr cymdeithasol a oedd i fod i edrych ar fy ôl yn dweud, 'Wel, ie, ti'n iawn, Pete. Dim problem. Ti'n ffit ac yn briodol. Hwyl.'

– Peter, grŵp oedran 65-79, gofalwr i'w wraig

Disgrifiodd Gail hyd yn oed sylw sarhaus gan weithiwr cymdeithasol pan ofynnodd am fwy o gymorth gan ei hawdurdod lleol:

Rwy'n credu mai dyna yw'r peth, y neges honno sy'n dod drosodd drwy'r amser, sef na ddylen ni gysylltu â phobl oni bai bod gennym angen brys, ac rwy'n meddwl, wel, dydy e ddim yn fater brys, felly dydw i ddim yn mynd i ofyn! Ac rydw i eisiau teimlo fel mod i'n cael gofyn. Mae ychydig fel yr adeg y dywedodd y gweithiwr cymdeithasol wrtha i, 'Wel, rwy'n gwerthfawrogi eich bod am warchod eich etifeddiant' [chwerthin]. Ac rwy'n teimlo'n ddigon euog yn gofyn am help heb i bobl wneud sylwadau...

– Gail, grŵp oedran Gail 50-64, gofalwr i'w mam a'i merch

Fel y nodwyd uchod, yn aml nid yw pobl yn sylweddoli bod modd eu nodi fel gofalwyr nes eu bod wedi ymgymryd â chyfrifoldebau sylweddol ers cryn amser. Erbyn hynny, gallen nhw fod eisoes fod wedi wynebu heriau personol sylweddol ers peth amser. Mae'r teimlad o fethu â gofyn am help, neu beidio â disgwyl y bydd cymorth yn cael ei roi yn rhwydd, yn cyfrannu at ymdeimlad gofalwyr eu bod wedi'u hynysu a'u dibrisio.

Effaith COVID-19

Mae rhai gwasanaethau wedi gorfod lleihau neu dynnu'n ôl yn ystod y pandemig, p'un ai oherwydd gostyngiadau mewn cyllid, neu am nad oedd staff ar gael. Yn aml, cafodd hyn effaith negyddol sylweddol ar ansawdd bywyd gofalwyr a'r bobl o dan eu gofal.

Cawsom Nyrsys Admiral am dair blynedd. Fe'u hariannwyd am dair blynedd ac yn anffodus, daeth y cyllid i ben, a daeth i'r amlwg imi mai'r Nyrs Admiral oedd yr unig berson yr oeddwn wir yn teimlo fy mod yn cael cefnogaeth ganddo ... Ac yn anffodus, cymerwyd y gwasanaeth hwnnw yn ystod y pandemig, sydd yn warthus yn fy marn i. I fod yn onest, roeddwn i'n gwybod ei bod hi'n cefnogi pobl a oedd mewn sefyllfaoedd llawer gwaeth na fi, ac mae'n gas gen i feddwl beth sydd wedi digwydd iddyn nhw wedi iddyn nhw golli ei chyngor a'i chefnogaeth hi.

– Jenna, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam

Cwyn gyffredin ymhlith ein cyfranogwyr oedd bod gwasanaethau'n tybio bod peidio â chlywed yn uniongyrchol gan ofalwyr yn arwydd bod popeth yn iawn, a bod dim angen gwasanaethau na chefnogaeth. O ganlyniad, roedd rhai gofalwyr yn gweld sefyllfaoedd yn troi'n argyfyngau oherwydd diffyg cefnogaeth ataliol.

Doedden ni ddim yn cael cymaint â hynny cyn y pandemig. Peidiwch â 'nghamddeall i, dydy'r gwasanaethau iechyd meddwl rydyn ni wedi'u cael ddim wedi bod o unrhyw help o gwbl. Ond byddem yn cael rhywbeth ganddyn nhw, efallai bydden nhw'n dod yma tua unwaith bob pythefnos, ond dydyn ni heb eu gweld o gwbl ers y pandemig. Ac yna, dim ond pan fydd fy chwaer yn y sefyllfa waethaf ac yn fygythiad ... maen nhw i gyd yn dod yn rhedeg yn ôl, bron fel eu bod nhw am wneud yn siŵr nad ydyn nhw'n cael eu herlyn na dim byd felly.

– Seren, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w chwaer

Ar adeg pan mae gofalwyr di-dâl wedi cael mwy o gyfrifoldeb, mwy o straen ac mae eu problemau wedi gwaethygu o ran teimlo'n unig, wedi'u hynysu a byw gydag ansicrwydd, fe wnaeth dileu gwasanaethau statudol neu gyfyngu arnynt beri problemau i lawer o ofalwyr yn yr astudiaeth. Roedd gofalwyr eisoes yn ei chael hi'n anodd gofyn am help cyn y pandemig, ac roeddent o'r farn nad oedd gwasanaethau awdurdodau lleol yn ymateb i'w hanghenion. Mae'r pandemig wedi gwneud hi'n fwy amlwg fyth i ofalwyr eu bod yn flaenoriaeth isel. Mae'r ffaith nad ydynt yn disgwyl i wasanaethau eu helpu yn cynyddu'r risg na fydd gofalwyr yn ceisio'r help sydd ei angen arnynt.

4.4.2 Yr amser a dreulir yn mynd ar ôl gwasanaethau: Drysfa heb fap

Roedd diffyg gwybodaeth yn her y soniodd llawer o'r cyfweleion amdani o ran yr amser sy'n cael ei dreulio'n gofyn am wasanaethau. Mae gofalwyr wedi gweld nad yw gwybodaeth am sut neu ble i ddod o hyd i gefnogaeth (p'un ai drostynt eu hunain neu'r unigolyn o dan eu gofal) ar gael yn rhwydd bob amser, ac mae'n rhaid i rai dreulio amser yn cysylltu â gwahanol asiantaethau i weld beth allan nhw ei wneud ac a ydynt yn gallu helpu. Disgrifiodd Valerie y broses ddryslyd o geisio trefnu apwyntiad ffisiotherapi er enghraifft:

... Roedd yn rhaid i mi ffonio fy meddyg teulu, cyfeiriodd y meddyg teulu fi at y ffisiotherapydd ac yna fe wnaeth rhywun fy ffonio a dweud, 'O na, dydw i ddim y math cywir o ffisiotherapydd, mae angen y ffisiotherapydd cymunedol arnoch chi'. Felly, tair neu bedair galwad ffôn yn ddiweddarach, arhosais ar alwad am tua hanner awr ac yn y diwedd cefais neges wedi'i recordio a ddywedodd, peidiwch â gadael neges yma, anfonwch ebost atom i'r cyfeiriad hwn. Chi'n gwybod, rydw i wedi gwneud hynny gymaint o weithiau, p'un ai ar gyfer podiatreg, optegwyr, trin traed, beth bynnag.

– Valerie, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w rhieni

Yn arwyddocaol, nid problem a ddigwyddodd unwaith oedd hwn. Yn hytrach, fe ddigwyddodd i Valerie dro ar ôl tro wrth geisio trefnu nifer o wahanol wasanaethau.

Dywedodd rhai cyfweleion eu bod wedi dysgu dros amser bod yn rhaid i chi 'ddysgu chwarae'r gêm' er mwyn cael yr hyn sydd ei angen arnoch, yn enwedig gan awdurdodau lleol. Disgrifiodd y cyfranogwyr pa mor llafurus yw hyn a'r straen emosiynol y mae'n ei roi arnynt, a dywedodd rhai mai hyn oedd y peth anoddaf am fod yn ofalwr.

Mae'n iawn erbyn hyn achos rwy'n gwybod â phwy y mae angen i mi siarad. Rwy'n gwybod y drefn, sut i giwio, nid neidio ciw fel petai, ond pwy i'w osgoi a gwybod beth maen nhw'n mynd i allu ei gynnig mewn gwirionedd a meddwl, 'Does dim pwynt mynd hyd yn oed mynd atyn nhw. Awn ni at yr un nesaf i fyny...'

– Heather, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mab

Un o'r materion a godwyd gan rieni plant anabl neu sâl oedd eu cred ei bod yn arbennig o anodd iddynt gael gafael ar y gwasanaethau a'r gefnogaeth yr oedd eu hangen arnynt. Roedd hyn am nad oedd eu plentyn yn cyd-fynd ag un o'r meini prawf cymhwysedd a bennwyd ymlaen llaw yr oedd yr awdurdod lleol yn ei gydnabod, ac felly'n disgyn rhwng categorïau angen. Felly, roedd yn anoddach gwybod â phwy i siarad i gael awdurdodiad ar gyfer cefnogaeth.

Nid yw'r amser a dreulir yn sicrhau bod gan yr unigolyn o dan ofal y gwasanaethau cywir o reidrwydd yn dod i ben nac yn oedi pan fydd yr unigolyn o dan ofal yn mynd i gael gofal ysbyty neu breswyl. Er enghraifft, fe gyfeiriodd Angharad at sut mae angen rhoi cefnogaeth ac eiriolaeth pan fydd ei mab yn mynd i'r ysbyty fel claf mewnol. Mae hyn oherwydd y posibilrwydd y gallai gael ei roi mewn ward llai priodol oherwydd rhagdybiaethau gwallus am ei gyflwr meddygol oherwydd bod ganddo diwb gastrig-trwynol. Yn yr un modd, pwysleisiodd Peter ei rôl bwysig yng ngofal beunyddiol ei wraig mewn cartref preswyl cyn y cyfnod cloi cyntaf.

Pan ofynnwyd i ofalwyr beth fyddai'n gwella eu bywydau, un o'r pethau cyntaf yr oeddent yn ei ddweud oedd bod angen symleiddio system y gwasanaethau cymdeithasol a chael y gefnogaeth sydd ei hangen ar ofalwyr mewn ffordd fwy eglur a syml.

Mae angen iddyn nhw gael eu hadrannau i siarad â'i gilydd, ac mae angen iddyn nhw i gyd wybod. Mae angen un person canolog, ac mae angen iddyn nhw i gyd wrando ar ei gilydd. Ac nid fy rôl i yw mynd ar ôl pob adran. Eu gwaith nhw yw hynny.

- Ffion, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Mae'n anodd i ofalwyr ddelio â'r gwahanol wasanaethau a ddarperir gan amrywiol sefydliadau trydydd sector, awdurdodau lleol a gwasanaethau iechyd. Oherwydd y straen a'r rhwystredigaeth sylweddol a achosir gan yr amser sy'n cael ei dreulio yn mynd ar ôl gwasanaethau, nododd llawer o gyfranogwyr mai cael canolfan neu dîm canolog i ymateb i ymholiadau a'u cefnogi fyddai'r prif ddatblygiad a allai wella eu bywydau a'u lles.

Effaith COVID-19

Mae llawer yn disgrifio sut mae'r her wedi mynd yn fwy ers dechrau'r pandemig gan fod adnoddau hyd yn oed yn fwy prin ac mae llai o bobl yn ateb y ffôn. Ar yr adegau pan maent yn cael gafael ar rywun sy'n gallu eu helpu, efallai ei fod wedi'i adleoli, yn absennol oherwydd salwch neu wedi symud swyddi.

Rwy'n ffonio swyddfa'r gwasanaethau cymdeithasol a does neb yn ateb y ffonau nawr ... does gan neb unrhyw atebion i mi.... Felly dwi'n teimlo fy mod i'n mynd o gwmpas mewn cylchoedd, a does gan neb atebion i unrhyw un o'r cwestiynau dwi'n eu gofyn.

- Jayne, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mam

Mae'r pandemig wedi gwneud y dasg o geisio cyfathrebu â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn arbennig o anodd i ofalwyr sydd ag anwyliaid mewn ysbyty neu gartref preswyl. Nid yw gwybodaeth gan sefydliadau o'r fath ar gael yn rhwydd i ofalwyr, ac maent yn gorfod treulio amser ac egni yn chwilio am wybodaeth. Mewn un achos, daeth i'r amlwg i Alison fod ei mam wedi cael ei symud i ysbyty arall heb roi gwybod iddi, a bod llawer o'i heiddo wedi'i adael ar ôl. Arweiniodd hyn at orfod gwneud nifer o alwadau ffôn i ddod o hyd i'w mam ac adfer ei heiddo. Fel y nodwyd uchod, mae'r diffyg gwybodaeth yn cyfrannu at yr ymdeimlad o bryder ac ansicrwydd sy'n aml yn thema amlwg yn straeon y gofalwyr. Mae hefyd yn awgrymu bod diffyg cydweithio rhwng gweithwyr proffesiynol a gofalwyr di-dâl, sy'n dangos nad yw nodau'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru 2014) yn cael eu cyflawni.

Un agwedd ar y ddarpariaeth gofal iechyd sydd wedi gweithio'n dda i rai gofalwyr yw'r mynediad o bell at eu meddyg teulu. Mae hyn wedi symleiddio'r broses o gael sylw meddygol i'r unigolyn o dan ofal a'r gofalwr, lle bo angen.

Maen nhw wedi cyflwyno'r ap newydd Ask My GP yma. Ac os rhywbeth, mae'n well na'r gwasanaeth blaenorol. Mae mor brydlon. Mae mor effeithlon. Felly, gobeithio eu bod am gadw hynny ... rhai pethau o'r pandemig, rwy'n gobeithio y byddan nhw'n eu cadw.

- Ffion, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Fodd bynnag, nid oedd un gofalwr mor bositif ynglŷn â chael mynediad at y meddyg teulu o bell, er gwaethaf llwyddiant y dull yn ôl pob golwg.

Wel, allwch chi ddim trefnu ymweliad meddyg teulu mewn gwirionedd. Nid yw fy mam wedi gweld meddyg teulu ers blwyddyn bellach yn ôl pob tebyg. Felly, rhaid i chi siarad â'r meddyg teulu dros y ffôn trwy'r amser a rhaid i chi geisio egluro beth sy'n digwydd. Nid yw bob amser yn hawdd, ond mewn gwirionedd, cafodd ddiagnosis o'i chanser y croen wrth i mi anfon lluniau at y meddyg teulu, ac anfonodd y meddyg teulu hwnnw y rhain ymlaen i'r ysbyty.

– Liz, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mam

Er bod cael mynediad at feddygon teulu o bell yn gallu bod yn gyfleus i ofalwyr, mae'n bwysig cofio pa mor ynysig yw llawer ohonynt. Hefyd, rhaid peidio â diystyru'r angen am sicrwydd a'r teimlad eu bod yn rhan o dîm gyda gweithwyr proffesiynol sy'n darparu gwasanaethau. Ni ddylid tybio mai parhau â'r dull cyfathrebu hwn â gweithwyr meddygol proffesiynol ar ôl y pandemig fyddai orau gan bob gofalwr.

4.4.3 Anweledigrwydd: Y teimlad nad yw gweithwyr proffesiynol yn eu gwerthfawrogi

Mae'r gefnogaeth rannol a thameidiog a roddir i ofalwyr, yn ogystal â'u hanawsterau wrth gael gafael ar wybodaeth gan wasanaethau a chyfathrebu â gwasanaethau, yn golygu nad ydyn nhw'n teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi'n ddigonol a'u bod yn anweledig. Roedd sawl un o'r cyfweleion yn teimlo eu bod yn cael eu hystyried fel offeryn gofal i rywun ag anghenion cymwys, ac nid fel pobl. Gall y teimlad o beidio â chael eich gwerthfawrogi gan ddarparwyr gwasanaeth gael ei ategu gan yr argraff nad yw gweithwyr proffesiynol yn cydnabod arbenigedd gofalwyr a'u rôl gyda'r unigolyn o dan ofal. Mynegodd gofalwyr eu rhwystredigaeth a'u dicter gyda'r dybiaeth y byddant yn ymdopi â'r gwaith y maent yn ei wneud am fod rhwymedigaeth deuluol yn mynnu hynny.

Gyda'n gwasanaethau cymdeithasol lleol, gweithiwr cymdeithasol fy mam ... yn eu barn nhw, wel, os oes teulu o gwmpas, maen nhw'n gallu gofalu amdani. Mae peidio â sylweddoli'r effaith a gaiff hyn o ystyried faint mae'r teulu wedi'i roi yn fy mywyd, chi'n gwybod beth ydw i'n ei feddwl, gofalu am fy mam, gwneud yn siŵr bod rhywun wastad gyda hi, am nad ydyn nhw'n rhoi'r rhwyd ddiogelwch hwnnw o'n cwmpas, chi'n gwybod?

– Jayne, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mam

Fe wnaeth y cyfranogwyr godi bwyntiau yn ystod eu taith ofalu pan fyddai gweithwyr proffesiynol fod wedi gallu eu cydnabod fel gofalwyr a'u cyfeirio am help, ond heb wneud hynny. Er enghraifft, mae'n ofynnol i feddygfeydd teulu gadw rhestr o ofalwyr di-dâl, ond disgrifiodd mwy nag un gofalwr anawsterau wrth fynd at eu meddygfa i wneud hyn. Pan fydd gofalwyr yn cysylltu â gwasanaethau ac yn gweld nad ydyn nhw'n cael cydnabyddiaeth, gall hyn gael effaith dwys ar eu hiechyd meddwl a'u hunan-barch.

Wrth edrych ar wefan Carers UK maen nhw'n dweud, ewch ati i enwi eich hun fel gofalwr gyda'r meddyg teulu. Ond dwi wedi ceisio gwneud hynny dair neu bedair gwaith, a does dim byd yn digwydd, mae fy hyder wedi diflannu erbyn hyn.

– Luke, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w fam

Roedd yn drawiadol sut y gwnaeth llawer o gyfranogwyr ddweud mai'r cyfweliad ymchwil ar gyfer yr astudiaeth hon oedd y tro cyntaf i unrhyw un ofyn iddynt am eu hanghenion a'u profiadau fel gofalwr, ac roedd llawer yn amlwg yn ei hystyried yn broses gathartig. Mae hyn yn awgrymu bod diffyg sylweddol yn y gwasanaethau y mae gofalwyr yn eu derbyn, ac mae angen llawer o welliant yn y ffordd y mae gweithwyr proffesiynol yn mynd i'r afael â gofalwyr ac yn cyfathrebu â nhw.

Effaith COVID-19

Mae'r pandemig wedi dwysáu teimladau llawer o ofalwyr bod gwasanaethau cyhoeddus yn eu hanghofio neu eu dibrisio. Soniodd sawl cyfwelai am y ffaith bod gofalwyr di-dâl yn flaenoriaeth is ar gyfer brechu yn dangos i ba raddau maent yn cael eu tanbrisio yn y system gofal cymdeithasol yng Nghymru.

...Oherwydd bod yn rhaid i chi gadw'r unigolyn hwnnw'n ddiogel rydych chi i bob pwrpas yn berson bregus ac rwy'n credu bod hynny'n rhywbeth sydd heb ei gydnabod yn y rhaglen frechu. Os ydych chi'n gwybod eich bod yn gofalu am rywun agored i niwed, rydych chi'n agored i niwed, oherwydd mae rhoi rhywbeth i rywun rydych chi'n ei garu sy'n eu lladd, yn sefyllfa eithaf ansicr i fod ynddi.

– Natalie, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mam

Drwy gyfuno'r rhain â'r themâu uchod, sef y teimlad eu bod wedi'u hynysu, unigrwydd, straen a gofidion ariannol, mae'r diffyg cydnabyddiaeth swyddogol o'u pwysigrwydd, a ddaeth i'r amlwg yn yr amserlen ar gyfer rhoi brechiadau, wedi cadarnhau'r ymdeimlad ymhlith llawer o ofalwyr o fod yn 'anweledig' a'r 'diffyg gwerthfawrogiad' ohonynt.

4.4.4 Amlygrwydd y trydydd sector fel ffynhonnell gefnogaeth: Amhrisiadwy mewn cyfnod anodd

Roedd gwasanaethau cymorth y trydydd sector yn cael eu hystyried mewn modd llawer mwy cadarnhaol na gwasanaethau statudol fel rhai oedd yn mynd ati i helpu ac yn rhoi'r rhan fwyaf o gefnogaeth i'r rhai oedd yn eu defnyddio. Roedd Ffion ac Amy, oedd â phlant anabl, yn llawn canmoliaeth am y gefnogaeth gan sefydliadau trydydd sector sy'n gysylltiedig â chyflyrau meddygol penodol, gan eu bod wedi cynnig cyfoeth o gefnogaeth ymarferol ac emosiynol iddynt dros y blynyddoedd.

Dyrannwyd gweithiwr cymorth o Ymddiriedolaeth Christian Lewis, fel yr oedd hi ar y pryd. Cawsom hefyd y gweithiwr cymorth o CLIC Sargent. Ac mae'n rhaid i mi ddweud, heb y ddau berson hynny, ni fyddem ni erioed wedi ymdopi. Ac fe gawson ni fenyw o LATCH hefyd. Ond ar ôl i Osian beidio â chael triniaeth ers pum mlynedd, fe stopiodd LATCH yn sydyn. ... Ond yn bendant ni fyddem wedi ymdopi heb y bobl hynny.

– Ffion, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Mae argaeledd sefydliadau o'r fath, y cyllid y maent yn ei dderbyn a'r gwasanaethau y gallant eu darparu yn amrywio'n fawr, sy'n golygu y gall rhieni gofalwyr sydd â lefelau tebyg o angen gael darpariaeth anghyfartal o gefnogaeth yn dibynnu ar ddiagnosis y person y maent yn ei gefnogi. Soniodd Matt a Angharad, sydd hefyd â phlant anabl, am bwysigrwydd canolfannau preswyl arbenigol, fel ysgolion a hosbisau sy'n rhoi cefnogaeth briodol (er bod y sylw a roddir i'r rhain yn anghyson ac nad oes unrhyw beth i blentyn Angharad ar ôl iddo gael ei ben-blwydd yn 25.).

O, mae'n wych. Mae'n anhygoel! Rwy'n credu y gallech chi dynnu popeth arall allan o'n bywydau, heblaw am yr hosbis, mewn ffordd nhw yw'r dwylo sy'n eich dal pan fyddwch chi'n cwympo.

– Angharad, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w mab

Fodd bynnag, fe wnaeth Matt gydnabod nad yw dod o hyd i'r gwasanaeth mwyaf priodol yn dasg hawdd bob amser a bod hyn yn gallu achosi straen a phryder.

...Aeth i ysgol arbennig ar gyfer nam ar y golwg, a dyna mae'n debyg oedd uchafbwynt ei bywyd, nes ei bod yn 19 oed. Yna roedd ganddyn nhw fath o gynllun lle'r aeth llawer ohonyn nhw i goleg penodol, oedd yn wych, aethon ni i'w weld, roedd yn ardderchog. Ac eto yn y blynyddoedd rhwng trefnu hynny, rhoi ei henw i lawr a hi'n mynd yno, fe newidiodd ac o fewn pythefnos, roedden ni'n gwybod mai hwn oedd y lleoliad gwaethaf. ... Fe wnaeth y gweithiwr cymdeithasol bryd hynny a'n hawdurdod lleol roi gorchymyn POVA iddo [pryder ynghylch amddiffyn oedolion bregus] achos roedden ni mor bryderus â hynny. Dyna pryd y newidiodd hi ... fe newidiodd hi ychydig bach, ... oherwydd roedd hi'n arfer bod yn berson hapus, ac roedd hyn yn ofnadwy. Felly, roedden ni'n teimlo bod rhaid i ni fynd yno bob penwythnos oedd yn golygu gyrru ychydig oriau i Loegr o lle rydyn ni'n byw, dim ond i wneud yn siŵr bod popeth yn iawn. Ac yna fe wnaethon ni benderfynu ar ôl cyfnod, ar ôl hanner tymor, efallai tymor, y bydden ni... a'r gweithiwr cymdeithasol, yn trefnu iddi adael y lle.

– Matt, grŵp oedran 50-64, gofalwr i'w ferch

Mae'n anochel bod dod o hyd i wasanaethau arbenigol priodol yn golygu rhywfaint o dreialu a gweld beth sy'n gweithio, ac mae'r broses hon yn rhoi llawer iawn o gyfrifoldeb ar ofalwyr i eirioli ar ran yr unigolyn o dan ofal.

Soniodd llawer o ofalwyr am bwysigrwydd grwpiau cymorth sy'n cael eu cynnal mewn canolfannau gofalwyr lleol neu gan wasanaethau cymorth gofalwyr lleol. Mae'r rhain yn cynnig cyfle i gwrdd â gofalwyr eraill a rhannu cefnogaeth, a mynegwyd bod hyn wedi eu helpu i beidio â theimlo eu bod wedi'u hynysu'n gymdeithasol, fel y gallai fod wedi digwydd fel arall.

Does gen i ddim ffrindiau mewn gwirionedd, os yw hynny'n gwneud synnwyr. Mae gen i'r grŵp hwn, sef fy unig ffrindiau mwy neu lai, ac yna mae gen i deulu, ac mae fy nheulu'n wych. Felly, maen nhw'n fy ffrindiau hefyd, ond dim ond y ddau grŵp hynny mewn gwirionedd, y teulu a'r grŵp awtistiaeth hwnnw.

– Amy, grŵp oedran 26-49, gofalwr dau o'i phlant

Soniwyd yn aml hefyd am y cyngor a gafodd gofalwyr trwy weithwyr ymroddedig, ac roedd llawer o ofalwyr yn teimlo bod hyn yn helpu i liniaru'r diffyg gwybodaeth a gwasanaethau y dylai awdurdodau lleol eu darparu.

Rydw i bob amser yn teimlo bod yna bobl, dwi ddim eisiau enwi enwau, ond yn y Ganolfan Gofalwyr y gallaf eu ffonio a chael sgwrs â nhw os ydw i'n teimlo'n arbennig o isel neu bryderus am rywbeth rydw i angen cyngor arno.

– Frank, grŵp oedran 65-79, gofalwr i'w wraig

Siaradodd yr oedolion ifanc sy'n ofalwyr a gymerodd ran mewn grwpiau ymroddedig am sut maent yn aml yn teimlo ar wahân i'w cyfoedion, a pha mor bwysig oedd cael rhywle i fynd lle roeddent yn teimlo eu bod yn cael eu deall.

Dydw i ddim yn credu y gallwn fod wedi delio cystal ag y gwnes gartref oni bai am grŵp y Gofalwyr Oedolion Ifanc. Hynny yw, roedd yn amhrisiadwy oherwydd mae'n rhywbeth rydych chi'n gwybod y gallwch chi gwyno am bethau wrthyn nhw; rydych chi'n gwybod y gallwch chi chwarae gemau, mae'n rhywbeth i edrych ymlaen ato bob wythnos. Mae'n neis iawn.

– Katy, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w llystad

Mewn rhai achosion, roedd hyn wedi arwain at gyfeillgarwch oedd o bwys mawr i ofalwyr iau wrth wneud i'w bywyd fel gofalwyr deimlo'n gynaliadwy.

...Doedd dim rhaid i ni ddweud gair am beth oedd wedi digwydd dros y pythefnos, doedd dim rhaid i ni ddweud dim. Y cwbl y byddai'r rhan fwyaf ohonom yn gorfod ei wneud oedd edrych ar ein gilydd a byddem yn gwybod os oedd rhywbeth yn digwydd.

– Rachel, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w thad

Fodd bynnag, nododd rhai gofalwyr rwystrau rhag cymryd rhan mewn grwpiau cymorth. Byddai Valerie wedi hoffi mynychu grŵp cymorth anffurfiol i ofalwyr, ond roedd ei bywyd mor brysur yn rheoli ei busnes a'r gofal i'w rhiant fel nad oedd ganddi unrhyw syniad sut y gallai dod o hyd i amser i bopeth. Roedd Heather, oedd hefyd yn ofalwr sy'n gweithio, yn teimlo ei bod yn rhy brysur i fynd i grŵp gofalwyr, ac nad oedd gwerth mewn "sgwrsio am bethau dibwys" â phobl eraill pan oedd ei hamser rhydd mor brin (roedd hi'n poeni mwy am ddatblygu gweithgareddau addas y gallai eu plant gymdeithasu ynddynt, oedd yn bethau prin yn lleol). Mynychodd James grŵp cymorth i ofalwyr ond roedd yn rhwystredig oherwydd y diffyg cymorth ymarferol a gynigiodd ac roedd yn teimlo ei fod yn gymorth nawddoglyd i bobl, fel ef, oedd wir angen ymyrraeth ymarferol. Mae'n bosibl bod oedran yn ffactor o ran pa mor ddefnyddiol yw grwpiau gofalwyr, gan fod ymatebion gofalwyr hŵn i grwpiau gofalwyr yn gymysg. Fodd bynnag, roedd pob un o'r oedolion ifanc sy'n ofalwyr y gwnaethom siarad â nhw yn eu gwerthfawrogi'n fawr.

Nid oedd rhai gofalwyr yn siŵr pa gefnogaeth oedd ar gael ar eu cyfer, a phan ofynnwyd iddynt, dywedon nhw nad oeddent wedi bod mewn cysylltiad ag Ymddiriedolaeth y Gofalwyr na Gofalwyr Cymru i gael gwybod rhagor am adnoddau lleol posibl.

Weithiau, mae'n golygu dadlwytho, siarad a dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Y math yna o gefnogaeth ... hyd yn oed cyn y pandemig, dydw i heb ddod o hyd i unrhyw beth sy'n addas o ran hynny. Mae yna grwpiau sy'n grwpiau cenedlaethol a gallwch chi wneud pethau dros y ffôn a phethau felly, sy'n wych, ond weithiau eistedd i lawr wyneb yn wyneb gyda phobl yw'r cyfan sydd ei angen arnoch chi.

– Lindsey, grŵp oedran 26-49, gofalwr i'w mab

Yn benodol, roedd gofalwyr yn gwerthfawrogi gwasanaethau oedd yn lleol iddynt ac yn cynnig lleoliad y gallant ymweld ag ef. Er bod llinellau cymorth cenedlaethol yn gallu bod o ddefnydd ar gyfer rhoi gwybodaeth, mae gofalwyr am i gefnogaeth fod ar gael yn eu cymuned.

Effaith COVID-19

Yn ystod y pandemig, mae gwasanaethau'r trydydd sector wedi parhau i weithredu, ond maent wedi symud ar-lein yn bennaf. Ar gyfer y rhan fwyaf o wasanaethau, ni chododd gofalwyr hyn fel mater penodol, ac roedd y mwyafrif yn derbyn yr amgylchiadau presennol. O ran grwpiau cymdeithasol a chymorth, cafodd y newid hwn effaith lawer mwy dwys. Collodd llawer o oedolion ifanc sy'n ofalwyr y cyfle i gwrdd yn bersonol, ond fe wnaethon nhw bwysleisio pa mor werthfawr oedd aros yn gysylltiedig trwy blatfformau fel Zoom a WhatsApp. Roedd cyfranogwyr yn canmol canolfannau pwrpasol i oedolion ifanc am ba mor dda yr oeddent wedi addasu i gyfyngiadau'r pandemig ac wedi symud cefnogaeth i ddulliau o bell.

Mae grŵp WhatsApp lle rydyn ni'n cael gwybodaeth gan weithwyr y prosiect, felly bydd [y gweithiwr cymorth] yn anfon neges ac yn dweud 'cwis heno neu gêm heno' neu beth bynnag.... Mae'n glwb ieuenctid a ni sy'n cael penderfynu beth rydyn ni am ei wneud ... Rydyn ni'n cael sgyrsiau â rhai o'r gofalwyr ifanc eraill, y rhai rydyn ni'n eu 'nabod orau, rydyn ni'n cael sgyrsiau, rydyn ni'n siarad â nhw yn breifat ond ie, rwy'n credu bod yr YMCA yn gwneud popeth o fewn eu gallu i gefnogi ni. Mae ganddyn nhw Fitbits ac rydyn ni'n cael tair galwad gyda nhw yr wythnos, a heriau penodol.

– Sam, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w bartner

Er hyn, roedd gofid yn aml nad oedd grwpiau ar-lein mor ddefnyddiol â chyfarfodydd a gwasanaethau wyneb yn wyneb, er eu bod yn deall nad oedd modd newid hyn.

Roedden ni'n arfer cael cyfarfodydd i oedolion ifanc sy'n ofalwyr, oedd yn gyfle i ni anghofio popeth am ofalu a bod yn blant eto. Ac mae hi'n iawn, dydy hynny ddim ar gael i ni bellach, ac roedd angen hynny ar lawer o oedolion ifanc sy'n ofalwyr. Ac ie, roedd ganddon ni'r zoom, ond dydy o ddim yr un peth am ei fod yn mynd ymlaen o hyd yn y cefndir. Felly, dwi'n gwybod ei fod yn anodd i oedolion ifanc eraill sy'n ofalwyr.

– Louise, grŵp oedran 15-25, gofalwr i'w mam

Roedd llawer o'r farn bod sefydliadau'r trydydd sector wedi addasu i'r cyfyngiadau cloi ac yn defnyddio technoleg i geisio parhau i gynnig cefnogaeth i ofalwyr, ond roedd yn amlwg hefyd bod gofalwyr yn gwerthfawrogi gallu cwrdd yn bersonol lle bynnag y bo modd. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd gwasanaethau lleol sydd wedi'u creu i ddiwallu anghenion gofalwyr yn y fan a'r lle, gyda lle ffisegol i ddiwallu. Mae rhai gofalwyr (er nad pob un) yn gwerthfawrogi'r cyfle i gwrdd ag eraill sydd mewn sefyllfa debyg iddyn nhw.

Cyfleoedd i weithredu

- Mae angen i wasanaethau a gwybodaeth i ofalwyr fod yn haws eu hadnabod ac yn fwy hygyrch.
- Mae angen i ofalwyr di-dâl deimlo eu bod yn cael eu cydnabod a'u parchu gan weithwyr proffesiynol bob amser wrth iddynt ryngweithio â nhw.
- Mae angen i asesiadau ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ganolbwyntio mwy ar anghenion y gofalwyr, yn hytrach na chanolbwyntio'n llwyr ar sut mae anghenion yr unigolyn o dan ofal yn cael eu diwallu.
- Roedd llawer o'r rhai a gymerodd ran yn gwerthfawrogi canolfannau gofalwyr lleol yn fawr, ond roedd y gwasanaethau a gynigir yn amrywio ar draws gwahanol ardaloedd. Mae angen sicrhau bod cefnogaeth ar gael i bob gofalwr yn eu hardal leol. Mae hyn yn arbennig o bwysig i ofalwyr ifanc.

5. Crynodeb ac argymhellion

Nod yr astudiaeth hon oedd archwilio natur profiadau gofalwyr di-dâl cyn y pandemig, effaith COVID-19 ar eu profiadau o ofalu, ac effeithiau'r profiadau hyn ar eu lles. Mae ein canfyddiadau yn dangos bod gofalwyr di-dâl eisoes yn wynebu ystod o heriau a bod y pandemig yn aml wedi gwaethygu eu hanawsterau.

5.1. Sut oedd bywydau'r gofalwyr cyn i'r pandemig ddechrau?

Gall bod yn ofalwr fod yn broses gymhleth a graddol, sy'n golygu nad yw llawer o ofalwyr yn cydnabod eu bod yn ofalwyr nes byddant mewn argyfwng ac yn gofyn am gymorth gan wasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol. Ymdeimlad o gariad neu gyfrifoldeb sy'n gyrru'r rhan fwyaf o ofalwyr, ond mae'n bosibl y bydd teimladau pwerus o hyd o fod yn 'gaeth', diffyg dewis, a rhwystredigaeth gyda'r unigolyn o dan ofal. Mae ymgymryd â rôl gofalu yn peri goblygiadau dwys i'r berthynas rhwng y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal. Gall hyn gymhlethu deinameg teulu; er enghraifft, pan fydd rolau rhiant/plentyn yn cael eu gwrthdroi. Mae'n bwysig bod y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal yn rhannu amseroedd o fwynhad a phleser ar y cyd, oherwydd gall y rhain wella eu perthynas a gwneud y trefniant gofalu yn fwy cynaliadwy. Myfyriodd llawer o ofalwyr yn ein hastudiaeth ar bwysigrwydd eu perthynas ofalgar a nododd rhai ymdeimlad o gyflawniad a hunan-effeithiolrwydd yn deillio o'u rôl gofalu.

Er gwaethaf eu hymrwymiad i'r unigolyn sydd o dan ofal, a rhai profiadau cadarnhaol, nododd y rhan fwyaf o ofalwyr eu bod o dan straen oherwydd eu rôl gofalu, a bod eu hiechyd meddwl yn dioddef yn sgîl hynny. I lawer, roedd y teimlad o unigrwydd a bod wedi eich ynysu'n gymdeithasol yn broblemau hirsefydlog cyn i bandemig COVID-19 ddechrau, ac fe nododd rai yn goeglyd bod cyfnod clo wedi bod yn rhan arferol o fywyd gofalwr ers cryn amser. Yn anad dim, roedd y rhai â rhwydweithiau cymdeithasol gwannach yn tueddu i sôn am iechyd meddwl gwaeth.

Gwaethygwyd yr effeithiau ar les gofalwyr mewn rhai achosion gan amodau byw a gofalu a allai gael eu hystyried mewn sefyllfaoedd eraill fel rhai sy'n ymyrryd â hawliau dynol e.e. nifer yr oriau a dreulir yn gofalu bob wythnos, neu bod yn agored i'r risg o niwed corfforol oherwydd codi neu ymosodiad (os oes gan anwyliaid salwch/anableddau sy'n effeithio ar eu hymddygiad). Ar ben hynny, mae'r rhan fwyaf o ofalwyr yn byw gyda lefel barhaus o ofn ac ansicrwydd e.e. os bydd cyflwr eu hanwyliaid yn gwaethygu a'r posibilrwydd y gallent ddioddef mwy yn y dyfodol.

Mae llawer o ofalwyr di-dâl yn mwynhau cymryd rhan mewn gwaith â thâl nad ydynt yn ymwneud â'u

cyfrifoldebau gofalu. Gall hyn wella lles gofalwyr drwy gynnig seibiant o ofalu, hybu hunan-barch, a rhoi cyfle i gymdeithasu'n annibynnol. Cymysg oedd profiadau ein cyfweleion o ran y gefnogaeth a gawsant gan gyflogwyr i reoli eu cyfrifoldebau gofalu ochr yn ochr â'u gwaith. Rhannodd llawer o ofalwyr enghreifftiau o hyblygrwydd a dealltwriaeth gan gyflogwyr a chydweithwyr, ac roeddent yn ddiolchgar amdanynt. Fodd bynnag, nododd eraill ddiffyg dealltwriaeth o'u hanghenion ac mai ychydig iawn o ystyriaeth oedd yn cael ei rhoi i'w cyfrifoldebau gofalu. Fe wnaeth sawl un gydnabod bod eu gwaith gofalu wedi effeithio ar eu cynlluniau gyrfaol, gan mai dim ond hyn a hyn o oriau y maent yn gallu gweithio a pha mor bell o gartref y maent yn gallu teithio neu fyw. Roedd hyn yn bryder i ofalwyr ifanc yn benodol.

Yn yr un modd ag yr oedd ymatebion cyflogwyr i ofalwyr di-dâl yn gymysg, roedd profiadau gofalwyr o addysg yn amrywio'n fawr. Dywedodd llawer o ofalwyr iau nad oedd eu hysgolion yn cydnabod eu bod yn ofalwyr ifanc. Roedd hyn er eu bod yn cofio adegau a allai fod wedi rhoi'r cyfle i ysgolion drafod y gefnogaeth y gallai fod ei hangen arnynt a'u cyfeirio at asiantaethau eraill am gefnogaeth. Ar yr adegau pan roddwyd rhywfaint o hyblygrwydd i ofalwyr oedd mewn addysg e.e. trwy bolisïau prifysgolion, fe wnaethant werthfawrogi'r hyblygrwydd a'r ystyriaeth a roddwyd iddynt o ran amser. Fodd bynnag, nid oedd polisïau o'r fath bob amser yn gwneud gwahaniaeth i'n cyfranogwyr yn ymarferol.

Nododd llawer o ofalwyr yn ein hastudiaeth eu bod wedi dioddef yn ariannol o ganlyniad i'w cyfrifoldebau a'u rôl. Roedd sawl un yn wynebu argyfwng ariannol neu anfantais economaidd anghynaladwy cyn y pandemig. Dywedodd rhai o'r gofalwyr mwy cefnog eu bod yn gwario cryn dipyn o arian o'u hadnoddau personol eu hunain i ddiwallu anghenion yr unigolyn o dan ofal, a buan iawn yr oedd y rhai â symiau cymedrol o arian yn sylwi bod eu hadnoddau'n cael eu defnyddio trwy fod yn ofalwr. Dywedodd rhai gofalwyr eu bod yn gorfod gweithio llai o oriau neu hyd yn oed roi'r gorau i weithio i allu gofalu a'u bod wedi dioddef yn ariannol yn sgîl hynny. Roedd sawl un yn teimlo'n flin ynghylch gwerth isel Lwfans Gofalwyr a'r meini prawf cul o ran pwy sy'n gymwys i'w gael.

Roedd yn ddigalon clywed am brofiadau gwael llawer o ofalwyr wrth iddynt gael eu hasesu am gefnogaeth gan wasanaethau cymdeithasol awdurdodau lleol. Yn gyffredinol, roeddent o'r farn nad yw gweithwyr proffesiynol yn eu cydnabod na'u gwerthfawrogi, a'u bod yn cael trafferth cael unrhyw gefnogaeth ystyrlon. Mewn cyferbyniad, roedd llawer yn canmol gwasanaethau'r sector gwirfoddol oedd yn ceisio cefnogi gofalwyr, yn enwedig os oedd canolfannau gofalwyr ar gael yn eu hardal.

5.2. Sut mae COVID-19 wedi effeithio ar brofiadau byw gofalwyr a'r rolau y maent yn eu cyflawni?

Mae gofalwyr di-dâl wedi teimlo eu bod wedi cael eu hanwybyddu yn ystod y pandemig, gan fod gwleidyddion a'r cyfryngau wedi canolbwyntio ar gyfraniadau gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n cael tâl. Mae'r ymdeimlad hwn o anghyfiawnder yn anffodus yng nghyd-destun lefel ryfeddol yr aberth gan lawer o ofalwyr di-dâl, gan eu bod wedi cynyddu faint o ofal y maent wedi bod yn ei roi yn ogystal â threulio llai o amser yn gofalu am eu lles a'u diddordebau eu hunain.

Mae mesurau pellhau cymdeithasol wedi golygu nad yw'r llwybrau cymorth arferol wedi bod ar gael i lawer o ofalwyr – e.e. nid yw perthnasau wedi cael ymweld ac nid yw plant wedi cael mynd i'r ysgol. Mae hyn wedi golygu bod gofalwyr wedi cael llai o amser i'w hunain a'u bod wedi cael mwy o gyfrifoldebau i gyflawni tasgau gofalu yn ddyddiol. Un o'r agweddau mewn cysylltiad â mesurau rheoli'r pandemig sydd wedi cael effaith benodol ar ofalwyr fu'r cyngor i'r rhai mwyaf agored i niwed i 'warchod eu hunain'. I ofalwyr, mae gwarchod eu hanwyliaid agored i niwed yn aml wedi lleihau eu rhyddid sylfaenol eu hunain hyd yn oed yn fwy nag ydoedd cyn y pandemig. Un o'r pethau penodol wnaeth beri rhwystredigaeth yn ystod misoedd Ionawr a Chwefror oedd y ffaith na chafodd gofalwyr di-dâl eu blaenoriaethu ar gyfer brechiadau mor gynnar â gweithwyr cyflogedig neu eu hanwyliaid agored i niwed.

Fe wnaeth llawer o ofalwyr di-dâl sy'n gweithio groesawu'r cyfleoedd ychwanegol i weithio gartref, gan fod hyn yn rhoi mwy o hyblygrwydd i allu cyflawni eu cyfrifoldebau gofalu. Fodd bynnag, fe nododd rhai eu bod wedi gweld eisiau'r gweithle fel lle i ffwrdd o ofalu a dywedon nhw eu bod yn cael trafferth gweithio gartref yn ogystal â rhoi gofal. Roedd hyn hefyd yn wir am ofalwyr iau mewn addysg, ac roedd llawer ohonynt yn gresynu nad oeddent yn gallu dianc rhag yr hyn oedd yn tynnu eu sylw wrth geisio dilyn gwersi neu ddarlithoedd gartref. Nododd y rhai sy'n wynebu ansicrwydd ariannol (tua un o bob pump yn ein sampl) fod y pandemig wedi creu heriau ychwanegol, gan fod costau cynnal cartrefi wedi cynyddu gyda phawb gartref y rhan fwyaf o'r amser.

Mae gofalwyr di-dâl wedi gweld ei bod yn anoddach cael gafael ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn ystod y pandemig, er bod rhai wedi gweld buddion o gael mynediad at ofal iechyd o bell. Mae sefydliadau'r trydydd sector wedi parhau i roi cefnogaeth hanfodol ac wedi dangos eu bod yn gallu addasu'n effeithiol trwy newid i ddulliau cyfathrebu o bell. Fodd bynnag, er bod gofalwyr wedi gwerthfawrogi hyn, roedd ymdeimlad cyffredinol bod yn well ganddynt gwrdd yn bersonol a bod cael gwasanaethau yn yr ardal leol yn hanfodol oherwydd hynny.

5.3. Sut mae COVID-19 wedi effeithio ar les gofalwyr?

Dywedodd rhai gofalwyr fod pandemig COVID-19, a'r mesurau rheoli a orfodwyd mewn ymateb, wedi eu hysgogi i dreulio mwy o amser yn ymlacio gyda'r unigolyn o dan ofal. Roedd hyn wedi bod yn fuddiol i'w perthynas â nhw ac wedi eu hatgoffa o bwysigrwydd rhannu adegau o fwynhad. I eraill, fodd bynnag, roedd colli amser i ffwrdd oddi wrth yr unigolyn o dan ofal, yn ogystal â cholli gofod personol a gweithgareddau i wella eu lles eu hunain (e.e. gan fod campfeydd ar gau) wedi arwain at fwy o densiwn a rhwystredigaeth a allai effeithio ar ba mor gynaliadwy yw eu rôl gofalu yn y tymor hir.

Mae'r cynnydd yng nghyfrifoldebau gofalwyr a cholli llwybrau cymorth neu seibiant wedi cynyddu lefelau straen ac unigrwydd gofalwyr o ganlyniad i'r pandemig, yn ogystal â dirywio eu hiechyd meddwl ymhellach. Mae'r ofn y bydd eu hanwyliaid agored i niwed yn cael eu heintio â COVID-19 wedi peri pryder ychwanegol i lawer, yn ogystal â phwysau ariannol cynyddol. Yn y cyfamser, mae'r ffaith bod llai o wasanaethau statudol i'w gweld ac ar gael wedi gwneud i lawer o ofalwyr deimlo'n anweledig ac wedi'u gadael ar ôl.

Yn y tymor byr, mae gofalwyr wedi ymateb i amodau argyfwng y pandemig gyda dewrder a stoiciaeth, ond mae hyn wedi bod ar gost bersonol enfawr. Po hiraf y disgwylir i ofalwyr ymdopi heb gefnogaeth well, mae'n fwy tebygol y bydd eu hamodau byw a gofalu yn teimlo'n anghynaladwy, gan arwain at argyfwng neu roi'r gorau i roi gofal. Fel y nodwyd uchod, roedd gofalwyr di-dâl eisoes yn wynebu heriau sylweddol i'w lles cyn i'r pandemig ddechrau. Dylai'r cyfuniad o dasgau a chyfrifoldebau gofalu ychwanegol, mwy o straen, unigrwydd a phryder gael ei ystyried yn rhybudd cynnar i lunwyr polisïau, gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol. Fel mater o flaenoriaeth, rhaid i ofalwyr gael gwell cydnabyddiaeth a chefnogaeth yng Nghymru, gan ddechrau gyda chynllun gwella ôl-bandemig cynhwysfawr i fynd i'r afael â'r anfanteision i'w buddion a'u lles y maent wedi'u dioddef.

5.4. Argymhellion

5.4.1. Mynd i'r afael â'r rhwystrau wrth nodi gofalwyr

Mae angen nodi gofalwyr yn well ar draws cymdeithas mewn lleoliadau a sefydliadau meddygol, addysgol, gofal cymdeithasol a chyflogaeth. Yn aml, gweithwyr meddygol proffesiynol sydd yn y sefyllfa orau i nodi gofalwyr, gan gynnwys staff gweinyddol sydd wyneb yn wyneb â'r cyhoedd. Fodd bynnag, nododd llawer o ofalwyr fod cyfleoedd clir i gynnig cydnabyddiaeth a chefnogaeth wedi'u colli mewn meddygfeydd ac ysbytai. Gallai gofalwyr gael eu nodi yn llawer gwell pe byddai staff meddygol yn mynd ati'n rhagweithiol i nodi pwy sy'n rhoi gofal yn ddi-dâl ac yn cynnig cyfeiriadau at wasanaethau a all eu cefnogi. Byddai'n addas cynnal adolygiad o'r gefnogaeth a roddir i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr er mwyn creu gwelliannau yn y sector hwn, gan fod ein hastudiaeth wedi nodi anghysondeb o ran i ba raddau y mae sefydliadau addysgol yn nodi gofalwyr iau ac yn rhoi cefnogaeth iddynt.

Weithiau gall yr iaith a ddefnyddir mewn deunyddiau cymorth a chanllawiau fod yn rhwystro gofalwyr di-dâl rhag dod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnynt. Nododd llawer o ofalwyr yn ein hastudiaeth nad oeddent yn uniaethu â'r term 'gofalwr' yn bersonol, a bod hyn wedi arwain at golli cyfleoedd i fanteisio ar wasanaethau a allai eu helpu. Felly, dylai gwasanaethau sy'n rhoi gwybodaeth i ofalwyr osgoi'r term 'gofalwr' mewn deunyddiau cyhoeddusrwydd sydd wedi'u hanelu at ofalwyr. Yn lle hynny, dylent nodi'r gweithgareddau y mae gofalwyr yn eu gwneud.

Pwyntiau gweithredu

- Ymgyrch wedi'i dargedu i nodi gofalwyr ar adegau pan mae gwasanaethau a gofalwyr yn rhyngweithio, yn enwedig meddygon teulu a gwasanaethau iechyd. Gweithwyr proffesiynol ddylai arwain hyn er mwyn goresgyn yr hyn sy'n rhwystro gofalwyr rhag nodi eu hunain fel gofalwyr. Gallai dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) gael ei ddefnyddio i arwain y gwelliant hwn.
- Dylai sefydliadau y gallai gofalwyr fod mewn cysylltiad â nhw adolygu'r holl ddeunyddiau a gyhoeddir sy'n hyrwyddo gwasanaethau er mwyn gwneud yn siŵr bod yr iaith sydd ynddynt yn gynhwysol h.y. iaith nad yw'n ei gwneud yn ofynnol i rywun nodi ei hun fel 'gofalwr' er mwyn gwerthfawrogi bod y cynnwys yn berthnasol iddynt.
- Mae angen i awdurdodau lleol a byrddau iechyd sicrhau eu bod yn mynd ati o ddifrif ac mewn modd rhagweithiol i nodi gofalwyr ar draws holl feysydd eu gwasanaethau. Gallai cofrestr genedlaethol o ofalwyr fod yn ddefnyddiol er mwyn sicrhau bod gofalwyr yn weladwy i wasanaethau, fel y gellir ymyrryd â nhw'n fwy uniongyrchol i hyrwyddo eu hiechyd a'u lles.

5.4.2. Cefnogi perthnasoedd rhwng y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal

Mae pwysigrwydd cynnal perthnasoedd cadarnhaol rhwng y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal yn hanfodol ar gyfer cynaliadwyedd gofalu ar lefel unigol. Felly, mae angen i wasanaethau i ofalwyr ganolbwyntio nid yn unig ar broblemau, ond hefyd ar hyrwyddo rhyngweithio cadarnhaol a rhannu pleser. Mae treulio amser i'w fwynhau gyda'i gilydd yn fuddiol i'r gofalwr a'r unigolyn o dan ofal. Mae angen adolygu cyfleoedd i fwynhau gweithgareddau neu ymlacio gyda'i gilydd mewn asesiadau gofalwyr a'u cynnwys mewn cynlluniau gofal cymdeithasol. Gall gwaith therapiwtig tymor byr fod o ddefnydd hefyd er mwyn cynorthwyo'r gofalwr a'r unigolyn o dan ofal i ddeall a rheoli'r broses o newid i berthynas ofalgar. Efallai y bydd angen datblygu model ymyrraeth gan wasanaethau cymdeithasol i'w gynnig yn rhan o gynllun gofal yn dilyn asesiad gofalwr. Byddai'n seiliedig ar theori systemau, therapi sy'n canolbwyntio ar atebion, a therapi teulu.

Pwyntiau gweithredu

- Dylai effaith gofalu ar berthnasoedd a'r gefnogaeth sydd ei hangen er mwyn cynnal lles perthnasoedd gael sylw mewn asesiadau gofalwyr. Gall gwaith therapiwtig tymor byr fod o ddefnydd er mwyn cefnogi'r gofalwr a'r unigolyn o dan ofal i ddeall a rheoli'r broses o newid i berthynas ofalgar.
- Dylai asesiadau gofalwyr ar ôl y pandemig roi sylw arbennig i sut mae pellhau cymdeithasol wedi effeithio ar berthnasoedd personol yn ogystal â rhwydweithiau cymorth cymdeithasol ac ymarferol. Dylai nodi hefyd achosion o risg uwch i les gofalwyr o ganlyniad i lai o gymorth cymdeithasol yn ystod y pandemig, gan gynnig ymyrraeth lle bo hynny'n briodol.

5.4.3. Lleihau ynysu cymdeithasol ac unigrwydd

Dywedodd y gofalwyr yn ein hastudiaeth dro ar ôl tro bod asesiadau gofalwyr yn anfoddhaol a'u bod yn teimlo nad oedd gweithwyr cymdeithasol am eu cefnogi os oedd yn amlwg eu bod yn ddigon cymwys i ddiwallu anghenion gofal eu hanwyliaid. Mae angen rhoi llawer mwy o sylw mewn asesiadau gofalwyr er mwyn sicrhau nad yw gofalwyr yn colli cysylltiad â rhwydweithiau cymorth cymdeithasol a'u cynorthwyo i nodi ffynonellau cymorth fel bod cyflawni eu rolau yn gynaliadwy yn y tymor hir.

Fe wnaeth rhai gofalwyr canol oed a hŷn elwa o grwpiau cymorth ag elfen gymdeithasol, tra bod eraill nad oeddent yn gwybod bod un ar gael yn lleol, yn dymuno ymuno ag un. Ar y llaw arall, nid oedd y syniad hwn o ddiddordeb i rai gofalwyr oedd yn gweithio gan nad oeddent yn teimlo bod ganddynt yr amser i fod yn rhan o grŵp. Felly, er ein bod yn argymell bod grwpiau cymorth gofalwyr yn parhau i gael eu blaenoriaethu fel ffordd o gynnig cefnogaeth i ofalwyr, ni fyddai hyn o reidrwydd yn ddefnyddiol i bawb.

I oedolion ifanc sy'n ofalwyr, fodd bynnag, roedd profiadau grwpiau cymorth a chanolfannau cymorth yn gadarnhaol dros ben, yn enwedig am eu bod yn cynnig cyfleoedd i gymdeithasu â phobl ifanc eraill oedd yn deall eu hamgylchiadau. Mae'n amlwg bod grwpiau o'r fath yn cynnig gwerth sylweddol ac rydym yn argymell y dylid gwneud pob ymdrech i sicrhau bod grwpiau fel y rhain ar gael ar gyfer pob oedolyn ifanc sydd wedi'i nodi'n ofalwr. Mae'n werth nodi bod gweithwyr cymorth ymroddedig yn cael eu penodi ar gyfer prosiectau gofalwyr ifanc, ond efallai nad yw hyn yn wir am grwpiau oedolion hŷn. Mae'n bosibl mai'r rôl hon yw'r hyn sy'n gwneud grwpiau gofalwyr oedolion ifanc mor llwyddiannus, felly gellid ystyried penodi gweithwyr cymorth tebyg ar gyfer grwpiau oedolion hŷn.

Pwyntiau gweithredu

- Dylai awdurdodau lleol a byrddau iechyd nodi bylchau mewn grwpiau cymorth cymdeithasol a'u targedu drwy gynnig gwasanaethau newydd neu well gan y sector cyhoeddus neu rai statudol.
- Dylai grwpiau gofalwyr oedolion ifanc sydd â gweithwyr cymorth ymroddedig fod ar gael yn lleol a dylai pob gofalwr o dan 25 oed yng Nghymru gael gwybod amdanynt.

5.4.4. Mynd i'r afael â straen a phryder gofalwyr

Roedd y cyfranogwyr a drafododd asesiadau gofalwyr gyda ni yn siomedig cyn lleied yr oedd y gweithiwr proffesiynol yn canolbwyntio ar eu hanghenion lles a chymorth. Roeddent yn teimlo bod yr asesiadau yr oeddent wedi'u cael yn canolbwyntio'n llwyr ar anghenion yr unigolyn o dan eu gofal. Fe wnaeth hyn wneud iddynt deimlo nad oeddent yn cael eu gwerthfawrogi, yn anweledig, wedi dadrithio a bod eraill yn camfanteisio arnynt. Dylid adolygu prosesau asesu gofalwyr mewn awdurdodau lleol er mwyn sicrhau eu bod yn ymdrin yn ddigonol ag anghenion lles a chymorth y gofalwyr di-dâl eu hunain. Rhaid bod gwerth i'r asesiad hwn yn yr ystyr ei fod yn cynhyrchu darpariaeth wirioneddol i gefnogi'r anghenion hynny.

Er ei bod yn bwysig cael polisïau sy'n atal straen a phryder rhag achosi problemau i ofalwyr yng nghyd-destun y problemau iechyd meddwl cynyddol yn ystod y pandemig, mae'n hanfodol mynd i'r afael â phroblemau sy'n digwydd ar hyn o bryd hefyd. Mae llawer o ofalwyr yn dioddef effeithiau negyddol cymedrol i ddifrifol ar eu hiechyd meddwl sy'n deillio'n rhannol neu'n llawn o'u rôl gofalu a'i heriau cysylltiedig. Mae pandemig COVID-19 wedi gwaethygu'r effeithiau hyn. Mae'n bwysig nodi bod llawer o ofalwyr hefyd yn mabwysiadu hunaniaeth sy'n disgrifio eu hunain fel 'cynorthwywyr' yn hytrach na'r rhai sydd angen 'cymorth', gan eu harwain i ddiystyru eu pryderon iechyd meddwl eu hunain. Dylai gwasanaeth cwnsela rhad ac am ddim neu gostyngol (yn ôl statws ariannol) gael ei hyrwyddo ymhlith gofalwyr er mwyn lliniaru niwed i'w hiechyd meddwl. Yn ddelfrydol, sefydliad yn y trydydd sector fyddai'n cynnal gwasanaeth o'r fath gan fod gan y rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth hon fwy o ffydd yn y sefydliadau hyn na'r awdurdodau lleol. Byddai hyn wedi bod o gryn fudd yn ystod y pandemig pe byddai wedi bod ar gael.

Yn aml, y bobl sengl yn ein hastudiaeth sy'n gofalu ar eu pennau eu hunain oedd y rhai sy'n dioddef fwyaf o ran eu sefyllfa ariannol, eu hiechyd meddwl, eu lefelau straen a'u hamser hamdden, gan nad oedd cefnogaeth deuluol ar gael. Yn aml roedd eu rôl gofalu fel petai'n cymryd dros eu bywydau yn llwyr i'r graddau fel bod y sefyllfa'n anghynaladwy. Roedd hyn yn arbennig o wir gyda gofalwyr sengl oedd yn gofalu am nifer o bobl. Mae angen rhoi cymorth ychwanegol i ofalwyr sengl i amddiffyn eu lles. Gellir gwneud hyn mewn sawl ffordd: cynyddu'r Lwfans Gofalwyr ar sail incwm y cartref; cymorth allanol ychwanegol i sicrhau bod amser hamdden ar gael; asesiadau gofalwyr sy'n canolbwyntio ar rwydweithiau cymorth sydd wrth law i nodi'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o ynysu ac unigrwydd; a chyfeirio at grwpiau cymorth cymdeithasol yn well.

Pwyntiau gweithredu

- Dylai asesiadau gofalwyr fod yn gyfle i ystyried ar y cyd a yw'r gofynion gofal sydd gan ofalwr yn rhesymol o ran eu hawliau dynol, a beth all gwasanaethau statudol neu drydydd sector ei wneud i leihau'r niwed posibl pan mae gofalwyr yn fodlon derbyn y bydd eu hawliau o dan anfantais.
- Byddai gwasanaethau trydydd sector mewn sefyllfa addas i gynnig cwnsela arbenigol i ofalwyr, yn rhad ac am ddim, i fynd i'r afael â niwed sy'n bodoli eisoes i iechyd meddwl gofalwyr. Dylai hyn fod yn flaenoriaeth wrth i'r wlad gael ei chefn ati ar ôl y pandemig.

5.4.5. Gwella mynediad gofalwyr at wybodaeth a chefnogaeth

Mae llawer o ofalwyr yn ansicr ynghylch pa wasanaethau sydd ar gael, pa fuddion y gallent fod â hawl iddynt, beth yw eu hawliau, a beth yw'r ffordd orau o gefnogi eu lles eu hunain wrth ofalu. Pan maent yn dod i wybod pa wasanaethau sydd ar gael, maent fel arfer yn gweld bod y broses o fanteisio arnynt yn peri cryn straen ac yn cymryd llawer o'u hamser.

Dylai gwybodaeth ac adnoddau am y meysydd hyn gael eu rhannu'n fwy clir ar lefel leol, yn ddelfrydol wrth asesu gofalwyr, er mwyn sicrhau bod yr holl ofalwyr a nodwyd yn cael sylw llawn. Byddai gofalwyr yn elwa'n sylweddol o gael tîm cynghori a chefnogi arbenigol ym mhob awdurdod lleol i leihau'r amser y maent yn ei dreulio yn mynd ar ôl gwasanaethau a'u helpu i ddeall yr hyn sydd ar gael ar eu cyfer ai peidio. Byddai'r tîm hwn yn cefnogi gofalwyr i gysylltu â'r gwahanol asiantaethau, sefydliadau a gwasanaethau sy'n gallu cynnig cefnogaeth iddynt, gan leihau dryswch a phryder. Yn ddelfrydol, byddai'r tîm hwn yn gallu gwneud rhywfaint o'r gwaith mynd ar ôl gwasanaethau a'u cydlynu ar gyfer gofalu er mwyn lleihau'r amser y mae'n rhaid i ofalwyr ei dreulio yn gwneud hyn. Gan fod gwasanaethau o dan ragor o bwysau yn ystod y pandemig, byddai tîm o'r fath wedi helpu i barhau i ddarparu lefel y gwasanaeth sydd ei hangen ar ofalwyr i'w helpu i ofalu'n effeithiol.

Byddai sesiynau hyfforddiant a gyflwynir yn lleol yn helpu gofalwyr i baratoi'n llawer gwell a gwybod beth i'w ddisgwyl. Byddai'n rhoi'r cyfle iddynt gael gwybodaeth, gofyn cwestiynau a theimlo bod gwasanaethau statudol yn gallu eu gweld a'u cefnogi. Gellid cysylltu hyn â'r tîm gofalwyr statudol lleol a amlinellir uchod. Mae angen i ofalwyr deimlo eu bod yn gallu troi at bobl am gymorth gan fod ymdopi â'u cyfrifoldebau ar eu pen eu hunain yn gallu cynyddu'r teimlad eu bod wedi'u hynysu.

Pwyntiau gweithredu

- Mae angen i awdurdodau lleol adolygu sut mae gofalwyr lleol yn cael gwybodaeth ac arweiniad ynghylch y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt i ofalu am y person o dan eu gofal. Dylen nhw geisio symleiddio prosesau a gwneud gwybodaeth yn fwy eglur.
- Dylai Timau Rhanbarthol o Ofalwyr Di-dâl gael eu sefydlu ym mhob ardal yng Nghymru – dylai'r rhain gynnwys cynrychiolwyr o nifer o asiantaethau ym meysydd gofal cymdeithasol, iechyd ac addysg.
- Mae angen mapio grwpiau cymorth lleol a gwasanaethau trydydd sector eraill ledled Cymru i nodi lle mae'r bylchau. Dylai'r wybodaeth hon gael ei chasglu mewn man canolog ar-lein ochr yn ochr â chysylltiadau a lleoliadau. Yn ddelfrydol, byddai hyn yn cael ei ddarparu trwy sefydliad cenedlaethol yn y trydydd sector. Dylid nodi cyllid er mwyn sicrhau bod gan bob gofalwr di-dâl fynediad teg beth bynnag yw ei leoliad.

5.4.6. Polisïau i gefnogi gofalwyr sy'n gweithio neu'n cael addysg

Effeithiwyd yn sylweddol ar ofalwyr di-dâl oedd yn gweithio gan eu hamodau gwaith a'r gefnogaeth a gynigir i ofalwyr gan eu cyflogwr. Os oedd y cyflogwyr yn dangos dealltwriaeth ac yn cynnig buddion clir fel cynnig amser i ffwrdd ac oriau hyblyg i ofalwyr, roedd hyn o fantais sylweddol o ran lleihau straen a rhoi ymdeimlad o gydnabyddiaeth a gwerth cymdeithasol. Fodd bynnag, nid yw'r buddion hyn yn cael eu cynnig yn gyffredinol. Roedd y gofalwyr sy'n gweithio i gyflogwyr nad ydynt yn cynnig cefnogaeth o bwys yn teimlo'n ddig ac nad oedd eu cyfraniad yn cael ei werthfawrogi, a dywedodd rhai nad oeddent yn siŵr y byddent yn gallu parhau i ofalu ar ôl y pandemig. Byddai ymgorffori hyblygrwydd rhesymol a diwrnodau gwyliau i ofalwyr mewn deddfwriaeth cyflogaeth yn cynnig buddion clir i ofalwyr sy'n gweithio ac yn gwneud y cyfuniad parhaus o weithio a gofalu yn fwy cynaliadwy. Byddai annog arferion da ymhlith cyflogwyr, trwy gynlluniau cydnabod, hefyd o werth. Yng nghyd-destun Brexit, a allai effeithio ar hawliau gweithwyr, bydd yn bwysig eirioli dros amddiffyn gofalwyr di-dâl a rhoi gwell cefnogaeth iddynt.

Gwerthfawrogwyd cefnogaeth mewn addysg yn fawr os oedd yn cael ei chyflwyno'n dda. Fodd bynnag, mae anghysondeb yn y maes hwn yn golygu nad yw llawer o ofalwyr iau yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi i gyflawni. Pan ddarperir cefnogaeth, mae'n aml yn anghyson, gyda staff unigol yn gweithredu arweiniad sefydliadol mewn gwahanol ffyrdd, neu ddim o gwbl. Dylai fod gan bob sefydliad addysgol strategaeth ysgrifenedig ynghylch nodi a chefnogi gofalwyr di-dâl y gall gofalwyr mewn addysg gyfeirio ati er mwyn deall pa gefnogaeth sydd i'w disgwyl. Dylai fod gan ysgolion, colegau a phrifysgolion aelod staff a enwir sy'n gyfrifol am nodi pobl ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu a'u cefnogi; dylid hyrwyddo'r unigolyn hwn fel pwynt cyswllt os na fydd unrhyw aelod staff yn cadw at bolisïau'r sefydliad.

Pwyntiau gweithredu

- Dylid cynnal adolygiad o ganllawiau i gyflogwyr a deddfwriaeth o ran y gefnogaeth a roddir i ofalwyr di-dâl i sicrhau eu bod yn cael eu cefnogi orau i weithio. Dylai hwn ganolbwyntio ar faterion sy'n ymwneud ag 'amser i ffwrdd i ofalwyr' (â thâl a/neu ddi-dâl) a pharodrwydd cyflogwr i dderbyn ceisiadau am oriau gwaith hyblyg lle bynnag y bo hynny'n bosibl (gyda chyfiawnhad pan wrthodir). Gallai'r gwaith hwn dynnu ar yr ysbryd a'r strwythurau sy'n sail i waith Llywodraeth Cymru ynghylch ei hagendâu Gwaith Teg a Phartneriaeth Gymdeithasol.
- Dylai'r argymhelliad yn Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl i bob ysgol gael aelod staff arweiniol ar gyfer gofalwyr ifanc gael ei wneud yn orfodol.
- Prifysgolion ddylai arwain yr ymdrechion i nodi myfyrwyr sy'n ofalwyr di-dâl a chynnig cefnogaeth gymdeithasol ac academaidd. Dylai hyn gael ei hysbysebu ar wefannau prifysgolion er mwyn i ofalwyr di-dâl allu gwneud dewisiadau gwybodus ynghylch eu haddysg uwch. Mae angen iddynt fod yn atebol hefyd trwy gael aelodau staff a enwir sy'n ymgymryd â rôl 'cefnogi gofalwyr'.

5.4.7. Mynd i'r afael ag anfantais ariannol ac anghydraddoldeb

Roedd problemau ariannol yn gysylltiedig â gofalu a chyfyngiadau ar gyflogaeth â thâl yn faterion amlwg yn yr astudiaeth hon. Roedd ein data'n dangos yn glir y dylai Lwfans Gofalwyr fod yn fudd mwy personol sy'n ystyried amgylchiadau unigol. Mae gwir angen adolygiad llywodraethol o Lwfans Gofalwyr er mwyn gwneud yn siŵr nad yw gofalwyr yn wynebu argyfwng ariannol o ganlyniad i'w cyfrifoldebau gofalu. Mae dau ffactor canolog i'w hystyried yn yr adolygiad hwn, ar sail ein data, gan gynnwys:

a) Nifer yr oriau yr wythnos y mae angen i ofalwr fod ar gael ar unwaith ar gyfer tasgau gofalu ('wrth law') ac felly ddim ar gael i weithio y tu allan i'r cartref.
b) Incwm blynyddol aelwyd y gofalwr

Byddai hyn o gryn gymorth er mwyn atal gofalwyr rhag wynebu anawsterau ariannol oherwydd eu rôl gofalu.

Pwynt gweithredu

- Dylid dechrau ymchwiliad i gynaliadwyedd Lwfans Gofalwyr i gefnogi gofalwyr incwm isel. Bydd hyn yn cynnwys nodi profion modd priodol ar gyfer rhoi rhagor o gymorth. Er bod hyn yn berthnasol i'r DU gyfan, mae cyfle yng Nghymru i ystyried cynnig cefnogaeth economaidd ychwanegol a thrwy nwyddau i ofalwyr sy'n agored i niwed yn ariannol ac yn derbyn Lwfans Gofalwyr (er enghraifft, aelodaeth rad ac am ddim mewn campfa; talebau ar gyfer cynhyrchion neu wasanaethau amrywiol, gweithgareddau hamdden am bris is)

5.4.8. Ymateb i argyfyngau yn y dyfodol

Roedd y rhan fwyaf o'r gofalwyr yn ein hastudiaeth yn teimlo bod eu hanghenion a'u lles wedi cael eu hanwybyddu yn ystod pandemig COVID-19, gan roi straen sylweddol ar eu hiechyd meddwl a'u gallu i roi gofal o safon uchel. Mae'n bosibl y bydd pandemigau eraill yn y dyfodol, neu argyfyngau eraill y bydd angen mesurau i fynd i'r afael â nhw, fydd yn effeithio ar ofalwyr. Er mwyn sicrhau nad yw gofalwyr di-dâl yn cael eu hanwybyddu mewn argyfyngau iechyd cyhoeddus yn y dyfodol, dylid ymgynghori â grwpiau gofalwyr wrth gynllunio ar y lefel uchaf ar gyfer argyfyngau. Byddai rhai mesurau a allai fod wedi bod o gymorth yn ystod pandemig COVID-19 yn cynnwys cefnogaeth ychwanegol i deuluoedd plant anabl (e.e. mynediad haws at 'hybiau' gofal plant); blaenoriaeth gynharach ar gyfer brechu ac allgymorth gan wasanaethau statudol i asesu a oes angen cefnogaeth ychwanegol. Pe byddai'r argymhellion hyn yn cael eu rhoi ar waith ar gyfer argyfyngau tebyg yn y dyfodol, bydd yn rhoi hwb i wydnwch gofalwyr wrth ymdopi â'r heriau cysylltiedig.

Mae ein hymchwil wedi nodi bod llawer o ofalwyr di-dâl dan straen aruthrol cyn i'r pandemig ddechrau. Bydd mynd i'r afael â phroblemau hirsefydlog, megis prosesau nodi, llwybrau at wasanaethau cefnogi, mynediad at gefnogaeth iechyd meddwl, ac ansicrwydd ariannol, hefyd yn sicrhau bod gofalwyr mewn gwell sefyllfa i wrthsefyll argyfyngau yn y dyfodol.

Pwyntiau gweithredu

- Os bydd argyfyngau tebyg i bandemig COVID-19 yn y dyfodol, dylid sefydlu grŵp ymgynghori llywodraethol o ofalwyr amrywiol ar unwaith i ymgynghori ar bolisïau ac ymarfer mewn cysylltiad â'u cefnogaeth. Ar ben hynny, dylid cynllunio rhaglen allgymorth a'i rhoi ar waith lle bo angen er mwyn sicrhau nad yw gofalwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gadael ar ôl yn ystod unrhyw amodau cloi yn y dyfodol.
- O ran amserlenni brechiadau yn y dyfodol, dylai gofalwyr di-dâl fod â'r un lefel blaenoriaeth â'r unigolyn o dan ofal.
- Dylid ymgynghori ag ysgolion sy'n rhoi gofal i blant anabl ynghylch eu darpariaeth yn ystod COVID-19. Dylid hefyd cael eu barn o ran a fyddai'n rhesymol iddynt gynnig rhagor o leoedd i gynnal addysg plant anabl pe byddai pandemig yn y dyfodol.

5.5. Casgliad

Mae gofalwyr di-dâl yn ganolog i gynllunio gofal o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac yng nghynllun tymor hir Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol, a nodir yn strategaeth *Cymru Iachach*. Er gwaethaf eu pwysigrwydd wrth ddiwallu anghenion gofal a chymorth cynifer o unigolion, a gwerth economaidd enfawr y tasgau y maent yn eu cyflawni, mae eu cyfrifoldebau gofalu yn parhau i beri niwed i'w lles eu hunain. Mae pandemig COVID-19 wedi tynnu sylw at i ba raddau mae'r systemau iechyd a gofal cymdeithasol yn dibynnu ar ofalwyr di-dâl. Yn rhy aml, nid yw'r gofalwyr hyn yn cael cydnabyddiaeth na chefnogaeth ddigonol gan wasanaethau statudol. Yn ystod y pandemig, gwaethygodd y straen a'r pryder ar ofalwyr di-dâl yn ogystal â'r teimlad eu bod wedi'u hynysu. Mae angen cymryd camau adfer cyflym ar unwaith ar gyfer y rhai sy'n cyrraedd sefyllfa argyfyngus.

Wrth i'r boblogaeth hŷn yng Nghymru barhau i fynd yn fwy, mae rôl gofalwyr di-dâl yn dod yn fwy arwyddocaol fyth. Mae angen rhoi ystyriaeth bellach i liniaru'r anghydraddoldebau cymdeithasol ac economaidd sy'n deillio yn rhy aml o ofalu am rywun arall. Felly, mae'n hanfodol bod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gwella eu dealltwriaeth o brofiadau ac anghenion gofalwyr, a'u bod yn addasu er mwyn sicrhau ei fod yn gynaliadwy i unigolion a ffrindiau ofalu am anwyliaid. Mae angen cydnabod a chefnogi gofalwyr di-dâl drwy roi gwasanaethau arbenigol a hyblyg iddynt yn lleol. Mae canfyddiadau'r astudiaeth hon yn awgrymu, hyd yma, nad yw gofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, a Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl, wedi creu'r newidiadau sydd eu hangen yn y modd mae gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio gyda gofalwyr di-dâl a'u cefnogi. Mae angen newid meddylfryd yn y gwasanaethau cymdeithasol statudol a gwasanaethau iechyd, yn enwedig mewn perthynas ag arian Gofal Iechyd Parhaus y GIG, gan fod y ffaith fod gofalwr di-dâl ar gael yn cael ei ddefnyddio'n rhy aml fel cyfiawnhad dros beidio â chynnig rhai gwasanaethau i'r unigolyn o dan ofal. Mewn achosion pan ddibynnir ar ofalwyr di-dâl i ddiwallu anghenion gofal rhywun arall, rhaid i awdurdodau flaenoriaethu lles a hawliau dynol y gofalwr.

Mae gofalu yn rhan arferol o brofiad dynol a dylai'r gallu i roi gofal i anwyliaid yn ddiogel a heb anfantais bersonol gael ei ystyried yn hawl dinasyddiaeth a chael ei gydnabod gan bob sefydliad a chyflogwr ledled Cymru.

Atodiadau

A. Sampl

CategorI	Rhif	Canran
Grŵp oedran		
15–25	13	28%
26–49	12	26%
50–64	17	36%
65–80+	5	9%
Rhyw		
Female	34	72%
Male	13	28%
Nodweddion gofalwyr‡		
Siaradwr Cymraeg	*	*%
BAME	*	*%
Gofalwr anabl/sâl	6	13%
LGBTQIA+	6	13%
Gofalwr sy'n gweithio	21	45%
Incwm isel	12	26%
Annedd wledig	12	26%
Gofalu am sawl person	15	32%
Mewn addysg	8	17%
Yr unigolyn mae'r cyfwelai'n gofalu amdano§		
Rhiant	25	53%
Brawd neu chwaer	6	11%
Plentyn	11	23%
Perthynas	8	17%
Partner/priod	8	17%
Y gofalwr a'r unigolyn o dan ofal yn byw gyda'i gilydd	33	70%
Angen gofal**		
Anabledd corfforol	24	51%
Salwch corfforol	10	21%
Anabledd dysgu	9	19%
Salwch meddwl	12	26%
Dementia	12	26%
Henaint	8	17%
Plentyn anabl	5	11%
Lliniarol	*	*%
Dibyniaeth	*	*%

*Yn dynodi gwerth <5
‡ Yn aml roedd mwy nag un categori yn berthnasol i'r cyfweleion
§ Weithiau roedd cyfweleion yn gofalu am fwy nag un person
** Yn aml, roedd gan yr unigolyn o dan ofal fwy nag un angen gofal

B. Tîm Ymchwil

Prif ymchwilydd: Dr Dan Burrows
Cyn-weithiwr cymdeithasol sydd â phrofiad o weithio gyda phlant â salwch ac anableddau tymor hir.

Cyd-ymchwilydd: Dr Jen Lyttleton-Smith
Cymdeithasegydd sy'n arbenigo mewn ymchwil i ofal cymdeithasol plant a pholisïau cymdeithasol yng Nghymru, gyda phrofiad blaenorol o wneud ymchwil gyda gofalwyr ifanc.

Cynorthwy-ydd ymchwil: Ms Lucy Sheehan
Gweithiwr cymdeithasol cofrestredig, ar hyn o bryd yn gweithio ar PhD yn ymchwilio i waith cymdeithasol amddiffyn plant.

Cynorthwy-ydd ymchwil: Dr Siôn Jones
Cymdeithasegydd ac ymchwilydd dwyieithog Cymraeg a Saesneg.

Ymgynghorydd: Ms Faaiza Bashir
Swyddog polisïau yn Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.

C. Cyfeiriadau

1. Green, L. et al. 2020. *Asesiad Effaith Iechyd o'r Polisi Aros Gartref a Phellter Cymdeithasol yng Nghymru mewn ymateb i bandemig COVID-19. Prif Ganfyddiadau* https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/files/4515/9618/5918/HIA_-_Rapid_Review_of_SAH_Policy_Main_Report.pdfhttps://gov.wales/national-survey-wales-results-viewer
2. Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, 2020. *My Future, My Feelings, My Family* https://carers.org/downloads/what-we-do-section/my-future-my-feelings-my-family.pdf
3. Llythyr Gofalwyr Cymru i Lywodraeth Cymru 2020. https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/news/wales-carers-alliance-sends-letter-to-welsh-government-on-the-impact-on-unpaid-carers
4. Llywodraeth Cymru, 2020. *Arwain Cymru allan o'r pandemig coronafeirws: Fframwaith ar gyfer adferiad.* https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-04/arwain-cymru-allan-or-pandemig-coronafeirws.pdf
5. Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (WCPP). *Bwrdd Crwn Grŵp Cyfeirio Gwasanaethau Cyhoeddus.* Dydd Mawrth 15 Medi 2020.
6. Gofal Cymdeithasol Cymru a Sefydliad Rhagoriaeth Gofal Cymdeithasol, 2018. *PGofal ataliol ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion yng Nghymru: adolygiad cyflym.* https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Cymorth-ataliol-ar-gyfer-gofalwyr-syn-oedolion-yng-Nghymru.pdf
7. Slack, K., a Fraser, M., 2014. *Husband, Partner, Dad, Son, Carer?: A Survey of the Experiences and Needs of Male Carers.* Carers Trust. https://carers.org/resources/all-resources/83-husband-partner-dad-son-carer
8. Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2019. *Living longer: caring in later working life.* https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/livinglongerhowourpopulationischangingandwhyitmatters/2019-03-15#:~:text=Nearly%20three%20in%20five%20carers,for%20having%20caring%20responsibilities2%20
9. Llywodraeth Cymru, 2021. *Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl.* https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2021-03/strategaeth-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal.pdf
10. Keating, N. et al., 2019. 'Life course trajectories of family care', *International Journal of Care and Caring*, 3(2), tt.147-163.
11. Llywodraeth Cymru, 2018. *Cymru iachach: Ein cynllun ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol*. https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/cymru-iachach-ein-cynllun-iechyd-a-gofal-cymdeithasol.pdf
12. Ihara, ES et al., 2012. 'Grandchildren caring for grandparents: Modelling the complexity of family caregiving', *Journal of Social Service Research*, 38(5), tt.619-636.
13. Aslett, HJ et al., 2019. 'This is Killing me Inside': The Impact of Having a Parent with Young-Onset Dementia. Dementia 18(3), tt.1089-1107.
14. Ymddiriedolaeth y Gofalwyr 2015. Caring About Older Carers: Providing Support for People Caring in Later Life. https://carers.org/downloads/resources-pdfs/caring-about-older-carers/caring-about-older-carers.pdf
15. Pysklywec, A. et al., 2020. 'The positive effects of caring for family carers of older adults: a scoping review', International Journal of Care and Caring 4(3) tt. 349-375.
16. Carbonneau, H. et al., 2010. 'Development of a conceptual framework of positive aspects of caregiving in dementia' *Dementia* 9(3) t.327-353
17. Gofalwyr Cymru, 2019, datganiad i'r wasg. https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/news/press-release-wales-unpaid-carers-suffering-anxiety-and-stress
18. Verbakel, E, et al., 2017. Informal care in Europe: findings from the European Social Survey (2014) special module on the social determinants of health. *European Journal of Public Health* 27 tt. 90-95
19. Moriarty, J, et al., 2015. Bereavement After Informal Caregiving : Assessing Mental Health Burden Using Linked Population Data. *American Journal of Public Health* 105(8) tt.1630-1637

20. Vasileiou, K, et al., 2017. Experiences of Loneliness Associated with Being an Informal Caregiver: A Qualitative Investigation. *Frontiers in Psychology* 8(Ebrill), tt.1–11

21. Robison, J. et al., 2009. 'A Broader View of Family Caregiving : Effects of Caregiving and Caregiver Conditions on Depressive Symptoms, Health, Work, and Social Isolation', *Journal of Gerontology* 64B(6) tt. 788–98

22. Carers UK, 2011. *Half a million voices: Improving support for BAME carers.* https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/half-a-million-voices-improving-support-for-bame-carers

23. Carers UK, 2019. *State of Caring: A snapshot of unpaid care in the UK.* http://www.carersuk.org/images/News__campaigns/CUK_State_of_Caring_2019_Report.pdf

24. Adran Gwaith a Phensiynau, 2011. *Developing a clearer understanding of the Carer's Allowance claimant group.* https://www.sheffield.ac.uk/polopoly_fs/1.546420!/file/DWP-rrep739.pdf

25. Llywodraeth Cymru, 2021. *Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl.* https://llyw.cymru/strategaeth-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-html

26. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, 2020. Supporting adult carers. https://www.nice.org.uk/guidance/ng150/chapter/Recommendations

27. Gofalwyr Cymru, 2019. *State of Caring in Wales 2019* https://www.carersuk.org/wales/policy-resources-for-professionals/policy-library/state-of-caring-in-wales-2019-policy

28. Carers UK, 2020. *Caring Behind Closed Doors: Six months on.* https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/caring-behind-closed-doors-six-months-on

29. Gofalwyr Cymru, 2019. State of Caring in Wales 2019 https://www.carersuk.org/wales/policy-resources-for-professionals/policy-library/state-of-caring-in-wales-2019-policy

30. Carers UK, 2020. *Unseen and undervalued: The value of unpaid care provided to date during the COVID-19 pandemic.* https://www.carersuk.org/images/News_and_campaigns/Unseen_and_undervalued.pdf

Adeilad Morgannwg
Prifysgol Caerdydd
Rhodfa'r Brenin Edward VII
Caerdydd
CF10 3WT

Lleisiau Gofalwyr yn ystod Pandemig COVID-19:
Negeseuon ar gyfer dyfodol gofalu di-dâl yng Nghymru

Mehefin 2021

ISBN: 978-1-908469-29-8

Ariennir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru

Un o sefydliadau'r GIG yw Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'n rhoi cyngor annibynnol ynghylch iechyd cyhoeddus a gwasanaethau i warchod a gwella iechyd a lles pobl Cymru. Ariannwyd y gwaith o gynhyrchu'r adroddiad hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. **Fodd bynnag, barn yr awduron sydd i'w gweld yn yr adroddiad ac ni ddylid cymryd yn ganiataol bod Iechyd Cyhoeddus Cymru o'r un farn.**