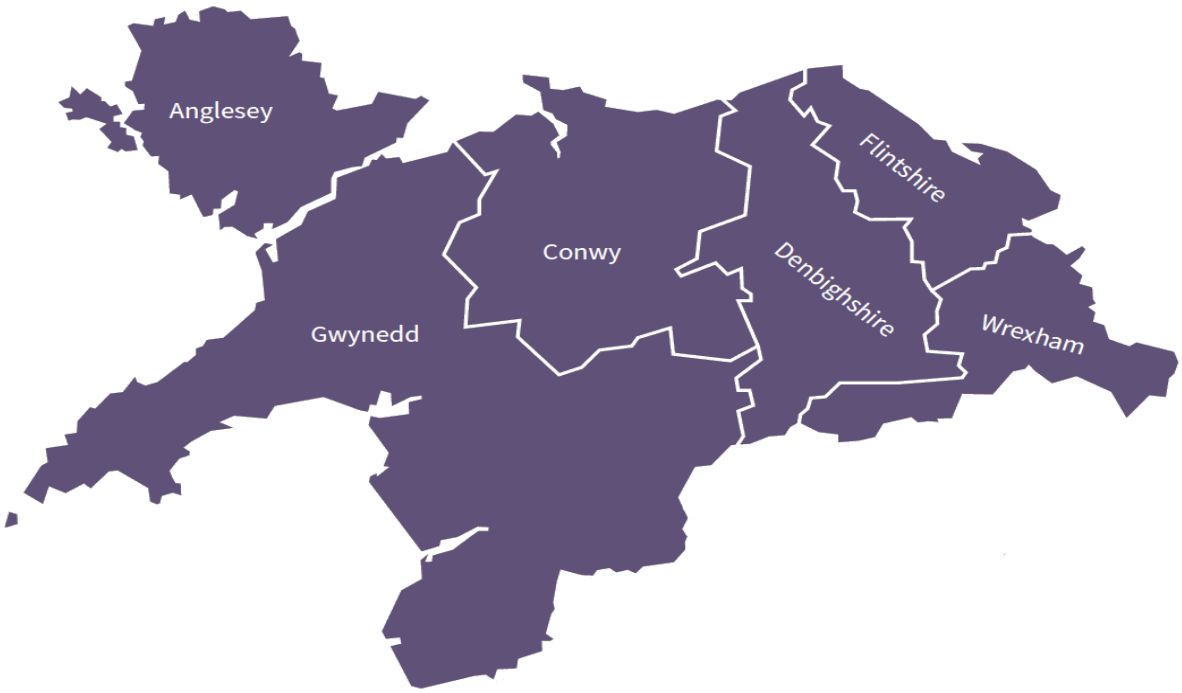
CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**

NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

Asesiad o Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru

Adolygiad Cyflym



Hydref 2020

Cynnwys

Cyflwyniad 3
Crynodeb 3
Themâu allweddol 3
Blaenoriaethau ac egwyddorion 6
Trosolwg o COVID-19 yng Ngogledd Cymru 7
Y Gymraeg 8
Effaith ar bobl ag anghenion gofal a cymorth 9
Plant a phobl ifanc ag anghenion cymhleth 9
Gofalwyr di-dâl 23
Pobl hŷn 28
Iechyd, anableddau corfforol a nam ar y synhwyrau 42
Pobl ag anableddau dysgu/awtistiaeth 50
Pobl gydag anghenion iechyd meddwl 58
Casgliadau ac argymhellion 63
Cyfeiriadau 65

Cyflwyniad

Gofynnodd Llywodraeth Cymru i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol gynnal adolygiad cyflym o'r Asesiad o Anghenion Poblogaeth a gyhoeddwyd yn wreiddiol yn 2017. Mae'r adolygiad yn crynhoi'r ymchwil sydd ar gael am effaith COVID-19 ar bobl sydd yn derbyn gofal a chymorth a newidiadau i'r ffordd y mae'r gwasanaethau hynny wedi cael eu darparu. Bydd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gogledd Cymru (NWRPB) yn defnyddio'r wybodaeth o'r adolygiad cyflym yma er mwyn hysbysu ei gynlluniau ar gyfer y gaeaf a'r gwaith adfer ac ailadeiladu.

Cynhyrchwyd yr asesiad o anghenion poblogaeth gwreiddiol gyda'r bobl sydd yn defnyddio'r gwasanaethau a'r bobl sydd yn darparu gwasanaethau. Bu'n rhaid addasu'r dull yma i fod yn ddull ysgafnach er mwyn ystyried yr amserlenni byr ar gyfer yr adolygiad. Roedd yr adolygiad yn cynnwys chwiliad o lenyddiaeth am yr effaith ar bob grŵp, ac mae'n cynnwys canfyddiadau o'r adroddiad ar arloesedd a'r gwersi a ddysgwyd mewn perthynas â COVID-19 (North Wales Research, Innovation and Improvement Hub, 2020). Mae hynny yn cynnwys canfyddiadau o'r ymgynghori a'r ymgysylltu a digwyddodd fel rhan o brosiectau cysylltiedig eraill. Mae hefyd yn cynnwys detholiad o straeon a gasglwyd fel rhan o'n cyfweliadau 'Newid Mwyaf Arwyddocaol', y byddwn yn rhannu mwy amdanynt mewn adroddiad yn y dyfodol. Gellir gwirio casgliadau'r adolygiad yma a gellir eu hadolygu fel rhan o'r diweddariad o'r asesiad o boblogaeth fydd yn cael ei gynnal yn ystod 2021 ac a fydd y cael ei gyhoeddi ym Mawrth 2022.

Crynodeb

Themâu allweddol

Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Mae pandemig coronafeirws wedi amlygu ac wedi gwaethygu nifer o anghydraddoldebau sydd yn bodoli mewn cymdeithas, megis yr effaith anghymesur ar grwpiau gwarchodedig yn cynnwys pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME), pobl hŷn a phan anabl, pobl ifanc ac oedolion.

Mae effaith wedi dod ar hawliau dynol a hawliau grwpiau a ddiogelir, yn benodol pobl sy'n cael gofal a chefnogaeth, y rheiny sydd wedi bod yn 'gwarchod' a hawliau plant i chwarae. Mae pryderon wedi bod ynghylch Amddifadu Rhyddid (DoLS) yn arbennig yn achos pobl sydd yn byw mewn cartrefi gofal a phobl ag anableddau dysgu sydd

yn byw mewn llety a rennir. Er y bwriad da, gallai'r arferion yma effeithio'n sylweddol ar ryddid a pherthnasoedd a gall fod yn niweidiol i iechyd a lles pobl.

Yn ogystal mae pryderon ynghylch yr effaith ar y defnydd o'r Gymraeg, gan gynnwys argaeledd canllaw a gweithgareddau cymunedol yn y Gymraeg, yn ogystal â lleihad yn y nifer o gyfarfodydd dwyieithog gan fod gwasanaethau wedi symud ar-lein.

Gweithio o bell a chyfarfodydd rhithwir

Defnyddiwyd y rhain ledled y meysydd blaenoriaethol ar gyfer dilyniant busnes ac fel ffordd o barhau i ddarparu rhai gwasanaethau. Mae staff yn dweud bod hyn yn gweithio yn gyffredinol ac mae wedi cyflwyno newidiadau oedd angen digwydd. Mae yna lawer llai o deithio ac mae rhai gwasanaethau erbyn hyn yn fwy effeithlon. Roedd gweithio o gartref yn newid yr oedd y rhan fwyaf o bobl eisiau ei gadw. Ond, mae gweithio o bell wedi bod yn heriol i rai aelodau staff, yn arbennig y rhai hynny sydd yn byw ar eu pennau eu hunain neu sydd â chyfrifioldebau gofal. Yn ogystal â diffyg cymorth cymheiriaid a chyfleoedd ar gyfer adrodd yn ôl ar achosion a digwyddiadau anodd.

Roedd nifer o wasanaethau yn gweld bod darpariaeth ar-lein yn gweithio'n dda ac yn golygu bod gwasanaethau yn fwy hygyrch i nifer o bobl. Canfu arolwg Sgyrsiau Covid bod 76% o'r bobl oedd wedi cael profiad o ymgynghoriadau ffôn neu fideo wedi dweud ei fod yn brofiad cadarnhaol.

> "System dda iawn ddylai barhau ar ôl y pandemig"
>
> "Cyflym a hawdd. Dim o'r oedi hir arferol mewn meddygfa"

Ond dywedodd 24% nad oeddent wedi cael profiad da. Mae rhai pobl sydd yn defnyddio gwasanaethau wedi cael anhawster gyda'r dechnoleg, mae gwasanaethau ar-lein yn llai hygyrch i rai pobl, mae rhai yn colli'r cyswllt â phobl ac mae yna raniad digidol cynyddol.

> "Ddim yn bersonol, ddim yn gallu darllen iaith corff y person na mynegiant yr wyneb".
>
> "Anodd iawn egluro i feddyg teulu dros y ffôn sut yr wyf yn teimlo gyda symptomau lluosog."

Mae'r ddibyniaeth gynyddol ar dechnoleg ddigidol ar gyfer cyfarfodydd, darparu gwasanaethau a helpu pobl i aros mewn cysylltiad gyda ffrindiau a theulu wedi

dangos yr angen am fwy o hyrfforddiant a chymorth i weithwyr gofal o ran sut mae cefnogi'r bobl maent yn gofalu amdanynt i ddefnyddio technoleg.

Awgrymodd cyfranogwyr y dylid defnyddio dull cyfun o ddarparu gwasanaethau rhithwir yn y dyfodol, fel bod opsiynau wyneb yn wyneb ar gael pan fo angen hynny, a bod angen ymchwil a gwerthuso er mwyn sicrhau bod y dulliau rhithwir yn bodloni anghenion pobl ac yn gweithio o ran cyflawni beth sydd yn bwysig i bobl.

Cyfathrebu, gwybodaeth a chyngor

Bu i nifer o sefydliadau gynyddu amledd y cyfathrebu a chyfuno adnoddau ar gyfer aelodau'r cyhoedd a phobl sydd yn defnyddio eu gwasanaethau. Roedd enghreifftiau yn cynnwys gwefan o adnoddau cymunedol, rhestrau o ddarparwyr danfon bwyd lleol a manylion cyswllt brys. Roedd yna broblemau ar y cychwyn gyda symiau mawr o ganllawiau a diffyg cyngor cyson, yn benodol mewn perthynas â gweithdrefnau rheoli haint ac Offer Diogelu Personol (PPE) mewn cartrefi gofal. Er bod canllawiau hawdd eu darllen a fideos wedi bod yn fuddiol i bobl ag anableddau dysgu, nid yw cynhyrchu deunyddiau wedi bod yn amserol bob amser ac mae dosbarthu deunyddiau wedi bod yn ddarniog.

Gweithlu Hyblyg

Gweithiodd staff yn hyblyg gan addasu'n gyflym i’r ffyrdd newydd o weithio, yn cynnwys adleoli i wahanol rolau, newidiadau i batrymau shifftiau ac oriau swyddfa, a darparu llanw ar benwythnosau. Mae yna bryderon ynghylch cynaliadwyedd hynny yn yr hirdymor a’r risg o lethu.

Gweithio integredig a gwneud penderfyniadau yn gyflymach

Siaradodd nifer o’r staff am sut yr oedd gweithio integredig wedi gwella rhwng gwahanol asiantaethau a phroffesiynau wrth ymateb i’r argyfwng, a bod penderfyniadau allweddol wedi cael eu gwneud yn llawer cyflymach na'r arfer.

Iechyd meddwl

Yn achos pob grŵp mae yna argyfwng iechyd meddwl yn ymddangos o ganlyniad i’r pandemig a'r camau gaiff eu cymryd i reoli lledaeniad y firws. Bydd hynny yn cael ei waethygu gan gyfnodau clo yn y dyfodol yn ogystal â cholli swyddi, cynnydd mewn diweithdra a thlodi o ganlyniad i effeithiau economaidd gymdeithasol ehangach y firws.

Blaenoriaethau ac egwyddorion

Roedd yr adolygiad yn cefnogi'r gwaith parhaus ar flaenoriaethau'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol:

- Pobl hŷn ag anghenion cymhleth a chyflyrau hirdymor, yn cynnwys dementia
- Pobl ag anableddau dysgu
- Gyrfaoedd, yn cynnwys gofalwyr ifanc
- Plant a Phobl Ifanc
- Iechyd meddwl

Nododd yr adolygiad hefyd yr egwyddorion canlynol yn seiliedig ar wersi a ddysgwyd o'r pandemig, ddylai hysbysu gwaith yn y dyfodol ar y blaenoriaethau yma.

1. **Hyrwyddo cynhwysiant digidol.** Mae hynny yn cynnwys sicrhau bod gan bobl sydd yn defnyddio ac sydd yn darparu gwasanaethau fynediad i dechnoleg a chysylltedd yn ogystal â'r sgiliau i'w defnyddio.

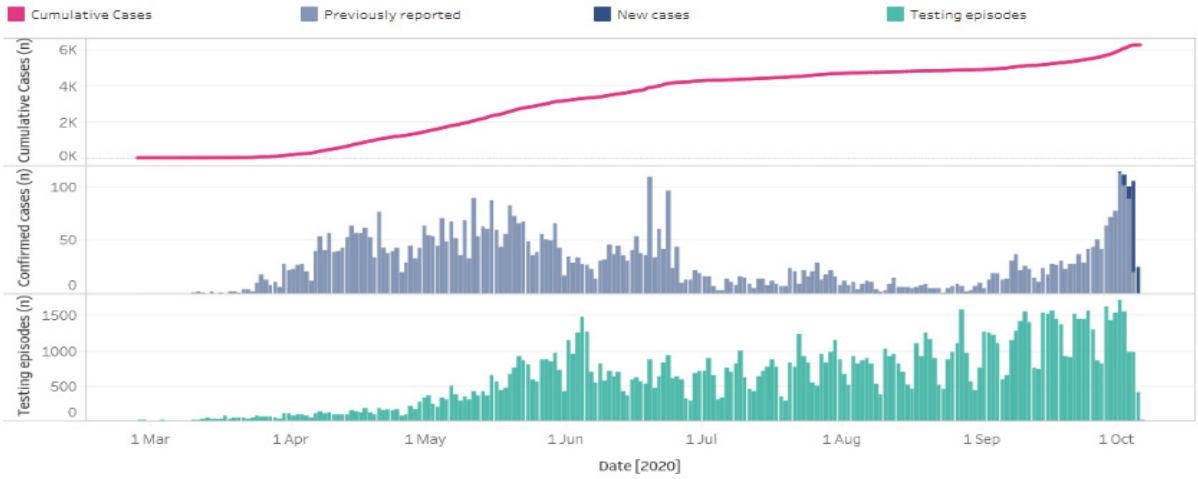
2. **Dulliau cynhwysol o ailddylunio gwasanaethau.** Er y bu nifer o fuddion i weithio o bell a chynnydd yn y defnydd o dechnoleg yn ystod y pandemig, nid yw'r dulliau yma yn gweithio i bawb ac nid ydynt yn gweithio o dan pob amgylchiad. Mae pob gwasanaeth yn mabwysiadu ffyrdd newydd o weithio, mae angen eu gwerthuso'n ofalus er mwyn adnabod a lliniaru unrhyw niwed posibl. Er enghraifft, drwy ddefnyddio dull cyfun o ddarparu gwasanaethau er mwyn gwneud y mwyaf o fuddion dulliau rhithwir a wyneb yn wyneb.

3. **Defnyddio dull seiliedig ar hawliau** mewn perthynas o chyfnodau clo yn y dyfodol ac ailagor gwasanaethau er mwyn lliniaru'r niwed a achoswyd gan bolisïau a ddyluniwyd i reoli lledaeniad y firws. Mae'n rhaid i hynny gynnwys cynnwys pobl sydd yn defnyddio gwasanaethau wrth gydgynhyrchu polisïau ac ymateb a chael llais a rheolaeth ar eu bywydau eu hunain.

Trosolwg o COVID-19 yng Ngogledd Cymru

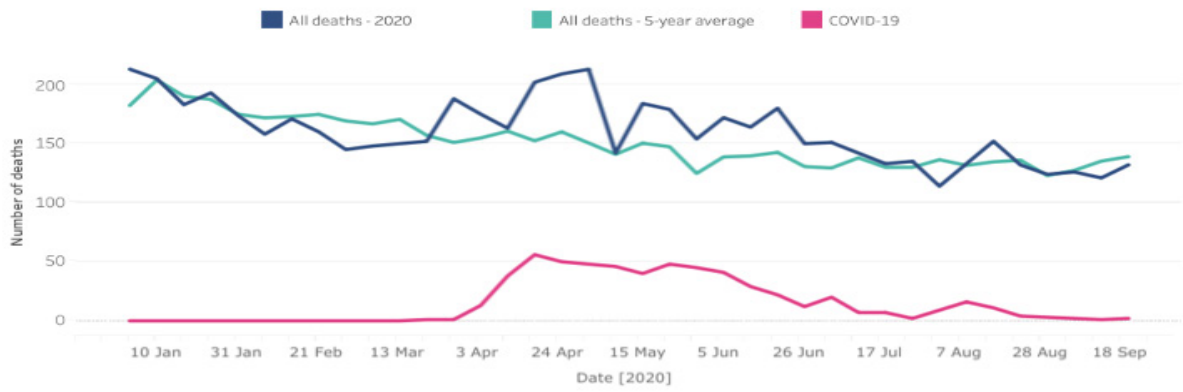
Erbyn 6 Hydref bu tua 6,200 o achosion wedi eu cadarnhau o COVID-19 yng Ngogledd Cymru, neu 1,300 o bob 100,000 o bobl yn y boblogaeth (Public Health Wales, 2020). Fel y dengys yn y siart isod, ar ôl gostyngiad yn y nifer o achosion yn ystod yr haf, dechreuodd achosion gynyddu yn ystod mis Medi ac ar adeg ysgrifennu hwn, roedd y mwyafrif o Ogledd Cymru dan gyfyngiadau clo lleol.

Siart 1: Penodau profi, achosion a gadarnhawyd, achosion cronnol, Gogledd Cymru



Roedd nifer y marwolaethau yng Ngogledd Cymru o ganlyniad i COVID-19 ar 6 Hydref rhwng 427 (achosion a gadarnhawyd) a 574 (marwolaethau a gofrestrwyd gyda COVID-19 wedi ei nodi ar y dystysgrif marwolaeth).

Siart 2: Nifer wythnosol y marwolaethau a gofrestrwyd, pob marwolaeth, marwolaethau COVID-19 (unrhyw gyfeiriad) a chyfartaledd 5 mlynedd (2015-2019), Gogledd Cymru



Y Gymraeg

Mae’r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi ymrwymo i gryfhau’r gwasanaethau a ddarperir yn Gymraeg a darparu cynnig gweithredol drwy’r fframwaith Mwy Na Geiriau. Mae pryderon bod darpariaeth y Gymraeg wedi gwaethygu yn ystod yr argyfwng, ac sydd wedi cael effaith sylweddol ar ansawdd gwasanaethau a ddarperir, yn arbennig i bobl sy’n byw gyda dementia neu’n cael gwasanaethau iechyd meddwl. Mae’r Fforwm Mwy Na Geiriau yn parhau i gyfarfod a bydd y gwaith hwn yn parhau i geisio sicrhau lleihau'r effaith hwn.

Mae Strategaeth Gweithlu Addysg Iechyd a Gwelliannau Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru wedi'i lansio'n ddiweddar a byddwn yn dymuno gweithio fel rhanbarth i sicrhau bod y gofynion o fewn Mwy na geiriau yn cael eu cynnwys ym mhrif ffrwd datblygiadau yn y dyfodol.

Mae canllaw ynghylch rheoli haint a Chyfarpar Diogelu Personol ar gyfer lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol yn cael eu cyhoeddi ar y cyd gan asiantaethau iechyd cyhoeddus y DU ar gov.uk yn Saesneg yn unig (Public Health England, 2020). Byddwn angen adlewyrchu ar effaith sefyllfa brys ar ganllaw dwyieithog a mentrau eraill i hyrwyddo'r Gymraeg a sut i liniaru hynny yn y dyfodol.

Mae Comisiynydd Y Gymraeg (2020) wedi mynegi pryderon ynghylch yr effaith anghymesur argyfwng COVID-19 ar weithgareddau cymunedol a gynhelir drwy'r Gymraeg ac a fydd defnydd dyddiol pobl o'r iaith yn cael ei leihau drwy weithio gartref. Yn ogystal mae pryder bod nifer o gyfarfodydd a gynhelir yn ddwyieithog ar draws Gogledd Cymru wedi lleihau oherwydd eu bod wedi cael eu symud ar-lein. I helpu i fynd i’r afael â hyn mae Comisiynydd Y Gymraeg (2020) wedi cynhyrchu canllaw ar sut i gynnal cyfarfodydd fideo yn ddwyieithog. Mae nifer o brosiectau ymchwil ar y gweill ynghylch effaith COVID-19 ar ddefnydd o’r Gymraeg, a byddwn yn ei fonitro fel y gallwn gynnwys unrhyw ganfyddiadau ac argymhellion mewn cynlluniau rhanbarthol yn y dyfodol.

Effaith ar bobl ag anghenion gofal a cymorth

Plant a phobl ifanc ag anghenion cymhleth

Plant ag anableddau a/neu salwch

Mae asesiad cyflym gan Unicef (2020) yn nodi sut yr oedd gwasanaethau iechyd pediatrig yn gyfyngedig, gyda staff yn symud i wasanaethau oedolion a nifer o apwyntiadau a llawdriniaethau cynlluniedig yn cael eu canslo. Gallai hynny waethygu mwy ar iechyd plant gydag anghenion iechyd cymhleth. Canfu canlyniadau arolwg Plant yng Nghymru (2020) bod angen gwella mynediad i ofal critigol ar gyfer plant ag anghenion iechyd ychwanegol. Hefyd mynegodd adroddiad gan Goleg Brenhinol y Pediatryddon ac Iechyd Plant (2020) bryderon ynghylch plant gyda chyflyrau hirdymor yn colli therapïau a llawdriniaethau, mwy o amseroedd aros neu atgyfeiriadau, asesiadau yn cael eu hoedi a'r effaith allai hynny ei gael ar eu iechyd a gwaethygu cyflyrau sydd yn bodoli. Adroddodd Special Needs Jungle (2020) bod sesiynau iaith a lleferydd a ffisiotherapi yn cael eu colli am fisoedd a'u bod yn pryderu y bydd nifer o blant angen cymorth dwys er mwyn adfer sgiliau a gollwyd.

Mae asesiad Unicef (2020) yn honni y gall diffyg ysgolion a chanolfannau hamdden ar gyfer gweithgaredd corfforol fod yn arbennig o bwysig i blant ag anableddau, a gall diffyg gweithgaredd corfforol effeithio ar les meddyliol plant.

Canfu ymchwil gan Family Fund (2020) bod 94% o deuluoedd yn teimlo y cyfnod clo wedi effeithio ar iechyd a lles eu plant ac roedd 89% yn credu bod eu hymddygiadau neu emosiynau wedi gwaethygu, honnodd 65% bod cymorth megis ffisiotherapi a chymorth iechyd meddwl yr oeddent wedi ei dderbyn wedi dirywio, ac roedd 30% wedi cael anawsterau gyda chost bwyd. Canfu Special Need Jungle (2020) bod lefelau gorbryder wedi codi yn achos y rhan fwyaf o blant gydag anghenion arbennig, ond yn achos rhai plant roedd hynny wedi gostwng oherwydd llai o bwysau a lai o broblemau synhwyraidd.

Mewn adroddiad gan Co-Space (2020) nodwyd bod rhieni plant ag anghenion arbennig a chyflyrau niwroddatblygiadol wedi dioddef lefelau uchel o straen y ystod y pandemig. Canfu Co-Space (2020) a Phartneriaeth Plant Anabl (2020) bod rhieni sydd yn ofalwyr yn teimlo straen ac yn poeni am ymddygiad, lles ac addysg cartref eu plant, a dal COVID-19. Roedd arolwg gan Fforwm Cymru Gyfan (2020) yn ategu'r

canfyddiadau yma, ond canfu hefyd bod rhieni sydd yn ofalwyr yn cael eu drysu gan ganllawiau ar y dechrau a bod llawer o'r rhai oedd angen eu gwarchod yn cael eu drysu gan y wybodaeth a roddwyd iddynt.

Canfu Family Fund (2020) bod 74% o'r rhieni yn bryderus ynghylch addysgu eu plant anghenion arbennig gartref. Canfu Special Needs Jungle (2020) ffigwr cyffelyb o 68%, gyda 1 mewn 4 yn adrodd nad oedd gwaith wedi addasu ar gyfer anghenion eu plant, oedd yn golygu nad oeddent yn gallu ei gwblhau.

Canfu Co-Space (2020) y byddai rhieni yn dymuno cymorth o ran rheoli problemau emosiynol ac ymddygiadol eu plant a bod yn well ganddynt gymorth gan bobl broffesiynol mewn fformat ar-lein.

Mae asesiad Unicef (2020) yn manylu ar y pwysau yr oedd y pandemig wedi ei roi ar elusennau, gyda mwy o alw a llai o incwm yn golygu bod nifer yn wynebu risg o fethu â goroesi. Mae plant ag anghenion cymhleth yn aml yn cael mynediad i wasanaethau elusennol, felly bydd hyn yn effeithio arnynt.

Effeithiodd COVID-19 ar ofal iechyd cyffredinol i blant yn cynnwys ymweliadau iechyd a nyrsio mewn ysgolion wrth i nifer o aelodau staff gael eu symud i hyfforddiant nyrsio rheng flaen neu lanw. Efallai bod y cyfyngiadau wedi effeithio ar rieni newydd o ganlyniad i gyfyngiadau mewn monitro cynenedigol ac ôl-enedigol a diffyg ymweliadau cartref yn ystod yr wythnosau ar misoedd cyntaf yn dilyn genedigaeth, sydd yn amser critigol ar gyfer canfod unrhyw iselder ôl-enedigol a phroblemau ymlyniad a addasiadau i ddeinameg teuluoedd (partneriaid a brodyr a chwiorydd).

Plant sydd â phrofiad o ofal

Mae Cymdeithas Seicolegol Prydain (2020) yn egluro y gall plant sydd â phrofiad o ofal yn fwy agored i'r pandemig, oherwydd eu bid wedi wynebu ansicrwydd a sefyllfaoedd o straen cyn hynny neu eu bod wedi gorfod bod yn wyliadwrus o berygl, all achosi adweithiau i straen yn ystod y cyfnod clo, sydd yn effeithio ar eu hymddygiad a'u hemosiynau. Mae Lleisiau gan Ofal Cymru (2020) yn nodi sut y mae plant sydd â phrofiad o ofal eisoes yn wynebu anfantais yn gymdeithasol ac ariannol, gan honni y gall y pandemig waethygu anghydraddoldebau.

Canfu'r Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol (2020) bod 50% o blant mewn gofal a 4 mewn 5 o adawyr gofal yn teimlo'n unig ac yn orbryderus yn ystod y cyfnod clo. Hefyd canfu Lleisiau o Gofal Cymru (2020) bod plant yn teimlo'n fwy

ynysig a bod gorbryder wedi cynyddu, ac maent yn honni y gallai ynysu effeithio ar iechyd meddwl plant sydd eisoes wedi profi trawma, a efallai bydd y rhai sydd yn derbyn cymorth iechyd meddwl wedi gweld y b amharu ar hynny. Honnodd Cymdeithas Seicolegol Prydain (2020) y gallai llai o amser gyda'i rhieni naturiol effeithio ar eu lles meddyliol. Daeth cwnsela / cyswllt wyneb yn wyneb uniongyrchol gan Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) i ben, a bydd hynny wedi effeithio ar y daith therapiwtig yn achos yr holl blant a'u teuluoedd, p'un a ydynt mewn gofal neu beidio.

Roedd y Rhwydwaith Maethu (2020) yn adrodd bod y cyfnod cloi wedi bod yn heriol i ofalwyr maeth, gan greu problemau ymddygiadol, ond canfuwyd bod rhai plant wedi setlo mwy. Adroddodd Adoption UK (2020) bod 50% o blant mewn gofal yn teimlo trallod/gorbryder ac roedd cynnydd mewn ymddygiadau treisgar mewn 31%. Roedd yna effeithiau cadarnhaol o ganlyniad i'r cyfnod clo, roedd 50% o'r glasoed yn dawelach eu meddwl ac roedd 54% wedi cael gwell perthynas gyda'u gofalwyr/teuluoedd. Yng Ngogledd Cymru, rhoddwyd galwadau wythnosol i bawb oedd wedi eu lleoli mewn darpariaeth gofal preswyl, yr Asiantaeth Maethu Annibynnol (IFA) ac Awdurdod Lleol, er mwyn monitro lles, ac roedd hynny yn lefel ychwanegol o oruchwyliaeth fel y gellid cynnig cymorth uniongyrchol er mwyn cynnal sefydlogrwydd lleoliad. Darparwyd gliniaduron er mwyn sicrhau y gallai plant mewn gofal gynnal cyswllt rhithwir gyda'u teuluoedd a ffrindiau yn ogystal â sicrhau y gallent gael mynediad at ddysgu ar-lein.

Mewn arolwg o blant sydd wedi derbyn gofal, canfu'r Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol (2020) nad oedd gan 1 o bob 10 plentyn mewn gofal a 1 o bob 5 o adawyr gofal y dechnoleg i aros mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau. Hefyd canfu Lleisiau o Ofal Cymru (2020) bod gan blant â phrofiad o ofal ddiffyg mynediad at dechnoleg er mwyn cadw mewn cysylltiad. Yng Ngogledd Cymru, rhoddwyd ffonau symudol i adawyr gofal er mwyn sicrhau y gallent gynnal cyswllt.

Mae Cymdeithas Seicolegol Prydain (2020) yn amlygu sut y gall amharu ar addysg plant â phrofiad o ofal effeithio ar eu teimlad o berthyn, yn arbennig os ydynt wedi gorfod newid ysgolion yn y gorffennol. Mae'r Rhwydwaith Maethu (2020) yn honni bod gan blant cyrhaeddiad addysgol is ac y gallai'r amharu hwn ar addysg ymestyn mwy ar y bwlch. Adroddodd nifer o ofalwyr nad oedd anghenion dysgu ychwanegol yn cael eu bodloni yn ystod y pandemig, ac mae gan gyfran sylweddol o blant sydd â phrofiad o ofal yr anghenion ychwanegol yma. Mae Adoption UK (2020) hefyd yn honni bod plant sy'n derbyn gofal yn cyrraedd lefelau mabwysiadu is a bod ganddynt

gyfraddau uwch o anghenion addysgol ychwanegol, a chanfuwyd nad oedd 85% yn derbyn cymorth ychwanegol gan yr ysgol.

Canfu'r Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol (2020) bod 9 o bob 10 wedi cael cyswllt â'u gweithwyr cymdeithasol yn ystod y cyfnod clo. Canfu trafodaethau gyda gwasanaethau plant yng Ngogledd Cymru bod ymweliadau statudol wedi cael eu cwblhau ym mhob achos ble roedd yna risg bod lleoliadau yn mynd i fethu, neu pan fo straenachoswyr wedi cael eu hadnabod drwy'r galwadau wythnosol er mwy monitro lleoliadau. Mae'r adroddiad gan y Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol (2020) yn honni bod nifer o blant mewn gofal wedi cael anhawster cysylltu â'u gweithwyr cymdeithasol pan fônt angen hynny. Ategwyd hynny gan Leisiau gan Ofal Cymru (2020) a ganfu bod yna lai o gyswllt gan weithwyr cymdeithasol.

Mewn adroddiad gan y Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol (2020) maent wedi gweld llai o atgyfeiriadau amddiffyn plant oherwydd bod plant yn rhyngweithio gyda llai o asiantaethau, maent yn credu all wneud i blant fod yn fwy agored i drais. Yng Ngogledd Cymru roedd yna ostyngiad ar y dechrau ond cododd y gyfradd atgyfeirio yn ôl i'r lefelau disgwyliedig. Digwyddodd lefel uwch o ymweliadau ag aelwydydd ble roedd yna blant ar y gofrestr amddiffyn plant - ymweliadau wythnosol n hytrach na'r amserlen 10 diwrnod. Canfu Gofal yn y Gymuned (2020) mai staff gwasanaethau plant, ymysg gweithwyr cymdeithasol, oedd fwyaf anfodlon, roeddent yn fwy pryderus ynghylch argaeledd offer diogelwch personol, ac yn adrodd am fwy o lwyth gwaith, a bod atgyfeiriadau cam-drin domestig yn rhoi straen ar y system.

Cyhoeddwyd canllawiau gweithredol Llywodraeth Cymru i ddarparwyr gwasanaethau gofal cymdeithasol plant yn ystod pandemig coronafeirws ynghylch y cymorth parhaus a ddarperir i blant agored i niwed, plant sydd yn wynebu risg a phlant sydd â phrofiad o ofal.

Plant sydd angen gofal a chymorth

Mewn adroddiad gan Lywodraeth Yr Alban (2020) maent y honni bod 'plant agored i niwed' megis y rhai sydd angen gofal a chymorth n wynebu mwy o risg yn ystod y cyfnod clo, o ganlyniad i lai o incwm, mwy o straen ar deuluoedd a bod yn llai gweladwy i weithwyr proffesiynol. Mae Usher et al (2020) hefyd yn honni y gall yr anawsterau ariannol, yr ynysu, y straen ychwanegol a'r llai o ofal plant/amser ysgol yn ystod y cyfnod clo, waethygu esgeulustod, trais a cham-drin domestig yn achos plant sydd angen gofal a chymorth.

Mae adroddiad Llywodraeth Yr Alban (2020) yn adrodd bod Parentline wedi derbyn pedair gwaith gymaint ag arfer o alwadau a bod Llinell Gymorth Cam-drin Domestig y DU wedi gweld cynnydd o 15% mewn ymweliadau â'i wefan, a bod hynny yn awgrymu y gallai'r plant hynny sydd eisoes yn wynebu risg yn wynebu mwy o risg, ond hefyd bod mwy o blant o bosibl angen gofal a chymorth. Mae'r Innovation Unit (2020) hefyd yn dangos riportio cynyddol am drais domestig i linellau cymorth. Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) yn adrodd am gynnydd mewn digwyddiadau trais domestig mewn adroddiadau'r heddlu yn ystod Mai, Mehefin a Gorffennaf, ac maent hefyd yn adrodd am gynnydd mewn galwadau i linellau cymorth NSPCC ac UNICEF, sydd yn amlygu'r risg cynyddol o gamdriniaeth y maen plant yn ei wynebu. Mae adroddiad gan Cymorth i Ferched (2020) yn dangos sut mae cam-drin domestig wedi cynyddu yn ystod y cyfnod clo, mae plant wedi gweld a dioddef mwy o drais, ac mae mynediad at gymorth a therapïau i blant sydd yn ddioddefwyr camdriniaeth wedi lleihau.

Canfu Nation Cymru (2020) bod data yn dangos bod 180,000 (1 o bob 3) o blant yng Nghymru yn byw mewn tlodi, a bod COVID-19 yn fwy tebygol o effeithio ar aelwydydd â phlant. Mae Nation Cymru (2020) yn honni bod plant sydd yn byw mewn tlodi yn fwy agored i gam-drin domestig, ac y bydd y cynnydd mewn caledi ariannol n arwain at fwy o risg i blant. Mae Sinha, Bennett a Taylor-Robinson (2020) hefyd yn nodi bod plant o deuluoedd tlotach yn wynebu mwy o risg o esgeulustod a thrais domestig, a bod y pandemig wedi effeithio ar faterion ariannol, ar cynnydd o fanciau bwyd wedi cynyddu. Roedd yr holl blant oedd yn gymwys i dderbyn prydau ysgol am ddim yn parhau i dderbyn y gwasanaeth yma.

Mae adroddiadau gan Lywodraeth Cymru (2020) yn dangos bod presenoldeb mewn ysgolion yn achos plant agored i niwed yng Nghymru yn is na 10% un ystod y cyfnod clo ac mae'r Innovation Unit (2020) yn adrodd bod cyn lleied â 5% o blant sydd â gweithiwr cymdeithasol wedi mynychu'r ysgol yn ystod y cyfnod clo. Mae'r diffyg presenoldeb yn lleihau cyswllt gyda gweithwyr proffesiynol allai adnabod pryderon posibl ynghylch diogelwch yn achos y plant hynny sydd yn wynebu risg o ddod yn blant sy'n derbyn gofal. Mae Donagh (2020) yn nodi y gall yr ysgol fod yr unig le diogel i rai plant. Yng Ngogledd Cymru cyfarfu 'Grŵp Dysgwyr Agored i Niwed' ddwy waith yr wythnos yn ystod anterth y cyfnod clo er mwyn sicrhau y gellid trafod yr holl blant oedd yn hysbys eu bod yn wynebu risg o gam-drin ac esgeulustod ac y gellid trefnu galwadau / ymweliadau monitro fel bo'n briodol. Cynigwyd lle i'r holl blant risg uchel mewn darpariaeth dydd yn yr ysgol.

Mae Donagh (2020) yn mynegi pryderon bod rhai gweithwyr cymdeithasol wedi wynebu gwrthwynebiad o ran cysylltu â rhai teuluoedd, a chael anawsterau o ran monitro unrhyw esgoli o ran risg o gam-drin neu esgeulustod. Hefyd, mae methu â chefnogi'r plant eu hunain, oherwydd eu bod yn byw mewn cyfnod clo gyda'u camdriniwr, yn golygu bod plant yn colli'r cymorth yma. Digwyddodd hynny yng Ngogledd Cymru mewn lleiafrif o achosion, gyda rhai teuluoedd yn gwrthod cyswllt gan honni eu bod yn ofni dal y feirws. Datryswyd hynny drwy ddefnyddio Offer Diogelwch Personol (PPE) a chyfarfod yn yr awyr agored.

Canfu Gofal yn y Gymuned (2020) bod llwyth gwaith gwasanaethau gofal cymdeithasol i blant wedi cynyddu yn ystod y cyfnod clo, a gallai hynny fod wedi effeithio ar y cymorth a dderbyniodd plant yn ystod y cyfnod hwnnw.

Adroddodd Cymdeithas Llywodraeth Leol (2020) bod atgyfeiriadau gofal cymdeithasol i blant wedi gostwng un rhan o bump yn ystod y cyfnod clo, ac o ganlyniad maent yn disgwyl cynnydd sylweddol yn ystod y misoedd ar ôl i blant ddychwelyd i'r ysgol. Hefyd, mae Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain (2020) yn honni y gallai gweithwyr cymdeithasol gael eu llethu ar ôl i blant dychwelyd i’r ysgol, oherwydd eu bod yn rhagweld cynnydd mewn atgyfeiriadau oherwydd pryderon am ddiogelwch yn cael eu hadnabod ymysg plant newydd a phlant sydd eisoes angen gofal a chymorth.

Plant sydd yn wynebu risg o fod angen gofal

Mewn adroddiad gan Lywodraeth Yr Alban (2020) maent y honni bod ‘plant agored i niwed’ megis y rhai sydd yn wynebu risg o fod angen gofal, yn wynebu mwy o risg yn ystod y cyfnod clo, o ganlyniad i lai o incwm, mwy o straen ar deuluoedd a bod yn llai gweladwy i weithwyr proffesiynol. Mae Usher et al (2020) hefyd yn honni y gall yr anawsterau ariannol, yr ynysu, y straen ychwanegol a’r llai o ofal plant/amser ysgol yn ystod y cyfnod clo, waethygu esgeulustod, trais a cham-drin domestig yn achos plant sydd yn wynebu risg o fod angen gofal.

Mae adroddiad Llywodraeth Yr Alban (2020) yn adrodd bod Parentline wedi derbyn pedair gwaith gymaint ag arfer o alwadau a bod Llinell Gymorth Cam-drin Domestig y DU wedi gweld cynnydd o 15% mewn ymweliadau â'i wefan, a bod hynny yn awgrymu y gallai’r plant hynny sydd eisoes yn wynebu risg yn wynebu mwy o risg. Mae’r Innovation Unit (2020) hefyd yn dangos riportio cynyddol am drais domestig i linellau cymorth. Mae’r Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) yn adrodd am gynnydd mewn digwyddiadau trais domestig mewn adroddiadau'r heddlu yn ystod Mai,

Mehefin a Gorffennaf, ac maent hefyd yn adrodd am gynnydd mewn galwadau i linellau cymorth NSPCC ac UNICEF, sydd yn amlygu'r risg cynyddol o gamdriniaeth y mae plant yn ei wynebu. Mae adroddiad gan Cymorth i Ferched (2020) yn amlygu sut mae cam-drin domestig wedi cynyddu yn ystod y cyfnod clo, mae plant wedi gweld a dioddef mwy o drais, ac mae mynediad at gymorth a therapïau i blant sydd yn ddioddefwyr camdriniaeth wedi lleihau. Gallai'r cynnydd mewn cam-drin domestig effeithio ar blant sydd eisoes yn wynebu risg o fod angen gofal.

Plant ag anghenion emosiynol ac ymddygiadol

Mewn arolygon sydd yn cymharu dechrau'r cyfnod clo ag un mis yn ddiweddarach a gynhaliwyd gan CoSPACE (2020), adroddodd rhieni am gynnydd mewn problemau emosiynol ac ymddygiadol mewn plant oedran cynradd. Mewn perthynas â phlant oedran uwchradd, adroddodd rhieni am gynnydd mewn ymddygiad anniddig, ond bod ymddygiadau emosiynol wedi lleihau, ond ni adroddodd pobl ifanc yn eu harddegau am unrhyw wahaniaeth o ran anawsterau emosiynol neu ymddygiadol. Hefyd, canfuwyd bod rhieni plant ag anghenion addysgol arbennig (SEN) yn adrodd am ostyngiad mewn anawsterau emosiynol ond bod problemau ymddygiadol yr un fath. Mae'r ymchwil yma yn awgrymu y gallai plant ag anghenion emosiynol ac ymddygiadol oedd yn bodoli eisoes fod angen mwy o gymorth, ond hefyd gallai mwy o blant nad oedd angen cymorth yn flaenorol gyflwyno anghenion emosiynol ac ymddygiadol.

Canfu Nonweiler et al (2020) bod rhieni plant gydag anhwylderau niwroddatblygiadau yn ystod y cyfnod clo bod symptomau emosiynol wedi gwaethygu o'i gymharu â chyn COVID-19. Mae Courtenay a Perera (2020) yn honni y gall rhai sydd ag anawsterau deallusol gael anawsterau o ran rheoli newidiadau i'w arferion, a gall llai o fynediad at gymorth a therapïau arwain at gynnydd mewn ymddygiadau heriol. Yng Ngogledd Cymru, mae yna bryder y bydd rhestrau aros wedi cynyddu, gan greu mwy o oedi i blant sydd yn disgwyl am asesiadau a mynediad at wasanaethau.

Canfu astudiaeth gan Patel (2020) y gall plant gyda chyflyrau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli ddioddef gwaethygiad mewn symptomau o ganlyniad i'r cyfnod clo, allai gynyddu anghenion emosiynol ac ymddygiadol y bobl ifanc yma. Hefyd, dangosodd arolwg Young Minds (2020) bod plant â phroblemau iechyd meddwl yn adrodd am atglafychu neu am symptomau yn gwaethygu yn ystod y cyfnod clo.

Mae Singh et al (2020) yn honni bod plant sydd â chyflyrau sydd eisoes yn bodoli sydd yn achosi problemau emosiynol ac ymddygiadol megis cyflyrau iechyd meddwl ac anghenion arbennig, wedi dioddef yn anghymesur o ganlyniad i'r pandemig. Maent yn nodi sut y bydd anghenion unigol y plant hynny yn wahanol iawn, ac felly mae'n bwysig bod yr anghenion penodol hynny yn cael eu hystyried, o ran eu cefnogi nhw a'u teuluoedd wrth symud ymlaen.

Canfu arolwg Coronafeirws a Fi bod y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc (58%) wedi dweud eu bod yn teimlo'n hapus y rhan fwyaf o'r amser, ac mae mwyafrif mawr (84%) yn adrodd eu bod yn teimlo'n ddiogel y rhan fwyaf o'r amser. At ei gilydd dywedodd 2% eu bod 'heb deimlo'n ddiogel yn aml iawn'. Y pethau sydd wedi effeithio fwyaf ar y ffordd maent yn teimlo yw; methu â threulio amser gyda ffrindiau, methu â gallu ymweld ag aelodau'r teulu ac ysgolion a cholegau yn cau (Comisiynydd Plant Cymru, 2020).

Mae mwy o wybodaeth am effaith COVID-19 ar y rhai ag anableddau dysgu i'w cael yn adran anableddau dysgu yr adroddiad yma. Mae rhagor o wybodaeth am effaith COVID-19 ar iechyd meddwl yng Ngogledd Cymru, yn arbennig ymysg pobl ifanc, wedi'i ddwyn ynghyd gan y Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (2020).

Hawliau Plant

Mae'r Comisiynydd Plant yn pryderu bod y rheolau presennol ynghylch hunan ynysu am 14 diwrnod yn dilyn cyswllt posibl ag achos cadarnhaol o COVID-19 wedi effeithio'n niweidiol ar iechyd meddyliol a chorfforol plant, ac wedi amharu'n sylweddol ar eu hawl i chwarae, yn arbennig mewn achosion pan nad oes gan y plentyn fynediad at ardd neu le n yr awyr agored.

Sut yr ymatebodd gwasanaethau yn ystod yr argyfwng

Mae gwasanaethau wedi symud at wneud mwy o waith yn **ddigidol**, megis defnyddio Ap NEWid er mwyn gweithio yn rhithwir gyda phlant a theuluoedd, a'r offeryn ymgysylltu rhithwir newydd 'Mind of My Own' fel y gall pob plentyn fynegi eu dymuniadau a'u safbwyntiau mewn rhai meysydd. **Mae cyfarfodydd wedi symud ar-lein ac wedi cael eu cynnal yn rhithwir** yn cynnwys Paneli Maethu a Sefydlogrwydd a Chynadleddau Amddiffyn Plant. Mae cynnal Cynadleddau Amddiffyn Plant ac Adolygiadau o Blant sydd yn Derbyn Gofal wedi arwain at well

presenoldeb a chyfranogiad gan rieni a theuluoedd sydd yn ystyried bod hynny yn llai bygythiol.

Parhaodd rhai gwasanaethau i gael eu darparu wyneb yn wyneb. Er enghraifft, parhaodd y Tîm Cynghori Personol i gefnogi gadawyr gofal yng Nghonwy a pharhau i gynnig cyswllt wyneb yn wyneb pan fo gadawyr gofal yn gofyn am hynny.

Gweithio gartref

Mae'r adborth gan staff gwasanaethau plant ynghylch **trefniadau gweithio o adref** wedi bod yn gadarnhaol ar y cyfan. Er bod llwyth gwaith gweithwyr cymdeithasol wedi cynyddu, roedd nifer yn gorfod cydbwyso gweithio adref gyda threfniadau gofal plant personol a chyfrifoldebau addysgu gartref oherwydd bod eu plant eu hunain adref o ganlyniad i gau ysgolion. Oherwydd hynny dylid hefyd gydnabod bod plant gweithwyr cymdeithasol wedi wynebu anfantais o ganlyniad i'r cyfnod clo.

Dywedodd adborth cadarnhaol o un sir bod gweithio o adref wedi gwaredu straen cymudo, y cludo i'r ysgol a'r amseroedd teithio i gyfarfodydd, a bod hynny wedi rhyddhau mwy o amser ar gyfer ymarfer corff, bwyta'n iach ac amser gyda'r teulu. Mae cyfarfodydd wedi canolbwyntio mwy ar yr agenda a bu mwy o ymgysylltu gan rieni a gweithwyr proffesiynol. Gall cyfarfodydd ar-lein helpu i roi hyder i bobl roi eu barn a gall staff deimlo'n fwy hyderus ynghylch cael sgyrsiau anodd gyda'r risg o fygythiadau corfforol yn cael eu dileu. Dywedodd rhai bod llwyth gwaith yn fwy rheoladwy a'i bod yn haws gorffen yn brydlon heb gael eu dal gan sgyrsiau munud olaf ar ddiwedd y dydd, er nad dyna oedd yr achos i bawb. Hefyd dywedodd staff eu bod yn teimlo eu bod yn cael mwy o gefnogaeth gan reolwyr sydd ar gael drwy Skype ac ar y ffôn, a'u bod yn cysylltu â nhw mewn ffordd fwy rhagweithiol nag yn y swyddfa. Ond, wrth i gyfnod COVID-19 barhau ac wrth i gyfnodau clo lleol ddigwydd, mae yna bryderon bod cyfran o weithwyr cymdeithasol, yn arbennig rhai sydd newydd gymhwyso a'r rhai sydd yn wynebu'r risg mwyaf ac sydd yn delio â'r gwaith achos mwyaf cymhleth, yn dechrau cal anawsterau heb y cymorth cymheiriaid a chyfleoedd i adrodd yn ôl ar achosion anodd, digwyddiadau a thrawma eilaidd. Mae hynny yn debygol o effeithio ar gydnerthedd y gweithlu yn yr hirdymor.

Iechyd meddwl

Yn ystod y cyfnod clo, mae'r Gwasanaeth Atal Ymyrraeth Gynnar Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr wedi parhau i gynorthwyo a chefnogi pobl ifanc a theuluoedd drwy wasanaethau megis Prosiect Celf, sydd yn ceisio helpu gyda

hwyliau, hunan-barch a hyder; mae ymgynghoriadau teulu wedi eu cynnig i gefnogi teuluoedd; ac mae CAMHS wedi creu pecynnau adnodd COVID-19 a anfonwyd i bawb a oedd ar y rhestr aros gydag adnoddau defnyddiol. Mae cysylltiadau yn parhau i gael eu gwneud gyda chanolfannau ysgol yn ystod cyfnodau cau ysgolion. Mae ymgynghoriad proffesiynol wedi parhau (er bu i hyn stopio ar y dechrau i ganolbwyntio ar yr argyfwng) i gefnogi gweithwyr proffesiynol o wasanaethau eraill ar wahân ag yn yr ysgolion. Mae cysylltiadau wedi cael eu gwneud gyda phob ysgol a mae estyniad newydd i'r gwasanaeth ymyrraeth gynnar wedi'i sefydlu i gefnogi clystyrau ysgolion cynradd ac uwchradd drwy ymgynghoriad, hyfforddiant ac atgyfeiriadau priodol i CAMHS. Mae mewnbwn cynyddol i raglenni Seasons a Be Smart, a mae hyfforddiant cyfeillion i'w darparu i bob ysgol.

Rhaglen drawsnewid gwasanaethau plant

Mae'r rhaglen wedi addasu i'r sefyllfa newydd. Mae **maes gwaith un**, ymyrraeth gynnar ac atal er mwyn gwella iechyd emosiynol, lles a chydnerthedd plant a phobl ifanc, yn datblygu fframwaith integredig gydag egwyddorion arweiniol ar gyfer cefnogi plant a phobl ifanc 0-18 oed, yn cynnwys canllawiau ac adnoddau. Mae COVID-19 wedi effeithio'n sylweddol ar ddatblygu'r fframwaith yma. Cafodd y llif gwaith ei rewi tra bod yr uwch dîm arweiniol yn canolbwyntio ar gynllunio brys. Yn ddiweddar mae gweithgaredd wedi dechrau cynyddu a chynhaliwyd arolwg gydag uwch arweinyddion er mwyn pennu blaenoriaethau, gan gasglu y dylai'r ffocws fod ar berthnasoedd anodd mewn teuluoedd yn y grŵp 8 i 11 oed.

Mae COVID-19 wedi rhoi ffocws manylach ar anghenion emosiynol ac iechyd meddwl pobl ifanc. Mae'r bwrdd rhaglen wedi gallu arallgyfeirio tanwariant er mwyn cyflymu'r gwaith o ddatblygu a chyflwyno dwy raglen: Stay Wise a FRIENDS Resilient, er mwyn helpu plant a phobl ifanc i feithrin cydnerthedd a gwella eu llesiant.

Effeithiwyd ar **faes gwaith dau**, ymyriadau cyrion gofal, yn cynnwys timau amlddisgyblaethol, gan COVID-19 mewn gwahanol ffyrdd. Er enghraifft, mewn rhai meysydd, adleolwyd staff yn ystod yr argyfwng ac arafodd cyflymder y cynnydd. Mewn meysydd eraill, parhaodd y ddarpariaeth yn ôl y bwriad, ac ystyriwyd bod sicrhau nad oedd plant yn cael eu derbyn i ysbytai yn amhriodol neu'n cael eu rhoi mewn gofal yn flaenoriaeth. Llwyddodd tîm ardal y Dwyrain i gynnal eu gwaith recriwtio a hyfforddiant MST ar-lein ac addaswyd y gwaith o ddarparu'r rhaglen yn gyflym i ddulliau ar-lein fel y gallai gwaith gyda theuluoedd ddechrau fel a gynlluniwyd, gan weithio gyda theuluoedd o fewn 72 awr neu lai ar ôl atgyfeiriad pan

fo’r plant yn wynebu risg o fod angen gofal. Hefyd gwnaethpwyd cynnydd yn yr ardal Canolbarth er mwyn sefydlu eu tîm amlddisgyblaethol. Hefyd, datblygodd Conwy eu Peilot Tîm Cymorth Ymddygiad a chyflwyno hynny ledled yr ardal canolbarth. Mae ardal y Gorllewin wedi ailffocysu ei gynlluniau ar gyfer gweddill y flwyddyn hon ac mae'n darparu rhaglen hyfforddi gynhwysfawr er mwyn uwchsgilio staff awdurdod lleol ac iechyd er mwyn eu galluogi i ddarparu ymyriadau therapiwtig yn ogystal â dulliau arferion gorau eraill. Mae'r Dwyrain a’r Gorllewin yn gweithio gyda’r gymuned a’r sector gwirfoddol er mwyn sefydlu cynllun cydnerthedd cymunedol fel ymateb i anghenion uniongyrchol teuluoedd am gymorth yn ystod COVID-19 ac yn ystod y cyfnod adfer.

Rhan arall o faes gwaith dau oedd darparu gwasanaeth preswyl tymor byr fyddai yn bodloni’r angen uniongyrchol am lety ac yn galluogi cynnal asesiad amlddisgyblaethol ac ymyriadau priodol yn lleol mewn man diogel pan nad yw aros yng nghartref y teulu yn bosibl. Mae'r maes gwaith yma yn mynd rhagddo ac mae eiddo wedi cael ei glustnodi yn ardal y Dwyrain a gwaith yn mynd rhagddo ar y caniatâd cynllunio a pharatoi'r safle ar gyfer yr adeiladu newydd yn yr ardal Canolbarth.

Mae'r rhaglen drawsnewid yn y Dwyrain hefyd wedi nodi nifer uchel o alwadau yn ystod y cyfnod clo gan deuluoedd y mae eu plant yn disgwyl am asesiad niwroddatblygiadol neu sydd ar y llwybr ac sydd yn cyrraedd sefyllfaoedd o argyfwng. Maent wedi comisiynu Y Teulu Cyfan er mwyn cefnogi teuluoedd a nodwyd fel rhai mewn argyfwng neu ag angen brys am gymorth gan weithio yn agos â Gweithredu er mwyn Anabledd Plant. Hefyd gweithiodd y bwrdd iechyd gydag ysgolion er mwyn cefnogi staff i ddeall ymddygiadau plant wrth iddynt dychwelyd i’r ysgol. Mae Sir y Fflint hefyd wedi comisiynu sefydliad annibynnol, STAND (cwmni buddiant cymunedol) i ddarparu chwe chwrs hyfforddiant ar-lein a fforwm i rieni ar gyfer teuluoedd, gyda chyrsiau yn cynnwys Makaton, SLEEP, Teenlife, a chwrs ymwybyddiaeth ofalgar i rieni y mae gan eu plant anableddau.

Mae **llif gwaith tri,** cynllun peilot gan Gyngor Gwynedd i drawsnewid ymarfer amddiffyn plant wedi bod yn weithredol am 18 mis. Mae'r fframwaith ymarfer peilot wedi cael ei ddatblygu yn gydweithredol gan ymarferwyr yng Nghyngor Gwynedd gyda'r nod o gyflwyno hynny ledled Gogledd Cymru. Mae effaith COVID-19 wedi cael ei deimlo yn uniongyrchol gan y prosiect datblygiadol yma mewn nifer o ffyrdd. Gan weithredu mewn maes ymarfer blaenoriaethol critigol gyda theuluoedd, mae staff wedi blaenoriaethu ymateb brys i COVID-19 am gost gychwynnol i

weithgareddau’r prosiect. Gyda threigl amser bu’n bosibl ailsefydlu'r ymyriadau cynlluniedig gyda staff ac unigolion, a darparwyr mentora grŵp yn rhithwir. Ond, o ethos o ffurfio perthnasoedd gwaith gyda staff, yn gyfochrog â’r gwell perthnasoedd hynny gyda theuluoedd; mae COVID-19 wedi newid y cyd-destun cyfathrebu. Mae wedi arwain at ailddiffinio'r prosiect er mwyn sicrhau ei fod yn gydnerth er mwyn cael ei darparu ac yn effeithiol dan y cyfyngiadau newydd.

Pan fo'n bosibl mae’r **sefydliadau trydydd sector** wedi parhau i gefnogi plant a phobl ifanc drwy grwpiau ar-lein, sesiynau cwnsela dros y ffôn ac anfon pecynnau gweithgareddau i deuluoedd. Bu anawsterau sylweddol o ran symud y cymorth ar-lein i blant a phobl ifanc, yn cynnwys pryderon o ran ymgysylltu a diogelu. Ond, mae rhai sefydliadau yn adrodd am lefelau da o ymgysylltu a chanlyniadau cadarnhaol o ganlyniad i waith ar-lein.

Croniclau Covid: straeon o’r rheng flaen

Grymuso cleifion drwy fideo

O safbwynt ffisiotherapi, mae Covid-19 wedi dod â'r gwasanaeth ffisiotherapi ehangach at ei gilydd. Cyn Covid-19 roedd is-dimau megis meddygfeydd, allgleifion, Niwrolleg, Paediatreg ac arbenigwyr eraill yn gweithio ar wahân yn bennaf. Nid oeddem yn gwybod pwy oedd y timau eraill, beth oedd eu rolau, eu henwau na'u wynebau. Pan adleolwyd y rhan fwyaf o’r staff mewn adrannau allgleifion i wasanaethau acíwt, daethom i fod yn un tîm mawr. Rwyf yn credu y bydd hynny yn golygu y bydd gwasanaethau ar ôl coronafeirws yn llawer mwy cydlynol. O safbwynt hyfforddi a gwybodaeth, mae wedi bod yn gadarnhaol oherwydd bod staff wedi ennill sgiliau newydd a nawr rydym yn dechrau gweithio ar sut y gallwn gadw rhai o’r sgiliau newydd hynny.

Yn achos y gwasanaeth pediatrig mae wedi bod yn frawychus. Mae adleoli therapyddion pediatrig wedi gadael plant ag anableddau ar draws y bwrdd iechyd heb wasanaethau cymunedol. Rydym ond wedi bod yn gweithio ar achosion blaenoriaeth frys, ac roedd hynny yn anodd ei reoli oherwydd nod oedd tîm ar ôl i gysylltu â theuluoedd i weld a oeddent angen therapi brys.

Bu i ni anfon llythyr i’r holl deuluoedd yn y llwyth achosion ffisiotherapi pediatrig i ddweud ‘rydym yn dal yma, cysylltwch â ni’. Oherwydd er ein bod wedi ein hadleoli, roeddem yn dal i allu wneud galwadau ffôn a fideo a wyneb yn wyneb brys pe bai angen, ond bu i brin neb gysylltu â ni. Mae'n ymddangos yn y wasg bod y GIG wedi bod yn rhy brysur gyda Covid-19. Nis oes dim gofalwyr wedi bod yn ymweld â'r teuluoedd yma, di ysgol a neb i siarad â nhw, ac maent wedi cael eu gadael gartref gyda phlentyn sydd ag anghenion dwys iawn.

Euthum i weld bachgen bach yr wythnos ddiwethaf, roedd ei fam yn cael anawsterau mawr yn ystod y cyfnod clo, mae'r bachgen wedi bod yn eithaf gwael ac mae ei gyflwr wedi dirywio ond nid oedd eisiau achosi trafferth i ni. Roedd yn cael anhawster gyda'r ffaith nad oedd yn ymddangos ei fod yn hapus mwyach ac nid oedd yn ymgysylltu â chwarae ac nid oedd yn gwybod beth i'w wneud.

Cafodd fwy o feddyginiaethau er mwyn ceisio rheoli ei symptomau, ond roedd hynny wedi golygu ei fod yn llai abl i berfformio'n gorfforol. Er enghraifft, gallai sgil effaith i blentyn fod yn anhawster codi ei ben ei hyn i fyny neu reoli ei lwnc. Roedd y fam yn cael anhawster ymdopi â'i anghenion dydd i ddydd hyd yn oed, roedd ei iechyd meddwl yn dioddef oherwydd bod ei bachgen bach mor anhapus drwy'r amser.

Bu i ni dreulio awr yn dangos ystumiau chwarae haws fel nad oedd raid i'w reolaeth o'i ben fod mor dda er mwyn gallu chwarae gyda'i deganau. Yna dechreuodd ymgysylltu, gwenu ac edrych ar ei fam, a darllenodd y fam lyfr iddo, ac nid oedd hi wedi gallu darllen llawer iddo oherwydd ei fod yn cael anhawster aros yn yr un ystum ac roedd yn dod yn anghyfforddus, ac roeddem yn gallu gosod ei ystum yn ddigon da fel y gallai'r fam ddarllen llyfr iddo a gafaelodd mewn tegan o'r llyfr ac roedd yn dal i edrych ar y llyfr ac yn edrych ar wyneb y fam wrth iddi ddarllen iddo a gwenu.

Ar ôl hynny anfonodd y fam e-bost ataf a mynegodd faint o wahaniaeth a wnaethpwyd o'i weld yn ymgysylltu â chwarae a'i fod yn hapus eto, a bu i hynny wneud iddi deimlo y bu'n werth dyfalbarhau ac y byddai therapi yn dechrau'n fuan eto ac roedd yn teimlo ei bod yn rheoli mwy ar y sefyllfa. Rhaid i mi ddweud fy mod yn teimlo fel wylo wrth adael y tŷ oherwydd nad oeddwn yn teimlo y gallwn wneud digon iddynt.

Bydd yna gynnydd yn y galw am ein gwasanaeth pan fydd yr ysgolion yn ailagor. Mewn un ysgol arbennig mae gennym dros saith deg o ddarnau o offer osgo'r corff mae'n debyg fydd angen eu haddasu ar gyfer twf plant, ac mae hynny dim ond er mwyn eu gwneud yn ddiogel, a ddim yn ymwneud â gwirio mai dyna'r darn gorau o offer ar gyfer y plentyn, adolygu eu hanghenion ffisiotherapi, pennu rhaglenni newydd, mae'n ymwneud yn unig â sicrhau eu bod yn ddiogel i ddechrau i defnyddio.

Rwy'n credu efallai mai'r newid mwyaf arwyddocaol a chadarnhaol fu symud i asesiad a therapi fideo oherwydd bod hynny yn bendant yn grymuso teuluoedd, ac mae wedi dod yn gyfathrebiad llawer mwy dwy ffordd gyda'r teuluoedd, felly maent yn ystyried ei fod yn llawer mwy normal anfon fideos byr atom o'u plant neu ddangos llun i ni o'u plant yn cyflawni gwahanol bethau yn amgylchedd eu cartref, yn hytrach na dod i mewn i'r clinig ac yn dweud wrthym nad yw eu plant yn perfformio'n dda iawn mewn clinig. Rwy'n credu bod gweld y plentyn yn eu cartrefi eu hunain ar gyfer asesu a therapi drwy gyfrwng fideo wedi bod yn

gadarnhaol iawn a byddwn yn bendant yn defnyddio hynny yn y dyfodol ynghyd ag apwyntiadau wyneb yn wyneb.

Gofalwyr di-dâl

Mae ffigyrau gan Carers Week (2020), yn cynnwys data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ac arolwg YouGov yn amlygu bod pandemig COVID-19 wedi arwain at gynnydd o hyd at 196,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru erbyn Mehefin 2020. Mae 98,000 o'r gofalwyr di-dâl newydd yma hefyd yn gweithio yn ogystal ag ysgwyddo eu cyfrifoldebau gofal. Roedd data y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) yn dangos cynnydd yn yr adroddiadau am iechyd meddwl gwael ymysg gofalwyr, gyda chynnydd hyd yn oed mwy ymysg gofalwyr benywaidd. Nododd Gofalwyr Cymru (2020) eu bod wedi gweld cynnydd mewn pobl sydd yn ceisio mynediad at gymorth gan yr elusen, gyda phryderon ynghylch; eu iechyd meddwl, PPE, profi, bwyd, meddyginiaeth, teimlo'n anweledig neu eu bod wedi cael eu gadael, a cholli annibyniaeth parhaus.

Mewn adroddiad gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2020) mae nifer o faterion wedi cael eu codi mewn perthynas â gofalwyr ifanc a gofalwyr sydd yn oedolion ifanc. Canfu'r ymchwil bod iechyd meddwl gofalwyr ifanc a gofalwyr sydd yn oedolion ifanc wedi gwaethygu yn ystod y pandemig, maent yn poeni mwy am y dyfodol, yn teimlo mwy o straen, yn llai cysylltiedig, ac mae eu horiau gofalu wedi cynyddu. Mae gofalwyr ifanc wedi gofyn am fwy o gymorth ynghylch llesiant, help i barhau i fod yn gysylltiedig, egwyliau, help i gydbwyso gofalu ac addysg a gwaith, a chymorth i aros yn ffit ac iach.

Roedd yr adroddiad arolwg gan Carers Week (2020) yn amlygu'r heriau allweddol sydd yn wynebu gofalwyr yng Nghymru, sef; methu â chael amser i ffwrdd, straen a chyfrifoldeb, costau ariannol, perthnasoedd eraill, effaith ar iechyd meddwl ac iechyd corfforol, effaith ar waith cyflogedig, a neb i siarad â nhw. Roedd yr adroddiad hefyd yn dangos canran uwch o ofalwyr benywaidd na gwrywaidd, a chanfuwyd bod merched yn fwy tebygol o boeni am eu iechyd meddwl a materion ariannol. Mae hynny yn awgrymu y gallai cyfrifoldebau gofalu a waethygwyd gan argyfwng COVID-19 fod yn effeithio yn anghymesur ar ferched, a gallai hynny effeithio mwy ar faterion cydraddoldeb rhwng y rhywiau y mae gofalwyr yn eu wynebu. Canfu adroddiad Behind Closed Doors Carers UK (2020) bod y rhan fwyaf o ofalwyr yng Nghymru yn teimlo; pryder y byddent yn cael eu llethu, gorbryder na fydd gwasanaethau yn cael eu hadfer ac yn poeni beth fydd yn digwydd os byddant yn cael eu taro'n wael. Ond, roedd yna bryderon nad oedd yr adroddiad yma yn cynnwys digon o gynrychiolaeth o blith gofalwyr yng Ngogledd Cymru.

Mynegodd Cynghrair Gofalwyr Cymru (2020) faterion i Lywodraeth Cymru yn ystod y cyfnod clo mewn perthynas â dryswch ynghylch newid i hawliau gofalwyr yng Nghymru o ganlyniad i Ddeddf Coronafeirws, a arweiniodd at lai o gynlluniau cymorth i rai. Roedd y materion eraill a nodwyd yn cynnwys; rhyddhau heb gymorth digonol, llai o ofal seibiant, dryswch ynghylch canllawiau hunanynysu, yn ogystal â'r materion uchod a nodwyd yn arolwg Carers Week (2020).

Sut yr ymatebodd gwasanaethau yn ystod yr argyfwng a sut y cefnogwyd gofalwyr

Er gwaethaf y pandemig, mae gwasanaethau gofalwyr ledled Gogledd Cymru wedi parha yn ddi-dor, gan ddarparu gwasanaeth allweddol a gwerthfawr i ofalwyr di-dâl drwy weithio ar-lein ac o bell. Mae gofalwyr a'u teuluoedd hefyd wedi parhau i dderbyn cymorth un i un os bydd angen hynny arnynt, gan gadw at ganllawiau pellhau cymdeithasol a defnyddio PPE.

Mae gwasanaethau trydydd sector a'r sector gwirfoddol wedi bod yn cefnogi gofalwyr drwy: siopa a chasglu meddyginiaethau; grwpiau gofalwyr yn cyfarfod drwy alwadau fideo a galwadau ffôn unigol; galwadau cadw mewn cysylltiad yn cynnwys galwadau dilynol a llythyrau 'gwarchod'; bocsys bwyd a lles; darparu cronfeydd data o gymorth sydd ar gael; rhannu cymorth ariannol sydd ar gael drwy geisiadau grant a chronfeydd grantiau argyfwng.

Mae awdurdodau lleol wedi bod yn cefnogi gofalwyr drwy: greu timau cymorth COVID-19 er mwyn helpu pobl mewn cymunedau lleol yn ystod y pandemig; rhannu canllawiau a gwybodaeth genedlaethol a lleol allweddol ynghylch gwasanaethau sydd ar gael; cynnal deialog agored gyda darparwyr er mwyn gwirio sut mae pethau yn mynd rhagddynt, a chadw llygaid ar y galw a'r heriau; gweithio gyda darparwyr ar newid gwasanaethau er mwyn ymateb i anghenion newydd gofalwyr a rhoi lefel o annibyniaeth i ddarparwyr er mwyn gwneud y newidiadau angenrheidiol; rhannu adnoddau er mwyn helpu o ran ble mae'r galw yn bodoli; darparu mwy o gwnsela a chymorth emosiynol. Maent hefyd wedi bod yn cynnal galwadau cadw mewn cysylltiad; darparu bwyd; darparu cronfeydd data lleol o gymorth sydd ar gael; rhannu cymorth ariannol sydd ar gael drwy geisiadau grant a chronfeydd grantiau argyfwng, cefnogi rhieni sydd yn ofalwyr mewn perthynas â mynediad at addysg/gofal plant.

Mae awdurdodau lleol wedi bod yn gweithio'n agos gyda Chyngor Gwirfoddol y Sir er mwyn cydlynu gwirfoddoli a chymorth yn y gymuned, a gobeithir y bydd hynny yn

helpu i adnabod a chyrraedd gofalwyr anffurfiol, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig.

Darparodd Promas Caring for People CIC gyrsiau am ddim i ofalwyr ynghylch parhau i fod yn iach yn feddyliol, corfforol ac emosiynol, gan gynnig cyngor ac awgrymiadau, galluogi i ofalwyr nodi ym mha faes y maent angen cymorth.

Prif Ganfyddiadau

- Mae nifer y gofalwyr sydd wedi cofrestru gyda gwasanaethau cymorth wedi cynyddu yn ystod COVID-19 oherwydd bod mwy o bobl y ysgwyddo rolau gofalu yn lle gwasanaethau cymorth allai fod wedi cael eu gohirio neu eu stopio gan y teulu. Bu'r cyfnod clo yn anodd iawn i nifer o ofalwyr ac mae wedi pwysleisio pwysigrwydd cynllunio i'r dyfodol.

- Yn ystod y misoedd diwethaf mae effaith niweidiol ynysu ar ofalwyr wedi bod yn amlwg ledled y rhanbarth, ac mae gofalwyr wedi cael anhawster gyda'r diffyg ymweliadau mewn ysbytai a chartrefi gofal.

Croniclau Covid: straeon o'r rheng flaen

Ymdopi â gofalu yn ystod COVID-19

"Mae gofalwyr di-dâl yn grŵp o bobl sydd yn ysgwyddo pwysau mawr iawn, maent yn aml yn goflau am rywun annwyl 24/7. Fel gofalwr di-dâl yn ystod argyfwng coronafeirws; yn sydyn mae eich rhwydwaith cymorth o'ch cwmpas, allai fod yn deulu neu ffrindiau, yn diflannu, efallai na fydd yr awdurdod lleol yn gallu darparu gwasanaethau i'ch cartref, nid yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn gallu mynd i ganolfan seibiant neu ganolfan ddydd oherwydd nad ydych yn gallu ei adael; yn sydyn rydych wedi eich ynysu; yn unig; efallai bod y person sydd yn annwyl i chi wedi marw neu efallai ei fod yn yr ysbyty.

Rydym wedi clywed gan ein gofalwyr bod ynysu wedi bod yn llethol. Mae methu â bod gydag anwyliaid wrth iddynt farw yn achosi edifeirwch; euogrwydd ac anhawster yn y broses o alaru, oherwydd nad oeddent yno ar y diwedd.

Bu i ni ddechrau galwadau cadw mewn cysylltiad gyda phob gofalwr dros 70 oed sydd yn gysylltiedig â'n sefydliad. Bu i ni dechrau gyda'r rhai oedd yn wynebu mwyaf o risg ac a oedd fwyaf agored i niwed. Wyth wythnos yn ddiweddarach bu i ni gysylltu â phobl ac roeddent yn dweud 'chi yw y bobl gyntaf yr ydan ni siarad â nhw. Nid oedd neb arall wedi gofyn i ni sut ydym, fel arfer mae gweithiwr cymdeithasol neu'r awdurdod lleol yn cysylltu'. Neu 'mae fy ngŵr wedi dod allan o'r ysbyty ac nid oes neb wedi gwneud cyswllt dilynol, chi yw'r person cyntaf i gysylltu â ni'. Roedd yn codi ein calonnau ein bod yn gwneud gwahaniaeth.

Ers dechrau'r pandemig rydym wedi bod yn cludo bocsys bwyd ‘Cadw'n Iach’ i ofalwyr, pethau megis bara, wyau, llaeth, llysiau - popeth yn ffres. Rydym wedi danfon 2,400 o focsys. Fel arfer, byddai hynny yn golygu danfon i bobl sydd efallai yn byw mewn ardal wledig, ble nad oes gwasanaeth bysiau neu fynediad i’r rhyngrwyd er mwyn archebu siopa ar-lein.

Mae gennym hefyd gangen menter gymdeithasol, sef ein cadwyn o siopau elusen a gaeodd yn ystod y pandemig. Penderfynwyd defnyddio peth o’r stoc i wneud bocsys ‘Aros yn Brysur’ wedi eu teilwra i bob gofalwr. Os oedd y person a ofalwyd amdano yn hoffi jig-sos a'i fod yn hapus i wneud hynny am gwpl o oriau, byddai’r gofalwr yn cael bath neu’n darllen llyfr. Os ydych yn gofalu am rhywun - efallai eich bod heb gysgu ac yn rhwystredig, nid oes neb ar gael i’ch helpu. Yna rydych yn estyn gêm o’ch bocs Cadw'n Brysur a gallwch ei chwarae gyda’ch anwyliaid, rydych yn cael seibiant o’ch rôl fel gofalwr ac fel rhywun sydd yn derbyn gofal.

Mae pobl yn wirioneddol wedi meithrin perthnasoedd. Rydym wedi danfon gêm o ‘draughts’ i gwpl nad oedd wedi ei chwarae ers blynyddoedd. Roeddent yn ei chwarae bob prynhawn a dywedodd y gofalwr ei bod wrth ei bodd yn treulio amser gyda’i gŵr.

Mae hynny yn swnio’n syml iawn ond mae gofalwyr di-dâl wedi dweud wrthym bod hyn wedi bod yn achubiaeth, rydym wedi helpu i’w cynnal ac wedi eu cadw’n fyw hefyd.”

Argymhellion

- Cysylltu â gofalwyr sydd wedi eu hallgau yn ddigidol a sicrhau tegwch gwasanaethau, eu hannog i ymuno â grwpiau cymorth er mwyn siarad â gofalwyr eraill a chanfod, drwy siaradwyr gwadd, pa gyngor a gwasanaethau gwybodaeth sydd yn dal yn bodoli y gellir cael mynediad atynt.

- Cysondeb ar draws y tri Ysbyty Ardal Cyffredinol ynghylch presenoldeb gofalwyr pan fo’r person y gofalir amdano yn cael triniaeth, mae rhai gwasanaethau yn caniatáu i’r gofalwr ddarparu cymorth, mae'r anghysondeb yma yn achosi gorbryder i’r gofalwr a'r person y gofalir amdano.

- Cydnabod a deall effaith y cyfnod clo ar ofalwyr a sicrhau bod gwasanaethau ar draws yr holl sectorau wedi cael eu trefnu er mwyn ymateb i hyn a helpu i atal gofalwyr rhag torri i lawr.

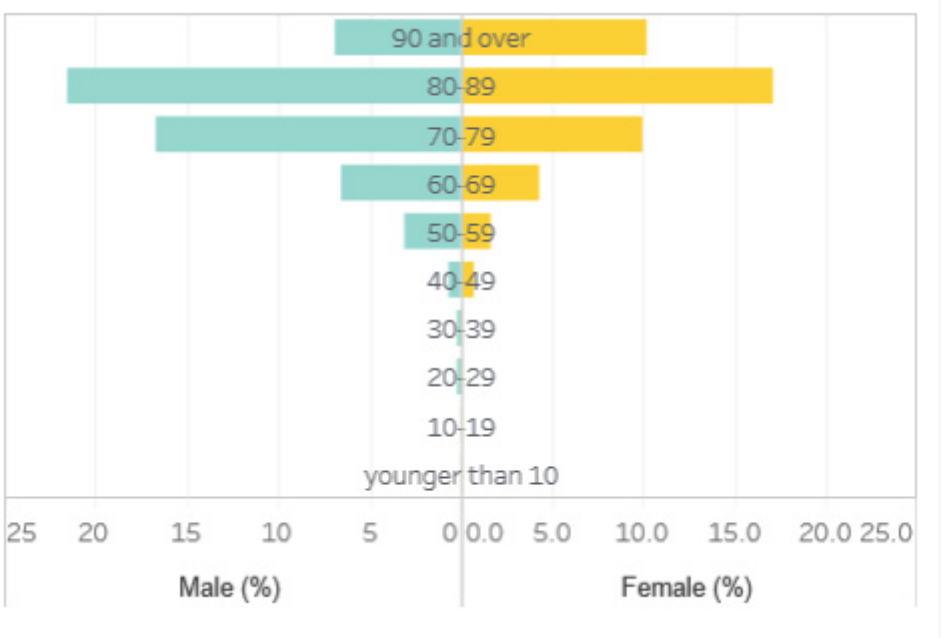
- Ymgyrch Genedlaethol/Ranbarthol/Leol er mwyn annog gofalwyr i lunio cynllun wrth gefn pan fo'n bosibl a sicrhau y gallent ymdopi yn ystod yr Hydref/Gaeaf.

- Mae angen i ni weithio yn agos gyda meddygon teulu, Nyrsys Rhanbarth a gwasanaethau cymorth er mwyn gofyn am unrhyw wybodaeth mewn perthynas â phobl ifanc allai fod yn ofalwyr ifanc. Mae codi ymwybyddiaeth yn hanfodol er mwyn adnabod y grŵp yma o bobl ifanc sydd angen cymorth.

Pobl hŷn

Mae Siart 3 isod yn dangos faint mwy o effaith mae COVID-19 wedi ei gael ar bobl hŷn o'i gymharu â grwpiau oedran iau.

Siart 3: Dosbarthiad oedran a rhyw marwolaethau COVID-19 a amheuir mewn achosion a gadarnhawyd mewn labordai, BCUHB



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru [Mynediad ar 26 Medi 2020]

Mae Kings Fund (2020) yn nodi bod data yn dangos bod oedran yn cynyddu’r risg o farw o COVID-19 o ganlyniad i systemau imiwnedd ac o fod yn fwy tebygol o ddioddef cyflyrau cronig. Mae ffigyrau gan ICNARC (2020) yn dangos bod oedran yn cynyddu’r tebygolrwydd o farw os derbynnir i ofal critigol gyda COVID-19.

Canfu'r Swyddfa Ystadegau Gwladol. Bod dros 50% o bobl dros 60 oed yn poeni am eu lles, ac o blith y rhain roedd 70% yn poeni am y dyfodol, roedd 54% dan straen/gorbryderus a 43% wedi diflasu. Canfuwyd bod pobl dros 60 oed yn ymdopi drwy gadw mewn cysylltiad gyda theulu/ffrindiau, garddio, darllen ac ymarfer corff. Roedd y data yn dangos eu bod yn fwy tebygol o helpu cymdogion, yn llai pryderus am faterion ariannol, yn fwy pryderus am gael pethau hanfodol ac yn llai optimistaidd am ba mor hir fydd y pandemig yn para. Mae Banerjee (2020) hefyd yn honni bod pobl hŷn yn fwy agored i broblemau iechyd meddwl yn ystod pandemig ac mae'n argymell ystyried iechyd meddwl y grŵp yma, gyda risg cynyddol o orbryder am iechyd, panig, iselder a theimlo'n ynysig, yn arbennig rhai sydd yn byw mewn sefydliadau.

Mae Hoffman, Webster a Bynum (2020) yn trafod goblygiadau ynysu ar y boblogaeth hŷn. Maent yn honni y gall llai o weithgareddau corfforol, diffyg cyswllt cymdeithasol, a chanslo apwyntiadau arwain at gynnydd mewn anabledd, risg o anaf, llai o ffwythiant gwybyddol a phroblemau iechyd meddwl. Mae Campbell (2020) hefyd yn canfod y gall ynysu cymdeithasol effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol, gyda llai o weithgaredd corfforol, llai o fynediad i adnoddau, unigrwydd a galar. Mae Cox (2020) yn honni bod y risgiau uwch i bobl hŷn yn cael eu gwaethygu ymhellach gan anghydraddoldebau yn cynnwys; salwch cronig, tlodi a hil, gwneud i unigolion â chyflyrau hirdymor, statws economaidd-gymdeithasol isel a phobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) fod yn hyd yn oed mwy agored i niwed.

Mae’r Ganolfan Heneiddio'n Well (2020) yn honni, er bod mwy o bobl dros 55 oed wedi symud ar-lein, bod y rhaniad digidol wedi ehangu yn ystod y pandemig, wrth i fwy o wasanaethau symud ar-lein yn unig. Mae'n bwysig sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu hallgau yn ddigidol wrth symud ymlaen. Bu i Boulton et al (2020) mewn adolygiad o ymyriadau o bell ar gyfer unigrwydd, amlygu dulliau all leihau unigrwydd, yn cynnwys; cyfeilio dros y ffôn, cyfathrebu fideo, grwpiau trafod ar-lein a dulliau cymysg. Maent yn honni bod y rhai mwyaf llwyddiannus yn cynnwys meithrin perthnasoedd agos, rhannu profiadau neu nodweddion a pheth gofal bugeiliol. Mewn adolygiad cyflym mae Noone et al (2020) yn gwrthddweud hynny, gan awgrymu nad yw’r dystiolaeth ynghylch gallu ymgynghoriadau fideo i leihau unigrwydd, symptomau iselder a/neu ansawdd bywyd, yn derfynol a bod angen mwy o dystiolaeth o ansawdd uchel.

Mae sefydliadau'r trydydd sector sydd yn cefnogi pobl ledled y rhanbarth wedi adrodd am ddwy bryder sylweddol, sef allgau digidol a’r angen i ganfod dulliau eraill i’r rhai nad ydynt yn dymuno neu nad ydynt yn gallu symud gweithgareddau ar-lein. Ac mae'r ail bryder wedi cael ei fynegi yn rheolaidd gan bobl hŷn ynghylch hysbysiadau Na Cheisier Dadebru (DNR) ddim yn cael eu cymhwyso i bobl hŷn mewn ysbytai yn ystod y pandemig.

Cartrefi Gofal

Mae ystadegau gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) yn dangos bod marwolaethau mewn cartrefi gofal wedi codi 46% ers yr un cyfnod y llynedd, ac yn ogystal â marwolaethau COVID-19 mae’r data yn dangos bod marwolaethau eraill wedi cynyddu hefyd. Canfuwyd bod marwolaethau oedran benodol yng Nghymru mewn cartrefi gofal yn uwch na’r rhai oedd ddim mewn cartrefi gofal a bod marwolaethau COVID-19 mewn cartrefi gofal yn uwch na marwolaethau COVID-19

mewn lleoliadau eraill. Mae'r ffigyrau hefyd yn dangos bod gan ddynion gyfradd marwoldeb uwch .

Canfu Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2020) bod y cyflenwad o offer diogelwch personol (PPE) i gartrefi gofal yn gymysg, a rhai yn dweud bod yna oedi ac amseroedd aros am fwy o gyflenwadau. Roedd defnyddio PPE wedi bod yn drallodus i rai sydd yn drwm eu clyw a bu'n rhaid i gartrefi gofal brynu eu mygydau tryloyw eu hunain. Maent yn amlygu problem diffyg argaeledd profion ar gyfer cartrefi gofal, oedi o ran canlyniadau, diffyg gwybodaeth ar y dechrau, a theimlwyd bod hynny i gyd wedi effeithio ar y deilliannau mewn cartrefi gofal. Mae hynny yn adlewyrchu adborth lleol oedd yn amlygu'r angen am ganllawiau clir a chyson ynghylch PPE, gyda mwy o reolaeth ar fersiynau fel ei bod yn glir pan fo dogfen yn disodli un arall neu pan ei fod yn ychwanegol at ganllawiau sydd eisoes yn bodoli. Roedd yr adroddiad hefyd yn nodi sut yr effeithiwyd ar les meddyliol trigolion cartrefi gofal gan beidio â chael ymwelwyr, pryderon ynghylch COVID-19 a marwolaethau preswylwyr eraill.

Mewn adroddiadau gan House a Fewster (2020) maent yn honni na flaenoriaethwyd cartref gofal, a bod cyfres o faterion wedi cyfrannu at eu cyfraddau trosglwyddo uchel, oedd yn cynnwys; y data o gartrefi gofal ddim yn cael ei gofnodi ar y dechrau, profion ddim yn cael eu cynnal a gwasgariad ansymptomatig ddim yn cael ei ystyried. Gallai'r oedi o ran ymateb a'r diffyg eglurder i gartrefi gofal fod wedi cyfrannu at y nifer uchel o farwolaethau mewn cartrefi gofal. Yng Ngogledd Cymru, roedd nifer o staff gofal yn gweithio ar draws nifer o gartrefi gofal mewn amrywiaeth o rolau, ac achosodd hynny heriau o ran rheoli heintio ac opsiynau cyfyngedig o ran staff, ac roedd hynny yn effeithio ar eu hincwm. Roedd yna beth pryder am y broses ryddhau ar ddechrau'r pandemig, ac roedd rhai darparwyr yn teimlo pwysau i dderbyn derbyniadau o'r ysbyty er mwyn sicrhau sefydlogrwydd gwelyau acíwt, gyda dim proses glir wedi ei sefydlu mewn perthynas â phrofi cleifion cyn eu rhyddhau i gartrefi gofal. Hefyd, nododd Bwrdd Diogelu Oedolion Gogledd Cymru y tramgwyddwyd ar hawliau pobl o ran Mesurau Diogelu rhag Colli Rhyddid (DoLS) a phenderfyniadau yn cael eu gwneud heb gyfeirio at y canllawiau.

Arloesedd/Cydweithrediadau

Mewn adroddiad gan Gymdeithas Henoed Prydain (2020) maent yn amlygu rhai camau arloesol a chydweithrediadau ar gyfer helpu i ddiogelu a gwella gofal o bobl hŷn yn ystod y pandemig, ac mae enghreifftiau yn cynnwys:

- Ymyrraeth gofal rhagdybiol i rai sydd yn wynebu risg uchel
- Ymateb tîm amlddisgyblaethol i anghenion gofal brys
- Cydweithredu ysbyty yn y cartref er mwyn cadw pobl gartref
- Dull amlasiantaeth er mwyn darparu arweiniad a chymorth cyflym i gartrefi gofal
- Cynllunio gofal ymlaen llaw er mwyn adnabod anghenion unigol
- Ward plant yn cael ei defnyddio ar gyfer cleifion hŷn a bu hynny yn fuddiol
- Cynllunio rhyddhau integredig
- Adsefydlu rhagweithiol gyda ffisiotherapi wedi'i dargedu cyn rhyddhau
- Darparu apwyntiadau digidol a thros y ffôn

Sut yr ymatebodd gwasanaethau yn ystod yr argyfwng

> "Mae'r darparwyr gofal wedi bod yn rhyfeddol, yn arbennig cartrefi gofal sydd wedi dangos cydnerthedd a phenderfyniad mawr er mwyn cadw cyfraddau heintio yn isel"

Dull rhanbarthol o gefnogi cartrefi gofal

Ers dechrau'r pandemig sefydlwyd amrywiaeth o gynlluniau amlasiantaeth a threfniadau riportio fel rhan o'r ymateb cyffredinol i'r argyfwng. Mae'r rhain wedi bid yn effeithiol o ran darparu lefel uchel o gydlynu tactegol ac ymatebion gweithredol. Sefydlwyd grŵp cynllunio gofal iechyd a chymdeithasol brys fel rhan o'r strwythur rheoli rhanbarthol ynghyd â Chell Cartrefi Gofal dan arweiniad y Bwrdd Iechyd gyda mewnbwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol, Fforwm Gofal Cymru ac Arolygiaeth Gofal Cymru. Hefyd sefydlwyd trefniadau darparu ac ymateb gweithredol ar lefel tîm awdurdod lleol ac ardal er mwyn cefnogi'r sector.

Yn ystod y pandemig, bu i ni weithio gyda phartneriaid er mwyn newid y diwylliant a lleihau'r baich ar gartrefi gofal o ganlyniad i gysylltiadau lluosog. Mae hynny wedi datblygu i fod yn system gasglu data a rhybuddio cynnar, gan wneud "un cyswllt y dydd" â chartrefi gofal. Mae hynny yn sicrhau bod lleiafswm set data yn cael ei gasglu ac n cael ei rannu rhwng partneriaid statudol fel bod cymorth priodol yn cael ei gynnig yn amserol. Mae'r system yma yn dal i fodoli er bod hyn yn digwydd ddwy waith yr wythnos erbyn hyn. Mae'r wybodaeth yma yn hysbysu'r offeryn esgoli a chefnogi cartrefi gofal Gogledd Cymru. Mae'r riportio deinamig yma yn darparu dangosyddion cynnar o bwysau a phroblemau ac mae'n galluogi ymyrraeth a chefnogaeth gynnar.

Yn ystod y pandemig sefydlwyd tri Biwro Cartrefi yn Gyntaf er mwyn cefnogi trosglwyddo cleifion yn amserol a phriodol o ysbytai acíwt a chymunedol yn ôl i'w cartrefi eu hunain, cartrefi gofal neu leoliadau newydd. Maent yn rhan hanfodol o ofynion Gwasanaeth Rhyddhau o Ysbytai COVID-19 (Cymru) ac maent wedi bod yn allweddol o weithredu'r gofal step i fyny a step i lawr adolygedig, gan sicrhau bod canlyniadau profion negyddol ar gael i gleifion cyn eu rhyddhau o'r ysbyty yn ôl i'w sefydliadau gofal, neu symud rhwng cartrefi gofal.

Cadw mewn cysylltiad

Mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn darparu iPads i gartrefi gofal ac ysbytai er mwyn cefnogi preswylwyr/cleifion i gysylltu â ffrindiau a theulu n ystod y cyfnod clo fel rhan o brosiect trawsnewid gwasanaethau cymuned ddigidol hirdymor. Darparwyd cymorth gan Ganolfan Gydweithredol Cymru er mwyn helpu pobl ddefnyddio'r iPads, ac mae sgiliau TG saff wedi cael ei glustnodi fel mater datblygu gweithlu fydd angen mwy o gymorth er mwyn osgoi creu mwy o raniad digidol.

Mae Cyngor Sir Ynys Môn wedi datblygu canolfan gyswllt a phroses gydweithio rhwng Pwyntiau Mynediad Unigol/ a pwyntiau mynediad i wasanaethau. Mae Cyngor Gwynedd wedi sefydlu tîm newydd "Tîm Cymorth COVID-19" mewn pum ardal gaiff eu gwasanaethu gan y Timau Adnoddau Cymunedol ac maent yn darparu gwybodaeth ar wefan yn cyngor ynghylch gwasanaethau cymorth cymunedol lleol. Mae Conwy hefyd wedi datblygu gwefan er mwyn rhestru grwpiau a busnesau gwirfoddol cymunedol. Mae rhai cartrefi gofal wedi sefydlu grwpiau i gefnogi ei gilydd.

Mae Cyngor Sir Ddinbych wedi creu Tîm Ffonio Rhagweithiol, sydd yn wasanaeth dros dro newydd gyda chyflogeion wedi eu hadsefydlu o bob rhan o'r cyngor. Mae'r tîm wedi ffonio preswylwyr a thrigolion gwarchodedig 70 oed a hŷn yn ystod y cyfnod clo ac wedi cadw mewn cysylltiad yn rheolaidd os oedd y preswylwyr yn dymuno hynny. Roeddent yn cynnig cyngor, yn sicrhau bod ganddynt fynediad at fwyd a meddyginiaeth ac yn atgyfeirio at wasanaethau priodol.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam wedi gwella mynediad at y Grant Cynhwysiant Cymunedol oedd yn galluogi cartrefi gofal i fidio am grantiau bach er mwyn hwyluso gweithgaredd gwahanol a newydd yn ystod y cyfnod clo. Mae enghreifftiau yn cynnwys profiad sinema yn y cartref, salon yn y cartref, grŵp adloniant cerddorol a gardd synhwyraidd.

Hefyd darparodd nifer o grwpiau gwirfoddol a chymunedol gymorth, yn cynnwys cyngor, gwybodaeth a chynlluniau cyfeillio. Er enghraifft, gweithiodd Cyngor Sir y Fflint gyda Chyngor Gwirfoddol y Sir er mwyn cefnogi cartrefi gofal gyda gwirfoddolwyr hyfforddedig i ddarparu PPE a chyflenwadau.

Darparu gwasanaeth digidol

Defnyddiodd Gweithwyr Cymdeithasol WhatsApp i weld cyflwr cartrefi drwy fideo pan nad oedd ymweliadau personol yn bosibl.

Mae Cymunedau Digidol Cymru wedi datblygu swît o fân fodiwlau er mwyn cefnogi cynhwysiant digidol a iechyd a lles pobl yng Nghymru.

Darparu gwasanaeth hyblyg

Mae enghreifftiau yn cynnwys mwy o oriau agor, darparu llanw ar benwythnosau. Mae'r ffordd y mae gofal yn cael ei ddarparu wedi newid, er enghraifft, darparu pecynnau gofal 15 munud mewn gofal preswyl er mwyn symud pobl drwy'r system. Mae un cyngor wedi canfod bod broceru yn fwy effeithlon nag erioed oherwydd y rhestrau aros byr, gwybodaeth amser real am bobl sydd yn symud drwy ailalluogi fel y gall brocerwyr gynllunio eu pecynnau gofal parhaol yn well. Nid yw gweithwyr cymdeithasol yn darparu amser penodol i unigolion ar gyfer pob galwad breswyl, ac mae hynny yn rhoi mwy o hyblygrwydd i ddarparwyr. Mae darparwyr yn ymgymryd â'u hadolygiadau eu hunain o becynnau, a phan fo angen yn rhoi oriau nad oes eu hangen yn ôl ac yn derbyn pecynnau ychwanegol. Mae darparwyr hefyd wedi gweithio gydag adnoddau pob unigolyn er mwyn cefnogi gofal ac anghenion gofal, er enghraifft, gweithwyr gofal yn galw yn y bore a gyda'r nos a theulu yn cefnogi gyda chinio a the. Ailagorodd cartref gofal Treffynnon er mwyn darparu gwasanaeth adsefydlu step i lawr.

Mae rôl ehangach Swyddogion Iechyd Amgylcheddol o ran cefnogi cartrefi gofal wedi cael ei werthfawrogi ac fe'i hystyrir fel symudiad oddi wrth eu swyddogaeth reoleiddiol draddodiadol i swyddogaeth gefnogol o ran helpu cartrefi gyda'u cynlluniau rheoli haint.

Cefnogi'r gweithlu

Un o'r delweddau gwirioneddol ysbrydoledig sydd gennym o'r pandemig yw gwaith arwrol staff gofal, na chydnabuwyd o reidrwydd gan y cyfryngau na'r boblogaeth yn gyffredinol ar ddechrau'r pandemig. Yn fuan daeth eu cyfraniad a'u heffaith personol i'r amlwg. Fel rhanbarth, rydym yn ymrwymedig i sicrhau na chollir y newid proffil

yma a'n bod yn sicrhau bod anghenion staff unigol yn cael eu hadnabod a'u cefnogi. Mae o leiaf un cyngor wedi gweld lefelau salwch is ac wedi cyflwyno cymorth iechyd galwedigaethol i'w staff a'r sector annibynnol, yn ogystal â chymorth trawma ar gyfer gofal uniongyrchol a staff gwasanaethau cymdeithasol rheng flaen.

Gwasanaethau a ataliwyd

Ni ddarparwyd y gwasanaethau canlynol yn ystod y cyfnod clo. Roedd rhai, megis hyfforddiant, yn gallu parhau ar-lein, ond ataliwyd eraill yn gyfan gwbl.

- Darparu pecynnau gofal i bawb nad ydynt yn perthyn i gategori Blaenoriaeth 1.
- Gwasanaethau Dydd.
- Seibiant / seibiannau gofalwyr.
- Lleoliadau gweithwyr cymdeithasol mewn rhai ardaloedd (mae trafodaethau yn digwydd yn rhanbarthol ynghylch sut mae cefnogi myfyrwyr i gwblhau eu gradd).
- Hyfforddiant wyneb yn wyneb.
- Arsylwadau QCF.
- Llai o ymweliadau monitro i rai brys yn unig.
- Gohirio agor cyfleuster Gofal Ychwanegol.
- Ymweliadau â'r cartref (oni ofynnir am hynny gan deuluoedd) er yr ailddechreuwyd hynny pan newidiodd y cyfyngiadau gan gadw at bellhau cymdeithasol a defnyddio PPE.
- Ymweliadau podiatreg a deintyddol parhaus. Mae'r rhai yn allweddol i les preswylwyr cartrefi gofal oherwydd bod nifer o gartrefi yn awyddus i'r rhain ailddechrau oherwydd eu bod wedi gweld dirywiad yn iechyd preswylwyr.

Darparu dadansoddiad SWOT

Ym Mehefin 2020 daethpwyd â grŵp o ddarparwyr gofal a chymorth at ei gilydd i drafod a myfyrio ar yr ymateb ar y cyd i'r brigiad COVID-19 cyntaf yn ystod hanner cyntaf 2020. Bu i hynny gynhyrchu'r dadansoddiad SWOT canlynol fel crynodeb o'r negeseuon allweddol (Care Forum Wales et al, 2020).

Cryfderau	**Gwendidau**
• Cydnerthedd, hyblygrwydd a chynnal y gweithlu • Cyfathrebu a phartneriaeth ryngsefydliadol • Ymatebion cyflym sefydliadol annibynnol	• Sefyllfa y sector yn wynebu'r argyfwng • Canllawiau oedd yn newid yn barhaus a diffyg eglurder ynghylch gweithredu • Argaeledd PPE ar y dechrau • Polisi profi a gweithredu hynny

• Aelod sefydliadau yn cefnogi'r gweithlu • Rhai ymatebion gan sefydliadau allanol	• Arian • Cydweithredu y tu allan i'r sector statudol yn ddiffygiol ar brydiau • Ailhyfforddi'r gweithlu newydd
Cyfleoedd • Partneriaethau: ymddiriedolaethau a pherthnasoedd • Comisiynu: deilliannau a hyblygrwydd • Dulliau sydd yn canolbwyntio ar y person • Gweithlu	**Bygythiadau** • Busnes fel arfer • Colli galw am wasanaethau dros dro ac efallai y sector cartrefi gofal yn methu • Colli cydnabyddiaeth i'r sector • Hunanfodlonrwydd • Mwy o bandemigau • Dychwelyd i'r ysgol

Pobl sydd yn byw â dementia

Mae ffigyrau gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) yn dangos bod bron i hanner y marwolaethau COVID-19 hyd at Fehefin 2020 mewn cartrefi gofal yn breswylwyr gyda dementia yn ystod Mawrth i Fehefin 2020. Mae ffigyrau eraill gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2020) yn dangos bod pobl gyda dementia yn cyfateb i 26% o'r holl farwolaethau oedd yn gysylltiedig â COVID-19 ym Mawrth i Fehefin 2020. Amlygodd Cymdeithas Alzheimer's (2020) ystadegau oedd yn dangos bod marwolaethau heb fod yn gysylltiedig â COVID-19 ym mis Ebrill, ymysg y rhai â dementia, 50% yn uwch na'r arfer hefyd. Mae'r ffigyrau yma yn awgrymu yr effeithiwyd yn anghymesur ar bobl â dementia gan y pandemig.

Mae ymchwil gan Wang et al (2020) yn awgrymu y gall deliriwm o ganlyniad i COVID-19 ei gwneud yn anodd adnabod COVID mewn cleifion dementia, a gallai hynny effeithio ar eu gofal. Mewn adroddiad gan Suárez-González et al (2020) honnir bod gan gleifion dementia gyflyrau eraill yn aml, sydd yn cynyddu mwy ar y risg o gymhlethdodau o ganlyniad i COVID-19. Maent hefyd yn honni bod rhai â dementia yn colli mwy o ffwythiant, bod eu hadferiad ffwythiannol yn salach, ac y gall newidiadau i'w harferion a'u hamgylchedd amharu mwy ar ffwythiant gwybyddol. Hefyd canfu ymchwil gan Mok et al (2020); risg cynyddol o haint, deilliannau gwaeth, effaith niweidiol ar wybyddiaeth a bod y cleifion yma yn anoddach i'w hynysu.

Hefyd effeithiodd y pandemig ar les a gofal cyffredinol pobl sydd yn byw â dementia. Mae Cymdeithas Alzheimer's (2020) yn dadlau bod pobl â dementia yn wynebu heriau o ran rheoli haint ac effaith ynysu cymdeithasol. Canfu Mok et al (2020) yr effeithiwyd ar apwyntiadau gofal iechyd nad oeddent yn gysylltiedig â COVID, a

gallai diffyg ymgysylltu â chymorth cymdeithasol fod wedi arwain at ddirywiad yn eu cyflwr, a gallai ynysu effeithio ar les seicolegol. Amlygodd arolwg cyflym a gyhoeddwyd mewn perthynas â phobl hŷn gan Ganolfan Meddyginiaeth Seiliedig ar Dystiolaeth (2020) y gallai ynysu cymdeithasol effeithio ar ansawdd bywyd a deilliannau iechyd a lles, a gallai leihau symudedd. Mae unigrwydd wedi cael ei gysylltu â dementia, felly mae Ymchwil Alzheimer's UK (2020) yn buddsoddi mewn ymchwil er mwyn edrych ar wir effaith COVID ar iechyd meddwl, lles, iechyd a defnyddio gofal cymdeithasol.

Mae Sefydliad Gofal Cymdeithasol dros Ragoriaeth (2020) yn 'Dementia in Care Homes', yn amlygu y problemau sydd yn wynebu pobl â dementia efallai; heb ddeall yr angen i ynysu, efallai y byddant yn teimlo bod offer diogelu personol yn codi braw ac efallai y byddant yn cael anhawster cyfathrebu. Mae 'Safeguarding adults with dementia during the COVID-19 pandemic' gan y Sefydliad Gofal Cymdeithasol dros Ragoriaeth (2020) yn mynegi pryderon gan rybuddio y gallai pobl â dementia fod yn fwy agored i gamdriniaeth neu esgeulustod yn ystod y pandemig. Gallai hynny fod o ganlyniad i; ynysu cymdeithasol, straen ar ofalwyr, staff gofal yn cael eu hymestyn yn ormodol, sgamiau cynyddol, mwy o gam-drin domestig, a staff/gwirfoddolwyr/cymorth newydd.

Mae Young Dementia UK (2020) yn rhannu straeon gan y rhai sydd yn byw â dementia cynnar, ac maent yn amlygu materion megis; diffyg patrwm, teimlad bod rhywun wedi cael ei anghofio, unigrwydd, arwahanrwydd, dryswch, teimlo'n agored i niwed, colli sgiliau, ddim â hawl i dderbyn cymorth a cholli hyder. Roedd y straeon yma hefyd yn trafod nifer o agweddau cadarnhaol, a rhai yn dweud eu bod wedi dysgu sgiliau newydd, wedi canfod bod cymorth rhithwir yn fuddiol, ac roedd un hyd yn oed yn teimlo'n llai gorbryderus oherwydd bod mynd allan yn eu gwneud yn orbryderus. Roedd y straeon yn amlygu pa mor bwysig yw ystyried yr unigolyn wrth roi cymorth i rai â dementia.

Sut yr ymatebodd gwasanaethau yn ystod yr argyfwng

Nid oedd clybiau Taith Ni Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru yn gallu cyfarfod mwyach, felly bu iddynt gyfarfod ar Zoom. Roedd raid iddynt stopio'r rhan fwyaf o ymweliadau â chartrefi oni bai bod teuluoedd yn gofyn am hynny pan fônt yn dilyn gofynion pellhau cymdeithasol ac yn defnyddio Offer Diogelu Personol (PPE) ac yn cynnal mwy o adolygiadau dros y ffôn.

Mae gan wasanaeth Cyswllt Dementia y Gymdeithas Alzheimer's 1,437 o ddefnyddwyr gwasanaeth yng Ngogledd Cymru, ac mae 646 o'r rhain yn bobl â dementia ac mae 791 yn ofalwyr. Mae Dementia Connect wedi parhau i gefnogi unrhyw un y mae dementia wedi effeithio arnyn nhw yn ystod y cyfnod yma ac mae wedi gweld cynnydd yn nifer y bobl sydd angen cymorth lleol neu gymhleth. Mae Dementia Connect yn cael ei gomisiynu gan y holl awdurdodau lleol yng Ngogledd Cymru (ac eithrio Sir Ddinbych), a hynny yn cael ei ariannu yn bennaf drwy Gronfa Gofal Integredig (ICF) er mwyn darparu'r cymorth yma. Mae Sir Ddinbych hefyd wedi defnyddio arian ACF er mwyn gwella cymorth i bobl sydd yn byw â dementia, drwy ariannu grantiau i grwpiau cymunedol drwy gyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych a darparu dau weithiwr cymorth dementia arbenigol mewnol ym mhob un o'r timau Adnoddau Cymunedol amlasiantaeth yn y sir. Mae mwy o wybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael i gefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt yng Ngogledd Cymru ar gael yn yr adroddiad mapio gwasanaethau a gynhyrchir fel rhan o Strategaeth Dementia Gogledd Cymru.

Mae rhwydwaith Crewyr Cymuned yn grŵp o bobl sydd â phrofiad o sefydlu cymunedau a grwpiau ar-lein ar gyfer pobl y mae dementia yn effeithio arnynt. Maent yn datblygu gwefan Crewyr Cymuned ac yn creu adnodd i helpu grwpiau ac unigolion sydd yn cefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt i fynd ar-lein ac ailgysylltu yn ystod y cyfnod ynysu cysylltiedig â COVID a thu hwnt. Maent yn archwilio rôl technoleg o ran helpu grwpiau ac aelodau i gysylltu, ac yn creu rhwydwaith cyfnewid gwybodaeth er mwyn rhannu profiadau a chyngor. Maent hefyd yn creu adnodd o syniadau creadigol er mwyn ysbrydoli grwpiau sydd â gwahanol ddulliau o ddefnyddio technoleg, yn cynnwys syniadau ynghylch sut mae cyrraedd pobl heb sgiliau technoleg neu dechnegol.

> "Mae ynysu ac anallu i barhau â phatrwm bywyd wedi effeithio ar bobl â Dementia. Mae colli hyder o fynd allan o'r cartref yn dod yn amlwg erbyn hyn."
> Cyfranogwr i arolwg, adolygiad COVID-19 Gogledd Cymru

Croniclau Covid: straeon o'r rheng flaen

> **Ymladdwyr Covid**
>
> "Roedd y cyfnod clo yn y cartref [preswyl a nyrsio] mor drist oherwydd roedd yn rhaid i ni droi ymwelwyr i ffwrdd. Fel arfer maent yn dod i mewn ac allan, rydym yn adnabod pob un a rydym yn goflau amdanynt, maent yn dod am swper gyda'u partneriaid. Yna, mwyaf sydyn, daeth hynny i ben, ac yn amlwg nid oedd rhai yn

hapus am hynny, maent yn eich beio chi a roeddech yn teimlo eich bod yn gwneud cam â nhw wrth geisio eu hatal rhag dod i mewn, roedd yn amser anodd.

Roedd y preswylwyr wedi eu hynysu yn eu hystafelloedd cysgu, ac roedd rhai cau eu drysau ac roedd hynny yn erchyll, roedd yn effeithio ar eu iechyd meddwl. Fel arfer mae ein lolfa yn fywiog iawn a rydym yn chwarae cerddoriaeth, gemau, pobl yn gwneud croeseiriau, yn mynd a dod, mae yna gyffro gwirioneddol yno fel arfer.....nawr dim ond fi wrth fy nesg. Roedd yn debyg iawn i dref ysbrydion, nid oeddech yn gweld neb nes eich bod yn gwisgo PPE ac mynd i mewn i ystafell.

Roeddwn yn arfer cymryd dwy awr i wneud un rownd o ddiodydd, ac yna yr un peth cyn i mi fynd adref. Roeddwn yn sownd yn gwneud shifft tair awr ar deg bob dydd oherwydd bod angen i mi fod yma. Un diwrnod daeth un o'r nyrsys i mewn am ddeg o'r gloch a dywedais 'beth wyt ti yn ei wneud yma, ti ddim i fod yma tan un o'r gloch?' a dywedodd 'roedd yn rhaid i mi ddod i mewn, nid yw bod adref yn helpu neb'. Roeddem ni angen bob adref oherwydd ein bod mor flinedig, ond ar yr un pryd roeddem eisiau bod yma.

Bu i ni brofi'r staff am yn ail am Covid-19, a doedd ond ychydig i ffwrdd ar unrhyw adeg penodol yn disgwyl am y canlyniadau, a gweithiodd hynny yn dda. Cefais fy mhrawf ar ddydd Llun, felly roedd raid i mi fod i ffwrdd am yr wythnos. Roeddwn yn gyson mewn cysylltiad â staff tra fy mod yn gweithio o gartref. Roedd yn rhaid i ni ddefnyddio staff asiantaeth yn ystod y pythefnos hwnnw, ond roedd gofalwyr yn gwneud oriau ychwanegol, a chydymdrechodd pawb.

Roedd yn gymaint o waith caled oherwydd eich bod yn gwisgo a dadwisgo offer ac mae hynny i gyd yn cymryd amser ac mae mor boeth hefyd. Roedd pob un ohonom yn chwysu, roedd gan bob un ohonom wreiddiau yn ei gwalltiau, a roeddem yn arfer chwerthin am hynny. Roedd morâl yn dda ac un dydd Sadwrn cefais fy ngalw gan y staff i'r lolfa wag a rhoi bag o ddanteithion hyfryd personol iawn i mi potel o win pefriog a siocledi a phethau i ddiolch i mi, a daeth hynny â dagrau i fy llygaid.

Rydych yn ceisio aros yn bositif i bawb arall ac fel rheolwr roeddwn yn ceisio aros yn bositif i'r holl staff, gallwn ni wneud hyn, ryda ni'n ymdopi, ond y tu fewn rwyf wedi fy llethu. Rwyf yn credu bod y sylweddoliad llethol o faint o gariad a gwarchodaeth sydd gennym am y preswylwyr yn amlwg. Roeddwn yn arfer gwaredu mynd i mewn yn y boreau oherwydd byddai'r staff nos yn dweud bod hwn a'r llall wedi bod yn pesychu a byddai fy nghalon yn suddo. Cyrhaeddodd y feirws ym mis Mai, a dyna oedd dyddiau tywyllaf fy ngyrfa. Roedd raid i ni brofi llawer o'r preswylwyr ac yna ffonio i gael y canlyniadau. Ar y ffôn roeddwn yn clywed 'dyddiad geni hwn a'r llall, y cyntaf yn bositif, y nesaf yn bositif, a'r nesaf yn bositif....roedd yn dorcalonnus. Roeddwn yn wylo ar y ffôn.

Ar ôl i ni gael canlyniadau'r preswylwyr, roedd yn rhain i ni ffonio eu teuluoedd a rhoi gwybod iddynt, un ar ôl y llall. Roedd nifer o berthnasau yn unig ac yn dweud 'o diar, mae'n un o'r pethau yna, ni ellir ei helpu' ac roeddech yn cael ambell un

od yn dweud ‘sut ar wyneb y ddaear mae wedi cael hwn, a phwy sydd wedi dod â hynny i mewn!?’.

Roedd y preswylwyr a fu farw gyda Covid-19 yn dirywio’n gyflym iawn. Nid oedd eu teuluoedd yma i ffarwelio. Fel arfer bydd y teulu yn dod i mewn a gallent ddod i’r ystafell i bacio a threulio ychydig o amser, rhoi paned o de iddynt, ond nawr roedd raid i ni adael y stwff y tu allan iddynt eu casglu, roedd yn teimlo’n oeraidd. Cafwyd adborth gan berthnasau yn dweud ‘nid oedd yn gwisgo ei hoff glustdlysau’, roedd yn anodd clywed hynny pan roedd hynny mor bwysig i’r teulu. Roeddech yn teimlo eich bod yn gwneud cam â’r teuluoedd.

Mae'n rhaid ei fod wedi bod yn anodd i staff y GIG ar ICU roeddent yn nyrsio pobl nad oeddent yn eu hadnabod, mae'n rhaid bod hynny wedi bod yn ofnadwy, ac fe wnaethon nhw waith rhyfeddol. Yma, roedd y rhain yn bobl yr ydym wedi eu nyrsio am flynyddoedd ac roeddem wedi cael ein hamgylchynu gan y feirws a marwolaeth. Roeddem yn galaru am bobl yr ydym wedi eu nyrsio am gymaint o amser, a’u teuluoedd.

Byddai’r holl awdurdodau lleol yn fy ffonio, y bwrdd iechyd lleol, iechyd cyhoeddus, gwasanaethau cymdeithasol yn ffonio am yr un wybodaeth dro ar ôl tro, a hynny yn cymryd eich amser. Roedd hynny yn broblem fawr; byddai rhywun yn ffonio yn disgwyl cynnal adolygiad yn ystod amser swper. Roeddwn yn meddwl, pam ydych yn ffonio ar yr adeg yma? Roedd pob un yn gweithio o gartref, roeddwn mewn anobaith.

Erbyn hyn rydym yn cael ymweliadau â’r ardd a’r ystafell wydr. Mae gennym ystafell wydr felly bydd y preswylwyr yn dod i eistedd yn yr ystafell wydr, byddwn yn agored y ffenestr uchaf ac maent yn siarad fel yna, mae llawer o’r preswylwyr yn drwm eu clyw felly nid yw hynny yn ddelfrydol. Rydych yn teimlo'n awdurdodol iawn yn dweud ‘na sori, ni allwch wneud hyn, ni allwch wneud hynny’, mae'n anodd”.

Argymhellion

Fel ymateb i’r adolygiad cyflym i gartrefi gofal a gomisiynwyd gan Yr Athro John Bolton, mae’r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi datblygu Cynllun Gweithredu Cartrefi Gofal Rhanbarthol ar gyfer Gogledd Cymru. Mae'r cynllun gweithredu yn cynnwys trefniadau strategol a chymorth gweithredol i gartrefi gofal yn y rhanbarth.

Mae’r Comisiynydd Pobl Hŷn (2020) yn argymell y camau uniongyrchol canlynol:

- Dylai cyrff cyhoeddus gymryd camau i sicrhau bod negeseuon am iechyd cyhoeddus yn cael eu cyfathrebu yn fwy effeithiol i bobl hŷn.

- Cynnal archwiliadau lefel cymuned o bobl hŷn agored i niwed sydd wedi cael eu hallgau'n ddigidol yn ystod y pandemig a darparu dyfeisiau cyfeillgar i ddefnyddwyr gyda mynediad i'r rhyngrwyd.

Mae argymhellion Cymdeithas Alzheimer's (2020) ynghylch lliniaru effeithiau COVID-19 wrth i'r gaeaf gyrraedd, ar gael isod.

1. Mae'n rhaid i'r GIG ac awdurdodau lleol nodi sut y byddant yn cynnwys darparwyr gofal cymdeithasol a chartrefi gofal mewn cynlluniau pwysau gaeaf er mwyn sicrhau bod gofal cymdeithasol yn cael ei ystyried yn gydradd gan y GIG, a bod eu sefyllfa yn cael ei ddeall, ei gyfrifo a'i gefnogi. Mae'n rhaid i hynny gynnwys darpariaeth profi rheolaidd ac amserol a PPE.
2. Mae'n rhaid i lywodraethau cenedlaethol y DU warantu, pan fo gofal wedi cael ei stopio o ganlyniad i ragofalon coronafeirws (yn arbennig gofal preswyl), y bydd yn cael ei adfer pan fo'n ddiogel gwneud hynny, heb yr angen am asesiad ffurfiol ychwanegol diangen.
3. Mae'n rhaid i Lywodraeth y DU sicrhau bod y Gronfa Reoli Haint yn dal yn bodoli tan o leiaf Ebrill 2021 a dylai darparwyr gofal allu defnyddio'r gronfa honno yn hyblyg, yn cynnwys ar gyfer rheoli haint, technoleg a chefnogi ymweliadau.
4. Dylai llywodraethau cenedlaethol y DU ymrwymo i sicrhau bod unrhyw gyfathrebiadau gyda, neu ofynion o bobl yr effeithir arnynt gan ddementia (yn y gymuned ac mewn cartrefi gofal) yn glir, cyson ac yn hawdd eu deall. Dylai unrhyw ganllawiau adlewyrchu profiadau bob dydd a anghenion penodol y bobl y mae dementia yn effeithio arnynt.
5. Gan gydnabod y rôl allweddol y mae gofalwyr anffurfiol yn ei chwarae ym mywydau pobl sydd yn byw â dementia, mae'n rhaid i lywodraethau cenedlaethol y DU gymryd camau i gefnogi pobl yn y rôl yma drwy:
   A) Ganiatáu dynodi o leiaf un gofalwr anffurfiol ar gyfer pob un preswylydd cartref gofal fel gweithiwr allweddol, gyda mynediad at hyfforddiant, profion/brechlyn COVID-19 a PPE.
   B) Sicrhau y darperir asesiadau o ofalwyr a darparu seibiannau byr i ofalwyr.
   C) Casglu data awdurdodau lleol a data awdurdod iechyd ar asesiadau gofalwyr a gofal seibiant.
6. Pan nad yw cartrefi gofal yn gallu hwyluso ymweliadau gan anwyliaid, mae'n rhaid iddi fod yn ofynnol iddynt hysbysu arolygiaethau gofal cenedlaethol (CQC/CSSIW/RQIA) a cheisio sefydlu trefniadau eraill er mwyn cynnal cyswllt priodol rhwng anwyliaid a phreswylwyr cartrefi gofal sydd â dementia.

7. Mae angen i lywodraethau cenedlaethol y DU nodi strategaeth glir er mwyn galluogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt wella o effeithiau’r pandemig, yn cynnwys adsefydlu i wrthwneud effeithiau ar ffwythiant gwybyddol neu gorfforol, cymorth ar gyfer iechyd meddylion a chorfforol a therapi lleferydd ac iaith.
8. Mae'n rhaid i adrannau gofal iechyd a chymdeithasol cenedlaethol y DU ddatblygu a gweithredu cynllun adfer clir er mwyn sicrhau y gall pob agwedd o wasanaethau asesu cof ailagor a dal i fyny ar frys mewn perthynas â rhestrau aros fel nad yw'r cwymp mewn cyfraddau diagnosis dementia yn parhau.

Iechyd, anableddau corfforol a nam ar y synhwyrau

Nid yw'n hysbys beth fydd effaith hirdymor COVID-19 ar iechyd yn achos y rhai a dderbyniwyd i ysbytai neu rai sydd â mathau ysgafnach o'r firws, ac effaith hynny ar yr angen am ofal cymdeithasol. Mae tua 10% o gleifion sydd yn cael prawf firws SARS-CoV-2 positif yn dal yn wael ar ôl tair wythnos o brofi symptomau, a bydd y rhan fwyaf, ond nid pob un, yn gwella gyda threigl amser (Greenhalgh *et al.*, 2020)

Mae ffigyrau gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) yn dangos bod cyfraddau marwoldeb COVID yn achos pobl anabl yn 1.9 gwaith yn uwch ar gyfer dynion ac yn 2.4 gwaith y uwch ar gyfer merched. Mae gwybodaeth bellach gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) yn dango mwy o effaith cymdeithasol ar bobl anabl: roeddent yn fwy pryderus am les, cael nwyddau, mynediad at ofal iechyd, ac roedd 1 o bob 10 yn teimlo'n anniogel y tu allan i'w cartrefi. Nodwyd hefyd bod eu pryderon wedi cynyddu dros amser, tra bod pryderon grwpiau eraill o'r boblogaeth wedi sefydlogi.

Mewn maniffesto gan Difference North East (2020), adroddwyd bod nifer o bobl anabl yn cael eu dosbarthu fel rhai clinigol fregus a'u bod wedi teimlo'n ynysig ac unig, ac nid oedd llawer yn erbyn cymorth priodol. Canfu ymchwil gan Scope (2020) bod 63% o bobl anabl yn pryderu y byddid yn gwrthod triniaeth iddynt petaent yn cael eu taro'n wael, ac roeddent yn poeni am ddal COVID gan ofalwyr oherwydd diffyg offer diogelu. Hefyd bu iddynt ganfod bod 28% yn teimlo eu bid yn cael eu hanwybyddu gan y llywodraeth ac roedd 50% yn bryderus am y dyfodol, yn teimlo straen a gorbryder.

Mae'r Cenhedloedd Unedig dros Hawliau Dynol (2020) yn honni y gall pobl anabl fod yn fwy agored i niwed oherwydd bod ganddynt gyflyrau iechyd eraill yn aml, yn arbennig rhai mewn cartrefi gofal, oherwydd y cyfraddau marwolaethau uchel. Maent yn adrodd bod y rhwystrau maent yn eu wynebu o ran cael mynediad at ofal iechyd wedi cael eu gwaethygu o ganlyniad i'r pandemig. Roeddent yn fwy agored i wahaniaethu a thrais, ac roedd hynny yn arbennig o wir am bobl anabl oedd yn; garcharorion, digartref, neu heb dai digonol.

Canfu Iob, Steptoe a Fancourt (2020) bod pobl anabl yn fwy tebygol o ddioddef camdriniaeth, hunan-niwed a meddyliau hunanladdol. Mae Lund (2020) hefyd yn mynegi pryderon mewn perthynas â'r risg cynyddol o gamdriniaeth yn achos pobl anabl o ganlyniad i'r ddibyniaeth gynyddol ar ofal, gan fynegi pryderon y gallent fethu â riportio camdriniaeth oherwydd eu dibyniaeth ar gymorth.

Bu i Difference North East (2020) adrodd am rai buddion i bobl anabl, yn cynnwys mwy o ddefnydd o dechnoleg oedd yn eu galluogi i gysylltu â phobl eraill mewn ffyrdd nad oeddent wedi gallu ei wneud o'r blaen, a bu i rai gweithwyr anabl elwa o weithio o gartref/hyblyg. Er bod Annaswamy, Verduzco-Gutierrez, Frieden (2020) yn cydnabod y buddion, maent hefyd yn amlygu y gall nifer o bobl anabl wynebu anfantais o ganlyniad i ddefnyddio technoleg oherwydd costau y rhyngrwyd a thechnoleg, a gall anableddau medrusrwydd symudol neu faniwal greu heriau o ganlyniad i anawsterau o ran rhyngweithio gyda'r dechnoleg. Maent yn pwysleisio ei bod yn hanfodol bod sefyllfa pob unigolyn yn cael ei ystyried pan ystyrir newid o apwyntiadau wyneb yn wyneb i rai ar-lein.

Nododd Sefydliad Iechyd y Byd (2020) y gallai rhai ag anableddau corfforol wynebu mwy o risg o ddal COVID o ganlyniad i; rhwystrau hylendid, diffyg cyfleusterau golchi dwylo hygyrch, methu â golchi dwylo yn ddigonol, cyswllt corfforol agos wrth gael cymorth, cyswllt â wynebau gwrthrychau er mwyn cynnal eu hunain, cyflyrau tanategol neu lai o fynediad i wasanaethau maent yn dibynnu arnynt i aros yn iach.

Mae Cymdeithas MS (2020) yn honni bod rhai pobl ag MS wedi cael eu dosbarthu fel rhai oedd yn 'eithriadol glinigol agored' i ddal COVID-19, roedd rhai wedi canslo apwyntiadau, wedi canslo cymorth, wedi lleihau ymarfer corff ac roedd y rhai oedd yn byw ar eu pennau eu hunain yn teimlo'n unig. Mewn arolwg o weithwyr proffesiynol gofal iechyd MS, mae Ymddiriedolaeth Sglerosis Ymledol (2020) yn adrodd bod 70% yn teimlo nad oedd y gwasanaethau yn bodloni anghenion pobl ag MS, ac adsefydlu a ganslwyd amlaf a hwnnw oedd y gwasanaeth yr oedd y rhan fwyaf eisiau ei weld yn dychwelyd.

Nam ar y clyw

Mae Action on Hearing Loss (2020) yn adrodd bod 70% o'r bobl trwm eu clyw yn dros 70 oed, ac felly yn bobl sydd yn wynebu mwy o risg o ddal COVID-19, felly mae'n hanfodol bod gwybodaeth yn hygyrch, gydag isdeitlau ac Iaith Arwyddion Prydeinig (BSL), ac yn achos datganiadau iechyd cyhoeddus mae angen i hynny gael ei sefydlu o'r dechrau. Mae Cymdeithas Seicolegol Prydain (2020) yn honni bod y rhai sydd yn dibynnu ar iaith arwyddion yn cae anhawster o dan amodau arferol, ond yn ystod y cyfnod clo mae hynny wedi bod yn gynyddol anodd, a hynny yn arbennig o wir yn achos siaradwyr Cymraeg oherwydd bod y rhan fwyaf o gyfieithwyr yn siaradwyr Saesneg. Canfu Park (2020) bod y rhai trwm eu clyw wedi cael anhawster oherwydd bod gwasanaethau gofal iechyd, megis profion COVID-19, wedi bod yn anhygyrch.

Yn ôl Action on Hearing Loss (2020) gall y newid i apwyntiadau ffôn neu ar-lein wneud pethau yn anoddach i bobl trwm eu clyw, oherwydd eu bod yn aml yn dibynnu ar arwyddion gweledol a darllen gwefusau, ac maent yn awgrymu ymgynghori unigol er mwyn penderfynu ar anghenion cyfathrebu. Maent rhyngweithio wyneb yn wyneb hefyd yn anodd iddynt o ganlyniad i wisgo mygydau, ac oherwydd ei fod yn anabledd cudd roedd nifer yn poeni am ymateb negyddol wrth ofyn i bobl dynnu eu mygydau er mwyn cyfathrebu gyda nhw. Gall gwisgo mygydau fod yn broblemus i rai sydd â chymhorthion clyw dros y glust, o ran clymu neu ddifrod wrth i ddolenni mygydau ddal yn y ddyfais. Hefyd canfu Park (2020) yr effeithiwyd yn negyddol ar bobl fyddar o ganlyniad i ddefnyddio mygydau. Nid yw nifer o dechnolegau ar-lein yn hygyrch i bobl trwm eu clyw, yn ôl Annaswamy, Verduzco-Gutierrez a Frieden (2020).

Cynhaliodd y Gymdeithas Plant Byddar Genedlaethol (2020) arolwg a chanfod mai'r prif broblemau i blant byddar oedd; colli eu rhwydwaith cymorth, diffyg mynediad at awdioleg ar gyfer gwaith atgyweirio neu lawdriniaethau mewnblaniad yn y cochlea yn cael eu gohirio, mynediad at ddeunyddiau dysgu ar-lein gartref. Os yw ysgolion yn mynnu bod pawb yn gwisgo mygydau a gweithredu newidiadau eraill all effeithio ar blant trwm eu clyw, sydd eisoes yn wynebu anfantais o ran addysg (Cymdeithas Athrawon Plant Byddar Prydain, 2020), bydd hynny yn achosi risg o waethygu mwy ar y bwlch. Mae hygyrchedd dysgu o bell hefyd yn cael ei gwestiynu gan Gymdeithas Athrawon Plant Byddar Prydain.

Mae Action on Hearing Loss (2020) yn honni y gall rhai newidiadau i'r gweithle effeithio'n anghymesur ar bobl fyddar, megis eistedd gefn wrth gefn, gwisgo mygydau a chodi rhwystrau ffisegol. Mae Grote a Izagaren (2020) yn amlygu'r anawsterau a gawsant fel gweithwyr gofal iechyd y clyw proffesiynol, a'r anhawster wrth geisio trafod gwybodaeth bwysig pan fo pobl yn gwisgo mygydau.

Mae pobl fyddar yn wynebu mwy o arwahanrwydd o ganlyniad i lai o ryngweithio cymdeithasol (Action on Hearing Loss, 2020), a hynny o ganlyniad i wisgo mygydau a pellhau cymdeithasol. Roedd pobl drwm eu clyw yn llai tebygol o adael eu cartrefi yn ystod y cyfnod clo, di ond 54,8% yn ystod wythnos arferol, o'i gymharu â 80% o bobl anabl â phroblem iechyd meddwl, a hynny yn effeithio mwy ar y teimlad o arwahanrwydd.

Nam ar y golwg

Canfu ymchwil gan Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion (2020) bod pellhau cymdeithasol wedi bod bron yn amhosibl i rai sydd â nam ar y golwg, gydag

arwyddion anhygyrch ac ofn i bobl ymateb yn chwyrn os byddant yn methu ag ymbellhau, ac adroddodd rhai bod pobl wedi eu herio am beidio â phellhau yn gymdeithasol. Mae hyn yn achos pryder, yn arbennig o ystyried bod Henshaws (2020) wedi nodi bod chwarter o bobl â nam ar y golwg yn wynebu risg uchel ac angen cael eu gwarchod, a chanfu Senjam (2020) bod pobl â nam ar y golwg yn grŵp oedd yn wynebu risg uwch o ddal COVID.

Canfu ymchwil Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion (2020) bod 74% yn poeni am gael bwyd oherwydd gwasanaethau danfon cyfyngedig, ac roedd 21% yn dogni bwyd. Mewn adroddiad gan Difference North East (2020) canfuwyd na doedd nifer o bobl anabl yn ddigon agored i niwed i gael cymorth ac yn cael trafferth cael nwyddau siopa, ac mae'n bosibl bod nifer o bobl â nam ar y golwg yn perthyn i'r categori yma. Adroddodd nifer am golli hyder o ran mynd allan ac roedd dwy ran o dair yn teimlo'n llai annibynnol. Hefyd, adroddodd Senjam (2020) am amharu ar wasanaethau cymorth, a bod ofn mynd allan wedi cynyddu'r teimlad o arwahanrwydd, a gall hynny effeithio ar les meddyliol.

Canfu Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion (2020) na allai 26% gael mynediad at wybodaeth ar fformat hygyrch yn ystod y pandemig. Hefyd canfu Senjam (2020) bod pobl â nam ar y golwg yn cael anhawster cael mynediad at wybodaeth. Canfu canlyniadau arolwg gan Henshaws (2020), elusen o Fanceinion fwyaf, na doedd 41% yn derbyn gwybodaeth iechyd cyhoeddus mewn fformat oedd yn hygyrch iddynt. Mae'r canfyddiadau yn awgrymu bod angen ystyried nam ar y olwg wrth ddosbarthu gwybodaeth yn ystod pandemig iechyd, yn arbennig os yw pobl ddal yn wynebu mwy o risg.

Gyda nifer o apwyntiadau yn symud ar-lein, gall hyn fod yn broblemus i bobl â nam ar y golwg, ac mae Annaswamy, Verduzco-Gutierrez a Frieden (2020) yn honni nad yw llawer o'r dechnoleg yn bodloni eu hanghenion mynediad.

Sut yr ymatebodd gwasanaethau yn ystod yr argyfwng

Darparu gwasanaeth o bell

Roedd yna newid i ddarparu gwasanaethau iechyd o bell. Roedd hynny yn cynnwys meddygon yn brysbennu dros y ffôn, apwyntiadau ffôn, cyflwyno ymgynghoriadau galwadau fideo gan ddefnyddio Attend Anywhere, eConsult sydd yn rhoi ffordd i gleifion gysylltu â'r meddygfa ar-lein, a Consultant Connect sydd yn darparu mynediad i gyngor ac arweiniad. Mae enghreifftiau yn cynnwys sesiynau rhagsefydlu

er mwyn helpu i gael cleifion yn ffit ar gyfer llawdriniaeth drwy dechnoleg fideo ac offer a gwybodaeth i fynd adref, a phrosiect Kidney BEAM sydd yn cynnig platfform ar-lein o adnoddau er mwyn gwella gweithgaredd corfforol.

Ymchwil ac arloesedd

Ymchwil COVID-19: Mae BCUHB wedi gallu sefydlu, agor a recriwtio ar gyfer astudiaethau COVID-19 yn gyflym a diogel, a hynny gyda chymorth timau clinigol rhwymedig, yn y 3 safle gofal eilaidd ac mewn gofal sylfaenol. Mae cyfleuster posibl ar gyfer Gogledd Cymru wedi cael ei glustnodi ar gyfer astudiaethau brechlyn.

Cynhaliwyd Hac Iechyd rhithwir, mewn cydweithrediad rhwng BCUHB, Comisiwn Befan a M-SPARC ar 14 a 20 Mai. Roedd yr enillwyr yn cynnwys prosiect i ddatblygu cymhorthion cyfathrebu cyrhaeddiad byr i'w ddefnyddio wrth wisgo Offer Diogelwch Personol (PPE); prosiect 'Mygydau Clir ar gyfer Cyfathrebu' er mwyn edrych ar ddyluniad PPE ar gyfer cleifion â nam ar y clyw; syniad i greu cymuned rithwir yn seiliedig ar hyb ffisegol Cydweithrediad Gofal yn y Gymuned, pan fo pobl yn cael cymorth drwy sgyrsiau anffurfiol a chyfeillgar i gael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt drwy rwydwaith rhithwir o bartneriaid.

Mae Ysgol Gwyddorau Iechyd ym Mhrifysgol Bangor wedi datblygu'r canlynol fel ymateb i Covid-19 yn ychwanegol at arloesedd hyfforddi ac addysg ledled y brifysgol.

1. **Dysgu o Covid-19:** Arolwg cydnerthedd gyda myfyrwyr iechyd. Mae'r astudiaeth yn amcanu at ddeall y dylanwadau allanol (systemau) a mewnol (rhinweddau personol) ar gydnerthedd myfyrwyr mewn perthynas â phandemig COVID-19 a'r amharu ar eu cyrsiau o ganlyniad i hynny.
2. **Sgiliau Gofal Critigol:** Asesiad Holiadur Sgiliau Gofal Critigol wedi ei ddatblygu fel ymateb i gais gan BCUHB. Mae'r holiadur yma wedi ei ddylunio i gynorthwyo gydag asesiadau gwaelodlin o wybodaeth a sgiliau nyrsys mewn gofal critigol.
3. **Cwrs llwybr cyflym i nyrsys sydd yn gweithio mewn gofal critigol:** I dros 170 o aelodau staff BCUHB
4. **Prosiectau ymchwil** wedi eu hariannu gan NIHR a GIG Lloegr yng nghyd-destun Covid-19. Ar hyn o bryd mae cadarnhau yr arian yn destun embargo ond mae yna fwy i ddod yn y maes yma.

Mae sefydliadau'r trydydd sector ledled y rhanbarth wedi parhau i gefnogi pobl anabl drwy gydol y cyfnod clo. Mae'r cymorth yma wedi cynnwys cymorth ffôn ac ar-lein,

un i un ac mewn grwpiau, ac mae wedi amrywio o gyngor ar fudd-daliadau, cymorth iechyd meddwl, pecynnau gweithgareddau i gymorth ymarferol gyda bwyd a phresgripsiynau.

Anghenion adsefydlu i bobl sydd wedi'u heffeithio gan COVID-19

Sefydlwyd Grŵp Gorchwyl a Gorffen Adsefydlu ar gyfer Cynllunio ac Ymateb i COVID-19 mewn ymateb i'r dystiolaeth gynyddol o anghenion adfer pobl gan bobl sydd wedi cael eu heffeithio'n uniongyrchol ac anuniongyrchol gan y pandemig. Datblygodd y grŵp fframwaith adsefydlu cenedlaethol.

Yn ogystal mae'r grŵp wedi cynhyrchu'r adnoddau canlynol i gefnogi byrddau iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector i gynllunio a datblygu gwasanaethau lleol yn unol â'r fframwaith.

- Canllaw ar wasanaethau i bob un o'r grŵp poblogaeth a nodwyd i gael eu heffeithio gan y pandemig: Anghenion adsefydlu pobl y mae sefyllfa COVID-19 wedi effeithio arnynt.
- Fframwaith Gwerthuso i ddeall y galw ac i werthuso effaith adsefydlu yn y pedwar poblogaeth sydd wedi cael eu heffeithio gan bandemig COVID-19.
- Adnodd modelu i helpu adnabod y galw posibl ar gyfer adsefydlu a'r cymhwysedd sydd ei angen i fodloni'r galw hwnnw er mwyn gwella adferiad pobl.
- Dogfen etifeddol yn argymell meysydd gweithredu ar gyfer rhaglenni cenedlaethol ar y cyd fel yr ydym yn adfer ac yn ailosod y system iechyd a gofal.

Mae'r fframwaith, a'r adnoddau cysylltiedig yn atgyfnerthu pwysigrwydd adferiad fel cydran graidd a chyfannol i system iechyd a gofal cynaliadwy, sydd yn cyflawni gweledigaeth Cymru Iachach ac adeiladu ar arloesi a gwelliannau a wneir mewn ymateb i COVID-19, ac maent wedi eu llunio i hysbysu a chefnogi camau gweithredu lleol i adfer ac ailsefydlu gwasanaethau.

Croniclau Covid: straeon o'r rheng flaen

Awdioleg

Bu dipyn o newid o ran delio â chleifion sydd wedi colli eu clyw yn ystod y cyfnod clo. Bu'n rhaid i ni flaenoriaethu cleifion er mwyn eu gweld wyneb yn wyneb neu drwy fideo. Mae ein cleifion wedi cael amser anodd, os oes gennych nam ar y clyw efallai eich bod yn dibynnu ar ddarllen gwefusau, mae pobl yn gwisgo gorchuddion wyneb wrth gwrs ac mae hynny yn fandadol mewn rhai mannau

megis trafnidiaeth gyhoeddus etc. Felly maent yn cael mwy o broblemau gyda chyfathrebu.

Os ydych yn gwisgo cymhorthion clywed mae eich clustiau yn fwy tebygol o flocio. Mae llawer o feddygfeydd wedi stopio neu wedi cyfyngu ar weld cleifion ar gyfer glanhau clustiau. Y problemau sydd yn gysylltiedig â hyn yw problemau clyw, poen ac anghyfforddusrwydd. Os oes gennych gŵyr gall hynny achosi i'r cymhorthyn clywed fwydo sain yn ôl a chwibanu, a gall hynny fod yn annymunol iawn i chi a phawb o'ch cwmpas. Fel arfer byddai meddygfeydd yn trin 5 i 10 claf yr wythnos ar gyfer glanhau clustiau.

Gall cleifion dalu am wasanaethau yn breifat, ond nid yw pawb mewn sefyllfa i wneud hynny, felly efallai byddant yn trin eu hunain gan ddefnyddio olew olewydd. Efallai byddant yn prynu offer nad yw wedi ei brofi er diogelwch ac yn ceisio trin eu hunain a gall hynny achosi problemau.

Mae diffyg mynediad at driniaeth glanhau mewn meddygfeydd hefyd yn mynd i effeithio ar ofal iechyd yr unigolyn nawr oherwydd bod cyfran uwch o ymgynghoriadau meddygon teulu yn cael eu gwneud dros y ffôn nawr a bydd hynny yn rhwystr cyfathrebu. Ffafrir asesiad fideo ar gyfer y grŵp yma, ond nid oes gan bawb yr offer neu'r sgiliau TG.

Erbyn hyn rwyf yn ôl mewn rhai meddygfeydd a gallaf weld a thrin cleifion, ond dim ond nifer fechan allaf eu gweld fy hun.

Hyder a Covid

Weithiau mae'n rhwystredig iawn i mi pan fyddaf yn mynd i'r siop ac mae pobl yn gwisgo mygydau ac ni allaf ddeall beth mae pobl yn ei ddweud wrthynt. Mae'n rhaid i mi ofyn yn garedig iddynt ei dynnu i ffwrdd eu i lawr ychydig, ond maent yn gwrthod ac maent yn dal i siarad gyda fi. Nid oes gen i syniad beth maent yn ei ddweud wrthyf ac mae hynny yn fy ngwneud yn drist. Efallai y bydd angen i rywun ddod i mewn i'r tŷ, megid y gwasanaeth nwy, ac rwyf yn teimlo panig.

Mae gwarchodwyr wyneb yn ddewis arall da ond nid ydynt yn eich gwarchod cystal. Gallwch gael mygydau gyda ffenestri bach ynddynt. Mae'n well gan bobl fyddar ddarllen gwefusau gan ddefnyddio hol fynegiant y wyneb, felly mae gwisgo mwgwd yn dal yn cuddio rhan o'ch wyneb.

Weithiau rwyf yn dioddef ag ymosodiadau panig, ond cyn Covid-19 roeddwn yn hapus iawn yn mynd allan, a buaswn yn mynd i'r siopau heb drafferth. Nawr mae'r toiledau wedi cau rwyf yn gorbryderu am fynd i'r toiled, rwyf yn ofni dal Covid felly torfeydd yw fy mhroblem fwyaf. Mae rhai pethau wedi digwydd o ran cyfathrebu hefyd, felly mae fy hyder yn is, a dyna sydd wedi achosi fy ngorbryder. Rwyf wedi teimlo'n ddigalon pan wyf allan, mae fy nghanol wedi bod yn curo'n

gyflym, mae cledrau fy nwylo yn chwyslyd ac rwyf yn meddwl ‘alla i ddim gwneud hyn’. Y rhan fwyaf o’r amser rwyf yn gwneud fy siopa ar-lein nawr oherwydd mae'n haws ac mae'n cael ei gludo i mi.

Pobl ag anableddau dysgu/awtistiaeth

Canfu adroddiad gan Improvement Cymru (2020) bod gan bobl ag anableddau dysgu gyfradd marwoldeb uwch na'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru. Hefyd dangosodd ystadegau gan y Comisiwn Ansawdd Gofal (2020) gyfradd marwoldeb uwch ar gyfer y rhai sydd ag anabledd dysgu, o'i gymharu â'r un cyfnod y llynedd. Mae Mencap (2020) wedi mynegi pryderon am yr effaith anghymesur ar farwoldeb pobl ag anableddau dysgu, sydd yn uwch na'r hyn a ganfuwyd mewn cartrefi gofal. Nododd adroddiad Senedd Cymru (2020) 'Into Sharp Relief' sut yr oedd COVID wedi gwaethygu anghydraddoldebau o ran marwoldeb, incwm, risg o ddal COVID ac maent yn nodi sut bod pobl ag anableddau dysgu wedi llithro ymhellach ar ei hôl hi efallai. Mae Courtenay a Perera (2020) yn honni bod pobl ag anableddau dysgu yn wynebu mwy o risg o haint ac o brofi symptomau mwy difrifol.

Mynegodd Rhaglen Trawsnewid Anableddau Dysgu Gogledd Cymru bryderon ynghylch anghydraddoldebau iechyd cynyddol yn cynnwys stopio Gwiriadau Iechyd Blynyddol dros dro yn ystod COVID-19 a rhewi gwaith cynlluniedig er mwyn cynyddu'r defnydd o wiriadau iechyd. Mae yna hefyd bryderon ynghylch argaeledd a hygyrchedd brechlyn ffliw chwistrelliad ffroenol i bobl ag anableddau dysgu sydd yn anniddig iawn ynghylch nodwyddau, a fyddai hynny yn opsiwn ar gyfer brechlyn COVID-19 posibl. Os nad yw chwistrelliad ffroenol yn opsiwn ar gyfer brechlyn COVID-19, bydd angen i gymorth fod ar gael i bobl ag anableddau dysgu sydd â ffobia nodwyddau fel rhan o'r cynllun i gyflwyno'r brechlyn a gwneud y defnydd mwyaf posibl ohono.

Canfu Consortiwm Anableddau Dysgu Cymru (2020) nad oedd rhai pobl ag anableddau dysgu wedi derbyn llythyrau gwarchod pan y dylent fod wedi eu derbyn, ac roedd eraill wedi eu drysu gan y llythyrau, roedd ganddynt broblemau o ran cael mynediad i fwyd, cyflenwadau ac apwyntiadau gofal iechyd (roedd apwyntiadau ffôn yn broblemus i rai). Mae pobl ag anableddau dysgu sydd yn gyflogedig wedi gorfod dysgu ffyrdd newydd o weithio a defnyddio trafnidiaeth yn ddiogel.

Mae Cynghrair Anghenion Ychwanegol y Trydydd Sector (2020) yn honni bod hyn wedi bod yn heriol i deuluoedd plant ag anghenion cymhleth, oherwydd gall yr ysgol fid yn fath o seibiant. Roeddent yn canfod bod plant a phobl ifanc y maent yn eu cefnogi, yn teimlo'n ynysig, ac yn teimlo problemau o ran mynediad at ddysgu. Mae Courtenay a Perera (2020) un honni y bydd tynnu cymorth yn ôl, ysgol, canolfannau dydd a seibiant, yn effeithio ar faterion ariannol a lles meddyliol teuluoedd/ gofalwyr.

Maent hefyd yn nodi y gall y newid patrwm a chyfyngiadau ffisegol achosi gorbryder, paranoia a phroblemau ymddygiadol, yn achos rhai ag anableddau dysgu. Hefyd adroddodd Consortiwm Anableddau Dysgu Cymru (2020) bod rhai ag anableddau dysgu a'u teuluoedd yn fwy gorbryderus am y feirws, diogelwch eu cymorth, rheolau newydd a cholli cymorth.

Mae Anabledd Dysgu Cymru (2020) wedi trafod y defnydd o dechnoleg, gan honni y gall y rhai ag anableddau dysgu gael eu hallgau oherwydd; costau, diffyg sgiliau, angen help neu dechnoleg anhygyrch. Yn ystod y cyfnod clo symudodd nifer o grwpiau cymorth ar-lein ac mae hynny wedi bod o fudd i rai, gan ddenu rhai na fyddai yn mynychu grwpiau.

Mae Consortiwm Anabledd Dysgu Cymru (2020) yn amlygu elfennau cadarnhaol y pandemig i'r rhai sydd ag anableddau dysgu yn cynnwys; dysgu pethau newydd, cymorth cymunedol rhagorol, a Llywodraeth Cymru yn bod yn ymatebol i raddau helaeth i'w hanghenion.

Yn ystod dyddiau cynnar y pandemig, arweiniodd sefydliadau megis Anabledd Dysgu Cymru, Mencap a Phobl yn Gyntaf Cymru Gyfan ymgyrchoedd llwyddiannus er mwyn tynnu sylw at benderfyniadau moesegol gaiff eu gwneud ynghylch pobl ag anableddau dysgu, gan ddangos y risg parhaus y gallai pobl ag anableddau dysgu gael eu trin yn wahanol o ganlyniad i gael y label hwnnw.

Beth ddywedodd pobl wrthym

Mae'r canfyddiadau cenedlaethol yma yn gyson ag adroddiadau lleol. Caeodd sefydliadau gofal dydd a gweithiodd staff gofal cymdeithasol a iechyd cymunedol o gartref. Roedd yn ymddangos bod gwasanaethau mewnol yn addasu yn llai cyflym i'r cyfnod clo er bod gwasanaethau a allgontractwyd, megis HFT, Tyddyn Môn, Co-options yn gallu addasu yn gyflymach a chynnig gweithgareddau ar-lein i'r rhai oedd yn hysbys i'w gwasanaethau. Mae rhai dyfyniadau gan deuluoedd yng Gogledd Cymru yn cael eu rhestru isod;

> "Roeddem yn teimlo nad oeddem yn cael ein cynnwys i ddechrau, a'n bod wedi cael ein gadael."
>
> "A siaradodd y gwasanaethau gyda theuluoedd oherwydd y dylem fod wedi dod at ein gilydd?"
>
> "Yn sydyn roedd ein byd yn fach iawn"

Roedd dinasyddion yn adrodd am golli cyflogaeth neu golli cyfleoedd gwirfoddoli a bod hynny wedi effeithio'n niweidiol ar eu lles.

> "Oni bai am Conwy Connect, y tîm Trawsnewid, Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan a'r grwpiau cyfranogi, beth fyddem wedi ei gael? Roedd angen i ni fod yn gysylltiedig. Rydym angen i'r gweithgareddau hynny barhau".

Dod allan o'r cyfnod clo/gwarchod

- Mae teuluoedd a darparwyr yn orbryderus ynghylch unigolion yn rhoi'r gorau i hunanynysu, yn arbennig o ystyried breguster eu iechyd corfforol.
- Mae'n rhaid i gymorth fod yn bwrpasol a chanolbwyntio ar yr unigolyn ac mae'n rhaid i ymarferwyr adolygu ac ailddylunio diwrnod pob person yn gyflym, ac mae hynny yn golygu bod angen llawer iawn o fewnbwn er mwyn adolygu cynlluniau cymorth ymddygiad cymhleth ac yn y blaen.
- Mae yna bryderon gan bobl ag anableddau dysgu a'u teuluoedd ynghylch y dulliau a ddefnyddir ar gyfer gwarchod a'r defnydd cyfyngedig o "swigod" mewn sefydliadau byw â chymorth a rennir. Er y bwriad da, gallai rhai o'r arferion yma effeithio'n sylweddol ar hawliau, rhyddid a pherthnasoedd pobl ag anableddau dysgu, nid ydynt bob amser yn cydymffurfio â chanllawiau cenedlaethol ac felly gallent effeithio'n ddraconaidd anghymesur ar bobl ag anableddau dysgu sydd yn byw yn y sefydliadau yma.

Gweithlu ac argaeledd cymorth

- Mae gweithwyr cymorth yn adrodd eu bod yn teimlo'n flinedig iawn. Roedd y gweithlu wedi ei ddisbyddu o ganlyniad i bobl i ffwrdd yn sâl, yn hunanynysu neu ar ffyrlo. Eto mae hyn yn cael ei gefnogi gan Paradigm a phrofiadau lleol. Mae staff gofal cymdeithasol yn teimlo nad ydynt yn cael digon o gyflog na'u gwerthfawrogi'n ddigonol, yn arbennig o'u cymharu â chydweithwyr iechyd.
- Adroddodd Gwynedd bod ganddynt yr adeiladau ar gael er mwyn darparu gwasanaethau seibiant a dydd i bobl. Y broblem oedd diffyg argaeledd staff. Roedd rhaid blaenoriaethu gwasanaethau byw â chymorth 24 awr, oedd yn golygu bod oriau staff wedi eu cymryd oddi wrth opsiynau cymorth preswyl pwrpasol alai fod wedi lleihau'r straen ar deuluoedd.

Cynhwysiant digidol

- Adroddodd un darparwr byw â chymorth lleol am heriau o ran cefnogi pobl ag anableddau dysgu i gael mynediad i Zoom a thechnolegau eraill, oherwydd nid oedd gan staff amser i eistedd gydag unigolion.
- Diffyg sgiliau a gwybodaeth ymysg rhai sydd yn cefnogi pobl ag anableddau dysgu, diffyg mynediad neu fynediad cyfyngedig i'r rhyngrwyd a diffyg mynediad at offer yw'r prif rwystrau i gynhwysiant digidol.
- Mae gwasanaethau sydd statudol wedi nodi y byddent wedi hoffi gallu cynnig mwy o weithgareddau a chyfarfodydd rhithwir, ond nid oedd y seilwaith digidol a'r sgiliau ar gael i alluogi hynny.
- Adroddodd nifer o ddinasyddion ac eiriolwyr am amharodrwydd ymysg darparwyr a gofalwyr i ganiatáu pobl ag anableddau dysgu i gael mynediad i'r rhyngrwyd gan nodi ffactorau risg a chyfrinachedd.

Canllawiau ac argaeledd gwybodaeth hygyrch

- Cyfeiriodd asiantaethau at y pwysau o dderbyn nifer fawr o ganllawiau, fel arfer drwy e-bost gan nifer o awdurdodau ar adeg o bwysau ar eu gwasanaethau. Roedd hynny yn cael ei waethygu yn achos darparwyr cenedlaethol oedd yn gorfod ymgyfarwyddo â chanllawiau yng Nghymru a Lloegr.
- Er bod canllawiau hawdd eu darllen a fideos wedi bod yn fuddiol, nid yw cynhyrchu deunyddiau wedi bod yn amserol bob amser ac mae dosbarthu deunyddiau wedi bod yn ddarniog.

Awtistiaeth

Mae'r Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (2020) yn eu hadroddiad 'Left Stranded' yn honni bid y pandemig wedi effeithio'n anghymesur ar rai ag awtistiaeth a'u teuluoedd. O'i gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol, canfu'r ymchwil bod rhai ag awtistiaeth yn 7 gwaith mwy unig ac yn 6 gwaith mwy tebygol o gael bodlonrwydd bywyd isel, ac roedd 9 o bob 10 yn pryderu am eu lles meddyliol. Hefyd canfu Prifysgol Ghent (2020) bod gan rai ag awtistiaeth lefelau uwch o symptomau gorbryder ac iselder.

Mae Eshraghi et al (2020) yn honni y gall amharu ar batrymau bywyd fod yn arbennig o drallodus i rai ag awtistiaeth. Maent yn nodi y gall rhai gael anhawster gyda phellhau cymdeithasol, gwisgo mygydau, ac efallai na fyddant yn deall yr angen i ddilyn y rheolau yma. Hefyd canfu Prifysgol Ghent (2020) bod dilyn y rheolau newydd yn anodd i oedolion ag awtistiaeth, a bid hynny yn eu gwneud yn

orbryderus, yn arbennig pan yn siopa, a'u bod yn cael anhawster gyda newid arferion.

Canfu'r adroddiad gan y Gymdeithas Awtistig Genedlaethol (2020) yr effeithiwyd yn llawer mwy sylweddol ar y rhai sydd angen cymorth parhaus o ganlyniad i'r cyfnod clo. Hefyd canfuwyd bod yr angen gan oedolion ag awtistiaeth am gymorth wedi cynyddu, a bod nifer nad oeddent angen cymorth ei angen erbyn hyn (Prifysgol Ghent, 2020). Canfu'r Gymdeithas Awtistig Genedlaethol (2020) bod yr angen cynyddol am gymorth wedi effeithio ar nifer o deuluoedd, a bod 1 o bob 5 teulu yn lleihau eu horiau gwaith o ganlyniad i fwy o gyfrifoldebau gofalu.

Adroddodd y Gymdeithas Awtistig Genedlaethol (2020) am sut yr effeithiwyd ar addysg rhai ag awtistiaeth, gyda 7 o bob 10 rhiant yn cael anhawster gyda gwaith ysgol a hanner y rhieni yn teimlo yr effeithiwyd ar gynnydd addysgol eu plant.

Sut yr ymatebodd gwasanaethau yn ystod yr argyfwng

Technoleg

Roedd y defnydd o dechnoleg wedi cynyddu, yn cynnwys y defnydd o blatfformau digidol megis Zoom/Facebook/What's App. Mae'r ymgysylltu â chyfryngau cymdeithasol, fideos byr, Facebook live ac yn y blaen wedi cynyddu, gan alluogi cyswllt a gohebu mwy uniongyrchol â'r gymuned. Roedd rhai meysydd wedi trefnu i offer TG fod ar gael i rai dinasyddion mewn gofal preswyl a byw â chymorth gydag arian ICF ac arian arall, a phan ddarparwyd hynny, roedd yn fuddiol.

Mae gweithgareddau ar-lein megis cwisiau, bingo, discos (a ddarparwyd yn bennaf gan sefydliadau trydydd sector, grwpiau ymarfer ac eiriol sydd yn canolbwyntio ar yr unigolyn), wedi gweithio'n dda i bobl ag anableddau dysgu a'u gofalwyr. Bu iddynt ddarparu gweithgareddau arferol i ddinasyddion, seibiant i ofalwyr a chyswllt amhrisiadwy i bawb. Adroddodd dinasyddion, teuluoedd a darparwyr bod arferion, yn cynnwys gweithgareddau rhithwir, yn allweddol ar gyfer lleihau effaith negyddol ar les a theimlad o arwahanrwydd.

Mae Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Gogledd Cymru wedi treialu a gwerthuso asesiadau drwy cynadledda fideo ers 27 Mai 2020. Deilliant y gwerthusiad oedd parhau i gynnig ymgynghori fideo hyd yn oed ar ôl codi cyfyngiadau COVID-19. Mae maint rhanbarth Gogledd Cymru yn golygu y gellir cyflwyno ymgynghori fideo i'r holl gleientiaid, a bydd hynny yn helpu i leihau costau teithio a goresgyn yr heriau o ran canfod lleoliadau addas ar gyfer cyfweliadau wyneb yn wyneb.

Cydweithredu

Mae cymorth cymheiriaid a rhannu gwybodaeth yn y trydydd sector wedi gweithio'n dda. Roedd y sefydliadau yma yn fwy hyblyg nag eraill gan addasu'n gyflymach i'r cyfnod clo.

Mae canllawiau hawdd eu darllen wedi bod yn fuddiol i deuluoedd ac unigolion. Mae cyngor a chymorth gan sefydliadau megis Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan, Anabledd Dysgu Cymru, Cymdeithas Eirioli Gogledd Cymru, Mencap Môn, STAND, Conwy Connect, a nifer o rai eraill, wedi cael ei rannu ar gyfryngau cymdeithasol ac mae wedi bod yn amhrisiadwy o ran hysbysu teuluoedd am eu hawliau a rheoliadau, yn arbennig pan fo'r materion yma yn rhai cymhleth.

Taliadau Uniongyrchol

Mae'r rhai sydd yn derbyn Taliadau Uniongyrchol wedi gallu parhau lefel o gymorth i unigolion ag anableddau dysgu, er yr effeithiwyd ar y defnydd o'r taliadau hynny gan argaeledd staff, pryderon ynghylch natur fregus unigolion s theuluoedd o ganlyniad i gael cyswllt gyda gweithwyr cymorth ac yn y blaen. Mae yna hefyd faterion nad ydynt wedi cael eu datrys ynghylch talu taliadau cadw y mae angen eu hystyried gan dimau awdurdodau lleol.

Fforymau darparwyr

Nodwyd bod fforymau darparwyr yn Sir Ddinbych ac Ynys Môn yn fuddiol o ran cefnogi darparwyr.

Croniclau Covid: straeon o'r rheng flaen

"Pan oeddwn yn blentyn cefais fy niagnosio gyda syndrom Asperger, sydd erbyn hyn yn cael ei alw'n Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth. Mae gennyf Dispracsia a rwyf yn cael trafferth gyda cherdded a chydbwysedd oherwydd bod gennyf Barlys yr Ymennydd ysgafn. Dwy flynedd yn ôl cefais lawer o anawsterau....a'r adeg hwnnw cefais weithiwr cymorth a roddodd hepl i mi gyda fy mhroblemau. Cyn Covid-19 roeddwn i fyny ac i lawr o ran gwella, ond yn ymdopi, roeddwn yn dal i wneud pethau gyda'r tîm Iechyd Meddwl Cymunedol.

Cefais gwpl o alwadau gan y tîm Iechyd Meddwl Cymunedol ar ddechrau'r cyfnod clo ac yna dechreuwyd gyda Zoom ym Mai neu Fehefin, ond ni pharhawyd â hynny mewn gwirionedd. Mae'n digwydd unwaith yr wythnos, ond fe'i canslwyd tipyn o weithiau, ac nid yw'n ddim mwy na gwneud cwis am awr. Nid wyf wedi cael alwadau ffôn bob wythnos na dim i wirio sut ydw i, a sut yr wyf yn ymdopi gyda phopeth.

Rwyf yn berson gwydn ond buaswn yn hoffi cael mwy o gefnogaeth ar gyfer pobl canol oed. Rwyf yn 31 oed ac mae'n ymddangos bos yna bwyslais ar yr henoed ar y newyddion. Gwasanaethau ar gyfer pobl hŷn, ac oedolion hŷn yn dweud eu bod yn teimlo'n ynysig, ond mae yna lawer o bobl canol oed hefyd.

Mae'r rheolau newidiol wedi bod yn ddryslyd ac wedi achosi straen, mae pobl ag Awtistiaeth dwys yn cael anhawster prosesu newidiadau yn arbennig pan fônt yn cael eu cyflwyno yn gyflym, ac mae yna wybodaeth gyferbyniol wedi cael ei chyhoeddi ar gyfer Cymru a Lloegr, a chamwybodaeth ar y cyfryngau cymdeithasol. A oeddwn yn cael mynd allan fwy nag unwaith y dydd? Beth mae'r heddlu yn mynd i'w ofyn i mi? A fyddaf yn cael dirwy? Mae wedi bod yn ddryslyd. Byddai'n dda petai yna wybodaeth yn benodol ar gyfer pobl ag Awtistiaeth.

Rwyf yn dal i dreulio llawer o amser ar fy mhen fy hun, rwyf yn ceisio peidio mynd allan gymaint oherwydd mae'r rheolau wedi newid ynghylch mygydau, byddaf yn gwisgo un er and oes raid i mi oherwydd yn dechnegol rwyf wedi fy esemptio oherwydd fy awtistiaeth, ond rwyf yn teimlo bod raid i mi wisgo un oherwydd rwyf wedi clywed bod pobl yn cael trafferthion am beidio gwisgo un. Ni all pobl ag awtistiaeth ddioddef y teimlad o fwgwd ar eu croen."

Argymhellion

Argymhellion gan Fforwm Rhieni a Gofalwyr Pobl ag Anableddau Dysgu Cymru Gyfan (2020)

1. Adfer cyfleoedd ymgysylltu ystyrlon i ofalwyr a gwasanaethau gofalu ledled Cymru, helpu i siapio'r llwybr ar gyfer adfer i'r dyfodol; yn benodol ar lefelau strategol o ran cyd-ddylunio datrysiadau fydd yn wirioneddol yn gweithio, ac nid fel ymatebion i ymgynghoriadau yn unig.
2. Cynlluniau clir ar y cyd a sicrwydd nad yw gwasanaethau cymorth gofalwyr a'r gwasanaethau cymunedol maent yn dibynnu arnynt yn wynebu risg o fod yn 'anhanfodol' wrth symud ymlaen; gan geisio ailgychwyn yn benodol y broses asesu cyn gynted a bod hynny yn ymarferol, gan ddefnyddio dulliau cyfathrebu digidol yn y cyfamser, a hefyd ailddechrau gwaith partneriaeth rhanbarthol gan gadarnhau arian ar gyfer cymorth cymunedol lleol.
3. Dylid ystyried bod gwasanaethau seibiant o bob math yn cynnwys seibiannau byr, taliadau uniongyrchol creadigol a gwasanaethau dydd, yn flaenoriaeth wrth ystyried y camau nesaf o ran cymorth; yn benodol, galluogi dulliau hyblyg o ddefnyddio Taliadau Uniongyrchol.
4. Darparu canllawiau clir i deuluoedd gyda phlant SEN ar gyfer dychwelyd i'r ysgol cyn gynted a bod hynny yn ymarferol; yn benodol, darparu canllawiau i deuluoedd ynghylch y cymorth fydd ysgolion yn ei dderbyn er mwyn rheoli'r risg

ar gyfer y grŵp yma o blant sydd yn agored i niwed, a hefyd canllawiau ar gyfer cefnogi gofalwyr ifanc, yn cynnwys brodyr a chwiorydd, os bydd rhywun maent yn gofalu amdano yn ymwarchod yn y teulu.

Argymhellion gan Raglen Trawsnewid Anableddau Dysgu Gogledd Cymru

5. Bydd angen i staff uwchsgilio mewn perthynas â'r wybodaeth ynghylch cymwyseddau technolegol. Hefyd bydd angen iddynt ddatblygu hyder a sgiliau o ran eu defnyddio, a rhoi eu hagweddau at osgoi risg a rhagfarnau eraill i'r neilltu mewn perthynas â defnyddio technoleg, os dymunir manteisio'n llawn ar y dechnoleg honno. Mae angen gwerthfawrogi gwerth mynediad i'r ryngrwyd, ac mae angen buddsoddi yn y maes yma gan unigolion a gwasanaethau.
6. Mae angen i unrhyw waith hyrwyddo neu gyflenwi technoleg yn y dyfodol, megis ffonau ac iPads, gynnwys mynediad i gymorth technolegol i unigolion, teuluoedd a gweithwyr cymorth, oherwydd bod problemau cychwynnol gyda mynediad yn gallu codi braw ar yr unigolion yma yn gyflym iawn, sydd yn golygu bod y dechnoleg yn ddiwerth o'r dechrau.
7. Bydd mynediad parhaus i offer, mynediad i'r rhyngrwyd ac yn y blaen yn gritigol i ymatebion i frigiadau yn y dyfodol, a bydd hynny yn galluogi addasu yn gyflymach i sefyllfaoedd clo i'r dyfodol. Hefyd, bydd angen mwy o stoc o offer, yn arbennig offer a geir o dramor.
8. Bydd angen i wasanaethau ystyried a gwerthuso sut y bydd anghenion dinasyddion yn cael eu bodloni mewn cyfnodau clo yn y dyfodol, a'r angen i dinasyddion hunanynysu. Mae rhai dyfyniadau gan deuluoedd yn cael eu rhestru isod;

"Byddai canfod ffordd o barhau i weld y staff gwasanaethau dydd (wedi bod yn dda). Byddai wedi bod yn dda petaent wedi gallu cynnal cyfarfodydd Zoom, efallai ohonynt ru hunain yn gwneud eu gwaith arferol a chael sgwrs neu feddwl am rywbeth y gallai fod wedi ei wneud o gartref gyda nhw. Dim ond sgwrs a phaned o de hyd yn oed."

"Mae angen gweld ei ffrindiau. Angen rhyw fath o gyfarfodydd ar-lein wedi'u trefnu. Nid oeddem yn gallu ffonio teuluoedd eraill oherwydd nid oedd eu rhifau gennym."

"Pecynnau crefft neu becynnau gweithgareddau i gyd-fynd â sesiwn Zoom gan y staff gwasanaethau dydd arferol. Os mai coginio yw hynny, anfonwch y rysáit wythnos ymlaen llaw."

Pobl gydag anghenion iechyd meddwl

Mewn datganiad i'r wasg gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion ym Mai (2020), mae seiciatryddion wedi adrodd am gynnydd o 43% mewn apwyntiadau brys a gostyngiad o 45% mewn apwyntiadau arferol, ac yn rhybuddio am ymchwydd o achosion iechyd meddwl posibl yn y dyfodol. Mae adroddiad gan Gonffederasiwn y GIG (2020) yn adlewyrchu y rhagfynegiad hwnnw, gan amlygu cyfraddau atgyfeirio uwch na chyn y cyfnod clo. Maent yn profi mwy o broblemau gyda; rhai â phroblemau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli, rhai sydd yn atglafychu a chleifion newydd. Mae ystadegau gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2020) yn dangos bod symptomau iselder wedi dyblu yn ystod y cyfnod clo a bod 1 o bob 5 oedolyn yn dioddef rhyw fath o iselder. Adroddodd Mind (2020) bod 1 o bob 5 o bobl yng Nghymru yn methu cael mynediad at gymorth iechyd meddwl ar ddechrau'r cyfnod clo, gan honni y gallai hynny arwain at bobl yn cyrraedd pwynt argyfwng ac angen gofal brys. Hefyd adroddodd Mind am fynediad cynyddol i'w gwasanaethau ar-lein.

Mae adroddiadau gan y Sefydliad Iechyd Meddwl (2020) a'r Ganolfan Iechyd Meddwl (2020) yn amlygu'r effaith anghymesur ar iechyd meddwl pobl o grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) a rhai sydd yn wynebu ansicrwydd ariannol, aelwydydd incwm is. Mae'r Ganolfan Iechyd Meddwl (2020) hefyd yn amlygu grwpiau eraill y mae'r cyfnod clo wedi effeithio'n anghymesur ar eu iechyd meddwl, yn cynnwys; rhai â phroblemau iechyd meddwl eisoes, rhai â chyflyrau iechyd meddwl hirdymor, pobl hŷn a rhai sydd wedi dioddef trawma/trais yn ystod y cyfnod clo. Mae Usher, Bhullar a Jackson (2020) yn dadlau ei bod yn bwysig cydnabod y gall arwahanrwydd effeithio'n fwy difrifol ar blant, oedolion hŷn, grwpiau lleiafrifol, grwpiau economaidd gymdeithasol is, merched a rhai â chyflyrau iechyd meddwl sydd yn bodoli eisoes. Canfu Iab, Steptoe a Fancourt (2020) bod y grwpiau yma yn fwy tebygol o hunan niweidio ac o gael meddyliau hunanladdol, yn ogystal â phobl anabl a phobl gyda COVID. Ategwyd yr anghydraddoldebau yma mewn adroddiad gan Mind (2020) 'The Mental Health Emergency'.

Mewn arolwg o rai â chyflyrau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli gan Rethink Mental Illness (2020), adroddodd 79% bod eu iechyd meddwl wedi gwaethygu o ganlyniad i'r pandemig. Roedd dros 50% yn gwneud llai o ymarfer corff ac yn bwyta yn llai iach, a gallai hynny arwain at waeth iechyd corfforol, allai effeithio ar y rhai â salwch meddwl difrifol y mae eu disgwyliad oes eisoes yn is. Mae rhai â phroblemau iechyd meddwl yn fwy tebygol o ennill pwysau o ganlyniad i feddyginiaethau a ffordd

o fyw, a gallai hynny olygu eu bod yn wynebu risg uwch o ddioddef symptomau COVID difrifol.

Grwpiau oedran

Dangosodd astudiaeth gan Iechyd Meddwl Cymru (2020) bod un rhan o dair o blant yn dioddef problemau iechyd meddwl yn ystod cyfnod clo. Hefyd adroddodd Alfven (2020) am gynnydd mewn gorbryder ac iselder ymysg plant gan fynegi pryderon ynghylch sut y gall; colli addysg, tlodi, diffyg maeth ac anghydraddoldebau waethygu’r problemau yma.

Canfuwyd (Vernooij-Dassen, Verhey a Lapid, 2020) bod pellhau cymdeithasol yn ystod y pandemig wedi effeithio yn negyddol ar iechyd meddwl pobl hŷn, yn cynnwys; gorbryder, straen ac iselder. Mae Webb (2020) yn nodi, yn ogystal â chynyddu gorbryder, straen ac iselder, y gall y pandemig leihau eu cydnerthedd a theimlad o hunanwerth.

Canfu arolwg Coronafeirws a Fi bod y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc (58%) wedi dweud eu bod yn teimlo'n hapus y rhan fwyaf o’r amser, ac mae mwyafrif mawr (84%) yn adrodd eu bod yn teimlo’n ddiogel y rhan fwyaf o’r amser. At ei gilydd dywedodd 2% eu bod ‘heb deimlo’n ddiogel yn aml iawn’. Y pethau sydd wedi effeithio fwyaf ar y ffordd maent yn teimlo yw; methu â threulio amser gyda ffrindiau, methu â gallu ymweld ag aelodau’r teulu ac ysgolion a cholegau yn cau (Comisiynydd Plant Cymru, 2020).. Canfu canfyddiadau cynnar arolwg HAPPEN at Home (2020) bod lefelau pryder plant yr un fath â chyn y cyfnod clo, a dywedodd 91% y gallent aros mewn cysylltiad â ffrindiau.

Beichiogrwydd ac Ôl-enedigol

Mae merched yn wynebu risg uwch o ddioddef problemau iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd a'r cyfnod ôl-enedigol, a chanfu Babies in Lockdown (2020) bod iselder a orbryder yn hyd yn oed uwch yn y grŵp yma o ferched yn ystod y pandemig. Canfu Babies in Lockdown (2020) bod y cynnydd mewn gorbryder ac iselder yn uwch yn achos mamau BAME a theuluoedd incwm is. Mae’r ddau adroddiad yn nodi sut y gall iechyd meddwl effeithio ar y beichiogrwydd a’r baban, felly mae'n fater pwysig er mwyn osgoi cymhlethdodau hirdymor, ac er mwyn mynd i’r afael ag effaith ddwysach hyn ar grwpiau dan anfantais.

Defnydd o alcohol

Canfu ymchwil gan Alcohol Change UK (2020), ymysg yfwyr presennol a chyn-yfwyr, bod 28% wedi bod yn yfed mwy a bod 21% wedi bod yn yfed yn fwy aml. Hefyd, yn achos y rhai sydd yn yfed mwy, canfuwyd bod 40% yn dweud bod hynny o ganlyniad i straen neu orbryder, ac roedd 1 o bob 6 yn pryderu am eu lefel yfed. Mae ymchwil gan Wardell et al (2020) yn awgrymu bod yfed ar ben eich hun ac yfed fel dull ymdopi, a gynyddodd yn ystod y cyfnod clo, yn gysylltiedig â phroblemau yfed. Mae'r ymchwil yn dangos y gallai problemau cysylltiedig ag alcoholiaeth fod yn fwy o bryder o ganlyniad i'r pandemig.

Mae rhagor o wybodaeth ynghylch y prif negeseuon i weithwyr cymdeithasol ynghylch alcohol a COVID -19 ar gael ar wefan Gofal Cymdeithasol Cymru.

Anhwylderau bwyta

Canfu Castellini et al (2020) bod y cyfnod clo wedi effeithio'n sylweddol ar y rhai ag anhwylderau bwyta, gan achosi symptomau ôl-drawma ac amharu ar adferiad, ac roedd hynny yn arbennig o fynych ymysg rhai oedd wedi dioddef trawma cynnar neu broblemau ymlyniad. Mewn astudiaeth gan Baenas et al (2020) canfuwyd bod symptomau anhwylderau bwyta wedi cael eu gwaethygu yn ystod y cyfnod clo.

Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol (OCD)

Mae achos yn cael ei drafod gan French a Lyne (2020), pan fônt yn honni bod rhai ag OCD efallai yn wynebu mwy o risg o atglafychu yn ystod pandemig iechyd, megis COVID, gan fynegi pwysigrwydd cefnogi'r grŵp yma sydd yn agored i niwed.

Goroeswyr COVID-19

Mewn adolygiad o lenyddiaeth, mae Kaseda a Lavene (2020) yn honni bod yna debygolrwydd uchel o symptomau ac anhwylderau seiciatrig mewn goroeswyr COVID-19, yn cynnwys anhwylder straen ôl-drawma (PTSD). Mae Lyons et al (2020) hefyd yn adrodd am achosion mynych o iselder ôl-firws yn dilyn firysau cyffelyb blaenorol, ac yn rhybuddio y gallai hynny fod yn wir yn achos rhai sydd yn gwella o COVID-19. Mae Rogers et al (2020) yn rhybuddio y dylai staff clinigol fod yn ymwybodol o bosibilrwydd PTSD, iselder a gorbryder, ar ôl gwella o COVID-19.

Sut yr ymatebodd gwasanaethau yn ystod yr argyfwng

- Sefydlodd Mind Conwy Hyb Rhithwir a gwasanaethau cwnsela drwy gydol y cyfnod clo, gan ddefnyddio arian brys gan Sefydliad Steve Morgan.
- Buddsoddodd Ynys Môn £50,000 yn ychwanegol yn y gwasanaeth Parabl er mwyn darparu mwy o gapasiti ar gyfer gwasanaethau profedigaeth a iechyd meddwl. Roedd hynny yn cynnwys sesiynau cwnsela, sesiynau serenedd CCBT, a sesiynau 'ymdopi â bywyd' ac 'ymwybyddiaeth ofalgar'.
- Mae gan Ynys Môn gysylltiad â Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu (PCSO) sydd â gwybodaeth leol ac sydd yn ymwybodol o drigolion sydd ag anghenion iechyd meddwl, yn cynnwys dementia. Mae hynny wedi golygu bod trigolion sydd yn hunanynysu yn teimlo sicrwydd o ganlyniad i wirio eu lles (sydd yn destun pellhau cymdeithasol).
- Darparwyd cymorth ICAN dros y ffôn ar ôl atgyfeirio, ar ôl i wirfoddolwyr gael eu tynnu o feddygfeydd a gofal heb ei gynllunio o ganlyniad i COVID-19. Erbyn hyn cafwyd 700 o atgyfeiriadau ledled Gogledd Cymru ac mae gan bob ardal 12 i 15 o wirfoddolwyr yn darparu cymorth. Mae llawer o gymorth ar gael i wirfoddolwyr. Mae prynhawniau Mawrth wedi cael eu neilltuo ar gyfer hyfforddi. Mae cymorth ar gael ar gyfer unrhyw esgoli ac ar ôl pob galwad os bydd angen hynny, ond lleiafswm o un goruchwyliaeth bob 2 wythnos. Mae yna hefyd oruchwyliaeth Zoom unwaith y mis er mwyn i wirfoddolwyr siarad gyda'i gilydd. Mae adborth pobl cyn ac ar ôl y cymorth yn dangos bod hynny yn helpu i wella eu tymer.
- Darparu Monitro Actif (hunangymorth seiliedig ar CBT) o bell sydd wedi cynnwys addasu deunyddiau ar gyfer darpariaeth ar-lein ac sydd wedi bod yn llwyddiannus hyd yma.
- Mae nifer o sefydliadau iechyd meddwl y trydydd sector ledled y rhanbarth, yn cynnwys (ond nid yn gyfyngedig i) Kim inspire, Advance Brighter Futures, Breathe, DPJ Foundation, Cais a mwy wedi parhau i gynnig cymorth iechyd meddwl un i un a grŵp drwy gydol y pandemig.
- Mae nifer o sefydliadau'r trydydd sector a grwpiau cymunedol ledled y rhanbarth wedi sefydlu gwasanaethau cyfeillio er mwyn brwydro yn erbyn unigrwydd.

Argymhellion

Gan fyfyrio ar ganlyniadau'r arolwg, mae Mind (2020) mewn datganiad ar 39 Mehefin yn nodi bod y pandemig wedi bod yn argyfwng iechyd meddwl a bod angen i iechyd meddwl fod yn rhan ganolog o gynlluniau adfer. Maent yn honni bod yr effaith lawn ar iechyd meddwl eto i ddod o ganlyniad i gynnydd mewn; diweithdra, anawsterau

ariannol a thai. Bu i adborth gan y Ganolfan Iechyd Meddwl (2020) argymell cymorth tuag at ansefydlogrwydd ariannol all achosi problemau iechyd meddwl, cymorth iechyd meddwl rhagweithiol i ddioddefwyr COVID-19 a staff gofal iechyd a gofal cymdeithasol, a defnyddio dulliau sydd yn canolbwyntio ar drawma i gefnogi ysgolion, gofal iechyd a chymdeithasol a busnesau.

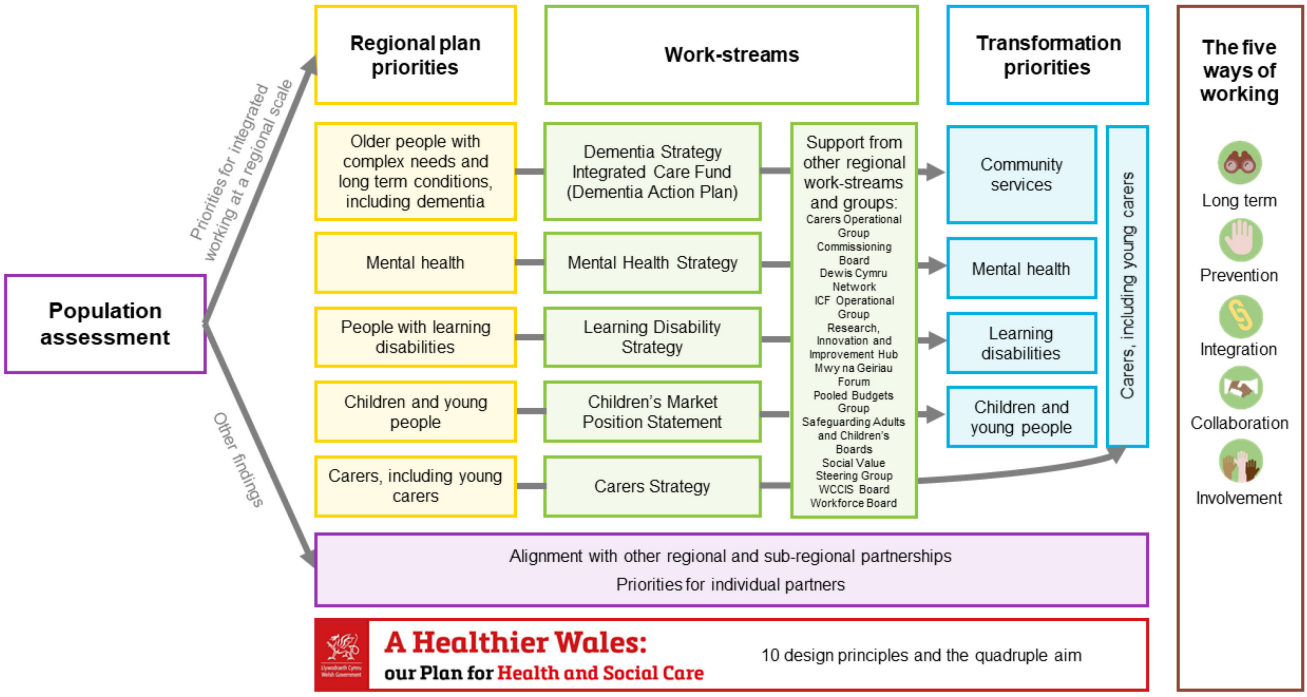
Casgliadau ac argymhellion

Datblygodd y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol flaenoriaethau ar gyfer gweithio integredig yn seiliedig ar yr asesiad o boblogaeth gwreiddiol, sef:

- Pobl hŷn ag anghenion cymhleth a chyflyrau hirdymor, yn cynnwys dementia
- Pobl ag anableddau dysgu
- Gyrfaoedd, yn cynnwys gofalwyr ifanc
- Plant a Phobl Ifanc
- Iechyd meddwl

Mae'r diagram isod yn dangos sut mae'r blaenoriaethau yma yn gysylltiedig â'r blaenoriaethau trawsnewid a ffrydiau gwaith rhanbarthol eraill.

North Wales Regional Partnership Board: overview of priorities



Mae'r adolygiad cyflym yma o'r asesiad o anghenion y boblogaeth yn cefnogi'r angen i'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol barhau i ganolbwyntio ar y blaenoriaethau yma. Mae yna hefyd rai egwyddorion cyson y mae'r adolygiad cyflym wedi eu nodi ar gyfer y gwaith yma.

1. **Hyrwyddo cynhwysiant digidol.** Mae hynny yn cynnwys sicrhau bod gan bobl sydd yn defnyddio ac sydd yn darparu gwasanaethau fynediad i dechnoleg a chysylltedd yn ogystal â'r sgiliau i'w defnyddio.

2. **Dulliau cynhwysol o ailddylunio gwasanaethau.** Er y bu nifer o fuddion i weithio o bell a chynnydd yn y defnydd o dechnoleg yn ystod y pandemig, nid yw'r dulliau yma yn gweithio i bawb ac nid ydynt yn gweithio o dan pob amgylchiad. Mae pob gwasanaeth yn mabwysiadu ffyrdd newydd o weithio, mae angen eu gwerthuso'n ofalus er mwyn adnabod a lliniaru unrhyw niwed posibl. Er enghraifft, drwy ddefnyddio dull cyfun o ddarparu gwasanaethau er mwyn gwneud y mwyaf o fuddion dulliau rhithwir a wyneb yn wyneb.

3. **Defnyddio dull seiliedig ar hawliau** mewn perthynas o chyfnodau clo yn y dyfodol ac ailagor gwasanaethau er mwyn lliniaru'r niwed a achoswyd gan bolisïau a ddyluniwyd i reoli lledaeniad y firws. Mae’n rhaid i hynny gynnwys cynnwys pobl sydd yn defnyddio gwasanaethau wrth gydgynhyrchu polisïau ac ymateb a chael llais a rheolaeth ar eu bywydau eu hunain.

Cyfeiriadau

Action on Hearing Loss (2020). *Coronavirus position statement*. Available at: https://actiononhearingloss.org.uk/about-us/research-and-policy/coronavirus-policy-statement/ Accessed:14/9/20.

Adoption UK (2020). *Home learning during the COVID-19 lockdown: The impact of school closures on care experienced children*. Available at: https://www.adoptionuk.org/Handlers/Download.ashx?IDMF=b3326f3b-4cdf-46fe-94e1-8724bbb75475 Accessed: 21 Medi 2020

Alcohol Change UK (2020). *Research: drinking in the UK during lockdown and beyond.* Available at: https://alcoholchange.org.uk/blog/2020/drinking-in-the-uk-during-lockdown-and-beyond Accessed: 08 Medi 2020

Alfven, T. (2020). 'What will the long-lasting effect of the COVID-19 pandemic be on children's health and wellbeing?'. *Acta Paediatrica*. http://dx.doi.org/10.1111/apa.15513

All Wales Forum (2020). *Living with the COVID-19 pandemic: Learning Disability Family Carers in Wales – 'what matters' to us?* Available at: http://www.allwalesforum.org.uk/wp-content/uploads/Life-in-Lockdown-for-LD-Families-in-Wales-An-All-Wales-Forum-of-Parents-and-Carers-Report-..pdf Accessed: 18 Medi 2020

Alzheimer's Society (2020). *Worst hit: dementia during coronavirus*.

Alzheimers Research UK (2020). *Alzheimer's Research UK explores impact of isolation in those at risk*. Available at: https://www.alzheimersresearchuk.org/impact-of-isolation-at-risk/ Accessed 4/9/20.

Alzheimers Society (2020). *Office of National Statistics figures show dementia is main underlying condition for COVID-19 deaths*. Available at: https://www.alzheimers.org.uk/news/2020-05-15/ons-figures-show-dementia-main-underlying-condition-COVID-19-deaths-alzheimers Accessed 4/9/20.

Alzheimers Society (2020). *ONS figures show almost 13,000 people who died from COVID-19 had dementia.* Available at: https://www.alzheimers.org.uk/news/2020-06-23/ons-figures-show-almost-13000-people-who-died-COVID-19-had-dementia Accessed 4/9/20.

Annaswamy, T.M., Verduzco-Gutierrez, M., and Frieden, L. (2020). 'Telemedicine barriers and challenges for persons with disabilities: COVID-19 and beyond'. *Disability and Health Journal*. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100973

Babies in Lockdown (2020). Listening to parents to build back better. Available at: https://babiesinlockdown.files.wordpress.com/2020/08/babies-in-lockdown-main-report-final-version-1.pdf Accessed: 09 Medi 2020

Baenas, I. et al (2020). 'COVID-19 and eating disorders during confinement: Analysis of factors associated with resilience and aggravation of symptoms'. *European Eating Disorders Review*. https://doi.org/10.1002/erv.2771

Banerjee, D. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. https://doi.org/10.1002/gps.5320|

BCUHB Local Public Health Team (2020): Impact of COVID-19 on demand for mental health services by residents of Denbighshire, especially younger people.

Boulton, E., et al (2020). Rapid review of reviews: what remotely delivered interventions can reduce social isolation and loneliness among older adults? Available at: http://eppi.ioe.ac.uk/CMS/Portals/0/LonelinessExecSummary-5.pdf Accessed: 17 Medi 2020

British Association of Social Workers (2020). *Social workers could be overwhelmed when children return to school*. Available at: https://www.basw.co.uk/media/news/2020/may/social-workers-could-be-overwhelmed-when-children-return-school Accessed: 23 Medi 2020

British Association of Teachers of the Deaf (2020). *NDCS update: deaf children face "challenge of their educational lifetimes"*. Available at: https://www.batod.org.uk/ndcs-update-deaf-children-face-challenge-of-their-educational-lifetimes/ Accessed:14/9/20.

British Geriatrics Society (2020). *Capturing beneficial change from the COVID-19 pandemic.* Available at: https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2020-07-

03/Beneficial%20changes%20from%20COVID%20-%20response%20from%20BGS.pdf Accessed: 17 Medi 2020

British Psychological Society (2020). *Supporting care-experienced children and young people during the COVID-19 crisis and its aftermath*. Available at: https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Supporting%20care-experienced%20children%20and%20young%20people%20during%20the%20COVID-19%20crisis%20and%20its%20aftermath.pdf Accessed: 21 Medi 2020

British Psychological Society (2020). *The impact of the COVID-19 outbreak on health and social care in Wales.* Available at: https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/BPS%20Response%20-%20Impact%20of%20COVID-19%20on%20Health%20and%20Social%20Care%20in%20Wales.pdf Accessed: 14 Medi 2020

Campbell, A.D. (2020). 'Practical Implications of Physical Distancing, Social Isolation, and Reduced Physicality for Older Adults in Response to COVID-19'. *Journal of Gerontological Social Work*. https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1772933

Care Forum Wales, Community Housing Cymru, Cymorth Cymru, 2020. Provider SWOT analysis of the initial month COVID-19 response.

Carers Trust (2020) 'Support not sympathy: A call to action from Wales' young and young adult carers'.

Castellini, G. et al (2020). 'The impact of COVID-19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy controls'. *International Journal of Eating Disorders*. https://doi.org/10.1002/eat.23368

Centre for Ageing Better (2020). *How has COVID-19 changed the landscape of digital inclusion?* Available at: https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2020-08/landscape-COVID-19-digital.pdf Accessed: 17 Medi 2020

Centre for Evidence Based Medicine (2020). *Maximising mobility in older people when isolated with COVID-19.* Available at: https://www.cebm.net/COVID-19/maximising-mobility-in-the-older-people-when-isolated-with-COVID-19/ Accessed 4/9/20.

Centre for Mental Health (2020). *COVID-19 and the nation's mental health: Forecasting needs and risks in the UK*. Available at: https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/2020-05/CentreforMentalHealth_COVID_MH_Forecasting_May20.pdf Accessed: 08 Medi 2020

Children in Wales (2020). *COVID 19 – Results from Members Survey*. Available at: https://www.childreninwales.org.uk/news/news-archive/children-wales-members-survey-COVID-19-results-summary-report/ Accessed: 18 Medi 2020

Children's Commissioner for Wales, 2020. *Coronavirus and me survey results July 2020.* Available at: https://www.childcomwales.org.uk/coronavirus-and-me-results/ Accessed 18/09/2020

Children's Society (2020). *Delivering a recovery that works for children: Full list of recommendations*. Available at: https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/cv19-full-recommendations-recovery-plan_0.pdf Accessed: 21 Medi 2020

Community Care (2020). *Social work under coronavirus: children's practitioners report bigger problems than adults' colleagues*. Available at: https://www.communitycare.co.uk/2020/06/04/social-work-coronavirus-childrens-practitioners-report-bigger-problems-adults-colleagues/ Accessed: 21 Medi 2020

Community Care (2020). *Social work under coronavirus: children's practitioners report bigger problems than adults' colleagues*. Available at: https://www.communitycare.co.uk/2020/06/04/social-work-coronavirus-childrens-practitioners-report-bigger-problems-adults-colleagues/ Accessed: 23 Medi 2020

Co-Space (2020). *Report 02: COVID-19 worries, parent/carer stress and support needs, by child special educational needs and parent/carer work status*. Available at: https://emergingminds.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/Co-SPACE-report-02_03-05-20.pdf Accessed: 18 Medi 2020

CoSPACE (2020). *Report 04: Changes in children and young people's emotional and behavioural difficulties through lockdown*. Available at: https://emergingminds.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/CoSPACE-Report-4-June-2020.pdf Accessed: 24 Medi 2020

Courtenay, K., and Perera, B. (2020). 'COVID-19 and people with intellectual disability: impacts of a pandemic'. *Irish Journal of Psychological Medicine*. DOI: https://doi.org/10.1017/ipm.2020.45

Cox, C. (2020). 'Older Adults and Covid 19: Social Justice, Disparities, and Social Work Practice'. *Journal of Gerontological Social Work*. https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1808141

Difference North East (2020). *Manifesto for a 'Better Normal'*. Available at: https://differencenortheast.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Manifesto-Full-Report.pdf Accessed: 11 Medi 2020

Disabled Children's Partnership (2020). *#LeftInLockdown - Parent carers' experiences of lockdown*. Available at: https://disabledchildrenspartnership.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/LeftInLockdown-Parent-carers%E2%80%99-experiences-of-lockdown-June-2020.pdf Accessed: 18 Medi 2020

Donagh, B. (2020). 'From Unnoticed to Invisible: The Impact of COVID-19 on children and Young People Experiencing Domestic Violence and Abuse'. *Child Abuse Review*. DOI: 10.1002/car.2649.

Durankus and Aksu (2020). 'Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study'. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*. https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1763946

Family Fund (2020). *Health and wellbeing of disabled children at risk during pandemic.* Available at: https://www.familyfund.org.uk/news/health-and-wellbeing-of-disabled-children-at-risk-under-pandemic-as-government-announces-extra-10-million-funding-for-children-with-complex-needs Accessed: 18 Medi 2020

Fostering Network (2020). *Education during the COVID-19 pandemic and transitioning back to school: Experiences of the fostering sector*. Available at: https://www.exchangewales.org/wp-content/uploads/sites/14/2020/08/Education-during-the-COVID-19-pandemic-and-transitioning-back-to-school-Experi.pdf Accessed: 21 Medi 2020

French, I. & Lyne, J. (2020). 'Acute exacerbation of OCD symptoms precipitated by media reports of COVID-19'. *Irish Journal of Psychological Medicine*. https://doi.org/10.1017/ipm.2020.61

Greenhalgh, T. et al. (2020) 'Management of post-acute COVID-19 in primary care', BMJ. British Medical Journal Publishing Group, 370. doi: 10.1136/bmj.m3026.

Grote, H., and Izagaren, F. (2020). 'COVID-19: The communication needs of D/deaf healthcare workers and patients are being forgotten'. *BMJ.* https://doi.org/10.1136/bmj.m2372

Health and Attainment of Pupils in a Primary Education Network (2020) 'Early findings from the HAPPEN At Home Survey'. Available at: https://happen-wales.co.uk/early-findings-from-the-happen-at-home-survey/. Accessed: 18/9/20

Henshaws (2020). *COVID-19: Henshaws survey with blind partially sighted people*. Available at: https://www.henshaws.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/COVID-19-Henshaws-survey-with-blind-partially-sighted-people-Final-report-15-June-2020.pdf?utm_source=GM+LA%2FNHS+Contacts&utm_campaign=319df1e5e8-EMAIL_CAMPAIGN_2020_06_16_03_05&utm_medium=email&utm_term=0_2d98d16d40-319df1e5e8-119171586&mc_cid=319df1e5e8&mc_eid=f628086146 Accessed:14/9/20.

Hoffman, G.J., Webster, N.J., and Bynum, J.P.W. (2020). 'A Framework for Aging-Friendly Services and Supports in the Age of COVID-19'. *Journal of Aging & Social Policy*. https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1771239

House, S. and Fewster, E. (2020). *An Infection Prevention and Control perspective on why COVID-19 has had such a deadly impact on care home residents in the UK*. Available at: https://ltccovid.org/2020/09/08/an-infection-prevention-and-control-perspective-on-why-COVID-19-has-had-such-a-deadly-impact-on-care-home-residents-in-the-uk/ Accessed: 17 Medi 2020

Iab, E., Steptoe, A., and Fancourt, D. (2020). 'Abuse, self-harm and suicidal ideation in the UK during the COVID-19 pandemic'. *The British Journal of Psychiatry*. https://doi.org/10.1192/bjp.2020.130

ICNARC (2020). *COVID-19 Report* .Available at: https://www.icnarc.org/Our-Audit/Audits/Cmp/Reports Accessed:17/9/20.

Innovation Unit (2020). *Learning from a crisis: transforming children's social care*. Available at: https://www.innovationunit.org/projects/learning-from-a-crisis-transforming-childrens-social-care/ Accessed: 22 Medi 2020

Innovation Unit (2020). *Learning from a crisis: transforming children's social care*. Available at: https://www.innovationunit.org/projects/learning-from-a-crisis-transforming-childrens-social-care/ Accessed: 22 Medi 2020

Iob, E., Steptoe, A. and Fancourt, D. (2020). 'Abuse, self-harm and suicidal ideation in the UK during the COVID-19 pandemic'. *The British Journal of Psychiatry*. http://dx.doi.org/10.1192/bjp.2020.130

Kaseda, E.T. & Levine, A.J. (2020). 'Post-traumatic stress disorder: a differential diagnostic consideration for COVID-19 survivors'. *The Clinical Neuropsychologist*. https://doi.org/10.1080/13854046.2020.1811894

Kings Fund (2020). *Deaths from COVID-19 (coronavirus): how are they counted and what do they show?* Available at: https://www.kingsfund.org.uk/publications/deaths-COVID-19 Accessed: 17 Medi 2020

Local Government Association (2020). *Children's social care referrals fell by a fifth during lockdown*. Available at: https://www.local.gov.uk/childrens-social-care-referrals-fell-fifth-during-lockdown Accessed: 23 Medi 2020

Lund, E. M. (2020). Interpersonal violence against people with disabilities: Additional concerns and considerations in the COVID-19 pandemic. *Rehabilitation Psychology*. 65 (pp.199-205). http://dx.doi.org/10.1037/rep0000347

Lyons, D. et al (2020). 'Fallout from the COVID-19 pandemic – should we prepare for a tsunami of post viral depression?'. *Irish Journal of Psychological Medicine.* https://doi.org/10.1017/ipm.2020.40

Mental Health Foundation (2020). *The COVID-19 pandemic, financial inequality and mental health*. Available at: https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/coronavirus-mental-health-pandemic/COVID-19-inequality-briefing Accessed: 09 Medi 2020

Mind (2020). *Almost one in five people in Wales unable to access mental health support*. Available at: https://www.mind.org.uk/news-campaigns/news/almost-one-in-five-people-in-wales-unable-to-access-mental-health-support/ Accessed: 09 Medi 2020

Mind (2020). *The Mental Health Emergency: How has the coronavirus pandemic impacted our mental health?* Available at: https://www.mind.org.uk/media-a/5929/the-mental-health-emergency_a4_final.pdf Accessed: 10 Medi 2020

Mind (2020). *UK Government must urgently plan for recovery from coronavirus mental health crisis, says Mind*. Available at: https://www.mind.org.uk/news-campaigns/news/uk-government-must-urgently-plan-for-recovery-from-coronavirus-mental-health-crisis-says-mind/ Accessed: 08 Medi 2020

Mok, V.C.T., Pendlebury, S., Wong, A. et al (2020). 'Tackling challenges in care of alzheimer's disease and other dementias amid the COVID-19 pandemic, now and in the future'. *Alzheimer's and Dementia*. (pp.1-11). https://doi.org/10.1002/alz.12143

MS Society (2020). *Life in lockdown: experiences of living with MS during the coronavirus pandemic*. Available at: https://www.mssociety.org.uk/what-we-do/our-work/our-evidence/ms-in-the-uk#covid Accessed: 11 Medi 2020

Multiple Sclerosis Trust (2020). *Findings of a survey of MS healthcare professionals on the impact of COVID-19 on MS services in the UK*. Available at: https://www.mstrust.org.uk/sites/default/files/MS%20Professional%20Covid%20survey%20findings%20July%202020.pdf Accessed: 11 Medi 2020

Nation Cymru (2020). *Coronavirus has exposed the harsh inequalities of child poverty in Wales*. Available at: https://nation.cymru/opinion/coronavirus-has-exposed-the-harsh-inequalities-of-child-poverty-in-wales/ Accessed: 23 Medi 2020

National Deaf Children's Society (2020). *Coronavirus: Your priorities for our campaigning work.* Available at: https://www.ndcs.org.uk/get-involved/campaigning/coronavirus/ Accessed: 14 Medi 2020

National Youth Advocacy Service (2020). *COVID-19 and Care-experienced Children and Young People.* Available at: https://www.nyas.net/wp-content/uploads/NYAS-Cymru-Report-on-Care-experienced-Young-People-and-the-COVID-19-pandemic-May.2020.pdf Accessed: 21 Medi 2020

National Youth Advocacy Service (2020). *Young Lives in Lockdown: NYAS' Survey of Care-Experienced Children and Young People during COVID-19*. Available at: https://www.nyas.net/wp-content/uploads/NYAS-Coronavirus-Survey-Report-Young-Lives-in-Lockdown-May-2020.pdf Accessed: 21 Medi 2020

NHS Confederation (2020). *Mental Health Services and COVID-19: Preparing for a rise in the tide*. Available at: https://www.nhsconfed.org/-/media/Confederation/Files/Publications/Documents/Report_Mental-health-services-NHS-Reset_FNL.pdf Accessed: 09 Medi 2020

Nonweiler, J., Rattray, F., Baulcomb, J., Happé, F., and Absoud, M. (2020). 'Prevalence and Associated Factors of Emotional and Behavioural Difficulties during COVID-19 Pandemic in Children with Neurodevelopmental Disorders'. *Children*. 7(9). https://doi.org/10.3390/children7090128

Noone, C., et al. (2020). 'Video calls for reducing social isolation and loneliness in older people: a rapid review'. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013632

North Wales Research, Innovation and Improvement Hub (2020) 'North Wales COVID-19 review report'.

Office for National Statistics (2020). *Coronavirus (COVID-19) related deaths by disability status, England and Wales: 2 March to 15 May 2020*. Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/coronaviruscovid19relateddeathsbydisabilitystatusenglandandwales/2marchto15may2020 Accessed: 11 Medi 2020

Office for National Statistics (2020). *Coronavirus and crime in England and Wales: August 2020*. Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/crimeandjustice/bulletins/coronavirusandcrimeinenglandandwales/august2020 Accessed: 23 Medi 2020

Office for National Statistics (2020). *Coronavirus and depression in adults, Great Britain: June 2020.* Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/coronavirusanddepressioninadultsgreatbritain/june2020 Accessed: 09 Medi 2020

Office for National Statistics (2020). *Coronavirus and the social impacts on older people in Great Britain: 3 April to 10 May 2020*. Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/coronavirusandthesocialimpactsonolderpeopleingreatbritain/3aprilto10may2020 Accessed: 17 Medi 2020

Office for National Statistics (2020). *Deaths involving COVID-19 in the care sector, England and Wales: deaths occurring up to 12 June 2020 and registered up to 20 June 2020 (provisional).* Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/deathsinvolvingcovid19inthecaresectorenglandandwales/deathsoccurringupto12june2020andregisteredupto20june2020provisional Accessed: 17 Medi 2020

Office for National Statistics (2020). *Deaths involving COVID-19, England and Wales: deaths occurring in June 2020*. Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/deathsinvolvingcovid19englandandwales/deathsoccurringinjune2020#pre-existing-conditions-of-people-who-died-with-COVID-19 Accessed 4/9/20.

Older People's Commissioner for Wales (2020). *Care Home Voices*. Available at: https://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/Care_Home_Voices_Report_e.sflb.ashx Accessed: 17 Medi 2020

Older People's Commissioner for Wales (2020). Leave no-one behind: Action for an age-friendly recovery. Available at: https://www.olderpeoplewales.com/en/news/news/20-08-18/Leave_no-one_behind_Action_for_an_age-friendly_recovery.aspx. Accessed: 12/10/20

Park, J. (2020). 'Unraveling the Invisible but Harmful Impact of COVID-19 on Deaf Older Adults and Older Adults with Hearing Loss'. *Journal of Gerontological Social Work*. https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1799282

Patel, K. (2020). 'Mental health implications of COVID-19 on children with disabilities'. *Asian Journal of Psychiatry*. DOI: 10.1016/j.ajp.2020.102273.

Public Health Wales (2020) Rapid COVID-19 virology, Tableau Software. Available at: https://public.tableau.com/views/RapidCOVID-19virology-Public/Headlinesummary?%3Aembed=y&%3AshowVizHome=no&%3Adisplay_count=y&%3Adisplay_static_image=y&%3AbootstrapWhenNotified=true&%3Alanguage=en-

GB&:embed=y&:showVizHome=n&:apiID=host0#navType=0&navSrc=Parse (Accessed: 24 August 2020).

Rethink Mental Illness (2020). *The impact of COVID-19 lockdown measures on the physical health of people living with severe mental illness*. Available at: https://www.rethink.org/media/3813/physical-health-during-COVID-19-outbreak.pdf Accessed: 09 Medi 2020

Rogers, J.P. et al (2020). 'Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic'. *Lancet Psychiatry*. 7 (pp.611-27). https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0

Royal College of Paediatrics and Child Health (2020). *The impact of COVID-19 on child health services – report*. Available at: https://www.rcpch.ac.uk/resources/impact-COVID-19-child-health-services-report#main-findings Accessed: 18 Medi 2020

Royal College of Psychiatrists (2020). *Psychiatrists see alarming rise in patients needing urgent and emergency care and forecast a 'tsunami' of mental illness*. Available at: https://www.rcpsych.ac.uk/news-and-features/latest-news/detail/2020/05/15/psychiatrists-see-alarming-rise-in-patients-needing-urgent-and-emergency-care#:~:text=Latest%20news-,Psychiatrists%20see%20alarming%20rise%20in%20patients%20needing%20urgent%20and%20emergency,a%20'tsunami'%20of%20mental%20illness&text=43%25%20of%20psychiatrists%20have%20seen,following%20the%20COVID%2D19%20lockdown Accessed: 09 Medi 2020

Royal National Institute for the Blind (2020). *The effect of lockdown and social distancing on blind and partially sighted people*. Available at: https://www.rnib.org.uk/campaigning/priority-campaigns/inclusive-journeys/effect-lockdown-and-social-distancing-blind-and-partially-sighted-people Accessed: 14 Medi 2020

Scope (2020). *Disabled people's COVID-19 death rate as much as 11 times higher than non-disabled people*. Available at: https://www.scope.org.uk/media/press-releases/ons-disabled-death-rate-response/ Accessed: 11 Medi 2020

Scottish Government (2020). *Coronavirus (COVID-19): supporting vulnerable children and young people: Data intelligence report*. Available at: https://www.gov.scot/publications/supporting-vulnerable-children-young-people-data-intelligence-report/ Accessed: 22 Medi 2020

Senjam, S.S. (2020). 'Impact of COVID-19 pandemic on people living with visual disability'. *Indian Journal of Ophthalmology*. 68 (7, pp.1367-70). DOI:10.4103/ijo.IJO_1513_20

Singh, S., et al (2020). 'Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations'. *Psychiatry Research*. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113429.

Sinha, I., Bennett, D., and Taylor-Robinson, D.C. (2020). *'Children are being sidelined by COVID-19'*. BMJ. DOI:10.1136/bmj.m2061.

Social Care Wales (2020) Dementia and COVID-19. Available at: https://socialcare.wales/service-improvement/dementia-and-COVID-19 (Accessed: 24 August 2020).

Special Needs Jungle (2020). *Coronavirus and SEND Education*. Available at: https://www.specialneedsjungle.com/coronavirus-send-education-survey/ Accessed: 18 Medi 2020

Suárez-González et al (2020). *Impact and mortality of COVID-19 on people living with dementia: cross-country report*. Available at: https://ltccovid.org/wp-content/uploads/2020/08/International-report-on-the-impact-of-COVID-19-on-people-living-with-dementia-19-August-2020.pdf Accessed 4/9/20.

The Social Care Institute for Excellence (2020). *Dementia in care homes and COVID-19*. Available at: https://www.scie.org.uk/care-providers/coronavirus-COVID-19/dementia/care-homes Accessed 4/9/20.

The Social Care Institute for Excellence (2020). *Safeguarding adults with dementia during the COVID-19 Pandemic*. Available at: https://www.scie.org.uk/care-providers/coronavirus-COVID-19/dementia/safeguarding Accessed 4/9/20.

Unicef (2020). *Children in Lockdown: Rapid Assessment of the Impact of Coronavirus on Children in the UK*. Available at: https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/UnicefUK_ChildrenInLockdown_RapidAssessment.pdf Accessed: 03 Medi 2020

United Nations for Human Rights (2020). *COVID-19 and the Rights of Persons with Disabilities*. Available at: https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Disability/COVID-19_and_The_Rights_of_Persons_with_Disabilities.pdf Accessed: 11 Medi 2020

Usher, K., Bhullar, N., and Jackson, D. (2020). 'Life in the pandemic: Social isolation and mental health'. Journal of Clinical Nursing. https://doi.org/10.1111/jocn.15290

Usher, K., et al (2020). 'Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support'. *International Journal of Mental Health Nursing*. DOI:10.1111/inm.12735.

Usher, K., et al (2020). 'Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options

Vernooij-Dassen, M., Verhey, H., and Lapid, M. (2020). 'The risks of social distancing for older adults: a call to balance'. *International Psychogeriatrics*. https://doi.org/10.1017/S1041610220001350

Voices from Care Cymru (2020). *Response from: Voices From Care Cymru*. Available at: https://business.senedd.wales/documents/s101462/CYPE%20COV%2030%20-%20Voices%20From%20Care%20Cymru%2005%20May%202020%20Published%2028%20May%202020.pdf Accessed: 21 Medi 2020

British Association of Social Workers (2020). *Social workers could be overwhelmed when children return to school*. Available at: https://www.basw.co.uk/media/news/2020/may/social-workers-could-be-overwhelmed-when-children-return-school Accessed: 23 Medi 2020

Wang et al (2020). 'Dementia care during COVID-19'. *The Lancet*. 395 (10231, pp.1190-1). https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30755-8

Wardell, J.D. et al (2020). 'Drinking to Cope During COVID-19 Pandemic: The Role of External and Internal Factors in Coping Motive Pathways to Alcohol Use, Solitary Drinking, and Alcohol Problems'. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. https://doi.org/10.1111/acer.14425

Webb, L. (2020). 'COVID-19 lockdown: A perfect storm for older people's mental health'. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. https://doi.org/10.1111/jpm.12644

Welsh Language Commissioner (2020), *Holding bilingual video meetings.* Available at: http://www.comisiynyddygymraeg.cymru/English/News/Pages/Hold-bilingual-meetings-from-home-during-COVID-19.aspx Accessed: 20/10/2020

Welsh Government (2020). *Attendance at local authority settings during the coronavirus (COVID-19) pandemic: 22 to 26 June 2020*. Available at: https://gov.wales/attendance-local-authority-settings-during-coronavirus-COVID-19-pandemic-22-26-june-2020-html Accessed: 22 Medi 2020

Women's Aid (2020). *A Perfect Storm: The impact of COVID-19 pandemic on domestic abuse survivors and the services supporting them*. Available at: https://www.womensaid.org.uk/wp-content/uploads/2020/08/A-Perfect-Storm-August-2020-1.pdf Accessed: 23 Medi 2020

World Health Organisation (2020). *Disability considerations during the COVID-19 outbreak.* Available at: https://www.who.int/docs/default-source/documents/disability/COVID-19-disability-briefing.pdf Accessed: 11 Medi 2020

Young Dementia UK (2020). *Coronavirus & dementia*. Available at: https://www.youngdementiauk.org/coronavirus-dementia Accessed 4/9/20.

Young Minds (2020). *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs*. Available at: https://youngminds.org.uk/media/3904/coronavirus-report-summer-2020-final.pdf Accessed: 24 Medi 2020