



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU

GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**

NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING

SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

Strategaeth y gofalwyr: Adroddiad o'r hyn sy'n bwysig i ofalwyr

Mehefin 2018

Rhagarweiniad

Mae straeon a phrofiadau gofalwyr yn cynnig ciplun defnyddiol o'r hyn sy'n bwysig iddynt, beth sy'n eu helpu i barhau yn eu rôl ofalgar a pha agweddau sy'n eu herio. Gellir crynhoi'r prif themâu sy'n codi o straeon ac astudiaethau achos gofalwyr fel a ganlyn:

- Unigedd y rôl ofalgar
- Y straeon a brofir gan ofalwyr
- Y gwerth y mae gofalwyr yn ei roi i gefnogaeth sefydliadau'r trydydd sector ac awdurdodau lleol
- Effaith lles yr unigolyn sy'n derbyn gofal ar les y gofalwr
- Angen y gofalwyr am seibiant
- Angen y gofalwyr am wybodaeth
- Yr angen i fod yn gyflogedig, neu i ddychwelyd i waith
- Materion gwledig

Mae'r straeon a'r astudiaethau achos isod yn cynnig rhai enghreifftiau'n unig o'r rhai a gynigiwyd gan sefydliadau'r trydydd sector, BIPBC ac awdurdodau lleol.

Unigedd y rôl ofalgar a'r straeon a brofyd gan ofalwyr

"Teimlo'n unig ar adegau a byddai'n llai o straeon pe bai gennym fwy o amser cymdeithasol i mi fy hun" Gofalwr, Ynys Môn

"Mae Mrs B yn methu dychwelyd i'r gwaith ers llawdriniaeth ei gŵr, ac weithiau mae'n ei chael hi'n anodd ymdopi â bywyd. Mae ganddynt fyngalo yng Nghymru wledig, 9 milltir i ffwrdd o'r archfarchnad agosaf. Teimla Mrs B yn unig, ac mae'n colli ei hen fywyd lle gallai gymdeithasu a threulio amser gyda ffrindiau a theulu. Dywedodd Mrs B wrthyf ei bod hi'n teimlo mai "bodoli nid byw" mae hi ac, ar adegau, yn teimlo mor isel nad yw bywyd i weld yn werth ei fyw." Astudiaeth Achos, Conwy

"Yn ystod sgwrs gyda rhiant-gofalwr oedolyn gydag anableddau dysgu, torrodd y gofalwr i lawr gan esbonio ei bod hi dan bwysau aruthrol. Roedd ei merch wedi

methu mynd i ofal dydd ers dros fis oherwydd roedd hi wedi bod yn sâl. Nid oedd y gofalwr yn cael unrhyw gwsg o'r herwydd ac roedd gan ei phartner ei faterion iechyd ei hun ac roedd hi ei hun yn aros i gael llawdriniaeth ar ei phen-glin.

Ar ddiwedd yr alwad ffôn, dywedodd y gofalwr fod gallu siarad â rhywun am ei gofidiau gyda rhywun y gallai ymddiried ynddo wedi codi pwysau'r byd oddi ar ei hysgwyddau. Esboniodd y gofalwr nad yw hi'n cael cyfle i drafod ei gofidiau gan nad yw hi'n teimlo'n gysurus yn siarad â phobl eraill. Penderfynwyd y byddwn yn ei ffonio'n rheolaidd yn ystod yr adeg anodd hon. Teimla'r gofalwr yn llawer gwell o wybod y gall hi rannu ei holl ofidiau gyda mi. Mae'r gefnogaeth emosiynol yn parhau gyda'r gofalwr." Astudiaeth achos, Cynnal Gofalwyr.

Yn aml iawn, y pethau sydd o bwys i ofalwyr ifanc yw'r un pethau sy'n bwysig i unrhyw unigolyn ifanc. Fodd bynnag, gall eu sefyllfa fel gofalwr ifanc gael effaith ar adegau ar y ffordd y maen nhw'n byw eu bywydau, a gall y cyfleoedd y mae pobl ifanc heb gyfrifoldebau gofalgar yn eu cymryd yn ganiataol fod yn anodd i ofalwyr ifanc fynd atynt. Canfu canfyddiadau o'r ymgynghoriad a'r ymgysylltiad â gofalwyr ifanc fel rhan o'r Asesiad o Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru mai'r meysydd yr oedd gofalwyr ifanc yn eu cael yn heriol oedd: canolbwyntio, cyfathrebu, bod yn hyderus a gwneud ffrindiau.

Mae gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn sôn am y pwysau maen nhw oddi tano weithiau:

"Cofio popeth (e.e. tasgau, cael gorchmynion i wneud pethau fel rhoi'r sbwriel allan). Gweithio'n gyflym.

"Mae Mr A yn oedolyn ifanc sy'n gofalu am ei dad gyda chyflyrau iechyd niferus a phroblemau symudedd sylweddol. Roedd Mr A yn cael problemau gyda symud a thrafod. Roedd ei dad yn ddefnyddiwr cadair olwyn. Aeth yn unig iawn oherwydd ei rôl ofalgar. Nid aeth ar drywydd unrhyw addysg bellach ers gadael yr ysgol ac nid yw erioed wedi bod mewn gwaith.

Roedd gan Mr A ei broblemau iechyd ei hun hefyd ac roedd yn cael pyliau o orbryder aciwt. Roedd wedi esgeuluso ei iechyd ei hun a heb ymweld â'i feddyg teulu ers cryn amser" Astudiaeth achos, Sir Ddinbych

Mae gallu gofalwyr ifanc i ganolbwyntio ymhlith cyfrifoldebau a phryderon eraill yn broblem, e.e. tra bydd yr unigolyn maen nhw'n gofalu amdano'n sâl. Yn ogystal, yr angen i siarad gyda phobl eraill am eu problemau a'u teimladau, e.e. teulu, ffrindiau, cymdogion, gofalwyr ifanc eraill yn ogystal â gweithwyr proffesiynol yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector.

Y gwerth y mae gofalwyr yn ei roi ar gefnogaeth sefydliadau trydydd sector ac awdurdodau lleol

Mae gofalwyr yn dweud wrthym eu bod yn gwerthfawrogi'r gwasanaethau cymorth a dderbynant, nad ydynt yn gwerthfawrogi gwasanaethau sy'n gweithio'n dda iddynt

yn cael eu cymryd oddi wrthynt, yn enwedig ar fyr rybudd. Os na gyflëwyd iddynt pam y mae'r gwasanaeth yn dod i ben, teimlant yn rhwystredig ac nid ydynt yn deall pam y mae wedi digwydd.

“Gwelais lyfryn NEWCIS yn y feddygfa a phenderfynais gysylltu â nhw. Daeth un o'r aelodau staff allan i gyfarfod â ni'n dau. Rydym wedi cael llawer o gefnogaeth dros y blynyddoedd a dydw i ddim yn credu y gallwn i fod wedi cario ymlaen hebddynt. Maen nhw wedi ein helpu ni i fynd at CAB am gymorth ariannol ac wedi ein cefnogi ni i gael cymhorthion. Rydw i bellach yn cyfarfod â gofalwyr eraill yng ngrŵp gofalwyr NEWCIS ac mae'n fy nghael i allan o'r tŷ ac rwy'n cyfarfod â phobl mewn sefyllfaoedd tebyg.” Astudiaeth achos, NEWCIS

“Rydw i wedi dysgu popeth yn ddamweiniol ar wahân i'r hyn a ddysgais gan Cynnal Gofalwyr a phan oedd angen i mi fynd i gael asesiad gofalwr, euthum i Dinerth Road, roedd y weithwraig gymdeithasol yno'n dda iawn a threfnodd wasanaeth eistedd croesffyrdd i mi, a oedd yn dda iawn. Dyma oedd y gwasanaeth gorau erioed, gwych, alla i ddim â'u canmol digon.” Stori'r gofalwr, Conwy

“Mae'r gofalwr yn gofalu am ei wraig gyda dementia; mae hi wedi gwaethygu'n gyflym yn ystod y 6 mis diwethaf. Mae'n teimlo bod y sefyllfa'n straen enfawr ac mae'n cael trafferth ymdopi gyda'i chwestiynau ac ati. Cysylltodd â'r swyddfa i ofyn am help gyda strategaethau ymdopi i reoli straen.

Rydw i wedi bod yn cefnogi'r gofalwr dros y ddeufis diwethaf ac mae'n werthfawrogol iawn o gael rhywun sy'n deall i siarad ag ef. Rydw i wedi ymweld ag ef yn ei gartref lle trafododd wahanol ffyrdd o ymdopi ac ymateb i'r sefyllfa i leihau'r effeithiau arno ef ei hun. Dywedodd fod hyn o help mawr a rhoddodd syniadau iddo am wahanol bethau y gallai roi cynnig arnynt i ddelio â'r sefyllfa heb fynd i deimlo ar bigau'r drain neu'n gythryblus. Yn ogystal, rhoddais allwedd boced Coch Dementia iddo er mwyn ei ddangos yn dawel bach pan oedd allan gyda'i wraig, fel nad oes rhaid iddo esbonio dim byd ar lafar na theimlo cywilydd neu'n ymddiheuro am ei hymddygiad. Yn dilyn hynny, fe'i cyfeiriais at Gymdeithas Alzheimer i ofyn am weithiwr cymorth dementia i'w helpu a'i gynghori. Dilynais hyn gydag ambell i alwad ffôn i'w annog, cynnig cymorth, ac i weld beth arall allwn i wneud i'w helpu. Mae cynnydd mewn oriau seibiant yn cael eu rhoi ar waith trwy'r Gwasanaethau Cymdeithasol, ac mae seicolegydd clinigol gwadd yn cynnig ei helpu gyda'i bryder. Yn ddiweddar, anfonais wybodaeth ato mewn perthynas â'r trip i Drên Bach yr Wyddfa a drefnir gan Awyr Las i bobl sydd wedi cael diagnosis o Dementia, a'u gofalwyr, a'r diwrnod cymorth dementia yn ysbyty Alltwen. Mae'n hynod ddiolchgar am yr holl gefnogaeth a gwybodaeth ac rydw i wedi cynnig cadw mewn cysylltiad ag ef hyd nes y gellir rhagweld.” Stori gofalwr, Cynnal Gofalwyr.

“Cafwyd atgyfeiriad gan Nyrs Arbenigol yn yr ysbyty. Angen cymorth ar ofalwr claf gan mai hi yw'r unig ofalwr am ei gŵr sydd â dementia. Mae angen gofal rownd y cloc arno ac mae'r gofalwr wedi bod yn cysgu lawr llofft nesaf at ei gŵr ers sawl mis

gan nad oes gwres i fyny'r llofft ac mae ei gŵr yn methu dringo'r grisiau oherwydd ei symudedd gwael.

Dywedwyd wrthi fod angen triniaeth arni ac mae'n poeni sut bydd hyn yn bosibl oherwydd ni all adael ei gŵr ar ei ben ei hun ac ni fydd hi'n gallu gofalu am ei gŵr yn gorfforol ar ôl y llawdriniaeth a'r driniaeth cemotherapi.

Cymorth Emosiynol – trafodwyd pryderon y Gofalwr

Cysylltwyd â'r Nyrs Seiciatrig Gymunedol a chwblhawyd y sgwrs Yr Hyn Sy'n Bwysig i adolygu'r anghenion gofal a'r gwasanaethau seibiant sydd ar gael – am gefnogaeth anghenion Gofalwr ar gyfer ei gŵr tra bydd hi'n cael triniaeth.

Cwblhawyd archwiliad budd-daliadau – Nid oes Lwfans Gweini'n cael ei dalu i'r sawl sy'n derbyn gofal ac mae'n gwbl ddibynol ar y Gofalwr. Atgyfeiriad DWP am AA1, Credyd Pensiwn (CP) (cwblheir y cyfrifiadau gyda'r gofalwr) a bydd Eithriad i'r Dreth Gyngor yn berthnasol ar ôl dyfarnu CP. Pan ddyfernir hwn, ceir atgyfeiriad trwy gynllun Gwres Nest.

Cyllid – Esbonio cyllid lechyd a Chymdeithasol mewn perthynas â'r sawl sy'n derbyn gofal os caiff ei dderbyn i Gartref Gofal.

Cwblhawyd cais am Fathodyn Glas

Mewn adolygiad 4 wythnos yn dilyn cyfarfod gyda gofalwr yn YG

-“Fyddwn i ddim wedi gwybod am unrhyw un o'r uchod heb help y Swyddog Cymorth i Ofalwyr, Ysbyty Gwynedd” Astudiaeth Achos, Cynnal Gofalwyr.

“Mae Mrs D yn gofalu am ei mam a bellach am ei gŵr, sy'n golygu ei bod hi'n ynysig iawn heb unrhyw amser am unrhyw beth arall – “bod yn ofalwraig yw'r cyfan sydd yn fy mywyd rŵan.

Ymweld â'r Ganolfan gyda'm gŵr yw'r tro cyntaf imi deimlo bod fy rôl fel gofalwraig yn cael ei chydabod. Mae'r staff yn llawn gofal ac yn gyfrifol, os ydyn nhw'n gwybod eich bod chi'n cael unrhyw drafferthion, maen nhw'n awyddus i helpu, oherwydd maen nhw'n cydnabod bod iechyd a lles y gofalwr cyn bwysiced.” Stori Gofalwr, Sir Ddinbych

Mae rhai gofalwyr am gael gwasanaeth yn y Gymraeg, yn eu dewis iaith. Amlygodd y gwaith ymgynghori ac ymgysylltu fel rhan o'r Asesiad o Anghenion y Boblogaeth bwysigrwydd cael gwasanaethau gofal a chymorth ar gael yn y Gymraeg. Dylai'r gwasanaethau sicrhau bod gwasanaethau Cymraeg eu hiaith yn cael eu hymgorffori wrth gynllunio a chyflwyno gwasanaethau a bod gwasanaethau'n cael eu cynnig yn Gymraeg i siaradwyr Cymraeg heb iddynt orfod gofyn amdanynt. Er bod y wybodaeth o'r ymarfer mapio gwasanaethau'n awgrymu bod gwasanaethau ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg i ofalwyr, nid yw'n glir ydy gwasanaethau'n cyrraedd y

safonau “Mwy na geiriau”, ydyn nhw ar gael yn syth neu a oes angen gwneud trefniadau ymlaen llaw i drefnu'r gwasanaethau.

Angen y gofalwyr am wybodaeth

Mae'r dystiolaeth o straeon y gofalwyr a'r sgysiau Yr Hyn Sy'n Bwysig yn awgrymu bod gofalwyr yn anymwybodol o'u hawliau ar adegau a hefyd yn anymwybodol o'r gwasanaethau gwybodaeth a chymorth sydd ar gael iddynt.

“Gwnaeth y teulu byth droi at unrhyw wasanaethau statudol ac nid oedd hi byth yn ymwybodol o unrhyw wasanaethau i gefnogi Gofalwyr. Roedd ei phrif gyswllt gyda'r meddyg teulu bob tro ond ni roddodd fyth wybod iddi am unrhyw wasanaethau oedd ar gael iddi, nac am ei hawl i Asesiad Gofalwr”. Astudiaeth Achos, Sir Ddinbych.

Mae'n bwysig hefyd i ofalwyr gael gwybodaeth berthnasol ar yr adeg fwyaf priodol,

“Rwy'n credu mai'r clinig cof fyddai'r lle i roi pecyn neu wybodaeth i mi a dweud, ewch adref a phan gewch chi funud ac ar ôl i chi wneud hyn fydd popeth yn llawer gwell i chi.” Gofalwr, Conwy

Gall diffyg gwybodaeth am faterion ariannol arwain at bryder gofalwr hefyd:

“Nid oedd Mr A yn derbyn unrhyw fudd-daliadau ac nid oedd yn ymwybodol y gallai hawlio Lwfans Gofalwyr. Nid oedd yn gwybod am y gefnogaeth oedd ar gael i Ofalwyr yn Sir Ddinbych.” Astudiaeth Achos, Sir Ddinbych.

Dywedodd rhiant plentyn gyda Syndrom Down wrthym nad oedd hi wedi cael digon o wybodaeth trwy'r gwasanaeth iechyd:

“O edrych yn ôl ar y cyfnod cynnar, ni dderbyniais wybodaeth am sefydliadau fel “Cymdeithas Syndrom Down” neu'r Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr a allai fod wedi bod o gymorth i mi fel rhiant.” Stori Rhiant Gofalwr, Gwynedd.

Effaith lles yr unigolyn sy'n derbyn gofal ar les y gofalwr

Yn aml, bydd gofalwyr yn dweud nad oes angen cymorth arnynt, ac os bydd anghenion yr unigolyn sy'n derbyn gofal yn cael eu bodloni, eu bod nhw'n teimlo hefyd eu bod yn cael eu cefnogi fel gofalwyr.

“Aeth fy mab yn sâl ac roeddwn yn gofalu amdano ar fy mhen fy hun. Cafodd wasanaethau gan Dîm Iechyd Meddwl y Gymuned. Mae gormod o siarad a dim digon o weithredu. Mae'r gweithiwr cymorth yn mynd ag ef am brofion gwaed rheolaidd. Ar ddydd Mawrth, mae'n mynd i 'gerdded a sgwrsio', dim ond am ryw awr, ond mae'n rhoi lle i mi anadlu. Rydw i wedi bod yn gofyn am hynny ers blynyddoedd, ond mae gormod o siarad. Mae cymorth i'r rhai sy'n derbyn gofal yn gymorth anuniongyrchol i ofalwyr hefyd...

...Bu rhaid i mi ganslo gwyliau a gynigiwyd gan fy mab arall. Rydych chi'n gofidio pan fyddwch oddi cartref, a byddai'n rhaid i'r sawl sy'n derbyn gofal fynd i rywle arall...

...Y gweithiwr cymorth yw'r un mwyaf cynhyrchiol ac mae'n lleddfu'r straen ar y gofalwr” Stori Gofalwr, Gwynedd

Mae gofalwyr ifanc wedi dweud wrthym fod iechyd a lles yr unigolyn maen nhw'n gofalu amdano'n bwysig iddynt, e.e. ddim eisiau i'w rhiant ddechrau yfed eto, a bod eu teulu'n bwysig, “*oherwydd gallaf siarad â nhw drwy'r amser*”. Yr hyn sy'n bwysig i ofalwyr ifanc hefyd yw bod eu grŵp cyfoedion a'u hathrawon yn eu derbyn. Er y gall yr hyn y mae pobl yn ei feddwl ohonynt fod yn bwysig i lawer o bobl ifanc, mae'r effaith y gall eu cyfrifoldebau gofalgar eu cael ar eu bywydau yn golygu bod y broblem hon yn cael ei gwaethygu i ofalwyr ifanc weithiau, e.e. agweddau y gallai fod gan bobl tuag atyn nhw oherwydd ni allant ymuno mewn gweithgareddau cymdeithasol, neu'n methu cwblhau gwaith cartref. Dywedodd un gofalwr tra'r oedd pobl ifanc eraill yn chwarae o gwmpas yn y dosbarth, roedd o'n ymdrechu i gael ei holl waith wedi'i wneud yn yr ysgol oherwydd ni fyddai'n gallu gwneud hynny adref.

“Petai mam yn gwella. Petai gennyf well cof. Pe byddwn yn gwneud fy ngwaith yn gynt. Pe allwn weld fy ffrindiau y tu allan i'r ysgol yn amlach.” Gofalwr ifanc, Ynys Môn.

Angen y gofalwyr am egwyl

Y brif neges gan y gofalwyr yw bod yr egwyl y mae arnynt ei angen o ofalu mewn ymateb i'w hanghenion, eu sefyllfa a'u hamgylchedd adref. Maen nhw eisiau i bobl wrando arnynt, a bydd gan bob gofalwr wahanol anghenion. Nid ydynt yn gwerthfawrogi pobl yn dweud wrthynt ba wasanaeth allai gael ei ddarparu iddynt, nid oes angen gwasanaeth egwyl i ofalwyr rheolaidd arnynt o reidrwydd ac weithiau mae gwasanaethau'n cael eu gordanysgrifio, gan arwain at wastraff.

Mewn sefyllfa lle mae gofal amgen yn y cartref neu wasanaeth eistedd yn cael ei ddarparu, dywedodd y gofalwyr wrthym ei bod hi'n bwysig bod yr unigolyn sy'n

derbyn gofal yn gyfarwydd â'r unigolyn sy'n darparu'r gofal, neu efallai na fydd yn werth chweil. Mewn sefyllfaoedd lle mae'r unigolyn sy'n darparu'r gwasanaeth ar wyliau, gallai'r unigolyn sy'n derbyn gofal neu'r gofalwr benderfynu gohirio'r trefniant hyd nes bod yr unigolyn sy'n darparu'r gwasanaeth fel rheol ar gael.

Mae'n bwysig hefyd i egwyliau gofalwyr allu cael eu darparu'n hyblyg ac ar fyr rybudd er mwyn i'r gofalwr barhau i fyw eu bywydau yn y ffordd yr hofften nhw, e.e. ymuno mewn achlysuron cymdeithasol ar fyr rybudd, a pheidio â gorfod gwneud trefniadau'n rhy hir ymlaen llaw. Mater arall hefyd yw'r angen am ddigon o hyblygrwydd yn y gofal sydd ar gael i alluogi ar gyfer gofal mewn sefyllfaoedd o argyfwng a sefyllfaoedd y tu allan i oriau.

"Nid oes unman y gallwch ffonio a chael gofal mewn argyfwng neu wedi'i gynllunio ymlaen llaw am gwpl o oriau i rywun ifanc gyda dementia lle gwyddoch y byddech yn eu gadael nhw gyda rhywun maen nhw'n ei adnabod ac yn ymddiried ynddynt os nad oes gennych deulu neu ffrindiau a all helpu." Gofalwr, Ynys Môn

Mae'n drueni oherwydd yn aml iawn mae dewis ac mae pethau ymlaen ar yr un pryd yn ystod yr wythnos ond dim byd ar y penwythnos ac rwy'n deall mai'r penwythnos yw hi, ond mae hynny'n beth mawr i lawer o bobl." Gofalwr, Conwy.

Yn ogystal, mae angen teilwra egwyliau gofalwyr i anghenion yr unigolyn,

"O gwblhau'r asesiad, mae Gofalwr A wedi cael sgwrs gyda'i theulu dros gyfnod y Nadolig ynglŷn ag eisiau seibiant o'i rôl ofalgar. Gwrthodwyd hyn gan ei gŵr a dywedodd ei fod yn hapus i'w wraig fynd i'w grwpiau gyda'r nos oherwydd teimla y gall rheoli ei feddyginiaeth ei hun. Mae Gofalwr A bellach yn mynd i grwpiau gyda'r nos ac yn defnyddio heb fel ei seibiant hi. Yn ogystal, mae Gofalwr A wedi defnyddio'r amser hwn i fynd i'r eglwys a cheisio cael cefnogaeth drwy ei ffydd." Gofalwr, Conwy.

Ar adegau, bydd y gofalwr am gael yr egwyl y tu allan i amgylchedd y cartref. Ar adegau eraill, byddan nhw eisiau rhywun i ddarparu gofal amgen. Dewis arall fyddai cael egwyl ar gyfer y gofalwr a'r un sy'n derbyn gofal gyda'i gilydd.

"Mae Miss C yn ofalwraig i'w mam sydd hefyd yn cael cefnogaeth aelod arall o'r teulu. Gofynnodd mam Miss C am ofal dydd er mwyn adennill ei chysylltiadau â'r gymuned a chynyddu gweithgarwch a chymhelliad.

Mynychodd y ddau ofalwr y ganolfan ddydd i gefnogi cyfnod o gartrefu ond roedd modd i staff y ganolfan ganolbwyntio ar y gofalwyr a Miss C i alluogi tri unigolyn i gael rhywfaint o seibiant a mynychu a chymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrllon...

..Mae'r ganolfan yn rhoi amser i ffwrdd wrth mam i'r ddau ofalwr, gan wybod yn sicr bod unrhyw ofal personol yn eu habsenoldeb yn cael ei roi gan staff wedi'u hyfforddi'n dda." Stori'r gofalwr, Sir Ddinbych.

"Alla i ddim credu bod NEWCIS wedi rhoi'r cyfle i ni gael egwyl i ffwrdd gyda gofalwyr eraill a staff cefnogol NEWCIS. Mae bod i ffwrdd gyda gofalwyr eraill a'u hanwyliaid sydd mewn sefyllfa debyg i ni wedi ein galluogi ni i fwynhau awyrgylch cysurus, gyda chwmni da a chan deimlo'n llai ynysig. Gallwn ymlacio oherwydd gwyddwn fod rhywun yno i fi ac i'm gwraig, i'n cefnogi ni os oedd angen help arnom".

"Nid ydym wedi cael egwyl oddi cartref ac nid ydw i wedi cael egwyl o'm rôl ofalgar ers nifer fawr o flynyddoedd. Mae hyn oherwydd ein sefyllfa ariannol ac oherwydd byddai gennyf ofn fynd â'm gwraig i ffwrdd heb gefnogaeth".

"Mae'r egwyl hon wedi fy nghaniatáu i orffwys, clirio fy mhen, peidio â meddwl am goginio neu lanhau ac wedi rhoi i ni amser gyda'n gilydd i greu atgofion. Rwy'n ei charu hi gymaint ac rydym wedi mwynhau treulio amser o safon gyda'n gilydd. Diolch yn fawr". Stori'r Gofalwr, NEWCIS.

Mae gan riant-ofalwyr anghenion penodol am egwyl hefyd:

"Beth sy'n fy nghadw i fynd? ...Teulu a ffrindiau ond yr hyn sy'n bwysig i ni hefyd yw'r amser i ffwrdd o ofalu. Rwy'n rhwyfo weithiau ond mae'r cyfleoedd am "amser euraidd" fel rwy'n ei alw yn brin iawn, neb i warchod l er enghraifft. Hoffwn dreulio "amser euraidd" gyda T (brawd bach l) hefyd ac fel rhiant rwy'n poeni a ydyw'n cael chwarae teg gan fod diwrnodau allan fel teulu'n tueddu i fod o gwmpas anghenion l. Stori Rhiant-ofalwr, Gwynedd.

Yr angen i fod yn gyflogedig, neu i ddychwelyd i waith

Mae straeon gofalwyr am geisio dychwelyd i'r gwaith neu gydbwyso gwaith gyda chyfrifoldebau gofalu'n cael eu cynnwys yn aml. Mae angen i ofalwyr fagu eu hyder er mwyn gwneud hyn ac maen nhw'n elwa ar y gefnogaeth a roddwyd iddynt gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt ym myd gwaith.

"Un o'r pryderon sydd gan y gofalwyr ynghylch symud ei mam i gartref preswyl yw a fydd ganddi ei hunaniaeth ei hun ai peidio ar ôl iddi gollu ei rôl ofalgar. Yn ystod ymweliad â'r cartref, trafodon ni mynd yn ôl i gyflogaeth gyda thâl. Rhannodd y gofalwr ei phryderon am beidio â chael yr hyder na'r sgiliau i neidio'n ôl i'r gweithle.

Rydym wedi penderfynu cael trafodaeth, gan ganolbwyntio ar ba sgiliau a ddysgodd o'i rôl ofalgar. Yr amynedd, yr ymrwymiad, yr aberthau. Gellir cynnwys pob priodwedd bersonol dda yn ei CV a'i ffurflenni cais. Cytunodd y gofalwr a chydabyddodd y gallai ei sgiliau fod yr un mor werthfawr, neu hyd yn oed yn fwy gwerthfawr na'r rhai sydd wedi'u hastudio a'u dysgu o lyfrau." Stori'r gofalwr, Conwy.

"Ar ôl yr alwad ffôn gyntaf, trefnwyd ymweliad â'r cartref a chynhaliwyd Asesiad o Anghenion Gofalwyr (AAG). Byddai'r AAG yn dynodi sefyllfa lawn y gofalwyr. Dynododd yr AAG fod angen cefnogaeth ar y Gofalwr o ran ei hawliau yn y gweithle a gwybod beth oedd ei dewisiadau. Trosglwyddwyd llyfryn Carers Rights gan Carers UK i'r Gofalwr a thrafodwyd dewisiadau gyda hi ynghylch sut gall cyflogwyr helpu –

gweithio hyblyg, rhannu swyddi, amser i ffwrdd am argyfyngau ac ati. Cyfeiriwyd y Gofalwr i edrych ar bolisi Gofalwyr ei chyflogwr ac os oedd hi eisiau, gallai drafod ei sefyllfa gyda'i chyflogwr. Roedd ei chyflogwr eisoes yn gwybod ei bod hi'n ofalwraig.

Trafodwyd Taliadau Uniongyrchol ac Ymddiriedolaeth Penderels ac roedd y Gofalwr am gael rhagor o wybodaeth mewn perthynas â hyn. Trafodwyd bod angen Gweithiwr Cymdeithasol er mwyn iddi droi at Daliadau Uniongyrchol.

Cytunodd y Gwasanaethau Cymdeithasol daliadau uniongyrchol yn y panel ac mae'r Gofalwr bellach yn chwilio am weithiwr gofal trwy Penderels i roi'r hawl iddi gael egwylliau cyson o'i rôl ofalgar." Astudiaeth achos, Sefydliad trydydd sector.

"Gall bywyd rhywun newid mewn eiliadau...o fod yn unigolyn diwyd sydd wedi teithio'r byd i fod yn fam gyda phlentyn gydag anghenion ychwanegol – ni allaf weithio'n amser llawn bellach gan fod gennyf gynifer o apwyntiadau meddygol – Awdioleg, Cardioleg, Therapi Iaith, Pediatreg ac ati. Rydw i wedi mynychu cynifer o apwyntiadau ysbyty gydag I fy mod i wedi colli cyfrif, yn ei dro mae hyn yn cael effaith ariannol arnaf...gall weithio'n rhan-amser fod yn anodd...yn enwedig os bydd I yn anhwylyd (diffyg cwsg)...ond fel rhiant mae'r "Lwfans Gofalwyr" ymhell o fod yn ddigon a theimlaf nad oes opsiwn arall ond gweithio. Gall fod yn anodd hefyd dod o hyd i waith gan fy mod i'n dibynnu ar fy nghyflogwr i ddeall fy sefyllfa fel gofalwr." *Stori Rhiant-Ofalwr, Gwynedd.*

Materion gwledig

Mae gofalwyr sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn dymuno cael yr un lefel gwasanaeth â gofalwyr sy'n byw mewn trefi.

Mae gofalwyr yn adrodd bod byw mewn ardaloedd gwledig yn creu problemau iddynt o ran:

- Cael cymorth neu egwyl i ofalwyr
- Amser teithio'n cael ei dynnu allan o'r amser a glustnodir am wasanaeth uniongyrchol
- Unigedd

"Nid oes cyfleusterau anabledau dysgu, gweithgareddau grŵp cymorth i'm merch eu mynychu yn Llangollen ond ymddengys bod llawer mwy yn Ninbych a rhai yn Rhuthun, ond mae'n methu cael cludiant i'r lleoedd hyn." Gofalwr, Sir Ddinbych

Mae gofalwyr wedi nodi nad yw amser teithio pan drefnir gofal amgen yn cael ei gyfrif. Gallai gofal amgen gael ei drefnu am dair awr, ond mewn ardaloedd gwledig, gallai gymryd cyfran fawr o amser i'r gofalwr deithio i'r siopau/gweithgareddau agosaf ac ati ac wedyn byddant ond yn cael swm bach o amser i wneud yr hyn maen nhw eisiau. Mae'r problemau'n waeth mewn ardaloedd gwledig; gall gorchwylion syml fel codi presgripsiwn, apwyntiadau, teithio fod yn anodd iawn i'r gofalwr.

Trafododd y gofalwyr sy'n cyfrannu at y gwaith hwn yng Ngogledd Cymru'r posibilrwydd o gael cydran asesu gofalwyr gwledig a bod premiwm yn cael ei adlewyrchu am ofal amgen gwledig. Gall cynllunio wrth gefn mewn ardaloedd gwledig fod yn hynod anodd.

Casgliad

Yn ogystal â bod yn swyddogaeth ymarferol, mae'r gofalwyr wedi nodi bod rhoi gofal yn rôl emosiynol hefyd, gyda'r gofalwyr yn adrodd teimladau o euogrwydd, unigrwydd, gorbryder, gofid, trallod, unigedd, ofn, rhwystredigaeth, anhawster wrth ddelio â newid a thrawsnewid. Gallai rhai gofalwyr fod yn gwadu cyflwr eu hunigolyn sy'n derbyn gofal hefyd. Bydd y teimladau hyn yn digwydd ar wahanol adegau yn llinell amser profiad y gofalwr, a bydd pob gofalwr yn gofyn am gefnogaeth wedi'i theilwra.

Mae gwrando ar straeon a phrofiadau gofalwyr yn cynnig mewnwelediad i'w bywydau, yn dangos pwysigrwydd cefnogaeth ac yn pwysleisio'r materion sydd ynghlwm â'r rôl ofalgar. Mae'r gwaith hwn wedi helpu partneriaid i sicrhau y caiff gwasanaethau eu dylunio gyda'r gofalwr wrth eu gwraidd.

Mae angen i'r gwaith i wrando ar ofalwyr a chasglu eu straeon barhau. Bydd hyn yn ein helpu ni i fesur pa gynnydd rydym yn ei wneud a deall yr hyn sy'n gweithio'n dda, yr hyn sy'n cael ei werthfawrogi a'r hyn y mae angen i ni ei wneud i newid neu wella gwasanaethau.

Caiff cyfraniad straeon gofalwyr ac astudiaethau achos eu gwerthfawrogi'n fawr ac estynnir diolch yn fawr iawn i bob gofalwr a gweithiwr proffesiynol sydd wedi bod ynghlwm.