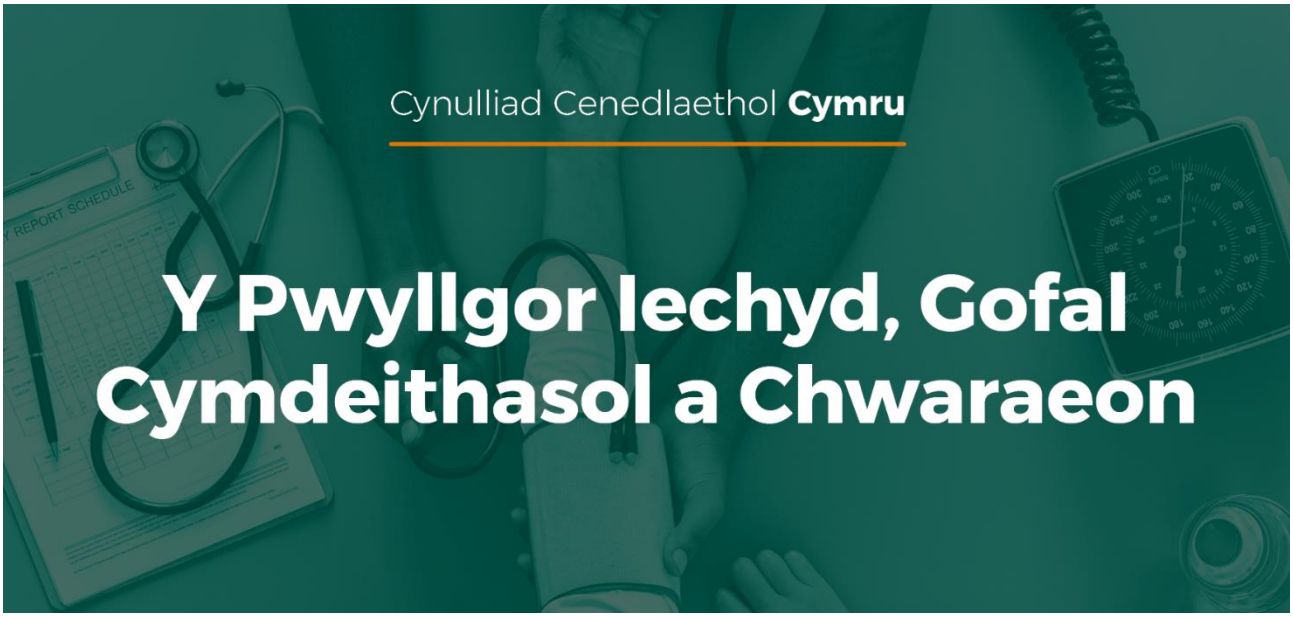

Ymchwiliad i ofalwyr a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Nodiadau o'r sesiwn dystiolaeth anffurfiol a gynhaliwyd gyda gofalwyr ifanc.

Cyfarfu'r Pwyllgor â gofalwyr ifanc ar 31 Ionawr 2019 i glywed yn uniongyrchol ganddynt am eu profiadau o ofalu, i glywed am yr heriau y maent yn eu hwynebu ac i glywed eu barn ynghylch y cymorth y maent yn ei gael a'r hyn a fyddai'n ddefnyddiol iddynt.

Mae'r papur hwn yn rhoi crynodeb o'r trafodaethau anffurfiol a gafwyd.

Cefndir

Cylch gorchwyl yr ymchwiliad

1. Asesu effaith *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* ar ofalwyr o bob oed yng Nghymru, gan gynnwys:
   - Asesu angen;
   - Darparu cymorth, gan gynnwys gofal seibiant;
   - Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth;
   - Gwybodaeth a gesglir gan awdurdodau lleol a Byrddau Iechyd Lleol am ofalwyr a'u hanghenion;
2. Ystyried polisi ehangach Llywodraeth Cymru ar ofalwyr.

Ymgynghoriad

Yn nhymor yr haf 2018, cynhaliodd y Pwyllgor ymgynghoriad ysgrifenedig ar effaith *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* mewn perthynas â gofalwyr. Daeth yr ymgynghoriad i ben ar 20 Medi 2018, a chafwyd 30 o ymatebion. Yn ogystal, mae rhai tystion i'r ymchwiliad wedi cyflwyno tystiolaeth ysgrifenedig atodol.

Grwpiau ffocws yn cynnwys gofalwyr a staff cymorth

Yn ystod toriad yr haf yn 2018, cynhaliodd Tîm Allgymorth y Cynulliad Cenedlaethol gyfres o gyfarfodydd grwpiau ffocws yn cynnwys gofalwyr o bob oed, ac ag ystod eang o brofiadau, gan gynnwys gofalu am bobl â dementia, salwch meddwl, canser a strôc.

Digwyddiad bord gron gyda gofalwyr

Cynhaliodd y Pwyllgor ddigwyddiad bord gron ar 17 Hydref 2018 ar gyfer gofalwyr a gweithwyr cymorth.

Y digwyddiad

Gwahoddwyd gofalwyr ifanc o bob rhan o Gymru i'r Cynulliad i gwrdd ag Aelodau'r Pwyllgor ac i sgwrsio â nhw mewn lleoliad anffurfiol. Roedd y digwyddiad yn cyd-daro â Diwrnod Ymwybyddiaeth Gofalwyr Ifanc. Mewn sesiwn ar wahân, rhoddodd tri gofalwr ifanc dystiolaeth ffurfiol i'r Pwyllgor.

Darparwyd cefnogaeth i'r digwyddiad gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.

Nod y sesiwn oedd deall profiadau a safbwyntiau'r gofalwyr ifanc, gan ganolbwyntio'n benodol ar y materion a ganlyn:

- Y profiad uniongyrchol o fod yn ofalwyr ifanc
- Sut mae bod yn ofalwyr ifanc yn effeithio ar eu bywydau ac ar fywydau eu teuluoedd
- Faint o gymorth sy'n cael ei ddarparu gan sefydliadau yn y trydydd sector a chan ysgolion

Yn dilyn sesiwn torri'r garw, gofynnwyd i'r gofalwyr ifanc weithio gyda'i gilydd, gan ddefnyddio siart troi, i nodi'r hyn yr oeddent yn gweld fel eu cryfderau a'u rhinweddau fel gofalwyr, a hynny er mwyn rhoi cyd-destun ar gyfer trafod eu profiadau o ddydd i ddydd a'r heriau y maent yn eu hwynebu. Roedd ail ran y sesiwn yn cynnwys trafodaeth am gymorth: y cymorth y mae gofalwyr ifanc yn ei ddarparu i bobl eraill; y cymorth y mae'r gofalwyr ifanc yn ei gael gan bobl eraill; y cymorth ychwanegol yr hoffent ei gael.

Meysydd i'w trafod:

- Y cymorth a ddarperir gan ofalwyr ifanc
- Y cymorth a ddarperir i ofalwyr ifanc
- Cymorth ychwanegol a fyddai'n ddefnyddiol

1. Y cymorth a ddarperir gan ofalwyr ifanc

Trafododd pob grŵp eu profiadau o ddarparu gofal–hynny yw, yr hyn y mae gofalwyr ifanc yn ei wneud. Nodwyd yr eitemau a ganlyn ganddynt:

- Tasgau domestig (coginio, glanhau, golchi dillad ac ati)
- Siopa
- Cymryd cyfrifoldeb am blant eraill (brodyr a chwiorydd) a gofalu amdanynt, gan gynnwys paratoi eu prydau bwyd, darparu gofal personol, eu helpu gyda'u gwaith cartref, eu paratoi i fynd i'r ysgol a'u hebrwng yno. Mynd i nosweithiau rhieni yn yr ysgol.
- Gofalu am y teulu, eu cefnogi a 'bod yno' ar eu cyfer. Codi calon pobl pan maent yn teimlo'n isel.
- Darparu gofal personol i'r person sy'n derbyn gofal, gan gynnwys ei fwydo. Gall y person sy'n derbyn gofal fod yn blentyn (brawd neu chwaer) neu'n oedolyn (er enghraifft, rhiant).
- Defnyddio Makaton[1] i gyfathrebu â'r person sy'n derbyn gofal.
- Defnyddio offer arbennig, gan gynnwys cadair olwyn.
- Ymdrin â thrawiadau.
- Gwylio'r person sy'n derbyn gofal, ei oruchwylio neu dreulio'r nos gydag ef.
- Darparu cymorth emosiynol i'r person sy'n derbyn gofal. Helpu person i ymdopi â pyliau o banig. "Rwy'n aros i fyny y rhan fwyaf o nosweithiau er mwyn rhoi cyfle iddi gysgu".
- Mynd gyda'r person sy'n derbyn gofal i'r ysbyty, i gyfarfodydd ac i apwyntiadau.
- Bod yn gwmni i'r person sy'n derbyn gofal.
- Rhoi trefn ar y cartref/person sy'n derbyn gofal, gan gynnwys gwneud trefniadau/cadw amser.
- Gofalu am anifeiliaid anwes.
- Casglu a threfnu meddyginiaeth.
- Rhoi triniaeth, gan gynnwys pigiadau, pympiau/tabledi/diodydd.
- "Colli diwrnodau ysgol pan mae Mam yn cael teimladau hunanladdol".
- Aberthu bywyd cymdeithasol/cymorth emosiynol

[1]Mae Makaton yn fath o iaith arwyddion ar gyfer pobl sydd â lleferydd cyfyngedig.

- Ymgysylltu â chlybiau/sefydliadau gwirfoddol sy'n gysylltiedig â'r person sy'n derbyn gofal.
- Rhoi cariad.

2. Y cymorth a ddarperir i ofalwyr ifanc

Trafododd y grwpiau pa gymorth y mae gofalwyr ifanc yn ei gael, a chan bwy. Nododd pob grŵp amrywiaeth o ffynonellau cymorth, ond nid oedd gan bawb yr un profiad o gael mynediad at gymorth. I rai, roedd y cymorth yn gadarnhaol ac yn ddefnyddiol; i eraill roedd y cymorth yn ddi-fudd neu'n absennol. Mae'r sylwadau a ddaeth i law yn adlewyrchu hyn.

- **Gwasanaethau cymorth i ofalwyr ifanc**: Gwasanaethau cymorth Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru Grwpiau gofalwyr ifanc Cymorth gan weithiwr allgymorth.
- **Ysgol** – bu trafodaeth frwd am y mater hwn.

Mae'r gymorth a ddarperir gan ysgolion yn amrywiol. Mae'r cymorth sydd ar gael yn dibynnu ar aelodau unigol o staff – yn aml, mae'r cymorth yn cael ei ddarparu gan unigolion yn hytrach na'r ysgol gyfan. Mae angen un athro penodol ar gyfer y rôl hon. Weithiau, mae cael athro penodol y gall y gofalwr ifanc uniaethu ag ef yn ddefnyddiol. Fodd bynnag, nid yw pob gofalwr ifanc yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael.

Mae'r rhaglen Gwobr Ysgolion wedi gwella'r cymorth a ddarperir yn Ysgol Cil-y-Coed. Mae clybiau amser cinio yn cael eu cynnal mewn ysgol yn Abertawe.

O bryd i'w gilydd, mae'r gofrestr yn cynnwys nodyn ar ofalwr neu ofalwyr ifanc yn y dosbarth, ond nid yw'r athro bob amser yn edrych arno. Nid yw athrawon bob amser yn ymwybodol o bolisïau cymorth ar gyfer gofalwyr.

Diffyg cymorth/anawsterau yn yr ysgol: mae rhai athrawon yn cydymdeimlo â gofalwyr ac yn barod i'w helpu. Fodd bynnag, nid yw athrawon eraill "ar yr un dudalen" ac nid ydynt yn deall pethau fel iselder, er enghraifft. Gall diffyg cymorth yn yr ysgol waethygu'r problemau y mae gofalwyr ifanc yn eu hwynebu. Yn ystod cyfnod TGAU, mae ysgolion yn canolbwyntio ar dargedau ac maent yn anghefnogol; er enghraifft, gwrthod ymestyn y terfynau amser ar gyfer aseiniadau. Gall plant eraill fod yn gas/ddirmygus, ac mae bwlis yn tanseilio hunan-barch pobl. Dylai ysgolion godi ymwybyddiaeth ynghylch materion gofalwyr.

Mae diffyg gwybodaeth mewn ysgolion am ofalwyr ifanc (er enghraifft, mae'r unig wybodaeth sydd ar gael i'w gweld ar daflen ar hysbysfwrdd yr ysgol).

Mae llai o gymorth ar gael yn y coleg.

Gall ffrindiau helpu, ond nid yw gofalwyr ifanc bob amser yn teimlo eu bod yn gallu siarad â nhw am eu sefyllfa. Mae'n anoddach siarad am ofalu am rywun sydd ag anabledd meddwl.

- **Gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol**

Bu llai o drafod am y cymorth a ddarperir gan weithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, sydd o bosibl yn adlewyrchu diffyg profiad gofalwyr ifanc o gael y math hwn o gymorth. Cafwyd y sylwadau a ganlyn:

Nid oes cymorth yn cael ei ddarparu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol na gweithwyr cymdeithasol. Weithiau, mae diffyg cydymdeimlad ymhlith meddygon teulu. Weithiau, nid yw gofalwyr ifanc yn rhannu gwir faint eu rôl gofalu â meddygon teulu.

Roedd gofalwyr ifanc eraill wedi cael cymorth gan nyrsys dosbarth, meddygon, therapyddion, gweithwyr cymorth a gweithwyr proffesiynol sy'n dod i ofalu am berson. Roedd rhai wedi cael budd o'r cymorth a ddarperir gan gwnselwyr a grwpiau cymorth, ac roedd eraill wedi elwa o ymwybyddiaeth ofalgar a therapi. Roedd ffynonellau eraill o gymorth yn cynnwys elusen gymorth (Tŷ Gobaith) a grwpiau ieuenctid.

Nid yw pethau'n gwella yn ddigon cyflym.

- **Teulu, ffrindiau, gofalwyr ifanc eraill**

Nododd gofalwyr ifanc y ffynonellau cymorth a ganlyn: ffrindiau, gofalwyr ifanc eraill, teulu, anifeiliaid anwes.

3. Cymorth ychwanegol a fyddai'n ddefnyddiol

Trafododd y grwpiau pa gymorth pellach sydd ei angen.

- Codi ymwybyddiaeth ynghylch gwaith gofalwyr ifanc a'i effaith arnynt. Pwysleisiodd pob grŵp bwysigrwydd y mater hwn.
- Codi ymwybyddiaeth yn y Cynulliad.
- Gwell cymorth yn yr ysgol a gwell ymwybyddiaeth ynghylch anghenion gofalwyr ifanc ymhlith athrawon.
- Mwy o grwpiau cymorth ar gyfer gofalwyr ifanc a mwy o adnoddau ar eu cyfer. Cludiant i grwpiau gofalwyr. Teithio'n rhatach.
- Asesiadau o ofalwyr gan wasanaethau cymdeithasol. Roedd pedwar allan o bob saith gofalwr ifanc wedi cael asesiad. Nid oedd dau yn ymwybodol bod y fath asesiadau yn bodoli.
- Hyfforddiant codi a chario
- Mwy o gydnabyddiaeth ynghylch y wybodaeth a'r sgiliau y mae gofalwyr ifanc yn meddu arnynt. O bryd i'w gilydd, mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn cymryd yr awenau. Dylai gofalwyr ifanc gael yr hawl i gasglu presgripsiynau.
- Cardiau adnabod ar gyfer pob gofalwr ifanc.

- Gofal seibiant sy'n digwydd yn fwy aml ac sy'n fwy priodol/ addas/defnyddiol.
- Cyfryngau cymdeithasol – sylwadau cymysg – yn darparu cyswllt â grwpiau/sefydliadau ar gyfer gofalwyr ifanc eraill a ffrindiau, ond mae perygl o fwlio ar-lein hefyd.
- Llais.