Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol **Gorllewin Cymru**

West Wales Regional Partnership Board

Cynllun Strategol Gofalwyr Di-dâl **Gorllewin Cymru** 2025-2030

wwrpb.org.uk
wwrpb.org.uk/cy/

Mewn partneriaeth â:

Cyngor Sir Ceredigion County Council · Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council · GIG Cymru NHS Wales Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board · Pembrokeshire County Council Cyngor Sir Penfro · CGGSG ~ CAVS · CAVO · PAVS

Rhagair

Ar ran Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru, rwy'n falch iawn o gyflwyno'r Cynllun Strategol Gofalwyr Di-dâl ar gyfer 2025-2030. Mae'r strategaeth newydd hon yn adeiladu ar y sylfeini a osodwyd gan ein strategaeth flaenorol, 'Gwella Bywydau Gofalwyr', ac mae wedi'i datblygu drwy ymgysylltu â gofalwyr di-dâl a sefydliadau sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru.

Yn y llun: : Hazel Lloyd-Lubran

Rydym yn cydnabod bod gofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru yn parhau i wneud cyfraniad hanfodol, nid yn unig at fywydau perthnasau, ffrindiau a chymdogion, ond i'r gymuned leol. Mae gofalu yn rhan mor bwysig o fywyd a bydd llawer ohonom mewn rôl ofalu ar ryw adeg yn ein bywyd, pa un a yw'r rôl yn ymddangos yn annisgwyl neu'n datblygu'n raddol, gan fod taith pob gofalwr yn unigryw i'w amgylchiadau ei hun.

Rydym yn gwbl ymwybodol bod gofalu yn aml yn golygu heriau personol sylweddol, a gall fod yn heriol o safbwynt corfforol ac emosiynol, gan gael effaith ddofn weithiau ar iechyd, cyllid a bywyd personol y gofalwr. Dyna pam y mae cefnogi llesiant gofalwyr di-dâl yn flaenoriaeth i'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol.

Mae'r cynllun strategol hwn yn gwneud ymdrech barhaus ar y cyd i wella iechyd a llesiant gofalwyr di-dâl ledled Gorllewin Cymru. Mae'n sicrhau y bydd sefydliadau partner yn gweithio ochr yn ochr â gofalwyr di-dâl i sicrhau bod gofalwyr di-dâl nid yn unig yn cael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi, ond eu bod yn derbyn y math iawn a'r lefel iawn o gymorth ar yr adeg iawn.

Edrychwn ymlaen at gydweithio dros y blynyddoedd nesaf i wireddu'r strategaeth hon i'r gofalwyr di-dâl sy'n gwneud cyfraniad mor hanfodol i'n cymunedau.

Hazel Lloyd-Lubran

Cadeirydd, Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru

Cynnwys

Gwireddu'r strategaeth drwy lygaid gofalwyr di-dâl 4

Pwy yw gofalwyr di-dâl a beth mae hyn yn ei olygu 6

Pam mae'r strategaeth hon yn bwysig 7

Cydweithio – ein gweledigaeth gyffredin 9

Lleisiau gofalwyr 10

Beth rydym yn mynd i'w wneud 11

Blaenoriaeth 1: Gofalwyr yn weladwy ac yn cael eu gwerthfawrogi ... 12

Blaenoriaeth 2: Gofalwyr yn cael eu cefnogi 16

Mesur ac adrodd ein cynnydd 20

Beth nesaf 22

Cyfeiriadau a ffynonellau data a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r strategaeth 23

Yn y llun: Bwrdd Ymgysylltu â Dinasyddion a'r Trydydd Sector BPRhGC

Gwireddu'r strategaeth drwy lygaid gofalwyr di-dâl

Drwy gydol ein cynllun strategol rydym wedi defnyddio lens 'Teulu Jones' i wireddu'r strategaeth, gan edrych ar y blaenoriaethau drwy lygaid 'y gofalwr di-dâl'. Datblygwyd 'Teulu Jones' gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (y Bwrdd Iechyd) a'i bartneriaid, i gefnogi ei waith ar drawsnewid gwasanaethau iechyd a gofal yng Ngorllewin Cymru.

Nid yw 'Teulu Jones' yn deulu go iawn ond mae'n cynrychioli rhai o'r rolau gofalu mewn teuluoedd yng Ngorllewin Cymru a, drwy feddwl am senarios fel y rhain, gall helpu i ddangos sut y gellir gwneud gwahaniaeth i ofalwyr di-dâl yn ein cymunedau. Dyma gyflwyniad i aelodau 'Teulu Jones'.

Stori Mari's

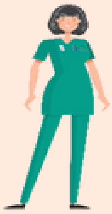
Mae Mari Jones wedi byw yng Nghastellnewydd Emlyn drwy gydol ei hoes. Mae'n byw gyda'i gŵr Alun mewn hen dŷ deulawr. Athrawes wedi ymddeol yw Mari ac mae'n Llywydd cangen leol Merched y Wawr. Mae wedi cael diagnosis o ddementia yn ddiweddar; mae'n mynd yn fwyfwy bregus, ac mae'n dibynnu ar aelodau'r teulu am gymorth.

Stori Alun's

Mae Alun Jones yn 80 oed ac yn byw gyda'i wraig Mari. Gwylio rygbi sy'n mynd â'i fryd ac mae'n cefnogi Cwins Caerfyrddin. Mae Alun yn mwynhau mynd am dro i'r siop leol bob dydd i gael y papur newydd, ac mae'n gwneud y croesair bob amser. Mae wedi dioddef o glefyd y galon a chafodd drawiad ar y galon pan oedd yn 70 oed. Mae Alun yn dal i yrru car, ac mae ef a Mari yn ymweld â'u merch Sioned yn y Tymbl yn rheolaidd. Weithiau maen nhw'n aros dros nos er mwyn gallu treulio amser gyda'u hwyres a'u gor-ŵyr.

Gwireddu'r strategaeth drwy lygaid gofalwyr di-dâl

Stori Sioned

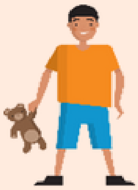


Mae Sioned yn 47 oed ac yn byw yn y Tymbl, ger Llanelli, gyda'i merch a'i hŵyr. Mae'n rhannu ei hamser rhwng gweithio'n rhan-amser fel gweithiwr cymorth gofal iechyd yn Ysbyty'r Tywysog Philip, Llanelli, a gofalu am ei rhieni y mae hi'n ymweld â nhw bedair gwaith yr wythnos. Hefyd mae'n helpu ei merch, Lianne, drwy ofalu am ei hŵyr, Ben.

Stori Lianne

Mae Lianne Thomas yn 19 oed ac yn byw yn y Tymbl gyda'i mam a'i thad, a'i mab tair oed, Ben, sydd â phroblemau anadlu ac ychydig o oedi mewn datblygiad. Mae Lianne yn disgwyl ei hail blentyn ac mae'n dilyn cwrs gofal plant amser llawn yn y coleg lleol. Gan fod ei mam yn gweithio sifftiau, mae'r teulu'n dibynnu'n aml ar Lianne i helpu i ofalu am ei mam-gu a thad-cu oedrannus.

Stori Ben



Tair oed yw Ben Thomas. Mae'n byw yn y Tymbl gyda'i fam, ei fam-gu a'i dad-cu. Ganed Ben yn gynnar ac mae ganddo broblemau anadlu ac oedi mewn datblygiad.

Stori Gareth

Gareth yw brawd iau Sioned, ac mae'n 38 oed. Mae'n Gyfarwyddwr Cyllid gyda chwmni peirianneg yn Nhal-y-bont, lle mae'n byw, ond yn treulio llawer o amser yn Birmingham am resymau gwaith. Mae'n briod ag Aysha ac mae ganddynt ddau o fechgyn. Mae Gareth yn ceisio ymweld â'i rieni gymaint ag y gall ac mae ef a Sioned yn cydweithio i helpu eu rhieni gyda glanhau, siopa, talu biliau a mynd â nhw i apwyntiadau.

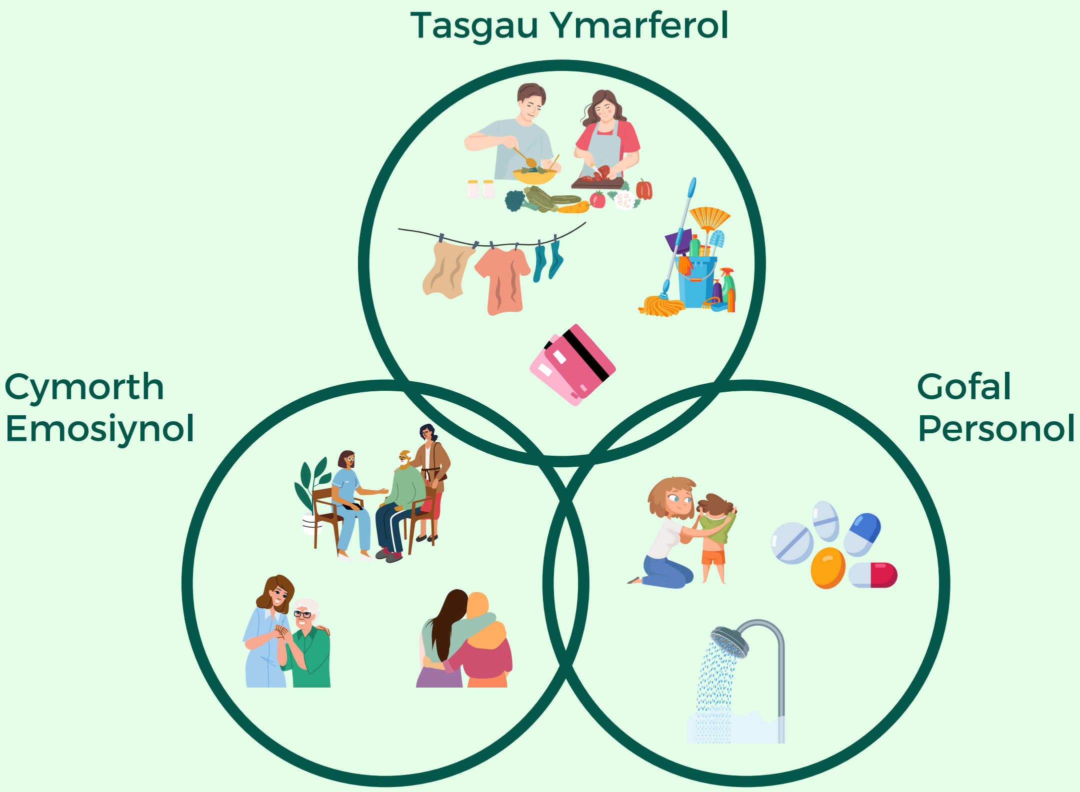
Pwy yw gofalwyr DI-DÂL a beth mae hyn yn ei olygu

Gofalwr di-dâl yw rhywun sy'n darparu cymorth i aelodau o'r teulu neu ffrindiau a fyddai'n cael trafferth ymdopi heb ei help. Gall hyn gynnwys unigolion sy'n sâl, yn fregus, yn anabl neu sy'n profi heriau iechyd meddwl neu broblemau camddefnyddio sylweddau. Nid oes y fath beth â 'gofalwr di-dâl nodweddiadol' - mae pob rôl ofalu yn unigryw ac wedi'i llunio gan amgylchiadau unigol.

Mae'r gofal a'r cymorth a ddarperir yn ddi-dâl ac yn wahanol i'r gofal a ddarperir gan weithwyr gofal cyflogedig neu wirfoddolwyr sy'n gweithio drwy sefydliadau gwirfoddol. Gall rhai gofalwyr di-dâl dderbyn budd-daliadau, fodd bynnag, nid yw'r rhain yn cael eu hystyried yn dâl fel cyflog.

Gallai gofalwr di-dâl fod yn briod, partner, rhiant, brawd neu chwaer, plentyn, ffrind, cymydog neu unrhyw berthynas arall. Mae'n bwysig cydnabod bod llawer o blant a phobl ifanc o dan 25 oed hefyd yn ymgymryd â chyfrifoldebau gofalu. Yn y cynllun strategol hwn, mae'r term Gofalwr Ifanc yn cyfeirio at y rheiny o dan 18 oed ac mae Oedolyn Ifanc sy’n Ofalwr yn cyfeirio at y rheiny rhwng 18 a 25 oed.

Mae gofalwyr di-dâl yn dod o bob cefndir, ac mae ganddynt amrywiaeth eang o amgylchiadau. Mae'r rhesymau pam mae rhywun yn dod yn ofalwr di-dâl, a'r mathau o gymorth maen nhw'n ei ddarparu, yn amrywio'n sylweddol, gan gynnwys tasgau ymarferol, cymorth emosiynol a gofal personol, fel y dangosir yn y llun isod.



Pam mae'r strategaeth hon yn bwysig?

Mae'r cynllun strategol hwn ar gyfer pob gofalwr di-dâl yng Ngorllewin Cymru, ni waeth beth yw cyflwr neu anghenion y person y maent yn gofalu amdano. Rydym yn cydnabod bod sefyllfa pob gofalwr di-dâl yn unigryw, a bod ganddynt anghenion, blaenoriaethau a phrofiadau amrywiol.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ofalwyr ar ryw adeg yn eu bywyd (Carers UK, Facts About Carers, 2025). Gall gofalu roi llawer o foddhad, ac mae gofalwyr di-dâl yn chwarae rhan hanfodol wrth gynorthwyo'r rheiny sy'n dibynnu arnynt. Fodd bynnag, cydnabyddir hefyd y gall fod heriau sylweddol wrth ymgymryd â rôl ofalu, ac mae profiad pob gofalwr di-dâl yn cael ei lunio gan ei amgylchiadau unigryw.

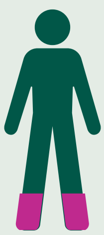
Mae'r wybodaeth ganlynol yn dangos rhai o'r ffeithiau a'r ffigurau allweddol ar gyfer Cymru a Gorllewin Cymru:

Yng Nghymru mae tua 311,000 o Ofalwyr di-dâl o bob oed yn darparu gofal, sy'n werth tua £10 biliwn i economi Cymru bob blwyddyn.

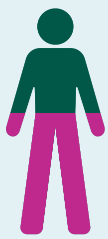
Bydd **3 o bob 5** o bobl yng Nghymru yn Ofalwyr ar ryw adeg yn eu bywydau. Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, Gorffennaf, 2020.

Cymru sydd â'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn a gofalwyr sy'n darparu mwy na 50 awr o ofal yr wythnos. Ffynhonnell: Cyfrifiad 2021.

Mae tua 8,200 o ofalwyr yng Nghymru rhwng 5 ac 17 oed. Ffynhonnell: Cyfrifiad 2021.



Mae 10.5% o'r boblogaeth yng Ngorllewin Cymru yn darparu gofal di-dâl (40,535).

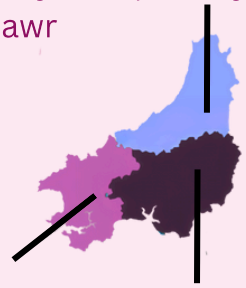


Mae 51% o bobl dros 65 oed yng Ngorllewin Cymru yn darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos.

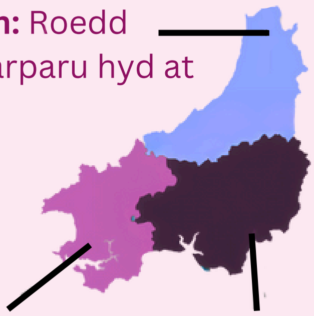
Ffynhonnell:
Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2020)
Carers Trust UK, Facts About Carers (2025)
Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2020)
Swyddfa Ystadegau Gwladol, Cyfrifiad (2021)

Pam mae'r strategaeth hon yn bwysig?

Canran y gofalwyr di-dâl sy'n darparu hyd at 19 awr o ofal yr wythnos:



Canran y gofalwyr di-dâl sy'n darparu o leiaf 50 awr o ofal yr wythnos.



Edrych i'r dyfodol:

Mae data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos y rhagwelir y bydd nifer y bobl dros 85 oed yn cynyddu 27.8% rhwng 2021 a 2031, tra rhagwelir y bydd gostyngiad o 3.1% yn y boblogaeth o oedran gweithio dros yr un cyfnod.

Ar ben hynny, yn ôl Llywodraeth Cymru (2024), disgwylir i ddwy ran o dair o oedolion dros 65 oed fod yn byw gyda chyflyrau iechyd lluosog erbyn 2035, ac mae disgwyliad oes uwch yn golygu bod pobl yn treulio mwy o amser yn byw gyda chyflyrau lluosog, heb fawr o newid yn y disgwyliad oes iach. Mae hyn yn debygol o effeithio ar y cymorth sydd ei angen gan deulu a ffrindiau.

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn amcangyfrif bod disgwyl i'r boblogaeth gofalwyr di-dâl ledled Cymru gynyddu i 16% o'r boblogaeth erbyn 2037.

Mae'r ffigurau hyn yn dangos pwysigrwydd parhau i adnabod a chefnogi gofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru.

Cydweithio – ein gweledigaeth gyffredin

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae gwelliant wedi bod o ran cydnabod a chefnogi gofalwyr di-dâl drwy ddatblygiadau deddfwriaethol. Mae'r cerrig milltir allweddol yn cynnwys Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 ac, yn fwyaf diweddar, Deddf Absenoldeb i Ofalwyr 2024.

Mae Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru yn dwyn ynghyd bartneriaid allweddol ledled y rhanbarth, gan gynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyngor Sir Caerfyrddin, Cyngor Sir Ceredigion a Chyngor Sir Penfro, cynrychiolwyr y sector gwirfoddol, ac unigolion sydd â phrofiad byw.

Mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn cydnabod y rôl hanfodol sydd gan ofalwyr di-dâl ac, i gydnabod hyn, sefydlodd y Bwrdd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru i arwain ymdrechion i wella canlyniadau ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru ac i oruchwylio'r broses o gyflawni Cynllun Strategol Gofalwyr Di-dâl 2025-2030.

Er gwaethaf pwysau parhaus ar draws y system iechyd a gofal—gan gynnwys galw cynyddol ac adnoddau cyfyngedig—mae'r cynllun strategol hwn yn amlinellu gweledigaeth gyffredin o ran sut y gall pob partner gydweithio i gefnogi gofalwyr di-dâl yn well ledled Gorllewin Cymru.

Mae ein dull o ran datblygu'r cynllun strategol hwn yn defnyddio nifer o egwyddorion pwysig, gan gynnwys:

- **Cydweithio** - cydweithio'n agos â'r Bwrdd Ymgysylltu â Dinasyddion a'r Trydydd Sector i sicrhau mewnbwn eang a chynhwysol.
- **Gwybodaeth gan ofalwyr** – rhoi lleisiau a phrofiadau byw gofalwyr di-dâl wrth wraidd y gwaith o lunio ein blaenoriaethau ar gyfer y dyfodol.
- **Ymarfer myfyriol** – parhau i fod yn agored i ddysgu, addasu a gwella'n barhaus ar sail adborth a thystiolaeth.
- **Dull Model Cymdeithasol ar gyfer Iechyd** - ailgydbwyso ein system iechyd a llesiant drwy fynd i'r afael ag achosion sylfaenol iechyd gwael i alluogi pobl a chymunedau i gael mwy o reolaeth dros eu hiechyd a chynnal yr iechyd gorau posibl, gan gefnogi tegwch, cynaliadwyedd a gwytnwch cymunedol.

Lleisiau Gofalwyr

Wrth ddatblygu'r cynllun strategol hwn, rydym wedi gwrando ar ofalwyr di-dâl o bob oedran ledled Gorllewin Cymru i ddeall yr hyn sydd bwysicaf iddynt. Rydym hefyd wedi ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol a sefydliadau sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl a roddodd wybodaeth werthfawr am yr heriau a'r rhwystrau y mae gofalwyr yn eu hwynebu.

Cynhaliwyd ein gwaith ymgysylltu cychwynnol dros gyfnod o 18 mis, gan ddod i ben ym mis Tachwedd 2024. Rydym yn ddiolchgar i bawb a rannodd eu safbwyntiau a'u profiadau. Drwy'r broses hon, nodwyd dwy flaenoriaeth allweddol, ynghyd ag amrywiaeth o gamau gweithredu posibl i gefnogi'r gwaith o'u cyflawni.

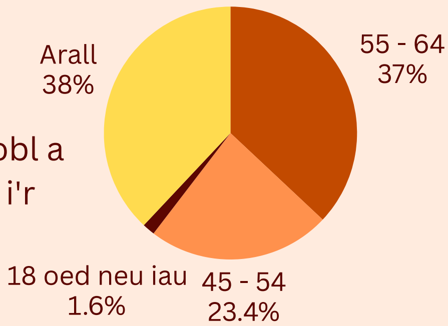
Rhwng Rhagfyr 2024 a Mawrth 2025, cynhaliwyd ail gyfnod o ymgysylltu i brofi a mireinio'r blaenoriaethau hyn. Fe wnaethom estyn allan at ofalwyr di-dâl, grwpiau gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda gofalwyr di-dâl i weld a oedd y blaenoriaethau yn adlewyrchu'r hyn roeddem wedi'i glywed. Cadarnhaodd yr adborth fod cytundeb pendant â'r blaenoriaethau, a chafwyd awgrymiadau gwerthfawr a ddefnyddiwyd gennym i gwblhau'r cynllun strategol.

Yn yr adran ganlynol, rydym yn rhoi trosolwg o ganfyddiadau'r gweithgareddau ymgysylltu ac yn dangos sut y maent wedi helpu i lunio'r cynllun strategol hwn.

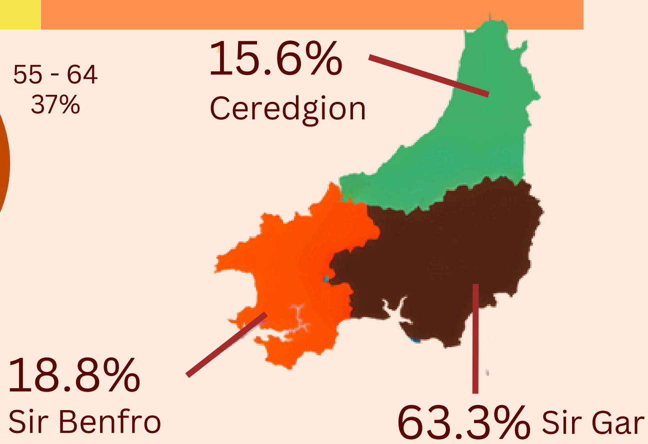
Roedd 354 o bobl wedi cymryd rhan yn yr arolwg a'r ymgyngoriadau wyneb yn wyneb.

84.4% **14.8%**

canran y menywod a'r dynion a ymatebodd i'r arolwg.



Oedran y bobl a ymatebodd i'r arolwg.



Beth rydym yn mynd i'w wneud?

Ein Gweledigaeth

Bod Gorllewin Cymru yn rhanbarth lle mae gofalwyr di-dâl yn cael eu cydnabod, eu cefnogi a'u gwerthfawrogi'n gyffredinol am y cyfraniadau hanfodol y maent yn eu gwneud i'n cymunedau a'n gwasanaethau.

Ein Cenhadaeth

Mae'r Cynllun Strategol Gofalwyr Di-dâl yn nodi ymrwymiad y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol i wella bywydau gofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru, drwy sicrhau eu bod yn cael y cymorth, yr adnoddau a'r gydnabyddiaeth sydd eu hangen arnynt ac y maent yn eu haeddu.

Mae Cynllun Strategol Gofalwyr Di-dâl Gorllewin Cymru yn gwireddu'r weledigaeth hon drwy ddau faes blaenoriaeth craidd, sy'n amlinellu sut y bydd partneriaid yn cydweithio i gynllunio, datblygu a darparu gwasanaethau sy'n gwneud gwahaniaeth ystyrlon i fywydau gofalwyr di-dâl a'u teuluoedd.

Ein blaenoriaethau:

- **Blaenoriaeth 1:** Mae gofalwyr yn weladwy ac yn cael eu gwerthfawrogi
- **Blaenoriaeth 2**: Mae gofalwyr yn cael eu cefnogi

Bydd y blaenoriaethau hyn yn llywio ein gwaith dros y pum mlynedd nesaf a byddant yn cael eu cyflawni drwy gyfres o gynlluniau gweithredu blynyddol. Bydd y cynnydd yn cael ei arwain, ei fonitro a'i adolygu gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru.

Yn yr adran nesaf rydym yn pennu:

- Pam mae pob blaenoriaeth yn bwysig
- Y darlun presennol yng Ngorllewin Cymru a luniwyd o'ngwaith ymgysylltu a chydgynhyrchu
- Beth sydd angen i ni ei wneud a sut bydd hyn yn cael ei gyflawni
- Beth rydym yn disgwyl ei weld
- Beth fydd gofalwyr di-dâl yn ei ddweud, gan ddefnyddio 'Teulu Jones' fel enghraifft

Blaenoriaeth 1: Mae gofalwyr yn weladwy ac yn cael eu gwerthfawrogi

Pam y mae hyn yn bwysig?

Mae adnabod gofalwyr di-dâl a hunan-adnabod ymysg gofalwyr di-dâl yn hanfodol i sicrhau eu bod yn gallu cael y gefnogaeth a'r cymorth iawn ar yr adeg iawn, gan gynnal eu hiechyd, eu llesiant a'u hannibyniaeth eu hunain.

Yn ôl adroddiad Gofalwyr Cymru (State of Caring in Wales, 2022), amcangyfrifir bod bron i 500,000 o ofalwyr yng Nghymru. Mae hyn yn awgrymu bod bwlch o 189,000 o "ofalwyr cudd" nad ydynt efallai yn cydnabod eu bod yn ofalwyr di-dâl ac, o ganlyniad, nad ydynt efallai yn cael cymorth hanfodol.

Mae arolwg State of Caring 2022 Carers UK hefyd yn nodi nad yw 35% o oedolion y DU yn ystyried bod gofalu am berthynas neu ffrind yn "ofal," sy'n golygu nad yw llawer o unigolion yn nodi eu bod yn ofalwr di-dâl. Canfu'r adroddiad hefyd fod 51% o ofalwyr di-dâl sy'n gofalu am aelodau o'r teulu neu ffrindiau wedi cymryd dros flwyddyn i gydnabod eu rôl ofalu.

Nododd Cyfrifiad 2021 fod tua 8,200 o ofalwyr ifanc, rhwng 5 a 17 oed, yng Nghymru. Fodd bynnag, amlygodd Estyn (2019) y ffaith nad yw llawer o ysgolion uwchradd, colegau ac unedau cyfeirio disgyblion yn gwybod pa ddysgwyr sydd â rôl ofalu gartref, gan bwysleisio’r angen i wella'r cymorth a'r canlyniadau i ofalwyr ifanc.

Mae'n bwysig nodi hyn oherwydd gall gofalwyr di-dâl fod yn colli cymorth hanfodol, a all effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant corfforol/meddyliol, eu cyllid a'u cyfleoedd gwaith. Mae cynyddu ymwybyddiaeth o ofalwyr di-dâl yn hanfodol, gan ei fod yn eu galluogi i geisio cymorth amserol.

At hynny, mae 73% o bobl yng Nghymru yn credu nad yw rôl gofalwyr di-dâl yn cael ei gwerthfawrogi gan y cyhoedd – y ganran uchaf yn y DU, a dim ond un o bob pump o bobl (22%) sy'n credu bod gofalwyr di-dâl yn cael eu gwerthfawrogi (Wythnos Gofalwyr, Gwneud Gofalu yn Weladwy a’i Werthfawrogi a'i Gefnogi, 2022).

Gwneud Gofal yn Weladwy

Blaenoriaeth 1: Mae gofalwyr yn weladwy ac yn cael eu gwerthfawrogi

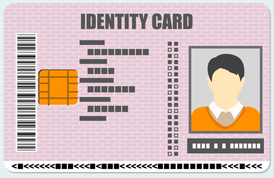
Beth ddywedodd canlyniadau'r arolwg?

Help i gael eich adnabod fel gofalwr?

44.7%

cawsant eu helpu i gael eu hadnabod fel gofalwr yn yr arolwg cychwynnol.

Dim ond **45** allan o'r 111 o bobl a holwyd oedd â charden adnabod / carden argyfwng: rwy'n ofalwr.



Roedd

68%

heb gael sgwrs 'beth sy'n bwysig i mi'.

Mae

23.4%

o'r ymatebwyr yn defnyddio Technoleg Iechyd.

Beth ddywedodd pobl?

Beth arall gellir ei wneud i helpu i adnabod gofalwyr? Dywedodd y gofalwyr:

- Gwybodaeth sy'n weladwy ac yn hygyrch
- Mwy o allgymorth
- Ymgysylltu cymunedol
- Lledaenu gwybodaeth

Yn y llun: Bwrdd Ymgysylltu â Dinasyddion a'r Trydydd Sector BPRhGC

Yn y llun: Mynychwyr mewn Digwyddiad Cymunedol BPRhGC

Beth mae angen i ni ei wneud a sut bydd hyn yn cael ei gyflawni

Beth sydd angen i ni ei wneud	Sut bydd hyn yn cael ei gyflawni
Dathlu a hyrwyddo gwerth gofalwyr di-dâl	• Cymryd rhan mewn ymgyrchoedd gofalwyr di-dâl cenedlaethol, rhanbarthol a lleol • Cymryd rhan mewn digwyddiadau cymunedol lleol, gan godi ymwybyddiaeth o ofalwyr di-dâl • Hyrwyddo cynlluniau cerdyn gofalwyr di-dâl a'u pwrpas • Cynyddu ymwybyddiaeth o wefan Cymorth i Ofalwyr Gorllewin Cymru • Parhau i roi gwybodaeth mewn mannau cyhoeddus, gan gynnwys llyfrgelloedd, canolfannau cyswllt a meddygfeydd
Cynyddu ymwybyddiaeth sefydliadol o ofalwyr di-dâl	• Cyflwyno mentrau fel Buddsoddwyr mewn Gofalwyr i annog cydnabod gofalwyr di-dâl o bob oedran yn gynnar ac i gynyddu ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael • Annog cyflogwyr lleol i adnabod a chefnogi staff sydd â chyfrifoldebau gofalu • Cynyddu ymwybyddiaeth o hawliau yn y gwaith, gan gynnwys cyfleoedd gweithio hyblyg, absenoldeb i ofalwyr a'r hawl i amser o'r gwaith mewn argyfwng sy'n ymwneud â dibynnydd
Provide carer awareness training	• Rhoi hyfforddiant ymwybyddiaeth gofalwyr di-dâl ar waith ar gyfer gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr, gan ei ddarparu mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan gynnwys e-ddysgu, gweminarau a sesiynau wyneb yn wyneb

Drwy gymryd y camau hyn, rydym yn disgwyl y canlynol:

- Mae gofalwyr di-dâl yn gwybod ble i gael y cymorth a'r wybodaeth sy'n bwysig iddynt
- Mae gofalwyr di-dâl yn derbyn gwybodaeth a chyngor sy'n gyson ar draws y rhanbarth

Beth all gofalwyr di-dâl ddisgwyl ei weld

- Bydd cynnydd yn nifer y gofalwyr di-dâl sy'n derbyn gwasanaethau ymyrraeth gynnar ac atal
- Mae staff a gwirfoddolwyr yn teimlo'n hyderus i gael sgwrs gyda gofalwyr di-dâl a'u cyfeirio at wybodaeth, cyngor a chymorth sy'n bwysig iddynt
- Mae gan sefydliadau statudol bolisïau gofalwyr di-dâl sy'n cryfhau eu hymrwymiad i helpu gofalwyr di-dâl sy'n gweithio i gydbwyso gwaith a'u cyfrifoldebau gofalu
- Bydd mwy o sefydliadau yn cymryd rhan yn y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr
- Bydd cynnydd yn nifer y gofalwyr di-dâl sy'n derbyn gwasanaethau ymyrraeth gynnar ac atal

Drwy gymryd y camau hyn, bydd gofalwyr yn dweud:

“I fod yn onest dwi erioed wedi meddwl am fy hun fel gofalwr di-dâl. Wedi'r cyfan, fy rhieni yw nhw ac mae gofalu amdanyn nhw wrth iddyn nhw fynd yn hŷn yn naturiol. Dywedodd ffrind i mi ei fod wedi gweld poster yn swyddfeydd y cyngor dan y pennawd 'ydych chi'n gofalu am rywun?' ac wedi meddwl amdana i'n syth. Ffoniais y rhif ar unwaith a chael llawer o wybodaeth am y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael, ac fe wnes ei rhannu gyda Sioned fy chwaer.”

Gareth Jones, gofalwr di-dâl i'w rieni oedrannus.

"Rwy'n dwlu ar fy swydd, ond mae'n heriol iawn ceisio jyglo gwaith a gofalu am fy rhieni oedrannus, gan gynnwys mam sydd wedi dechrau datblygu dementia yn ddiweddar, yn ogystal â helpu fy merch i ofalu am ei mab.Mae fy nghyflogwr wedi datblygu Polisi Gofalwyr yn ddiweddar, sydd wedi cynyddu ymwybyddiaeth o rôl gofalwyr sy'n gweithio. Mae hyn wedi rhoi'r hyder i mi ofyn am gymorth gan fy rheolwr llinell a dwi wedi gallu lleihau fy oriau gwaith i 30 awr yr wythnos, sydd wedi bod yn help enfawr. Mae gen i hefyd Basbort i Ofalwyr ac mae gen i gefnogaeth fy nhîm os oes angen i mi wneud galwad ffôn am ofal fy mam yn ystod fy sifft.”

Sioned Jones - Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd a gofalwr di-dâl

Blaenoriaeth 2: Mae Gofalwyr yn cael eu cefnogi

Yn aml, mae gan ofalwyr di-dâl rôl hanfodol o ran helpu eraill i fyw'n dda, ac maent yn gwneud cyfraniad sylweddol i gymdeithas. Eto, wrth wneud hynny, maen nhw'n aml yn blaenoriaethu anghenion pobl eraill dros eu hanghenion eu hunain, a gall hynny effeithio ar eu llesiant corfforol ac emosiynol eu hunain.

Gan y gall rolau ac amgylchiadau gofalu newid dros amser, mae mynediad at asesiadau anghenion gofalwyr amserol a chynhwysfawr yn hanfodol. Mae'r asesiadau hyn yn helpu i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael y wybodaeth, y cyngor a'r cymorth iawn ar yr adeg iawn.

Amcangyfrifir y bydd tri o bob pump o bobl yn gofalu am rywun rywbryd yn eu bywyd (Carers UK, 2020). Mae llawer o ofalwyr di-dâl hefyd mewn gwaith cyflogedig. Yn wir, mae Gofalwyr Cymru yn amcangyfrif bod un o bob saith aelod o'r gweithlu yn cydbwyso gwaith a gofalu am rywun hŷn, anabl neu ddifrifol wael. Mae cydnabod a chefnogi gofalwyr o fudd i'r gofalwr di-dâl ond mae hefyd yn helpu cyflogwyr i recriwtio a chadw staff medrus a meithrin diwylliant mwy cefnogol yn y gweithle.

Mae gofalwyr ifanc yn wynebu eu heriau unigryw eu hunain. Gall materion fel presenoldeb gwael yn yr ysgol a pherfformiad academaidd is effeithio'n sylweddol ar eu dyfodol. Mae ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos bod gan un o bob pump o bobl ifanc 16–22 oed yng Nghymru gyfrifoldebau gofalu, ond nid yw 35% o ofalwyr oedran ysgol wedi dweud wrth eu hysgol am eu sefyllfa. At hynny, mae'r ymchwil hon hefyd yn nodi bod gofalwyr ifanc yn colli 48 diwrnod ysgol, neu ran o ddiwrnod, y flwyddyn ar gyfartaledd oherwydd cyfrifoldebau gofalu, ac maent bedair gwaith yn fwy tebygol o adael addysg bellach (Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cau'r Bwlch Ymgysylltu ag Addysg i Ofalwyr Ifanc, 2021).

Er bod Gorllewin Cymru yn cynnig llawer o fanteision, mae rhai unigolion a chymunedau mewn ardaloedd gwledig yn aml yn wynebu rhwystrau wrth gael mynediad at wasanaethau, yn enwedig oherwydd trafnidiaeth gyhoeddus gyfyngedig. Fodd bynnag, mae adborth yn awgrymu bod pobl o bob oedran wedi datblygu sgiliau digidol newydd er mwyn cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu, sy'n helpu i leihau unigedd a gwella mynediad at gymorth.

Blaenoriaeth 2: Mae Gofalwyr yn cael eu cefnogi

Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru?

Isod, rydym wedi crynhoi rhai o'r pwyntiau allweddol a ddaeth o'n gwaith ymgysylltu ac ymgynghori.

Beth ddywedodd canlyniadau'r arolwg?

Nid oedd **39.6%** wedi cael mynediad at unrhyw wasanaethau cymorth dros y 24 mis diwethaf.

Nid oedd **48.1%** yn gwybod am wefan Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru.

Dywedodd **64.5%** na chafwyd unrhyw effaith o gael mynediad at wybodaeth ar-lein a chymorth cymdeithasol o ran eu rôl.

Roedd **95.5%** wedi cael mynediad at wasanaethau mewn iaith o'u dewis.

Beth ddywedodd pobl?

Roedd gofalwyr yn teimlo bod y gefnogaeth fyddai'n gwella profiad gofalwr yn cynnwys:

- Cymorth wedi'i Deilwra i Ofalwyr.
- Hyfforddiant Sgiliau Digidol.
- Rhaglenni Cymorth Cyflogaeth.
- Cynllunio sy'n Canolbwyntio ar Unigolion.
- Gwasanaethau Estynedig y Tu Allan i'r Gwaith.
- Cyflogwyr cefnogol sy'n cynnig opsiynau gweithio hyblyg.
- Gweithdai yn y Gymuned.

Beth all gofalwyr di-dâl ddisgwyl ei weld?

Beth sydd angen i ni ei wneud	Sut bydd hyn yn cael ei gyflawni?
Sicrhau bod y wybodaeth iawn ar gael ar yr adeg iawn	• Mae gwybodaeth ar gael mewn amryw fformatau, gan gynnwys gwefan Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru, taflenni, posteri a chyngor wyneb yn wyneb • Hyrwyddo un pwynt cyswllt i'w gwneud hi'n haws i ofalwyr di-dâl gael gwybod pa gymorth sydd ar gael • Bydd gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, fel nyrsys, fferyllwyr, meddygon teulu, staff gofal cymdeithasol a'r sector gwirfoddol, yn cyfeirio gofalwyr di-dâl at wasanaethau priodol ni waeth pa gam o'r daith y mae'r gofalwr di-dâl ynddo
Sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn derbyn cymorth ni waeth pa sefydliad y maent yn cysylltu ag ef	• Bydd awdurdodau lleol, y Bwrdd Iechyd, y sector gwirfoddol a gofalwyr di-dâl yn gweithio gyda'i gilydd i ddatblygu, darparu a gwella gwasanaethau i ddiwallu anghenion lleol a rhanbarthol • Gwella gwybodaeth staff sy'n gweithio mewn sefydliadau i'w helpu i deimlo'n hyderus i gyfeirio gofalwyr di-dâl at wasanaethau sy'n gallu eu cefnogi
Cynnig amrywiaeth o wasanaethau i ymateb i anghenion gofalwyr di-dâl	• Mae gofalwyr di-dâl yn cael cynnig sgwrs 'beth sy'n bwysig i mi' mewn iaith o'u dewis er mwyn cael mynediad at wasanaethau ac Asesiad o Anghenion Gofalwr statudol os oes ei angen • Gall gofalwyr di-dâl gael gafael ar gymorth i ennill sgiliau, chwilio am waith, neu gadw gwaith presennol • Darparu ystod amrywiol o gyfleoedd seibiant byr (yn amodol ar asesiad cymhwysedd a'r cyllid sydd ar gael) • Hyrwyddo gwybodaeth am eiriolaeth a gwasanaethau cyngor ar gostau byw • Darparu grwpiau cymorth cymheiriaid a rhwydweithiau gofalwyr di-dâl yn y rhanbarth

Beth all gofalwyr di-dâl ddisgwyl ei weld

Drwy gymryd y camau hyn, rydym yn disgwyl y canlynol:

- Unpaid carers can communicate and access information in formats which are accessible to them.
- Unpaid carers feel confident and supported when navigating various systems of support and services.
- Unpaid carers can express what they need to maintain their caring role and are aware of how to develop an emergency action plan.
- Unpaid carers can access training and services that supports their own health and wellbeing.
- Peer support groups and unpaid carer networks are available across the region.
- Services will be working together to share relevant information, to avoid unpaid carers having repeat their information about their caring circumstances.

Bydd gofalwyr di-dâl yn dweud:

“Doeddwn i ddim wedi ystyried fy hunan yn oedolyn ifanc sy’n ofalwr neu'n rhiant sy'n ofalwr erioed. Rwy'n gofalu am fy mam-gu a thad-cu a'm mab, Ben, sydd ag oedi mewn datblygiad. Cysylltais i â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr lleol ac fe wnaethant fy helpu i gael gwyliau byr i'm mab, er mwyn i fi gael rhywfaint o amser i fi fy hun.Rwy'n teimlo gymaint yn well ac roedd Ben wedi mwynhau'r amser bant hefyd."

Lianne Jones – gofalwr di-dâl i'w mab Ben

Er bo fi'n 80 oed, dwi dal yn hoffi cael gwybod beth sy'n digwydd yn y gymuned, a'r rygbi wrth gwrs. Gan bo fi'n ofalwr di-dâl i'r wraig, weithiau mae'n anodd mynd mas gan bo fi ddim am ei gadael hi ar ei phen ei hun. Mae gallu cael mynediad i'r grŵp cymorth i Ofalwyr Dementia drwy Zoom yn wych. Daeth gwirfoddolwr i'r tŷ a dangos i mi sut i ddefnyddio "tabled", ac ers hynny dwi wedi cael llawer o gymorth doeddwn i ddim yn gwybod ei fod yno!"

Alun Jones – gofalwr di-dâl i'w wraig sydd â ffurf ysgafn ar ddementia

Mesur ac adrodd ein ynnydd

Gan weithio mewn dull cydgynhyrchiol, mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn awyddus i gael adborth am sut y mae ein camau gweithredu yn arwain at well canlyniadau i ofalwyr di-dâl. I wneud hyn byddwn yn:

- Cael adborth rheolaidd gan ofalwyr di-dâl ynghylch y cynnydd o ran y strategaeth
- Cynnal sesiynau 'gwirio a herio' gyda chynrychiolwyr gofalwyr di-dâl i sicrhau bod camau gweithredu'n cael eu cymryd mewn ymateb i adborth gan ofalwyr di-dâl o bob oed.
- Cynnal arolygon profiad gofalwyr di-dâl; a
- Chasglu adborth ar ffurf storïau gofalwyr di-dâl er mwyn cael a deall y newidiadau mwyaf arwyddocaol.

At hynny, mae'r tabl isod yn nodi sut rydym yn bwriadu mesur ein cynnydd ac rydym wedi nodi data llinell sylfaen ar gyfer 2024-25 a fydd yn fan cychwyn.

Budd mesuradwy - yn seiliedig ar ddata gwasanaethau a gomisiynwyd	LLINELL SYLFAEN 2024-2025
Cynnydd bob blwyddyn yn nifer yr oedolion sy'n ofalwyr di-dâl sy'n cael eu cefnogi gan y Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr *	**2170**
Cynnydd bob blwyddyn yn nifer y gofalwyr ifanc (di-dâl) sy'n cael eu cefnogi gan y Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr *	**2019**
Cynnydd bob blwyddyn yn nifer yr oedolion ifanc sy'n ofalwyr (di-dâl) sy'n cael eu cefnogi gan y Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr *	**Nid adroddir ar hyn o bryd**
Cynnydd bob blwyddyn yn y lleoliadau ledled Gorllewin Cymru sy'n rhan o'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr	**171**
Cynnydd bob blwyddyn yn nifer y gofalwyr di-dâl sy'n cael eu cefnogi gan y Gwasanaethau Cymorth Rhyddhau i Ofalwyr	**363**
Cynnydd bob blwyddyn yn nifer yr ymweliadau â'r wefan gofalwyr ranbarthol	**187,687**

*yn seiliedig ar ddata monitro contractau gan ddarparwyr gwasanaethau y sector gwirfoddol a gomisiynwyd ar y cyd gan y Bwrdd Iechyd ac Awdurdodau Lleol

Mesur ac adrodd ein ynnydd

Budd mesuradwy - yn seiliedig ar wybodaeth a dderbyniwyd drwy'r canlynol: llais y gofalwr, gwybodaeth ansoddol a mesur canlyniadau a adroddwyd gan y gofalwr
Canran yr oedolion sy'n ofalwyr (di-dâl) bob blwyddyn sy'n dweud bod y cymorth a gawsant wedi **hybu llesiant a/neu gyflawni canlyniadau personol**
Canran yr oedolion ifanc sy'n ofalwyr (di-dâl) bob blwyddyn sy'n dweud bod y cymorth a gawsant wedi **hybu llesiant a/neu gyflawni canlyniadau personol**
Canran y gofalwyr ifanc (di-dâl) bob blwyddyn sy'n dweud bod y cymorth a gawsant wedi **hybu llesiant a/neu gyflawni canlyniadau personol**
Canran y gofalwyr ifanc (di-dâl) a'r oedolion ifanc sy'n ofalwyr (di-dâl) sy'n teimlo eu bod yn **derbyn cymorth sy'n diwallu eu hanghenion fel gofalwr**

Yn y llun: Siaradwr mewn Cynhadledd Dementia BPRhGC.

Yn y llun: Staff yn cymryd rhan yn yr Ymgynghoriad ynghylch y Strategaeth Gofalwyr.

Beth nesaf?

Mae'r cynllun strategol hwn yn nodi ein hymrwymiad i wella profiadau a chanlyniadau gofalwyr di-dâl ledled Gorllewin Cymru. Gan y disgwylir nifer cynyddol o ofalwyr di-dâl, mae'r cynllun strategol hwn yn mabwysiadu dull blaengar, gan ganolbwyntio ar sut y gallwn gynllunio'n rhagweithiol i ddiwallu anghenion presennol ac anghenion yn y dyfodol.

Yn sail i'r cynllun strategol y mae cynlluniau gweithredu blynyddol a fydd yn ymateb i faterion sy'n codi gan ofalwyr di-dâl ac anghenion newidiol sy'n deillio o flaenoriaethau cenedlaethol. Bydd cynnydd y cynlluniau gweithredu hyn yn helpu i lywio'r gwaith o baratoi adroddiadau blynyddol a fydd ar gael bob blwyddyn ar wefan Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru.
Bydd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru yn goruchwylio gweithrediad y cynllun strategol hwn drwy wneud y canlynol:

- Derbyn a chraffu ar adroddiadau diweddaru gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru (fel is-grŵp o'r Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol).
- Cyhoeddi adroddiad yn flynyddol ar effaith y gwaith a wneir yng ngorllewin Cymru.
- Ceisio sicrwydd, drwy Ganolfan Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, fod rheoli contractau a pherfformiad trefniadau comisiynu ar gyfer gwasanaethau gofalwyr di-dâl yn cynnwys ymgynghori'n rheolaidd â defnyddwyr gwasanaethau, casglu data a monitro canlyniadau.
- Sicrhau bod y cynllun strategol yn cael ei chefnogi a'i hariannu'n effeithiol er mwyn cyflawni'r blaenoriaethau a nodwyd; a
- Sicrhau bod gan y cynllun strategol ddigon o flaenoriaeth o fewn y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol i godi proffil gofalu ac anghenion gofalwyr di-dâl ar draws y rhanbarth mewn meysydd fel iechyd, addysg, tai a thrafnidiaeth.

Bydd y partneriaid statudol hefyd yn ystyried y cynnydd o ran gweithredu'r cynllun strategol hwn: Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Chynghorau Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro, drwy eu prosesau adrodd corfforaethol eu hunain.

Cyfeiriadau a ffynonellau data a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r strategaeth

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2020) Ein gwaith yng Nghymru - Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2020) Key facts and figures | Carers UK

Carers UK (2025) The impact of caring on: Carers' health and wellbeing, and support with caring | Carers UK

Swyddfa Ystadegau Gwladol, Cyfrifiad (2021) Cyfrifiad - Swyddfa Ystadegau Gwladol

Llywodraeth Cymru (2024) Pobl hŷn a phobl sy'n byw gydag eiddilwch: datganiad ansawdd integredig [HTML] | LLYW.CYMRU

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 https://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2014/4/contents

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 https://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/pdfs/anaw_20150002_we.pdf

Deddfwriaeth Llywodraeth y DU (2024) Rheoliadau Absenoldeb i Ofalwyr 2024

Gofalwyr Cymru (2016) Missing out: The identification challenge

Estyn (2019) Darpariaeth ar gyfer gofalwyr ifanc mewn ysgolion uwchradd, colegau addysg bellach ac unedau cyfeirio disgyblion ledled Cymru

Wythnos Gofalwyr, Gwneud Gofalu yn Weladwy a'i Werthfawrogi a'i Gefnogi (2022) carers-week-2022-make-caring-visible-valued-and-supported-report_final.pdf

Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cau'r Bwlch Ymgysylltu ag Addysg i Ofalwyr Ifanc (2021) - https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/y-cyfarwyddiaeth-gwybodaeth/ymchwil-a-gwerthuso/publications/caur-bwlch-ymgysylltu-ag-addysg-i-ofalwyr-ifanc/

Carers UK, Facts About Carers (2025) facts-about-carers-march-2025-final.pdf

State of Caring (2022) cukstateofcaring2022report.pdf