Cynllun Strategol Gofalwyr Gorllewin Cymru 2025-2030

Fersiwn hawdd ei deall

Beth yw strategaeth?
Cynllun strategol yw'r hyn sydd angen ei wneud.
A sut rydyn ni'n gwneud i hyn ddigwydd.

Cynnwys

Y cynllun strategol hon

Pwy sy'n Ofalwr di-dâl? Tudalen 3

Pam mae'r cynllun strategol hon yn bwysig? Tudalen 4

Y Dyfodol Tudalen 6

Gweithio gyda'n gilydd Tudalen 7

Ein Hegwyddorion Tudalen 9

Llais Gofalwyr Tudalen 9

Beth rydyn ni'n mynd i'w wneud Tudalen 11

Ein Blaenoriaethau Tudalen 12

Blaenoriaeth 1: Tudalen 14

- Pam y mae hyn yn bwysig?
- Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru
- Cynllun Gweithredu
- Beth rydyn ni'n gobeithio bydd yn digwydd

Blaenoriaeth 2: Tudalen 19

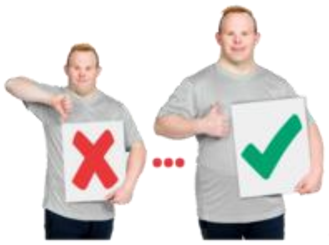
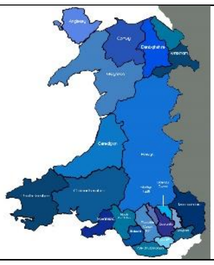
- Pam y mae hyn yn bwysig?
- Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru
- Cynllun Gweithredu
- Beth rydyn ni'n gobeithio bydd yn digwydd

Gwirio sut mae'r cynllun strategol yn gweithio Tudalen 25

Beth nesaf? Tudalen 27

Cwestiynau ? Tudalen 28

Y cynllun strategol hon

	Mae'r **Cynllun Strategol Gofalwyr** yn dweud beth sydd angen i ni ei wneud i wneud Gorllewin Cymru yn well i ofalwyr.
	Mae Gorllewin Cymru yn cynnwys Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin a Cheredigion.

Pwy sy'n ofalwr di-dâl?

	Mae Gofalwr di-dâl yn rhoi cefnogaeth i aelodau o'r teulu neu ffrindiau a fyddai'n ei chael hi'n anodd ymdopi heb eu help.
	Pobl sy'n sâl, yn hŷn, yn anabl neu sydd â heriau iechyd meddwl neu broblemau gyda diod neu gyffuriau.

	Mae llawer o blant a phobl ifanc o dan 25 oed yn ofalwyr.
	Mae Gofalwyr Di-dâl yn gwneud llawer o bethau. Er enghraifft, helpu gyda thasgau ymarferol, cymorth emosiynol a gofal personol.

Pam mae'r cynllun strategol hon yn bwysig?

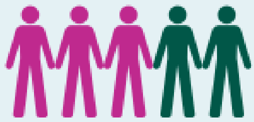
	Mae'r cynllun strategol hon ar gyfer **yr holl** Ofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru
	Mae'r rhan fwyaf o bobl yn Ofalwyr ar ryw adeg.

	Gall gofalu fod yn rhywbeth da i'w wneud.
	Ond gall fod yn anodd iawn.

Dyma rai ffeithiau am Ofalwyr di-dâl.

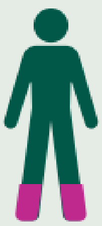
Yng Nghymru mae tua 311,000 o Ofalwyr di-dâl o bob oed yn darparu gofal, sy'n werth tua £10 biliwn i economi Cymru bob blwyddyn.

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

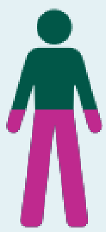


Cymru sydd â'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn a gofalwyr sy'n darparu mwy na 50 awr o ofal yr wythnos. Ffynhonnell: Cyfrifiad 2021.

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

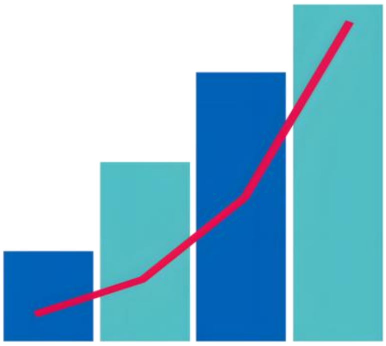


Mae 10.5% o'r boblogaeth yng Ngorllewin Cymru yn darparu gofal di-dâl (40,535).



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

Y dyfodol

	Bydd nifer y bobl hŷn yn tyfu traean rhwng 2021 a 2031.
	A bydd nifer y bobl o oedran gweithio yn gostwng.
	Yn aml bydd gan bobl hŷn lawer o broblemau iechyd. Ac mae angen mwy o gymorth arnynt.

Gweithio gyda'n gilydd

	Mae yna lawer o gyfreithiau yng Nghymru sy'n helpu Gofalwyr ac yn dangos pa mor bwysig ydyn nhw. Er enghraifft: *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*. *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.* *Deddf Absenoldeb i Ofalwyr 2024*.

	Er mwyn gweld beth sydd ei angen, fe wnaethon ni siarad â llawer o bobl.
	Ac edrych ar lawer o gynlluniau eraill.
	Mae'n bwysig ein bod i gyd yn gweithio gyda'n gilydd.

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru West Wales Regional Partnership Board	Bydd **Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru** yn arwain ar hyn.
BPRh	Byddwn yn galw Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru yn **BPRh.**
	Gallwch ddod o hyd i'r Bwrdd drwy fynd i wwrpb.org.uk/
Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru	Sefydlodd y **BPRh Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru** i wneud pethau'n well i ofalwyr ac i greu'r Cynllun Strategol Gofalwyr.

Mae gennym dair **egwyddor** bwysig.

Beth yw egwyddorion?

Mae **egwyddorion** yn werthoedd sy'n sail i bopeth y mae rhywun yn ei wneud.

Ein Hegwyddorion

- **Cydweithio**

Mae hyn yn golygu sicrhau bod gwahanol grwpiau a sefydliadau yn gweithio gyda'i gilydd.

- **Gwybodaeth dan arweiniad gofalwyr**

Mae hyn yn golygu bod lleisiau gofalwyr di-dâl yn ganolog i'r hyn rydyn ni'n ei wneud.

- **Arfer adfyfyriol**

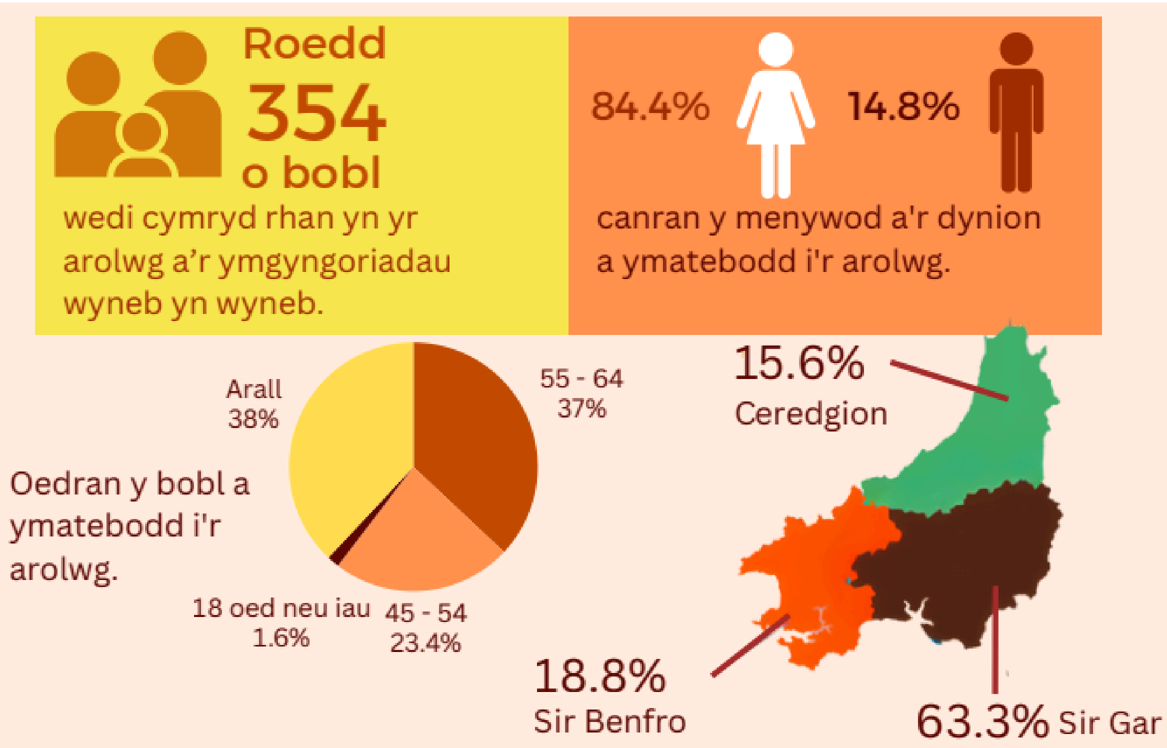
Mae hyn yn golygu dysgu, newid a gwella'r hyn rydyn ni'n ei wneud.

Llais Gofalwyr

	Fe wnaethom ni wrando ar ofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru i ddeall beth sydd bwysicaf iddyn nhw.

	Fe wnaethom hefyd wrando ar bobl sy'n cefnogi Gofalwyr di-dâl.
	Diolch i bawb a fuodd yn ein helpu

Mae'r hyn a ddywedwyd ganddynt wedi helpu i lunio'r **cynllun strategol** hon.



Beth rydyn ni'n mynd i'w wneud

	Rydyn ni am i Orllewin Cymru fod yn lleoliad ble mae Gofalwyr di-dâl yn cael eu gweld, eu cefnogi a'u gwerthfawrogi am yr hyn maen nhw'n ei wneud.
	Mae'r **Cynllun Strategol** Gofalwyr yn addewid gan y BPRh i wella bywydau Gofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru.
	Trwy sicrhau eu bod yn cael yr hyn maen nhw'n ei haeddu a'r hyn sydd ei angen arnynt.

	Mae gan y **cynllun strategol** 2 brif **flaenoriaeth.**

Beth yw'r blaenoriaethau?

Blaenoriaethau yw'r pethau pwysicaf i'w gwneud

Ein blaenoriaethau

- **Blaenoriaeth 1**: Mae Gofalwyr yn weladwy ac yn teimlo eu bod 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.

	Bydd **cynlluniau gweithredu** bob blwyddyn.
Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru	Bydd y gwaith yn cael ei arwain gan **Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru**

Cynllun Gweithredu yw rhestr o bethau i'w gwneud.

Yn yr adran nesaf gallwch weld:

- Pam mae pob **blaenoriaeth** yn bwysig
- Sut brofiad yw hi i ofalwyr nawr
- Y **Cynllun Gweithredu**
- Beth rydyn ni'n gobeithio ei weld

Blaenoriaeth 1: Mae Gofalwyr yn weladwy ac yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi

Pam y mae hyn yn bwysig?

	Rydyn ni angen darganfod pwy sy'n ofalwyr di-dâl A'u helpu i wybod eu bod yn Ofalwyr.
	Er mwyn iddynt gael yr help a'r gefnogaeth gywir.

	Ac edrych ar ôl eu hunain.
	Mae Gofalwyr Cymru yn credu bod bron i 200,000 o "ofalwyr cudd" yng Nghymru.
	Mae hyn meddwl pobl sy'n gofalu am berthynas neu ffrind, ond nid ydynt sylweddoli eu bod yn "Ofalwr”.
	Felly dydyn nhw ddim yn cael yr help maen nhw'n ei haeddu.
	Yn aml nid yw ysgolion a cholegau yn gwybod pan mae plant yn ofalwyr ifanc.

	Felly nid ydynt yn gallu eu helpu pan maen nhw dan straen neu'n flinedig.
	Yn aml nid yw'r cyhoedd yn gwerthfawrogi'r gwaith y mae Gofalwyr di-dâl yn ei wneud.

Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru?

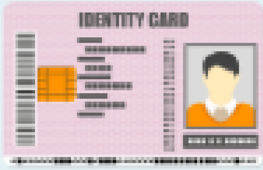
Yng Ngorllewin Cymru, roedd ein gwaith gyda phobl wedi dangos y canlynol:

Helped to be identified as a carer?

44.7%

they were helped to be identified as a carer in the initial survey.

Only **45** out of 111 people asked had a carers ID/ carers emergency card.



68%

had not had a 'what matters to me conversation'.

23.4%

of respondents make use of Health Technology.

What did people say?

What more can be done to help identify carers? Carers said:

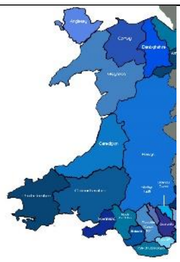
- Information that is visible and accessible
- Increased outreach
- Community engagement
- Information dissemination

Dyma'r Cynllun Gweithredu ar gyfer Blaenoriaeth 1

Making Caring Visible

Beth?	Sut?
Dathlu a hyrwyddo gwerth gofalwyr di-dâl	• Cymryd rhan mewn ymgyrchoedd am Ofalwyr. • Cymryd rhan mewn digwyddiadau lleol am Ofalwyr. • Siarad am Gardiau Gofalwyr Di-dâl. • Helpu pobl i ddod i wybod am wefan Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru. • Rhoi gwybodaeth am ofalwyr mewn lleoedd fel llyfrgelloedd, canolfannau cyswllt a meddygfeydd teulu.
Helpu sefydliadau i wybod mwy am Ofalwyr	• Siarad am gynlluniau fel 'Buddsoddwyr mewn Gofalwyr' i helpu sefydliadau i wybod pwy sy'n Ofalwyr a pha gymorth sydd ar gael. • Helpu cyflogwyr lleol i weld a chefnogi staff sy'n Ofalwyr. • Cynyddu ymwybyddiaeth o hawliau Gofalwyr yn y gwaith.
Hyfforddiant ymwybyddiaeth gofalwyr	• Cynnal hyfforddiant ymwybyddiaeth gofalwyr di-dâl ar gyfer gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr.

Beth rydyn ni'n gobeithio fydd yn digwydd

	Bod gofalwyr di-dâl yn gwybod ble i gael y cymorth a'r wybodaeth sy'n bwysig iddynt.
	Bod gofalwyr di-dâl yn cael yr un wybodaeth a chyngor ar draws Gorllewin Cymru.
	Bod mwy o ofalwyr di-dâl yn defnyddio gwasanaethau cymorth cynnar.
	Bod staff a gwirfoddolwyr yn teimlo'n hapus i gael sgwrs gyda gofalwyr di-dâl a dweud wrthynt am wybodaeth, cyngor a chymorth.
	Bod gan sefydliadau bolisïau gofalwyr di-dâl ar gyfer staff sy'n eu cefnogi i gydbwyso gwaith a gofal.
IiC Buddsoddwyr mewn Gofalwyr Investors in Carers	Bod mwy o sefydliadau yn cyflawni Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.

Blaenoriaeth 2: Mae Gofalwyr yn cael eu cefnogi

Pam y mae hyn yn bwysig?

	Mae gofalu yn rhan bwysig o fywyd.
	Mae gofalwyr di-dâl yn aml yn chwarae rhan fawr yn cadw teuluoedd gyda'i gilydd.
	Ond mae gofalwyr di-dâl yn aml yn rhoi anghenion pobl eraill o flaen anghenion eu hunain. Gall hyn fod yn beth gwael iddyn nhw.

	Mae'r pethau mae Gofalwyr yn ei wneud yn gallu newid Felly mae **asesiadau** yn bwysig.

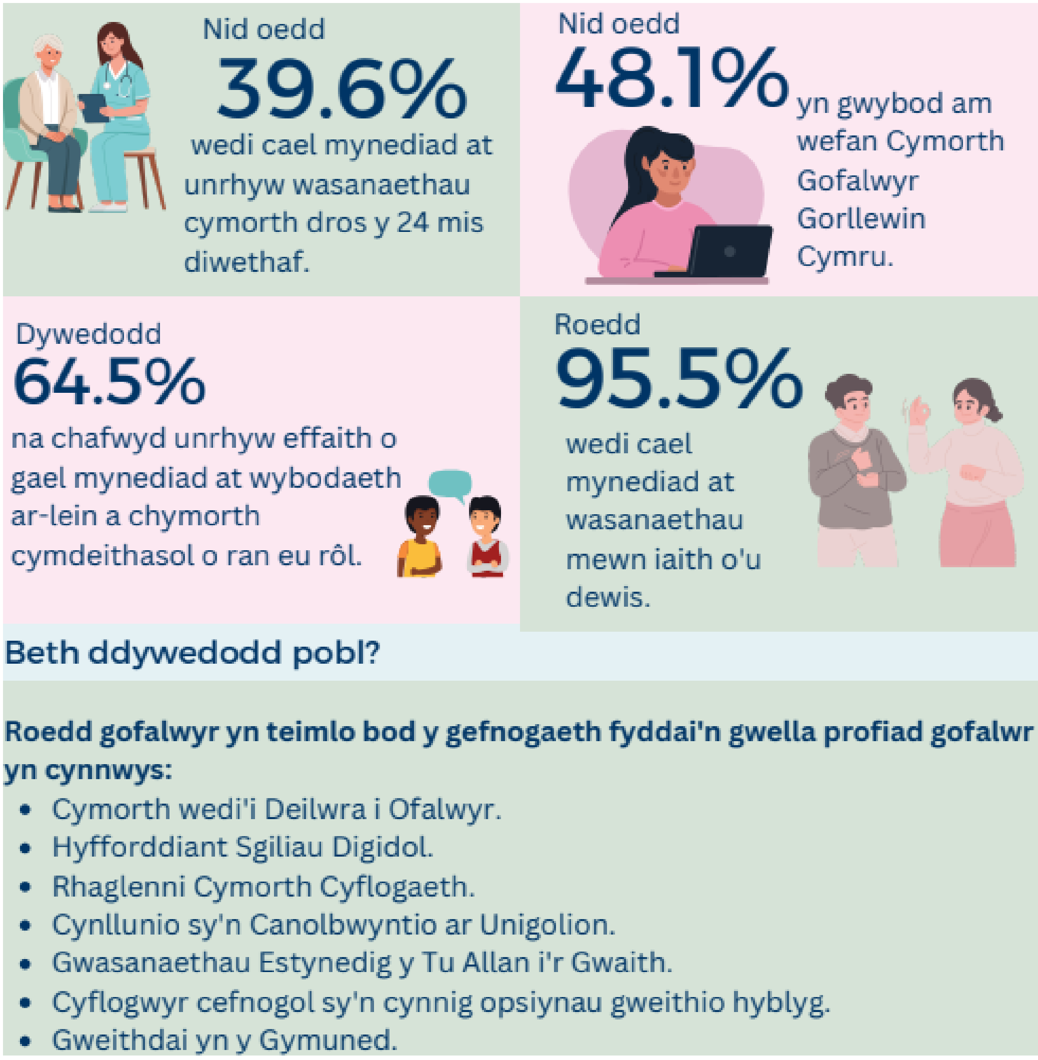
Asesiad yw gwirio beth mae Gofalwyr yn ei wneud. Ac os ydyn nhw'n cael yr help sydd ei angen arnynt.

	I wneud yn siŵr bod Gofalwyr yn cael yr help cywir.
	Mae llawer o Ofalwyr yn gweithio hefyd.
Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru West Wales Regional Partnership Board	Felly mae'n rhaid i'r sefydliadau sy'n rhan o'r **BPRh** ofalu am eu staff sy'n ofalwyr.
	Yn aml nid yw Gofalwyr Ifanc yn gwneud mor dda yn yr ysgol. Neu hyd yn oed yn gadael addysg.

	Ac mae'n anodd iawn yng Ngorllewin Cymru. Oherwydd bod gan ein cymunedau gwledig llai o drafnidiaeth a gwasanaethau.

Beth yw'r darlun yng Ngorllewin Cymru?

Yng Ngorllewin Cymru, roedd ein gwaith gyda phobl wedi dangos y canlynol:



Dyma'r cynllun ar gyfer Blaenoriaeth 2

Beth?	Sut?
Sicrhau bod y wybodaeth gywir ar gael ar yr adeg gywir	• Gosod gwybodaeth mewn llawer o lefydd gan gynnwys gwefannau, posteri a thaflenni. • Helpu Gofalwyr i gael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt o un lle yn unig. • Bydd pobl fel nyrsys, fferyllwyr, meddygon teulu, staff gofal cymdeithasol a staff y Trydydd Sector yn gwybod ble i helpu pobl i fynd i gael help a gwybodaeth.
Gwneud yn siŵr bod Gofalwyr di-dâl yn cael cymorth pwy bynnag maen nhw'n cysylltu â nhw	• Byddwn ni'n gweithio gyda'n gilydd i wneud, darparu a gwella gwasanaethau i ddiwallu anghenion lleol a rhanbarthol. • Helpu staff i deimlo'n hyderus i gyfeirio gofalwyr di-dâl at

	wasanaethau sy'n gallu eu cefnogi.
Cynnig amrywiaeth o wasanaethau i helpu gofalwyr di-dâl.	• Mae gan ofalwyr di-dâl daflen 'beth sy'n bwysig i mi' ac Asesiad os oes angen. • Bydd hyn ar gael yn yr iaith maen nhw am ei defnyddio. • Gall Gofalwyr gael cymorth i ennill sgiliau, chwilio am waith, neu aros mewn gwaith. • Rhoi seibiannau byr i ofalwyr (os ydynt yn gymwys ac os oes cyllid). • Hyrwyddo gwybodaeth am Eiriolaeth a gwasanaethau cyngor costau byw. • Creu lleoedd lle gall Gofalwyr gwrdd a helpu ei gilydd.

Beth rydyn ni'n gobeithio fydd yn digwydd

	Bod Gofalwyr di-dâl yn cael gwybodaeth mewn ffordd sy'n gweithio iddyn nhw

	Bod Gofalwyr di-dâl yn teimlo'n hyderus ac wedi'u cefnogi wrth weld pa gefnogaeth sydd yna.
	Bod gofalwyr di-dâl yn gallu dweud beth sydd ei angen arnynt i barhau yn i ddarparu gofal a gwybod sut i greu cynllun gweithredu brys.
	Bod gofalwyr di-dâl yn gallu cael mynediad at hyfforddiant sy'n cefnogi eu hiechyd a'u llesiant eu hunain.
	Bod llefydd lle gall Gofalwyr siarad a rhannu ar draws Gorllewin Cymru.
	Bod gwasanaethau yn gweithio gyda'i gilydd i rannu gwybodaeth, felly nid oes rhaid i ofalwyr di-dâl barhau i ddweud yr un peth.

Gwirio sut mae'r Cynllun Strategol yn gweithio

Mae'r **Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru** eisiau clywed am sut mae ein gweithredoedd yn gwneud pethau'n well i ofalwyr di-dâl.

I wneud hyn byddwn yn:

	Gofyn i Ofalwyr di-dâl sut mae'r cynllun gweithredu yn gweithio.
	Cynnal sesiynau gyda chynrychiolwyr Gofalwyr di-dâl i wneud yn siŵr ein bod yn defnyddio'r adborth hwnnw.
	Gwneud arolygon Gofalwyr di-dâl.
	Casglu storïau gan Ofalwyr di-dâl er mwyn gweld a deall y newidiadau mwyaf arwyddocaol.

Bob blwyddyn byddwn yn gweld faint yn fwy sydd o'r canlynol:

- Oedolion sy’n ofalwyr di-dâl sy'n cael eu cefnogi drwy Wasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr.
- Gofalwyr Ifanc sy'n cael eu cefnogi drwy Wasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr
- Lleoliadau ledled Gorllewin Cymru sy’n cymryd rhan yn y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.
- Gofalwyr Di-dâl sy'n cael eu cefnogi gan Wasanaethau Cymorth Rhyddhau Gofalwyr.
- Ymweliadau â’r wefan ranbarthol i Ofalwyr rhanbarthol.
- Oedolion sy'n ofalwyr di-dâl yn dweud bob blwyddyn bod y cymorth wedi helpu llesiant a/neu gyflawni canlyniadau personol.
- Oedolion ifanc sy'n ofalwyr di-dâl yn dweud bob blwyddyn bod y cymorth wedi helpu llesiant a/neu gyflawni canlyniadau personol

- Gofalwyr sy'n oedolion ifanc yn teimlo eu bod yn derbyn cymorth sy'n diwallu eu hanghenion fel gofalwyr.

Beth nesaf

Mae'r cynllun strategol hon yn dangos ein haddewid i wella bywydau Gofalwyr di-dâl ledled Gorllewin Cymru.

Rydyn ni'n gwybod y bydd mwy o Ofalwyr di-dâl. Felly mae'r cynllun hwn yn edrych ar anghenion y dyfodol hefyd.

Bydd ein Cynlluniau Gweithredu bob blwyddyn yn newid wrth i ni weld anghenion newydd y mae Gofalwyr yn dweud wrthym amdanynt.

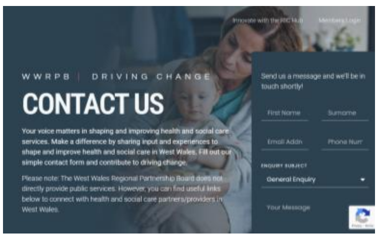
Bydd ein Cynlluniau Gweithredu bob blwyddyn yn newid wrth i **flaenoriaethau** cenedlaethol newid.

Byddwn yn ysgrifennu adroddiadau bob blwyddyn. Gallwch gael y rhain ar wefan **Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru.**

Bydd y **Bwrdd** yn gwirio'r gwaith, ac yn gwneud yn siŵr bod digon o arian i gefnogi Gofalwyr a'i bod yn cael ei ystyried yn bwysig.

Bydd y cynghorau yng Ngorllewin Cymru a'r Bwrdd Iechyd hefyd yn edrych ar ba mor dda mae'r **cynllun strategol** yn gwneud.

Gyda'n gilydd byddwn yn sicrhau bod Gofalwyr yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.

?	**Cwestiynau?**
	Gallwch gysylltu â'r Bwrdd Partneriaeth yma https://wwrpb.org.uk/cy/cysylltwch-a-ni/