Gorllewin Cymru Iachach:

Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru

Adroddiad Blynyddol, 2023-2024

Tabl Cynnwys

Gorllewin Cymru Iachach: 1
Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru 1
Adroddiad Blynyddol, 2023-2024 1
Ein Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru 2020-2025: Gwella Bywydau i Ofalwyr 3
Anghenion Gofalwyr yng Ngorllewin Cymru 5
Iechyd a Llesiant 6
Cyllid 6
Cyflogaeth 7
Cynnydd ar y strategaeth 8
Blaenoriaeth 1: Gwella'r broses o adnabod yn gynnar a hunan-adnabod ymysg gofalwyr, gan gynnwys gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc 10
Buddsoddwyr mewn Gofalwyr 12
Cyngor Sir Caerfyrddin 14
Cyngor Sir Ceredigion 15
Cyngor Sir Penfro 16
Blaenoriaeth 2: Sicrhau bod amrywiaeth o wasanaethau ar gael i gefnogi llesiant gofalwyr o bob oed, yn eu bywyd ochr yn ochr â gofalu. 18
Seibiannau i Ofalwyr 18
Gwasanaethau Cymorth gyda Rhyddhau Cleifion i Ofalwyr 18
Gwasanaeth Nyrsys Admiral 20
Sicrhau'r Incwm Mwyaf Posib 21
Cyngor Sir Caerfyrddin 22
Cyngor Sir Ceredigion 22
Cyngor Sir Penfro 24
Blaenoriaeth 3: Cynorthwyo gofalwyr i gael mynediad i gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth 28
Addysg a Hyfforddiant 28
Cyflogaeth 30
Blaenoriaeth 4: Cefnogaeth i ofalwyr gael eu cynnwys yn ddigidol ac yn hyderus 33
Gwefan Ranbarthol i Ofalwyr – Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru 33
Datrysiadau Digidol Blaengar 34
Blaenoriaethau ar gyfer 2024/25 36
Casgliadau 38

Ein Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru 2020-2025: Gwella Bywydau i Ofalwyr

Lluniwyd yr adroddiad hwn gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru (GDGGC) ac mae'n crynhoi'r prif weithgareddau i gyflawni'r blaenoriaethau hyn ar draws Gorllewin Cymru yn ystod y cyfnod 1 Ebrill 2023–31 Mawrth 2024. Mae'r GDGGC yn is-grŵp ffurfiol i Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru sy'n cynnwys cynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, awdurdodau lleol Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, a Sir Benfro, ynghyd â mudiadau o'r trydydd sector a'r sector gwirfoddol.

Yn ystod 2020/21 gwnaed cryn waith ymgysylltu gyda gofalwyr, yn y lle cyntaf trwy drafodaethau gweithdy rhanbarthol ac mewn awdurdodau lleol a chan symud wedyn i ddatblygu arolwg ar-lein yn sgil y pandemig. Ymatebodd 558 o ofalwyr i'n harolwg ar-lein, gan gynnwys 18% oedd yn ofalwyr ifanc dan 18 oed.

Cyhoeddodd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru ein Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru 2020-2025: Gwella Bywydau i Ofalwyr ym mis Tachwedd 2020. Sefydlodd y Strategaeth bedwar maes blaenoriaeth allweddol sy'n cynnwys amcanion mwy hirdymor ac sy'n cynnig gweledigaeth i'r dyfodol. Adolygwyd y blaenoriaethau hyn yn 2023, ac ychwanegodd y Grŵp Datblygu Gofalwyr "hyderus" at flaenoriaeth 4.

Gan fod y strategaeth yn ei blwyddyn derfynol, bwriedir cynnal cyfres o weithgareddau ymgysylltu cyhoeddus ym misoedd Mai a Mehefin 2024, fel rhan o ymdrech i loywi'r strategaeth. Mae hyn yn cynnwys arolwg cyhoeddus, fydd yn agored i ofalwyr cyfredol a

chyn ofalwyr, gweithwyr proffesiynol, a phobl eraill sydd â diddordeb, i helpu i lywio'r strategaeth newydd.

Cafodd y gwaith a ddisgrifir yn yr adroddiad hwn ei gyflawni trwy ddefnyddio arian o sawl ffynhonnell i sicrhau bod blaenoriaethau gofalwyr yn cael eu gwreiddio mewn gwasanaethau ledled y rhanbarth yn unol â gofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'r ffynonellau ariannol yn cynnwys grantiau wedi'u clustnodi ar gyfer seibiannau byr a chymorth gyda gwaith allgymorth i ofalwyr a ddarparwyd gan Lywodraeth Cymru, y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol ac arian craidd gan bartner sefydliadau. Amlinellodd Llywodraeth Cymru eu disgwyliad y bydd iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector yn gweithio mewn partneriaeth i gefnogi gofalwyr o dan y Ddeddf er mwyn cyflawni'r bedair flaenoriaeth genedlaethol a amlinellir yn eu "Strategaeth ar gyfer Gofalwyr Di-dâl" (Mawrth 2021):

- Adnabod a gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl
- Darparu gwybodaeth, cyngor, a chymorth
- Helpu i fyw yn ogystal â gofalu
- Cefnogi gofalwyr di-dâl mewn addysg ac yn y gweithle.[1]

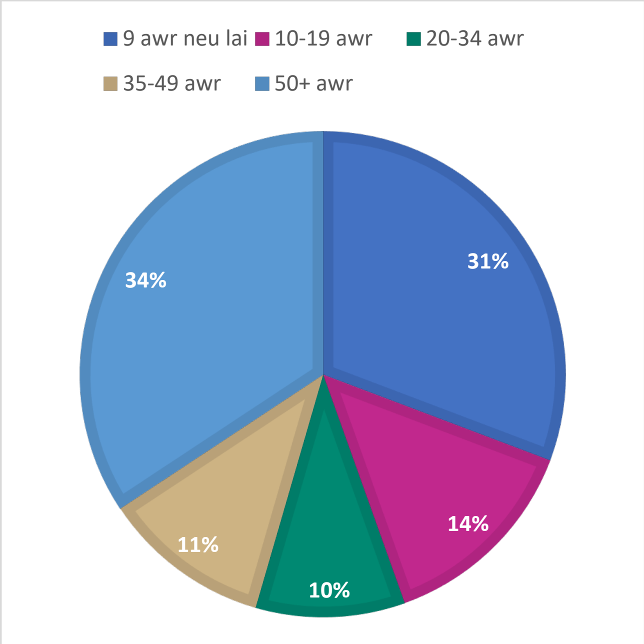
Ymateb i'r gofynion uchod, a'r blaenoriaethau a gyflwynwyd yn Strategaeth Gofalwyr Ranbarthol Gorllewin Cymru, yw sail yr Adroddiad Blynyddol hwn ar gyfer 2023/24, sy'n cynnig tystiolaeth o'r camau a gymerwyd ymhob un o'r meysydd hyn a'r budd a brofwyd gan ofalwyr di-dâl.

[1] Strategaeth ar gyfer Gofalwyr (2021) Llywodraeth Cymru. https://www.llyw.cymru/strategaeth-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-html

Anghenion Gofalwyr yng Ngorllewin Cymru

Mae Cyfrifiad 2021 yn cynnig y data diweddaraf ar y boblogaeth yng Nghymru. Dywedodd cyfanswm o tua 311,000 o bobl o bob oed yng Nghymru eu bod yn darparu rhywfaint o ofal di-dâl mewn wythnos nodweddiadol yn 2021. Mae hyn yn 10.5% o'r boblogaeth, sef gostyngiad o 2% yn nifer y gofalwyr a nodwyd yng nghyfrifiad 2011.[2] Er bod cyfanswm y bobl sy'n dweud eu bod yn ofalwyr di-dâl yng Nghymru wedi gostwng ers 2011, y prif reswm am hynny yw gostyngiad sylweddol yng nghanran y bobl sy'n darparu 19 awr neu lai o ofal di-dâl bob wythnos. Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr yng Nghymru (44%) yn darparu llai na 19 awr o ofal bob wythnos, ond mae 34% yn darparu 50 neu fwy o ofal bob wythnos, ac ni fu llawer o newid yn y ffigwr hwn ers 2011 (Ffigur 1).

Yn adroddiad Cyflwr Gofal yng Nghymru yn 2022, mae adroddiad 2022 Gofalwyr Cymru yn amcangyfrif fod cyfanswm y gofalwyr yng Nghymru yn nes at 500,000; mae'r bwlch hwn o 189,000 o ofalwyr yn cynrychioli 'gofalwyr cudd', nad ydynt efallai'n ystyried eu hunain yn ofalwyr ac allai fod yn methu manteisio ar gymorth o'r herwydd.[3] Mae arbenigwyr wedi cyfrifo fod gofalwyr yng Nghymru yn cyfrannu swm sy'n cyfateb i tua £8.1 biliwn i economi Cymru bob blwyddyn.



Ffigwr 1: Oriau wythnosol o ofal a ddarperir gan ofalwyr di-dâl yng Nghymru (cyfrifiad 2021)

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sydd ond yn treulio ychydig iawn o amser yn gofalu yn gorfod cael unrhyw gymorth ychwanegol. Fodd bynnag, yng Nghymru y mae'r gyfran uchaf o ofalwyr hŷn a gofalwyr yn darparu mwy na 50 awr o ofal bob wythnos.

Roedd 40,535 o bobl yng Ngorllewin Cymru yn ystyried eu hunain yn ofalwyr yng Nghyfrifiad 2021. Mae tua thraean o ofalwyr o bob oed yng Ngorllewin Cymru yn darparu dros 50 awr o ofal bob wythnos; mae hyn yn codi i 51% o ofalwyr dros 65 oed sy'n darparu mwy na 50 awr o ofal bob wythnos. Mae data o'r Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol yn dangos fod disgwyl i nifer y bobl dros 85 oed godi 27.8% rhwng 2021 a 2031, tra bod disgwyl i'r boblogaeth oed gwaith ostwng 3.1% dros yr un cyfnod. Mae hyn yn debygol o roi pwysau ychwanegol ar yr angen i adnabod a chefnogi gofalwyr di-dâl.

---

[2] Llywodraeth Cymru (2023) Iechyd, anabledd a darparu gofal di-dâl yng Nghymru (Cyfrifiad 2021). https://www.llyw.cymru/iechyd-anabledd-darpariaeth-gofal-di-dal-yng-nghymru-cyfrifiad-2021-html
[3] Gofalwyr Cymru (2022) Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2022: ciplun o ofal di-dâl yng Nghymru.

Yn 2023, cyhoeddodd Gofalwyr Cymru eu hadroddiad Cyflwr Gofalu blynyddol oedd yn edrych ar effaith gofalu ar iechyd a chyllid. Cyhoeddasant adroddiad arall ar gyflogaeth hefyd. Roedd y rhain yn seiliedig ar eu harolwg ar-lein blynyddol o 1,182 o ofalwyr, ac roedd 16% o'r ymatebwyr o Orllewin Cymru. Mae'r themâu hyn yn yr adroddiad yn gydnaws â'n gwaith strategol rhanbarthol ein hunain ac mae'r meysydd hyn yn flaenoriaeth i ofalwyr o hyd.

Iechyd a Llesiant[4]

Dywedodd 79% o ofalwyr yng Nghymru y byddai effaith gofalu ar eu hiechyd corfforol a meddyliol yn her dros y flwyddyn nesaf, a dywedodd 49% o'r sawl yr oedd eu hiechyd meddyliol yn wael neu'n wael iawn nad oeddent yn cael unrhyw gefnogaeth gyda'u hiechyd meddwl. Dywedodd mwy na hanner y gofalwyr a holwyd y byddai gallu cymryd seibiannau rheolaidd o ofalu yn her, a'u bod angen mwy o gefnogaeth i allu gofalu am eu hiechyd a llesiant. Dywedwyd fod methiant i gynnwys gofalwyr wrth ryddhau cleifion o'r ysbyty yn gyffredin iawn, a dim ond traean o ofalwyr oedd yn cytuno y cawsant eu cynnwys mewn penderfyniadau am ryddhau cleifion o'r ysbyty. Dywedodd llai nag un gofalwr o bob pump y gofynnwyd iddynt am eu parodrwydd a'u gallu i ofalu.

Datblygu dewis eang o seibiannau byr sy'n darparu cyfleoedd amrywiol i ofalwyr gael hoe wirioneddol o'u rôl ofalu. Mae hon yn flaenoriaeth yng Ngorllewin Cymru, yn unol â blaenoriaeth 2 y Strategaeth Gofalwyr ranbarthol. Ceir hefyd raglen o wasanaethau cymorth gyda rhyddhau cleifion i ofalwyr sy'n cael ei hariannu ar draws Gorllewin Cymru er mwyn sicrhau bod iechyd a llesiant gofalwyr yn cael eu hystyried pan gaiff y person maen nhw'n gofalu amdanynt eu rhyddhau o'r ysbyty. Ceir mwy o wybodaeth am y ddau fater yma ar dudalen 18.

Cyllid[5]

Er gwaetha'r gefnogaeth ychwanegol a roddwyd i ofalwyr yn 2022 ar ffurf y taliad cydnabod gofalwyr, dywedodd Gofalwyr Cymru fod y rhan fwyaf o ofalwyr yn dal i gael anawsterau gyda'u sefyllfa ariannol ac mae mwy a mwy yn mynd i ddyled. Mae gofalwyr yn gwario llai ar feysydd megis bwyd a chyfleustodau (23%), gweld ffrindiau a theulu (51%), moethau a diddordebau (63%). Mae dros draean o ofalwyr yn ei chael yn anodd cael dau ben llinyn ynghyd, ac mae dau draean yn dweud y cafodd yr argyfwng costau byw effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol. Mae gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwyr hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn ei chael yn anodd yn ariannol.

Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn cydnabod y caledi ariannol arwyddocaol y mae gofalwyr yn ei wynebu, ac mae gwasanaethau amrywiol ar draws y rhanbarth sy'n ymateb i'r angen hwn, gan gynnwys rhaglen ranbarthol Sicrhau'r Incwm Mwyaf Posib. Ceir mwy o wybodaeth ar dudalen 21.

---

[4] Gofalwyr Cymru (2023) Cyflwr Gofalu 2023: Effaith gofalu ar iechyd yng Nghymru.
[5] Gofalwyr Cymru (2023) Cyflwr Gofalu 2023: Effaith gofalu ar gyllid teuluoedd yng Nghymru.

Cyflogaeth[6]

Dangoswyd fod torri oriau neu roi'r gorau i weithio er mwyn gofalu yn cynyddu risg tlodi yn ddiweddarach yn eu bywydau. Ar gyfer gofalwyr ifanc, dywed ymchwil wrthym eu bod yn llai tebygol o gael cymwysterau a mynd i mewn i fyd gwaith. Mae pobl dros 45 oed yn fwy tebygol o fod wedi rhoi'r gorau i weithio er mwyn gofalu, ac mae menywod ddwywaith mor debygol na dynion o adael eu swyddi oherwydd cyfrifoldebau gofalu.

Yng Nghymru, mae o leiaf 10% o'r sawl sydd mewn cyflogaeth yn ofalwyr, ac o blith y rheiny, mae 20% yn darparu 50 awr neu fwy o ofal bob wythnos. Mae'r rhan fwyaf (59%) yn darparu 0-19 awr o ofal bob wythnos. Roedd gofalwyr oedd yn darparu mwy o oriau o ofal yn llai tebygol o fod yn gweithio'n llawn amser, ac felly hefyd bobl fu'n gofalu am gyfnodau hirach. Un ystadegyn o bwys yn yr adroddiad yw y dywedodd 41% o ofalwyr eu bod wedi rhoi'r gorau i weithio er mwyn gofalu.

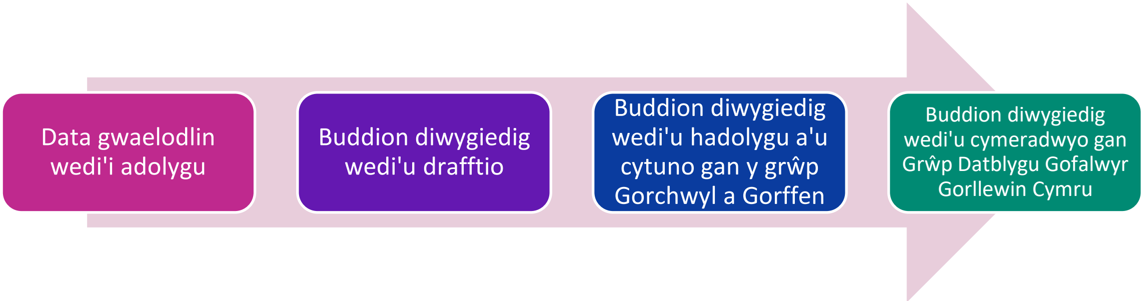
Mae adroddiad cyflogaeth Gofalwyr Cymru yn tynnu sylw at Ddeddf Absenoldeb Gofalwyr 2023 a Deddf Cysylltiadau Cyflogaeth (Gweithio Hyblyg) 2023, sy'n meddu ar y potensial i wneud gwahaniaeth mawr i ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Mae'r adroddiad hefyd yn amlygu rhagor o feysydd i'w gwella o ran cymorth gyda chyflogaeth i ofalwyr. Mae'n trafod absenoldeb gofalwyr â thâl (nad yw'n rhan o'r Ddeddf Absenoldeb Gofalwyr), cryfhau ymhellach hawliau gweithio hyblyg, a gwneud gofalu yn nodwedd warchodedig er mwyn cryfhau'r warchodaeth sydd gan ofalwyr rhag gwahaniaethu. Mae'r adroddiad yn cyfeirio at ymchwil sy'n dangos y gallai polisïau cryfach ar weithio hyblyg ac absenoldeb gofalwyr greu buddion cadarnhaol o bwys i economi'r Deyrnas Gyfunol, ynghyd â chynhyrchiant, bodlonrwydd gweithwyr a llesiant gweithwyr. Un o argymhellion yr adroddiad yw y dylai cyflogwyr ystyried ymuno â Chyflogwyr Dros Ofalwyr Cymru er mwyn manteisio i'r eithaf ar wybodaeth ac arbenigedd heb eu hail yn y sector ac y dylid codi ymwybyddiaeth o ofal di-dâl yn y gweithle a hyrwyddo diwylliant cadarnhaol o ddealltwriaeth a chefnogaeth.

Mae partneriaid statudol ar draws Gorllewin Cymru yn cymryd rhan yng nghynllun Cyflogwyr dros Ofalwyr Gofalwyr Cymru trwy aelodaeth ambarél a drefnir gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru. Mae'r cynllun yn darparu cyngor a chymorth ymarferol ar gyfer cyflogwyr sy'n ceisio datblygu polisi ac arfer sy'n gweddu i ofalwyr a chadw gweithwyr medrus. Ceir mwy o wybodaeth am y cynllun ar dudalen 30. Mae'r adborth gan y sawl a gymerodd ran yn rhaglen ranbarthol Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn dangos fod hyn yn cael effaith gadarnhaol hefyd ar adnabod a chefnogi gofalwyr. Ceir mwy o wybodaeth am Fuddsoddwyr mewn Gofalwyr ar dudalen 12, ac yn stori Ysgol Gyfun Bro Teifi ar dudalen 27.

[6] Gofalwyr Cymru (2023) Hawliau cyflogaeth gofalwyr heddiw, yfory ac yn y dyfodol.

Cynnydd ar y strategaeth

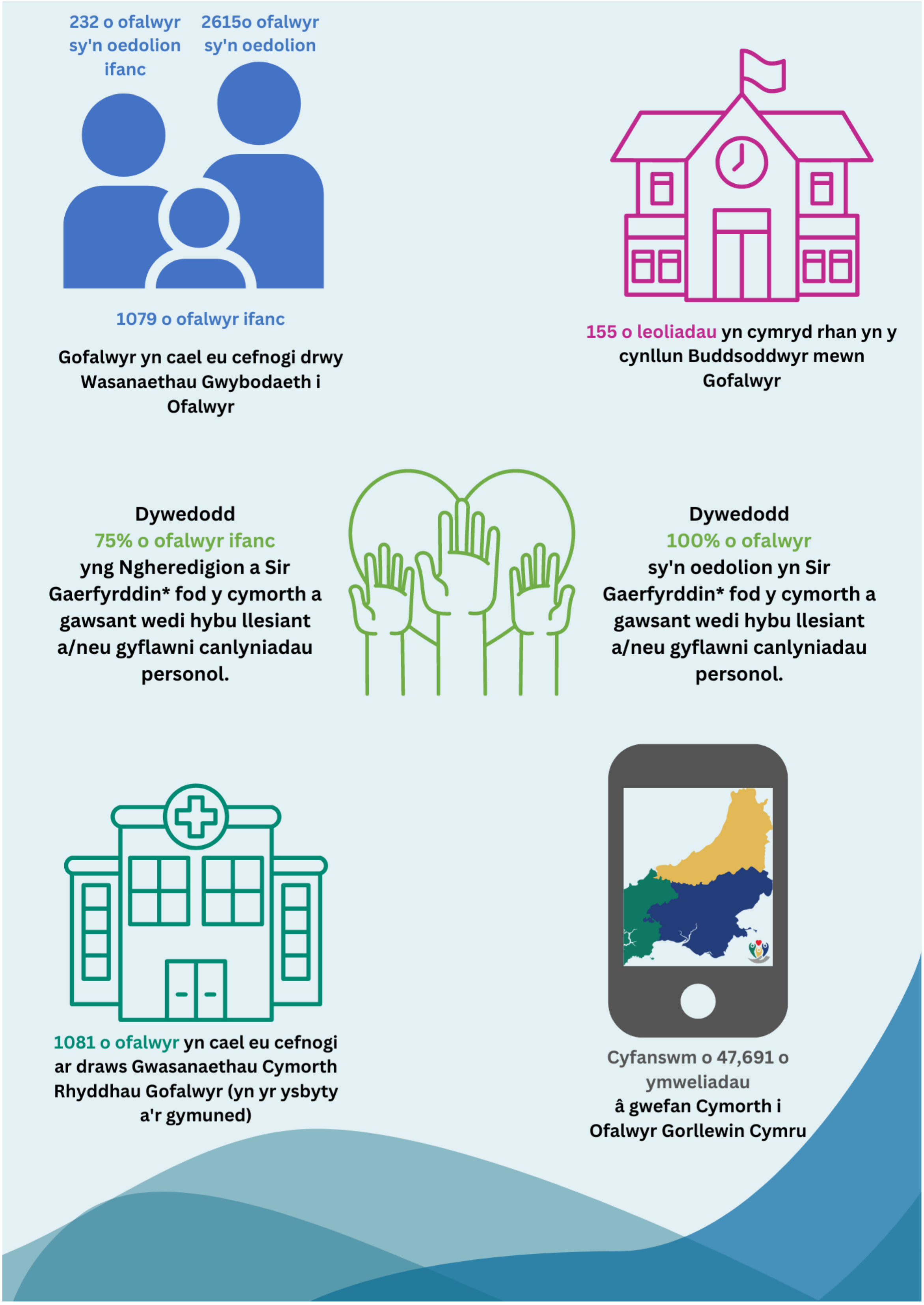
Yn y gwanwyn 2023, gwelodd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru angen i wella’r dystiolaeth a gesglir am effeithiau camau’r Strategaeth Gofalwyr. Gwelwyd fod llawer o’r buddion yn y strategaeth yn aneglur neu na ellid eu mesur mewn ffordd feintiol. I’r perwyl hwn, ffurfiwyd Grŵp Gorchwyl a Gorffen, yn cynnwys cynrychiolwyr o’r 3 awdurdod lleol, y trydydd sector, a’r bwrdd iechyd. Roedd y gwaith hwn yn gydnaws â’r gwaith a wnaed o fewn y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ar wella’r mesurau yn y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol a phrosiectau eraill y clustnodwyd arian ar eu cyfer, yn unol â disgwyliadau Llywodraeth Cymru. Mae’r graffeg isod yn dangos y camau a gymerwyd i gyflawni casgliad newydd o fuddion mesuradwy, a gymeradwywyd gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru ym mis Mai 2024. Roedd y gwaith hefyd yn cefnogi’r flaenoriaeth a bennwyd y llynedd, i edrych ar y defnydd o fesuriadau canlyniadau gofalwyr cyson o fewn gwasanaethau gofalwyr ar draws y rhanbarth. Ceir diweddariad pellach ar y flaenoriaeth hon ar dudalen 36 (blaenoriaeth 6).



Gan fod y mesuriadau hyn yn newydd, bydd data 2023-24 yn nodi’r gwaelodlin a ddefnyddir i adolygu cynnydd ar ddiwedd 2024-25. Rhestrir isod y targedau buddion mesuradwy newydd isod, ac mae’r graffeg ar y dudalen nesaf yn dangos y data gwaelodlin sydd ar gael.

- Cynnydd o 5% yn nifer yr oedolion sy’n ofalwyr a gefnogwyd gan y Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr.
- Cynnydd o 5% bob blwyddyn yn nifer y gofalwyr ifanc a gefnogwyd gan y Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr.
- Cynnydd o 5% bob blwyddyn yn nifer y gofalwyr sy’n oedolion ifanc a gefnogwyd gan y Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr.
- Cynnydd o 15% bob blwyddyn yn nifer y lleoliadau ar draws Gorllewin Cymru sy’n cymryd rhan yng nghynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr.
- Canran yr oedolion sy’n ofalwyr bob blwyddyn sy’n adrodd fod y gefnogaeth a gawsant wedi hyrwyddo llesiant a/neu’n cyflawni canlyniadau personol.
- Canran y gofalwyr sy’n oedolion ifanc bob blwyddyn sy’n adrodd fod y gefnogaeth a gawsant wedi hyrwyddo llesiant a/neu’n cyflawni canlyniadau personol.
- Canran y gofalwyr ifanc bob blwyddyn sy’n adrodd fod y gefnogaeth a gawsant wedi hyrwyddo llesiant a/neu’n cyflawni canlyniadau personol.
- Cynnydd o 15% bob blwyddyn yn nifer y gofalwyr a gefnogwyd gan Gwasanaethau Cymorth gyda Rhyddhau Cleifion i Ofalwyr.
- Cynnydd o 15% bob blwyddyn yn nifer yr ymweliadau â’r wefan ranbarthol i ofalwyr.

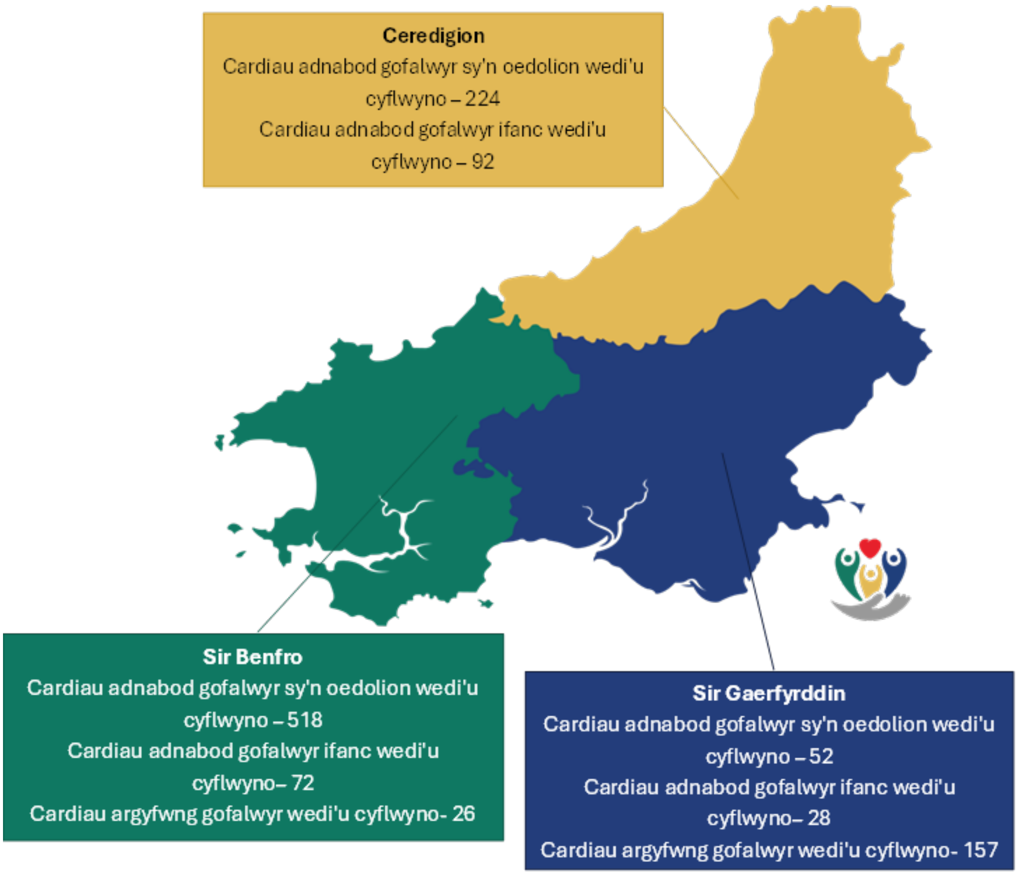
Data gwaelodlin 2023-24 ar gyfer camau'r strategaeth newydd



*Dim ond y siroedd hyn oedd wedi gallu adrodd ar y mesurau hyn ar gyfer 2023-24. Bydd data rhanbarthol llawn ar gael ar ddiwedd 2024-25.

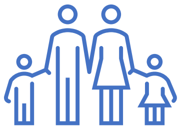
Blaenoriaeth 1: Gwella'r broses o adnabod yn gynnar a hunan-adnabod ymysg gofalwyr, gan gynnwys gofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc

Ni fyddai'r cynnydd parhaus yn cyflawni dyheadau'r Strategaeth Gofalwyr ranbarthol yn bosib heb waith partneriaeth cryf ar draws y rhanbarth. Mae hyrwyddo a datblygu cynlluniau cardiau adnabod gofalwyr ar draws y rhanbarth yn enghraifft amlwg o waith partneriaeth ar draws awdurdodau lleol, iechyd, y trydydd sector, ynghyd â busnesau a sefydliadau eraill ar draws y sbectrwm diwylliant a hamdden. Mae pob awdurdod lleol yn cynnal eu cynllun cardiau adnabod gofalwyr eu hunain ar hyn o bryd, ond fe sefydlwyd gweithgor rhanbarthol i edrych ar sut ellir eu defnyddio'n rhanbarthol ar draws ffiniau sirol er mwyn gallu manteisio ar gyfleoedd hamdden, iechyd, a chymdeithasol. Mae'r gweithgor hefyd yn ystyried datblygu dyluniad cyffredin fel y gellir adnabod y cardiau yn rhwydd. Yn gyffredinol, dosbarthwyd 1,204 o gardiau adnabod oedolion sy'n ofalwyr newydd a 192 o gardiau adnabod gofalwyr ifanc ledled Gorllewin Cymru yn ystod 2023-24. Yng Ngheredigion y cafwyd y cynnydd amlycaf yn nifer y cardiau adnabod gofalwyr a ddosbarthwyd. Ar draws y rhanbarth, dosbarthwyd 4,050 o gardiau adnabod oedolion sy'n ofalwyr a 612 o gardiau adnabod gofalwyr ifanc ers cychwyn y cynlluniau. Mae pob sir hefyd yn cynnal eu Cynllun Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr eu hunain; mae'r rhain yn gysylltiedig â chynlluniau ymateb mewn argyfwng. Mae cyfanswm o 1292 Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr byw ar draws rhanbarth.



Ffigwr 2: Cardiau gofalwyr wedi'u cyflwyno ar draws Gorllewin Cymru, 2023-24

Dan y Chwyddwydr: Cardiau Gofalwyr yng Ngheredigion



Cafwyd cynnydd amlwg yn nifer y cardiau adnabod oedolion sy’n ofalwyr a ddosbarthwyd yng Ngheredigion eleni, cynnydd o **235%** o gymharu â’r flwyddyn gynt, sef cynnydd o **634** o ofalwyr ychwanegol sydd erbyn hyn yn elwa o’r cynigion a wneir. Dosbarthwyd **92** o gardiau adnabod gofalwyr ifanc newydd, sef cynnydd o 67%.

Cofrestrodd **47** o ofalwyr di-dâl yn aelodau o ganolfannau hamdden a llesiant Ceredigion, yn rhad ac am ddim. Cymerodd gofalwyr di-dâl ran mewn **3904** o weithgareddau hamdden. Mae gofalwyr a gafodd y cardiau rhad ac am ddim yn mwynhau dewis ehangach o weithgareddau hygyrch, sy’n cynnwys:

1. Aelodaeth campfa rhad ac am ddim a defnydd diderfyn o gyfleusterau hamdden y cyngor
2. Defnyddio pyllau nofio cymunedol yn rhad ac am ddim
3. Gweithgareddau a hyfforddiant awyr agored
4. Atyniadau ymwelwyr hanesyddol a hwyl
5. Gwasanaethau llesiant ac iechyd

“Mae bod yn ofalwr yn anodd ac mae’n gallu bod yn ynysig iawn; mae croeso i unrhyw gyfleusterau neu gyfleoedd y gellir eu darparu neu eu creu i ofalwyr yn yr ardal, ac mae’n sicr bod mawr eu hangen! Mae’n ymddangos fod yna fwlch yn y ddarpariaeth – ar gyfer gofalwyr yn yr ystod oedolion ifanc i ganol oed – mae peth darpariaeth ar gyfer 'gofalwyr ifanc' ac ar gyfer gofalwyr hŷn ond mae’n ymddangos fod llai o ddarpariaeth ar gyfer y blynyddoedd yn y canol. Y gallu i ddefnyddio’r Canolfannau Llesiant/Hamdden yw’r un eithriad nodedig yma – Diolch yn fawr.”

“Mae mynd i’r gampfa, bron yn ddyddiol cyn codi’r plant o’r ysgol, wedi cael effaith enfawr ar fy iechyd corfforol a meddyliol.”

Buddsoddwyr mewn Gofalwyr

Ar ran Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi parhau i gyflawni cynllun rhanbarthol Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, sy'n ceisio hyrwyddo trefn system gyfan a chyfrifoldeb am adnabod gofalwyr di-dâl yn gynnar a gofalu fod gan staff yr wybodaeth i fod yn rhagweithiol wrth gyfeirio gofalwyr at gymorth a chefnogaeth gynnar ychwanegol. Mae cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn galluogi lleoliadau i symud trwy dair lefel, efydd, arian, ac aur. Mae'r cynllun wedi parhau i ehangu ac mae'n cael ei fabwysiadu gan ystod eang o leoliadau y bydd gofalwyr yn ymweld â nhw e.e. llyfrgelloedd, meddygfeydd teulu, ysgolion, colegau, timau cymunedol, ysbytai ac ati. Mae hyn yn creu cysondeb ar draws y rhanbarth er mwyn gwreiddio ymwybyddiaeth o ofalwyr, ond yn bwysicaf oll, mae'n drefn "cyfrifoldeb pawb" er mwyn gwneud i bob cysylltiad gyfrif.

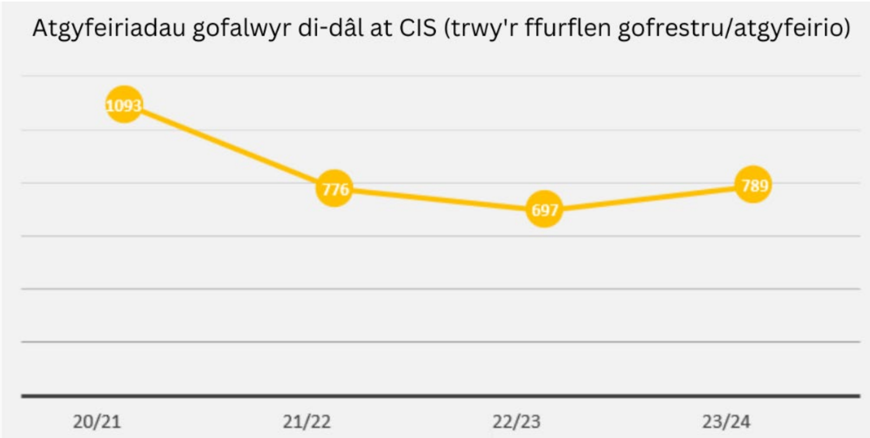
Mae Tîm Comisiynu Cyngor Sir Penfro wedi ymrwymo i Buddsoddwyr mewn Gofalwyr ac yn gweithio tuag at eu gwobr Efydd / Arian. Mae'r tîm yn cynnwys pedwar Arweinydd Gofalwyr penodol. Mae'r rhan fwyaf o staff wedi cwblhau eu hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Ofalwyr, sydd wedi gwella'r broses adnabod a hunan-adnabod gofalwyr yn gynnar o fewn y tîm.

Mae staff sy'n rhan o'r cynllun yn dweud fod ganddynt fwy o hyder i allu adnabod gofalwyr di-dâl ynghynt a'u bod yn hyderus i allu mynd at y gofalwr di-dâl i gael sgwrs. O'r herwydd, mae'r prosiect yn gwneud gwaith pwysig trwy helpu i adnabod mwy o ofalwyr di-dâl, ac yn bwysicach fyth, eu cyfeirio at wasanaethau all gynnig cymorth uniongyrchol i fynd i'r afael â'u problemau neu bryderon, yn ogystal â'u hiechyd a llesiant eu hunain.

Enillodd tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Cyngor Sir Ceredigion wobr lefel aur Buddsoddwyr mewn Gofalwyr. Mae'r wobr aur yn cydnabod fod y tîm wedi dangos dealltwriaeth uwch o faterion gofalwyr, ei fod wedi mabwysiadu newid diwylliannol, wedi datblygu ymagwedd ochrol at gefnogi gofalwyr, ac y gall ddangos canlyniadau. Dywedodd Iwan Davies, Rheolwr Corfforaethol ar gyfer Ymyriadau Cynnar, "Rydym yn hynod falch o'r gydnabyddiaeth a gafodd ein tîm ar y lefel ranbarthol, ac yn ddiolchgar am y gydnabyddiaeth o'r hyn a wnaethom yn gyffredinol."

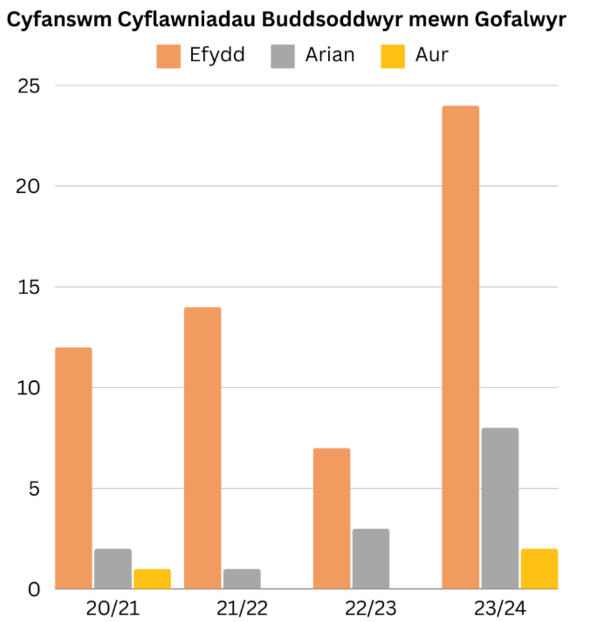
Un o elfennau craidd cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yw system seml sy'n galluogi unigolion i gofrestru yn ofalwr di-dâl gyda'u meddyg teulu, sydd yn ei dro yn gallu trefnu eu

cyfeirio at y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr lleol sy'n cael eu comisiynu i ddarparu gwybodaeth a chymorth. Mae'r graff isod yn dangos nifer y gofalwyr a gyfeiriwyd dros y pedair blynedd ddiwethaf. Cynyddodd nifer yr atgyfeiriadau yn 2020/21 oherwydd y pandemig, ac er eu bod wedi gostwng rhyw gymaint ers hynny, mae nifer y gofalwyr sy'n cael eu cyfeirio trwy'r dull hwn yn parhau ar lefel gyson o flwyddyn i flwyddyn.

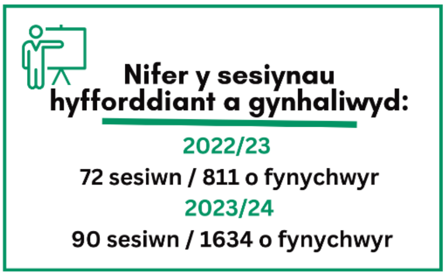


Ffigwr 3: Atgyfeiriadau gofalwyr di-dâl at Wasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr drwy Feddygfeydd Teulu ers 2020

Mae'r graff bar isod yn dangos nifer y gwobrau Buddsoddwyr mewn Gofalwyr a enillwyd dros y pedair blynedd ddiwethaf ar lefelau efydd, arian, ac aur. Mae tîm Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn darparu hyfforddiant ar ffurf sesiynau ymwybyddiaeth o ofalwyr pwrpasol Buddsoddwyr mewn Gofalwyr ar gyfer lleoliad penodol, neu trwy sesiynau misol galw heibio sy'n agored i bawb. Bydd y rhain yn cynnwys yr arweinydd gofalwyr o'r lleoliad ond gall gynnwys aelodau staff eraill hefyd.



Ffigwr 4: Cyfanswm Gwobrau Buddsoddwyr mewn Gofalwyr wedi'u cyflawni ers 2020



Cyngor Sir Caerfyrddin

Yn 2023/24, cyflwynwyd model Gwasanaethau Ataliol Cymunedol newydd yn Sir Gaerfyrddin. Mae'r model yn defnyddio dull bro, sy'n cynnwys 5 cywaith gwasanaethau ar ffurf hwb, ar draws y sir. Mae gan bob 'hwb' ddarparwr arweiniol a man cyswllt canolog a nifer o wasanaethau arbenigol gwahanol. Mae'r gwasanaethau arbenigol yn cynnwys gwasanaethau gwybodaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl.

Mae'r contractau gwasanaethau newydd wedi trawsnewid gwasanaethau ataliol yn y sir, gan alluogi mwy o bobl i fanteisio ar wasanaethau ymyriad cynnar, cefnogaeth lefel isel, cyfleoedd, a gwybodaeth. Mae'r contractau'n mynd â gwasanaethau at bobl, maent yn amlwg a gweledol ar draws llwyfannau digidol ac mewn cymunedau ar draws y 5 ardal bro. Mae hyn wedi creu mwy o botensial i gefnogi gofalwyr i hunan-adnabod yn ofalwyr ynghynt, ac wedi gwella'r trefniadau ar gyfer galluogi pobl i dderbyn gwasanaethau, gan gynnwys datblygu llwyfan ar-lein Cyswllt Sir Gâr sy'n cynnig canolfan un alwad i bobl i gael gwybod am weithgareddau a digwyddiadau yn eu hardal leol ynghyd â dolenni at wybodaeth fel gwefan ranbarthol Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru, Dewis, llyfrgelloedd awdurdodau lleol a llyfrgelloedd y gwasanaeth iechyd.

Hefyd, mae'r model newydd wedi gosod disgwyliadau ar gyfer gwaith partneriaeth sydd wedi cryfhau perthnasoedd rhwng sefydliadau, gan greu gwell dealltwriaeth o bob gwasanaeth, a galluogi staff i gyfeirio gofalwyr at wasanaethau gofalwyr ynghynt. Mae pob partner wedi dangos ymrwymiad cyson i waith partneriaeth, trwy lofnodi cytundeb partneriaeth a gweithio ar y cyd. Roedd hyn yn amlwg mewn digwyddiadau allweddol i ofalwyr, gan gynnwys Wythnos Gofalwyr ym mis Mehefin 2023 a Diwrnod Hawliau Gofalwyr ym mis Tachwedd 2023 lle y cynrychiolwyd pob partner ac yr hyrwyddwyd hawliau gofalwyr, hawliadau, a gwasanaethau cefnogi. Roedd y contract newydd hefyd yn gosod disgwyliad fod pob arweinydd, a darparwyr arbenigol, yn sicrhau achrediad Buddsoddwyr mewn Gofalwyr. Mae hyn yn cadarnhau'r gred y dylid adlewyrchu gofalwyr di-dâl ymhob portffolio gwasanaeth ac mae wedi cefnogi partneriaid i wella eu dealltwriaeth o berthnasoedd gofalwyr di-dâl, effaith cyflawni rôl gofal di-dâl a hawliau gofalwyr a'r gefnogaeth sydd ar gael iddynt.

Trwy gydol 2023/24 gwelodd Sir Gaerfyrddin fod nifer fawr o ofalwyr anhysbys nad ydynt yn derbyn cefnogaeth ar hyn o bryd. Un grŵp penodol a ddynodwyd oedd gofalwyr pobl a chanddynt broblemau camddefnyddio sylweddau. Cynhaliwyd prosiect ymchwil pwrpasol i gael gwell dealltwriaeth o anghenion y grŵp hwn. Roedd yr adroddiad terfynol yn cynnwys casgliad o argymhellion ar gyfer gwella mynediad at wasanaethau a chefnogaeth i ofalwyr pobl a chanddynt broblemau camddefnyddio sylweddau er mwyn gwella adnabyddiaeth gynnar a galluogi mwy o bobl i gael cefnogaeth.

Cyngor Sir Ceredigion

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae'r tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol wedi gallu ymestyn cyrhaeddiad a chynyddu nifer y gofalwyr ifanc a'r gofalwyr sy'n oedolion ifanc trwy'r dulliau canlynol:

1. Argraffu a dosbarthu **8700** o gylchgronau ledled Ceredigion, sydd wedi gwella trefniadau adnabyddiaeth gynnar a hunan-adnabod.
2. Cynyddu aelodaeth y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr gan **30%** (dros 18 oed) *(2450 o 1888)*
3. Cynyddu aelodaeth y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Ifanc gan **54**% *(233 o 151)*
4. Gweithio gyda Gofalwyr Ceredigion Carers i gefnogi **134** o ofalwyr ifanc i gael bywyd y tu hwnt i'w rôl ofalu.

Ymgysylltu cyhoeddus ar draws y sir

Helpodd sesiynau galw heibio a digwyddiadau i hyrwyddo hawliau gofalwyr di-dâl, yn ogystal â chefnogi pobl i adnabod eu hunain yn ofalwyr. Mae'r tîm cymunedol hefyd yn cynnig ffyrdd eraill o gael cefnogaeth a thaflenni gwybodaeth i fudiadau trydydd sector. Mae gan y tîm lecynnau pwrpasol yn swyddfeydd y Cyngor yng Nghanol a Gogledd y Sir sy'n darparu gwybodaeth o bob math am y gefnogaeth sydd ar gael.

Cyflwyniadau gwasanaethau a chymorth mewnol

Rhoddodd y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol gyflwyniadau cyfarwyddo â gwasanaethau i **136** aelod o staff y cyngor, staff y trydydd sector a gweithwyr iechyd proffesiynol. Roedd hyn yn cynnwys:

1. Staff Gwasanaethau Cymdeithasol, Porth Gofal
2. Tîm Allgymorth Gymunedol a Ffisiotherapyddion Hywel Dda
3. Gofalwyr Ceredigion Carers
4. Staff canolfan llesiant
5. Meddygon Teulu dan hyfforddiant
6. Cynghorwyr Cyngor Sir Ceredigion
7. Cyngor Sir Caerfyrddin
8. Nyrsys Admiral
9. Grŵp macwlaidd
10. Staff Canolfan Penmorfa ar gyfer Byw'n Annibynnol

Cyngor Sir Penfro

Bu Cyngor Sir Penfro yn gweithio gyda gofalwyr ar gynllunio a datblygu'r Fanyleb Wasanaeth ar gyfer ail-dendro'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr. Bydd hyn yn cysylltu gyda'r gwasanaeth presennol i Ofalwyr Ifanc. Dangosodd yr adborth a dderbyniwyd fod gofalwyr eisiau gwasanaeth fyddai'n helpu i wella adnabod gofalwyr yn gynnar a hunan-adnabod gofalwyr.

Ym mis Awst 2023, bu'r tîm Gofal Cymdeithasol a Thai yn Sioe'r Sir. Roedd hwn yn gyfle gwych i'r tîm ymgysylltu gyda thrigolion, ac yn enwedig felly'r gymuned amaethyddol, ac estyn allan at ofalwyr cudd. Roedd hynny'n cynnwys aelodau staff y cyngor ei hun oedd heb adnabod eu hunain yn ofalwyr di-dâl nes iddynt gael gair â'r tîm mewn amgylchedd ymlaciol.

Cynhaliodd yr Adran Iechyd Galwedigaethol eu digwyddiadau Llesiant y Gaeaf a gwahoddwyd yr Arweinwyr Gofalwyr o'r tîm Comisiynu i'w mynychu. Roedd gan yr Arweinwyr Gofalwyr stondin yn cynnwys taflenni, llyfrynnau ac arweinlyfrau i gefnogi gofalwyr sy'n gweithio. Roedd hwn yn gyfle rhagorol i rwydweithio gyda thimau a staff Adnoddau Dynol nad oedd wedi ystyried fod ganddynt rôl ofalu.

Dan y Chwyddwydr: Datgelu atebion i ofalwyr cudd yn Sir Gaerfyrddin

Mewn partneriaeth â Nacro a Pobl, llwyddodd Cyngor Sir Caerfyrddin i sicrhau cyllid ychwanegol o'r Gronfa Ffyniant Cyffredin i "ddatgelu atebion ar gyfer trigolion cudd". Roedd hyn yn ymateb i'r proffil galw a brofwyd gan wasanaethau oedd yn tueddu gweld lefelau is na'r disgwyl o ddynion, pobl yn siarad ieithoedd eraill a phobl mewn ardaloedd gwledig iawn yn manteisio ar wasanaethau. Defnyddiwyd yr arian i ymgysylltu â chymunedau, trigolion, a phartneriaid i edrych ar y rhwystrau rhag manteisio ar wasanaethau a dod o hyd i atebion. Mae canfyddiadau'r gwaith hwn hyd yn hyn wedi rhoi gwell dealltwriaeth o gymunedau i'r gwasanaethau, beth maen nhw ei angen a sut ellir cynllunio a darparu gwasanaethau er mwyn cael gwared â rhwystrau.

Digwyddiad galw heibio yng Nghanolfan Deulu Pencader, fel rhan o'r fenter cymorth gwledig

Dywedodd pawb a ddaeth allan o siarad â'r sefydliadau eu bod yn teimlo eu bod wedi cael help a chefnogaeth o'r wybodaeth a dderbyniwyd. Diolch yn fawr.

-Cydgysylltydd Canolfannau Teulu / Gweithiwr Cymorth i Deuluoedd

Enghreifftiau gan ddarparwyr gwasanaethau o sut roeddent yn cefnogi pobl ar y dydd:

Cyfeirio at wasanaeth cyfeillio – Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru

Rhoi gwybodaeth i fam i blant ag anghenion dysgu ychwanegol am seibiannau byr – Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Eisiau cyngor ar lesiant / straen / profedigaeth / iselder. Beth rydyn ni'n ei wneud – pa gymorth ydyn ni'n gynnig – cymorth i ofalwyr / cyrsiau sydd ar gael – Mind Caerfyrddin

Cwpl y mae ganddynt fam yn byw gyda nhw sydd yng nghyfnodau cynnar colli cof, cyngor ar gofrestru'n ofalwr gyda meddyg teulu (rhoddwyd ffurflen), rhoddwyd taflenni Llesiant Delta, Nyth, gofalu am eu hunain – Gofalwyr Cymru

Rhoi gwybodaeth am gymorth i ofalwyr – Marie Curie

Blaenoriaeth 2: Sicrhau bod amrywiaeth o wasanaethau ar gael i gefnogi llesiant gofalwyr o bob oed, yn eu bywyd ochr yn ochr â gofalu.

Seibiannau i Ofalwyr

Mae datblygu ystod eang o seibiannau byr sy'n cynnig cyfleoedd o bob math i ofalwyr gael hoe gwirioneddol o'u rôl ofalu yn flaenoriaeth yng Ngorllewin Cymru, yn unol â blaenoriaeth 2 y Strategaeth Gofalwyr ranbarthol. Mae hyn yn adeiladu ar y gwaith Ail-feddwl Seibiannau a wnaed yn barod gan Brifysgol Abertawe (ac a gomisiynwyd gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru). Mae gweithgarwch Seibiannau i Ofalwyr ar draws y rhanbarth yn cael ei ariannu trwy gyllidebau craidd Awdurdodau Lleol ynghyd â chyllid AMSER a Chronfa Integreiddio Rhanbarthol (RIF) Llywodraeth Cymru. Yn 2023-2024, gwelsom fod nifer y gofalwyr di-dâl yn manteisio ar gyfleoedd i gael seibiannau yn parhau i gynyddu. Cafwyd gwelliant yn hyblygrwydd y gwahanol fathau o seibiannau sydd ar gael ar draws y rhanbarth, sy'n cynnig mwy o ddewis i ofalwyr. Mae nifer y cyfleoedd ymgysylltu wedi cynyddu yn dilyn mewnbwn ac adborth gofalwyr di-dâl sy'n rhan annatod o ddatblygu gwasanaethau. Manteisiodd 2,871 o ofalwyr ar gyfleoedd seibiannau byr a ariannwyd gan RIF neu AMSER, oedd yn eu cefnogi yn eu rolau gofalu ac o ran gofalu am eu hiechyd a llesiant eu hunain. Dywedodd 70.4% o'r bobl a gymerodd ran eu bod wedi cynnal neu wella eu hiechyd a llesiant emosiynol trwy wneud y gweithgareddau oedd ar gael, ac roedd 96.4% yn fodlon â'r gwasanaeth a gawsant.

Gwasanaethau Cymorth gyda Rhyddhau Cleifion i Ofalwyr

Mae cefnogi gofalwyr pan mae'r person maen nhw'n gofalu amdanynt yn yr ysbyty a sicrhau bod y gofalwr yn rhan o gynllunio rhyddhau'r claf yn parhau'n flaenoriaeth allweddol ar draws y rhanbarth. Comisiynwyd dau wasanaeth cydategol er mwyn darparu cymorth di-dor i ofalwyr; caiff y Gwasanaeth Cefnogi Rhyddhau Allgymorth Cymunedol i Ofalwyr, a'r Gwasanaeth Cefnogi Rhyddhau o'r Ysbyty i Ofalwyr eu hariannu gan Lywodraeth Cymru trwy nifer o ffrydiau ariannol gwahanol. Gyda'i gilydd, mae'r gwasanaethau hyn yn cynnig cymorth di-dor i ofalwyr di-dâl ac yn chwarae rôl allweddol o ran rhyddhau cleifion o'r ysbyty yn brydlon trwy gefnogi a chynnwys y gofalwyr di-dâl yn y broses ryddhau ar gyfer y person maen nhw'n gofalu amdanynt. Mae gan y gwasanaethau amcanion tebyg, a ffocws ar sicrhau bod gofalwyr yn cael eu cynnwys wrth dderbyn cleifion i'r ysbyty ac wrth gynllunio eu rhyddhau, gwella ymwybyddiaeth o ofalwyr ar lefel ward a chymuned, a gwella argaeledd gwybodaeth, cyngor, a chymorth i bob gofalwr. Caiff y ddau wasanaeth eu comisiynu a'u darparu mewn partneriaeth gyda Credu (Ceredigion), Adferiad (Sir Benfro), Croesffyrdd Gorllewin Cymru yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr (Sir Gaerfyrddin), a'r Gwasanaethau Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr ar draws y rhanbarth.

Cyflwynwyd mesuriadau canlyniadau a bodlonrwydd newydd eleni ac roeddent yn dangos y canlynol:

1. O fewn y gwasanaeth ysbytai, roedd *75.2% o unigolion* yn teimlo eu bod wedi dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio arnynt ac roedd *2%* yn teimlo'n fwy hyderus yn defnyddio gwasanaethau yn dilyn eu cymorth.
2. O fewn y gwasanaeth cymunedol, roedd *98% o unigolion* yn teimlo eu bod wedi dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio arnynt ac roedd *8%* yn teimlo'n fwy hyderus yn defnyddio gwasanaethau yn dilyn eu cymorth.

Ceir crynodeb o nifer y gofalwyr a gefnogwyd gan wasanaethau Cefnogi Rhyddhau Cleifion o'r ysbyty yn ystod 2023-24 yn y ffeithlun isod.

Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau i Ofalwyr

	2022/2023	2023/2024
Nifer y gofalwyr di-dâl sy'n cael eu cefnogi	364	718
Nifer y sesiynau hyfforddi staff	59	38
Nifer y staff sy'n mynychu hyfforddiant	212	197
Nifer y sesiynau galw heibio	24	224
Nifer sy'n mynychu'r sesiynau galw heibio	Not recorded	1130
Nifer yr atgyfeiriadau newydd	446	488
Nifer y pecynnau gwybodaeth a roddir	755	1185

Gwasanaeth Nyrsys Admiral

Gwasanaeth Nyrsys Admiral, a lansiwyd yn 2021, oedd y cyntaf o'i fath yng Nghymru, ac mae'n ceisio darparu cefnogaeth gofleidiol i ofalwyr a pherthnasau pobl yn byw â dementia pan mae gofalu'n mynd yn gymhleth. Mae Dementia UK yn darparu hyfforddiant wedi'i frandio, rhyw gymaint o gymorth busnes a goruchwyliaeth glinigol barhaus i staff. Mae tîm o 7 nyrs yn gweithio ar draws y rhanbarth yn darparu gwaith achos sy'n cynnig y buddion disgwyliedig canlynol:

1. Gall gofalwyr/perthnasau pobl yn byw â dementia dderbyn cymorth pwrpasol ac wedi'i theilwra pan mae eu rolau gofalu yn mynd yn anodd a chymhleth.
2. Bydd iechyd a llesiant gofalwyr/perthnasau pobl yn byw â dementia yn gwella yn dilyn ymyriad seico-gymdeithasol arbenigol gan Nyrsys Admiral.

Mae tîm Nyrsys Admiral yn gweithio hefyd i gefnogi arfer gorau gyda rhanddeiliaid allweddol i wella gwybodaeth, sgiliau a hyder yn cefnogi gofalwyr pobl yn byw â dementia. Roedd y llwyddiannau a gafwyd yn y flwyddyn ddiwethaf yn cynnwys sefydlu perthnasoedd gwaith cryf gyda rhanddeiliaid allweddol, gan gynnwys cynnal cyfarfodydd amlasiantaethol rheolaidd gyda phartneriaid allweddol, a chyflwyno rhaglen ymyriad "Strategaethau ar gyfer Perthnasau" (START) [7], ymyriad seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer gofalwyr pobl â dementia y dangoswyd ei fod yn arwain at leihau symptomau iselder a gwell ansawdd bywyd. Cefnogwyd cyfanswm o 487 o ofalwyr gan y gwasanaeth eleni.

"Gwnaeth imi deimlo fod gen i gefnogaeth lwyr, fel ffrind agos, da ond heb y swildod y gall y cyfeillgarwch agosaf hyd yn oed ei gynnwys. Roedd yno imi trwy'r holl gyfnodau ofnadwy ddaeth yn sgil dementia imi a'm gŵr a daeth â'r ddau ohonom drwy'r broses gyda thynerwch a dealltwriaeth, gan barhau i'm cefnogi wedi ei farwolaeth. Pryd bynnag y byddwn yn cael diwrnod gwirioneddol wael ac yn siarad â hi roeddwn bob tro'n teimlo'n well ar ddiwedd y sgwrs. Dylai pawb allu troi at Nyrs Admiral."
-Adborth gan ofalwr

Cafwyd cynnydd ym mhriodoldeb atgyfeiriadau, sy'n awgrymu ei fod yn dechrau ennill ei blwyf a'i fod yn cael ei ddeall yn well o fewn y system, a ddylai arwain at well mynediad a chefnogaeth uniongyrchol well i ofalwyr. Mae'r gwasanaeth wrthi ar hyn o bryd yn newid eu hofferyn mesur canlyniadau ar gyfer gofalwyr o Raddfa Llesiant Meddyliol Short Warwick Edinburgh i'r "Graddfeydd" sy'n mesur Effaith Dementia ar Ofalwyr" (SIDECAR), gan fod y drefn newydd ar gyfer gofalwyr yn arbennig.

[7] https://healthtechnology.wales/reports-guidance/ymyriadau-seicolegol-ar-gyfer-gofalwyr-dementia/?lang=cy

Sicrhau'r Incwm Mwyaf Posib

Er mwyn ymateb i'r caledi ariannol sylweddol sy'n wynebu gofalwyr, lansiodd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru ei raglen Sicrhau'r Incwm Mwyaf Posib yn 2022/23. Mae'r model gwasanaeth hwn yn ceisio darparu ymatebion brys a gwybodaeth a chyngor ataliol, trwy fodel gwasanaeth holistig. Mae'r rhaglen hon yn cydategu trefniadau lleol sy'n bod yn barod, megis gwasanaethau budd-daliadau lles a gwasanaeth, er mwyn ychwanegu haenen arall ar gyfer gofalwyr yn arbennig, sy'n sicrhau y caiff anghenion gofalwyr eu diwallu trwy ddarparu gwasanaethau arbenigol. Caiff ei hariannu gan y gronfa integreiddio rhanbarthol, gydag arian cyfatebol gan y 3 awdurdod lleol.

A hithau ar ei hail flwyddyn erbyn hyn, mae'r rhaglen hon yn parhau i gynnig buddion sylweddol i ofalwyr. Yn 2023/24, sefydlwyd gwasanaeth yn Sir Benfro, oedd yn flaenoriaeth a amlygwyd yn adroddiad blynyddol y llynedd. Mae'r gwasanaethau wedi gweithio'n dda gyda grwpiau trydydd sector a chymunedol eraill i sicrhau bod cymaint o adnoddau â phosib ar gael i gefnogi gofalwyr i allu manteisio ar gymorth ariannol, trwy gydweithio i drefnu digwyddiadau codi ymwybyddiaeth a sesiynau addysg a blaengyfeirio pobl at wasanaethau perthnasol eraill er budd y gofalwr, gan ddefnyddio egwyddorion 'Gwneud i Bob Cysylltiad Gyfrif'. Mae gwasanaethau wedi defnyddio ystod o sesiynau ar-lein a digidol, wyneb yn wyneb, grwpiau, ac un ac un er mwyn i ofalwyr allu dewis sut roeddent yn defnyddio'r gwasanaeth. Mae trefn o'r fath wedi golygu fod y gwasanaeth wedi gallu cwrdd ag anghenion amrywiol y gofalwyr sydd wedi dod ato.

Mae'r gwasanaethau'n defnyddio methodoleg sy'n anelu at atebion, gan gynnig trefn teulu cyfan i ymateb i argyfwng sydd wedi cefnogi'r perthnasoedd gofalu mwyaf bregus i ddod o hyd i'w ffordd trwy amgylchiadau ariannol heriol. Bu'r drefn teulu cyfan yn llwyddiannus. Mae gofalwyr wedi cael sgyrsiau 'beth sy'n bwysig' holistig er mwyn trafod ac adnabod atebion ar gyfer eu hamgylchiadau teuluol unigryw nhw. Er enghraifft, ceir tystiolaeth o hyn yn y niferoedd wnaeth gais am brydau ysgol am ddim a grantiau gwisg ysgol ar gyfer plant gofalwyr di-dâl.

Ar draws yr holl fentrau yn Sir Gaerfyrddin, gwellodd iechyd ariannol gofalwyr gan £610,077. Nid yw'r ffigyrau cyfatebol ar gael ar gyfer Ceredigion neu Sir Benfro ar hyn o bryd; fodd bynnag, mae hyn yn dangos ad-daliad sylweddol ar y buddsoddiad gan mai cyfanswm y buddsoddiad yn y rhaglen ranbarthol ar gyfer 2023-24 oedd £88,000. Bydd angen mesur y gwelliannau mwy hirdymor yn 24/25 er mwyn penderfynu a yw gofalwyr wedi cynnal eu hiechyd ariannol ac wedi defnyddio'r hyn a ddysgwyd yn annibynnol.

Ymhlith yr enghreifftiau o gymorth ariannol uniongyrchol a gafodd gofalwyr drwy'r rhaglen hon oedd grantiau ar gyfer y canlynol:

1. **Celfi a nwyddau gwyn** – gwely, peiriannau golchi, offer gardd
2. **Hanfodion cartref** – nwy/trydan, bwyd

3. **Diddordebau a llesiant** – sesiynau tylino a sba, aciwbigo, argraffydd sychdarthiad
4. **Arall** – gwersi gyrru

Cyngor Sir Caerfyrddin

Derbynnir yn gyffredinol fod angen i ofalwyr gael dewis ac opsiynau am y cymorth sydd ar gael iddyn nhw er mwyn hyrwyddo eu llesiant law yn llaw â'u rôl ofalu.

Yn Sir Gaerfyrddin, mae gofalwyr wedi gallu manteisio ar ystod eang o gefnogaeth sy'n cynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i'r canlynol:

1. **Cymorth Ariannol** ar ffurf gwasanaeth sicrhau'r incwm mwyaf posib Mae Arian yn Cyfrif sy'n mynd ati'n rhagweithiol (gwybodaeth ataliol, cyfleoedd, ac adnoddau) a dull adweithiol (ymateb i argyfwng).
2. **Cefnogaeth Emosiynol** ar ffurf gwybodaeth a chymorth ataliol ar iechyd a llesiant, cyfleoedd cymdeithasu a sesiynau cyd-gefnogi a hysbysebir ar Cyswllt Sir Gâr, a fforymau gofalwyr.
3. **Cymorth Ymarferol** statudol ac anstatudol gan gynnwys cefnogaeth gan gynorthwywyr personol a micro fentrau, cefnogaeth gymunedol achlysurol a gofal amgen, a gofal dros nos.
4. **Gwelliannau i'r Cartref,** trwy gael arian o'r Gronfa Tai gyda Gofal (HCF) i wneud yr amgylchedd gofalu yn fwy addas er mwyn gofalu am ddiogelwch a llesiant y gofalwr a'r sawl y gofelir amdanynt wrth wneud gwaith gofalu yn y cartref.
5. **Cymorth Digidol,** cael offer a hyfforddiant i edrych ar y dechnoleg sydd ar gael sy'n cwrdd â'u hanghenion llesiant gan gynnwys clustffonau Realiti Rhithwir sy'n cynnig y cyfle i gael blas o brofiad newydd neu ail-fyw atgofion melys o'r gorffennol.
6. **Cymorth gydag Iechyd Corfforol,** trwy fynediad am ddim i ganolfannau hamdden yr awdurdod lleol sy'n cynnwys dosbarthiadau ffitrwydd o bob math, campfa a nofio yn ogystal â dosbarthiadau Actif Unrhyw Le y gellir eu gwneud yn y cartref neu mewn lle y mae'r gofalwyr yn ei ddewis ac sy'n gyfleus iddynt.

Yng Ngorllewin Cymru mae digonedd o fudiadau, grwpiau ac unigolion sy'n gallu cefnogi gofalwyr, ac mae llawer ohonynt yn cael eu harwain gan bobl leol ac yn gallu defnyddio eu gwybodaeth a'u profiad bywyd eu hunain. Gyda chefnogaeth gan Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin (CAVS), derbyniwyd grant Cefnogi Gofalwyr yn 23/24 oedd yn galluogi grwpiau a mudiadau llawr gwlad i gynnig cyfleoedd ychwanegol i ofalwyr. Roedd y grwpiau hyn yn manteisio i'r eithaf ar ddoniau, sgiliau, a diddordebau lleol, yn defnyddio gwasanaethau cymunedol, lleoliadau busnes a chymunedol, ac yn chwilio am gyfleoedd oedd yn cynnwys natur, technoleg, y celfyddydau, creadigrwydd, a chysylltiadau cymdeithasol.

Cyngor Sir Ceredigion

Cafodd gwasanaeth cefnogi gofalwyr di-dâl o bob oed y cyngor ei ailgomisiynu yn ystod 2023/24. Rhoddwyd y contract i Gofalwyr Ceredigion Carers (GCC), sef darparwyr blaenorol y gwasanaeth, ac mae'r ffaith eu bod yn parhau â'u gwaith yn addo adeiladu ar y seiliau

cefnogaeth a osodwyd yn barod ac ychwanegu at y dewis o wasanaethau a gynigir i ofalwyr o bob oed.
Wrth ymateb i adborth ynghylch diffyg digwyddiadau hygyrch ar gyfer gofalwyr sy'n gweithio oriau traddodiadol, trefnodd y Cyngor ddau ddigwyddiad arbennig y tu hwnt i'r oriau hynny — un gyda'r nos ac un arall dros y Sul. Roedd y digwyddiadau hyn yn ceisio darparu ar gyfer trefniadau gofalwyr sy'n gweithio ac fe'u trefnwyd mewn partneriaeth â Chyngor ar Bopeth a Gofalwyr Ceredigion Carers er mwyn darparu cefnogaeth ac adnoddau cynhwysfawr wedi'u targedu at anghenion unigryw gofalwyr sy'n gweithio.

Yn ystod Wythnos Gofalwyr, trefnodd y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol ddigwyddiad cerddoriaeth fyw arbennig yng Nghraig Glais (Constitution Hill) yn Aberystwyth. Roedd y digwyddiad yn anelu at ddarparu noson hwyl ac ymlaciol ar gyfer gofalwyr di-dâl. Cafodd mwy na 70 o ofalwyr a'u gwesteion daith ar y rheilffordd halio i'r lleoliad, lle y cawsant eu croesawu gyda diodydd pefriog di-alcohol a bwffe blasus a baratowyd gan fwyty Y Consti. Roedd adloniant y noson yn cynnwys perfformiadau gan grŵp canu gofalwyr lleol, a gyflwynodd ganeuon o ddiwylliannau amrywiol, ac wedyn daeth band yr Hornettes: band Take Two, a gyflwynodd ddetholiad bywiog o gerddoriaeth o'r 1960au i'r 1980au. Rhoddodd y digwyddiad y cyfle i'r gofalwyr a'u gwesteion ymlacio a mwynhau eu hunain.

"Dim ond eisiau rhoi gair mawr o ddiolch i bawb oedd yn rhan o drefnu a gweithio yn y digwyddiad ar gyfer gofalwyr yng Nghraig-glais ar ddydd Gwener y 9fed. Rwyf yn ofalwr ac roeddwn yn gallu mynd â ffrind gyda fi ac roedd yn hyfryd. Roedd popeth wedi cael ei drefnu mor dda. Gwnaethom fwynhau'r digwyddiad yn fawr. Cafodd y cyfan ei gynllunio'n dda ac roedd yr amseru rhwng 6-9pm yn golygu nad oedden ni'n cyrraedd yn ôl yn rhy hwyr ar gyfer y bobl gartref. Roedd y noson yn ddi-fai. Diolch o galon ichi"

"Yn gyntaf, hoffwn ddweud 'diolch' personol am yr hwyl a gawsom ar Consti nos Wener. Roedd gweld fy ngŵr a'm ffrind, y ddau'n ddynion â chlefyd Parkinson, yn chwerthin, canu a gwneud 'y symudiadau!' yn hyfrydwch, fel yr oedd dawnsio gydag e…. Diolch ichi i gyd, am drefnu'r digwyddiad; arbennig iawn."

Ar gyfer Diwrnod Hawliau Gofalwyr, trefnodd Cyngor Sir Ceredigion a phartner sefydliadau ddigwyddiad mawr yn Theatr Felinfach. Roedd y diwrnod yn cynnwys cyfres o sgyrsiau yn arddull TED yn yr awditoriwm, ar faterion fel Taliadau Uniongyrchol, Atwrneiaeth Arhosol, cymorth i riant ofalwyr a chymorth gyda chyflogaeth.

Datblygodd y tîm ganllaw a rhaglen fanwl ond hawdd eu darllen i helpu gofalwyr i gynllunio eu diwrnod yn effeithlon o gwmpas eu cyfrifoldebau gofalu, gan leihau'r posibilrwydd y gallai pethau darfu'n annisgwyl ar eu trefniadau. Mynychwyd y diwrnod gan tua 80 o ofalwyr a gweithwyr proffesiynol.

Mae grwpiau a chaffis gofalwyr a ddatblygwyd mewn partneriaeth â Gofalwyr Ceredigion Carers yn mynd yn dda iawn, ac mae mwy a mwy o bobl yn eu defnyddio. Ceir sesiynau Sgwrsio a Chysylltu (Gogledd a De Ceredigion) a chaffis dementia yn Llandysul, Aberaeron, ac Aberystwyth, ac mae gofalwyr yn dweud eu bod yn adnodd defnyddiol iawn gan eu bod yn gwybod ble i gael gafael arnom a siarad â ni yn rheolaidd.

Cyngor Sir Penfro

Cyflwynir dau gynllun allweddol gan Gyngor Sir Penfro i gefnogi llesiant gofalwyr, sef cynnig Maenordy Scolton a'r Cynllun Pasbort i Hamdden. Mae cynnig Maenordy Scolton yn rhoi cerdyn parcio a diod twym am ddim i bob gofalwr ar bob ymweliad a chafodd 244 o ofalwyr gardiau parcio yn ystod 2023-24.

Mae Pasbort i Hamdden yn cynnig prisiau aelodaeth is i wasanaethau Hamdden Sir Benfro i ofalwyr. Er mwyn parhau i ddarparu gwasanaethau sy'n cwrdd ag anghenion a dewisiadau gofalwyr, cynhaliodd y Cyngor gyfres o ymgyrchoedd ymgysylltu gyda gofalwyr; roedd hyn yn cynnwys arolwg seibiannau byr, Ymgynghoriad ar Gymunedau Oed Gyfeillgar, ac arolwg yn adolygu'r cynllun Pasbort i Hamdden.

Cefnogwyd 283 o ofalwyr gan gynllun Pasbort i Hamdden yn 2023-24, ac roedd yr oedrannau'n amrywio o 9 i 87. Danfonwyd e-bost at ofalwyr, trwy'r cyfeiriad e-bost oedd gan y ganolfan hamdden, yn gofyn iddynt lenwi arolwg i gael eu hadborth ar werth y gwasanaeth a sut mae'n helpu eu llesiant. Ymatebodd 91 o ofalwyr (32%). Dangosir sampl o'u hadborth yma, sy'n dangos y gwerth y mae'r cynllun yn ei gynnig i ofalwyr wrth reoli eu llesiant corfforol a meddyliol.

"Mae'n fy nghadw'n gall! Rwyf wrth fy modd yn y gampfa, rwy'n gwisgo'r clustffonau ac yn ceisio anghofio beth sy'n fy wynebu gartref.

"Nid wyf yn gallu gweithio gan fy mod yn gofalu 24/7 ac alla i ddim fforddio'r aelodaeth. Pan mae rhywun yn gallu gofalu am fy mhartner, rwy'n mynd yn syth i'r ganolfan hamdden ac yn cael gwared â'r holl rwystredigaeth a dicter yno yn hytrach na gartref! Rwy'n teimlo'n llawer gwell wedyn"

"Rwyf wedi cwrdd â phobl hyfryd ac os oes amser gen i, mae pawb yn mynd am ddished yn y caffi wedyn"

"Fyddwn i ddim wedi meddwl am fy hun fel gofalwr nes i'm ffrind fy mherswadio i ffonio i gael carden gofalwyr. Erbyn hyn rydyn ni'n mynd i'r gampfa gyda'n gilydd, mor aml ag y gallwn, pan mae ein plant yn yr ysgol. Mae'n ein cadw i fynd"

"Wn i ddim sut fyddwn yn dygymod heb fy aelodaeth am ddim. Mae'n fy nghael allan o'r tŷ i wneud rhywbeth rwy'n ei fwynhau"

Dan y Chwyddwydr: Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin

Mae Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin yn cefnogi gofalwyr ifanc sydd mewn rôl ofalu sylweddol sy'n effeithio ar eu haddysg, eu bywyd cymdeithasol neu eu hiechyd emosiynol. Mae'r gwasanaeth yn gweithio gyda gofalwyr ifanc a rhieni i ddatblygu cynlluniau cefnogi pwrpasol yn seiliedig ar angen sydd wedi cael ei nodi. Mae'r gefnogaeth yn cynnwys cefnogaeth gan grwpiau cyd-gefnogi, cyfleoedd cymdeithasol, cefnogaeth 1-1 ac eiriolaeth. Maent hefyd yn cynhyrchu cardiau adnabod (ID) ar gyfer gofalwyr ifanc ar draws Sir Gaerfyrddin, ac yn gweithio'n agos gyda'r rhiant/aelodau eraill o'r teulu i'w cyfeirio at asiantaethau eraill all ysgafnhau rôl ofalu'r gofalwr ifanc. Gall hyn gynnwys Gwasanaethau Oedolion, y sector iechyd, mudiadau trydydd sector a thai.

Mae prif elfennau'r gwasanaeth partneriaeth hwn yn cynnwys gweithwyr prosiect yn gweithio yng ngwasanaeth Addysg ac Ymgysylltu Cyngor Sir Caerfyrddin a'r gwasanaeth Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc a ddarperir gan Groesffyrdd Gorllewin Cymru yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr. Yn 2023-24, darparodd y gwasanaeth gefnogaeth wedi'i thargedu i 99 o ofalwyr ifanc. Cyflwynwyd mesuriadau canlyniadau a bodlonrwydd newydd ac yn 2023-24, dangosodd y gwasanaeth y canlynol:

1. Roedd *93% o rieni a 90% o bobl ifanc* yn fodlon gyda'r gefnogaeth a gawsant
2. Dywedodd *84% o bobl ifanc* eu bod yn teimlo'n llai ynysig yn uniongyrchol oherwydd y gefnogaeth gan y gwasanaeth
3. Dywedodd *80% o bobl ifanc* fod y gwasanaeth wedi helpu i gynnal neu wella eu hiechyd emosiynol.

Stori Newid Toby*

Cyfeiriwyd Toby at Wasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin ym mis Tachwedd 2020 gan ei fod mewn rôl ofalu i'w fam; mae hi wedi'i pharlysu, mae'n defnyddio cadair olwyn, ac mae ganddi anghenion meddygol cymhleth. Mae Toby yn byw gyda'i fam a'i mam hithau (sy'n 79 oed); nid oes unrhyw gysylltiad gyda'i dad. Mae Toby yn helpu gyda llawer o'r gorchwylion o gwmpas y tŷ ac mae'n rhoi llawer o gefnogaeth emosiynol i'w fam. Mae gan Toby ei anghenion iechyd ei hun, gan gynnwys syndrom gor hyblygrwydd, anhwylder lleferydd ac anawsterau dysgu. Yn ystod yr asesiadau cychwynnol dywedodd Toby a'i fam fod angen i Toby gwrdd â gofalwyr ifanc eraill a chael rhywun i siarad â nhw am bethau sy'n ei boeni.

Ar y cychwyn roedd Toby yn cael cefnogaeth un ac un gan Weithiwr Prosiect i drafod ei bryderon a'i broblemau. Datblygodd berthynas dda gyda'r gweithiwr ond roedd yn ei chael yn anodd mynegi ei deimladau oherwydd ei anghenion ychwanegol. Ymunodd Toby â

* Newidiwyd yr enw i barchu cyfrinachedd

chlybiau ieuenctid ar-lein a'u mwynhau'n fawr. Roedd yn anniddig pan ddaethant i ben ac ail-gychwyn cyfarfod wyneb yn wyneb, ond gydag anogaeth bodlonodd ymuno ac mae wedi ffynnu byth ers hynny. Aeth Toby i Ŵyl Gofalwyr Ifanc Cymru dros 3 diwrnod yn Llanfair-ym-Muallt hyd yn oed, a bu'n gwersylla dros nos.

Aeth y Gweithiwr Prosiect â Toby i gyfweliad coleg a chefnogodd ei gyfnod pontio i'r coleg. Cyfeiriwyd Toby at y Tîm Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc i gael cefnogaeth barhaus fel gofalwr ifanc ac at y Tîm Anabledd 0-25 i ofyn am gymorth gyda'i sgiliau annibyniaeth. Pan oedd angen adolygu pecyn gofal mam Toby, gweithiodd y Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc gyda gweithiwr cymdeithasol ei fam i sicrhau y gellid ysgafnhau rôl ofalu Toby gymaint â phosib.

Mae Toby wedi gwneud ffrindiau ac wedi elwa o gael hoe o'i rôl ofalu; mae'n llai ynysig ac mae'n mynd i'r coleg erbyn hyn. Mae stori Toby yn dangos buddion gweithio gyda'r person ifanc, rhiant, a gweithwyr proffesiynol eraill i sicrhau bod anghenion y teulu'n cael eu cydlynu.

"Fel rhiant sy'n mynd yn anabl rydych yn poeni am yr effaith a gaiff ar eich plentyn; yn gorfforol, meddyliol, a chymdeithasol. Mae'r gefnogaeth a roddodd Gofalwyr Ifanc i'r teulu'n gyffredinol, ond Toby yn enwedig, wedi rhoi tawelwch meddwl fod ei anghenion yn cael eu diwallu. Heb y gwasanaeth ni fyddai byth wedi cael y cyfle i fod yn berson ifanc a dysgu cymdeithasu gyda'i gyfoedion (yn hytrach na'r holl oedolion sy'n mynd i mewn ac allan o'r tŷ). Ni allaf ddiolch digon i Mags a'r Tîm am bopeth maen nhw wedi'i wneud."

Blaenoriaeth 3: Cynorthwyo gofalwyr i gael mynediad i gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth

Addysg a Hyfforddiant

Mae'r gwaith o gefnogi gofalwyr i fanteisio ar a chynnal addysg a hyfforddiant yn cael ei wneud ar y cyd gan nifer o wasanaethau a sefydliadau ar draws y rhanbarth, gan weithio'n agos mewn partneriaeth gydag ysgolion a cholegau.

Cyflwynodd Gofalwyr Ceredigion Carers 19 o sesiynau gwybodaeth mewn ysgolion ledled y sir eleni, gan gyrraedd dros 250 o bobl ifanc. Mae gofalwyr yn Sir Benfro yn cael eu cefnogi i fanteisio ar gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth trwy'r gwasanaeth gofalwyr a gomisiynwyd, Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr Sir Benfro, ac mae gan wasanaethau gofalwyr y Cyngor gysylltiadau da gyda darparwyr addysg er mwyn cefnogi gofalwyr, gan gynnwys ysgolion lleol a Choleg Sir Benfro.

Mae cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr wedi bod yn dangos effaith werthfawr trwy ei waith mewn ysgolion, oedd eleni yn cynnwys 5 sesiwn i gyfanswm o 281 o fynychwyr wyneb yn wyneb a gyflwynwyd ar ddyddiau HMS. Yn Stori Newid Ysgol Gyfun Bro Teifi isod, mae'r Swyddog Datblygu Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn rhannu eu myfyrdodau ar un o'u profiadau yn cefnogi ysgolion eleni.

Stori Newid Ysgol Gyfun Bro Teifi

Roedd gweithio gydag Ysgol Gyfun Bro Teifi yn bleser, gan ei bod yn amlwg o'r cychwyn cyntaf fod gan yr ysgol wir awydd i gefnogi eu disgyblion oedd yn ofalwyr ifanc, staff a theulu estynedig yr ysgol ac roeddent yn barod i ddysgu ac ysgwyddo'r gwaith a'r ymrwymiad gyda brwdfrydedd.

Gweithiodd y broses yn dda o fewn amgylchedd yr ysgol, gan fod cynllun ac agenda Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn cael eu cefnogi'n bersonol gan y pennaeth, ac roedd hyn yn galluogi'r Arweinwyr Gofalwyr i wneud newidiadau oedd angen cymeradwyaeth y Tîm Uwch-reolwyr. Meithrinodd hyn agwedd holistig glir at yr agenda ac mae'n sicrhau bod yr Arweinwyr Gofalwyr yn cael eu cefnogi yn eu gwaith a chyda'r newidiadau posib y mae angen eu gwneud. Argymhellwyd y trefniant hwn i ysgolion a cholegau eraill.

Cafodd hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Ofalwyr Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, a gyflwynwyd yn Gymraeg, ei groesawu, ac roedd yr holl staff yn bresennol. Roedd y newidiadau a gyflwynwyd ac a weithredwyd oherwydd y gwersi a ddysgwyd yn ystod y sesiwn hon yn cynnwys addasiadau i system staff yr ysgol sy'n adnabod 'dysgwyr bregus' fel ei bod yn cynnwys gofalwyr ifanc hefyd. Cytunodd y staff addysgu y byddai'r wybodaeth werthfawr hon yn rhoi gwell dealltwriaeth iddynt o ddeinameg eu dosbarthiadau. Cefais wybod hefyd gan yr Arweinydd Gofalwyr fod sawl aelod o staff wedi cysylltu â nhw yn dilyn yr hyfforddiant gan eu bod wedi sylweddoli fod y rolau yr oeddent yn eu cyflawni'r tu allan i'r ysgol yn gyfrifoldebau gofalu a bod angen rhagor o gefnogaeth arnynt.

Ysgol Gyfun Bro Teifi oedd yr ysgol gyntaf i weithio'n gyfan gwbl yn y Gymraeg, ac fe sylweddolom fel tîm nad oedd rhai o'r dogfennau oedd yn cefnogi'r cynllun, gan gynnwys yr Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Ofalwyr, ar gael yn Gymraeg. Roedd angen cywiro hynny'n gyflym, fel y gallem sicrhau bod y gefnogaeth a'r gwasanaeth roeddem yn ei ddarparu fel tîm yn gyfartal a theg. Nid oes unrhyw amheuaeth fod gallu cynnig y broses trwy gyfrwng y Gymraeg, gan gynnwys y ddogfennaeth a'r gefnogaeth, yn ogystal â gallu cyflwyno'r portffolio a'r hyfforddiant yn eu dewis iaith yn ffactor hynod gadarnhaol yn y broses ac roedd tîm Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn falch iawn i allu trefnu hynny.

Wedi cyflwyno eu tystysgrif lefel efydd cyhoeddwyd datganiad i'r wasg trwy Gyngor Sir Ceredigion. Arweiniodd hynny at wahoddiad i roi cyflwyniad yng nghyfarfod Penaethiaid Ysgolion y Sir, ac mae dwy ysgol arall wedi rhoi gwybod eu bod yn awyddus i fod yn rhan o gynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr gan eu bod yn ei weld yn sail ar gyfer gwella'r gwaith maen nhw'n ei wneud i ofalwyr ifanc.

Yr allwedd i lwyddiant y lleoliad oedd fod yr agenda yn cael ei harwain gan y pennaeth, a rhaeadrodd hynny i arferion gwaith yr holl staff yn yr ysgol. Roedd a bydd yn parhau i gael ei reoli a'i fonitro gan y tîm gofal bugeiliol, ond mae'n agenda sy'n gweithio'i ffordd i mewn i holl arferion yr ysgol, ac o'r herwydd mae'n effeithio ar ac yn llesol i ddisgyblion sy'n ofalwyr ifanc, teulu estynedig yr ysgol yn ogystal â'r staff. Mae'n amlwg fod iechyd a llesiant yr ysgol o'r pwys mwyaf ac y gall arferion newid a datblygu i gefnogi hynny ymhellach.

"Mae Ysgol Bro Teifi yn falch iawn o dderbyn marc ansawdd Buddsoddwyr mewn Gofalwyr. Mae'r marc yn cadarnhau'r gwaith da sy'n cael ei wneud yn yr ysgol i gefnogi'r gofalwyr di-dâl ymhlith ein disgyblion a staff. Yn dilyn hyfforddiant trwy gyfrwng y Gymraeg mae'r marc ansawdd yn dangos y gall yr ysgol adnabod a chefnogi gofalwyr di-dâl ac yna eu cyfeirio i'r lle priodol i gael mwy o gefnogaeth. Hoffai'r Pennaeth Dros Dro, Gareth Evans ddiolch i'r holl staff sy'n gweithio'n ddiflino i gefnogi gofalwyr di-dâl ac i Mrs Delyth Evans am gydlynu'r cais am y marc ansawdd gwerthfawr hwn."

Cyflogaeth

Mae'r gefnogaeth a roddir i ofalwyr i fanteisio ar gyfleoedd cyflogaeth a'u cadw yn cael ei rannu gan nifer o wasanaethau a sefydliadau ar draws y rhanbarth.

Mae Cyngor Sir Penfro yn darparu hyfforddiant i gefnogi gofalwyr trwy Raglen Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol Cymru (SCWWDP); mae hwn yn gymysgedd o sesiynau ar-lein ac wyneb yn wyneb. Gall staff ofyn am gael eu hychwanegu at eu rhestr ddosbarthu ar gyfer hyfforddiant. Mae'r hyfforddiant sy'n cefnogi gofalwyr yn cynnwys:

1. Ymwybyddiaeth dementia
2. Gwytnwch personol
3. Adnoddau llesiant

Aelodau o Dîm Comisiynu Cyngor Sir Penfro (Gofalwyr Di-dâl) yn y llun yn Norman Industries

Un o'r gwobrau raffl ar gyfer Heneiddio'n Dda a Seibiannau Byr Creodd ymgynghoriadau gyfle i ymgysylltu â gwasanaethau cyflogaeth â chymorth Sir Benfro – Norman Industries.

Dyluniodd y rheolwr focs planhigion pwrpasol y gallai ei staff ei weithgynhyrchu'n hawdd yn eu gweithdy ac yna cafodd ei werthu yn eu Ffeiriau Nadolig a'i arddangos yn eu siop ym Maenordy Scolton.

Mae Gwasanaethau Cyflogaeth â Chymorth Sir Benfro hefyd yn cefnogi gofalwyr i fanteisio ar gyfleoedd cyflogaeth. Yn ogystal â'r gweithdy gwaith coed Norman Industries, y soniwyd amdano uchod, mae ganddynt dri chaffi i gefnogi cyflogaeth:

1. Edie's Tea Room ym Maenordy Scolton
2. Café No.5 yn Hwlffordd
3. Caffi yng Nghanolfan Hamdden Aberdaugleddau.

Mae Rheolwr Prosiect y wefan ranbarthol i ofalwyr yn cael gwybod am unrhyw gyfleoedd ar gyfer gofalwyr yn Sir Benfro a fydd wedyn yn eu rhoi ar y wefan ac yn eu rhannu ar dudalennau cyfryngau cymdeithasol.

Mae'r model Gwasanaethau Ataliol Cymunedol newydd yn Sir Gaerfyrddin yn defnyddio ymagwedd holistig ac mae'n dechrau gyda sgwrs ar lesiant. Mae'r sgwrs hon yn cychwyn y

broses o edrych ar y gwelliannau y mae'r gofalwr yn dymuno eu gwneud, edrych ar eu bywyd yn ei gyfanrwydd ac ar eu teulu, ac mae'n cael ei defnyddio i greu cynllun llesiant i rymuso a chefnogi'r gofalwr i wella eu llesiant. Mae'n broses sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau ac atebion. Caiff gofalwyr eu cefnogi i edrych ar addysg a hyfforddiant a chyflogaeth yn eu holl ffurfiau yn ystod y trafodaethau hyn. Mae gan bartneriaid darparu'r Gwasanaethau Ataliol Cymunedol gysylltiadau da gyda nifer o wasanaethau eraill er mwyn cyfeirio pobl i'r mannau priodol yn unol â'u dyheadau personol.

Cynhaliwyd prosiect datblygu gwirfoddolwyr eleni mewn partneriaeth â Chymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin. Edrychodd y prosiect ar gyfleoedd i alluogi pobl i ddod o hyd i rolau gwirfoddoli, trwy amlygu a hyrwyddo cyfleoedd, lleihau cymhlethdod, a chefnogi proses o symleiddio systemau. Elfen bwysig o'r prosiect oedd ei fod yn cofnodi astudiaethau enghreifftiol ac adborth oddi wrth randdeiliaid i helpu i roi gwybod i bobl am y cyfleoedd oedd ar gael a sut allent fod yn ddefnyddiol iddynt.

Cyflogwyr dros Ofalwyr

Mae partneriaid statudol ledled Gorllewin Cymru yn cymryd rhan yng nghynllun Cyflogwyr dros Ofalwyr Gofalwyr Cymru trwy aelodaeth ambarél a drefnir gan Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru. Bydd angen adnewyddu'r aelodaeth hon cyn bo hir ac mae Cyngor Sir Penfro, Cyngor Sir Ceredigion, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi cytuno ariannu'r adnewyddiad rhyngddynt am ddwy flynedd arall. Mae grŵp llywio rhanbarthol yn cael ei sefydlu, yn cynnwys cynrychiolaeth briodol o bob partner sefydliad, i gydweithio ar gynlluniau i wneud y defnydd gorau o'r aelodaeth hon a gwneud gwell defnydd o'r aelodaeth ambarél er mwyn gweithio gyda mentrau bach a chanolig a chynnig cefnogaeth i fusnesau lleol cymwys ar gyfer eu staff sy'n ofalwyr di-dâl. Mae gan Gofalwyr Cymru ymgynghorydd fydd yn cefnogi aelodau Cyflogwyr dros Ofalwyr gyda hyn. Gall aelodau ddefnyddio porthol digidol o adnoddau. Mae pob partner sefydliad unigol wedi ymgymryd â'u camau penodol eu hunain.

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn parhau ei bartneriaeth gyda Chyflogwyr dros Ofalwyr, ac yn pwysleisio ei ymrwymiad i gefnogi gweithwyr a chanddynt gyfrifoldebau gofal di-dâl. Darperir sesiynau gwybodaeth a chymorth rheolaidd i staff a rheolwyr, ac mae cylchlythyron misol yn trafod materion gofalwyr yn cael eu dosbarthu trwy MS Teams, gan gyfeirio at adnoddau mewnol ac allanol. Ar y cyd â'r Tîm Adnoddau Dynol a Gofalwyr Cymru, cynhaliwyd 8 sesiwn ar-lein yn 2023/24 i helpu gofalwyr yn y gweithlu. Mae Caffi Gofalwyr, a agorwyd ym mis Medi 2023 ac sydd ar agor bob yn ail fis dros yr awr ginio, yn cynnig amgylchedd ymlaciol i staff ofyn am gyngor a thrafod eu rolau gofalu, gyda chymorth parod gan staff Adnoddau Dynol. Cefnogwyd cyfanswm o 35 aelod o staff trwy'r gweithgareddau hyn.

Dan y Chwyddwydr: Cefnogaeth i ofalwyr yn y gweithle ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Gall gweithwyr y bwrdd iechyd gofnodi rôl ategol yn eu Cofnod Staff Electronaidd er mwyn hunan-adnabod eu rôl yn ofalwr di-dâl. Ar 14 Gorffennaf 2023, pan gasglwyd data gwaelodlin, roedd 57 aelod o staff wedi adnabod eu hunain yn ofalwyr di-dâl. Ym mis Medi 2023 cyhoeddodd y bwrdd iechyd ddogfen ganllaw ar sut i gofnodi rolau ategol, ac ym mis Mawrth 2024 nifer yr aelodau staff sydd wedi adnabod eu hunain yn ofalwyr yw 158. Gan mai data hunan-adnabod ac nid gorfodol yw hwn, cydnabyddir nad yw hyn o reidrwydd yn gwbl gynrychioliadol o nifer y staff a chanddynt gyfrifoldebau gofal di-dâl ond mae'n dangos y gwaith y bu'r bwrdd iechyd yn ei wneud i annog gofalwyr i hunan-adnabod.

Mae adroddiad cyflogaeth Gofalwyr Cymru a gyhoeddwyd y llynedd yn pwysleisio pa mor bwysig yw cefnogi gofalwyr yn y gweithle, sy'n mynd ymhell y tu hwnt i adnabod gofalwyr. Y tri phrif beth y dywedodd y sawl a gymerodd ran yn yr arolwg fyddai'n eu helpu i gyflawni eu rolau gofalu oedd 'gweithio gartref y rhan fwyaf/drwy'r amser' (76%), 'rheolydd llinell cydymdeimladol' (74%) a 'gweithio hyblyg' (74%). Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi gwreiddio nifer o'r elfennau hyn o gefnogi gofalwyr yn eu trefniadau a'u polisïau. Mae'r rhain yn cynnwys y grŵp cyd-gefnogi ar gyfer staff a chanddynt rôl ofalu. Mae hwn yn parhau i ddigwydd bob mis dros MS Teams ac mae'n cael ei drefnu gan Dîm Gofalwyr y Bwrdd Iechyd. Rhwng Ebrill 2023 a Mawrth 2024, cynhaliwyd 11 o grwpiau cyd-gefnogi yn cynnwys 124 o staff y Bwrdd Iechyd (daeth rhai i fwy nag un sesiwn). Ar hyn o bryd mae 108 aelod o staff ar restr ddosbarthu'r Grŵp Cyd-gefnogi Gofalwyr sy'n derbyn diweddariadau perthnasol rheolaidd a gwahoddiadau i gyfarfodydd y Grŵp Cyd-gefnogi.

Rhwng Ebrill 2023 a Mawrth 2024, cynhaliodd y Tîm Gofalwyr 10 sesiwn Blasu a Dysgu ar gyfer rheolwyr llinell fel rhan o'r gwaith codi ymwybyddiaeth parhaus a daeth 52 o reolwyr i'r sesiynau.

Ym mis Tachwedd 2023 cynhaliwyd yr arolwg gofalwyr blynyddol ymhlith staff gan y Bwrdd Iechyd, a derbyniwyd 140 o ymatebion.

Dangosodd yr arolwg yr ystod o gefnogaeth yr oedd staff wedi'i defnyddio:

1. Dywedodd *28.3%* eu bod wedi cytuno ar drefniadau gweithio hyblyg,
2. Dywedodd *26.7%* eu bod wedi bod ar hyfforddiant ymwybyddiaeth o ofalwyr,
3. Dywedodd *17.5%* eu bod wedi defnyddio'r Polisi Gofalwyr,
4. Dywedodd *16.7%* eu bod wedi defnyddio'r dudalen gofalwyr ar SharePoint i gael gafael ar ffynonellau gwybodaeth a chymorth allanol,
5. Dywedodd *10.8%* eu bod wedi defnyddio'r Pasbort Gofalwyr, sef cynnydd ar y llynedd, pan mai dim ond 7.8% oedd wedi ticio'r dewis hwn (ac sy'n cymharu'n

gadarnhaol gyda chanlyniadau 2021 pan mai dim ond 4 oedd wedi ticio'r dewis hwn).

Blaenoriaeth 4: Cefnogaeth i ofalwyr gael eu cynnwys yn ddigidol ac yn hyderus

Gwefan Ranbarthol i Ofalwyr – Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru

2023/24 oedd blwyddyn lawn gyntaf gwefan Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru, a lansiwyd ym mis Tachwedd 2022. Mae Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro yn parhau i gynnal y wefan ar ran Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, ac mae gofalwyr wedi parhau i chwarae rôl hollbwysig yn datblygu'r wefan, a helpu i ofalu ei bod yn parhau'n gyfredol, perthnasol, a defnyddiol. Yng Ngwobrau Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru a gynhaliwyd ym mis Mawrth 2024, cafodd Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru eu cydnabod gyda Thystysgrif Rhagoriaeth ar ôl cael eu henwebu ar gyfer gwobr yn y categori Cyd-gynhyrchu.

Eleni, datblygwyd dwy adran newydd o'r wefan, cefnogaeth gyda chostau byw a seibiannau byr, gan ymateb i'r hyn ddywedodd gofalwyr di-dâl oedd bwysicaf iddynt. Mae'r tîm hefyd yn datblygu fideos byr i gefnogi gofalwyr mewn partneriaeth â'r rhaglen Sicrhau'r Incwm Mwyaf Posib, fydd yn cael ei chynnal ar y wefan.

Mae nifer yr ymweliadau â'r wefan a data cyfryngau cymdeithasol yn gadarnhaol iawn, ac mae'n dangos lefel ragorol o ryngweithio gan y cyhoedd. Mae hyn yn ganlyniad ymgyrch farchnata a hyrwyddo a gynlluniwyd ac a gydlynwyd, ar-lein ac yn y gymuned. Mae data bodlonrwydd ymwelwyr yn dangos fod y sawl sy'n ymweld â'r wefan yn dod o hyd i'r hyn maen nhw'n chwilio amdano ac mae bron i 100% yn dweud fod y profiad yn un Da neu Ragorol. Cafodd y wefan gefnogaeth yn genedlaethol gan sefydliadau fel Gofalwyr Cymru a Versus Arthritis.

"Torrodd peiriant golchi Mam, ac allwn i ddim fforddio ei drwsio, heb sôn am brynu un newydd. Chwiliais ar-lein am gymorth ariannol i ofalwyr a dod o hyd i wefan Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru. Nid oeddwn wedi sylweddoli fod grantiau ar gael i ofalwyr. Rwyf yn gymwys i gael help i gael peiriant golchi newydd ac fe drefnwyd fy mod yn cael gweithiwr allgymorth."

Datrysiadau Digidol Blaengar

Yng Ngheredigion, cafodd cyllid wedi'i glustnodi ei ddyrannu'n strategol i wella'r gefnogaeth i ofalwyr di-dâl, gan ganolbwyntio ar seibiannau i ofalwyr a sicrhau eu bod yn cael yr incymau mwyaf posib. Mae'r buddsoddiad hwn yn cynnwys nifer o ddatrysiadau technegol ar gyfer gofalwyr yn arbennig, ddylai gael eu cyflwyno yn chwarter cyntaf 2024. Bydd y tîm hefyd yn gweithio gyda staff yng Nghanolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa i benderfynu'r ffyrdd mwyaf effeithiol o gefnogi gofalwyr di-dâl a'r bobl maen nhw'n gofalu amdanynt trwy'r datblygiadau technolegol hyn.

Mae gan Sir Benfro gynllun benthyca tabledi ar gyfer gofalwyr di-dâl sy'n cael ei weinyddu gan PAVS. Cafodd y cynllun benthyca presennol ei ymestyn y llynedd i ganolbwyntio ar fenthyca tabledi i gefnogi gofalwyr. Bu'r cynllun mor boblogaidd a defnyddiol i ofalwyr fel y defnyddiwyd gweddill cyllid RIF Seibiannau i Ofalwyr eleni i brynu 20 tabled ychwanegol. Roedd cyfanswm o 55 tabled wedi cael eu benthyca i ofalwyr yn Sir Benfro ar ddiwedd y flwyddyn ariannol.

Dan y Chwyddwydr: Realiti Rhithwir

Yn y tair sir, mae technoleg realiti rhithwir (VR) yn cael ei ddefnyddio i gefnogi llesiant gofalwyr a chynnig seibiannau byr iddynt o'u rôl ofalu. Yng Ngheredigion, comisiynwyd y gwaith hwn ar ffurf prawf mewn partneriaeth ag Age Cymru Dyfed, a darparwyd profiadau VR a chefnogaeth gyda llythrennedd digidol a chyngor ar faterion ariannol yn gysylltiedig â heriau costau byw. Cynhaliwyd y sesiynau VR mewn pedwar lleoliad gwahanol er mwyn iddynt fod ar gael ymhob rhan o'r sir. Roedd adborth y sawl a gymerodd ran yn sôn am effeithiau buddiol y profiadau VR o ran cynnig rhyddhad meddyliol ac emosiynol. Fodd bynnag, cafwyd rhai heriau trefniadol, gan gynnwys presenoldeb isel mewn rhai lleoliadau ac ambell broblem gyda Wi-Fi, oedd weithiau'n effeithio ar y sesiynau VR. Dangosodd y fenter fod angen ymyriadau cymunedol parhaus i gefnogi iechyd meddyliol ac emosiynol ofalwyr di-dâl a gwelwyd hefyd y manteision posib o integreiddio technoleg mewn gwasanaethau cymorth i ofalwyr di-dâl.

"Hyfryd, rwyf wastad wedi bod eisiau mynd i sgïo a heddiw fe ges gyfle i roi cynnig arni."
"Roedd y profiad cyfan yn ddiddorol ac ymlaciol."
"Roedd yn wych profi'r llwybr llaethog."
"Rwy'n gwerthfawrogi'r holl gyngor a chefnogaeth ychwanegol a ges i gennych heddiw."
"Roedd yn hyfryd rhannu'r profiad hwn gyda fy ngŵr."

Yn Sir Benfro, mae tîm Cymorth Digidol Cymunedol y Cyngor, ar y cyd â Connecting Realities, yn cynnig y cyfle i ofalwyr di-dâl fenthyca clustffon. Mae'r rhain i'w defnyddio gartref yn rhan o gynllun benthyca, yn rhad ac am ddim. Mae prosiect Seibiannau Rhithwir yn cefnogi gofalwyr di-dâl, allai ei chael yn anodd i fynd allan a manteisio ar gyfleoedd llesiant wyneb yn wyneb, i fwynhau rhith seibiannau gartref trwy ddefnyddio Clustffonau Realiti Rhithwir. Mae'r clustffonau yn barod i fynd ac yn rhwydd i'w defnyddio, a rhoddir hyfforddiant a chefnogaeth lawn. Mae'r profiadau sydd ar gael yn amrywio o leoedd a digwyddiadau lleol a ffilmiwyd i ddeunydd a ffilmiwyd ymhob rhan o'r byd. Cafodd rhai profiadau newydd eu creu trwy gydweithio gydag artistiaid a cherddorion. Cynhaliodd Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr Sir Benfro ddigwyddiad yn ystod wythnos

Diwrnod Hawliau Gofalwyr. Gwahoddodd y tîm wahanol ddarparwyr fyddai o ddiddordeb ac sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl, ac roedd y rhain yn cynnwys tîm cefnogi Teleofal Digidol Cyngor Sir Penfro oedd yn arddangos y clustffonau VR. Roedd hwn yn gyfle i'r gofalwyr roi cynnig arni a manteisio ar y cynnig.

Blaenoriaethau ar gyfer 2024/25

Mae prif gamau ein Strategaeth Ranbarthol i Ofalwyr yn seiliedig ar farn ac adborth gofalwyr a rhanddeiliaid allweddol, a gasglwyd wrth ddatblygu Asesiad Anghenion y Boblogaeth 2022 ar ei newydd wedd oedd yn cadarnhau fod y blaenoriaethau presennol yn y Strategaeth Ranbarthol i Ofalwyr yn parhau'n berthnasol. Bydd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn parhau i weithio i weithredu'r blaenoriaethau a amlinellir yn y Strategaeth Gofalwyr ac yn:

1. Mynd i'r afael â gofynion, bylchau a gwelliannau allweddol a nodwyd trwy Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru a'r amcanion yn y Cynllun Ardal.
2. Ymateb i flaenoriaethau Gweinidogion ar gyfer cefnogi gofalwyr.
3. Ategu at ac integreiddio nifer o fentrau gwahanol i ofalwyr ar draws y rhanbarth er mwyn tynnu mwy o sylw at anghenion gofalwyr di-dâl.
4. Gofalu fod anghenion gofalwyr yn cael eu cynrychioli trwy raglen y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol.
5. Rhoi mwy o lais i ofalwyr wrth ddatblygu gwasanaethau trwy greu cyfleoedd cydweithio a chydgynhyrchu ychwanegol.

Cytunodd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru ar y blaenoriaethau canlynol ar gyfer 2024/5*

1. **Parhau i ddatblygu cardiau gofalwyr a'u manteision a chynyddu'r niferoedd sy'n eu defnyddio, i annog gofalwyr o bob oed i hunan-adnabod a chwilio am gymorth ychwanegol sydd ar gael trwy'r gwasanaethau gwybodaeth ac allgymorth i ofalwyr.**
   Mae'r adroddiad hwn wedi dangos fod y cynllun cardiau gofalwyr wedi parhau i dyfu, ac wedi amlygu'r manteision all eu cynnig. Y brif flaenoriaeth yma yn 2024/25 fydd edrych ar y posibilrwydd o harmoneiddio'r cynlluniau hyn ar draws y rhanbarth.

2. **Mapio'r cymorth a gynigir i ofalwyr ifanc yng Ngorllewin Cymru a chynnwys gofalwyr ifanc yn y broses i sicrhau y darperir gwasanaeth arfer gorau blaengar.**
   Er bod enghreifftiau o arfer da yn y gefnogaeth i ofalwyr ifanc, ni chyflawnwyd hynny'n llawn eleni. Dangosodd y gwaith gan y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Fesur Gofalwyr fod angen mwy o waith partneriaeth rhwng gwasanaethau gofalwyr ifanc a Gwasanaethau

* Caiff blaenoriaethau 1, 2, 3, 5, ac 8 eu cario drosodd o 2023/24, ac er y bu cynnydd arnynt fel y mae'r adroddiad yn dangos, mae'r grŵp yn cydnabod yr angen i gadw'r rhain ar frig yr agenda.

Plant i sicrhau bod anghenion gofalwyr ifanc yn cael eu deall yn llawn ac yn cael eu hymgorffori yng ngwaith Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru. Caiff hyn ei ddatblygu ymhellach yn 2024/25.

3. **Mynd ati o ddifrif i hyrwyddo aelodaeth ac adnoddau Cyflogwyr dros Ofalwyr rhanbarthol, gan ganolbwyntio ar weithio gyda gwasanaethau eraill yn y sector cyhoeddus ynghyd â mentrau bach a chanolig.**
   Dangosodd yr adroddiad hwn rai o fanteision gwaith Cyflogwyr dros Ofalwyr ar draws y rhanbarth, a bydd hyn yn parhau'n flaenoriaeth yn 2024/25.

4. **Ail-ystyried themâu, safonau, a meini prawf asesu Buddsoddwyr mewn Gofalwyr er mwyn rhoi mwy o lais i ofalwyr a chanddynt nodweddion gwarchodedig amrywiol ac anghenion cyd-fodoli.**
   Mae hyn yn cysylltu ag ymrwymiad cydnabyddedig cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr i welliant parhaus, ac i gydnabod fod angen yn fater croestoriadol.

5. **Datblygu arolwg blynyddol ar gyfer gofalwyr er mwyn deall profiadau gofalwyr a'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw.**
   Arweiniodd y gwaith o ddatblygu camau lefel-uchel i ddangos y cyflawnwyd Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru at sgyrsiau pellach am y manteision posib ond hefyd at yr heriau; rhoddir ystyriaeth bellach i hyn, ac fe wneir penderfyniad eleni. Bydd yr ymateb i arolwg gloywi'r Strategaeth Gofalwyr yn cyfrannu at hyn hefyd.

6. **Gwreiddio a gwerthuso'r defnydd o fesuriadau canlyniadau gofalwyr cyson o fewn gwasanaethau gofalwyr ar draws y rhanbarth.**
   Cefnogodd y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Fesur Gofalwyr wasanaethau allweddol i ofalwyr ar draws y rhanbarth i gydweithio a chytuno ar fesuriadau canlyniadau diwygiedig; lle'n bosib ac ymarferol mae'r rhain yn cael eu cyflwyno i wasanaethau wedi'u comisiynu fel rhan o brosesau ail-gomisiynu, ac erbyn hyn ceir mwy o gysondeb o ran mesur canlyniadau ar draws y rhanbarth, sy'n ei gwneud yn haws cymharu data a phrofiadau.

7. **Parhau i ddatblygu ein dealltwriaeth o anghenion y sawl sy'n defnyddio seibiannau byr, gan anelu'n arbennig at wella ein dealltwriaeth o ddemograffeg y boblogaeth hon er mwyn gwella ein dealltwriaeth o anghenion a chyfrannu at ddatblygu'r arlwy i'r dyfodol.**
   Dangosodd gofynion adrodd cenedlaethol cryfach ar y cyllid ar gyfer seibiannau byr fod bwlch o ran monitro demograffeg y sawl sy'n cael seibiannau byr; cytunwyd fod hwn yn faes y mae angen ei wella eleni.

8. **Cytuno ar ffordd o ddatblygu, hyrwyddo, a chynnal Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru a gwerthuso ei effaith.**
   Er bod CSSW yn wefan ranbarthol sy'n cael ei chefnogi gan bartneriaid RPB trwy'r grŵp llywio, mae gwaith i'w wneud o hyd i sefydlu cyllid a model darparu cynaliadwy i'r dyfodol.

Casgliadau

Cafodd y flaenoriaeth barhaus i ofalwyr di-dâl a'r gwaith o gyflawni Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru ei amlygu yng Nghynllun Ardal Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru 2023-2028[8], gan gysylltu hynny gyda'r flaenoriaeth strategol 'Cefnogi pobl i reoli eu llesiant eu hunain'. Mabwysiadodd y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ofalwyr yn flaenoriaeth anhepgor, gan gydnabod yn arbennig yr effeithiau croestoriadol a chysylltiadau ar draws ei brif raglenni gwaith, gan gynnwys y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol newydd. Rydym yn wynebu heriau digynsail mewn iechyd a gofal cymdeithasol o gofio poblogaeth sy'n heneiddio, argyfwng costau byw, a'r angen i ddarparu gwasanaethau yn wahanol wrth inni ymateb i bwysau parhaus ar wasanaethau statudol. Wrth fynd i mewn i flwyddyn olaf y Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru bresennol, mae'r Grŵp Datblygu Gofalwyr wedi ymrwymo i gydweithio i ddarparu cefnogaeth i ofalwyr yn ein cymunedau mewn ffyrdd newydd a blaengar, a sicrhau bod anghenion gofalwyr yn cael eu hystyried yn holl gamau gofalu.

Rhoddodd yr Adroddiad Blynyddol hwn drosolwg o'r ystod eang o weithgarwch fu ar waith yng Ngorllewin Cymru i wella canlyniadau i ofalwyr yn ystod 2023-24. Er y bu ffocws yr adroddiad ar yr arweinydd gwaith trwy Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru a phartneriaid statudol, cydnabyddir fod llawer o sefydliadau a grwpiau eraill yng Ngorllewin Cymru sydd hefyd yn darparu cefnogaeth a gwasanaethau gwerthfawr i ofalwyr.

[8] Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru (2023) Cynllun Blynyddol Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru 2023-2028. [West Wales Area Plan 2023-28 – West Wales Regional Partnership Board (wwrpb.org.uk)]