# GORLLEWIN CYMRU IACHACH:

# Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru

# Adroddiad Blynyddol

# 2018-19

wwcp
Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership

**CYNNWYS**

Rhagair gan Gadeirydd Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru ........................................3
1. Cyflwyniad ........................................................................................................4
2. Anghenion Gofalwyr yn y gorllewin ...................................................................4
3. Datblygiadau allweddol a chynnydd – 2018/19 ....................................................5
4. Hybu bywyd ochr yn ochr â chyfrifoldebau gofalu ................................................5
Comisiynu gwasanaethau seibiant ar y cyd ...........................................................5
Cyfleoedd i Ofalwyr ddysgu a datblygu .................................................................6
5. Adnabod Gofalwyr a chael Gofalwyr i gydnabod eu rôl .........................................8
Y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr .................................................................8
Gwella ac integreiddio gwasanaethau ....................................................................11
Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc .......................................................13
6. Darparu gwybodaeth, cyngor a chynhorthwy ......................................................14
7. Prosiectau'r Grant Gofal Seibiant i Ofalwyr .....................................................165
8. Blaenoriaethau ar gyfer 2019/20 .......................................................................19
9. Casgliad ............................................................................................................20

**Rhagair gan Gadeirydd Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru**

Fel cadeirydd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru, mae'n bleser gennyf gyflwyno'r adroddiad blynyddol ynghylch y Cynllun Cyflawni i Ofalwyr ar gyfer 2018/19. Mae'r adroddiad blynyddol hwn yn darparu crynodeb o'r modd y mae'r sector iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector yn gweithio mewn partneriaeth i gynorthwyo Gofalwyr dan y Ddeddf drwy:

- Gryfhau'r dull o weithio mewn partneriaeth yn lleol;
- Creu cyfleoedd i alluogi'r trydydd sector i gymryd rhan yn llawn yn y gwaith o ddarparu gwasanaethau ar gyfer Gofalwyr;
- Gweithio ar y cyd i ddefnyddio cyllid byrdymor fel ffordd o roi prawf ar ddulliau newydd o weithio a sefydlu arfer da.

Nodwyd y byddai Gofalwyr yn ffocws allweddol yn y gwaith y byddai'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn ei wneud yn ystod 2018/19, ac rydym wedi bod yn gweithio gyda'r sawl sy'n cynrychioli Gofalwyr ar ein Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol er mwyn cynnig adborth a her yn barhaus.
Mae Gofalwyr yn ffocws sylfaenol yng Nghynllun Ardal Gorllewin Cymru 2018-2023, sy'n nodi anghenion ein cymunedau ledled y gorllewin a'r modd y byddwn yn gweithio mewn partneriaeth i ymateb iddynt. Rydym yn wynebu newidiadau na welwyd eu tebyg o'r blaen ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol, ac oherwydd bod ein poblogaeth yn heneiddio mae nifer y Gofalwyr sydd yn y rhanbarth yn debygol o gynyddu. Mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi ymrwymo i weithio i ddarparu cymorth i Ofalwyr yn ein cymunedau mewn ffyrdd newydd ac arloesol, ac wedi ymrwymo i sicrhau bod anghenion Gofalwyr yn cael eu hystyried yn ystod pob cam o'u taith ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

Y Cynghorydd Jane Tremlett
Cadeirydd Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru, a Hyrwyddwr Gofalwyr Cyngor Sir Caerfyrddin

## 1. Cyflwyniad

Mae’r adroddiad hwn yn crynhoi gweithgarwch Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn ystod y cyfnod 1 Ebrill 2018 – 31 Mawrth 2019. Un o is-grwpiau ffurfiol Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru yw’r Grŵp Datblygu Gofalwyr ac mae’n cynnwys cynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (y Bwrdd Iechyd), cynrychiolwyr o dri awdurdod lleol, sef Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro, cynrychiolwyr o fudiadau yn y trydydd sector a’r sector gwirfoddol, a chynrychiolwyr defnyddwyr gwasanaeth a Gofalwyr yn y gorllewin.

Mae’r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg o’r gwaith a gyflawnwyd, gan ddefnyddio’r cyllid a ddarparwyd gan Lywodraeth Cymru, er mwyn sicrhau bod blaenoriaethau Gofalwyr yn cael eu hymgorffori mewn gwasanaethau ar draws y rhanbarth. 2018/19 yw trydedd flwyddyn cyfnod pontio Llywodraeth Cymru rhwng Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru) 2010 a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Yn ei llythyr ynghylch cyllideb, dyddiedig 14 Mawrth 2018, nododd Llywodraeth Cymru ei bod yn disgwyl i’r sector iechyd, awdurdodau lleol a’r trydydd sector weithio mewn partneriaeth i gynorthwyo Gofalwyr dan y Ddeddf drwy:

- Hybu bywyd ochr yn ochr â chyfrifoldebau gofalu – rhoi cyfleoedd i Ofalwyr gael seibiannau rhesymol o’u rôl ofalu er mwyn ei gwneud yn bosibl iddynt gynnal eu gallu i ofalu a chael bywyd y tu hwnt i’w cyfrifoldebau gofalu.
- Adnabod Gofalwyr a chael Gofalwyr i gydnabod eu rôl – gwella’r graddau y mae Gofalwyr yn cydnabod y rôl y maent yn ei chyflawni, a sicrhau eu bod yn gallu cael gafael ar y cymorth iawn.
- Darparu gwybodaeth, cyngor a chynhorthwy – darparu cyngor priodol ble bynnag a phryd bynnag y mae eu hangen ar Ofalwyr.

Y gofynion uchod yw sail yr Adroddiad Blynyddol hwn ynghylch Gofalwyr ar gyfer 2018/19, sy’n rhoi tystiolaeth o’r cynnydd a wnaed yng nghyswllt pob un o’r meysydd hyn.

## 2. Anghenion Gofalwyr yn y gorllewin

Cyhoeddodd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru ei Asesiad Poblogaeth cyntaf ar gyfer Gorllewin Cymru ym mis Ebrill 2017, ac yn dilyn hynny mae wedi datblygu Cynllun Ardal Gorllewin Cymru 2018-2023. Cafodd cryn dipyn o wybodaeth am anghenion y boblogaeth ei chasglu drwy ymgysylltu’n uniongyrchol â dinasyddion. Cafodd y wybodaeth honno ei hategu gan y data a’r canlyniadau a gasglwyd yn ystod gwaith yn ymwneud â’r Mesur Gofalwyr, a gyflawnwyd ar draws y rhanbarth er mwyn datblygu proffil Gofalwyr ledled y gorllewin.

Nododd Cyfrifiad 2011 fod poblogaeth y gorllewin, sef 348,000, yn cynnwys tua 47,000 o Ofalwyr. Mae tua 9,000 o Ofalwyr wedi’u hadnabod drwy feddygon teulu neu wasanaethau cymdeithasol, sy’n dangos bod llawer o Ofalwyr yn cael eu hadnabod o ganlyniad i’w hanghenion personol nhw o ran iechyd neu o ran gofal. At hynny, mae dros 400 o Ofalwyr Ifanc yn cael cymorth ar hyn o bryd yn y gorllewin; maent yn bobl ifanc dan 18 oed sy’n gofalu am eu brodyr a/neu’u chwiorydd ac am eu rhieni.

Mae Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru wedi parhau â'r gwaith a ddechreuwyd dan y Mesur Gofalwyr, ac mae'n adrodd wrth Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru gan sicrhau bod y blaenoriaethau rhanbarthol a ddiffiniwyd yng Nghynllun Ardal Gorllewin Cymru yn cael eu gweithredu.

## 3. Datblygiadau allweddol a chynnydd – 2018/19

Sefydlodd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru gynllun cyflawni ar gyfer 2018/19 a oedd yn nodi'r gweithgarwch y dylid ymgymryd ag ef drwy gydol y flwyddyn. Roedd y cynllun cyflawni yn ystyried y meysydd blaenoriaeth a bennwyd gan Lywodraeth Cymru. Caiff y datblygiadau allweddol a'r cynnydd a wnaed eu crynhoi isod, a chaiff manylion pellach eu darparu yn adrannau dilynol yr adroddiad hwn:

- Cychwyn aelodaeth o rwydwaith rhanbarthol Cyflogwyr i Ofalwyr, a sefydlu grŵp llywio ffurfiol er mwyn hybu'r gwaith o'i weithredu;
- Cwblhau Cam 3 y cynllun peilot Cydnerthedd a Lles Gofalwyr yng Ngheredigion;
- Cyflwyno cwrs e-ddysgu cenedlaethol newydd Gofal Cymdeithasol Cymru, sef Ymwybyddiaeth o Ofalwyr;
- Datblygu fframwaith sicrhau ansawdd a phecyn cymorth archwilio ar gyfer asesiadau o anghenion Gofalwyr;
- Nodi dulliau newydd ac arloesol o ddarparu gwasanaethau seibiant;
- Lansio'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr ar ei newydd wedd.

Roedd y cyllid a oedd ar gael i gynorthwyo'r broses o gyflawni'r cynllun gwaith yn ystod 2018/19 yn cynnwys grant penodol yn ymwneud â Gofalwyr gan Lywodraeth Cymru, grant gofal seibiant gan Lywodraeth Cymru, adnoddau'r Gronfa Gofal Integredig ac adnoddau craidd gan y Bwrdd Iechyd a phob awdurdod lleol.

Mae adrannau canlynol yr adroddiad yn rhoi tystiolaeth o'r cynnydd a wnaed yn lleol ac yn rhanbarthol er mwyn mynd i'r afael â meysydd blaenoriaeth Llywodraeth Cymru.

## 4. Hybu bywyd ochr yn ochr â chyfrifoldebau gofalu

Mae rhoi cyfleoedd i Ofalwyr gael seibiannau rhesymol o'u rôl ofalu er mwyn ei gwneud yn bosibl iddynt gynnal eu gallu i ofalu a chael bywyd y tu hwnt i'w cyfrifoldebau gofalu yn faes blaenoriaeth allweddol. I gynorthwyo Gofalwyr, cyflawnwyd amrywiaeth o weithgarwch fel y disgrifir isod.

### Comisiynu gwasanaethau seibiant ar y cyd

Mae gwaith wedi bod yn mynd rhagddo drwy gydol y flwyddyn i ystyried cyfleoedd i gyflawni gweithgarwch comisiynu ar y cyd yn y dyfodol, a all sbarduno newid. Arweiniodd gwaith cychwynnol at nodi llinellau sylfaen ar gyfer ymrwymiadau ariannol ac ymrwymiadau dan gontract ar draws y tri awdurdod lleol a'r Bwrdd Iechyd. Tynnodd y gwaith sylw at debygrwydd a gwahaniaethau rhwng ardaloedd, a chreodd gyfleoedd i wneud rhagor o waith comisiynu gwasanaethau Gofalwyr ar y

cyd rhwng Cyngor Sir Ceredigion a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Mae hefyd wedi darparu'r sylfaen ar gyfer ymarfer cwmpasu i fapio'r ystod lawn o wasanaethau, er mwyn dechrau penderfynu ar ffurf bosibl darpariaeth graidd ranbarthol ar gyfer Gofalwyr a phenderfynu sut y gallai'r ddarpariaeth honno gael ei chyflwyno yng nghyd-destun blaenoriaethau lleol.

Un o'r blaenoriaethau cychwynnol oedd canolbwyntio ar adolygu'r ddarpariaeth o ran gwasanaethau seibiant fel model ar gyfer comisiynu gwasanaethau ar y cyd yn y dyfodol ar draws y rhanbarth. Roedd y gwaith ar ailwampio gwasanaethau seibiant yn cynnwys cynnal adolygiad mewn partneriaeth â Phrifysgol Abertawe er mwyn archwilio a deall yr hyn a ddarperir ac a gynigir ar hyn o bryd ar draws y rhanbarth, a'r gwasanaethau ychwanegol posibl y gellid eu cynnig. Roedd hefyd yn cynnwys casglu enghreifftiau o arfer da ac arfer sy'n dod i'r amlwg o fannau eraill. Roedd yr adolygiad yn golygu ymgysylltu â Gofalwyr, darparwyr gwasanaeth a rhanddeiliaid o bob cwr o'r rhanbarth er mwyn adolygu gwasanaethau a dechrau ar broses o gydgynhyrchu â nhw.

Yn y digwyddiad terfynol ar ffurf gweithdy (gweler y llun isod), buodd Prifysgol Abertawe yn cydweithio â bardd lleol er mwyn ysbrydoli'r sawl a oedd yn bresennol i feddwl mewn ffordd wahanol. Dyma a ddywedodd un unigolyn:

*"Rwy'n credu y dylen ni gael mwy o ddigwyddiadau lle'r ydym yn cwrdd â gofalwyr, oherwydd er fy mod yn gweithio gyda phobl ag anabledd dysgu mae eich straeon heddiw (am ofalwyr) a'r hyn y gallwch ei gynnig yn wirioneddol werthfawr."*

## Cyfleoedd i Ofalwyr ddysgu a datblygu

Mae Grŵp Hyfforddi a Datblygu sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r pedwar sefydliad statudol wedi cwblhau ymarfer mapio er mwyn nodi pa gyrsiau hyfforddiant oedd ar gael i Ofalwyr. Roeddent yn cynnwys cyrsiau a fyddai'n helpu i'w cynorthwyo yn eu rôl ofalu, yn ogystal â chyfleoedd eraill. Drwy'r ymarfer mapio, medrodd sefydliadau rannu enghreifftiau o arfer da ar draws y rhanbarth a dechrau gweithio tuag at sicrhau cyfleoedd mwy cyfartal i Ofalwyr ar draws y tair sir. Drwy'r sgyrsiau cynnar

hyn hefyd, nodwyd dulliau eraill o godi ymwybyddiaeth o Ofalwyr, er enghraifft drwy gyrsiau sefydlu gweithwyr.

Mae'r Bwrdd Iechyd erbyn hyn yn cynnwys ffocws ar Ofalwyr ac ar amrywiaeth a chynhwysiant yn ei raglen sefydlu gorfforaethol ar gyfer pob gweithiwr newydd. O ganlyniad, ers cyflwyno'r rhaglen sefydlu newydd ym mis Hydref 2018, mae 455 o aelodau newydd o staff ar draws ystod eang o adrannau a grwpiau proffesiynol wedi cael gwybodaeth am Ofalwyr, gan gynnwys gwybodaeth ynghylch sut mae adnabod a chynorthwyo Gofalwyr, boed yn aelodau o staff, yn gleifion neu'n Ofalwyr i'r bobl hynny. Mae hwn wedi bod yn gyfle gwych i godi ymwybyddiaeth oddi mewn i'r Bwrdd Iechyd a sicrhau bod gweithwyr yn ystyried Gofalwyr o'u diwrnod cyntaf yn eu swydd. Mae awdurdodau lleol hefyd wedi ymrwymo i gynnwys adran ar godi ymwybyddiaeth o Ofalwyr a hyrwyddo'r cwrs e-ddysgu newydd Ymwybyddiaeth o Ofalwyr mewn sesiynau sefydlu corfforaethol, ac yn ystod Chwarter 4 llwyddodd Uned Gofalwyr Ceredigion i gyrraedd 54 aelod newydd o staff drwy sesiynau sefydlu corfforaethol.

*"Bu modd i ni rannu ein profiadau a'n strategaethau ymdopi mewn amgylchedd hamddenol a chyfrinachol"*

Drwy gydol y flwyddyn, cafodd amrywiaeth o gyrsiau hyfforddiant penodol ynghylch Gofalwyr eu cyflwyno ar draws y tair sir, er enghraifft cafodd y cwrs 'Cyflwyniad i Ofalu Amdanaf I' ei gyflwyno bedair gwaith yn Sir Benfro i 34 o Ofalwyr. Dangosodd adborth y cyfranogwyr fod y cwrs wedi cael effaith gadarnhaol ar les Gofalwyr.

*"Sgiliau i'm helpu i ymdopi yn y dyfodol. Byddaf yn ceisio mynd allan yn amlach a neilltuo amser i ymlacio"*

Cafodd garddwest pontio'r cenedlaethau ei chynnal gan Gyngor Sir Ceredigion a myfyrwyr o Goleg Ceredigion. Roedd hwn yn brosiect cydweithredu newydd rhwng yr Uned Gofalwyr a myfyrwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol Lefel 3 Coleg Ceredigion, a chafodd ei ariannu gan grant wedi'i glustnodi a gafwyd gan y Bartneriaeth Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol. Roedd yr arddwest yn ddigwyddiad cymdeithasol hynod o lwyddiannus gydag 80 o bobl yn bresennol – 51 o Ofalwyr a 29 o unigolion y gofelir amdanynt, a darparodd y myfyrwyr de prynhawn, gweithgareddau ac adloniant ardderchog. Roedd adborth y cyfranogwyr yn werthfawrogol dros ben. Dyma a ddywedodd un o'r Gofalwyr:

*"Gwnaethom fwynhau popeth yr oeddech wedi'i drefnu ar ein cyfer, o'r mat diod a'r hadau – a oedd yn syniad hyfryd – i'r adloniant gwych a oedd yn annisgwyl ond a roddodd lawer o foddhad i ni. Roedd y lleoliad yn rhagorol hefyd – roedd yn braf ac yn olau ac roeddwn i'n hoffi'r cyffyrddiadau bach personol y tu mewn a'r tu allan. Yn enwedig y draffts! Roedd yn rhywbeth nad oeddem yn ei ddisgwyl o gwbl, ac fe fanteision ni ar y cyfle…. Gwych dros ben"*

*Yn y llun uchod y mae rhai o'r bobl a fynychodd yr arddwest yng Ngheredigion.*

Cafodd y cwrs e-ddysgu newydd Ymwybyddiaeth o Ofalwyr ei lansio ym mis Tachwedd 2018 gan Gofal Cymdeithasol Cymru, a sefydlodd y grŵp ganllaw i fynediad ar gyfer pob sefydliad ar draws y rhanbarth, a gafodd ei raeadru wedyn i staff drwy amryw ddulliau. Cafodd sesiynau wedi'u hwyluso eu cynnal ar draws y rhanbarth er mwyn cynorthwyo unigolion a oedd â mynediad annigonol i gyfarpar TGCh/sgiliau annigonol i ddefnyddio cyfarpar TGCh. Cafodd y gwaith hwn ei ariannu gan ddefnyddio'r grant a ddyrannwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru i gynorthwyo'r broses o gyflwyno'r rhaglen newydd. Er mwyn hybu'r cwrs e-ddysgu newydd Ymwybyddiaeth o Ofalwyr, mae'r grŵp hefyd wedi cefnogi'r gwaith o gomisiynu llyfryn sy'n cynnwys deunyddiau'r cwrs e-ddysgu, er mwyn helpu pobl i gofio'r hyn a ddysgwyd.

Bydd nifer y bobl sy'n cwblhau'r cwrs e-ddysgu yn cael ei monitro yn ystod 2019/20 a bydd pob aelod o staff rheng flaen yn cael eu hannog i gwblhau'r cwrs e-ddysgu i ddechrau.

## 5. Adnabod Gofalwyr a chael Gofalwyr i gydnabod eu rôl

Mae adnabod Gofalwyr a sicrhau eu bod yn gallu cael gafael ar y cymorth iawn yn flaenoriaeth sy'n parhau, ochr yn ochr â gwella'r graddau y mae Gofalwyr yn cydnabod y rôl y maent yn ei chyflawni. Ymgymerwyd â nifer o weithgareddau er mwyn hybu'r maes blaenoriaeth hwn.

### Y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr

Yn ystod 2018, buom yn gweithio ar y cyd â sefydliadau rhanddeiliaid allweddol, Gofalwyr a'r tîm Buddsoddwyr mewn Gofalwyr i adolygu'r cynllun y mae Llywodraeth Cymru wedi cydnabod ei fod yn enghraifft o arfer gorau. Mae'r adolygiad wedi

arwain at ail-lansio'r cynllun achredu llwyddiannus hwn ar Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr 2018. Mae'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr erbyn hyn yn nodi 6 o safonau ac iddynt thema ar draws tair lefel, sef y lefel efydd, y lefel arian a'r lefel aur, gan ddefnyddio proses cam wrth gam. Un cyflawniad allweddol oedd sicrhau bod y cynllun ar gael i ystod eang o leoliadau neu dimau yn y sector iechyd, y sector gofal cymdeithasol a'r sector addysg, neu leoliadau neu dimau cymunedol.

Mae'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn ddolen gyswllt allweddol rhwng pob lleoliad a Gwasanaethau Gwybodaeth i Ofalwyr sirol. Un elfen allweddol yw annog Gofalwyr i ddweud wrth bractisiau meddygon teulu eu bod nhw'n Ofalwyr, ac erbyn 31 Mawrth 2019 roedd cyfanswm o 7,763 o Ofalwyr wedi cofrestru gyda meddygfeydd meddygon teulu ar draws ardal y Bwrdd Iechyd. Yn ystod y flwyddyn, cafodd 567 o achosion yn ymwneud â Gofalwyr eu hatgyfeirio drwy feddygfeydd meddygon teulu.

Mae dwy feddygfa meddygon teulu yn Sir Benfro wedi cyrraedd y lefel arian dan y cynllun newydd, gan gynnwys Meddygfa Tyddewi a welir yn y llun isod.

*"Rydym wrth ein bodd o fod wedi ennill ein gwobr arian. Rydym wedi bod wrthi'n ddiwyd yn ystyried ffyrdd o helpu ein gofalwyr ac yn chwilio am ofalwyr cudd, ac rydym yn ddiolchgar bod ein gwaith wedi'i gydnabod."*

**Yr arweinydd gofalwyr, Kim Phillips, ym Meddygfa Tyddewi yn Sir Benfro**

Caiff lleoliadau eu hannog hefyd i gyflwyno eu tystiolaeth yn Gymraeg, ac Ysgol y Strade yn Llanelli yw'r lleoliad cyntaf i wneud hynny.

*"Lles pob un o bobl ifanc yr ysgol sydd bob amser yn cael blaenoriaeth pan fyddwn yn cynllunio. Rydym wedi ymrwymo i roi cyfleoedd i bob disgybl ifanc, gan gynnwys y rhai sy'n wynebu anawsterau cymdeithasol. Mae gwobr efydd y cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr wedi ein helpu i adnabod pobl ifanc y mae angen cymorth ychwanegol arnynt, ac wedi ein helpu i sicrhau bod ganddynt lais. Mae'r prosiect hefyd wedi ein helpu i godi ymwybyddiaeth o'r anawsterau y mae gofalwyr ifanc yn eu hwynebu, ynghyd â ffyrdd y gallwn eu cynorthwyo ymhellach o safbwynt academaidd ac o safbwynt eu datblygiad ehangach. Rhaid i fi ddiolch i Debbie am ei help i baratoi'r dystiolaeth ac i Cat am ei gwaith parhaus gyda'n gofalwyr ifanc."*
**Adam Powell, Pennaeth Cynorthwyol, Ysgol y Strade**

Mae ystod eang o leoliadau'n ymwneud yn awr â'r cynllun, ac maent yn cynnwys meddygfeydd meddygon teulu, rhai fferyllfeydd cymunedol, pob un o'r timau Iechyd Meddwl ac Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn, ysgolion uwchradd, llyfrgelloedd, y tîm Cynhwysiant Cymunedol ar gyfer Anableddau Dysgu, mudiadau yn y trydydd sector, clinigau cyn asesu, y tîm Gwasanaethau Cyngor a Chyswllt Cleifion, a'r Ganolfan Byd Gwaith yn Hwlffordd.

**Investors In Carers - 2018/19- Key Indicators**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Carer Identification & Referrals | Via Primary Care | Carers registered at GP Surgeries (March 2018/March 2019 | 7508 | 7763 |
| | | Carer referrals from GPs for IAA (March 2018/March 2019 | 762 | 597 |

| IiC Accreditation | | | Achieved | In Progress (19/20) |
|---|---|---|---|---|
| Health | Primary Care | GPs bronze level | 48 | 1 |
| | | GPs silver level | 5 | 1 |
| | | Community Pharmacies - (B) | 6 | 8 |
| | Wards & Hospitals | Older Adult and Acute Mental Health Wards - (B) | 5 | 1 |
| | | Community Hospitals & Outpatients - (B) | 3 | 1 |
| | Patient Information, Advice & Assistance | Pre-assessment Clinic (Withybush/Bronglais/GGH/PPH) - (B) | 1 | 3 |
| | | Patient Advice Liaison Service (B) | 0 | 1 |
| | | Non-Emergency Patient Transport (WAST) (B) | 1 | 0 |
| | | DoLS team (B) | 1 | 0 |
| | Community Teams | S-CAMHS - (B) | 4 | 3 |
| | | CMHT (Acute) - (B) | 2 | 2 |
| | | CMHT (Older Adults) - (B) | 4 | 1 |
| | | CMHT (Older Adults) - (S) | 0 | 1 |
| | | CRHT - (B) | 0 | 3 |
| | | PICU/Cwm seren - (B) | 1 | 0 |
| | | Learning Disabiliites - (B) | 0 | 1 |
| | | Long term care nursing team (B) | 0 | 1 |
| | | Amman Gwendreath Community Nursing team (B) | 0 | 1 |

| | | | Achieved | In Progress (19/20) |
|---|---|---|---|---|
| | | Secondary Schools - (B) | 8 | 6 |
| | | Secondary Schools - (S) | 0 | 1 |
| | | Colleges - (B) | 1 | 2 |
| | Council & Commissioned Services | 3rd sector commissioned organisations (B) | 1 | 9 |
| | | Learning Disabiliites/Community Inclusion (B) | 3 | 1 |
| | | Pembrokeshire TAF (B) | 1 | 0 |
| | | Workways+ (Pembs/Cere) (B) | 1 | 1 |
| | | Jobcentre plus H'West (B) | 0 | 1 |

| | | | Achieved | In Progress (19/20) |
|---|---|---|---|---|
| Communities & Social Enterprise | | Libraries (B) (Pembs/Carms) | 3 | 6 |
| | | Norman Industries (Social Entreprise) (B) | 1 | 0 |

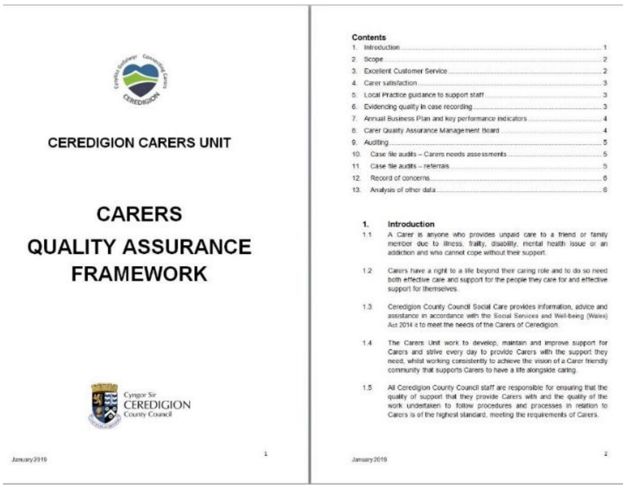
| | | |
|---|---|---|
| Bronze Accreditation | 100 | 55 |
| Silver Accreditation | 5 | 6 |

## Gwella ac integreiddio gwasanaethau

Mae'r ffrwd waith sy'n ymwneud â gwella ac integreiddio gwasanaethau wedi gwneud cynnydd yng nghyswllt nifer o brosiectau allweddol ar gyfer Gofalwyr yn ystod 2018-19. Mae'r Grŵp Llywio ac Aelodaeth Ambarél Cyflogwyr i Ofalwyr Gorllewin Cymru wedi'i sefydlu yn ffurfiol. Caiff ei gadeirio gan Gyngor Sir Ceredigion ac mae'n cynnwys cynrychiolwyr o'r pedwar sefydliad statudol. Caiff y grŵp llywio gymorth gan Reolwr y Ganolfan Cyflogwyr i Ofalwyr yng Nghymru o Gofalwyr Cymru er mwyn gwerthuso polisïau ac arferion cyfredol ynghylch sut y mae sefydliadau'n cynorthwyo Gofalwyr yn eu gweithlu. Bydd y grŵp llywio'n ystyried sut y gall sefydliadau wneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd ar gael, er enghraifft cyngor ynghylch polisi, rhwydweithiau staff, arolwg staff a deunyddiau dysgu i reolwyr llinell, er mwyn gwella cymorth sefydliadol yn ystod 2019-20 i Ofalwyr sy'n gweithio. Er mwyn sicrhau bod yr aelodaeth ambarél yn esgor ar gynifer o fanteision ag sy'n bosibl, un o'r blaenoriaethau yn ystod 2019-

20 fydd hwyluso mynediad ar gyfer busnesau bach a chanolig ym mhob ardal awdurdod lleol.

Ceredigion sydd wedi bod yn arwain y ffordd o safbwynt datblygu fframwaith sicrhau ansawdd a phecyn cymorth archwilio ar gyfer asesiadau o anghenion Gofalwyr. Mae'r fframwaith wedi'i gwblhau a bydd gwaith hapsamplu'n digwydd yn ystod 2019-20 cyn bod unrhyw waith cyflwyno pellach yn cael ei gyflawni, er mwyn rhannu gwersi ac arfer gorau ar draws y rhanbarth.


CEREDIGION CARERS UNIT

CARERS
QUALITY ASSURANCE FRAMEWORK

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

January 2019 1

Contents

1. Introduction ..... 1
2. Scope ..... 2
3. Excellent Customer Service ..... 2
4. Carer satisfaction ..... 3
5. Local Practice guidance to support staff ..... 3
6. Evidencing quality in case recording ..... 3
7. Annual Business Plan and key performance indicators ..... 4
8. Carer Quality Assurance Management Board ..... 4
9. Auditing ..... 5
10. Case file audits – Carers needs assessments ..... 5
11. Case file audits – referrals ..... 5
12. Record of concerns ..... 6
13. Analysis of other data ..... 6

1. Introduction

1.1 A Carer is anyone who provides unpaid care to a friend or family member due to illness, frailty, disability, mental health issue or an addiction and who cannot cope without their support.

1.2 Carers have a right to a life beyond their caring role and to do so need both effective care and support for the people they care for and effective support for themselves.

1.3 Ceredigion County Council Social Care provides information, advice and assistance in accordance with the Social Services and Well-being (Wales) Act 2014 is to meet the needs of the Carers of Ceredigion.

1.4 The Carers Unit work to develop, maintain and improve support for Carers and strive every day to provide Carers with the support they need, whilst working consistently to achieve the vision of a Carer friendly community that supports Carers to have a life alongside caring.

1.5 All Ceredigion County Council staff are responsible for ensuring that the quality of support that they provide Carers with and the quality of the work undertaken to follow procedures and processes in relation to Carers is of the highest standard, meeting the requirements of Carers.

January 2019 2

At hynny, cymerodd aelod o Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru ran yng Ngrŵp Gorchwyl a Gorffen Gofal Cymdeithasol Cymru yn ystod y trefniadau ymgysylltu ac ymgynghori i ddatblygu Pecyn Cymorth i Ymarferwyr i'w ddefnyddio'n genedlaethol.

Nododd Llywodraeth Cymru angen parhaus i wella'r cymorth a roddir i Ofalwyr pan fyddan nhw neu'r sawl y maent yn gofalu amdanynt yn cael eu rhyddhau o'r ysbyty. Er mwyn ymateb i'r angen hwnnw datblygodd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru gynllun peilot, a roddwyd ar waith i ddechrau am gyfnod o dri mis rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2019 mewn dau ysbyty cymunedol yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, a bydd y cynllun hwnnw'n parhau i mewn i 2019-20. Cafodd y cynllun peilot ei ddatblygu yn dilyn gweithdy cydgynhyrchu a gynhaliwyd yn ystod hydref 2018 gyda sefydliadau partner allweddol o'r sector statudol a'r trydydd sector, lle cafodd enghreifftiau o arfer da eu rhannu a lle cafodd yr heriau sy'n gysylltiedig ag arfer cyfredol ar draws y rhanbarth eu trafod.

Cyn i'r cynllun peilot ddechrau, cafodd Pecyn Gwybodaeth i Ofalwyr ei ddatblygu a oedd yn cynnwys:

- Ffurflen cofrestru ac atgyfeirio gofalwr ar gyfer meddygfeydd meddygon teulu
- 'Neges mewn Potel' (a ariannwyd gan y Llewod yn Sir Gaerfyrddin)
- Taflen ffeithiau ynghylch dod allan o'r ysbyty
- Ffurflen gwneud cais am Gerdyn Argyfwng.

Mae partneriaid yn y trydydd sector yn cynorthwyo'r gwaith o werthuso'r cynllun peilot sy'n ymwneud â rhyddhau cleifion o'r ysbyty, ac mae hynny'n fodd i gynnig cymorth rhagweithiol i Ofalwyr.

> *"Mae'r rhaglen wedi gwneud i mi gymryd cam yn ôl, edrych ar y darlun ehangach a bod yn fwy caredig tuag ataf i fy hun. Rwy'n teimlo'n ffyddiog y gallaf rannu'r hyn a ddysgais â fy nghydweithwyr, a chreu cymuned gydnerth o Ofalwyr sy'n gweithio."*

Cafodd cyllid rhanbarthol gan y Gronfa Gofal Integredig ei sicrhau yn ystod y flwyddyn er mwyn i Gyngor Sir Ceredigion gyflawni trydydd cam y rhaglen Cydnerthedd a Lles Gofalwyr. Comisiynwyd Dr Dee Gray i dreialu'r gwaith o

weithredu'r Rhaglen Cydnerthedd a Lles Gofalwyr. Cafodd y rhaglen ei chyflwyno i oedolion sy'n Ofalwyr, a gaiff eu cyflogi gan Gyngor Sir Ceredigion, a chafodd ei chyflwyno hefyd i staff a disgyblion yn Ysgol Uwchradd Penglais. Llwyddodd cyfanswm o 11 o bobl i gwblhau achrediad Lefel 1 Hyfforddi'r Hyfforddwr a chafodd 6 Hwylusydd eu hachredu ar Lefel 1.

Mae'r gwaith o ddatblygu brecwastau lles yn yr ysgol ynghyd â gwaith dylunio, yr adnoddau a gydgynhyrchwyd, deunyddiau cyrsiau, a chynlluniau cyflwyno a chyfathrebu wedi'u cwblhau erbyn hyn, a bydd y rhaglen yn cael ei chyflwyno mewn rhagor o leoliadau yn ystod 2019-20. Bydd arfer gorau a gwersi'n cael eu hystyried yn ystod 2019-20 gyda'r bwriad o gyflwyno'r rhaglen ar draws rhagor o sefydliadau a chymunedau a chyflwyno rhagor o geisiadau am gyllid o'r Gronfa Gofal Integredig.

*Yn y llun uchod y mae'r sawl a fynychodd y seremoni wobrwyo Hyfforddi'r Hyfforddwr y Rhaglen Cydnerthedd a Lles Gofalwyr ym mis Rhagfyr 2018*.

## Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc

Yn ystod 2018-19, nododd y ffrwd waith Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc yr angen i feithrin dealltwriaeth well o les Gofalwyr Ifanc a dealltwriaeth well o'r bylchau sy'n bodoli yn y cymorth y gallant gael gafael arno ar hyn o bryd, er mwyn dylanwadu ar wasanaethau yn y dyfodol. Er mwyn ymateb i'r angen hwnnw, dyrannodd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru adnoddau er mwyn cynorthwyo'r ffrwd waith Gofalwyr Ifanc i ymgynghori â Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc ar draws y tair sir.

Cafodd arolwg SNAP ar-lein ei ddatblygu a oedd yn cynnwys amrywiaeth o gwestiynau'n ymwneud â'r canlynol:

- Iechyd meddwl
- Iechyd corfforol
- Amser i chi eich hun
- Eich rôl ofalu

- Eich profiad yn yr ysgol/coleg.

Cafodd yr arolwg ei gwblhau gan 142 o Ofalwyr drwy waith ymgysylltu ar ddiwrnodau agored, mewn grwpiau cymorth, mewn sesiynau galw heibio ac ar gyfryngau cymdeithasol, gan ddefnyddio dyfeisiau iPad er mwyn annog y bobl ifanc i gymryd rhan. Yn dilyn dadansoddiad cynnar o ganlyniadau'r arolwg, mae nifer o argymhellion a'r camau nesaf wedi'u nodi a bwriedir gweithredu ar eu sail yn ystod 2019-20. Mae'r argymhellion a'r camau hynny'n cynnwys y canlynol ymhlith eraill:

- Sicrhau bod trefniadau ar waith i roi cymorth priodol i bob Gofalwr, waeth beth fo'u hoedran. Wrth ymateb, nododd 21 o bobl ifanc (14.7%) eu bod wedi dechrau gofalu am rywun arall cyn eu bod yn 8 oed.
- Ceir tystiolaeth bod Gofalwyr Ifanc yn teimlo eu bod yn elwa o benwythnosau i ffwrdd, clybiau ieuenctid a thripiau undydd, ond mae goblygiadau o ran cyllid yn gysylltiedig â phob un o'r rhain o safbwynt y sefydliadau sy'n eu darparu. Mae angen archwilio cyfleoedd i ddod o hyd i ffyrdd arloesol o ddarparu'r mathau hyn o wasanaethau.
- Mae angen gwella'r graddau y caiff ysgolion eu cynnwys yn y gwaith o adnabod Gofalwyr Ifanc a'u cynorthwyo. O blith y Gofalwyr Ifanc a ddywedodd fod yr ysgol yn ymwybodol o'u rôl ofalu, dim ond 35% oedd yn teimlo bod yr athrawon yn dangos mwy o gydymdeimlad, a dywedodd 25% nad oedd dim byd wedi newid yn sgil yr ymwybyddiaeth honno.

## 6. Darparu gwybodaeth, cyngor a chynhorthwy

Cynhaliodd grŵp y ffrwd waith Gwybodaeth, Cyngor a Chynhorthwy ymarfer mapio a oedd yn nodi'r gwahaniaeth yn y wybodaeth sydd ar gael i Ofalwyr ar draws y rhanbarth. Er mwyn ymateb i hynny datblygodd y grŵp ddull rhanbarthol o ddarparu rhai deunyddiau gwybodaeth allweddol, ac mae taflenni allweddol wedi'u hailargraffu ac ar gael ar draws y rhanbarth erbyn hyn.

Un o'r deunyddiau gwybodaeth i Ofalwyr y nodwyd ei fod yn arbennig o werthfawr oedd y llyfryn 'Dywedwch 'Dw i'n iawn'...a'i Olygu!' Dyma oedd gan un Gofalwr i'w ddweud amdano:

*"Yn y cyhoeddiad a gefais gennych, "Dywedwch 'Dw i'n iawn'…a'i Olygu!", sylwais fod yna rai llyfrau diddorol y byddwn yn hoffi eu darllen. Mae'r cyhoeddiad ynddo'i hun yn amhrisiadwy. Roeddwn yn gallu uniaethu â chynnwys pob un o'i dudalennau. Bydd y llyfr yn fy mag bob amser o hyn ymlaen. Mae'n adnodd gwych ynddo'i hun."*

Yn ystod 2018-19, mae'r ffrwd waith hefyd wedi cryfhau ei chysylltiadau â DEWIS a gwasanaethau gwybodaeth eraill, gan sicrhau bod gwybodaeth sy'n ymwneud â Gofalwyr ar draws y rhanbarth yn berthnasol, yn hygyrch ac yn cynnwys y manylion diweddaraf.

## 7. Prosiectau'r Grant Gofal Seibiant i Ofalwyr – Sir Benfro

Cymorth ar ffurf seibiant brys
Yn ystod 2019/20, datblygodd Sir Benfro raglen o gymorth ar ffurf seibiant brys i alluogi ymyriadau sydyn gan weithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill er mwyn cynnal trefniadau gofalu os ceir perygl gwirioneddol y gallai'r cymorth a ddarperir ballu. Roedd y cymorth hwn ar ffurf seibiant yn rhoi amser i asesu anghenion ychwanegol o ran cymorth ac i gynnal lefel y cymorth a roddir i'r Gofalwr. Sicrhawyd bod dros 100 o bobl yn elwa o'r rhaglen yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Sefydlu partneriaethau â gwasanaethau hamdden
Datblygodd Cyngor Sir Penfro nifer o bartneriaethau cryf â darparwyr gwasanaethau hamdden lleol er mwyn galluogi Gofalwyr i fanteisio ar ystod lawn o wasanaethau hamdden. Darparodd y trefniadau hynny gymorth ar ffurf seibiant i bron 100 o Ofalwyr drwy gydol y flwyddyn.

Gofalwyr Ifanc
Cafodd Gofalwyr Ifanc gymorth ychwanegol gan brosiect, yn sgil gwaith a wnaed mewn partneriaeth â Gweithredu dros Blant, er mwyn darparu cymorth ychwanegol ar ffurf seibiant i Ofalwyr Ifanc y tu allan i'r tymor ysgol. At hynny, mae caffi newydd arloesol o'r enw 'The Hatch' wedi'i ddatblygu. Menter gymdeithasol yw 'The Hatch' sy'n rhoi cyfleoedd i bobl ifanc wirfoddoli ac ennill sgiliau cyflogadwyedd drwy weithio mewn lleoliad tebyg i gaffi, ac sy'n rhoi cyfle ar yr un pryd iddynt gael seibiant o'u rôl ofalu.

Rhaglen "Gofalu amdanaf i"
Dyma'r rhaglen hyfforddiant i Ofalwyr, sy'n canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau "Gofalu amdanaf i" gan gynorthwyo a chynnal pobl yn eu rôl ofalu. Mae'r rhaglen hon wedi cael cefnogaeth frwd, ac mae'n golygu y bydd hyfforddiant pellach yn cael ei ddylunio ar gyfer y flwyddyn sydd i ddod.

Datblygu rhwydweithiau a grwpiau cymorth
Canolbwyntiwyd yn helaeth ar ddatblygu Grwpiau Gofalwyr yn Sir Benfro drwy gydol 2018/19. Drwy weithio gyda Chymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro a darparu cymorth ychwanegol o ran datblygu, rydym wedi gallu cynyddu nifer y Grwpiau Gofalwyr sydd i'w cael ar draws y sir. Mae'r grwpiau hyn, sy'n hunangynhaliol i raddau helaeth, yn darparu rhwydwaith parhaus o gymorth i Ofalwyr a chânt eu hategu gan ddigwyddiadau i Ofalwyr a chyllid ar ffurf Grant Arloesi.

## Prosiectau'r Grant Gofal Seibiant i Ofalwyr – Ceredigion

Cynllun Peilot Cronfa Grantiau Lles i Ofalwyr
Yng Nghyngor Sir Ceredigion, gyda chyllid a ddyrannwyd drwy Grant Gofal Seibiant Llywodraeth Cymru, cafodd grwpiau a Gofalwyr unigol eu hannog gan Gronfa Ofalwyr newydd i ystyried cyfleoedd i hybu lles, dysgu a datblygu'n bersonol a chael seibiannau byr. Yn ystod pum mis y cynllun peilot, bwriad 21% o'r ceisiadau oedd datblygu diddordebau a hobïau personol, bwriad 18% ohonynt oedd ymwneud â gweithgareddau therapiwtig i hybu lles, bwriad 9% ohonynt oedd cynnal ffitrwydd a bwriad 2% ohonynt oedd ymgymryd â chyrsiau hyfforddiant.

Gwasanaeth Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc
Cafodd estyniad i'r Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc presennol ei gomisiynu gyda Gweithredu dros Blant, er mwyn llenwi'r bwlch a nodwyd ar gyfer oedolion ifanc 18-25 oed mewn continwwm cymorth ac yn ystod cyfnod pontio. Cafodd 7 o Ofalwyr sy'n Oedolion Ifanc (18-25 oed) a 7 o Ofalwyr Oedran Pontio (16-18 oed) eu cynorthwyo gan y prosiect hwn yn ystod y flwyddyn.

Gofalwyr sy'n Rhieni: Prosiect UNO
Mae'r seibiant ar ffurf Diwrnod i Ffwrdd/Arhosiad dros Nos â Chymorth yn fenter a weithredir mewn partneriaeth â DASH a Hafal Crossroads, sy'n fudiadau trydydd sector, ac asiantaethau statudol. Nod y prosiect yw cynorthwyo plant ag anghenion cymhleth i gael 'diwrnod i ffwrdd neu arhosiad dros nos â chymorth', mewn byngalo a addaswyd yn y sir a / neu mewn lleoliadau eraill yn y gymuned ar gyfer gweithgarwch â chymorth, er mwyn galluogi'r Gofalwr sy'n Rhiant i gael seibiant y mae arno ei angen yn fawr. Mae gan y byngalo a addaswyd ardd synhwyraidd a luniwyd gyda chymorth grŵp cymunedol yn y trydydd sector. Cafodd cyfanswm o 13 o bobl (6 o Ofalwyr sy'n Rhieni, 4 o frodyr a/neu chwiorydd a 2 dad-cu a/neu fam-gu) eu cynorthwyo gan y prosiect hwn yn ystod y flwyddyn.

Gwaith Atal: Cymorth mewn Argyfwng ac Wrth Gefn gydag Oed
Cafodd y prosiect hwn ei sefydlu er mwyn ymateb i angen ychwanegol am gymorth, a nodwyd gan Dîm Brysbennu Porth Gofal yr Adran Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Gronfa Gofalwyr. Diben y gronfa oedd cynorthwyo Gofalwyr anffurfiol mewn unrhyw sefyllfa yr oedd y gofalwr o'r farn ei bod yn argyfwng. Yn hanesyddol, yr unig gymorth

a gâi ei ddarparu pan oedd Gofalwr yn wynebu argyfwng oedd cymorth i leoli'r sawl y gofelid amdano mewn cyfleuster gofal preswyl, ac roedd yn anochel bod rhai Gofalwyr yn teimlo bod hynny'n amhriodol ond yn teimlo hefyd nad oedd ganddynt ddewis. Cafodd y Gronfa Cymorth mewn Argyfwng i Ofalwyr ei defnyddio er mwyn ystyried dull mwy arloesol o gynorthwyo'r Gofalwr, ac yn y pen draw y sawl y gofelir amdano, nes y byddai modd gwneud trefniadau tymor hwy gyda phob parti neu nes y byddai'r argyfwng wedi'i ddatrys yn y tymor byr. Cafodd 12 o Ofalwyr eu cynorthwyo gan y prosiect hwn yn ystod y flwyddyn.

Diwrnod o Seibiant ar gyfer Dementia
Mae'r prosiect Diwrnod o Seibiant ar gyfer Dementia wedi darparu gweithgareddau grŵp er mwyn cynnal cymorth i Ofalwyr yn ystod cyfnodau pontio adeg newidiadau mewn gwasanaethau, ac er mwyn annog Gofalwyr i ymwneud â'r gwaith o gyd-ddylunio gwasanaethau. Cafodd y prosiect ei gomisiynu drwy Gofalwyr Ceredigion. Cafodd 16 o Ofalwyr eu cynorthwyo gan y prosiect hwn yn ystod y flwyddyn.

Gofal Seibiant a Lletygarwch/Seibiannau Byr/Twristiaeth Gymdeithasol/Disgowntiau i Ofalwyr
Cafodd ymarfer mapio cychwynnol ei gynnal er mwyn mesur ac archwilio gydag awdurdodau cyfagos y cyfleoedd sydd gan awdurdodau i helpu ei gilydd, ac er mwyn archwilio cyfleoedd yng Ngheredigion i annog cynllun disgowntiau i Ofalwyr yn y dyfodol gyda busnesau lleol. Ymgysylltwyd â 18 o Ofalwyr yn ystod yr ymarfer hwn.

## Prosiectau'r Grant Gofal Seibiant i Ofalwyr – Sir Gaerfyrddin

### Grant gofal amgen am 72 awr

Dyma brosiect sy'n cynnig cyfle i Ofalwyr hirdymor gael seibiant hirach. Mae llawer o Ofalwyr sy'n cael gofal amgen yn y cartref yn ymdopi gydag ychydig oriau'n unig o seibiant bob wythnos. Yn aml, caiff yr amser hwnnw ei ddefnyddio i gyflawni tasgau angenrheidiol megis siopa, gofalu am eu hiechyd a'u lles personol nhw, neu gyflawni cyfrifoldebau teuluol eraill.

Roedd y canlyniadau i Ofalwyr yn cynnwys y canlynol:

- Rhoi cyfle iddynt gael bywyd ochr yn ochr â'u cyfrifoldebau gofalu, gan leihau'r posibilrwydd y gallai eu rôl ofalu ballu
- Eu galluogi i barhau i gyflawni eu cyfrifoldebau gofalu am gyfnod hirach
- Cynnal iechyd a lles y Gofalwyr
- Atgyfnerthu cydnerthedd y Gofalwyr drwy ddarparu trefniant wrth gefn.

### Fy Amser I yw Hwn ac Amser i Fi

Dim ond i ofalwyr/rhieni oedolion ag anableddau dysgu yr oedd y grantiau hyn ar gael.

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr – Croesffyrdd Sir Gâr, mewn partneriaeth â Gwasanaeth Cynghori Teuluoedd Mencap Cymru, wedi bod yn ffodus i gael cyllid allan o gyfran yr awdurdod lleol o Grant Gofal Seibiant i Ofalwyr Llywodraeth Cymru.

**Fy Amser I yw Hwn**

Mae'r rhaglen grant 'Fy Amser I yw Hwn' yn cynnig cymorth i Ofalwyr er mwyn eu helpu gyda'u rôl ofalu. Mae'n ychwanegol at unrhyw gymorth y maent yn ei gael eisoes, ac mae hefyd yn cynnig cyfle i'r sawl y gofelir amdanynt gymryd rhan mewn gweithgareddau nad ydynt efallai wedi rhoi cynnig arnynt o'r blaen, er mwyn meithrin eu sgiliau a'u hyder a'u herio hefyd drwy gynnig rhywbeth a allai fod yn rhoi mwy o brawf ar eu gallu.

**Amser i Fi**

Drwy'r grant hwn, bu modd i ni gynnig amser hamdden i Ofalwyr er mwyn iddynt gael seibiant o'u rôl ofalu. Cafodd Gofalwyr dalebau gennym yn bennaf er mwyn iddynt ymgymryd â gweithgareddau a chanlyn eu diddordebau.

Caiff seibiannau byr eu cynnig i'r Gofalwyr, naill ai gyda'r unigolion y maent yn gofalu amdanynt neu hebddynt, ar sail y gred bod newid yn gwneud lles.

Roedd y canlyniadau i Ofalwyr fel a ganlyn:

- Gwella lles y Gofalwyr a'r unigolion y maent yn gofalu amdanynt
- Lleihau teimladau o arwahanrwydd cymdeithasol
- Gwella iechyd meddwl a lleihau straen a gorbryder
- Cael help i sefydlu rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid
- Gwella cydnerthedd y Gofalwyr
- Gwella cynaliadwyedd y rôl ofalu.

**Cyfleoedd undydd ar benwythnosau i bobl hŷn yng Nghaerfyrddin a Rhydaman**

Drwy'r prosiect hwn, medrodd Croesffyrdd ddarparu cyfleoedd undydd ar benwythnosau yn Llys yr Ysgol, Rhydaman a Chwrt Sant Ioan, Caerfyrddin.
Ers i'r gwasanaeth hwn ddod i ben ddiwedd mis Mawrth, mae'r Aelodau Cynulliad a'r Aelodau Seneddol lleol wedi cysylltu â ni i ofyn pam, oherwydd bod trigolion wedi anfon llythyr atynt i ddweud cymaint yr oeddent yn mwynhau ac yn gwerthfawrogi'r gwasanaeth.

Roedd y canlyniadau fel a ganlyn:

- Darparu seibiant i Ofalwyr
- Rhoi cyfle i'r sawl y gofelir amdanynt fynd allan o'u cartref a chwrdd â phobl
- Cynnig gweithgareddau sy'n ysgogi'r meddwl a'r corff
- Darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a'i gwneud yn bosibl i bobl hŷn eiddil iawn ac agored iawn i niwed gael eu monitro gan arbenigwyr
- Cynnig cymorth lefel isel i bobl hŷn sydd mewn perygl.

**Gofal amgen ychwanegol i bobl hŷn â dementia yn Hafan Glyd**

Mae Hafan Glyd yn ganolfan gofal amgen sydd wedi'i sefydlu eisoes ar gyfer ardaloedd, sy'n gofalu am oedolion hŷn â dementia yng nghanol tref Caerfyrddin. Gyda'r arian hwn, bu modd i ni ymateb i anghenion cyfnewidiol Gofalwyr a'r sawl y gofelir amdanynt, fel rheol pan fydd argyfwng yn digwydd. Bu modd hefyd i ni ddarparu gweithgareddau ychwanegol ar gyfer y sawl sy'n defnyddio'r ganolfan ddydd.

**Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc – Gweithgareddau**

Ar gyfer Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc (16-25 oed)
Defnyddiwyd y Grant Gofal Seibiant i ariannu llawer o dripiau ar gyfer y grŵp oedran hwn, gan gynnwys dau drip preswyl. Roedd y tripiau hynny'n cynnwys trip i Fryste ar gyfer merched yn unig lle buom yn edrych ar rywfaint o waith celf Banksy, yn ogystal ag ymweliad â'r theatr yng Nghaerdydd i weld y sioe gerdd 'Wicked'. At hynny, gwnaethom dreulio noson mewn gwesty â sba, lle cafodd y merched gyfle yr oedd ei wir angen arnynt i ddod i adnabod ei gilydd yn well ac i ymlacio. Dywedodd y merched fod y trip yn 'freuddwyd a oedd wedi dod yn wir' ac yn rhywbeth na fyddai modd fyth iddynt fanteisio arno fel rheol.

**Y Prosiect Blynyddoedd Addysg Gofalwyr (5-16 oed)**

Llwyddodd y prosiect Blynyddoedd Addysg Gofalwyr i gynnal ei drip preswyl cyntaf eleni o ganlyniad i'r grant hwn. Aethom â grŵp o bobl ifanc 12-16 oed i ganolfan weithgareddau yn ne Cymru. Hwn oedd y tro cyntaf i'r bobl ifanc hyn fod i ffwrdd o'u cartrefi, a chawsant amser wrth eu bodd yn gwneud ystod o weithgareddau a oedd yn amrywio o archwilio ogofâu a dringo creigiau i saethyddiaeth a sgiliau goroesi yn y gwyllt. Yn ystod y trip preswyl hwn gwelsom fod ein pobl ifanc wedi magu llawer o hyder, ac roedd yn wych gweld y newid ynddynt rhwng yr adeg pan wnaethant gyrraedd – dan straen ac yn nerfus ynghylch bod i ffwrdd – a diwedd y penwythnos pan oeddent wedi ymlacio ac yn gwenu'n braf. Gwnaeth un rhiant hyd yn oed anfon neges atom wedyn i ddweud mai'r peth cyntaf wnaeth ei fab/mab ar ôl cyrraedd adref oedd edrych ar y calendr i chwilio am ddyddiad ein gweithgaredd nesaf.

## 7. Blaenoriaethau ar gyfer 2019/20

Mae Gofalwyr, a'r agenda sy'n ymwneud â Gofalwyr, wedi cael eu sefydlu'n flaenoriaeth yn y Cynllun Ardal ar gyfer Gorllewin Cymru. Mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi mabwysiadu Gofalwyr fel blaenoriaeth hanfodol, gan gydnabod yn benodol yr effaith gyffredinol ar draws pob un o'i fentrau allweddol. Er mwyn hybu amlygrwydd y grŵp hwn o bobl mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi penodi Sarah Jennings, Cyfarwyddwr Partneriaethau a Gwasanaethau Corfforaethol y Bwrdd Iechyd, yn noddwr y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ac yn arweinydd ar gyfer y maes hwn.

Bydd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru y mae ganddo gynrychiolwyr o asiantaethau partner, gan gynnwys Gofalwyr a chan gydweithio'n agos â mudiadau yn y trydydd sector, yn parhau i gydlynu'r gwaith o gyflawni camau gweithredu partneriaethau ar ran y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol. Yn ddiweddar, mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi cymeradwyo'r Cynllun Cyflawni i Ofalwyr ar gyfer 2019/20. Mae'r cynllun yn rhoi sylw i'r canlynol, yn anad dim:

- Mae'n mynd i'r afael â'r gofynion allweddol, y bylchau a'r gwelliannau a nodwyd drwy Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru
- Mae'n ymateb i flaenoriaethau Gweinidogol ar gyfer cynorthwyo Gofalwyr
- Mae'n cyd-fynd â blaenoriaethau eraill y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ac yn adlewyrchu amcanion strategol y Cynllun Ardal
- Mae'n ategu ystod o fentrau'n ymwneud â Gofalwyr ar draws y rhanbarth ac yn eu hintegreiddio
- Mae'n ymgorffori safbwyntiau a syniadau rhanddeiliaid allweddol, a gofnodwyd yn y digwyddiad cynllunio rhanbarthol i Ofalwyr a gynhaliwyd ym mis Ionawr 2019.

## 8. Casgliad

Mae'r Adroddiad Blynyddol hwn ynghylch Gofalwyr wedi rhoi trosolwg o'r ystod eang o weithgarwch sydd wedi bod yn mynd rhagddo yng ngorllewin Cymru er mwyn gwella canlyniadau i Ofalwyr. Mae'r adroddiad wedi canolbwyntio ar y gwaith a arweinir drwy Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru, ac ar y modd y mae cyllid gan Lywodraeth Cymru wedi'i ddefnyddio i hybu'r gwaith hwnnw.

Mae Gofalwyr yn ffocws sylfaenol yng Nghynllun Ardal Gorllewin Cymru 2018-2023, sy'n nodi anghenion ein cymunedau ledled y gorllewin a'r modd y byddwn yn gweithio mewn partneriaeth i ymateb iddynt. Rydym yn wynebu newidiadau na welwyd eu tebyg o'r blaen ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol, ac oherwydd bod ein poblogaeth yn heneiddio mae nifer y Gofalwyr sydd yn y rhanbarth yn debygol o gynyddu. Mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi ymrwymo i weithio i ddarparu cymorth i Ofalwyr yn ein cymunedau mewn ffyrdd newydd ac arloesol, ac wedi ymrwymo i sicrhau bod anghenion Gofalwyr yn cael eu hystyried yn ystod pob cam o'u taith ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.