

Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2022

Cipolwg ar ofal di-dâl yng Nghymru

Tachwedd 2022



Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2022

Bob blwyddyn mae Gofalwyr Cymru yn cynnal arolwg o ofalwyr di-dâl i ddeall cyflwr gofalu yng Nghymru.

Rhannodd nifer record o ofalwyr a chyn-ofalwyr eu profiadau eleni, gyda dros 1,000 o ofalwyr yn cymryd rhan yn yr arolwg. Mae 1,043 o'r rhain yn darparu gofal ar hyn o bryd. Mae hyn yn golygu mai dyma'r arolwg Cyflwr Gofalu mwyaf a gynhaliwyd gan Ofalwyr Cymru hyd yma.

Ynglŷn â'r ymchwil hon

Cynhaliodd Carers UK arolwg ar-lein rhwng Gorffennaf a Medi 2022. Ymatebodd cyfanswm o 13,415 o ofalwyr a chyn-ofalwyr i'r arolwg. O'r ymatebwyr i'r arolwg:

- Mae 84% yn fenywod, 15% yn wrywod, ac mae 1% yn disgrifio eu hunaniaeth mewn ffordd arall.
- Mae 35% yn ystyried eu hunain yn anabl.
- Mae 4% rhwng 0 a 34 oed, mae 15% rhwng 35 a 44 oed, mae 26% rhwng 45 a 54 oed, mae 35% rhwng 55 a 64 oed, Mae 15% rhwng 65 a 74 oed a 5% yn 75 oed a throsodd. Mae'r rhain yn iau na chyfartaledd y DU. Nododd 4% eu bod yn lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol, gyda 2% yn dewis disgrifio eu hunain.
- Disgrifiodd 2% eu hunain fel Du, Asiaidd neu o gefndiroedd ethnig cymysg/amrywiol.
- Mae gan 20% hefyd gyfrifoldebau gofal plant am blentyn dan 18 oed nad yw'n anabl.
- Mae 42% o ofalwyr presennol mewn cyflogaeth. O'r rheini, mae 21% yn gweithio'n llawn amser, 16% yn rhan-amser a 5% yn hunangyflogedig. Mae 31% yn gofalu am y cartref/teulu/dibynyddion yn llawn amser ac mae 19% wedi ymddeol. Mae 6% yn methu gweithio oherwydd salwch neu anabledd. Mae 1% yn ddi-waith/yn chwilio am waith â thâl ac mae 1% mewn addysg.
- Mae 34% wedi bod yn gofalu am 15 mlynedd neu fwy, 15% am 10-14 mlynedd, 23% am 5-9 mlynedd, 26% am 1-4 blynedd a 3% am lai na blwyddyn.
- Mae 46% yn gofalu am 90 awr neu fwy bob wythnos, 16% yn gofalu am 50-89 awr, 26% yn gofalu am 49 awr ac mae 12% wedi bod yn gofalu am 0-19 awr.
- Mae 70% yn gofalu am un person, 21% yn gofalu am 2 berson, 4% yn gofalu am 3 o bobl a 4% yn gofalu am 4 neu fwy o bobl.

Gan nad oedd pob ymatebydd wedi cwblhau pob cwestiwn yn yr arolwg, mae nifer o'r ffigurau a roddir yn yr adroddiad hwn yn seiliedig ar ymatebion gan lai na 1,043 o ofalwyr ond bob amser yn fwy na 200 o ofalwyr.

Cynnwys

Cyflwr Gofalu: cyd-destun	04
Crynodeb gweithredol ac argymhellion	05
Effaith ariannol gofalu	09
Cymorth a gwasanaethau	14
Mynediad at wasanaethau'r GIG	19
Iechyd a lles gofalwyr	24
Gweithgarwch corfforol	27
Asesiadau gofalwyr	29
Cyflogaeth a sgiliau	31
Adnabod gofalwr	35
Casgliad	37

Cyflwr Gofalu: cyd-destun

Ar draws Cymru, mae cannoedd o filoedd o bobl yn darparu gofal di-dâl i aelod o'r teulu neu ffrind sy'n sâl, yn hŷn neu'n anabl. Mae nifer y gofalwyr di-dâl wedi bod yn cynyddu wrth i'r boblogaeth heneiddio a gofal iechyd barhau i wella.



Rydym yn amcangyfrif bod cyfanswm nifer y gofalwyr yng Nghymru heddiw tua 500,000¹, sy'n golygu bod bron i 1 o bob 4 oedolyn yn darparu gofal². Yn ystod yr ychydig fisoedd nesaf, bydd data wedi'i ddiweddaru ar ofalu yn cael ei gyhoeddi fel rhan o Gyfrifiad 2021, gan roi cipolwg newydd inni ar nifer y gofalwyr yng Nghymru.

Roedd gwerth cymorth gofalwyr yn £33 miliwn y dydd yn ystod y pandemig, neu £112 biliwn y flwyddyn gyfan – sy'n fwy na gwerth y GIG³. Ond mae hyn yn dod â chostau personol uchel. Mae llawer o ofalwyr yn canfod bod eu perthnasoedd yn cael eu heffeithio, eu bod yn aml yn cael trafferth cydbwyso gwaith a gofal, a'u bod yn wynebu eu problemau iechyd eu hunain o ganlyniad i'w rôl ofalu. Mae costau ariannol sylweddol hefyd yn gysylltiedig â gofalu. Yn aml, mae gofalwyr yn defnyddio eu hincwm neu eu cynilion i dalu am wasanaethau cymorth ac offer gofal.

Rydym eisoes yn gwybod bod gofalwyr yn wynebu canlyniadau iechyd gwaeth, gyda chyfran uchel o ofalwyr yn cael trafferth gyda phroblemau iechyd meddwl a chorfforol ac yn profi lefelau isel o lesiant. Fodd bynnag, mae'r pwysau enfawr a roddir ar draws y GIG, gan arwain at oedi wrth gael apwyntiadau gofal iechyd sylfaenol ac eilaidd, ynghyd â'r lefelau uchaf erioed o alw am wasanaethau gofal cymdeithasol, yn golygu nad yw llawer o ofalwyr o bosibl yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt.

Mae'r anawsterau hyn yng Nghymru, oherwydd oedran cyfartalog uwch y boblogaeth⁴ ac allbwn economaidd is⁵, yn cael eu teimlo'n gynt ac yn ddyfnach nag mewn ardaloedd eraill o'r DU. Mae hyn wedi'i ddangos yn gynharach yn y flwyddyn gan fwy o atgyfeiriadau i wasanaethau dyled a banciau bwyd y pen na chyfartaledd y DU⁶. Mae hyn yn golygu bod gofalwyr yng Nghymru eisoes yn agosach at bwynt argyfwng.

¹ 25 Wedi'i gyfrifo gan Carers UK yn seiliedig ar Amcangyfrifon Poblogaeth y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2020 Carers UK (2022) Make Caring Visible, Valued and Supported (https://www.carersweek.org/media/qf0p5u4t/carers-week-2022-make-caring-visible-valued-and-supported-report_final.pdf)
² Carers UK (2020) Anweledig a Thanbrisiedig (https://www.carersuk.org/images/News_and_campaigns/Unseen_and_undervalued.pdf)
³ Cyfrifiad 2021 - Amcangyfrifon poblogaeth ac aelwydydd, Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021 amcangyfrifon poblogaeth ac aelwydydd wedi'u talgrynnu ar gyfer awdurdodau lleol yng Nghymru a Lloegr, yn ôl rhyw a grŵp oedran pum mlynedd
⁴ <https://www.ons.gov.uk/economy/grossdomesticproductgdp/bulletins/gdpukregionsandcountries/octobertodecember2021> Cyngor ar Bopeth Cymru - Cymru: Briff ar gost byw
⁵
⁶

Crynodeb gweithredol

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys cipolwg ar brofiadau gofalmwr yn 2022, gan gofnodi'r effaith y mae gofalu yn ei chael ar fywydau gofalmwr a dangos tystiolaeth o'r argymhellion polisi a fyddai'n gwella hyn.



Eleni, gyda'r argyfwng costau byw, mae gofalmwr wedi wynebu pwysau digynsail ar eu harian. Dywedodd chwarter y gofalmwr (26%) eu bod yn torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd neu wresogi, a dywedodd dros dri chwarter (87%) mai'r gost fyw gynyddol yw un o'r prif heriau y byddant yn eu hwynebu dros y flwyddyn nesaf.

Mae llawer o ofalmwr wedi bod yn dod o hyd i ffyrdd o arbed arian, ond gall hyn fod yn anodd i'r rhai sydd angen defnyddio offer gofal sy'n achub bywydau neu sicrhau bod y person maen nhw'n gofalu amdano yn cael ei gadw'n gynnes.

Chwarter

26%



o ofalmwr yn dweud eu bod yn torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd neu wresogi

Dros dri chwarter

87%



o ofalmwr dywedodd mai cost byw gynyddol yw un o'r prif heriau y byddant yn eu hwynebu dros y flwyddyn nesaf

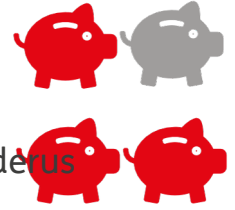
Dywedodd bron i dri chwarter (72%) eu bod yn bryderus iawn ynglŷn â rheoli eu costau misol. Roedd gofalmwr ag incwm o dan £1,000 hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn bryderus iawn (87%). Mae'r pryderon ariannol hyn wedi bod yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a chorfforol gofalmwr. Cytunodd 74% o ofalmwr fod y cynnydd yng nghost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a/neu gorfforol. Cytunodd bron pob gofalmwr oedd yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd (89%) fod y cynnydd yng nghost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a/neu gorfforol.

Gyda'r system iechyd a gofal cymdeithasol dan bwysau dwys, mae llawer o ofalmwr wedi profi oedi wrth gael mynediad at apwyntiadau a gwasanaethau gofal iechyd. Dywedodd un rhan o bump (20%) o ofalmwr a oedd wedi gofyn am apwyntiad gyda meddyg teulu eu bod wedi gorfod aros dros fis am hyn ac roedd dau o bob pump (41%) o ofalmwr a oedd yn aros am driniaeth neu asesiad arbenigol wedi bod yn aros am dros flwyddyn. Mae hyn wedi achosi straen a phryder ychwanegol ac wedi arwain at lawer o ofalmwr yn teimlo'n ynysig ac wedi'u hanghofio. Dywedodd 76% o ofalmwr sy'n aros am driniaeth neu asesiad arbenigol fod aros yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl neu gorfforol, gyda 46% o'r rheini'n cytuno'n gryf. Dywedodd llawer o ofalmwr wrthym eu bod yn profi poen corfforol sylweddol o ganlyniad i gyflwr heb ei drin, gan wneud eu rôl ofalu yn anoddach.

Mae llawer o ofalmwr yn cael trafferth gyda iechyd meddwl a chorfforol gwael. Dywedodd bron i chwarter fod eu hiechyd corfforol yn wael neu'n wael iawn (24%) a dywedodd 34% fod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn. Dywedodd bron i draean o ofalmwr (32%) eu bod yn teimlo'n unig yn aml neu bob amser. Er bod gofalmwr yn darparu oriau lawer o gefnogaeth i'r person y maent yn gofalu amdano, ychydig sy'n cymryd seibiant o ofalu, gan arwain at flinder ac, mewn rhai achosion, blinder a llosgi allan. Nid yw 42% o ofalmwr wedi cymryd seibiant o'u rôl ofalu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Hoffai llawer o ofalmwr wneud mwy o weithgarwch corfforol, i wella eu hiechyd, ond nid oes ganddynt yr amser i wneud hynny. Dywedodd bron i hanner y gofalmwr (47%) eu bod wedi bod yn llai egniol yn ystod y 6 mis diwethaf.

Bron i dri chwarter

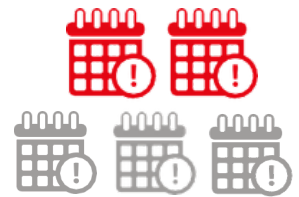
72%



o ofalmwr eu bod yn bryderus iawn ynghylch rheoli eu costau misol

Dwy ran o bump

41%



o ofalmwr oedd yn aros am triniaeth neu asesiad arbenigol wedi bod yn aros am dros flwyddyn

Tri chwarter

76%



o ofalmwr ar y GIG rhestrau aros dywedodd ei fod yn effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl a chorfforol

Bron i draean

34%



dywedodd fod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn

Er bod mesurau iechyd cyhoeddus ynghylch COVID-19 wedi lleihau'n sylweddol, mae'r pandemig yn parhau i effeithio ar fywydau gofalwyr, gyda rhai gofalwyr yn dal i warchod neu leihau eu cyswllt ag eraill i amddiffyn eu hunain neu'r person maen nhw'n gofalu amdano. Dywedodd un rhan o bump o ofalwyr (20%) fod pryderon ynghylch dal COVID-19 yn rhwystr i gael mynediad at wasanaethau. Er y gallai gwasanaethau cymorth fod wedi ailagor i rai bellach, nid yw gofalwyr yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael, neu'n amharod i'w chael oherwydd pryderon nad yw gwasanaethau'n diwallu eu hanghenion neu eu bod yn anfforddiadwy. Dywedodd dros draean o ofalwyr (40%) fod peidio â gwybod pa wasanaethau oedd ar gael yn rhwystr i gael mynediad at gefnogaeth. Gyda llawer o wasanaethau'n cael eu lleihau neu eu torri'n llwyr, mae gofalwyr yn bryderus iawn am y dyfodol: dywedodd 57% eu bod yn ansicr ynghylch pa gefnogaeth ymarferol y gallent fod yn gallu ei chael yn ystod y 12 mis nesaf.

Eleni, dim ond chwarter (19%) o ofalwyr a ddywedodd eu bod wedi cynnal Asesiad Anghenion Gofalwr yng Nghymru ac, o'r rhai a oedd wedi gwneud hynny roedd llawer yn rhwystredig nad oedd yr asesiad wedi arwain at unrhyw welliannau yn y gefnogaeth a ddarperir iddynt.

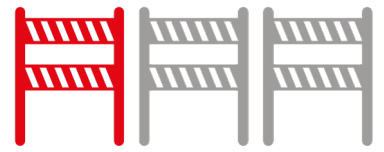
Dywedodd 43% o ofalwyr nad oeddent wedi cael asesiad fod peidio â gwybod beth oedd asesiad yn rhwystr. Nid yw llawer o ofalwyr yn cydnabod eu hunain fel gofalwr, a all olygu nad ydynt yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Cymerodd hanner yr holl ofalwyr (52%) dros flwyddyn i gydnabod eu rôl ofalu, gyda dros draean (39%) yn cymryd dros dair blynedd i gydnabod eu hunain fel gofalwr. Nododd 47% o ofalwyr fod gweld eu hunain yn bennaf fel aelod o'r teulu neu ffrind yn rhwystr i adnabod eu hunain fel gofalwr.

Mae cefnogi gofalwyr i aros mewn gwaith â thâl, neu ddychwelyd iddo, yn hanfodol er mwyn sicrhau y gall gofalwyr fyw bywyd heb dlodi yn eu henaint. Er bod nifer cynyddol o gyflogwyr yn cydnabod pwysigrwydd cefnogi gofalwyr yn y gweithle, mae'n hanfodol bod cyflogwyr yn cynnal hyblygrwydd wrth iddynt groesawu cyflogwyr yn ôl i'r swyddfa, fel y gall pobl jyglo gwaith a gofal. Yn bryderus, mae 77% o ofalwyr yn poeni am barhau i jyglo gwaith a gofal.

Er mwyn helpu'r rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu i barhau i weithio, mae Gofalwyr Cymru (fel rhan o Gofalwyr y DU) yn parhau i eiriol dros well cefnogaeth yn y gweithle, gan gynnwys Absenoldeb Gofalwr. Eleni, cyflwynodd yr AS Wendy Chamberlain Fil Aelod Preifat a fyddai'n cyflwyno hawl newydd nodedig i weithwyr ym Mhrydain Fawr sydd â chyfrifoldebau gofalu o hyd at wythnos o Absenoldeb Gofalwr di-dâl bob blwyddyn, yr ydym yn ei gefnogi'n gryf.

Dros draean

40%



o ofalwyr dywedodd fod peidio â gwybod pa wasanaethau oedd ar gael yn rhwystr i gael mynediad at gymorth

Tri phumed ran

57%



dywedasant eu bod yn ansicr ynghylch pa gymorth ymarferol y gallent ei gael yn ystod y 12 mis nesaf

Dim ond pumed ran

19%



o ofalwyr wedi dweud eu bod wedi cynnal Asesiad Gofalwr yng Nghymru

Tri chwarter

77%



o ofalwyr yn poeni am barhau i jyglo gwaith a gofal.

Mae mwy na hanner (55%) o ofalwyr yn dweud bod angen Absenoldeb Gofalwr â thâl arnynt i'w helpu i gydbwyso gwaith a gofal, tra bod traean (33%) yn dweud bod angen Absenoldeb Gofalwr di-dâl arnynt i wneud hynny.

Mae Llywodraeth Cymru ac awdurdodau cyhoeddus wedi cymryd amrywiaeth o gamau i roi cymorth a chefnogaeth i ofalwyr, ond mae'r adroddiad hwn yn dangos bod rhaid gwneud mwy.

Argymhellion

Llywodraeth y DU

•Dylai Llywodraeth y DU barhau i gefnogi

Y Mesur Aelodau Preifat a gyflwynwyd gan Wendy Chamberlain i gyflwyno hawl newydd i Absenoldeb Gofalwr di-dâl yn y gweithle. Dylai cyflogwyr sy'n edrych ymlaen fabwysiadu'r ddarpariaeth hon heb oedi ac ystyried ymuno â'r nifer o gyflogwyr sy'n cynnig Absenoldeb Gofalwr â thâl i'w gweithwyr.

•Dylai Llywodraeth y DU gynyddu budd-daliadau

yn llinell o fewn chwyddiant yn gynharach nag a gyhoeddwyd, cynyddu'r terfyn enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr a darparu taliad atodol i bob derbynnydd Lwfans Gofalwr.

•Dylai Llywodraeth Cymru sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu hystyried yn grŵp blaenoriaeth sydd mewn perygl ym mhob strategaeth a pholisïau gwrth-dlodi a gwrth-dlodi tanwydd Llywodraeth Cymru.

•Dylai Llywodraeth Cymru gyflymu eu gwaith archwilio creu Cofrestr Gofalwyr a allai, yn ein barn ni, wella adnabod gofalwyr a chysylltu gofalwyr â gwybodaeth hanfodol.

•Dylai Llywodraeth Cymru gefnogi gofalwyr i aros yn gweithio drwy annog cyflogwyr i gyd-greu polisïau gofalwyr ar gyfer y gweithle gyda gofalwyr a'u cynrychiolwyr, yn unol ag ymrwymiad Llywodraeth Cymru i waith teg a phartneriaeth gymdeithasol.

Llywodraeth Cymru

•Dylai Llywodraeth Cymru gynnwys gofalwyr di-dâl yn cynllunio ac adnoddau ar gyfer y system iechyd a gofal cymdeithasol.

•Dylai Llywodraeth Cymru flaenoriaethu

buddsoddiad mewn gofalwyr, gofal cymdeithasol, llywodraeth leol ac iechyd wrth ddyrannu'r £1.2 biliwn o Goncwest Ganlyniadol Barnett i Gymru sy'n deillio o Ddatganiad yr Hydref gan Canghellor y DU.

•Dylai Llywodraeth Cymru gyhoeddi diweddariad ar cynnydd ailagor gwasanaethau lleol i ofalwyr. Blwyddyn a hanner ar ôl y cyfyngiadau symud diwethaf yng Nghymru, mae'n annerbyniol bod llawer o wasanaethau'n dal i weithredu ar lefelau llawer is ac mae'n ymddangos bod rhai wedi cau'n gyfan gwbl.

•Dylai Llywodraeth Cymru ymrwymo i ailadrodd y Cynllun Cymorth Tanwydd ddechrau 2023 ac o leiaf ddwywaith y flwyddyn nes bod yr argyfwng costau byw wedi mynd heibio.

•Dylai Llywodraeth Cymru archwilio sut i wneud y gallu darparu taliadau i liniaru'r argyfwng costau byw i ofalwyr nad ydynt yn gymwys neu nad ydynt yn derbyn Lwfans Gofalwr (gan gynnwys y rhai sydd uwchlaw oedran pensiwn neu'r rhai sydd â hawl sylfaenol ac nad ydynt yn hawlio budd-daliadau eraill sy'n seiliedig ar brawf modd).

•Dylai Llywodraeth Cymru egluro'r amserlenni ar gyfer yr adolygiad cyflym a gyhoeddwyd yn ddiweddar o asesuadau anghenion gofalwyr.

GIG Cymru

•Mae angen dull strategol ar GIG Cymru i nodi gofalwyr fel y gellir nodi gofalwyr yn systematig ac yn rhagweithiol. Rhaid i Fyrddau Iechyd adolygu'r prosesau y mae gofalwyr yn cael gwybodaeth drwyddynt ac adolygu'r wybodaeth a'r gefnogaeth maen nhw'n eu cynnig i ofalwyr i sicrhau ei bod yn diwallu eu hanghenion.

•Mae angen i GIG Cymru ystyried cyfrifoldebau gofalu wrth asesu brys cynlluniau triniaeth glinigol.

Awdurdodau Lleol

- Dylai awdurdodau lleol ehangu eu grantiau lleol a'u cronfeydd caledi, eu hyrwyddo'n rhagweithiol i ofalwyr, adolygu meini prawf cymhwysedd ac ystyried elfennau o ddisgresiwn i gael gwared ar rwystrau sy'n atal gofalwyr rhag gwneud cais.
- Dylai awdurdodau lleol egluro a chyhoeddi pa wasanaethau sydd ar gael ar hyn o bryd i ofalwyr di-dâl yn eu hardal.

Effaith ariannol gofalu



Canfu ein harolwg diweddaraf fod gofaluwr yn parhau i wynebu anawsterau ariannol, gyda dros chwarter o ofaluwr yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd. Mae gofaluwr yn wynebu costau ychwanegol o ganlyniad i offer gofal a chostau tanwydd uwch, ac mae'r argyfwng costau byw wedi golygu nad yw llawer o ofaluwr bellach yn gallu fforddio biliau cyfleustodau na bwyd.

Canfyddiadau allweddol

•Dyweddodd ychydig o dan draean (32%) o ofaluwr eu bod nhw

yn ei chael hi'n anodd dod i ben ei gilydd. Roedd gofaluwr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn fwy tebygol o fod yn ei chael hi'n anodd dod i ben ei gilydd (39%). Dywedodd 16% o ofaluwr nad oeddent yn gallu fforddio biliau cyfleustodau.

•Roedd gofaluwr a oedd wedi bod yn gofalu am gyfnod hirach yn fwy yn debygol o fod mewn trafferthion ariannol. Roedd 20% o bobl a oedd yn gofalu am dros 5 mlynedd mewn dyled o ganlyniad i ofalu, o'i gymharu â 15% o bobl a oedd yn gofalu am lai na 5 mlynedd.

•Gofaluwr oedd yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd yn fwy tebygol o fod yn lleihau gwariant. Dywedodd mwy na chwarter y gofaluwr (26%) eu bod yn lleihau ar hanfodion fel bwyd neu wresogi, bron ddwywaith cymaint o'i gymharu â 13% y llynedd. Roedd gofaluwr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn lleihau ar fwyd a gwresogi (36%).

•Dyweddodd y rhan fwyaf o ofaluwr (72%) eu bod nhw

yn 'hynod' bryderus ynglŷn â rheoli eu costau misol. Dywedodd 87% mai'r cynnydd mewn costau byw oedd un o'r prif heriau y byddent yn eu hwynebu dros y flwyddyn nesaf. Mae'r ddau 10% yn uwch na chyfartaledd y DU.

•Cytunodd 74% o ofaluwr fod y cynnydd yn roedd cost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a/neu gorfforol. Cytunodd bron pob gofalwr oedd yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd (89%) fod y cynnydd yng nghost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a/neu gorfforol.

•Dyweddodd tri o bob pump o ofaluwr (60%) fod angen iddynt mwy o gefnogaeth ariannol.

Dyweddodd llawer o ofalwyr oedd mewn cyflogaeth eu bod wedi gorfod lleihau eu horiau gwaith i gyflawni eu cyfrifoldebau gofalu a'u bod yn cael trafferth ymdopi ar incwm is.

“ Rydw i wedi gorfod lleihau fy oriau gwaith yn sylweddol i ofalu am fy merch ac mae'n mae'n debyg na fydd fy nghontract tymor penodol yn cael ei adnewyddu... Rwy'n cael trafferth dod o hyd i unrhyw waith newydd felly fy bydd cyllid yn cael ei effeithio ymhellach.”

Cymorth ariannol

Dyweddodd bron i dri chwarter o ofalwyr (72%) fod mae angen mwy o gymorth ariannol arnyr nhw. Gofalwyr yn roedd derbyn Lwfans Gofalwr yn fwy tebygol o yn dweud eu bod angen cymorth ariannol (74%).

“ Nid yw'r manteision yn ddigon i fyw arnynt nawr. Dydw i ddim yn gwybod beth wnaif i wrth i [y gwahaniaeth] barhau i gynyddu. Yr unig ffordd i gael y swm o arian mae eraill yn ymddangos i'w gael yw bod yn anonest - pa mor deg yw hynny!!!”

Gofynnwyd i ofalwyr a fyddai rhai newidiadau ariannol yn gwneud gwahaniaeth i'w profiad fel gofalwr. Dywedodd 84% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr y byddai cynnydd yng ngwerth budd-daliadau gofalwyr yn un o'r tri phrif beth a fyddai'n gwneud gwahaniaeth. Dywedodd un rhan o chwech o'r holl ofalwyr (16%) y byddai taliad untro i helpu gyda chostau byw yn gwneud gwahaniaeth.

“ Roedd fy mil ynni yn £34 y llynedd, mae'n £100 nawr. Mae prisiau bwyd wedi cynyddu'n sylweddol. Mae gyrru'n elfen sylweddol o fy nghyfrifoldebau gofalu, ond rydym yn ei chael hi'n anodd fforddio rhoi tanwydd yn y car. Oherwydd teithiau car annisgwyl a'r cynnydd hwn, diflannodd grant Llywodraeth Cymru o £500 o fewn mis.

Roedd 26% o ofalwyr yn teimlo y byddai ehangu meini prawf cymhwysedd ar gyfer budd-daliadau gofalwyr fel y gall gofalwyr sy'n derbyn pensiwn gael mynediad atynt yn gwneud gwahaniaeth. Dywedodd 66% y byddai cynnydd yn y terfyn enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr yn gwneud gwahaniaeth.

Cost byw

Dyweddodd bron pob gofalwr (88%) fod eu bil ynni wedi cynyddu a'u bod yn gwario mwy ar fwyd a diod (85%). Dywedodd mwyafrif y gofalwyr (71%) hefyd eu bod yn gwario mwy ar drafnidiaeth.

“ Rwy'n fwy na phryderus bod y cynnydd bydd costau moduro yn fy atal rhag mynd â fy nhad oedrannus i apwyntiadau ysbyty mewn siroedd cyfagos tua 70 milltir i ffwrdd a chostau amlwg rhedeg a chynnal a chadw car diesel...” felly bydd fy nghyllid yn cael ei effeithio ymhellach.”

“ Dim ond bod eitemau bob dydd yn mynd i fyny. Yn ddiweddar, bu'n rhaid i mi dynnu fy hen gar oddi ar y ffordd ac ni allaf fforddio prynu un newydd i helpu wrth fynd â fy mam i'w hapwyntiadau ysbyty a gorfod cymryd amser ychwanegol i ffwrdd o'r gwaith gan ein bod yn dibynnu ar fysiau neu ambiwlansys. Rwy'n gweld .ei fod yn bwyta i mewn i fy ngwylliau blynyddol

“ Rydym yn defnyddio ein cynilion bach yn fwy nawr yn enwedig oherwydd cynnydd ym mhreis diesel yn cyrraedd llawer o apwyntiadau.”

Roedd rhai gofalwyr yn gwario swm sylweddol o'u hincwm ar gostau ynni: dywedodd 39% o ofalwyr fod dros 20% o'u hincwm yn mynd tuag at eu biliau nwy a thrydan.

“ Os bydd cost byw yn codi llawer mwy, bydd yn ddewis rhwng bwyta neu aros yn gynnes.”

“ Mae cost nwy, trydan a diesel eisoes yn ormodol. Mae'n peri pryder mawr ei fod yn mynd i godi eto pan fydd fy nwy a thrydan eisoes mewn ôl-ddyledion. Dydydych chi ddim yn cael unrhyw atodiad ychwanegol am ofalu am fwy nag un person yng Nghymru. Does dim ffordd bosibl o gynyddu ein hincwm oherwydd cyfrifoldebau gofalu.

Chwarter o ofalwyr

26%

dywedasant eu bod yn torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd neu wresogi – bron i ddwbl y gyfran y llynedd



Gofalwyr sydd angen defnyddio gofal sy'n achub bywydau offer neu sicrhau bod y person maen nhw'n gofalu amdano yn yn cael eu cadw'n gynnes yn bryderus iawn am effaith cynnydd pellach mewn nwy a thrydan.

“Mae siopa ar-lein yn golygu bod yn rhaid i mi warchod fy hun, felly mae'n rhaid talu ffioedd dosbarthu/postio, prynu mwy nag sydd ei angen ar y pryd felly peidiwch â gwastraffu arian ar ffioedd basged. Diffodd/i lawr pethau i arbed ar filiau ynni wrth ddefnyddio mwy ar offer meddygol i'm gŵr.

“Dyma gostau na allwn eu gwella. Dyma offer sydd angen bod ymlaen ac ymlaen drwy'r amser. Mae ei fywyd yn y fantol. Mae gartref gyda chyflwr ar ei ysgyfaint. Yr un fath â bod mewn uned gofal dwys neu mewn gofal dwys.

Gofynnwyd i ofalwyr ddweud mwy wrthym am sut roedd yr argyfwng costau byw wedi effeithio arnynt. Dywedodd rhai gofalwyr wrthym sut roeddent yn cymryd amrywiol fesurau i arbed costau, fel prynu eitemau am bris gostyngol, siopa mewn siopau rhatach neu brynu nwyddau ail-law, gwisgo dillad cynhesach yn hytrach na rhoi'r gwres ymlaen, golchi dillad â llaw, rhannu dŵr bath, cyflwyno darlleniadau mesurydd yn rheolaidd i sicrhau bod eu biliau'n gywir, tyfu eu bwyd eu hunain neu goginio swp, a bod yn fwy gofalus ynghylch diffodd goleuadau. Fodd bynnag, roedd llawer o ofalwyr yn cymryd mesurau mwy llym, fel cerdded pellteroedd hir yn hytrach na thalu am daith bws, cymryd cawodydd oer, gohirio triniaeth ddeintyddol, ac eistedd yn y tywyllwch.

“Ni allaf fforddio prynu ffrwythau a llysiau oherwydd eu bod nhw mor ddrud, ac ni allaf gael bath mwyach oherwydd cost fy mil nwy. Mae'n rhaid i mi gael cawod. Rwy'n anabl fy hun ac mae gallu cael bath yn un o'r ffyrdd rwy'n rheoli fy mhoen cefn cronig.”

“Byw mewn ofn eisoes wedi torri'n ôl, a bydd drwy gydol y dydd defnyddio cyn lleied o drydan â phosibl, a dim gwres ymlaen nes bod y plant yn dod adref o'r ysgol.”

Yn peri pryder, dywedodd nifer o ofalwyr wrthym eu bod yn lleihau eu bwyd ac yn hepgor prydau bwyd:

“Gwresogi neu fwyta.... cyn bo hir ni fydd y naill na'r llall...”

“Ni allwn fforddio byw. Rydym yn bodoli yn unig! Rydym bwyta un pryd o fwyd y dydd gan nad oes mwy o arian ar gyfer te a brecwast, mae pethau'n torri yn y tŷ na allaf eu disodli, ac mae iechyd meddwl yn waeth 100% oherwydd straen a phryder.”



Dyweddodd llawer o ofalwyr fod y cynnydd mewn costau byw yn golygu nad oeddent yn gallu gwario unrhyw arian ar hobiau, diwrnodau allan a gwyliau. O ganlyniad, roedd llawer yn teimlo bod ansawdd eu bywyd wedi gostwng yn sylweddol.

“Cymryd arian i ffwrdd ar gyfer hamdden a gweld ffrindiau. Mae hyn yn hanfodol i'm cadw'n synhwyrol fel gofalwr.”

“Rhan bwysig o'n hwythnos yw mynd allan, dyma hanfodol yn feddyliol ac yn gorfforol ar gyfer ein lles. Rydym wedi gorfod rhoi'r gorau i unrhyw beth sy'n costio oherwydd na allwn eu fforddio mwyach. Mae ein cyllideb bellach yn dynn iawn oherwydd y cynnydd mewn prisiau. Ar hyn o bryd rwyf ar gynllun ynni pris sefydlog ond pan ddaw hwnnw i ben y flwyddyn nesaf. Rwy'n poeni'n fawr y bydd yn rhaid i ni ddechrau lleihau ein bil bwyd i dalu am ynni.”

Dyweddodd rhai gofalwyr wrthym eu bod wedi gorfod rhoi'r gorau i'w cartrefi, gwerthu eu car, neu adael y brifysgol oherwydd yr argyfwng costau byw.

“ Rydw i wedi gwerthu fy nghar i dalu'r cyllid i ryddhau amser £200 y mis a rhannu ceir.”

“ Os bydd costau'n parhau i gynyddu, yna bydd yn rhaid i ni ystyried gwerthu ein cartref a lleihau maint ein tŷ a fydd yn golygu y bydd yn rhaid i fy mhlant sy'n oedolion rannu ystafell. Bydd hyn yn drychineb i ni gan na fyddant yn ymdopi â hyn a bydd ymddygiadau'n gwaethgu a byddaf yn teimlo hyd yn oed yn fwy anobeithiol.”

Gall gofalu gael effaith drychinebus ar gyllid teulu oherwydd colli gwaith a chostau ychwanegol gofalu. Gyda budd-daliadau anabledd a gofalwyr yn gostwng o ran gwerth, mae'n amlwg nad yw'r sefyllfa hon yn gynaliadwy i deuluoedd ledled y DU yn y tymor byr, canolig a hir. O ystyried bod cysylltiad mor glir ag iechyd meddwl a chorfforol - a bod gofalu wedi'i nodi fel penderfyniadau cymdeithasol o iechyd - nid mater ariannol yn unig yw hwn, ond un o anghydraddoldebau iechyd.



Cymorth a gwasanaethau



Yn aml, mae angen cymorth ymarferol ar ofalwyr i'w galluogi i gyflawni eu rôl ofalu ac i ofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain. Fodd bynnag, nid yw llawer o ofalwyr yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt, ac mae llawer o wasanaethau hanfodol yn parhau i fod yn anhygyrch iddynt, yn anfforddiadwy, neu nid ydynt o ansawdd digonol.

Canfyddiadau allweddol

•**Dyweddodd dros un rhan o bump o ofalwyr (40%) nad oeddent yn gwybod**

roedd pa wasanaethau oedd ar gael yn rhwystr i gael mynediad at gymorth. Dywedodd llawer o ofalwyr wrthym nad oeddent erioed wedi cael mynediad at rai gwasanaethau fel gwasanaethau gofal plant a gwasanaethau dydd.

•**Dyweddodd chwarter y gofalwyr (24%) fod cost gofal yn rhy uchel. Dywedodd 29% eu bod angen gwasanaethau gofal mwy fforddiadwy ar gyfer y person y maent yn gofalu amdano. Dywedodd dros hanner (58%) eu bod yn poeni na fyddant yn gallu fforddio gwasanaethau na chymorth ymarferol yn y dyfodol.**

•**Dyweddodd 40% o ofalwyr nad oedd gwasanaethau'n cyrraedd eu safonau**

Roedd anghenion yn rhwystr i gael mynediad at gymorth.

•**Dyweddodd 57% o ofalwyr eu bod yn ansicr ynghylch pa gymorth ymarferol y gallent gael mynediad iddo yn ystod y 12 mis nesaf.**

•**Fel y gwelsom y llynedd, y maes mwyaf o angen** a nodwyd gan ofalwyr oedd mwy o gefnogaeth i'w galluogi i ofalu am eu hiechyd a'u lles, gyda 66% yn dweud bod angen y gefnogaeth hon arnynt. Dywedodd 78% mai effaith gofalu ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol oedd un o'r prif heriau y byddent yn eu hwynebu dros y flwyddyn nesaf.

•**Dyweddodd 60% o ofalwyr y byddent yn hoffi gwell** dealltwriaeth a chydabyddiaeth o ofalwyr di-dâl gan y cyhoedd yn gyffredinol.

Mynediad at wasanaethau

O'r gofalwyr hynny sy'n credu bod angen gwasanaethau arnynt a dylent fod yn gymwys i'w cael, dywedodd y mwyafrif helaeth o ofalwyr wrth Ofalwyr Cymru nad oeddent erioed wedi cael mynediad at un neu fwy o wasanaethau. Nid oedd dwy ran o dair erioed wedi cael mynediad at gartrefi gofal ar gyfer seibiannau byr (66%) na gofal preswyl (64%).

Ni chafodd bron i hanner y gofalwyr gefnogaeth yn eu rôl ofalu gan weithwyr gofal cyflogedig (47%) tra mai dim ond traean (36%) oedd yn cael gofal a ariannwyd gan y GIG.

Tabl dau: Cyflwr gwasanaethau a chymorth i ofalwyr lle'r oedd yr opsiwn neu'r gwasanaeth hwn yn berthnasol iddynt

	Mae'r gwasanaeth wedi ailagor yn llwyr	Mae gwasanaethau wedi cael eu lleihau neu'n sylweddol wedi'i leihau	Rydwy i wedi dewis peidio â defnyddio hwn gwasanaeth	Mae gan y gwasanaeth wedi cau
Gwasanaethau Dydd	24%	31%	30%	15%
Cartrefi gofal a seibiannau byr	24%	21%	51%	4%
Gofal preswyl	16%	13%	70%	1%
Gweithgareddau a ddarperir gan sefydliadau gofalwyr lleol	25%	41%	29%	6%
Gweithgareddau a chefnogaeth a ddarperir gan elusen leol	27%	42%	25%	6%
Cymorth gan weithwyr gofal	46%	30%	21%	3%
cyflogedig Gwasanaethau Eistedd	25%	28%	42%	4%
Gwasanaethau seibiannau eraill	16%	30%	42%	13%
Gofal a Ariennir gan y GIG	28%	49%	16%	6%

Mae'r tabl uchod yn dangos rhai tueddiadau pryderus ynghylch amharodrwydd gofalwyr i ddefnyddio gwasanaethau seibiant a seibiannau gyda 70% yn dewis peidio ag ail-fynegi gofal preswyl, 42% yn defnyddio gwasanaethau eistedd gyda phobl eraill a 30% yn defnyddio gwasanaethau dydd.

Rhoddodd gofalwyr gymysgedd o resymau pam eu bod wedi dewis peidio â defnyddio gwasanaethau yn amrywio o bryderon ynghylch staff dibrofiad neu ddiffyg staffio, gwrthodiad gan y rhai sy'n derbyn gofal i dderbyn cymorth, a phryderon ynghylch cost cael mynediad at wasanaethau neu'r cludiant i fynd i'r afael â pheryglon parhaus COVID.

“Gweithwyr gofal dibrofiad, gan arwain at pryder nad yw fy mab yn cael lefel dderbyniol o ofal.”

“Llai o staff oherwydd ynysu covid. Llai o ofal. staff yn gyffredinol. Dim copi wrth gefn felly wedi'i ganslo.”

“Mae fy nhad yn gofalu am fy mam ar benwythnosau, sef yr unig seibiant sydd gen i. Dydy fy mam ddim yn ymddiried yn unrhyw un arall i'w helpu, ac nid yw fy nhad na minnau chwaith.”

“Roedd fy nhad yn mynychu Tonna dementia uned ddydd ond nid yw wedi agor eto. Cawsom wybod am uned arall ond mae'r gost i deithio a mynychu yn fwy na £40 y dydd, sy'n fwy nag y gallwn ei fforddio.”

“Mae lleoliad y dydd wedi ailagor yn rhannol ond mae fy "Dydy'r mab dal ddim yn gallu mynychu oherwydd y cyfyngiadau ar drafnidiaeth a'r niferoedd yn yr adeilad.”

“Does gen i ddim diddordeb mewn aelodau fy nheulu yn mynd i unman yn enwedig nawr oherwydd ei fod yn rhy beryglus yn ystod Covid-19 ac rydym yn dal i fod yn gwarchod ein hunain.”

Hyd yn oed pan fydd gofaluwr yn defnyddio gwasanaethau, mae llawer yn dal i ganfod bod cyfyngiadau a chyfyngiadau ar fynediad gyda gofaluwr yn nodi, ar gyfartaledd, mai dim ond chwarter o wasanaethau sydd wedi ailagor yn llawn. Yn frawychus, mae hyn yn gyson ar draws cymorth cymdeithasol, preifat a thrydydd sector felly nid yw gofaluwr di-dâl yn cael yr un lefel o gymorth ag a oedd cyn COVID.

Yn arbennig o bryderus yw bod gofaluwr yn adrodd bod llai na hanner (46%) o gefnogaeth gwaith gofal wedi'i hailsefydlu'n llawn. Mae gofaluwr wedi dweud wrthym am contractau'n cael eu dychwelyd, pobl yn cael eu gadael heb gefnogaeth a sut nad ydynt wedi gallu dod o hyd i gefnogaeth breifat wrth dderbyn taliadau uniongyrchol.

Mae'r cynnydd ar ailagor gwasanaethau yn siomedig ar y cyfan. Dim ond 24% sy'n dweud bod gwasanaethau dydd wedi ailagor yn llawn ar ôl cyfyngiadau Covid o'i gymharu ag 8% y llynedd, dim ond 25% o wasanaethau eistedd (16% yn 2021) a dim ond 28% o ofal a ariennir gan y GIG o'i gymharu ag 20% yn 2021. Mae hon yn flwyddyn o golli cefnogaeth i lawer o ofalwyr di-dâl.

“ Rhoddodd fy nghwmni gofal y contract yn ôl fel doedd ganddyn nhw ddim staff. Dw i'n rhiant sengl ag anabledd corfforol i 3 o blant, ac mae gan ddau ohonyh nhw anghenion ychwanegol helaeth.”

“ Mae gwasanaethau dydd wedi dychwelyd, ond mae ganddyn nhw fyrrach oriau sy'n golygu mwy o oriau i mi. Nid yw gofal seibiant yn cael ei ddarparu er ei fod yn y cynllun gofal, ac rwyf wedi erfyn amdano.”

“ Stopiodd y seibiant fis cyn y cyntaf cyfyngiadau symud (2 flynedd yn ôl) ac nid yw wedi'i ddarparu i mi eto er fy mod wedi gofyn ychydig fisoedd yn ôl am adfer rhyw fath o seibiant, nid wyf wedi clywed dim ac mae ar gael.”

Rhwystrau i gael mynediad at gymorth

Gofynnwyd i ofalwyr a oedd unrhyw rwystrau o ran cael mynediad at gymorth. Dywedodd dros draean o ofalwyr (40%) fod peidio â gwybod pa wasanaethau oedd ar gael yn rhwystr.

Dywedodd bron i chwarter y gofaluwr (24%) fod cost gofal yn rhy uchel a dywedodd 29% fod angen gwasanaethau gofal mwy fforddiadwy arnynt i'r person y maent yn gofalu amdano. Dywedodd 19% o'r holl ofalwyr y byddai gostyngiad mewn taliadau gofal yn un o'r prif newidiadau ariannol a fyddai'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf iddynt.

“ Mae fy holl amser ac arian yn mynd ymlaen i sicrhau mae'r rhai sy'n derbyn gofal yn defnyddio gwasanaethau dydd.”

“ Mae cost gwasanaethau dydd a chludeant wedi cynyddu, ac mae'n cymryd canran sylweddol o arian budd-daliadau merch.”

“ Rydw i wedi gorfod torri fy oriau fel gweithiwr cofrestredig nyrs. Nid yr effaith ariannol yn unig yw hi ond yr effaith ar fy lles meddyliol. Rwy'n caru fy merch yn fawr iawn, ond mae cael fy atgoffa ym mhob cyfarfod adolygu ei bod hi'n 2 i 1. Ond mae cael fy ngadael i ofalu amdani ar fy mhen fy hun yn gyson a gorfod ein cadw ni'n ddau yn ddiogel yn cymryd ei doll yn ddifrifol. Rwy'n ofni am y dyfodol.”

Dywedodd 22% o ofalwyr fod gwasanaethau nad ydynt yn diwallu eu hanghenion yn rhwystr i gael mynediad at gymorth, gostyngiad o 32% y llynedd. Roedd pobl oedd yn gofalu am rywun â chyflwr iechyd meddwl yn fwy tebygol o ddweud bod gwasanaethau nad ydynt yn diwallu eu hanghenion yn rhwystr (20%).

Dywedodd un rhan o bump o ofalwyr (20%) fod pryderon ynghylch dal COVID-19 yn rhwystr i gael mynediad at wasanaethau, sy'n dangos bod y pandemig yn dal i effeithio ar allu gofaluwr i gael mynediad at gymorth. Dywedodd rhai gofaluwr wrthym eu bod yn dal i amddiffyn eu hunain neu'n cyfyngu ar eu gweithgareddau.

Gofynnwyd i ofalwyr a oedd unrhyw rwystrau eraill yn eu hatal rhag cael mynediad at gymorth. Roedd y rhwystrau a amlgwyd gan ofalwyr yn cynnwys y cynnydd yng nghost tanwydd a oedd yn eu hatal rhag teithio i gael mynediad at gymorth ac yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at wasanaethau yn ystod oriau gwaith. Dywedodd llawer o ofalwyr wrthym nad oedd y person yr oeddent yn gofalu amdano eisau iddynt gael mynediad at unrhyw gymorth, yn aml oherwydd nad oeddent yn derbyn bod angen unrhyw gymorth arnynt. Dywedodd sawl person sy'n gofalu am rywun â phroblem iechyd meddwl fod anghenion cymhleth y person yr oeddent yn gofalu amdano yn golygu nad oeddent eisau unrhyw :gymorth

“ Mae gennym ni blentyn 8 oed awtistig nad yw'n siarad yn eiriol. sy'n rhwystredig ac yn dreisgar tuag at ei ofalwyr, ychydig iawn o gefnogaeth ymarferol a gawn gan y gwasanaethau cymdeithasol.”

“ Fy anghenion iechyd meddwl a lles fy hun yn cael eu diystyru gan ddymuniad y person rwy'n gofalu amdano nad wyf am gael gwasanaethau i'r pwynt fy mod bellach yn teimlo'n analluog i ofalu amdanynt ac yn anhapus yn fy nghartref fy hun.”

Dyweddod gofalwyr nad oeddent yn derbyn cefnogaeth wrthym eu bod yn teimlo eu bod wedi'u gadael, wedi blino'n lân ac dan straen:

“Does gen i ddim mynediad at unrhyw wasanaethau nawr. Rydw i ar fy diwedd ar y gwydd. Rydw i wedi blino, ddim wedi blino'n lân. Nosweithiau di-gwsg cyson trwy roi gofal a dim seibiant i'm galluogi i wneud unrhyw beth.”

Cefnogaeth yn y dyfodol

Pan ofynnwyd iddynt am y dyfodol, dywedodd 57% o ofalwyr eu bod yn ansicr ynghylch pa gymorth ymarferol y gallent ei gael yn ystod y 12 mis nesaf. Dywedodd 57% eu bod yn pryderu y byddai gwasanaethau'n cael eu lleihau a dywedodd 40% eu bod yn poeni y gallent golli mynediad at wasanaethau'r sector gwirfoddol oherwydd cyfyngiadau ariannu. Dim ond 9% a ddywedodd eu bod yn hyderus y byddent yn cael y cymorth ymarferol sydd ei angen arnynt yn ystod y 12 mis nesaf.

Dyweddod dros hanner y gofalwyr (62%) wrthym eu bod yn poeni na fyddent yn gallu fforddio gwasanaethau na chymorth ymarferol yn y dyfodol. Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn poeni na fyddent yn gallu fforddio gwasanaethau na chymorth ymarferol yn y dyfodol (66%).

Tabl tri: Anghenion cyfredol gofalwyr

Roedd gofalwyr oedd yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd hyd yn oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn poeni na fyddent yn gallu fforddio gwasanaethau na chymorth ymarferol yn y dyfodol (71%).

Anghenion gofalwyr

Gofynnwyd i ofalwyr ddweud mwy wrthym am eu hanghenion presennol fel gofalwr. Y maes mwyaf o angen a nodwyd oedd mwy o gefnogaeth i alluogi gofalwyr i ofalu am eu hiechyd a'u lles, gyda 66% yn dweud bod angen y gefnogaeth hon arnynt. Roedd pobl sy'n gofalu am dros 35 awr yr wythnos yn fwy tebygol o ddweud bod angen mwy o gefnogaeth arnynt gyda'u hiechyd a'u lles na phobl sy'n gofalu am lai na 35 awr (70% vs 52%). Dywedodd llawer o ofalwyr wrthym fod ganddynt anabledau, problemau iechyd neu broblemau symudedd a oedd yn gwneud eu rôl ofalu yn anoddach, tra bod rhai'n teimlo bod gofynion eu rôl ofalu yn golygu nad oeddent yn gallu gofalu am eu hiechyd eu hunain.

Dyweddod 60% o ofalwyr y byddent yn hoffi gwell dealltwriaeth a chydabyddiaeth o ofalwyr di-dâl gan y cyhoedd yn gyffredinol, a dywedodd dros hanner y gofalwyr (60%) y byddent yn hoffi gwell cydnabyddiaeth gan y cyngor lleol o'u hanghenion.

Anghenion gofalwyr	%
Mwy o gefnogaeth i allu gofalu am fy iechyd a'm lles fy hun	66%
Mwy o gefnogaeth ariannol	62%
dealltwriaeth a chydabyddiaeth o ofalwyr di-dâl gan y cyhoedd yn gyffredinol	62%
Gwell cydnabyddiaeth gan y cyngor lleol o'm hanghenion fel gofalwr	60%
Mwy o gefnogaeth gan y system nawdd cymdeithasol (e.e. cynnydd yn Lwfans Gofalwr/Elfen Gofalwr)	60%
Mwy o seibiannau neu amser i fwrdd o'm rôl ofalu	51%
Gwell cydnabyddiaeth gan y GIG o'm hanghenion fel gofalwr	51%
Mwy o gefnogaeth gan y GIG neu weithwyr gofal iechyd proffesiynol	47%
Dewis cynyddol o ran pa wasanaethau y gallaf eu cyrchu	46%
Cefnogaeth i atal/lleihau fy unigrwydd/ynysu cymdeithasol	46%
Gwasanaethau gofal o ansawdd gwell i'r person rwy'n gofalu amdano	46%
Mwy o wybodaeth a chynghor am ofalu	40%
Gwasanaethau gofal mwy fforddiadwy i'r person rwy'n gofalu amdano	40%
Mwy o gefnogaeth fel y gallaf gynnal/adeiladu fy mherthnasoedd ag eraill	40%
Mwy o gefnogaeth gan deulu a ffrindiau	40%
Mwy o gyfleoedd dysgu a hyfforddi am ofalu	37%
Cefnogaeth well i ddychwelyd i waith cyflogedig neu ei gynnal	37%
Cyflogwr mwy cefnogol i'm helpu i aros mewn gwaith cyflogedig	34%
	30%
	28%
	26%
	25%
	18%
	11%

Dywedodd llawer o ofalwyr wrthym eu bod yn teimlo nad oedd eu harbenigedd yn cael ei gydnabod gan wasanaethau, tra bod eraill yn pryderu nad oedd eu gwaith caled yn cael ei wobrwyo na'i gydnabod.

“Dw i'n meddwl bod byddin gyfan o ofalwyr allan yna gweithio a gofalu am aelodau o'r teulu sy'n cael eu hanghofio'n llwyr ac yn cael eu hanwybyddu'n llwyr. Fy mhrif bryder yw mynd yn sâl....gan na fydd fy mrawd yn gweld neb heblaw am y gofalwyr y mae'n eu gweld 4 gwaith y dydd.”

Heriau cyfredol

Un o'r prif heriau y dywedodd gofalwyr eu bod yn eu hwynebu yn y flwyddyn nesaf oedd effaith gofalu ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol, gyda 77% yn dweud y byddai hyn yn heriol. Roedd pobl sy'n gofalu am dros 35 awr yr wythnos yn fwy tebygol o ddweud y byddai cynnal eu hiechyd a'u lles yn heriol na phobl sy'n gofalu am lai na 35 awr yr wythnos (80% vs 71%).

“Rydw i nawr yn anabl fy hun o ganlyniad i ofalu am ddau heb lety na chyfarpar diogel.”

“Torrais fy nglun a threuliodd fy mab bythefnos ynddo gofal seibiant gan nad oes digon o ofalwyr i ymdopi â thri ymweliad y dydd.”

“Yn ceisio gofalu am ddau berson 92 oed. Un gyda dementia ac un â chanser anwelladwy. Yn llawn straen ac yn flinedig iawn. Rydw i yn fy 70au felly rydw i'n blino'n fawr.”

Dywedodd llawer o ofalwyr a oedd mewn cyflogaeth y byddai dychwelyd i'r swyddfa yn heriol ac y byddai'n effeithio ar eu rôl ofalu. Ymhlith yr heriau eraill a nodwyd gan ofalwyr roedd ymdopi â'r person y maent yn gofalu amdano yn symud i gartref gofal, trefnu gofal diwedd oes ac ymdopi â phrofedigaeth.



Mynediad at wasanaethau'r GIG



Mae llawer o ofalwyr yn cael trafferth gyda'u problemau iechyd corfforol a meddyliol eu hunain, ond yn rhy aml nid ydynt yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Mae amseroedd aros hir o fewn y GIG a phryderon ynghylch ansawdd gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn achosi straen ychwanegol i ofalwyr, gan effeithio'n negyddol ar eu hiechyd a'u lles, ac effeithio ar eu gallu i weithio.

Canfyddiadau allweddol

•Roedd 59% o ofalwyr yn anghytuno bod gwasanaethau'r GIG yn

wedi'u cydlynu'n dda, a bod gwybodaeth yn cael ei rhannu'n effeithiol. Roedd 52% yn anghytuno bod staff y GIG yn rhoi'r wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i allu gofalu'n dda ac yn ddiogel.

•20% o ofalwyr a oedd wedi gofyn am feddyg teulu

dywedodd apwyntiad eu bod wedi gorfod aros dros fis am hyn. Dywedodd 16% fod y person yr oeddent yn gofalu amdano wedi gorfod aros dros fis.

•41% o ofalwyr oedd yn aros am arbenigwr

roeddent wedi bod yn aros am driniaeth neu asesiad ers dros flwyddyn. Dywedodd 43% fod y person y maent yn gofalu amdano wedi bod yn aros ers dros flwyddyn.

•76% o ofalwyr yn aros am driniaeth arbenigol neu

dywedodd asesiad iechyd fod aros yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl neu gorfforol, gyda bron i hanner 47% o'r rhai hynny'n cytuno'n gryf.

•29% o ofalwyr a ddywedodd fod y person yr oeddent yn gofalu amdano

oherwydd ei fod wedi cael ei dderbyn i'r ysbyty mewn argyfwng dywedodd y gellid bod wedi atal y derbyniad trwy ofal a chymorth o ansawdd uwch a mwy dibynadwy.

•48% o ofalwyr a oedd wedi cael profiad o gael eu derbyn i'r ysbyty

Roedd rhyddhau ar gyfer y person y maent yn gofalu amdano yn anghytuno eu bod wedi bod yn rhan o'r penderfyniadau ynghylch rhyddhau o'r ysbyty a'r gofal a'r driniaeth sydd eu hangen, gyda bron i draean (30%) yn anghytuno'n gryf. Roedd 63% yn anghytuno eu bod wedi cael eu gofyn am eu gallu a'u parodrwydd i ddarparu gofal.

•Dywedodd dros chwarter y gofalwyr ei bod yn annhebygol neu'n annhebygol iawn

annhebygol y byddent yn cwyno am wasanaeth iechyd (30%) neu wasanaeth gofal cymdeithasol (31%). Dywedodd 50% o ofalwyr mai'r prif rwystr oedd teimlo na fyddai cwyno'n gwneud fawr o wahaniaeth.

Barn gofawyr ar wasanaethau'r GIG

Gofynnwyd i ofalwyr am eu profiadau o wasanaethau'r GIG. Roedd 59% o ofalwyr yn anghytuno bod gwasanaethau'r GIG wedi'u cydlynu'n dda, a bod gwybodaeth yn cael ei rhannu'n effeithiol, tra bod 52% yn anghytuno bod staff y GIG yn rhoi'r wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i allu gofalu'n dda ac yn ddiogel.

Roedd 46% o ofalwyr yn anghytuno bod staff y GIG yn cydnabod eu gwybodaeth ac yn eu trin fel partner mewn gofal.

Gofal iechyd sylfaenol

Gofynnwyd i ofalwyr am eu profiadau o gael apwyntiadau gofal sylfaenol. O'r rhai a oedd wedi gofyn am apwyntiad gyda meddyg teulu, roedd 47% wedi aros llai nag wythnos a dywedodd 52% fod y person yr oeddent yn gofalu amdano wedi aros llai nag wythnos. Fodd bynnag, dywedodd 20% o ofalwyr eu bod wedi gorfod aros dros fis am eu hapwyntiad, tra dywedodd 16% fod y person yr oeddent yn gofalu amdano wedi gorfod aros dros fis. Roedd amseroedd aros yn hirach ar gyfer apwyntiadau deintyddol, lle roedd dwy ran o dair (67%) o ofalwyr a oedd wedi gofyn am apwyntiad wedi aros dros fis.

Gofynnwyd i ofalwyr ddweud mwy wrthym am unrhyw heriau wrth wneud neu fynychu apwyntiadau iechyd sylfaenol. Dywedodd llawer o ofalwyr wrthym ei bod yn anodd iawn cysylltu â meddygfeydd teulu i ofyn am apwyntiad, gyda galwadau'n mynd heb eu hateb neu'n cael eu rhoi ar stop. Dywedodd sawl gofalwr fod eu meddygfa yn gweithredu system apwyntiadau cyntaf i'r felin, ond oherwydd anghenion y person oedd yn cael gofal, nad oeddent yn gallu ffonio'n gynnar yn y bore. Dywedodd rhai gofalwyr wrthym fod galwadau ffôn gan feddygon teulu yn aml yn cael eu gwneud ar adegau nad oeddent yn gyfleus pan oeddent yn brysus gyda'u rôl ofalu neu pan oeddent mewn man cyhoeddus ac yn methu siarad yn agored am eu symptomau.

Un o bob tri

32%



dywedodd gofawyr di-dâl y gellid bod wedi atal derbynriad brys y person yr oeddent yn gofalu amdano i'r ysbyty gyda mwy o waith gofal a chymorth

Un o bob pump

20%



o ofalwyr wedi dweud eu bod wedi gorfod aros dros fis am apwyntiad gyda meddyg teulu

“Ni chefais apwyntiad wyneb yn wyneb, dim ond galwad ffôn. I fy mam, fi fy hun, fy chwaer ac roedd rhaid i'r cymydog barhau i geisio cael gafael arno y meddyg teulu, yn ffonio bob hanner awr am bedwar diwrnod, yn y pen draw llwyddodd a chynigiodd fewnbwn-apwyntiad llawdriniaeth yn unig. Gwrthod llwyr o ymweliad cartref. Syrthiodd Mam wrth geisio mynd i mewn i dacs i yr apwyntiad ac aeth i'r ysbyty. Cymerodd 3 wythnos arall o geisio cysylltu â'r meddyg teulu cyn iddyn nhw ddod i ymweld â'r cartref. Syrthiodd Mam eto'r diwrnod canlynol ac aeth yn ôl i'r ysbyty. Yna cynghorodd yr ysbyty ni i beidio â phoeni gyda'r Meddyg Teulu ac i ffonio'r ward os oes gennym bryderon ynghylch yr ychydig fisoedd nesaf.”

“Dim ond apwyntiadau ar yr un diwrnod sydd ganddyn nhw nawr ond mae hynny'n golygu bod yn rhaid i chi aros am 20 munud ciw ffôn yn gynnar yn y bore i gael apwyntiad - os bydd rhywbeth yn mynd o'i le yn ddiweddarach y diwrnod nad oes dim byd”

Mwy na hanner

52%

o ofalwyr di-dâl yn teimlo nad oedd staff y GIG yn rhoi'r wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i allu gofalu'n dda ac yn ddiogel



“Dim ond am ychydig funudau bob dydd y mae gwasanaeth Gofynnwch i'm Meddyg Teulu ar gael yn fy meddygfa - fel arfer rhwng 8 y bore ac 8.15 y bore, weithiau cyn lleied â munud! Mae gorfod aros am alwad yn ôl ar unrhyw adeg yn ystod y bore yn ei gwneud hi'n anodd sicrhau preifatrwydd i drafod pryderon iechyd gyda'r Meddyg Teulu.

“Methu gweld y Meddyg o gwbl, yn dal i wneud y ffôn ymgynghoriad nad yw'n gweithio wrth ddelio â pherson hollol fyddar”

“Rhaid i ni archebu cyn 9.30 y bore i gael apwyntiad, nad yw fel arfer yn ymarferol”

Dyweddodd nifer o ofalwyr nad oedd cyfleusterau meddygon teulu yn ddigon hygyrch i bobl anabl. Dywedodd eraill wrthym y byddai'n well ganddyn nhw neu'r person maen nhw'n gofalu amdano apwyntiad wyneb yn wyneb yn hytrach nag apwyntiad dros y ffôn, yn enwedig y rhai oedd yn fyddar neu'n drwm eu clyw neu a oedd ag anableddau dysgu, ond nad oedd y rhain bob amser ar gael. Dywedodd rhai gofalwyr wrthym hefyd eu bod yn ei chael hi'n anodd mynd â'r person maen nhw'n gofalu amdano i apwyntiadau oherwydd eu bod yn bryderus neu'n ofidus neu'n amharod i adael y tŷ.

O ganlyniad i'r anawsterau hyn wrth gael apwyntiadau, mae llawer o ofalwyr yn teimlo dan straen ac yn bryderus.

“Rhaid ffonio am 8:30, ond erbyn i mi gyrraedd drwodd mae pob apwyntiad wedi mynd”

“Yr her oedd gwneud yr apwyntiad - fe cymerodd awr ar aros”

Mewn rhai achosion, mae problemau iechyd wedi gwaethygu oherwydd nad yw gofalwyr, neu'r person maen nhw'n gofalu amdano, wedi derbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw, gan eu gadael mewn poen, ac yn methu â chyflawni eu rôl ofalu na'u gweithgareddau o ddydd i ddydd.

“I mi fy hun, dim ond trwy Gofynnwch i'm Meddyg Teulu y gallwch gael mynediad. Rydw i wedi cwyno gan fod hyn wedi cymryd dros 3 wythnos i'w gwblhau. Mae fy iechyd yn effeithio ar fy mywyd.

Oherwydd profiadau rhwystredig wrth geisio cael apwyntiadau, mae rhai gofalwyr wedi penderfynu peidio â cheisio cymorth, sy'n golygu nad ydyn nhw'n cael y driniaeth sydd ei hangen arnyn nhw.

“Dw i'n gweld mai'r rhwystr a'r straen mwyaf yw mynd yn fwy pasiodd y derbynnydd, sy'n gofyn cymaint o gwestiynau ac yn gallu bod yn ddiraddiol iawn. Maen nhw'n ymddangos i benderfynu a oes angen apwyntiad arnoch chi ond dim ond gwybodaeth sylfaenol iawn maen nhw'n ei chael. Un tro, ffonwyd fi gan fod angen apwyntiad i mi fy hun. Gŵr a mab. Pob un o'r materion hollol wahanol nad ydynt yn gysylltiedig. Dywedwyd wrthyf mai dim ond 2 o'r tri allwn i eu dewis ar gyfer apwyntiad gan fod ganddyn nhw lawer sydd angen y gwasanaeth hwn. Felly es i hebddyn nhw. Mae hefyd wedi bod yn heriol cael apwyntiadau dros y ffôn. Nid yw mor bersonol. Mae ceisio anfon lluniau o bethau i'w hasesu wedi bod yn anhygoel o anodd.

Gofal iechyd eilaidd

Gofynnwyd i ofalwyr a oeddent hwy, neu'r person maen nhw'n gofalu amdano, yn aros am driniaeth arbenigol neu asesiad gan feddyg ysbyty ar hyn o bryd. Yr amser aros mwyaf ar gyfer triniaethau nad ydynt yn frys, dan arweiniad ymgynghorydd, yw 18 wythnos o'r diwrnod y caiff apwyntiad ei archebu pan fydd yr ysbyty neu'r gwasanaeth yn derbyn y llythyr atgyfeirio. Fodd bynnag, mae'n amlwg bod llawer o ofalwyr wedi bod yn aros yn llawer hirach na hyn. O'r rhai a oedd yn aros am apwyntiad iddyn nhw eu hunain, roedd 26% wedi bod yn aros llai na 18 wythnos. Fodd bynnag, roedd 41% wedi bod yn aros ers dros flwyddyn. O'r rhai a ddywedodd fod y person maen nhw'n gofalu amdano yn aros am apwyntiad, dywedodd 26% eu bod wedi bod yn aros llai na 18 wythnos a dywedodd 43% eu bod wedi bod yn aros am apwyntiad ers dros flwyddyn.

Dyweddodd 76% o ofalwyr fod aros am driniaeth neu asesiad arbenigol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl neu gorfforol, gyda 47% o'r rhai hynny'n cytuno'n gryf. Dywedodd 60% fod aros am driniaeth neu asesiad arbenigol yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl neu gorfforol y person y maent yn gofalu amdano.

“Rydwi wedi rhedeg allan o egni i fynd ar ôl fy rhai fy hun wedi gohirio asesiadau a thriniaeth arbenigol ac ni allaf wynebu'r rhwystrau a'r frwydr i ofyn i'm meddyg teulu am help.”

“Mae arna' i ofn mynd i'r gwely gan ein bod ni wedi gorfod ffonio yr ambiwlans bedair gwaith drwy gydol y nos. Rydym yn dal i aros i fy ngŵr dderbyn atgyfeiriad blaenoriaeth ar gyfer trawiadau a amheuir. Arweiniodd y bennod ddiwethaf at golli cof sylweddol.

“Mae'r person rwy'n gofalu amdano wedi bod yn aros rhestr am dros 5 mlynedd am gymorth seicolegol, mae risg uchel o hunanladdiad; mae'n hunllef”

Roedd rhai gofawlyr wedi penderfynu talu am ofal iechyd preifat o ganlyniad i amseroedd aros hir yn y GIG, gan ddefnyddio eu cynilion yn aml i dalu am hyn.

“ Rydym wedi gorfod mynd yn breifat. Dyma'r cyntaf tro rydw i erioed wedi talu am ofal iechyd preifat”

Gofal brys

Gofynnwyd i ofawlyr a oedd y person y maent yn gofalu amdano wedi cael ei dderbyn i'r ysbyty ar frys neu wedi cael ymweliad heb ei gynllunio â'r ysbyty ers mis Ebrill 2021. O'r rhai a oedd wedi gwneud hynny, dywedodd 54% fod hyn oherwydd bod iechyd y person y maent yn gofalu amdano wedi dirywio a dywedodd 54% fod hyn oherwydd damwain neu argyfwng heb ei gynllunio. Dywedodd 2% fod hyn oherwydd bod effaith gofalu ar eu hiechyd yn golygu nad oeddent yn gallu parhau i ofalu, a dywedodd 1% fod gwasanaethau iechyd a chymdeithasol wedi chwalu, gan ei gwneud yn annïogel i'r person y maent yn gofalu amdano.

Gofynnwyd i ofawlyr a oedd y derbyniad brys yn ganlyniad i unrhyw resymau eraill. Dywedodd rhai gofawlyr wrthym fod y person y maent yn gofalu amdano wedi ceisio cyflawni hunanladdiad neu wedi mynegi meddyliau hunanladdol. Dywedodd eraill fod y derbyniad i'r ysbyty yn gysylltiedig â COVID-19.

Gofynnwyd i ofawlyr hefyd a allai unrhyw beth fod wedi atal y derbyniad brys. Teimlai hanner y gofawlyr (50%) na ellid bod wedi'i atal.

Fodd bynnag, dywedodd 29% y gellid bod wedi'i atal trwy ofal a chymorth o ansawdd uwch a mwy dibynadwy, a dywedodd 21% y gellid bod wedi'i atal trwy gael mwy o wasanaethau iechyd gartref. Rhyddhau o'r ysbyty

Gofynnwyd i ofawlyr a oeddent wedi profi rhyddhau'r person y maent yn gofalu amdano o'r ysbyty ers mis Ebrill 2021 ac, os felly, sut brofiad oeddent. Er bod 27% yn cytuno eu bod wedi bod yn rhan o'r penderfyniadau ynghylch rhyddhau'r claf o'r ysbyty a'r gofal a'r driniaeth oedd eu hangen, roedd bron i hanner (48%) yn anghytuno eu bod wedi bod yn rhan, ac roedd dros chwarter (30%) o'r rhain yn anghytuno'n gryf.

Roedd 65% o ofawlyr yn anghytuno eu bod wedi cael eu holi am eu gallu a'u parodrwydd i ddarparu gofal, ac roedd 63% yn anghytuno eu bod yn teimlo eu bod wedi cael gwrandawriad ynglŷn â hyn.

Dywedodd nifer o ofawlyr wrthym fod aros am driniaeth neu asesiad yn gwneud iddynt deimlo'n ynysig.

“ Na, dydw i ddim yn teimlo ei fod wedi cael ei reoli'n dda o gwbl. Fel y perthynas agosaf, cefais fy anwybyddu'n llwyr ac ni chefais unrhyw alwadau ffôn am ofal na rhyddhau fy nhad.”

“ Dywedon nhw, petawn i'n mynd ag e adref, y byddwn i'n derbyn pecyn gofal llawn ...ni ddaethant a dywedodd y gwasanaethau cymdeithasol nad oeddent yn gwybod dim amdano”

“ Dan bwysau i adael ond nid oedd cynllun gofal ar waith lle. Roedd gwybodaeth o'r ysbyty yn wahanol i wasanaethau lleol fel nyrs ardal.”

“ Wedi'i ryddhau o Loegr i Gymru. Dim gofal. pecyn. Roedd yn debycach i naid o ffydd a gobaith y byddwn i'n rheoli gofal mam”

“ Yn ofidus disgrifio'r effaith fel 'gofal-ar gyfer' yn wael iawn (Gofal lliniarol) pan gafodd ei ryddhau adref. Ni theimlais fod digon o wybodaeth ac arweiniad wedi'i ddarparu o ran y cynllun gofal a chymorth - roedd yn teimlo ei fod wedi'i wneud i ni’



Dywedodd llawer o ofalwyr wrthym hefyd eu bod yn teimlo bod y person yr oeddent yn gofalu amdano wedi cael ei ryddhau yn rhy gynnar, gan arwain yn aml atynt yn mynd yn ôl i'r ysbyty oherwydd bod eu cyflwr wedi gwaethygu.

“Cafodd ei ryddhau a'i ail-dderbyn o fewn 14 awr ar ôl i mi ddweud wrthyn nhw nad oedd yn barod i ddod adref. Roeddwn i mor ofnus y byddai'n marw nes i mi ddim cysgu o gwbl y noson honno.

“Fe wnaethon nhw geisio dro ar ôl tro i ladd eu hunain a cheisio eto pan gawsant eu rhyddhau, a bron â llwyddo. Doedd neb yn gwrando.”

Cwynion

Gofynnwyd i ofalwyr a oeddent wedi gwneud cwyn neu wedi mynegi pryderon am wasanaeth iechyd neu ofal cymdeithasol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Dywedodd ychydig dros chwarter (26%) eu bod wedi cwyno am wasanaeth iechyd ac roedd 18% wedi cwyno am wasanaeth gofal cymdeithasol.

Gofynnwyd i ofalwyr a oeddent yn teimlo y byddent yn gwneud cwyn neu'n codi pryderon pe byddent yn anfodlon â gwasanaeth. Er bod dros hanner y gofalwyr yn teimlo ei bod yn debygol neu'n debygol iawn y byddent yn cwyno am wasanaeth iechyd (55%), neu wasanaeth gofal cymdeithasol (53%), dywedodd dros chwarter ei bod yn annhebygol neu'n annhebygol iawn y byddent yn cwyno am wasanaeth iechyd (30%) neu wasanaeth gofal cymdeithasol (31%).

Gofynnwyd i ofalwyr beth allai eu hatal rhag gwneud cwyn neu godi pryderon pe baent yn anfodlon â gwasanaeth. Teimlai gofalwyr mai'r prif rwystr oedd, teimlo na fyddai cwyno'n gwneud fawr o wahaniaeth gyda 50% o ofalwyr yn dweud y byddai hyn yn eu hatal rhag cwyno neu godi pryderon am wasanaeth iechyd a 45% yn dweud y byddai hyn yn eu hatal rhag cwyno neu godi pryderon am wasanaeth gofal cymdeithasol.

“Gallaf gwyno'n ddigon hawdd. Does gen i ddim hyder y byddai'n gwneud gwahaniaeth. Ein profiad ni yw nad yw'r canlyniad yn werth yr amser a dreulir. Rydym yn cael ein hanwybyddu a'n trin fel problemau. Cafodd ein henw ei dduo gan weithwyr proffesiynol.”

“Mae'r system mor anymatebol ac aneffeithlon bod cwyno'n ddibwrpas”

“Rydym wedi gwneud cwyn. Cytunodd pawb arni. roedd yn gyfiawn a ni wnaed dim, does neb yn atebol. Ni allaf straenio fy hun fel hyn eto pan nad oes atebolrwydd a dim diddordeb mewn cywiro pethau. Mae'n anobeithiol mai ni yw'r unig rai sy'n dioddef o'u camgymeriadau nhw”

Dywedodd bron i draean o ofalwyr y byddent yn poeni am ganlyniadau gwneud cwyn am wasanaeth iechyd (34%) neu wasanaeth gofal cymdeithasol (31%).

“Cyhuddiadau posibl yn erbyn y rhai rwy'n gofalu amdanynt tra nad oedd ym mhresenoldeb fy nheulu nac unrhyw aelodau eraill o'r teulu.”

“Ar ôl gwneud cwyn am y gwasanaethau cymdeithasol penderfynodd fy nghosbi drwy ddod o hyd i esgusodion i aflonyddu ar fy merch ac yna mynd â fy wyrion i ofal. Maen nhw'n ei gwneud hi'n glir iawn y bydd cwynion yn achosi canlyniadau.”



Iechyd a lles gofalwyr



Gall rôl gofalu effeithio ar iechyd gofalwyr. Gallai hyn fod oherwydd gofynion corfforol gofalu, cyfleoedd cyfyngedig i gymryd seibiant, neu straen a phryder cael dau ben llinyn ynghyd. Mae gan lawer o ofalwyr iechyd corfforol a meddyliol gwael, ond nid ydynt bob amser yn derbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Mae boddhad bywyd gofalwyr hefyd yn sylweddol is na'r cyfartaledd cenedlaethol. Mae tystiolaeth gynyddol y dylid ystyried gofalu yn benderfynydd cymdeithasol o iechyd.⁷

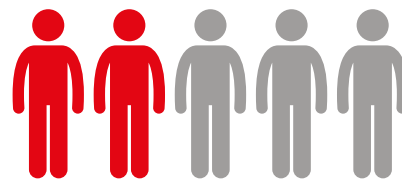
Canfyddiadau allweddol

- Dywedodd 24% o ofalwyr fod eu hiechyd corfforol yn 'ddrwg' neu 'ddrwg iawn' a dywedodd 34% fod eu hiechyd meddwl yn 'ddrwg' neu'n 'ddrwg iawn'.**
- Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn fwy yn debygol o adrodd am iechyd corfforol 'drwg' neu 'drwg iawn' (31%) ac iechyd meddwl (48%).**
- Nid yw 42% o ofalwyr wedi cymryd seibiant yn ystod y llynedd blwyddyn. O'r rheini, nid yw 26% o ofalwyr wedi ceisio cymryd seibiant oherwydd eu bod yn teimlo ei fod yn rhy anodd.**
- Dywedodd 29% o ofalwyr eu bod yn teimlo'n unig yn aml neu bob amser.**
- Dywedodd 52% o ofalwyr fod gallu cymryd seibiant fyddai'n eu helpu i deimlo'n llai unig.**
- Mae gan ofalwyr lefelau lles is o'u cymharu gyda'r boblogaeth gyffredinol**

⁷ Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2021) Gofalu fel penderfynydd cymdeithasol iechyd (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/971115/Caring_as_a_social_determinant_report.pdf)

42%

o ofalwyr heb gymryd seibiant yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.
Nid yw chwarter y gofalwyr (26%) wedi ceisio cymryd seibiant oherwydd eu bod yn teimlo ei fod yn rhy anodd.



Iechyd corfforol a meddyliol gofalwyr

Dyweddodd ychydig dros un rhan o bump o ofalwyr (21%) fod eu hiechyd corfforol yn 'ddrwg' neu'n 'ddrwg iawn'. Roedd gofalwyr yn graddio eu hiechyd meddwl fel un gwaeth na'u hiechyd corfforol, gyda 30% yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn 'ddrwg' neu'n 'ddrwg iawn' (dim newid o 2021).

Roedd pobl a oedd yn gofalu am dros 50 awr yr wythnos yn fwy tebygol o nodi iechyd corfforol 'drwg' neu 'drwg iawn' na phobl a oedd yn gofalu am lai na 50 awr yr wythnos (25% vs 16%), yn ogystal ag iechyd meddwl 'drwg' neu 'drwg iawn' (32% vs 25%).

“Y flwyddyn ddiwethaf rydw i wedi dod yn ymwybodol iawn o sut nad ydw i bellach yn ymdopi cystal ag yr oeddwn i'n arfer: meigrin, hormonau, niwl ymennydd bob dydd, ac ati.”

“Mae cyfrifoldeb fy mab yn enfawr. Ni all neb gwerthfawrogi'r effaith y mae hyn yn ei chael ar fy iechyd meddwl.”

Dyweddodd ychydig dros un rhan o bump o ofalwyr (24%) fod eu hiechyd corfforol yn 'ddrwg' neu'n 'ddrwg iawn'. Eto i gyd, roedd gofalwyr yn graddio eu hiechyd meddwl yn waeth na'u hiechyd corfforol, gyda 34% yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn 'ddrwg' neu'n 'ddrwg iawn'.

Roedd pobl a oedd yn gofalu am dros 50 awr yr wythnos yn fwy tebygol o nodi iechyd corfforol 'drwg' neu 'drwg iawn' na phobl a oedd yn gofalu am lai na 50 awr yr wythnos (32% vs 18%), yn ogystal ag iechyd meddwl 'drwg' neu 'drwg iawn' (42% vs 28%).

Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn fwy tebygol o nodi iechyd corfforol 'gwael' neu 'gwael iawn' (31%) ac iechyd meddwl (48%).

Roedd gofalwyr oedd mewn cyflogaeth yn fwy tebygol o nodi iechyd corfforol 'da' neu 'da iawn' (33%) ac iechyd meddwl (36%).

Pryderon iechyd gofalwyr

Gofynnwyd i ofalwyr pa dair agwedd ar eu hiechyd a'u lles yr oeddent yn poeni fwyaf amdanynt. Roedd gofalwyr yn poeni fwyaf am deimlo dan straen neu'n bryderus (54%), ac yna peidio â chael amser i flaenoriaethu eu hiechyd corfforol a meddyliol (35%), methu â chymryd seibiant (32%) a chael digon o gwsg (28%).

Roedd gofalwyr mewn cyflogaeth yn fwy tebygol o boeni am beidio â chael yr amser i flaenoriaethu eu hiechyd corfforol a meddyliol (45%) o'i gymharu â'r rhai oedd yn gofalu am deulu neu ddibynyddion yn llawn amser neu'n methu â gweithio (38%).

Seibiannau

Gofynnwyd i ofalwyr a oeddent wedi ceisio cymryd seibiant yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd 42% eu bod wedi cymryd seibiant. Fodd bynnag, dywedodd 42% nad oeddent wedi cymryd seibiant. O'r rheini, dywedodd 10% eu bod wedi ceisio cymryd seibiant ond nad oeddent wedi gallu, teimlai 6% nad oeddent angen seibiant, ac nid oedd 26% wedi ceisio cymryd seibiant oherwydd eu bod yn teimlo ei fod yn rhy anodd. Dywedodd 17% eu bod wedi cymryd seibiant ond nad oedd hyn wedi bod yn ddigon iddynt ofalu am eu hiechyd meddwl neu gorfforol.

Tabl pedwar: Iechyd corfforol a meddyliol a hunan-adroddwyd gan ofalwyr

	Da iawn	Da	Teg	Drwg	Drwg iawn
Iechyd corfforol	5%	24%	47%	20%	4%
Iechyd Meddwl	4%	20%	41%	26%	8%

“ Mae fy merch yn mynd allan ddwywaith yr wythnos gyda'r dydd cefnogaeth am 2 awr y tro, mae'n wasanaeth sydd ei angen arnom ni iddi hi a minnau. Dim ond 2 awr ydyw ond mae'n cael ei dderbyn yn fawr. Mae hi'n mwynhau mynd allan gyda nhw ac mae gen i 2 awr o amser rhydd i fynd i wneud rhywbeth cyflym, ddim yn ddigon hir i mi fynd i unman oherwydd weithiau maen nhw'n hwyr.”

O'r gofalwyr hynny a oedd wedi gallu cymryd seibiant, roedd y rhan fwyaf wedi gwneud hynny pan oedd ffrind neu aelod o'r teulu wedi darparu gofal. Ychydig o ofalwyr a soniodd am ddefnyddio gwasanaethau seibiant neu ofalu. Dywedodd rhai gofalwyr wrthym nad oedd cymryd seibiant byr yn ddigon i ganiatáu iddynt ofalu am eu hiechyd corfforol a meddyliol.

“ 1 diwrnod yr wythnos mae fy ngŵr yn mynd i Eglwys Dewi Sant Hosbis Sefydliad nid yw hyn yn ddigon i mi gan fy mod i i fyny bob nos yn gofalu amdano.”

Unigrwydd

Gofynnwyd i ofalwyr pa mor aml roeddent yn teimlo'n unig. 29% o Gofynnwyd i ofalwyr pa mor aml roeddent yn teimlo'n unig. Dywedodd 32% o ofalwyr eu bod yn teimlo'n unig yn aml neu bob amser, tra dywedodd 48% eu bod weithiau'n teimlo'n unig a dywedodd 13% nad oeddent bron byth yn teimlo'n unig. Dim ond 8% a ddywedodd nad oeddent byth yn teimlo'n unig. Dywedodd 40% o ofalwyr fod angen mwy o gefnogaeth arnynt i atal neu leihau eu hunigrwydd, tra bod dros chwarter (28%) wedi dweud bod angen mwy o gefnogaeth arnynt er mwyn iddynt allu cynnal ac adeiladu eu perthnasoedd ag eraill.

Roedd gofalwyr a oedd wedi bod yn gofalu am gyfnod hirach yn fwy tebygol o deimlo'n unig. Dywedodd 31% o bobl a oedd wedi bod yn gofalu am dros 5 mlynedd eu bod yn teimlo'n unig yn aml neu bob amser, o'i gymharu â 23% o bobl a oedd wedi bod yn gofalu am lai na 5 mlynedd.

Gofynnwyd i ofalwyr beth allai eu helpu i deimlo'n llai unig. Dywedodd y rhan fwyaf o ofalwyr (52%) y byddai gallu cymryd seibiant yn eu helpu i deimlo'n llai unig. Dilynwyd hyn gan fwy o ddealltwriaeth a chydabyddiaeth gan gymdeithas ynghylch rôl gofalwyr (48%), gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a hamdden (33%) a chael mynediad at wasanaethau cymorth emosiynol (32%).

Llesiant

Gofynnwyd i ofalwyr raddio gwahanol agweddau ar eu lles ar raddfa o 0-10, lle roedd 0 yn golygu 'ddim o gwbl' a Roedd 10 yn 'hollol'. Defnyddir y dangosyddion lles cenedlaethol hyn gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) i archwilio sut mae pobl yn y DU yn gwneud ar draws gwahanol agweddau ar eu bywydau. Drwy ofyn yr un cwestiynau i ofalwyr, gallwn gymharu eu profiadau â'r cyhoedd yn gyffredinol.

Rhoddodd gofalwyr yng Nghymru sgôr o 4.5 i'w boddhad â bywyd, sef 0.2 islaw cyfartaledd y DU ar gyfer gofalwyr ac yn sylweddol is na chyfartaledd y DU o 7.5. Rhoddodd gofalwyr sgôr o 4.5 i'w hapusrwydd, sef 0.3 islaw cyfartaledd y DU ar gyfer gofalwyr ac yn llawer is na chyfartaledd y DU o 7.4. Pan ofynnwyd iddynt raddio i ba raddau yr oeddent yn teimlo bod y pethau maen nhw'n eu gwneud yn eu bywydau yn werth chweil, rhoddodd gofalwyr sgôr o 5.1, sef 0.4 islaw cyfartaledd y DU ar gyfer gofalwyr ac yn llawer is na chyfartaledd y DU o 7.8. Pan ofynnwyd iddynt pa mor bryderus oeddent, rhoddodd gofalwyr sgôr o 5.2, sef 0.1 yn uwch na chyfartaledd y DU ar gyfer gofalwyr ac yn llawer uwch na chyfartaledd y DU o 3.2.

Bron i draean

31%



o ofalwyr a oedd wedi gofalu am dros 5 mlynedd dywedodd eu bod yn teimlo'n unig yn aml neu bob amser

Gweithgarwch corfforol

Mae Prif Swyddog Meddygol y DU yn argymhell bod oedolion yn cymryd rhan mewn o leiaf 150 munud (neu 2.5 awr) o weithgaredd cardiofasgwlaidd dwyster cymedrol bob wythnos (gweithgaredd sy'n codi cyfradd y galon, yn gwneud anadlu'n gyflymach ac yn gwneud i berson deimlo'n gynhesach, fel taith gerdded gyflym, dawnsio, beicio ysgafn, neu ddringo).

i fyny'r grisiau), neu 75 munud o weithgaredd dwyster egniol (gweithgaredd sy'n gofyn am ymdrech gorfforol galed ac yn gwneud i chi anadlu'n llawer caledach nag arfer, fel codi pethau trwm, rhedeg, gwaith campfa, beicio cyflym neu aerobics).



Mae llawer o ofalwyr eisiau bod yn fwy egniol ac yn cydnabod y gall gweithgarwch corfforol wella iechyd corfforol a meddyliol, ond maent yn wynebu rhwystrau i fod yn egniol, gan gynnwys diffyg amser, adnoddau neu egni.

Canfyddiadau allweddol

- Dywedodd 68% o ofalwyr nad oeddent wedi ymgymryd ag unrhyw weithgaredd egniol yn yr wythnos ddiwethaf, ac nad oedd 40% wedi ymgymryd ag unrhyw weithgaredd cymedrol.
Roedd gofalwyr ag iechyd corfforol a meddyliol gwael yn llai tebygol
- o fod yn egniol. Ychydig dros hanner (53%) o ofalwyr a ddywedodd fod ganddynt iechyd corfforol gwael neu wael iawn oedd wedi gwneud unrhyw weithgarwch corfforol cymedrol yn yr wythnos ddiwethaf.
- Dywedodd bron i hanner y gofalwyr (47%) eu bod wedi bod yn llai yn weithredol yn ystod y 6 mis diwethaf.
- Dim ond 14% o ofalwyr a ddywedodd eu bod yn defnyddio hamdden cyfleusterau weithiau neu'n aml. Y prif rwystr i ddefnyddio cyfleusterau oedd gofalwyr yn teimlo nad oedd ganddynt yr amser (71%).

Lefelau a math o weithgarwch corfforol

Gofynnwyd i ofalwyr faint o ddiwrnodau yn yr wythnos ddiwethaf yr oeddent wedi gwneud gweithgaredd corfforol ysgafn, cymedrol ac egniol am 10 munud neu fwy. Dywedodd 68% o ofalwyr nad oeddent wedi ymgymryd ag unrhyw weithgaredd egniol, a dywedodd 40% nad oeddent wedi ymgymryd ag unrhyw weithgaredd cymedrol.

Roedd y rhan fwyaf o ofalwyr wedi gwneud rhywfaint o weithgarwch corfforol ysgafn, gyda dim ond 14% yn dweud nad oeddent wedi ymgymryd ag unrhyw weithgarwch corfforol ysgafn.

Dim ond 2% o ofalwyr oedd wedi gwneud gweithgaredd corfforol egniol bob dydd yn yr wythnos ddiwethaf, ac roedd 10% wedi gwneud gweithgaredd cymedrol bob dydd yn yr wythnos ddiwethaf, dim ond ychydig dros draean (34%) o ofalwyr a ddywedodd eu bod wedi gwneud gweithgaredd corfforol ysgafn bob dydd yn yr wythnos ddiwethaf.

Yn annisgwyl, mae gofalwyr sydd ag iechyd corfforol gwael neu wael iawn yn llai egniol, a gallai hyn fod oherwydd straen cyflawni rôl ofalu neu gyflwr iechyd hirdymor. Ychydig dros hanner (51%) y gofalwyr a ddywedodd fod ganddynt iechyd corfforol gwael neu wael iawn oedd wedi gwneud unrhyw weithgarwch corfforol cymedrol yn yr wythnos ddiwethaf, o'i gymharu â chwarter (29%) o'r rhai ag iechyd corfforol da neu dda iawn.

Roedd gofalwyr a oedd yn gofalu am dros 50 awr yr wythnos yn fwy tebygol o fod yn anweithredol. Mae'r cyfyngiadau amser ar ofalwyr mor fawr fel y gall gallu neilltuo amser ac egni i fod yn egniol fod yn heriol, ac mae peidio â gallu cymryd seibiant yn golygu bod cyfle cyfyngedig i ofalwyr ystyried eu hiechyd eu hunain. Nid yw nifer uwch o ofalwyr sy'n gofalu am dros 50 awr yr wythnos yn gwneud unrhyw weithgaredd egniol (69%) na cymedrol (38%) yr wythnos, o'i gymharu â 60% a 31% o ofalwyr yn gofalu am lai na 50 awr yr wythnos.

Mae 44% o ofalwyr wedi lleihau hobiau a gweithgareddau o ganlyniad i'r argyfwng costau byw, a allai fod wedi effeithio ar weithgarwch corfforol. Mae mwyafrif y gofalwyr yn nodi nad oes ganddynt yr amser na'r egni i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Mae rhwystrau eraill yn cynnwys euogrwydd, pryder, blinder, anaf neu salwch. Mae diffyg ymwybyddiaeth hefyd ynghylch faint a pha fathau o weithgarwch corfforol i'w wneud i gynnal iechyd a lles.

Dywedodd dros un rhan o bump o ofalwyr (21%) mai poeni am gael digon o ymarfer corff oedd un o'u prif bryderon am eu hiechyd a'u lles.

“ Mae gwneud gweithgareddau yn wych ond fel gofalwr sy'n gweithio gyda theulu does dim amser i wneud dim byd”

“ Pan nad ydw i'n gallu teithio, cyfleusterau hamdden cystal â bod ar y Lleud er gwaethaf y cyfle i gael mynediad atynt, yn hytrach na rhywle rwy'n gyrru heibio i bob un diwrnod.”

Newidiadau i lefelau gweithgarwch corfforol

Gofynnwyd i ofalwyr a oedd unrhyw newid wedi bod yn faint o weithgarwch corfforol yr oeddent wedi'i wneud dros y 6 mis diwethaf. Dywedodd bron i hanner y gofalwyr (47%) eu bod wedi bod yn llai egniol yn ystod y 6 mis diwethaf, a dim ond 13% a ddywedodd eu bod wedi bod yn fwy egniol. Dywedodd 40% nad oedd unrhyw newid wedi bod yn eu lefelau gweithgarwch corfforol.

Roedd gofalwyr oedd yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi bod yn llai egniol dros y 6 mis diwethaf (62%). Gall hyn fod oherwydd bod yn rhaid i ofalwyr jyglo cyfrifoldebau gofalu ochr yn ochr â straen costau byw cynyddol, gan arwain at ofalwyr yn teimlo'n bryderus neu'n llai brwdfrydig.

Defnyddio cyfleusterau hamdden lleol

Fel rhan o brosiect Carers Active Carers UK, rydym yn awyddus i archwilio sut y gall gofalwyr gael mynediad at gyfleoedd i fod yn gorfforol egniol fel y gallwn nodi unrhyw rwystrau. Mae safleoedd cyfleusterau hamdden, fel pyllau nofio, neuaddau chwaraeon, campfeydd, stiwdios aerobics, canolfannau hamdden a sawnâu, yn darparu ystod eang o weithgareddau a ffyrdd o fod yn gorfforol egniol.

Yn arwyddocaol, nid yw tri chwarter o ofalwyr (75%) byth yn defnyddio unrhyw gyfleusterau hamdden lleol. Dim ond 14% sy'n dweud eu bod yn eu defnyddio weithiau neu'n aml.

Roedd gofalwyr a ddywedodd eu bod yn teimlo'n unig yn aml neu bob amser hyd yn oed yn llai tebygol o ddefnyddio cyfleusterau hamdden lleol, gyda 86% yn dweud nad oeddent byth yn defnyddio'r rhain. Mae hyn yn awgrymu y gallai gofalwyr sy'n teimlo'n unig deimlo'n ddatgysylltiedig â'r mathau hyn o gyfleusterau.

Gofynnwyd i ofalwyr a oedd unrhyw rwystrau iddynt gael mynediad at gyfleusterau hamdden lleol. Y prif rwystr a nodwyd oedd gofalwyr yn teimlo nad oedd ganddynt yr amser i ddefnyddio cyfleusterau (71%).

Y prif rwystr arall a nodwyd oedd cost cyfleusterau hamdden yn rhy ddrud (45%), sy'n debygol o waethgu gyda'r argyfwng costau byw presennol. Dywedodd dros chwarter y gofalwyr (29%) eu bod yn poeni am ddal Covid-19, gan ddangos bod y pandemig yn dal i effeithio ar fywydau gofalwyr.

“ Yn gwarchod ond hefyd ddim yn gallu gadael y gŵr ar ei ben ei hun.”

“ Yn bryderus ynglŷn â dod â covid i'r cartref.”

Asesiadau anghenion gofalwyr

Yng Nghymru, mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi'r hawl i unrhyw un sy'n gofalu am rywun sy'n anabl, yn sâl neu'n oeddrannus gael asesiad anghenion gofalwr.

Cynhelir yr asesiadau hyn gan awdurdodau lleol a dylent gwmpasu pynciau megis iechyd meddwl a chorfforol gofalwyr, eu gallu a'u parodrwydd i ofalu, a'u perthnasoedd ag eraill.



Fodd bynnag, mae gormod o ofalwyr yn dal i wynebu rhwystrau i dderbyn asesiad, ac mae llawer o'r rhai sy'n cael eu hasesu yn teimlo nad yw'r asesiad yn ystyried eu hanghenion yn ddigonol nac yn arwain at gefnogaeth ystyrlon. Mae llawer o ofalwyr hefyd yn wynebu amseroedd aros hir am asesiad.

Canfyddiadau allweddol

- **Nododd 19% o ofalwyr a holwyd fod ganddynt ofalwr** asesiad neu ailasesiad yn ystod y 12 mis diwethaf yng Nghymru.
- **39% o ofalwyr nad oeddent wedi cael gofalwr** dywedodd yr asesiad fod rhwystr i gael asesiad oedd peidio â gwybod beth oedd asesiad. Dywedodd bron i un rhan o bump o ofalwyr (19%) nad oeddent wedi gofyn am asesiad gofalwr gan nad oeddent yn credu y byddai o fudd iddynt.
- **Traean o ofalwyr (33%) a oedd wedi derbyn** teimlai'r asesiad nad oedd yr angen i gymryd seibiannau rheolaidd o ofalu wedi'i ystyried yn briodol yn eu hasesiad na'r gefnogaeth a dderbyniant.

Nifer sy'n cymryd yr asesiad

Gofynnwyd i ofalwyr a oeddent wedi cael asesiad, adolygiad neu ailasesiad gofalwr yn ystod y 12 mis diwethaf. Nododd 19% o'r gofalwyr a holwyd eu bod wedi cael asesiad neu ailasesiad gofalwr yn ystod y 12 mis diwethaf yng Nghymru.

Er bod y rhan fwyaf o'r gofalwyr hyn (70%) wedi aros llai na chwe mis am asesiad gofalwr, roedd 30% o ofalwyr yn dal i aros am dros 6 mis i gael eu hanghenion wedi'u hasesu gan eu cyngor lleol.

Po hynaf yw gofalwr, y mwyaf tebygol yw y bydd yn cael asesiad. Mae gofalwyr 65+ oed yn fwy tebygol o gael asesiad (28%) na gofalwyr 18-64 oed (17%).

Dim ond 18% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr sydd wedi cael asesiad

Barn gofalwyr ar y broses asesu

Gofynnwyd i ofalwyr a oedd wedi cael asesiad gofalwr a oeddent yn teimlo bod y broses asesu wedi ystyried gwahanol feysydd.

Teimlai traean o ofalwyr (33%) nad oedd yr angen i gymryd seibiannau rheolaidd o ofalu wedi'i ystyried yn briodol yn eu hasesiad na'r gefnogaeth a dderbyniant. Dywedodd ychydig o dan draean (32%) nad oedd eu gallu i gynnal perthnasoedd â ffrindiau a theulu wedi'i ystyried yn briodol yn eu hasesiad na'r gefnogaeth a dderbyniant. Dywedodd 31% nad oedd eu gallu i gael amser iddyn nhw eu hunain wedi'i ystyried, a dywedodd 31% arall nad oedd unrhyw ystyriaeth wedi'i rhoi ar waith rhag ofn argyfwng.

Yn gyffredinol, roedd llawer o ofalwyr yn teimlo nad .oedd y broses asesu yn ddefnyddiol

Rhwysterau i gael asesiad

Gofynnwyd i ofalwyr nad oeddent wedi cael asesiad a oedd amrywiol rwystrau wedi eu hatal rhag gwneud hynny. Y prif rwystr oedd peidio â gwybod beth oedd asesiad, gyda 43% o ofalwyr yn dweud bod hyn yn rhwystr.

Dywedodd bron i un rhan o bump o ofalwyr (19%) nad oeddent wedi gofyn am asesiad gofalwr gan nad oeddent yn credu y byddai o fudd iddynt.

Gofynnwyd i ofalwyr a oedd unrhyw rwystrau eraill i gael asesiad. Dywedodd rhai gofalwyr wrthym eu bod yn ofni y byddai'r broses yn rhy ofidus.

“Siarad ag unrhyw un am bopeth byddai'r hyn sydd wedi digwydd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yn rhy ofidus ac mae arnaf ofn y byddwn yn crio yn ystod yr asesiad.”

Roedd rhwystrau eraill a nodwyd yn cynnwys pandemig COVID-19, bod yn rhy brysur yn gofalu, teimlo eich bod yn cael eich barnu a pheidio â chael yr egni i fynd trwy'r broses. Dywedodd rhai gofalwyr hefyd nad oedd y person y maent yn gofalu amdano eisiau asesiad.

“Cefais un asesiad gofalwr. Mae hyn tua 5 mlynedd yn ôl. Rydw i wedi gofyn am un arall ers hynny, ond rydw i wedi cael fy ngwrthod gan fod gen i un eisoes ychydig flynyddoedd yn ôl..”

Teimlai rhai gofalwyr, er bod pethau wedi cael eu hystyried yn yr asesiad, nad oedd digon o gefnogaeth wedi'i darparu.

“I ddechrau, wnaethon nhw ddim ystyried un o fy rhai i. wedi cael gofal o gwbl er fy mod i'n gweithio'n llawn amser i'r ddau ohonyn nhw.”



Cyflogaeth a sgiliau



Mae cannoedd o filoedd o bobl ledled Cymru yn jyglo eu cyfrifoldebau gofalu di-dâl â chyflogaeth â thâl. I lawer, gall cydbwysu gwaith a gofal fod yn frwydr go iawn – o ganlyniad, mae gofalywyr yn dweud wrthym eu bod yn flinedig, dan straen ac yn ei chael hi'n anodd rheoli eu hiechyd corfforol a meddyliol eu hunain.

Mae angen mwy o gefnogaeth ar frys ar ofalwyr i sicrhau y gallant barhau i weithio, gan gynnwys drwy well mynediad at wasanaethau gofal cymdeithasol fforddiadwy a hygyrch. Mae angen i bobl hefyd allu gweithio'n hyblyg a chymryd Absenoldeb Gofalwr i reoli eu cyfrifoldebau cyfunol yn haws. Heb fwy o gefnogaeth, bydd yn rhaid i lawer mwy o bobl roi'r gorau i weithio neu leihau eu horiau i ofalu.

Canfyddiadau allweddol

- **77% o'r ymatebwyr yn poeni am barhau i jyglo gwaith a gofal.**
- **Mae 7% o'r ymatebwyr wedi rhoi'r gorau i gyfleoedd yn gweithio oherwydd gofalu.**
- **Dyweddodd dros chwarter (26%) o'r ymatebwyr eu bod nhw angen gwell cefnogaeth i ddychwelyd i waith â thâl neu ei gynnal.**
- **Mae mwy na hanner (54%) o'r ymatebwyr yn dweud eu bod angen Absenoldeb Gofalwr â thâl i'w helpu i gydbwysu gwaith a gofal, tra bod traean (32%) yn dweud eu bod angen Absenoldeb Gofalwr di-dâl i wneud hynny.**
- **Dyweddodd hanner (50%) yr ymatebwyr eu bod angen gofal amgen fforddiadwy a hygyrch yn y gwaith.**
- **Dyweddodd 24% arall eu bod mewn perygl o leihau eu horiau yn y gwaith neu roi'r gorau i waith yn gyfan gwbl heb fynediad iddo.**
- Dywedodd 55% o'r ymatebwyr eu bod eisoes wedi lleihau eu horiau gwaith, tra bod 24% arall yn teimlo bod angen iddynt helpu i reoli eu cyfrifoldebau gofalu. Cytunodd 58% o'r ymatebwyr (25%) neu'n cytuno'n gryf
- (33%) y byddai peidio â gallu gweithio o gartref yn gwneud iddynt ystyried gadael eu cyflogaeth. Dywedodd 43% o'r ymatebwyr fod eu cyflogwr wedi
- cyflwyno mesurau newydd ers COVID-19 sy'n eu helpu i gydbwysu gwaith a gofal.
- Dywedodd 1 o bob 8 (11%) o'r ymatebwyr eu bod angen cyflogwr mwy cefnogol er mwyn aros mewn gwaith.

Effaith jyglo gwaith a gofal

Gofynnwyd i ofalwyr am yr effaith a gafodd jyglo gwaith a gofal arnynt, a'r graddau yr oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â sawl datganiad gwahanol. Cytunodd 57% o'r ymatebwyr (21%) neu'n cytuno'n gryf (36%) eu bod wedi rhoi'r gorau i gyfleoedd yn y gwaith oherwydd gofalu.

Cytunodd 68% o'r ymatebwyr (40%) neu'n cytuno'n gryf (28%) fod gwaith yn rhoi seibiant iddynt o'u rôl ofalu. Fodd bynnag, cytunodd 69% o'r ymatebwyr (50%) neu'n cytuno'n gryf (19%) eu bod yn teimlo'n bryderus ynglŷn â gofalu tra byddant yn gweithio, tra bod tri chwarter (76%) o'r ymatebwyr yn cytuno (86%) neu'n cytuno'n gryf (28%) eu bod yn teimlo'n flinedig yn y gwaith oherwydd eu rôl ofalu.

Y gefnogaeth sydd ei hangen ar ofalwyr i jyglo gwaith a gofal

Mae llawer o ofalwyr wedi gorfod lleihau eu horiau yn y gwaith, neu roi'r gorau i'w swydd yn gyfan gwbl oherwydd nad ydyn nhw'n cael digon o gefnogaeth yn y gwaith, neu gyda'u cyfrifoldebau gofalu, i allu jyglo'r ddau yn llwyddiannus. Cytunodd 77% o'r ymatebwyr (40%) neu'n cytuno'n gryf (37%) eu bod nhw'n poeni am barhau i jyglo gwaith a gofal.

Dywedodd un o bob pedwar (26%) eu bod angen gwell cefnogaeth i ddychwelyd i waith â thâl neu i gynnal gwaith â thâl.

Gweithio hyblyg

Yn gadarnhaol, dywedodd dros ddwy ran o dair (67%) o'r ymatebwyr fod ganddynt drefniadau gweithio hyblyg yn y gwaith eisoes. Fodd bynnag, mae un o bob pump (19%) o'r ymatebwyr yn dweud bod angen trefniadau gweithio hyblyg arnynt. Yn bryderus, nid oedd gan nifer sylweddol fynediad at weithio hyblyg, sy'n golygu bod 5% o'r ymatebwyr wedi dweud eu bod mewn perygl o leihau eu horiau gwaith, tra bod 9% wedi dweud eu bod mewn perygl o roi'r gorau i weithio yn gyfan gwbl.

“ Mae'n anodd iawn disgwyl i'ch cyflogwr

"Dw i'n deall eich amgylchiadau'n llawn ac ni fyddwn i byth yn manteisio ar hynny, ond dw i'n cael cymryd amser i ffwrdd tra byddaf yn mynd â fy mam i apwyntiadau meddygol. Mae hwn yn absenoldeb di-dâl eto sy'n ddealladwy. Dydw i ddim yn gwybod beth yw'r ateb mewn gwirionedd."

“ Roedd fy nghyflogwr yn ymwybodol o fy ngofalgarwch

cyfrifoldebau ar adeg cyflogaeth, ond nid yw hyn wedi'i gynnwys yn y polisi gweithio hyblyg. Rwy'n gweithio 2 awr yr wythnos o gartref ond rwyf nawr yn y swyddfa ar fy niwrnodau gwaith eraill."

Absenoldeb Gofalwr

Mae cael mynediad at Absenoldeb Gofalwr â thâl neu heb dâl yn ffordd bwysig i ofalwyr gydbwyso eu cyfrifoldebau gwaith a gofalu. Gall bron i draean (32%) o'r ymatebwyr gymryd Absenoldeb Gofalwr â thâl eisoes. Fodd bynnag, mae mwy na hanner (54%) o'r ymatebwyr yn dweud bod angen Absenoldeb Gofalwr â thâl arnynt i'w helpu i gydbwyso gwaith a gofal; mae 8% yn dweud eu bod mewn perygl o leihau eu horiau gwaith, ac mae 5% yn dweud eu bod mewn perygl o roi'r gorau i weithio'n llwyr heb Absenoldeb Gofalwr â thâl.

Wrth edrych ar Absenoldeb Gofalwr di-dâl – unwaith eto, mae'n gadarnhaol bod hanner (53%) yr ymatebwyr eisoes yn gallu cymryd Absenoldeb Gofalwr di-dâl. Yn llai calonogol, mae traean (32%) yn dweud bod angen Absenoldeb Gofalwr di-dâl arnynt i gydbwyso gwaith a gofal; dywedodd 8% eu bod mewn perygl o leihau eu horiau gwaith, a dywed 6% eu bod mewn perygl o roi'r gorau i weithio'n llwyr, heb Absenoldeb Gofalwr di-dâl.

Rheolwr llinell deallus

Yn galonogol, dywedodd dros dri o bob pump (63%) o'r ymatebwyr fod ganddynt reolwr llinell neu gyflogwr deallus eisoes a oedd yn eu helpu i gydbwyso gwaith a gofal. Fodd bynnag, dywedodd chwarter (28%) fod angen rheolwr llinell neu gyflogwr deallus arnynt i'w helpu i jyglo eu cyfrifoldebau, tra dywedodd 1 o bob 8 (11%) o'r ymatebwyr fod angen cyflogwr mwy cefnogol arnynt i aros mewn gwaith.

“Nid yw cyflogwyr yn deall effaith gofalgarg. Mae fy rôl swydd fel athro yn dod gyda disgwyliad sylweddol y gallaf weithio llawer o oriau ychwanegol a phan na allaf wneud hyn rwy'n cael fy nghwyno am beidio â gallu gwneud y gwaith gan fod 'rhaid i bob athro weithio gartref ac oriau ychwanegol - roeddech chi'n gwybod hyn pan gymeroch chi'r swydd.

“Dydy fy mhrif Reolwyr ddim yn deall sut mae'n anodd i mi fel prif ofalwr, dim ond gwneud y gwaith sy'n bwysig iddyn nhw, gan ei fod yn seiliedig ar gael y ffigurau mewn pryd. Mae gen i un rheolwr cymorth sy'n deall yr hyn rwy'n mynd drwyddo gan fod perthynas iddyn nhw wedi bod yn ofalwr i aelod o'r teulu yn ddiweddar.

“Rydwi i wedi cael profiad cadarnhaol iawn gyda hyn, gyda chyflogwr cefnogol, rheolwr llinell a chydweithwyr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Gallaf weithio'n hyblyg o amgylch fy anghenion gofal.”

Gofal fforddiadwy a hygyrch

Mae cael mynediad at wasanaethau gofal fforddiadwy a hygyrch y gall gofalwyr ddibynnu arnynt wrth iddynt fynd i'r gwaith yn hanfodol i lawer o bobl sy'n jyglo gwaith a gofal. Dywedodd hanner (50%) y gofalwyr mewn cyflogaeth eu bod angen gofal amgen fforddiadwy a hygyrch yn y gwaith. Dywedodd 19% arall eu bod mewn perygl o leihau eu horiau yn y gwaith a dywedodd 17% eu bod mewn perygl o roi'r gorau i weithio'n llwyr heb fynediad iddo. Peidio â chael mynediad at ofal fforddiadwy a hygyrch oedd y prif reswm pam y dywedodd pobl y byddai'n rhaid iddynt naill ai leihau eu horiau neu roi'r gorau i weithio'n llwyr - a dewiswyd hynny gyda'i gilydd gan 1 o bob 3 (36%) o'r ymatebwyr.

Llai o oriau yn y gwaith

Un ffordd y dywedodd ymatebwyr eu bod yn gallu cydbwyso gwaith a gofal yn well oedd trwy leihau nifer yr oriau yr oeddent yn eu gweithio. Dywedodd 55% o'r ymatebwyr eu bod eisoes wedi gwneud hyn, tra bod 24% arall yn teimlo bod angen iddynt wneud hynny. Mae hyn yn golygu bod tri chwarter o'r gweithlu gofalgarg yng Nghymru eisoes wedi neu'n ystyried lleihau eu horiau gwaith i ofalu.

Gweithio o gartref

Cytunodd 58% o'r ymatebwyr (25%) neu'n cytuno'n gryf (33%) fod gweithio o gartref wedi eu galluogi i gydbwyso gwaith a gofal yn fwy effeithiol. Yn galonogol, dywedodd y mwyafrif helaeth o'r ymatebwyr eu bod eisoes yn gallu gweithio o gartref rywfaint o'r amser, y rhan fwyaf o'r amser, neu'r holl amser. Dywedodd dros draean (38%) fod ganddynt fynediad at weithio gartref y rhan fwyaf o'r amser neu'r holl amser, tra dywedodd dwy ran o bump (41%) y gallent weithio o gartref rywfaint o'r amser.

Fodd bynnag, dywedodd nifer sylweddol o ymatebwyr eu bod angen mynediad at weithio gartref i'w helpu i gydbwyso eu gwaith a'u gofal. Cytunodd 39% o'r ymatebwyr (17%) neu'n cytuno'n gryf (22%) y byddai peidio â gallu gweithio gartref yn eu gwneud i ystyried gadael eu cyflogaeth. Dywedodd un o bob 10 ymatebydd eu bod naill ai mewn perygl o leihau eu horiau (6%) neu roi'r gorau i weithio'n llwyr (4%) os na allent weithio gartref y rhan fwyaf o'r amser neu'r holl amser.

Pan ofynnwyd iddynt am orfod dychwelyd i'r swyddfa pe baent wedi bod yn gweithio o gartref yn ystod y pandemig, cytunodd 57% o'r ymatebwyr (21%) neu'n cytuno'n gryf (36%) y byddai dychwelyd i'r swyddfa yn gwneud gofalu'n fwy heriol.

“Mae'r galw cynyddol am fy amser ar gyfer fy rôl fel gofalwr hyd yn oed yn gwneud gweithio gartref yn anodd iawn, yn enwedig gan nad yw fy mherthynas yn gallu cydnabod amser gwaith fel gweithgaredd ar wahân. Er y byddai bod yn y swyddfa hyd yn oed yn anoddach ac o bosibl yn drychinebus.



“Rydwi i wedi cael fy ngwneud i deimlo fel petawn i gor-ymateb ynglŷn â sut y gallai Covid-19 effeithio ar aelodau bregus fy nheulu.”

Newidiadau ers pandemig COVID-19

Roedd 43% o'r ymatebwyr yn cytuno (23%) neu'n gryf (20%) fod eu cyflogwr wedi cyflwyno mesurau newydd ers COVID-19 sy'n eu helpu i gydbwysu gwaith a gofal – a chytunodd 29% o'r ymatebwyr (16%) neu'n cytuno'n gryf (13%) bod eu cyflogwr wedi dod yn llawer mwy deallus ynglŷn â gofalu ers y pandemig.

Gofalwyr a statws cyflogaeth

Gofynnwyd i ofalwyr am eu sefyllfa gyflogaeth. Dywedodd 1 o bob 5 (21%) eu bod yn weithwyr llawn amser, dywedodd 16% eu bod yn weithwyr rhan-amser, a 5% yn hunangyflogedig. Roedd 19% wedi ymddeol.

Gwelsom fod cydberthynas rhwng y rhai a oedd yn darparu llai o oriau o ofal a'r tebygolrwydd eu bod mewn cyflogaeth amser llawn neu ran-amser, gan gynnwys gwahaniaeth sylweddol rhwng y rhai a oedd yn darparu mwy neu lai na 35 awr o ofal yr wythnos.

Tabl chwech: Sgiliau a enillwyd drwy ofalu

Y rhai oedd yn darparu llai na 9 awr o ofal yr wythnos oedd fwyaf tebygol o fod yn weithwyr llawn amser Sgiliau a enillwyd o ofalu

Gofynnwyd i ofalwyr pa sgiliau yr oeddent yn teimlo eu bod wedi'u hennill o'u rôl ofalu. Mae'r sgiliau a flaenoriaethwyd gan y rhan fwyaf o ofalwyr wedi'u rhestru yn y tabl isod.

Dewiswyd y rhan fwyaf o'r sgiliau a restrir, gan gynnwys empathi, gwydnwch, eiriolaeth, rheoli risg, sgiliau cyfathrebu a rheoli amser, gan dros hanner yr holl ymatebwyr – gan ddangos yr ystod eang o sgiliau y mae pobl yn eu hennill o ddarparu gofal di-dâl

Sgil	%
Empathi (e.e. y gallu i ddeall a rhannu teimladau person arall) Eiriolaeth (e.e. y gallu i gyfleu pryderon person arall a gweithredu ar eu rhan)	72%
Gwydnwch (e.e. y gallu i ymdopi o dan bwysau)	71%
Rheoli risg (e.e. y gallu i nodi a rheoli risgiau a heriau posibl)	70%
Sgiliau cyfathrebu (e.e. y gallu i gyfathrebu'n effeithiol ag amrywiaeth o bobl)	63%
Rheoli amser (e.e. y gallu i jyglo gwahanol ymrwymadau)	60%
Rheolaeth ariannol (e.e. y gallu i gyllidebu'n effeithiol a/neu nodi a gwneud cais am gymorth ariannol)	57%
Gweithio mewn partneriaeth (e.e. y gallu i weithio mewn partneriaeth â gwasanaethau cymorth)	36%
	29%

Adnabod gofalwr



Un o'r prif rwystrau i ofalwyr gael cefnogaeth gyda'u rôl ofalu yw adnabod. Mae hyn yn cynnwys pobl yn hunan-adnabod fel gofalwr, a meddygon teulu a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill yn adnabod pobl fel gofalwyr. Mae llawer o ofalwyr yn ystyried eu perthnasoedd â'r person y maent yn gofalu amdano fel perthynas deuluol neu gyfeillgarwch ac nid ydynt o reidrwydd yn ystyried eu hunain fel 'gofalwr' a allai fod angen mwy o gefnogaeth.

Canfyddiadau allweddol

•Cymerodd hanner yr holl ofalwyr (52%) dros flwyddyn i

cydnabod eu rôl ofalu, gyda dros draean (36%) yn cymryd dros dair blynedd i gydnabod eu hunain fel gofalwr

•Dywedodd 77% o ofalwyr eu bod yn gweld eu hunain

yn bennaf fel aelod o'r teulu neu ffrind yn rhwystr i adnabod eu hunain fel gofalwr.

Adnabod

Nid yw llawer o ofalwyr yn cydnabod eu rôl ofalu tan rywbrd ar ôl iddynt ddechrau ymgymryd â chyfrifoldebau gofalu. Cymerodd hanner yr holl ofalwyr (52%) dros flwyddyn i gydnabod eu rôl ofalu, gyda dros draean (36%) yn cymryd dros dair blynedd i gydnabod eu hunain fel gofalwr. Dim ond traean (32%) a gydnabu eu rôl ofalu ar unwaith.

“Roeddwn i'n gofalu am fy mam pan oeddwn i'n blentyn yna'n fy tad cyn fy ngŵr. Doedd dim sôn am ofalwyr, budd-daliadau a chefnogaeth. Dim ond aelod o'r teulu oeddech chi ac roedd yn ddyletswydd arnoch chi”

Gall y berthynas â'r person sy'n cael gofal gael effaith hefyd. Roedd pobl sy'n gofalu am bartner neu gyn-bartner ychydig yn fwy tebygol o gydnabod eu rôl ofalu ar unwaith (35%) o'i gymharu â phobl sy'n gofalu am riant neu riant-yng-nghyfraith (27%) neu blentyn neu blentyn-yng-nghyfraith (28%). I'r gwrthwyneb, mae pobl sy'n gofalu am rieni yn cymryd mwy o amser (9%) ac mae plant (6%) yn fwy tebygol o gymryd dros 16 mlynedd i gydnabod eu rôl ofalu na phobl sy'n gofalu am bartner/cyn-bartner (4%).

Mae un o bob tri gofalwr sy'n byw yn yr un tŷ â'r person y maent yn gofalu amdano yn nodi eu bod yn cydnabod eu rôl ofalu ar unwaith (32%), o'i gymharu ag ychydig dros un o bob pedwar (25%) gofalwr sy'n byw i ffwrdd o'r person y maent yn gofalu amdano.

Roedd 38% o ofalwyr ag incwm misol yr aelwyd o dan £1500 yn cydnabod eu rôl ofalu ar unwaith, o'i gymharu â 27% o aelwydydd gofalwyr sy'n ennill dros £1500 y mis.

Roedd gofalwyr mewn unrhyw fath o gyflogaeth yn llawer llai tebygol o gydnabod eu rôl ofalu ar unwaith (27%) na gofalwyr nad oeddent mewn gwaith (34%). Dim ond chwarter (25%) o ofalwyr hŷn, dros 65 oed, a gydnabod eu rôl ofalu ar unwaith o'i gymharu â 34% o ofalwyr o dan 65 oed. Rhwystrau i gydnabyddiaeth

Gofynnwyd i ofalwyr a allai gwahanol rwystrau eu hatal rhag adnabod eu hunain fel gofalwr. I ofalwyr nad oeddent yn adnabod eu hunain ar unwaith fel gofalwr, dywedodd dros dri chwarter (77%) eu bod yn gweld eu hunain yn bennaf fel aelod o'r teulu neu ffrind. Dyma oedd y prif rwystr a nodwyd gan ofalwyr ac roedd yn broblem benodol i bobl sy'n gofalu am riant/rhiant-yng-nghyfraith neu blentyn/plentyn-yng-nghyfraith. Dywedodd 85% o ofalwyr sy'n gofalu am riant neu riant-yng-nghyfraith nad oeddent yn adnabod eu hunain fel gofalwr oherwydd eu bod yn gweld eu hunain yn bennaf fel aelod o'r teulu neu ffrind, o'i gymharu â dim ond 74% o bobl sy'n gofalu am blentyn neu blentyn-yng-nghyfraith a 71% o bobl sy'n gofalu am bartner, neu gyn-bartner.

“Roedd fy Mam yn ei weld fel rhan o'i rôl fel gwraig - fel ei 'ddyletswydd'.”

“Rwy'n gofalu am fy ngŵr. Perthynas oedd o a wedi tynnu sylw at y ffaith fy mod i'n ofalwr.”

Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn fwy tebygol (78%) o ddatgan eu bod yn gweld eu hunain yn bennaf fel aelod o'r teulu neu ffrind o'i gymharu â 77% o'r holl ofalwyr.

Roedd gofalwyr mewn cyflogaeth yn llawer mwy tebygol o ddatgan nad oeddent yn adnabod eu hunain fel gofalwyr gan eu bod yn gweld eu hunain fel aelod o'r teulu neu ffrind (79%) o'i gymharu â gofalwyr nad oeddent mewn cyflogaeth (76%).

Nododd mwy na hanner y gofalwyr (55%) fod eu rôl ofalu wedi datblygu'n raddol felly cymerodd amser iddynt sylweddoli eu bod yn ofalwr. Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn llai tebygol (39%) o ddatgan bod eu rôl ofalu wedi datblygu'n raddol felly nid oeddent yn cydnabod eu hunain fel gofalwr.

“Roeddwn i'n ifanc ac yn wryw felly pobl/gweithwyr proffesiynol doedd e ddim yn fy ngweld fel gofalwr”

Gofynnwyd i ofalwyr a oedd unrhyw rwystrau eraill i adnabod eu hunain fel gofalwr. Dywedodd rhai gofalwyr eu bod yn anghyfforddus gyda'r syniad o gael eu 'labelu' fel gofalwr:

“Gan fy mod yn ofalwr o bell, doeddwn i ddim yn teimlo fel gofalwr yn yr un ffordd â mam”

Casgliad

Mae adroddiad Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2022 yn dangos yr heriau dyddiol y mae gofalwyr yn eu hwynebu. Gyda'r cynnydd yng nghost byw, mae cyllid gofalwyr dan fwy o bwysau nag erioed o'r blaen, gan achosi straen a phryder ychwanegol a gadael gofalwyr yn wynebu caledi ariannol digynsail y gaeaf hwn.



Mae'r problemau hyn yn cael eu teimlo'n fwy difrifol yng Nghymru o'i gymharu â gweddill y DU gyda mwy o ofalwyr yn awgrymu eu bod ar fin argyfwng nag unrhyw le arall.

Mae problemau ynghylch cael mynediad at apwyntiadau gofal iechyd a gwasanaethau gofal cymdeithasol yn golygu bod llawer o ofalwyr yn teimlo'n unig, ynysig, yn cael eu tanbriso a heb eu cydnabod, ac nid yw llawer yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Mae sawl gofalwr wedi dweud wrthym fod eu hiechyd corfforol yn wael a'u bod yn aros am driniaeth arbenigol. O ganlyniad i gyflyrau iechyd heb eu trin, mae llawer o ofalwyr mewn poen, ac yn methu â chyflawni eu rôl ofalu.

Yn destun pryder, mae rhai gofalwyr wedi gorfod talu am ofal iechyd preifat, yn aml trwy ddefnyddio eu cynilion, sydd wedi effeithio ar eu gallu i gael dau ben llinyn ynghyd.

Er bod llawer o wasanaethau wedi ailagor yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae 1 o bob 5 gofalwr yn dal yn amharod i gael cymorth oherwydd pryderon ynghylch COVID-19. Mae sawl gofalwr yn dal i warchod eu hunain neu'n lleihau gweithgareddau i amddiffyn eu hunain a'r person maen nhw'n gofalu amdano. Fel y gwelsom y llynedd, peidio â gwybod pa wasanaethau sydd ar gael yw'r prif rwystr i gael cymorth, gyda llawer o ofalwyr yn anymwybodol o ba gymorth sydd ar gael yn lleol.



Gofalwyr Cymru
Unit 5, Ynys Bridge Court Cardiff CF15 9SS

Ffôn 029 2081 1370 | E-bost
info@carerswales.org



@gofalwycymru



/gofalwycymru



/gofalwyr-cymru

Mae Carers UK yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307) ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.

© Carers UK (Cymru), Tachwedd 2022

gofalwycymru.org