

Brîff Polisi: Gweithgarwch corfforol a gofalwyr di-dâl yng Nghymru

Pwrrpas y brîff

Pwrrpas y brîff hwn yw rhoi trosolwg o'r canlynol:

- Pwysigrwydd gweithgarwch corfforol i ofalwyr di-dâl
- Y rhwystrau sy'n wynebu gofalwyr di-dâl wrth gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol
- Yr help sydd ar gael i ofalwyr di-dâl fod yn gorfforol egniol

Cyflwyniad

Mae cyfrifiad 2021 yn nodi bod 310,000¹ o bobl yng Nghymru sy'n darparu gofal di-dâl i deulu neu ffrindiau sydd angen gofal a chymorth oherwydd oedran, salwch, anabledd neu oherwydd cyflwr iechyd meddwl. Gall gofalwyr di-dâl gyflawni unrhyw nifer o dasgau, o ofal personol fel helpu rhywun i ymolchi a mynd â nhw i'r toiled, i roi meddyginiaeth a mynd gyda'r bobl maen nhw'n gofalu amdanynt i apwyntiadau meddygol. Amcangyfrifir bod gofalwyr di-dâl yn arbed biliynau o bunnoedd² bob blwyddyn i'r GIG a gwasanaethau eraill yng Nghymru, drwy ddarparu gofal y byddai'n rhaid i'r wladwriaeth ei ddarparu fel arall.

Fodd bynnag, mae gofalwyr di-dâl yn aml yn adrodd sawl problem iechyd corfforol, gan gynnwys blinder ac anhwylderau cyhyrsgerbydol, ac mae lefelau uwch o arthritid a phroblemau cefn tymor hir yn gyffredin i'r rheiny sy'n darparu gofal ymarferol (fel codi'r person maen nhw'n gofalu amdano). Yn wir, canfu astudiaeth a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2021³, bod gofalwyr di-dâl yn fwy tebygol o fod yn byw

¹ Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023): [Unpaid care by age, sex and deprivation, England and Wales: Census 2021](#)

² Llywodraeth Cymru (2018): [Minister confirms £15m investment to support carers and adults with care needs](#)

³ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2021): [Unpaid carers in Wales: The creation of an e-cohort to understand long-term health conditions amongst unpaid carers in Wales](#)

gyda nifer o gyflyrau iechyd tymor hir o oedran iau, a bod eu hiechyd cyffredinol yn waeth o'i gymharu â phobl sydd ddim yn ofalwyr. Daeth yr astudiaeth i'r casgliad bod gofalwyr yn profi cyfraddau sylweddol uwch o 36 allan o 37 o gyflyrau iechyd tymor hir, o'i gymharu â phobl heb gyfrifoldebau gofalu.

Mae wedi cael ei gydnabod ers tro bod gofalwyr yn aml yn cael trafferth cydbwysu cyflawni eu cyfrifoldebau gofalu a chynnal eu hiechyd corfforol a meddyliol eu hunain ar yr un pryd, pwynt sy'n cael ei ailadrodd mewn adroddiad gan Brifysgol Caerdydd yn 2021⁴. Yn arolwg Cyflwr Gofalu 2002 Gofalwyr Cymru⁵, dywedodd chwarter (24%) o ofalwyr fod eu hiechyd corfforol yn wael neu'n wael iawn, a dywedodd dros draean (34%) bod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn. Mae'n amlwg bod gofalwyr yn wynebu problemau iechyd aciwt sy'n deillio o'u rôl ofalu.

Pam bod gweithgarwch corfforol yn bwysig

Mae bod yn egniïol gorfforol yn cyflwyno manteision iechyd clir. Mae'n gwella cwsgr, yn cefnogi cynnal a chadw pwysau iach, yn rheoli lefelau straen, ac yn helpu lles meddyliol⁶. Mae Prif Swyddog Meddygol y DU yn argymhell bod oedolion yn gwneud o leiaf 150 munud o weithgarwch corfforol o ddwysedd cymedrol bob wythnos, neu 75 munud o weithgarwch dwys.

Yn anffodus, mae tystiolaeth yn awgrymu'n gryf bod gofalwyr yn llai corfforol egniïol na'r boblogaeth ehangach. Canfu astudiaeth o ofalwyr yn Lloegr oedd dros 55 oed⁷, bod 46% o ofalwyr 55 oed a throsodd yn segur yn gorfforol, yn sylweddol uwch na'r 33% o'r boblogaeth nad oedd yn ofalwyr oedd yn segur. Darganfuodd arolwg Cyflwr Gofalu 2002⁸ Gofalwyr Cymru, a gafodd fwy na 1,000 o ymatebion gan ofalwyr yng Nghymru o bob oedran, fod 68% o ofalwyr heb wneud unrhyw weithgarwch egniïol gorfforol yn ystod yr wythnos flaenorol, tra nad oedd 40% wedi gwneud unrhyw weithgarwch cymedrol. Yn bryderus, gallai'r sefyllfa hon fod yn gwaethygu, gyda bron

⁴ Prifysgol Caerdydd (2021): [Voices of Carers during the COVID-19 Pandemic: Messages for the future of unpaid caring in Wales](#)

⁵ Prifysgol Caerdydd (2021): [Voices of Carers during the COVID-19 Pandemic: Messages for the future of unpaid caring in Wales](#)

⁶ Carers UK (2020): [Carers and Physical Activity Briefing for professionals](#)

⁷ Carers UK (2021): [Carers and Physical Activity A study of the barriers, motivations and experiences of unpaid carers aged 55 and over in England](#)

⁸ Carers UK (2021): [Carers and Physical Activity A study of the barriers, motivations and experiences of unpaid carers aged 55 and over in England](#)

i hanner gofalwyr Cymru (47%) yn adrodd eu bod wedi bod yn llai actif yn y 6 mis blaenorol, tra mai dim ond 13% a ddywedodd eu bod wedi bod yn fwy actif dros yr un cyfnod.

Rhwystrau i weithgarwch corfforol i ofalwyr

Mae gofalwyr di-dâl eisiau bod yn fwy corfforol egniol, ond maen nhw'n cael trafferth gwneud hynny. Mae tri chwarter (76%) o ofalwyr yn dweud nad ydynt yn gallu gwneud cymaint o ymarfer corff ag y byddent yn dymuno, gyda chyfran debyg (73%) yn dweud bod ceisio bod yn gorfforol egniol yn gwneud iddyn nhw deimlo'n dda amdany'n nhw eu hunain. Mae gofalwyr sy'n actif yn llai tebygol o fod yn unig (sef 22%), o'i gymharu â gofalwyr sydd ddim yn actif (37%)⁹. Fodd bynnag, mae llawer i awgrymu bod gofalwyr yn wynebu rhwystrau sylweddol rhag cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.

Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr (72%) yng Nghymru yn dweud nad oes ganddynt yr amser na'r egni i fod yn fwy actif, ac mae 71% yn dweud nad ydynt yn gallu defnyddio cyfleusterau hamdden fel pyllau nofio neu gampfeydd oherwydd diffyg amser i ganolbwyntio ar eu hiechyd eu hunain¹⁰. Mae'r rhwystr hwn yn adlewyrchu'r blinder y mae llawer o ofalwyr yn ei brofi oherwydd natur heriol eu cyfrifoldebau, a'r anhawster y mae llawer yn ei wynebu wrth ddod o hyd i unrhyw amser i ffwrdd o'u rôl ofalu ddi-dâl. Yn wir, dywedodd 42% o ofalwyr Cymru yn 2022¹¹ nad oedden nhw wedi gallu cael seibiant rhag gofalu yn y flwyddyn flaenorol. Hyd yn oed pan fydd gofalwyr yn gallu cymryd seibiant o ofalu, efallai y byddan nhw'n defnyddio'r amser i ddal i fyny ar gwsg neu agweddau eraill ar fywyd nad ydynt wedi rhoi blaenoriaeth iddynt efallai wrth ganolbwyntio ar ofalu am eu hanwyliaid.

Nid yw'n syndod felly, mai gofalwyr sydd â'r cyfrifoldebau gofalu mwyaf dwys yw'r lleiaf actif hefyd. Roedd gan bobl sy'n darparu gofal am dros 50 awr yr wythnos lefelau uwch o anweithgarwch na'r rhai sy'n gofalu am lai na 50 awr ar draws gweithgarwch trwyadl (69% i 60%) a gweithgarwch cymedrol (39% i 31%)¹². Mae cyfrifiad 2021 yn awgrymu y gallai'r berthynas hon rhwng gofalu ar lefel dwysedd uchel a lefelau gweithgarwch isel fod yn arbennig o berthnasol yng Nghymru. Mae'r

⁹ Carers UK (2021): [Carers and Physical Activity A study of the barriers, motivations and experiences of unpaid carers aged 55 and over in England](#)

¹⁰ Gofalwyr Cymru (2022): [State of Caring in Wales 2022 A snapshot of unpaid care in Wales](#)

¹¹ Gofalwyr Cymru (2022): [State of Caring in Wales 2022 A snapshot of unpaid care in Wales](#)

¹² ibid

cyfrifiad yn awgrymu bod 107,000 o bobl yng Nghymru yn darparu gofal di-dâl am fwy na 50 awr yr wythnos. Dyma oedd y categori oriau gofal mwyaf cyffredin, a chanran uwch o'r boblogaeth yng Nghymru (3.6%) nag yn Lloegr (2.7%)¹³.

Mae pwysau ariannol, sydd wedi'u gwaethygu gan yr argyfwng costau byw presennol, yn rhwystro ychwanegol i weithgarwch corfforol ymhlith gofawyr, gyda nifer yn teimlo na allant fforddio derbyn a chynnal cyfleoedd i fod yn egniol. Yn yr arolwg Cyflwr Gofalu¹⁴, dywedodd 44% o ofalwyr Cymru eu bod wedi torri nôl ar hobiau oherwydd yr argyfwng costau byw. I lawer, byddai'r hobiau hyn wedi bod yn gyfleoedd pwysig i fynd allan o'r tŷ a bod yn actif. Ymhlith y gofawyr a ddywedodd eu bod yn cael trafferth cadw dau ben llinyn ynghyd, dywedodd 62% eu bod wedi bod yn llai actif yn y 6 mis blaenorol, o'i gymharu â 47% o ofalwyr nad oedd yn cael trafferth ariannol. Mae nifer o ofalwyr yn teimlo hefyd, bod cyfleusterau ymarfer corff a hamdden lleol yn rhy ddud i'w defnyddio, gyda 45% yn dweud bod hyn yn rhwystro i'w defnyddio. Mae ymchwil eisoes wedi awgrymu bod gofawyr yn wynebu costau ychwanegol oherwydd eu rôl ofalu nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn ei phrofi, er enghraifft drwy filiau ynni a bwyd uwch i reoli cyflyrau penodol, a chostau teithio uwch drwy fynychu apwyntiadau aml¹⁵. Mae llawer o ofalwyr yn cael trafferth cynnal cyflogaeth ochr yn ochr â gofalu hefyd. Mae'r cyfrifiad yn awgrymu bod 11.5% o boblogaeth Cymru yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn darparu gofal, o'i gymharu â 9.7% yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig¹⁶. Gyda'r gyfran sy'n gofalu am dros 50 awr yr wythnos gryn dipyn yn uwch mewn ardaloedd mwy difreintiedig hefyd, mae llawer i awgrymu bod rhwystrau ariannol yn fwy tebygol o wneud gofawyr yn anactif.

Mae tystiolaeth glir bod gofawyr mewn gwaeth iechyd na'r boblogaeth ehangach. Gydag iechyd corfforol gwael yn gwneud gweithgarwch corfforol yn anoddach, efallai nad yw'n syndod bod gofawyr sydd mewn iechyd gwael yn wynebu rhwystrau ychwanegol rhag bod yn actif, o'i gymharu â gofawyr mewn gwell iechyd. Yn 2022, dywedodd hanner (51%) o ofalwyr mewn iechyd corfforol gwael neu wael iawn nad oeddent wedi gwneud unrhyw weithgarwch corfforol yn yr wythnos flaenorol, o'i gymharu â dim ond 29% o ofalwyr mewn iechyd da neu dda iawn¹⁷. Mae

¹³ ibid

¹⁴ Gofalwyr Cymru (2022): [State of Caring in Wales 2022 A snapshot of unpaid care in Wales](#)

¹⁵ Gofalwyr Cymru (2022): [New policy briefing explains unpaid carers are particularly vulnerable to financial and health impacts of cost-of-living crisis](#)

¹⁶ Gofalwyr Cymru (2022): [New policy briefing explains unpaid carers are particularly vulnerable to financial and health impacts of cost-of-living crisis](#)

¹⁷ Gofalwyr Cymru (2022): [State of Caring in Wales 2022 A snapshot of unpaid care in Wales](#)

gweithgarwch corfforol yn helpu i wneud gofalwyr yn iachach, ond mae angen mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd er mwyn cefnogi gofalwyr i fod yn fwy actif.

Help i ofalwyr fod yn fwy corfforol egnïol

Mae cyfleusterau hamdden, fel campfeydd, pyllau nofio, canolfannau hamdden a neuaddau chwaraeon yn darparu amrywiaeth o weithgareddau a ffyrdd i fod yn egnïol gorfforol. Mae llawer o awdurdodau lleol ar draws Cymru yn cynnig aelodaeth ostyngol neu rhad ac am ddim mewn perthynas â'r cyfleusterau hyn, er mwyn helpu gofalwyr di-dâl i fod yn egnïol gorfforol. Mae gan ofalwyr sydd â Cherdyn adnabod gofalwyr hawl i aelodaeth 6 mis am ddim i gyfleusterau hamdden Sir Benfro, sy'n cynnig dosbarthiadau ffitrwydd, gwiriadau iechyd a dosbarthiadau nofio. Yn Sir Fynwy, gall gofalwyr wneud cais am ostyngiad o 25% mewn canolfannau hamdden cynghorau. Gall gofalwyr ym Mhowys a Cheredigion gael mynediad at ostyngiad ar gyfer gwasanaethau hamdden gyda cherdyn iCare, ac mae Halo Leisure ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn cynnig aelodaeth ostyngedig i ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwyr neu'r elfen o Gredyd Cynhwysol. Yn eu Canolfan Bywyd ym Mhen-y-bont ar Ogwr, maen nhw'n cyflwyno sesiynau ymarfer corff dan arweiniad i ofalwyr yn yr *Halo Toning Suite*, ynghyd â chynghor ar faeth a diet. Mae aelodaeth 1 mlynedd o Newport Live sydd wedi ei ariannu'n llawn ac sy'n darparu cyfleusterau hamdden amrywiol gan gynnwys campfeydd a phyllau nofio, yn cael eu cynnig gan Gyngor Casnewydd, i ofalwyr sy'n derbyn Cronfa Cymorth i Ofalwyr Llywodraeth Cymru.

Mewn sawl rhan o Gymru, mae gofalwyr yn gallu cael mynediad at sesiynau gweithgarwch corfforol amrywiol ar gyfer gofalwyr, sydd yn cael eu trefnu gan yr awdurdod lleol neu sefydliadau partner hefyd. Mae Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn cynnig teithiau cerdded bob mis, dosbarthiadau Zumba wythnosol, a ioga i ofalwyr. Yn Ynys Môn, gall gofalwyr fynd i'r holl sesiynau ymarfer corff Dementia Active, ac mae rhai sesiynau yn benodol ar gyfer gofalwyr. Mae Cyngor Sir Fynwy wedi trefnu gweithgareddau awyr agored ar gyfer gofalwyr sy'n cynnwys teithiau tywys, tra bod teithiau cerdded cymdeithasol tebyg i ofalwyr yn cael eu trefnu gan Gyngor Casnewydd yn ystod yr Wythnos Gofalwyr. Mae gofalwyr ifanc yng Nghasnewydd yn gallu manteisio ar weithgareddau fel pêl-droed drwy Barnardo's hefyd. Yn Sir Benfro, mae gweithgareddau i bobl â dementia a'u gofalwyr yn cynnwys sesiynau 'Cerdded a Chlonc' a sesiynau ffitrwydd am ddim i ofalwyr gyda Strength Academy Wales, elusen ffitrwydd lleol.

Mae cyngor ar sut i fod yn fwy egniol yn helpu i leihau rhai o'r rhwystrau mae gofalwyr yn eu hwynebu. Er mwyn helpu i gwrdd â'r angen hwn, mae Carers UK wedi sefydlu prosiect Carers Active sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth am fynd yn fwy actif, gan gynnwys syniadau am weithgarwch i integreiddio mwy o weithgarwch i amserlenni gofalwyr, cyngor gan arbenigwyr yn y sectorau iechyd a ffitrwydd, a gwybodaeth am weithgarwch corfforol fel y mathau o weithgareddau sy'n cryfhau'r cyhyrau a'r esgyrn. Mae Carers Active April yn fis ymgyrchu gan Carers UK i gefnogi gofalwyr i fod yn fwy actif. Mae'n cynnig awgrymiadau defnyddiol, sesiynau ar-lein a heriau i gynyddu gweithgarwch corfforol ymhlith gofalwyr. Mae Gofalwyr Cymru yn cynnig sesiynau 'Me Time' ar-lein i ofalwyr yng Nghymru i gymdeithasu â gofalwyr eraill. Mae'r gweithgareddau sydd yn cael eu cynnig drwy 'Me Time' yn amrywio o ymwybyddiaeth ofalgar a sgysiau gwybodaeth, hyd at sesiynau gweithgarwch corfforol ar-lein gan gynnwys Zumba a Dru Yoga.

Casgliad

Mae gweithgarwch corfforol yn bwysig ar gyfer iechyd da, ond eto, mae'n amlwg bod gofalwyr di-dâl dan anfantais o ran iechyd o'i gymharu â'r rhai sydd ddim yn gofalu. Maen nhw'n llai tebygol o fod yn egniol gorfforol, ac yn wynebu rhwystrau ychwanegol sylweddol sy'n codi o'u rôl ofalu. Gyda gofalwyr mewn iechyd gwaeth na'r boblogaeth gyffredinol, mae rheidrwydd amlwg i gefnogi gofalwyr i fod yn fwy actif, fel y gallant elwa o effeithiau iechyd cadarnhaol gweithgarwch corfforol.

Mae gweithgareddau, gostyngiadau, a rhaglenni'n cael eu cynnig ar draws Cymru i helpu gofalwyr i fod yn fwy actif. Yng nghanol yr argyfwng costau byw a'r rhwystr ariannol wedi'i ddogfennu i gymryd rhan mewn gweithgareddau, mae'n wych bod gweithgareddau am ddim neu sy'n derbyn cymhorthdal yn cael eu cynnig, er bod y gyfran uchel o ofalwyr sy'n parhau i deimlo bod eu cyllid yn cyfyngu ar eu gallu i ymgysylltu, yn awgrymu bod angen gwneud mwy i wneud cyfleusterau hamdden a gweithgareddau yn fforddiadwy i ofalwyr.

Yn eu hastudiaeth a ganfu fod gofalwyr yn wynebu cosb iechyd o ddarparu gofal i'w teulu neu ffrindiau, pwysleisiodd Iechyd Cyhoeddus Cymru¹⁸ y dylai awdurdodau lleol a darparwyr gofal iechyd ddarparu ystod o wasanaethau hyblyg i gefnogi atal iechyd gwael ymhlith gofalwyr. Gyda diffyg amser a seibiannau yn rhwystr blaenllaw i

¹⁸ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2021): [Unpaid carers in Wales: The creation of an e-cohort to understand long-term health conditions amongst unpaid carers in Wales](#)

ofalwyr sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, mae gan egwylion a gwasanaethau gofal seibiant i ofalwyr ran bwysig i'w chwarae mewn rhoi amser ac egni i ofalwyr fod yn fwy actif. Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid ar gyfer cynllun seibiant byr cenedlaethol i ofalwyr rhwng 2023 a 2025¹⁹, a bydd nifer o ofalwyr yn gobeithio y bydd yn rhoi amser o'r gwaith y mae mawr ei angen arnynt i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Mae pwysau parhaus yn y system gofal cymdeithasol, gan gynnwys heriau'r gweithlu, yn golygu bod llawer o ofalwyr yn gorfod darparu oriau sylweddol o ofal bob wythnos heb fawr o gymorth. Byddai cynnydd o ran mynd i'r afael â'r materion hyn yn hwyluso gweithgarwch corfforol ymhlith gofalwyr hefyd, drwy leihau dwyster eu cyfrifoldebau gofalu a darparu lle i anadlu.

Mae cannoedd ar filoedd o ofalwyr di-dâl ar draws Cymru yn chwarae rhan hanfodol yn y system iechyd a gofal cymdeithasol, ac yn darparu gofal sy'n arbed biliynau o bunnoedd i Gymru bob blwyddyn. Mae gweithgarwch corfforol yn atgyfnerthu iechyd gofalwyr di-dâl, ac yn eu helpu i barhau i ddarparu'r gofal y mae cymdeithas yn dibynnu arnynt i'w ddarparu. Drwy weithredu i gefnogi gofalwyr i fod yn fwy actif, gall Cymru gyfnerthu ei gofalwyr di-dâl a'r system ofal a'r bobl sydd eu hangen.

Rhagor o wybodaeth

Gofalwyr Cymru
5 Ynysbridge Court
Caerdydd
CF15 9SS

Ff 029 2081 1370
E info@carerswales.org
G: carerswales.org
[@carerswales](https://www.facebook.com/carerswales)

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC)39307) a chwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i

¹⁹ Llywodraeth Cymru (2022): [Written Statement: Short Breaks Scheme for Unpaid Carers](#)

gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX

© Carers UK (Wales) 2023