

Datganiad i'r wasg

Gwaharddiad Llym 00.01 24 Tachwedd 2017

Arolwg barn Diwrnod Hawliau Gofalwyr: **Gofalwyr di-dâl yng Nghymru yn methu cael cefnogaeth hanfodol wrth i'r 'cyhoedd fethu adnabod ffrindiau a theulu sy'n gofalu'**

Hanner (50%) yn credu 'nad ydynt yn adnabod' unrhyw ffrind, aelod o'r teulu, sy'n gofalu am anwyliaid, er bod 1 o bob 10¹ o bobl Cymry yn ofalwr.

'Does gan y cyhoedd yng Nghymru 'ddim syniad', gan fod eu hanner yn amcangyfrif yn llawer rhy isel y nifer o ofalwyr sy'n eu teuluoedd eu hunain, grwpiau o ffrindiau a'r gweithle, yn ôl ymchwil newydd gan Carers UK a gyhoeddwyd ar gyfer Diwrnod Hawliau Gofalwyr (**24 Tachwedd**).

Mae'r ymchwil yn dangos fod eu hanner (50%) yn credu nad ydynt yn adnabod 'unrhyw aelod o'r teulu na ffrind' sy'n gofalu, a bron 1 o bob 4 (22%) sy'n adnabod cydweithiwr sy'n gofalu am anwyliaid. Mewn gwirionedd, mae 1 o bob 10 (12%) o breswylwyr Cymru yn ofalwyr ac mae 1 o bob 9 o bobl sy'n gweithio yn y DU yn ymdrechu i gyfuno swydd gyflogedig â gofalu di-dâl².

Daw'r canfyddiadau hyn flwyddyn ar ôl i adroddiad *Missing Out* gan Carers UK ddangos yr effaith y gall peidio ag adnabod gofalwyr yn ddigon buan ei gael. Ymhlith y gofalwyr a 'gafodd drafferth' i gydnabod eu swyddogaeth, gwelodd hanner (50%) fod hyn yn cael effaith negyddol ar eu cyllid a chanran fwy (76%) yn gweld effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl.

Ymhlith pawb yr holwyd eu barn, yn cynnwys y rhai nad oedd wedi adnabod gofalwyr yn eu cylchoedd cymdeithasol nac yn y gweithle, dywedodd 7 o bob 10 (70%) y byddent yn teimlo'n hyderus i ddarparu 'cefnogaeth emosiynol' i ofalwr newydd. Ac eto, byddai llai na'u hanner (45%) yn teimlo'n hyderus i gyfeirio pobl at y modd y gallant gael gwybodaeth am ofalu. Mae Gofalwyr Cymru yn gofyn i'r cyhoedd gymhwyso eu hunain gyda mwy o wybodaeth a dealltwriaeth o'r modd y gallant gefnogi gofalwyr, i wella hyder wrth ymestyn at ofalwyr.

¹ Cyfrifiad 2011

² Cyfrifiad 2011

Ar draws y DU, dangosodd y canfyddiadau hefyd wahaniaethau rhwng dynion a menywod, gofalwyr a rhai nad oedd yn ofalwyr, a phobl o oed gwahanol:

- **Rhyw y person:** Mae menywod (43%) yn fwy tebygol na dynion (34%) i gydnabod eu bod yn adnabod ffrind, aelod o'r teulu, neu gydweithiwr sy'n ofalwr. Mae menywod (27%) hefyd yn fwy tebygol na dynion (17%) i ddweud eu bod yn adnabod cydweithiwr sy'n ofalwr.

Ymysg y rhai hynny sy'n adnabod gofalwyr, mae menywod (41%) yn fwy tebygol na dynion (34%) i fod wedi awgrymu ffynonellau gwybodaeth i ffrindiau a theulu, ac yn llawer mwy tebygol i fod wedi awgrymu gwybodaeth i gydweithwyr sydd yn ofalwyr (35%) o'i gymharu â dynion (27%).

- **Oed:** Er eu bod yn anterth oedran gofal eu hunain, dim ond ychydig yn fwy tebygol (40%) oedd y rhai rhwng 45-54 i ddweud fod ganddynt deulu neu ffrindiau sy'n ofalwyr, o'i gymharu â 39% o'r cyhoedd yn gyffredinol.

- **Gofalwyr a rhai nad ydynt yn ofalwyr:** Nid yw'n syndod fod y rhai na chafodd erioed swyddogaeth ofal ddi-dâl yn fwy tebygol (58%) i ddweud nad oes ganddynt unrhyw ffrind nac aelod o'r teulu sy'n ofalwr. Dim ond 17% o ofalwyr ar hyn o bryd sy'n dweud nad oes ganddynt unrhyw ffrind nac aelod o'r teulu sy'n ofalwr.

I gyd-fynd â Diwrnod Hawliau Gofalwyr, mae Gofalwyr Cymru yn cynnal Cynulliad Gofalwyr Cymru Gyfan pan fyddant yn lansio canfyddiadau gwaith ymchwil a wnaed yn gynharach eleni. Mae adroddiad *The State of Caring* yn dangos fod bron i dri chwarter (72%) y gofalwyr yng Nghymru yn teimlo nad oedd cymdeithas yn deall nac yn gwerthfawrogi eu cyfraniad. Dywedodd 40% nad oeddent wedi cael diwrnod yn rhydd o ofalu mewn blwyddyn a chynifer ag 83% heb gael wythnos yn rhydd o ofalu mewn blwyddyn a mwy.

Dywedodd bron i hanner y gofalwyr yng Nghymru a wnaeth ymateb i arolwg *State of Caring* (47%) eu bod wedi rhoi'r gorau i'w gwaith er mwyn ofalu. Dangoswyd fod gorfod gweithio a darparu gofal ar yr un pryd hefyd yn cael effaith arwyddocaol ar iechyd y gofalwr. Roedd gofalwyr mewn gwaith cyflogedig yn fwy tebygol o ddioddef o salwch meddwl, a 78% yn adrodd eu bod o dan fwy o straen a 67% yn adrodd eu bod yn fwy gorbryderus.

Meddai Claire Morgan, Cyfarwyddwr Gofalwyr Cymru:

“Mae mwy a mwy ohonom ni yn mynd i swyddogaethau gofal, ac eto mae gofalwyr yn rhy aml yn aros ynghudd er yn amlwg yn y golwg yn y gweithle, mewn cyfeillgarwch, a hyd yn oed o fewn teuluoedd. Yn aml bydd gofyn i rywun arall ddweud wrthym ni ein bod yn ofalwr cyn i ni gydnabod hynny ein hunain.

Eleni, rydym yn annog pob aelod o'r cyhoedd i ddysgu mwy am ofalu a ble i fynd i gael cyngor a chymorth. Dim ond drwy ein hymdrechion ar y cyd i adnabod a chefnogi gofalwyr y gallwn leddfu rhywfaint o'r heriau emosiynol ac ymarferol sy'n wynebu'r 370,000 o ofalwyr yng Nghymru sy'n gofalu am anwyliaid sâl, hŷn neu anabl.”

Bob blwyddyn bydd Gofalwyr Cymru yn defnyddio Diwrnod Hawliau Gofalwyr (**24 Tachwedd**) i gynnig gwybodaeth hanfodol i ofalwyr am yr hawliau, y gefnogaeth ariannol, a'r cymorth ymarferol y mae ganddynt hawl i'w cael; yn cynnwys budd-daliadau megis Lwfans Gofalwr, cyfle i gael seibiant, offer a thechnoleg.

Eleni, gyda'r thema '*Make Connections, Get Support*', mae Gofalwyr Cymru yn ymestyn y tu hwnt i'r 1 o bob 10 ohonom sy'n gofalu, gan alw ar y cyhoedd i gymhwyso'u hunain gyda digon o wybodaeth fel y gallant deimlo'n hyderus wrth adnabod gofalwyr a'u rhoi ar ben y ffordd i dderbyn cymorth.

Wrth gydweithio gyda Carers UK, mae Gofalwyr Cymru wedi datblygu ystod o arfau mewn da bryd ar gyfer Diwrnod Hawliau Gofalwyr, er mwyn helpu'r cyhoedd a gofalwyr yn gynnar ar y daith o ofalu i gael y wybodaeth a'r gefnogaeth y maent eu hangen:

- **Gofalu am rywun**, y llawlyfr blynyddol ar gyfer hawliau gofalwyr a'r cymorth ymarferol ac ariannol sydd ar gael: www.carersuk.org/help-and-advice/get-resources/looking-after-someone
- **Cyfeiriadur lleol Carers UK**, sy'n helpu gofalwyr i ddod o hyd i ganolfannau cymorth, gwasanaethau, seibiant ac elusennau cyfagos: www.carersuk.org/help-and-advice/get-support/local-support
- **Upfront**, mae'r canllaw ar-lein cyntaf o'i fath yn cynnig gwybodaeth ariannol ac ymarferol addas i bobl sy'n newydd i'r byd gofal: www.carersuk.org/upfront
- **Tafleini gwybodaeth ar-lein a chanllawiau** am y cymorth ariannol ac ymarferol sydd ar gael i ofalwyr: www.carersuk.org/help-and-advice

-DIWEDD-

Cyswllt y Cyfryngau

Mae astudiaethau achos a llefarwyr ar gael ar gais. **Byddwch cystal â chysylltu â Gofalwyr Cymru ar:**

- Beth.evans@carerswales.org
- 029 2081 1370 (Llun-Gwener)
- 07377 723895 (Claire Morgan) 07854 533822 (Beth Evans)

Neu Carers UK ar:

- media@carersuk.org
- 020 7378 4972 / 020 7378 4924 (Llun-Gwener)
- 07534 487 027 / 07941 273 108 (y tu allan i oriau arferol)

Nodiadau i olygyddion

Oni nodir yn wahanol, cafwyd yr holl ffigyrau gan YouGov Plc. Cyfanswm maint y sampl oedd 4511 oedolyn. Gwnaed y gwaith maes rhwng 30 Hydref a 7 Tachwedd 2017. Cynhaliwyd yr arolwg ar-lein. Cafodd y ffigyrau eu pwysoli ac maent yn cynrychioli holl oedolion y DU (oed 18+).

Mae holl ffigyrau *State of Caring* Cymru yn dod o sampl o 400 o atebwyr a ymatebodd i'r arolwg ar-lein *State of Caring* a wnaed rhwng mis Mawrth a mis Mai 2017.

Bydd Cynulliad Gofalwyr Cymru Gyfan, sy'n cael ei noddi'n garedig gan David Melding AC, yn cael ei gynnal ar ddydd Gwener 24 Tachwedd 2017 yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru, Tŷ Hywel, Bae Caerdydd. Mae mwy o wybodaeth i'w gael yma:

www.carersuk.org/wales/news-campaigns/carers-assembly

Ynghylch Gofalwyr Cymru

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen sy'n cael ei harwain gan ofalwyr, ar gyfer gofalwyr – ein cenhadaeth yw creu bywyd gwell i ofalwyr.

- Rydym yn cynnig cyngor arbenigol, gwybodaeth a chefnogaeth
- Rydym yn cysylltu gofalwyr â'i gilydd fel nad oes raid i neb ofalu ar ben eu hunain
- Rydym yn ymgyrchu gyda'n gilydd dros newid parhaol
- Rydym yn arloesi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o gyrraedd a chynnal gofalwyr

www.carersuk.org / www.carerswales.org