

## PAPUR BRIFFIO COVID19:

# Effaith ar Ofalwyr Di-dâl yng Nghymru

### Pwrpas y papur briffio:

---

Crynhoi tystiolaeth sydd wedi cael ei gasglu gan Ofalwyr Cymru ar effaith y pandemig COVID19 ar ofalwyr di-dâl. Mae'r papur briffio yn cyfuno gwybodaeth o'r ffynonellau canlynol:

- Adroddiadau Caring Behind Closed Doors Carers UK (Ebrill 2020) a Caring Behind Closed Doors: Six months on (Hydref 2020)
- Tystiolaeth anecdotaidd ac adborth sydd wedi cael ei gasglu gan ofalwyr di-dâl, sy'n cysylltu â Gofalwyr Cymru neu sy'n defnyddio ein gwasanaethau cymorth (Mawrth i Hydref 2020)
- Cais Gofalwyr Cymru am wybodaeth i awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol (Mehefin 2020)

### Trosolwg:

---

Mae 2020 wedi bod yn flwyddyn heriol i bob un ohonom. Mae'r pandemig Covid-19 wedi cael effaith fawr ar iechyd a gofal cymdeithasol, ac wedi newid sut mae cymdeithas yn ystyried ac yn gwerthfawrogi'r rheiny sy'n gweithio yn y proffesiynau hyn.

Ers dechrau'r pandemig, mae ymchwil wedi dangos bod nifer y gofalwyr di-dâl wedi codi o 1 mewn 6 i fwy nag un rhan o bump o'r boblogaeth yng Nghymru <sup>1</sup>. Mae eu hymrwymiad anhunanol i ddarparu gofal i rywun sy'n hŷn, yn ddifrifol wael neu sydd ag anabledd, wedi bod yn hanfodol i sicrhau cynaliadwyedd ein system iechyd a gofal cymdeithasol. Er gwaethaf eu cyfraniad fodd bynnag, maen nhw wedi aros heb eu cydnabod i raddau helaeth, ac wedi cael eu tanbriso gan gymdeithas.

Mae'r papur briffio hwn yn amlinellu ymchwil sydd wedi cael ei gwblhau gan Carers UK a Gofalwyr Cymru ers dechrau'r pandemig, ac yn darparu tystiolaeth o'r pwysau anghynladwy a'r blinder mae gofalwyr yn ei wynebu.

**Mae angen cymryd camau brys i gefnogi gofalwyr di-dâl nawr.** Mae ymchwil Carers UK wedi darganfod nad yw mwy na chwarter bellach, yn teimlo fel eu bod nhw'n gallu ymdopi â'u rôl ofalu o ganlyniad i'r pandemig. Mae llawer o ofalwyr di-dâl ar fin torri. Yn ystod y cyfnod clo, maen nhw'n dweud wrthym eu bod nhw wedi teimlo fel eu bod nhw "wedi cael eu hanwybyddu", "wedi cael eu rhoi i un ochr" ac y disgwyliwyd iddynt "gario 'mlaen" heb fawr ddim cymorth, os o gwbl. Mae hyn wedi tynnu sylw at y diffygion yn y system gofal cymdeithasol, a methiant Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i gyflawni ei gweledigaeth ar gyfer gofalwyr. Mae hyn yn fwy brawychus o ystyried y cynnydd o 200,000 o ofalwyr newydd sy'n gofalu yng Nghymru ers dechrau'r pandemig<sup>2</sup>.

Yn flaenorol, mae Carers UK wedi darganfod bod gofalwyr saith gwaith yn fwy tebygol o deimlo'n unig o'i gymharu â'r person cyffredin beth bynnag, a bod y cyfyngiadau a gorfod gwarchod wedi cael gwared â rhwydweithiau cymorth gofalwyr, ac wedi gadael llawer yn teimlo'n ynysig. Mae hyn wedi arwain at hanner y gofalwyr yn teimlo'n unig ac yn ynysig yn ystod y pandemig.

---

<sup>1</sup> <https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/carers-week-2020-research-report>

<sup>2</sup> Carers Week (2019) 'Getting carers connected'

Gyda'r gaeaf yn dod a nifer yr achosion o Covid19 yn cynyddu ar draws Cymru, mae pryder sylweddol y bydd mwy o bwysau'n cael ei roi ar ofalwyr di-dâl. Mae gofalwyr eisoes yn pryderu ynghylch effaith hyn, ac ynghylch beth fydd hyn yn ei olygu iddynt, gyda 68% yn poeni p'un a fyddant yn gallu ymdopi os fydd rhagor o gyfnodau clo yn y dyfodol. Mae angen i ofalwyr fod yn hyderus nawr bod y systemau a'r gwasanaethau ar gael i'w cefnogi i barhau i ofalu am ein pobl fwyaf agored i niwed yn ystod y cyfnod nesaf hwn o Covid-19, ac i'r dyfodol.

Mae'n rhaid rhoi'r parch a'r gydnabyddiaeth i ofal di-dâl fel trydydd colofn ein system iechyd a gofal cymdeithasol, ochr yn ochr â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae hyn yn golygu trin gofalwyr fel partneriaid cyfartal pan mae Llywodraeth Cymru yn siarad am sut mae pethau'n mynd i newid wrth siarad am sut mae pobl yn mynd i dderbyn gofal, er mwyn sicrhau bod gofalwyr yn cael eu gwerthfawrogi ac yn cael eu cynnwys wrth gynllunio ar gyfer y tymor byr, y tymor canolig a'r tymor hir.

## **Prif ddarganfyddiadau:**

---

- Cododd nifer y gofalwyr di-dâl o un o bob chwech i dros un rhan o bump o'r boblogaeth yng Nghymru yn ystod y pandemig, sef tua 683,000 o ofalwyr. Bydd llawer o'r rhain yn ofalwyr 'cudd', sydd heb nodi eu hunain fel gofalwyr ac sydd felly, gyda'r potensial i golli allan ar wybodaeth, cyngor a chymorth. Mae hyn yn debygol o barhau wrth i ni ddelio â'r heriau sy'n gysylltiedig â Covid-19, ynghyd â'r pwysau yn ystod misoedd y gaeaf. Nid yw llawer sydd wedi ymgymryd â chyfrifoldebau gofalu yn ystod y pandemig wedi gallu rhoi'r gorau iddynt.
- Gwelwyd diffyg cydnabyddiaeth systematig i ofalwyr di-dâl a'u rôl hanfodol yn ystod y cyfnod clo, sydd wedi golygu nad oeddent yn gallu cael gafael ar gymorth fel mater o drefn oedd wedi'i gynllunio i helpu'r rheiny fel gweithwyr allweddol yn ystod Covid e.e. gofalwyr di-dâl nad oedd yn gallu cael mynediad â blaenoriaeth ar gyfer siopa bwyd.

- Roedd yr her o ddelio â'r pandemig yn golygu bod llawer o dimau gofalwyr mewn Awdurdodau Lleol yn cael eu hadleoli i feysydd gweithgarwch eraill, a bod llawer o ofalwyr yn cael trafferth siarad gydag unrhyw un am eu sefyllfa. Effeithiwyd yn ddifrifol ar eu gallu i ddarparu gwybodaeth, cyngor ac i gael eu hanghenion wedi'u hasesu yn ystod y cyfnod clo.
- Mae'r cyfyngiadau a osodwyd oherwydd Covid-19 wedi bod yn arbennig o heriol i ofalwyr di-dâl, sydd wedi gweld gostyngiad mewn gwasanaethau neu sydd wedi gweld gwasanaethau'n cau yn llwyr, ar adeg pan oedd hyn yn bwysicach nag erioed.
- Fe wnaeth Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd ddatblygu a chyflwyno gwasanaethau newydd i ofalwyr yn ystod y cyfnod clo, oedd wedi'u targedu at y rhai mwyaf agored i niwed a'r rhai mwyaf anghenus, ond mewn llawer o achosion, ni ddigwyddodd hyn yn ddigon cyflym, nid oedd gwasanaethau'n gyffredinol, a dim ond nifer fechan o ofalwyr y gwnaethon nhw eu cyrraedd.

## **Adroddiadau Caring Behind Closed Doors Carers UK – Ebrill a Hydref 2020: Ymatebion o Gymru**

---

Drwy gydol y pandemig Covid19, mae Gofalwyr Cymru, mewn partneriaeth â Carers UK, wedi monitro effaith newid cymdeithasol yn y cyfnod hwn ar ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Mae hyn wedi cael ei gyflawni drwy gynnal dau arolwg eang eu cwmpas, casglu data dienw o ymholiadau am gyngor a gwybodaeth a'n gwaith prosiect, a thrwy ein rhwydweithiau cymorth a'n cyfryngau cymdeithasol.

### Prif ystadegau

- Mae nifer y gofalwyr yng Nghymru wedi tyfu o 370,000 i gyn gymaint â 683,000
- Mae 4 mewn 5 (80%) o ofalwyr yn dweud eu bod nhw'n darparu mwy o ofal nawr na chyn i'r pandemig ddechrau <sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

- Mae mwy na thri chwarter (76%) yn dweud bod angen mwy o ofal ar y person maen nhw'n gofalu amdano ers i'r pandemig ddechrau<sup>4</sup>
- Mae mwy na thri chwarter (76%) yn dweud eu bod nhw wedi blino'n lân ac wedi hen alaru oherwydd eu rôl ofalu yn ystod y pandemig<sup>5</sup>
- Mae dwy ran o dair (68%) yn poeni am sut fyddan nhw'n ymdopi gyda rhagor o gyfnodau clo a chyfyngiadau<sup>6</sup>
- Mae mwy na hanner (54%) yn teimlo dan fwy o straen na chyn y pandemig<sup>7</sup>
- Mae mwy na chwarter (29%) yn cael trafferth cadw dau ben llinyn ynghyd oherwydd y pwysau ariannol ychwanegol yn sgil y pandemig<sup>8</sup>

## **Beth mae gofalwyr wedi'i ddweud wrthym ni**

---

Yn ystod camau cynnar y clo cenedlaethol, y prif bryder i ofalwyr oedd sut i amddiffyn eu hunain a'u hanwyliaid. Roedd y cwestiynau mwyaf cyffredin yn canolbwyntio ar 'ble alla i gael gafael ar Gyfarpar Diogelu Personol?', 'sut ydw i'n defnyddio neu'n gwybod a yw'r darparwr gofal cymdeithasol yn defnyddio Cyfarpar Diogelu Personol yn gywir?' ac 'Ydw i'n gallu mynd i gartref y person rwy'n gofalu amdano i ddarparu gofal os ydw i'n gwisgo Cyfarpar Diogelu Personol?'<sup>9</sup> Cafodd hyn ei grynhai gan un gofalwr a ddywedodd "Mae'n rhaid i mi ei gadw'n ddiogel." <sup>10</sup> Chwe mis ymlaen, ac mae'r pryderon am well mynediad i Gyfarpar Diogelu Personol yn dal i fod yn flaenoriaeth uchel i chwarter (25%) o ofalwyr<sup>11</sup>.

Mae diffyg cyfathrebu clir cyffredinol gan lywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a darparwyr gofal yn thema gyson arall mae gofalwyr yn siarad amdano drwy gydol y pandemig. Yn gynnar yn y pandemig, dywedodd un gofalwr wrthym "Nid yw'n hawdd cael gwybodaeth, ac mae'n amwys", a dywedodd un arall, "Dydw i ddim yn siŵr p'un a ydw i'n torri'r gyfraith neu beidio, ond mae fy mam angen fy help".

<sup>4</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>5</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>6</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>7</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>8</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>9</sup> Carers Wales enquiry statistics 'April-May 2020'

<sup>10</sup> Caring Behind Closed Doors (April 2020)

<sup>11</sup> Caring Behind Closed Doors (April 2020)

Siaradodd gofalwyr eraill am wasanaethau'n cael eu tynnu'n ôl heb lawer o gyfathrebu, gydag un yn dweud, "Dydw i ddim yn cael unrhyw seibiant o anghenion uchel ac ymddygiad heriol fy mhlant". Gwelwyd cynnydd mawr yn nifer y galwadau gan ofalwyr i'n llinell gymorth, a oedd yn ceisio darganfod beth oedd eu hawliau i adennill gwasanaethau ac ers hynny, mae llawer o gynlluniau cymorth wedi cael eu lleihau, gydag un gofalwr yn dweud, "Mae fy nghynllun cymorth wedi gostwng 10 awr. Mae disgwyl i mi wneud y gweddill". Dywedodd un arall "Mae dau gyfnod o ofal seibiant wedi cael eu canslo, a dwi ddim yn gwybod pam"

Mae'r diffyg cyfathrebu parhaus wedi troi at ddieter i rai, gyda sylwadau fel, "Mae ein llywodraethau wedi anghofio am ofalwyr di-dâl yn llwyr dros y 6 mis diwethaf"<sup>12</sup> a "Roedd y diffyg cydnabyddiaeth llwyr mewn bwletinâu dyddiol gan y llywodraeth i'r miliynau ohonom sy'n gofalu 24/7 yn gywilyddus"<sup>13</sup>.

Does dim amheuaeth bod gofalwyr di-dâl wedi bod yn hanfodol i alluogi gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i weithredu yn y cyfnod hwn o argyfwng. Mae 80% o ofalwyr wedi dweud eu bod nhw'n gofalu'n hirach bob wythnos, ac mae mwy na tri chwarter (76%) yn cydnabod bod angen mwy o gymorth ar y person maen nhw'n gofalu amdano ar yr adeg ansicr hon.

Mae hyn wedi effeithio ar ofalwyr – ni waeth pwy maen nhw'n gofalu amdanynt. Dywedodd un person sy'n gofalu am un o'n hanwyliaid sydd yn dioddef o awtistiaeth mai "diffyg trefn arferol sydd wedi cael yr effaith fwyaf ar fy mab. Mae'r newidiadau wedi ei gynhyrfu a'i ddrysu"<sup>14</sup> tra dywedodd un arall, "pedwar teledu wedi cael eu torri a thyllau yn y waliau oherwydd bod fy mab yn ddig ac yn rhwystredig am fod yn styc yn y tŷ ddydd ar ôl dydd."<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>13</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>14</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>15</sup> Caring Behind Closed Doors (April 2020)

Mae'r rheiny sydd yn gofalu am bobl sydd â dementia wedi tynnu sylw hefyd at yr amgylchiadau sydd yn effeithio'n andwyol ar iechyd eu hanwyliaid – fel y dywedodd un gofalwr, "Mae cyflwr fy ngŵr yn gwaethygu. Fi sy'n darparu'r holl ofal gan iddo fod yn yr ysbty yn ddiweddar, ac mae'r llwyth gwaith wedi mynd yn fwy trwm." <sup>16</sup> Mae pryder ymhlith y rheiny sydd angen gofal wedi cael effaith fawr ar ofalwyr. Dywedodd un gofalwr, "Mae fy ngwraig yn mynd yn bryderus os byddaf yn ei gadael hi am fwy na pum munud. Mae hi'n gallu gofalu amdani hi ei hun, ond mae'n rhaid i rywun ddweud wrthi neu ei chynghori – o beth i'w wisgo, i'w hatgoffa ble mae sinc y gegin ac ati"<sup>17</sup> tra dywedodd un arall, "O ganlyniad i'r cyfnod clo, mae'r ddau rwy'n gofalu amdano ofn mynd tu allan nawr. Mae eu hiechyd wedi dirywio, ac mae lefel y cymorth gan awdurdodau lleol wedi mynd." <sup>18</sup>

Yn fwy diweddar, y prif bryder i lawer o ofalwyr ydy effaith barhaus straen, sydd wedi cael ei hachosi gan y cyfnodau hir o ofalu heb unrhyw gymorth, a'r blinder mae hyn wedi'i achosi. Mae mwy na hanner y gofalwyr yng Nghymru (54%)<sup>19</sup> wedi dweud eu bod nhw dan fwy o straen na chyn dechrau'r pandemig, ac mae mwy na thri chwarter (76%)<sup>20</sup> wedi dweud eu bod nhw wedi blino'n lân neu wedi hen alaru.

Mae'r cyfuniad hwn o lefelau uwch o densiwn a blinder wedi cael effaith fawr ar ofalwyr. Mae llawer o ofalwyr yn poeni bod hyn yn effeithio ar eu gallu i ofalu, gydag un gofalwr yn dweud "Lefelau uchel o straen sy'n effeithio ar gwsg. Mân ddamweiniau a gwallau oherwydd blinder." <sup>21</sup> Mae eraill yn teimlo'r unigrwydd o beidio â bod gyda phobl eraill oherwydd blinder, "Roeddwn i'n cyfarfod â ffrindiau, mae hyn wedi dod i ben oherwydd y straen ychwanegol oherwydd Covid"<sup>22</sup>

---

<sup>16</sup> Caring Behind Closed Doors (April 2020)

<sup>17</sup> Caring Behind Closed Doors (April 2020)

<sup>18</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>19</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>20</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>21</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>22</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

Mae eraill yn teimlo effaith emosiynol, fel y pwysleisiwyd gan y gofalwr hwn a ddywedodd "Mae fel Groundhog Day! Dwi wedi blino, ond yn dal ati i wthio fy hun i barhau i ofalu am mam, sydd â dementia. Dwi wedi teimlo'n arbennig o ynysig oherwydd fy mod i eisiau cadw mam yn ddiogel rhag y feirws. Dwi'n ddagreuol ar adegau, ac yn teimlo'n rhwystredig gyda mam"<sup>23</sup> Dywedodd un arall "Dwi wedi blino'n lân ac yn teimlo dan straen gan nad ydw i'n cael unrhyw seibiant o gwbl"<sup>24</sup>

Mae gofalwyr yn teimlo'r straen ariannol o ofalu hefyd, gyda 29%<sup>25</sup> yn cael trafferth cadw dau ben llinyn ynghyd, ac mae llawer o ofalwyr eraill wedi gorfod cwtogi'n sylweddol ar yr eitemau moeth y gallent eu fforddio o'r blaen. Roedd hyn yn effeithio'n gyffredinol ar ofalwyr, p'un a oeddent mewn cyflogaeth neu beidio. Yn wahanol i fudd-daliadau o dan ymbarél credyd cynhwysol, ni chafodd gofalwyr sy'n dibynnu ar lwfans gofalwyr gymhorthdal yn ystod cyfnod y pandemig. Roedd llawer o'r gofalwyr oedd yn derbyn lwfans gofalwyr wedi lleisio'u barn ar y pwynt hwn, gydag un yn dweud, "Dwi'n gweithio'n llawn amser, 24/7 yn gofalu, ond dydw i ddim yn cael rhagor o help, er gwaethaf y gost o gael fy mhartner gartref drwy'r amser. Pam ydw i'n wahanol i bawb arall a gafodd help [yn ystod y pandemig]"<sup>26</sup>

Dywedodd gofalwr arall, "Mwy o amser gartref, mwy o filiau!"<sup>27</sup>, a oedd yn adlewyrchu'r hyn mae llawer wedi'i ddweud, gydag un gofalwr yn esbonio ymhellach, "Oherwydd bod adref a defnyddio mwy o'n cyfleustodau. Oherwydd gorfod talu am bethau i godi calon/diddanu/difyrru fy mab. Oherwydd ei bryder, golchi pethau'n fwy, yn ogystal â chanllawiau'r llywodraeth."<sup>28</sup>

Mae'r rheiny sy'n cydbwyso cyfrifoldebau cyflogaeth â thâl a gofalu yn wynebu pwysau ariannol gwahanol. Dywedodd un gofalwr, "Mae fy miliau gwresogi a thechnoleg wedi

---

<sup>23</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>24</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>25</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>26</sup> Social media – August 2020

<sup>27</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>28</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)



cynyddu'n ddramatig"<sup>29</sup> a dywedodd un arall, "Nid wyf yn gallu cael gafael ar y gwasanaethau sydd eu hangen arnaf i barhau i weithio, felly bu'n rhaid i mi ei roi (cyflogaeth] i fyny"<sup>30</sup>. Mae nifer cynyddol o ofalwyr yn cael eu rhoi yn y sefyllfa anodd o benderfynu rhwng gwaith â thâl a'u cyfrifoldebau gofalu hefyd. Fel y dywedodd un gofalwr, "Mae angen i mi roi'r gorau i weithio i ofalu am deulu, ond does dim cymorth ariannol i fy ngalluogi i wneud hyn."<sup>31</sup>

Thema amlwg arall sydd wedi effeithio ar ofalwyr yw nifer y menywod sydd wedi dod yn llawer llai annibynnol oherwydd yr angen am fwy o ofal. Mae nifer o fenywod wedi dweud wrthym, "Mae'n rhaid i fy mhartner gefnogi fy sefyllfa ariannol"<sup>32</sup> ac mae mwy wedi mynd ymlaen i ddweud, "Dwi'n gwbl ddibynnol ar incwm fy ngŵr, dwi ddim yn annibynnol o safbwynt ariannol. "Mae fy mab, yr wyf yn gofalu amdano, yn cael mwy o incwm wythnosol na fi." <sup>33</sup>

Wrth inni edrych at y posibilïad o orfod wynebu gaeaf ansicr, mae llawer o ofalwyr yn fwy nerfus ynghylch beth fydd hyn yn ei olygu iddyn nhw ac i'r bobl maen nhw'n gofalu amdanynt. Mae mwy na dwy ran o dair (68%) yn poeni sut y byddant yn ymdopi â chyfyngiadau yn y dyfodol.

Mae llawer o ofalwyr yn poeni sut y byddant yn gallu cael y pethau hanfodol – fel y dywedodd un gofalwr, "Dwi'n cael trafferth cael archeb bwyd yn barod, a dim ond gwaethygu fydd pethau'n ei wneud"<sup>34</sup>. Mae'r pryder cyffredinol hwn yn effeithio'n aml ar ddisgwyliadau'r rhan fwyaf o ofalwyr ar gyfer y dyfodol, gan fod y rhan fwyaf o ofalwyr yn gwrthod ymgysylltu y tu hwnt i'r dyfodol agos. Dywedodd un gofalwr, "Dwi ond yn gofalu un dydd ar y tro. Yfory yw yfory".<sup>35</sup>

---

<sup>29</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>30</sup> Social media – August 2020

<sup>31</sup> Social media – August 2020

<sup>32</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>33</sup> Caring Behind Closed Doors: 6 months on (October 2020)

<sup>34</sup> Social Media – September 2020

<sup>35</sup> Social Media – September 2020

## Gwybodaeth gan Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd Lleol, Mehefin 2020

---

Fel rhan o'n cais am wybodaeth i awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol ar gyfer ein dogfen friffio Dilyn y Ddeddf 5, gofynnwyd am wybodaeth am beth yr oeddent wedi'i wneud yn ystod tri mis cyntaf y pandemig i gefnogi gofalwyr. Hoffem ddiolch i'r awdurdodau lleol am ymateb ar adeg pan oeddent o dan bwysau ychwanegol.

Er ein bod ni'n deall bod y pandemig wedi bod yn ddigynsail, mewn llawer o achosion, rydym yn credu nad oedd y camau gweithredu sydd yn cael eu hamlinellu isod yn cael eu gweithredu'n ddigon cyflym. Dangosodd adborth a gawsom gan ofalwyr o ddechrau'r pandemig yn glir bod llawer o wasanaethau wedi cael eu tynnu'n ôl yn llwyr ar ôl y cyfnod clo, ac y disgwyliwyd i ofalwyr ymdopi heb fawr ddim cymorth, os o gwbl, am gyfnod o amser.

Rydym yn pryderu hefyd, bod awdurdodau cyhoeddus wedi ymateb yn weithredol ar lefel isel, yn hytrach na mabwysiadu ymagwedd strategol glir at gefnogi gofalwyr di-dâl fel rhan o'r ymateb cyffredinol i'r pandemig. Yn hytrach, cafodd iechyd a gwasanaethau cymdeithasol eu blaenoriaethu, gan adael llawer o ofalwyr di-dâl yn teimlo fel eu bod nhw ar eu pen eu hunain ac wedi'u hymyleiddio, er gwaethaf y cyfrifoldebau enfawr a osodwyd arnynt i ofalu am yr unigolion mwyaf agored i niwed.

Anghofwyd hefyd am yr ymagwedd o ganolbwyntio ar yr unigolyn sydd yn cael ei amlinellu yn y Ddeddf, gyda gofalwyr di-dâl yn darganfod na ellid cael gafael ar asesiadau o anghenion gofalwyr er gwaethaf y newid enfawr mewn cyfrifoldebau gofalu, a bod disgwyl iddynt gyd-fynd ag unrhyw gymorth oedd ar ôl. Cysylltodd gofalwyr â ni hefyd, i godi pryderon ynghylch y ffaith bod timau gofalwyr wedi'u hadleoli i feysydd gweithgarwch eraill o fewn y cyngor, a'i bod wedi bod yn anodd siarad ag unrhyw un am eu sefyllfa. Mae'n anodd deall pam y digwyddodd hyn, o gofio goblygiadau amlwg y cyfnod clo ar ofalwyr di-

dâl.

Roedd dryswch a phryder ymhlith gofalwyr i ddechrau ynghylch argaeledd Cyfarpar Diogelu Personol, sydd bellach wedi'i ddatrys. Er y gall gofalwyr gael mynediad at Gyfarpar Diogelu Personol am ddim erbyn hyn o'u Hawdurdod Lleol, nid yw'r mwyafrif helaeth o ofalwyr yn ymwybodol o hyn. Wrth symud ymlaen, rydym yn credu y dylid rhoi blaenoriaeth i ofalwyr di-dâl ac i weithwyr allweddol eraill i brofion Covid19 ac wrth gyflwyno'r brechlyn. Dylid cynnal ymgyrch wybodaeth i gyd-fynd â hyn, i sicrhau bod gofalwyr yn ymwybodol o'u hawliau.

### **Cyfathrebu gyda gofalwyr yn ystod y cyfnod clo**

Roedd y rhan fwyaf o'r gwasanaethau sydd yn cael eu darparu gan awdurdodau lleol a byrddau iechyd i ofalwyr ac i'r rheiny y gofalir amdanynt, yn gorfod cael eu canslo yn ystod y cyfnod clo. Dywedodd y rhan fwyaf o awdurdodau lleol eu bod nhw (neu eu sefydliad cyflenwi gwasanaethau) wedi ailfodelu'r ddarpariaeth i'r ffôn, e-bost, cyfryngau cymdeithasol a galwadau fideo fel skype, lle bo hynny'n bosibl. Mae'n amlwg bod y defnydd o dechnoleg yn cynyddu wrth ddarparu gwasanaethau ar draws Cymru. Mae hyn wedi cynnwys cyflwyno Sgyrsiau Beth sy'n Bwysig ac asesiadau gofalwyr o bell. Nododd nifer fach fod gwasanaethau'n parhau i gael eu darparu wyneb yn wyneb, yn enwedig lle'r oedd gofalwyr mewn argyfwng e.e. Pen-y-bont ar Ogwr. Gweithiodd llawer o awdurdodau lleol i wella mynediad at wybodaeth yn ystod y pandemig e.e. Porth Gofalwyr Caerdydd a'r Fro, Canolfan Gymunedol Sir Benfro. Yn sir Gaerfyrddin, crëwyd swydd dros dro mewn partneriaeth â rheolwyr gofal a'r trydydd sector, i gefnogi gofalwyr di-dâl i barhau â'u rôl ofalu ac i gynnal lles.

Yng Nghasnewydd, anfonwyd 540 o Becynnau Brys i Ofalwyr (drwy'r post a thrwy e-bost) at yr holl ofalwyr hysbys ac i Fforwm Gofalwyr Casnewydd ar ddechrau'r pandemig. Parhaodd llawer o'r awdurdodau lleol i anfon cylchlythyrau gofalwyr a mwy o gyfathrebu drwy e-byst a'r cyfryngau cymdeithasol. Ym Mwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr, mae Rheolwyr Practis ac Arweinwyr Gofalwyr wedi cysylltu â Hwyluswyr Gofalwyr Meddygon Teulu dros y ffôn a thrwy e-bost, ac mae atgyfeiriadau wedi dod i law dros y ffôn ac yn uniongyrchol

drwy wefan NEWCIS. Maen nhw hefyd wedi ailbennu cyllid ar gyfer digwyddiadau ymgysylltu â gofalwyr cynlluniedig yn uniongyrchol, i dri sefydliad gofalwyr trydydd sector, AVOW, Carers Outreach a NEWCIS i ddarparu cymorth ychwanegol i ofalwyr yr effeithiwyd arnynt gan y feirws.

Er mwyn sicrhau bod gan deuluoedd a gofalwyr bwynt cyswllt nid yn unig yn yr wythnos, ond ar y penwythnos hefyd, gweithredodd timau Profiadau Cleifion a Phryderon Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro wasanaeth 7 diwrnod o fis Mawrth 2020. Fe wnaethon nhw lansio Llinell Sgwrsio dan arweiniad gwirfoddolwyr hefyd. Gallai gofalwyr ofyn am gael galwad gan un o'u gwirfoddolwyr, fel galwad untro neu fel galwad reolaidd. Rhoddwyd gwybodaeth i wirfoddolwyr am wasanaethau cymorth yn y gymuned petasent yn nodi bod gan y person maen nhw'n ffonio anghenion ychwanegol heblaw am fod angen 'sgwrs' yn unig.

Nododd Bae Abertawe fod yr holl ddarparwyr sydd yn cael eu hariannu drwy'r Bwrdd Partneriaeth Gofalwyr wedi addasu eu gwasanaethau i allu darparu cymorth ar-lein a dros y ffôn.

Gan gydnabod bod hwn yn amser tyngedfennol i rannu gwybodaeth, defnyddiwyd Rhwydwaith Hyrwyddwyr Gofalwyr Cwm Taf Morgannwg ar draws Practisau Meddygon Teulu i ledaenu gwybodaeth amserol a pherthnasol i Ofalwyr, yn ogystal â hysbysu Hyrwyddwyr Gofalwyr ar draws y rhanbarth.

Rhoddodd Aneurin Bevan gymorth penodol i ofalwyr ifanc hefyd, gan gynnwys anfon llythyr i'w cefnogi wrth siopa yn ystod y pandemig, ac mae gweithgareddau wedi cael eu darparu drwy Zoom a TikTok.

### **Cymorth ariannol i ofalwyr**

Mae eraill wedi sicrhau bod cymorth ariannol ar gael drwy gynlluniau grantiau brys mewn partneriaeth â ddarparwyr y trydydd sector fel Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru, Credu. Yn gysylltiedig â hyn, mae rhai awdurdodau lleol wedi newid cymorth gofalwyr i Daliadau Uniongyrchol, er mwyn rhoi mwy o ryddid i ofalwyr reoli eu

gwasanaethau cymorth eu hunain.

Ymunodd rhai Byrddau Iechyd ag awdurdodau lleol drwy gyfrannu cyllid at grantiau brys i ofalwyr e.e. cyfrannodd Cwm Taf Morgannwg at gronfa Ymddiriedolaeth Gofalwyr Deddwyrain Cymru. Rydym yn nodi hefyd, bod Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi Cronfa Cymorth i Ofalwyr gwerth £1 miliwn yn ddiweddar, a fydd yn cael ei dyrannu gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a'i phartneriaid rhwydwaith.

### **Gwiriadau lles**

Mae'r rhan fwyaf o awdurdodau lleol a/neu eu sefydliad cyflenwi gwasanaethau, wedi darparu gwiriadau lles/galw mewn/cyfaill i ofalwyr. Yn Sir Ddinbych, mae 19 o ofalwyr yr effeithiwyd arnynt gan COVID 19 wedi cael cymorth i gael mynediad at wasanaethau cwnsela, a sicrhodd Gwasanaeth Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot Gyllid Brys y Sector Gwirfoddol i ddarparu galwadau ffôn Cymorth Cyntaf Lles gan gwnselydd profiadol. Ehangodd Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth Gofalwyr Sir Benfro ei wasanaeth cymorth dros y ffôn, gan ymestyn ei oriau a darparu cymorth ar benwythnosau.

### **Cyfarpar Diogelu Personol**

Mewn rhai ardaloedd, roedd Cyfarpar Diogelu Personol ar gael i ofalwyr di-dâl e.e. nododd Abertawe, Sir Gaerfyrddin a Sir Ddinbych eu bod nhw'n cyflwyno proses i ofalwyr di-dâl gael Cyfarpar Diogelu Personol. Mewn rhai ardaloedd, rhoddwyd prosesau rhanbarthol ar waith i ofalwyr gael mynediad i brofion Covid19 e.e. Ceredigion.

### **Profi ar gyfer Covid-19**

Newidiodd y ffordd o brofi wrth i'r pandemig ddatblygu, a thema bwysig i Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda oedd pryderon gan Ofalwyr am eu hawl i gael prawf Covid-19. Mewn ymateb i hyn, sefydlwyd proses i Ofalwyr gael trafodaeth, gyda'u gwasanaeth gwybodaeth gofalwyr lleol yn esbonio'r opsiynau sydd ar gael iddynt, gan gynnwys mynediad i brofion cartref (drwy archebu ar y we neu dros y ffôn) neu fel dewis arall, teithio i ganolfan brofi lleol.

**Cymorth i gael mynediad i fwyd a meddyginiaeth.**

Nododd rhai awdurdodau lleol sut yr oeddent wedi cynorthwyo gofalwyr i gael gafael ar fwyd a meddyginiaeth yn ystod y cyfnod clo. Derbyniodd Cyngor Conwy gyllid gan Morgan Foundation i ddarparu gwerth £5000 o barseli bwyd i ofalwyr, a chafodd arian hefyd, i ddarparu tabledi ac Amazon Echos i deuluoedd a oedd wedi'u hynysu'n gymdeithasol, ac i gefnogi gofalwyr i ofalu e.e. eu hatgoffa am feddyginiaeth i'r person y gofalir amdano.

Yn Sir y Fflint, datblygodd y darparwr gwasanaeth NEWCIS focsys 'Cadw'n brysur, cadw'n iach' ar gyfer y gofalwyr mwyaf agored i niwed, a ddsbarthwyd i'w drws. Roedd y bocsys hyn yn cynnwys bwyd ffres sylfaenol fel llysiau, ffrwythau, salad, bara, wyau a llaeth. Fe wnaethon nhw ddarparu adnoddau a gweithgareddau i ofalwyr di-dâl hefyd i'w cadw'n iach gartref, oedd yn cynnwys posau, llyfrau a gemau.

Yng Nghasnewydd, cyfeiriwyd y rheiny oedd yn profi tlodi bwyd oherwydd caledi ariannol at Ganolfannau Casnewydd i gael parseli bwyd neu focsys banc bwyd Llywodraeth Cymru. Roedd y canolfannau hyn yn cael eu rhedeg gan yr Adran Adfywio Cymunedol, Buddsoddi a Thai, ac roeddent yn gweithio'n agos gyda landlordiaid cymdeithasol.

Sefydlodd Cyngor Ynys Môn raglen prydau Bwyd Cymunedol Neges, sef gwasanaeth prydau bwyd am ddim.

**Seibiant**

Mewn rhai ardaloedd, mae darpariaeth seibiant brys wedi cael ei ddatblygu, sydd wedi bod yn bwrpasol i'r sefyllfa ac anghenion y gofalwr/ y sawl y gofalir amdano ac sydd yn cael ei ddarparu yn bennaf yng nghartref yr unigolyn ei hun. Er enghraifft, nododd Blaenau Gwent eu bod nhw wedi darparu pecynnau gofal a chymorth cofleidiol i gefnogi gofalwyr ac i osgoi sefyllfaoedd argyfwng / gofalwr yn mynd yn sâl, ac yn arbennig, i osgoi derbyniadau i gartrefi gofal neu ysbytai.

Yng Nghastell-nedd Port Talbot, sicrhawyd bod Cyfarpar Diogelu Personol yn cael ei ddarparu i wirfoddolwyr fel y gallent ailddechrau eu "gwasanaeth eistedd", er mwyn galluogi gofalwyr i gael rhywfaint o seibiant mawr ei angen. Nododd Ceredigion y bu

defnydd cyson o wasanaethau seibiant a gofal yn ystod y mis diwethaf, ar ôl amharodrwydd i gychwyn.

Mae Grŵp Strategaeth Gofalwyr Sir y Fflint yn ymchwilio i'r ffyrdd eraill y gellir darparu seibiant i ofalwyr dros y misoedd nesaf, sy'n cydymffurfio â chanllawiau cenedlaethol, ond sy'n rhoi seibiant/amser i ffwrdd go iawn i ofalwyr.

Ym Mhowys, mae cyd-gynhyrchu Prosiect Seibiant Credu wedi dechrau, lle mae dulliau traddodiadol o ddarparu gofal seibiant wedi cael eu lleihau neu eu hatal mewn rhai achosion; mae pobl wedi cynnig syniadau gwahanol a fydd yn cefnogi eu bywydau gartref. Mae'r rhain yn cynnwys eitemau sydd wedi cael eu prynu fel gliniaduron, offer gardd ac ati, a byddant yn para y tu hwnt i'r pandemig.

Rydym yn sylweddoli bod yr wybodaeth a ddarparwyd uchod wedi'i rhoi ym mis Mehefin ac ers hynny, mae camau pellach wedi cael eu cymryd i gefnogi gofalwyr di-dâl.

## Rhagor o Wybodaeth

---

Gofalwyr Cymru  
Uned 5, Ynysbridge Court  
Gwaelod y Garth, Caerdydd  
CF15 9SS  
Ff 029 2081 1370  
E [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)  
G: [carerswales.org](http://carerswales.org)  
[@carerswales](https://www.facebook.com/carerswales)

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC)39307), ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX