

CRYNODEB GWEITHREDOL

Paratowyd y Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori mewn ymateb i ganllaw Llywodraeth Cymru ar gyfer y Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru). Mae'n cydnabod y bydd llawer o bobl yn ofalwyr di-dâl ar ryw adeg yn eu bywydau, a bod angen ffyrdd newydd o weithio er mwyn diwallu'r galw ac anghenion gofalwyr i gael bywyd eu hunain ochr yn ochr â'u rôl gofalu.

Gwyddwn y bydd y nifer o bobl sydd angen gofal a chymorth yn codi dros amser ac y bydd pobl o bob oedran a chefnidir, ag anghenion gofal cymdeithasol ac iechyd fwyfwy cymhleth, angen gofal yn eu cartrefi. Yn anochel, felly, bydd y nifer o ofalwyr di-dâl yn codi ledled ardal ABMU, gyda chynnydd yn nwysedd rôl gofalu. Mae angen canolbwyntio'n benodol ar ofalwyr ifanc a'r rheiny o gefndir ethnig amrywiol am fod angen cymorth a chyngor penodol ar eu hanghenion penodol nhw. Gwyddwn hefyd fod gofalwyr yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd eu hunain, yn profi lefelau straen uwch, yn wynebu caledi ariannol ac arunigedd cymdeithasol oherwydd effaith eu rôl gofalu. Anela'r strategaeth hon at ymateb i hyn drwy ddarparu gwybodaeth well i ofalwyr a'u cynnwys wrth wneud penderfyniadau fel rhan o anghenion iechyd a chymdeithasol y bobl maent yn gofalu amdanynt.

Ein gweledigaeth yw bod pob gofalwr, beth bynnag eu hoedran a sefyllfa, yn derbyn cefnogaeth drwy gydol eu hamser fel gofalwr; rhoi gwybodaeth iddynt pan fod ei hangen arnynt mewn ffordd sy'n diwallu'u hanghenion; a bod yn bartneriaid llawn wrth gynllunio a darparu gofal a chymorth eu hanwyliaid. Mae angen i hon gydnabod bod anghenion gofalwyr yn newid dros amser, fel eu statws iechyd eu hunain a lefel y cymorth a allai fod ei angen arnynt er mwyn parhau yn eu rôl gofalu. Bydd cynnal y lefel hon o hyblygrwydd wrth ddarparu gwybodaeth a gwasanaethau yn her sylweddol i'r holl wasanaethau ac unigolion sy'n rhan o'r broses, a bydd angen newid diwylliannol ac agweddol ar draws y sefydliadau. Gan hynny mae'r strategaeth hon a'r cynllun gweithredu tanategol yn canolbwyntio ar amrywiaeth eang o hyfforddiant a gweithgareddau cynyddu ymwybyddiaeth i staff ar draws sefydliadau fel y ffordd fwyaf pwerus a brofwyd o newid ymddygiad.

Mae'r amrywiaeth eang o weithgareddau ymgysylltu a gyflawnwyd gyda gofalwyr ledled ardal ABMU wedi bod yn ganolog i ddatblygu'r strategaeth hon. Cyflwynwyd rhaglen cynyddu ymwybyddiaeth gynhwysfawr ym mhob ardal yn Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr er mwyn rhoi gwybodaeth i staff a gofalwyr am y Mesur Gofalwyr ac i wrando ar broblemau, pryderon ac awgrymiadau'r gofalwyr. Gofynnwyd i'r gofalwyr am ddarpariaeth gyfredol gwybodaeth a chefnogaeth a sut mae angen gwella hyn. Yn ogystal cynhaliwyd cyfres o sesiynau llai lle aeth staff iechyd a gofal cymdeithasol i gyfarfodydd gyda gofalwyr i sicrhau eu bod yn gyfforddus yn mynegi'u barn. Roedd y prosesau hyn yn hynod werthfawr a manylodd gofalwyr y problemau maent wedi'u profi a rhoi awgrymiadau defnyddiol ar gyfer gwybodaeth a chefnogaeth well a mwy cyson. O ganlyniad mae'u mewnbwn wedi rhoi cyfeiriad clir i ddatblygiad gwasanaethau a chefnogaeth i ofalwyr dros y tair blynedd nesaf, sydd wedi'u hadlewyrchu yn y cynllun gweithredu nes ymlaen yn y ddogfen hon.

Gosoda'r strategaeth hon y gefnogaeth y bwriadwn ei rhoi i ofalwyr yng nghyd-destun gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth dda. Bydd angen ymroddiad i gynnwys pawb, gan gynnwys gofalwyr, mewn penderfyniadau am gynllunio gofal, darparu gwybodaeth a hyfforddiant.

Bwriada'r bartneriaeth barhau i ymgysylltu â gofalwyr drwy ddatblygu cynlluniau gweithredu blynyddol a rennir yn agored â fforymau a grwpiau gofalwyr, a defnyddir hwy i werthuso cynnydd sefydliadau o fewn y bartneriaeth.

CYNNWYS	TUDALEN
CYFLWYNIAD DIBEN	5
EGLURO'R MESUR STRATEGAETHAU AR GYFER GOFALWYR (CYMRU)	6
CYD-DESTUN Y POLISI	7
DIFFINIAD GOFALWR	9
PROFFIL O OFALWYR YN ABM	11
GOFALWYR IFANC	12
ROLAU'R GIG AC AWDURDODAU LLEOL O RAN GWYBODAETH AC YMGYNGHORI	15
GWELEDIGAETH AC AMCANION Y STRATEGAETH	20
CYNLLUN GWEITHREDU	21
RHOI AR WAITH A CHYFLAWNI	34
ATODIADAU	35

CYFLWYNIAD

Croeso i'r Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori i Ofalwyr. Paratowyd y Strategaeth mewn partneriaeth rhwng Bwrdd Iechyd ABMU, Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot, Dinas a Sir Abertawe, Gwasanaethau Gofalwyr ym mhob ardal, sefydliadau'r trydydd sector a gofalwyr eu hunain. Drwy gydol y Strategaeth cyfeirir at y partneriaid uchod fel y 'Partneriaeth Gofalwyr' hefyd. Mae ardal ABM yn cynnwys Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr, sydd mewn lliw ar y map isod:



DIBEN

Diben y Strategaeth hon yw sicrhau bod Bwrdd Iechyd ABMU a'r tri awdurdod lleol a enwyd uchod yn cydweithio i rannu gwybodaeth ac ymgynghori gyda gofalwyr wrth ddefnyddio gwasanaethau iechyd ac awdurdod lleol. Mae'r Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru) yn rhoi gofyniad statudol ar y GIG ac awdurdodau lleol yng

Nghymru i weithio mewn partneriaeth i baratoi Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori i Ofalwyr. O ganlyniad paratowyd y Strategaeth hon ar gyfer ardal ABM ar gyfer cyfnod o dair blynedd o 1 Ebrill 2013 tan 31 Mawrth 2016. Bydd hyn yn sicrhau y ceir y newid diwylliannol sylweddol sy'n angenrheidiol i wireddu gweledigaeth y Strategaeth hon cyn cyhoeddi Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru). Dylid darllen y Strategaeth hon ar y cyd â'r strategaethau gofalwyr amlasiantaethol sydd eisoes mewn lle ym mhob ardal awdurdod lleol. Mae Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori i Ofalwyr ABM yn ategu'r strategaethau partneriaeth hyn. Y Bwrdd Iechyd sy'n gyfrifol am gyhoeddi'r Strategaeth hon, ac mae'r Bwrdd Iechyd a'r awdurdodau lleol yn gyfrifol am ei gweithredu. O ganlyniad bydd y Strategaeth yn mynd drwy brosesau penderfynu corfforaethol ffurfiol y pedwar sefydliad ym mis Mawrth/Ebrill 2013 i sicrhau ymroddiad llawn i'r agenda heriol a amlinellir yn y Strategaeth a'r Cynllun Gweithredu cysylltiedig.

EGLURO'R MESUR STRATEGAETHAU AR GYFER GOFALWYR (CYMRU)

Diben y Mesur Gofalwyr yw galluogi Cynulliad Cenedlaethol Cymru i gyflwyno dyletswyddau cyfreithiol newydd ar y GIG ac awdurdodau lleol yng Nghymru i weithio gyda'i gilydd a thrwy ymgynghori â gofalwyr i baratoi, cyhoeddi a rhoi Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori i Ofalwyr ar y cyd ar waith. Mae'r Mesur yn cynnwys holl ddarpariaeth gwasanaethau awdurdodau lleol a'r GIG, p'un ai y'u darperir yn uniongyrchol neu gan eraill. Nid yw'r Mesur yn targedu unrhyw oedran penodol, mae'n cynnwys gofalwyr o bob oedran, gan gynnwys gofalwyr ifanc (o dan 18 oed) ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr.

Bwriad cyffredinol y Mesur yw gwella bywydau gofalwyr yn y meysydd canlynol:

- ✓ Datblygu strategaethau gwybodaeth lleol a fydd yn sicrhau bod gofalwyr yn derbyn "gwybodaeth a chyngor priodol".
- ✓ Ymgysylltu'n actif a chynnwys gofalwyr wrth wneud penderfyniadau am ddarpariaeth gwasanaethau i ofalwyr neu'r person sy'n derbyn gofal.

- ✓ Ymgynghori ynghylch cynllunio, comisiynu a darparu gwasanaethau lleol sy'n effeithio ar ofalwyr neu'r bobl maent yn gofalu amdanynt.
- ✓ Nid gyda gwasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol yn unig y bydd partneriaethau, byddant yn cynnwys meysydd eraill hefyd, megis tai, addysg, hamdden etc. a'r trydydd sector a'r sector preifat.

Mae canllaw Llywodraeth Cymru mewn perthynas â'r Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori yn ceisio mynd i'r afael â'r canlynol:

- ✓ Sicrhau bod gan ofalwyr yr wybodaeth gywir ar yr amser cywir i'w cefnogi yn eu rôl gofalu. Rhaid bod yr wybodaeth ar gael yn hawdd, yn berthnasol ac yn ffeithiol gywir i ofalwyr, yn ogystal â chydabod yr angen am olwg tymor hirach ar anghenion gwybodaeth gofalwyr.
- ✓ Sicrhau bod asiantaethau statudol yn ymgysylltu'n gywir â gofalwyr fel partneriaid yn narpariaeth gofal, gan eu cynnwys ar bob lefel wrth asesu, darparu a gwerthuso trefniadau gofal.

Bydd y Bwrdd Iechyd ac awdurdodau lleol yn cydnabod nad ydynt yn gallu cyflawni'r canlyniadau a osodir yn y Strategaeth hon heb fewnbwn a chefnogaeth y Gwasanaethau Gofalwyr sefydledig yn Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr. Caiff ei rôl bresennol ef a sefydliadau sy'n cynrychioli gofalwyr e.e. sefydliadau cymorth i ofalwyr ehangach megis Hafal, Cruse, Mind, Cymdeithas Alzheimer etc. wrth gefnogi gofalwyr ei gwerthfawrogi a'i chynnwys yn y strategaeth hon. Bydd hefyd yn bwysig datblygu trefniadau partneriaeth cadarn â Byrddau Gwasanaethau Lleol a Byrddau Diogelu Lleol, gan fwydo i'r Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a Chynlluniau Plant a Phobl Ifanc Lleol.

CYD-DESTUN Y POLISI

Mae *Law yn Llaw at Iechyd* a'r papur *Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy i Gymru: Fframwaith Gweithredu a Diweddarau'r Strategaeth ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru* yn cydnabod rôl gofalwyr wrth wella iechyd a lles y

rheiny maent yn gofalu amdanynt. Yn ogystal â darparu gofal iechyd mae gofalwyr yn helpu i hyrwyddo annibyniaeth, atal neu oedi derbyniadau i'r ysbyty neu gartrefi gofal a hwyluso rhyddhau cynnar ac effeithiol o'r ysbyty.

Gweledigaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer gofalwyr yw:

- Hwyluso adnabod gofalwyr yn gynnar gan y sefydliad(au), a thrwy hynny gwella gallu gofalwyr i ddefnyddio'r wybodaeth a'r gwasanaethau y mae eu hangen arnynt i'w helpu i ofalu ac er mwyn diogelu eu hiechyd meddwl a chorfforol eu hunain. Mae angen gwneud hyn ar draws gwasanaethau i oedolion a phlant.
- Sicrhau bod gofalwyr yn derbyn cefnogaeth yn gynharach ac wedi'i chynllunio'n well, drwy bartneriaethau lleol neu gomisiynu ar y cyd yn cynnwys y GIG, awdurdodau lleol, y trydydd sector a'r sector preifat.
- Creu newid diwylliannol i rymuso gofalwyr yn y broses benderfynu o ran rheoli gofal ac ar lefel strategol wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.
- Sicrhau y caiff problemau gofalwyr eu prif ffrydio i arferion gwaith pob dydd y GIG a staff eraill, gan sicrhau bod gwaith staff gyda gofalwyr yn bartneriaeth effeithiol i gefnogi'r gofalwyr a hefyd i wneud y gorau o ofal cleifion/defnyddwyr.

Mae deddfwriaeth yn rhoi dyletswydd ar awdurdodau lleol i asesu anghenion gofalwyr a'r pŵer i ddarparu gwasanaethau a thaliadau uniongyrchol i ofalwyr. Mae tair statud wahanol sy'n rheoleiddio natur a chanlyniadau asesiad gofalwr:

- Deddf Gofalwyr (Cydnabyddiaeth a Gwasanaethau) 1995
- Deddf Gofalwyr a Phlant Anabl 2000
- Deddf Gofalwyr (Cyfle Cyfartal) 2004

Y polisi cenedlaethol allweddol a'r dogfennau canllaw sy'n symud datblygu a chomisiynu gwasanaethau gofalwyr ymlaen yw:

- Strategaeth ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru (Llywodraeth Cynulliad Cymru 2000, adolygwyd 2006/7) – Strategaeth newydd i Ofalwyr y bydd Llywodraeth Cymru'n ei chyhoeddi ym mis Ebrill 2013
- Herio'r Myth: "Mae'n nhw'n gofalu am ei gilydd" (Llywodraeth Cynulliad Cymru 2003)
- Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru) 2010 - Rheoliadau ac Arweiniad yn (2011)
- Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) – a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2013

Mae Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn ddeddfwriaeth newydd a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cymru i helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl, a chyflwyno hawliau arwyddocaol newydd hefyd i'w gofalwyr. Un o rolau'r Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol newydd, a ddarperir ar y cyd gan awdurdodau lleol a Bwrdd Iechyd yr ardal, yw rhoi gwybodaeth a chynghor i unigolion a'u gofalwyr am driniaeth a gofal, gan gynnwys y dewisiadau sydd ar gael iddynt, yn ogystal â'u harwyddbostio at ffynonellau cefnogaeth eraill. Yn unol â'r Mesur Iechyd Meddwl mae'n ofynnol bod pawb â phroblemau iechyd meddwl difrifol sy'n derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd yn cael cynllun gofal a thriniaeth ac y cymrir pob cam ymarferol i ymgynghori â gofalwyr y person yn ystod paratoad neu adolygiad y cynllun gofal hwn. Cyn ymgynghori â'r gofalwyr rhaid ystyried barn y defnyddiwr gwasanaeth, ond hyd yn oed pan nad yw'r defnyddwyr eisiau unrhyw ymgynghoriad â'r gofalwr, mae gan y cydlynnydd gofal hawl i wneud hynny os yw o'r farn mai dyna'r peth cywir i'w wneud. Unwaith y cytunir ar gynllun gofal a thriniaeth mae'n ofynnol yn unol â'r Mesur i rannu copi gyda'r gofalwyr, ac mae gan y gofalwyr hawl i wneud cais i adolygu'r cynllun os credant fod angen gwneud hynny. Bydd gwneud pobl yn ymwybodol o'r hawliau hyn a chydymffurfio â gofynion y ddeddfwriaeth yn cyfrannu at newid y berthynas rhwng darparwyr gwasanaeth a gofalwyr mewn gwasanaethau iechyd meddwl, a ddylai rhoi mwy o wybodaeth, cefnogaeth a chymorth i'r gofalwyr i gyflawni'u rôl gofalu.

DIFFINIAD GOFALWR

Diffiniad Gofalwr yn y Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru) yw unigolyn, boed yn oedolyn neu'n blentyn, sy'n darparu neu'n bwriadu darparu swm mawr o ofal yn rheolaidd i:

**(a) blentyn sy'n anabl o fewn ystyr Rhan 3 Deddf Plant 1989; neu
(b) unigolyn sy'n 18 oed neu'n hŷn.**

Gall fod yn rhywun sydd â chyfrifoldeb am ddarparu neu drefnu gofal i rywun arall nad yw'n gallu gofalu am ei hun oherwydd cyflyrau hirdymor, salwch meddwl, anabledd, henaint neu gamddefnyddio sylweddau.

Mae llawer o ofalwyr yn byw yn yr un tŷ â'r person maent yn gofalu amdano. Mae eraill yn byw yn gyfagos neu'n ymweld yn rheolaidd. Mae rhai yn byw peth pellter i ffwrdd ac yn ymweld yn wythnosol neu'n fisol. Mae rhai yn darparu gofal am gyfnod cyfyngedig o amser neu fel rhan o rwydwaith cymorth teuluol anffurfiol. Mae rhai yn darparu gofal i fwy nag un person. Yn aml mae gofalu yn effeithio ar y teulu cyfan, nid un person yn unig, ac nid oes y fath beth â gofalwr nodweddiadol.

Efallai nad yw gofalwyr yn gweld eu hunain fel gofalwyr, ond yn anad dim yn gweld eu hunain fel rhiant, plentyn, gŵr, gwraig, partner, ffrind neu gymydog. Mae amgylchiadau gofalwyr a'r math o gymorth a ddarparant, a allai fod yn ymarferol, yn emosiynol neu'n ariannol, yn amrywio'n fawr. Er enghraifft, gall gofalwr sy'n helpu rhywun â phroblem iechyd meddwl amrywiol ddarparu cymorth emosiynol. Gall rhywun sy'n gofalu am berson sy'n dost, yn anabl neu'n eiddil ddarparu gofal personol (h.y. helpu i ymolchi) a chynorthwyo gyda thasgau ymarferol.

Gall cymryd rôl/cyfrifoldeb gofalu fod yn broses raddol neu gall ddigwydd dros nos. Er enghraifft, gellir taflu rhywun i mewn i ofalu pan fo partner yn cael gwrthdrawiad car neu strôc. I eraill gall ddigwydd yn fwy graddol pan fo iechyd perthynas yn gwaethygu dros amser, ac maent yn ei weld fel rhan o fywyd teuluol. Nid ydynt yn cydnabod eu bod yn troi fwyfwy yn ofalwr wrth i'r person maent yn gofalu amdanynt angen mwy o ofal. Nid yw pobl bob amser yn sylweddoli eu bod wedi cymryd cyfrifoldebau gofalu ychwanegol, a bod ganddynt hawl i gymorth yn eu rôl fel gofalwr. Hefyd mae'r angen i gefnogi gofalwyr nad oes ganddynt gyfrifoldebau gofalu mwyach yr un mor bwysig. Yn aml mae'r rheiny sydd wedi colli anwylyd wedi blynyddoedd o ofal angen cefnogaeth, cwnsela profedigaeth neu gyngor ar ddysgu/gyrfa.

Mae llawer o ofalwyr yn cyflawni rôl gofalu yn ogystal â gweithio, mynychu'r ysgol neu fagu'u teulu eu hunain. Yn ogystal â gofalu, gall gofalwyr hefyd orfod delio â heriau eraill yn eu bywydau e.e. efallai bod ganddynt anabledd eu hunain, gallent fod yn rhiant-ofalwr neu'n gofalu am berson â phroblemau iechyd meddwl, neu gallent fod yn ceisio cydbwysu gwaith, astudio a gofalu. Nid oes rhaid i'r gofalwr fyw gyda'r person maent yn gofalu amdanynt i gael eu hystyried fel gofalwr ac mae'r gofal a ddarperir yn ddi-dâl. Mae gofalwyr yn grŵp amrywiol o bobl ac mae ganddynt anghenion a galw gwahanol ar eu hamser. Daw gofalwyr o bob cefndir a sefyllfa; gallant fod o unrhyw oedran, rhyw a diwylliant.

Gofalwyr Duon a Lleiafrifoedd Ethnig

Mae'r Bartneriaeth Gofalwyr yn cydnabod anghenion gwahanol Gofalwyr Duon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME). Mae amrywiaeth o ddiwylliannau gwahanol yn ardal ABM sy'n cyfrannu ar amrywiaeth ei phoblogaeth. O ganlyniad mae'n bwysig cefnogi Gofalwyr Duon a Lleiafrifoedd Ethnig mewn ffordd sy'n diwallu'u hanghenion penodol, a fydd yn wahanol yn ôl eu crefydd a chefnidir diwylliannol, yn unol â'r Ddeddf Cydraddoldeb.

PROFFIL GOFALWYR YN ARDAL ABM

Mae'r ardal a wasanaethir gan Fwrdd Iechyd ABMU yn cynnwys ardaloedd awdurdodau lleol Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr, gyda phoblogaeth oddeutu 540,000 o bobl.

Dengys y tabl isod y nifer o ofalwyr ym mhob ardal ar sail data Cyfrifiad 2001 a 2011:

Ardal	Nifer o Ofalwyr 2001	Nifer o Ofalwyr 2011
Pen-y-bont ar Ogwr	16,189	17,919
Castell-nedd Port Talbot	18,923	20,365
Abertawe	28,355	30,349
ABMU (Cyfanswm)	63,467	68,633

Dengys y tabl uchod bod gofalwyr yn cynrychioli tua **13%** o boblogaeth ABM – mewn cyd-destun, oddeutu tair gwaith cymaint â'r nifer o bobl sy'n gweithio i'r Bwrdd Iechyd. Dengys yr uchod hefyd fod y nifer o ofalwyr yn ardal ABM wedi cynyddu **5,166** rhwng 2001 a 2011. Am y rhesymau a nodir uchod (t.10), mae'n debygol bod llawer o dan-adrodd yn atebion y Cyfrifiad – mae'n debygol bod y nifer go iawn o ofalwyr yn ardal ABMU yn llawer uwch.

GOFALWYR IFANC

Diffiniad **Gofalwr Ifanc** yw:

Mae "Gofalwr Ifanc" yn berson sydd o dan 18 oed ac sy'n gyfrifol am rywun sy'n dost, yn anabl, yn hen, yn profi trallod meddwl neu wedi'i effeithio gan gamddefnyddio sylweddau, neu â chyfrifoldeb sylweddol am ofalu am frawd neu chwaer.

Daw plentyn yn Ofalwr Ifanc pan fo lefel y gofal a chyfrifoldeb i'r person sydd angen gofal yn troi'n amhriodol i'r plentyn hwnnw, a gall effeithio ar ei les emosiynol neu gorfforol neu gyflawniad addysgol ei hun.

Fel oedolion sy'n ofalwyr, nid oes gofalwr ifanc nodweddiadol. Efallai eu bod mewn cartrefi ag un rhiant yn gofalu am fam gydag e.e. sglerosis ymledol; efallai eu bod mewn teulu â dau riant, ond maent yn ofalwr sylfaenol o hyd i'r rhiant/rhieni tost neu anabl; neu efallai eu bod yn cynorthwyo brawd neu chwaer ag anghenion arbennig. Mae llawer o ofalwyr ifanc yn ofalwyr sylfaenol - yr unig berson sy'n darparu gofal - lle bo eraill yn rhannu'r cyfrifoldeb ag aelodau eraill o'r teulu. Mae ganddynt anghenion sy'n unigryw iddyn nhw fel plant a phobl ifanc.

Diogelir hawliau dynol plant a phobl ifanc drwy Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC). Mae Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu'r rhain ac maent wedi'u cynnwys mewn canllawiau cenedlaethol a lleol fel saith 'Amcan Craidd' ar gyfer darparu gwasanaethau i blant a phobl ifanc. Maent fel a ganlyn:

- cael dechrau teg mewn bywyd;
- cael amrywiaeth gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a dysgu;
- mwynhau'r iechyd gorau posibl ac nad ydynt yn cael eu cam-drin, eu fictimeiddio na'u hecsbloetio;
- cael mynediad i weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliannol;
- cael eu clywed, eu trin â pharch, a bod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol yn cael eu cydnabod;
- cael cartref diogel a chymuned sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol;
- osgoi cael eu rhoi dan anfantais oherwydd tlodi.

Mae gwahaniaeth rhwng gofalwyr ifanc ac **oedolion ifanc sy'n ofalwyr** (18 i 25 oed) a'u hanghenion. Mae'r ddau mewn cyfnodau datblygiadol gwahanol yn eu bywydau; mae un grŵp yn 'blant' yn gyfreithlon, a'r llall yn 'oedolion' yn gyfreithlon. Er bod eu profiadau a'u hanghenion yn debyg, mae hefyd gwahaniaethau pwysig y dylid eu hystyried e.e. newid i addysg bellach neu uwch neu gyflogaeth gyda'r pwysau ychwanegol hwn. Mae

problemau hefyd gyda **Brodyr/Chwiorydd sy'n Ofalwyr** a'r pwysau a wynebant wrth ofalu am frawd neu chwaer os nad yw'r rhiant yn gallu cyflawni'r dyletswyddau, neu'n gwneud hynny weithiau yn unig.

Dyma'r nifer o Ofalwyr Ifanc ym mhob awdurdod lleol yn ardal ABM yn ôl data Cyfrifiad 2001 a 2011 (nid yw niferoedd Gofalwyr Ifanc ar gyfer 2011 wedi'u cyhoeddi adeg ysgrifennu'r strategaeth hon, ond cânt eu cynnwys wedi'u cyhoeddi):

Ardal	Nifer o Ofalwyr Ifanc (2001)	Nifer o Ofalwyr Ifanc (2011)
Abertawe	846	
Castell-nedd Port Talbot	604	
Pen-y-bont ar Ogwr	509	

Cyfeiria'r strategaeth hon at ofalwyr mewn synnwyr cyffredinol h.y. mae camau gweithredu penodol i ofalwyr ifanc sy'n anwybyddu oedran wedi'u gosod yn y cynllun gweithredu hwn. Bydd Partneriaeth Gofalwyr ABM yn gweithio gyda gofalwyr ifanc i ddatblygu gwybodaeth benodol sy'n bwysig iddynt, i bennu'u hanghenion o ran ymgynghori ac yn cysylltu â fforymau gofalwyr ifanc ar ddatblygu gwasanaethau. Ar ben hynny, bydd adrannau addysg awdurdodau lleol yn chwarae rôl allweddol wrth roi gwasanaethau penodol ar waith i helpu ysgolion ac i adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc. Bydd Partneriaeth Gofalwyr ABM hefyd yn gweithio gyda thimau Camddefnyddio Sylweddau ac Iechyd Meddwl i ddatblygu gwybodaeth benodol ac arwyddbostio gofalwyr ifanc sydd â'r rolau gofalu penodol hyn.

Cyn bo hir bydd Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi pecyn cymorth ar-lein i weithwyr proffesiynol iechyd, gwasanaethau cymdeithasol ac addysg, a fydd yn rhoi cyngor defnyddiol ar ddatblygu gwybodaeth, adnoddau a gwasanaethau i ofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwr. Bydd Partneriaeth Gofalwyr ABM yn defnyddio'r

pecyn cymorth hwn yn ogystal ag adborth o ymgysylltu i gynllunio adnoddau ymgynghori a gwybodaeth lleol cadarn i ofalwyr ifanc.

PWYSIGRWYDD GWYBODAETH AC YMGYNGHORI

Mae'r wybodaeth a'r cyngor y mae eu hangen ar ofalwyr yn amrywiol a gall gynnwys pob agwedd ar fywyd. Dywedodd gofalwyr unigol eu bod yn teimlo straen pan nad oeddent yn gallu cael gwybodaeth ar amser. Mae gan ofalwyr tra hyddysg bŵer i adnabod yr help y mae ei angen arnynt i'w cynorthwyo yn eu rôl gofalu a'u hwaliau fel gofalwyr. Bydd oddeutu 30% o ofalwyr yn 'newydd' i ofalu bob blwyddyn. O ganlyniad mae angen sicrhau bod gwybodaeth ar gael bob amser mewn amrywiaeth o leoliadau, gan gynnwys y gymuned, awdurdodau lleol, gwasanaethau'r trydydd sector ac iechyd.

Rôl y GIG

Dengys ymchwil mai pwynt cyswllt cyntaf y rhan fwyaf o ofalwyr â gwasanaethau yw lleoliad gofal sylfaenol. Rhaid adnabod gofalwyr a rhoi gwybodaeth iddynt cyn gynted â phosib. Nid cyfrifoldeb unigol yw hwn fodd bynnag, oherwydd dylid ymgynghori â gofalwyr a rhoi gwybodaeth iddynt yn systematig drwy bob cyswllt â'r gwasanaeth iechyd, mewn gwasanaethau sylfaenol, cymunedol a gofal eilaidd. Mae Bwrdd Iechyd ABMU yn cydnabod graddfa'r newid diwylliant y mae angen ei osod yn y strategaeth hon, ac mae wedi gweithio gyda gofalwyr yn ystod 2012-13 i ymgysylltu ac ymgynghori'n helaeth ynghylch eu hanghenion penodol o ran gwybodaeth ac ymgynghori.

Amlinellir y materion allweddol a amlygwyd yn ystod y broses ymgysylltu isod. (Mae manylion pellach wedi'u cynnwys yn yr Atodiadau.)

- Fel rhan o gyflwyniad yr arweiniad dylid darparu sesiynau addysg a hyfforddiant i holl staff iechyd a gofal cymdeithasol, yn ogystal â meddygon teulu ac eraill.
- Dylid canolbwyntio ar staff rheng flaen a'r rheiny sydd mewn cyswllt uniongyrchol â gofalwyr, gan hefyd dargedu aelodau'r Bwrdd a swyddogion gweithredol er mwyn sicrhau cefnogaeth wleidyddol ac uwch aelodau.
- Mae argaeledd hyfforddiant yn bwysig - dylid cydnabod pwysau llwyth gwaith staff; a mynd â'r hyfforddiant i'r staff, nid staff i'r hyfforddiant e.e. offer ar-lein ac e-ddysgu.
- Newid ffocws o'r Claf i'r Claf a'r Gofalwr.
- Sicrhau bod staff yn gallu cyfathrebu anghenion gofal cleifion o ganlyniad i'w cyflwr/salwch a gwneud yn siŵr bod gofalwyr yn ymwybodol o'r goblygiadau hyn iddyn nhw.
- Adolygu'r cymorth cyfredol sydd ar gael i ofalwyr yn ystod llwybr claf drwy'r gwasanaethau.
- Archwilio'r amrywiaeth o wasanaethau y mae eu hangen ar ofalwyr ac adnabod ffyrdd o'u cynnwys mewn darpariaeth gwybodaeth, ymgyrchoedd ymwybyddiaeth a gwasanaethau eiriolaeth.
- Adolygu'r materion sy'n ymwneud â gwybodaeth am rannu gofalwyr dynodedig rhwng asiantaethau. Unwaith yr adnabyddir hwy drwy Asesiad Gofalwyr, mae angen i'r ddogfennaeth fod yn 'fyw' a chael ei hadolygu a'i diweddarau'n rheolaidd yn hytrach na'i defnyddio fel enghraifft unigol.
- Adolygu'r holl wybodaeth sydd ar gael i ofalwyr, yn lleol ac yn genedlaethol, a sicrhau bod yr wybodaeth hon ar gael o un pwynt cyswllt ym mhob ardal awdurdod lleol, bod yr wybodaeth yn gyfredol a bod staff yn ymwybodol o sut i arwyddbostio gofalwyr at y pwynt cyswllt hwn.
- Ni ddylai gofalwyr orfod chwilota am wybodaeth a dylai fod ar gael yn llawer cynt.
- Mae angen cyfeirio neu arwyddbostio gofalwyr at wasanaethau gofalwyr yn llawer cynt.
- Mae angen i feddygon teulu a'u staff allu adnabod straen gofalwyr a derbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth i'w cynorthwyo i wneud hyn.
- Mae angen gwybodaeth a chynghor da ar ofalwyr am fudd-daliadau lles e.e. ffurflenni a nodiadau canllaw wedi'u hysgrifennu mewn ffurf hygyrch a chymorth gan staff allweddol i gwblhau dogfennau.

- Mae angen i weithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill fod yn fwy gwybodus i gynghori gofalwyr i wneud y gorau o'u budd-daliadau lles.
- Mae derbyn gwybodaeth awdurdodau lleol yn broblem e.e. tai.
- Dylai asesiadau gofalwyr fod yn broses barhaus a dylid anfon dogfennau at y gofalwyr cyn y cyfarfod er mwyn iddynt baratoi.

Fel rhan o'r broses ymgysylltu cynhaliwyd ymarfer mapio gwybodaeth gyda gofalwyr er mwyn canfod y bylchau mewn darpariaeth. Eto, amlygwyd y materion canlynol, ac mae rhagor o fanylion yn yr Atodiadau:

- Angen gwella cyfathrebu effeithiau meddyginiaethau a goblygiadau dos i ofalwyr – dylid pwysleisio hyn i weithwyr iechyd proffesiynol, gan gynnwys fferyllwyr, meddygon etc.
- Mae pryder penodol ynghylch yr wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr sy'n gofalu am bobl ag anhwylder deubegynol, dementia neu sgitsoffrenia.
- Mae angen gwybodaeth safonol ar draws y tair ardal oherwydd mae lefelau gwahanol o ddarpariaeth gwybodaeth ar hyn o bryd. Lle bo gan un ardal adnodd penodol gellid ei rannu ag eraill. Mae hyn yn neilltuol wir o ran gofalwyr ifanc, lle bo angen diweddarau adnoddau hyfforddiant Llywodraeth Cymru i ysgolion uwchradd a datblygu fersiynau newydd ar gyfer ysgolion cynradd.
- Mae amseru'r ddarpariaeth gwybodaeth yn allweddol oherwydd gall gofalwyr deimlo wedi'u gorlethu gan y gwaith weithiau. Mae arwyddbostio at Wasanaethau Gofalwyr yn hynod bwysig, ac mae angen pwynt cyswllt sengl ar weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol ym mhob ardal awdurdod lleol.
- Mae angen ffynhonnell gyffredinol o wybodaeth ar gyfer trafndiaeth, gan gynnwys cynlluniau cludiant cymunedol, Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru, gwasanaethau cludo cleifion a chymhwysedd a gwybodaeth etc. Mae problemau penodol yn cynnwys teithio i ofal nyrsio, gofal seibiant a pharcio ar safleoedd ysbytai.
- Mae anghysondeb ymhlith gweithwyr proffesiynol o ran cyfeirio at wasanaethau gofalwyr ac asiantaethau cymorth cenedlaethol. Mae angen mynd i'r afael â hyn a rhaid sicrhau bod gweithwyr proffesiynol yn ymwybodol o'u rheidrwydd i gyfeirio drwy hyfforddiant a chynyddu ymwybyddiaeth.

- Mae adnoddau gwybodaeth a chyfeirlyfrau ar gael, ond mae cymorth i wneud y penderfyniad cywir a hygyrchedd gwasanaethau eiriolaeth yn gyfyngedig, ac mae angen eu datblygu.
- Mae angen darparu gwybodaeth am argaeledd cymorth mewn argyfwng a sut i'w gael.
- Mae amrywiaeth eang o daflenni gwybodaeth ar gael o bob sefydliad yn amlinellu sut i gwyno, ond gall fod yn ddryslyd ac weithiau mae gofalwyr yn amharod i gwyno oherwydd gall achosi perygl o golli gwasanaethau.
- Mae angen arwyddbostio gofalwyr at raglenni cymorth, hyfforddiant a dysgu priodol e.e. codi pobl yn ddiogel.
- Gall gwybodaeth adeg rhyddhau o'r ysbyty fod yn fylchog. Rhaid addysgu Nyrsys Cyswllt Rhyddhau o ran gwybodaeth i ofalwyr a Gwasanaethau Gofalwyr a'r ddogfennaeth a ddefnyddir ar gyfer anghenion cynllunio rhyddhau i atgoffa staff i ystyried anghenion gofalwyr.
- Mae problemau cyfrinachedd yn bryder oherwydd mae rhai gweithwyr proffesiynol yn anymwybodol o hawliau gofalwyr ac nid ydynt yn cyfathrebu gwybodaeth allweddol oherwydd eu bod yn credu'i bod yn gyfrinachol.

Rôl Awdurdodau Lleol

Mae awdurdodau lleol wedi bod yn gyfrifol am gefnogi gofalwyr mewn cydweithrediad â'r trydydd sector ers amser maith e.e. Gwasanaethau Gofalwyr. Arweiniwyd y cymorth gan yr adran gwasanaethau cymdeithasol, ond mae gan yr adran addysg gyfrifoldeb i ofalwyr ifanc a bydd gan yr adran dai rôl gyda phob gofalwr. Mae gan awdurdodau lleol gyfrifoldeb deddfwriaethol i asesu gofalwyr, ac mae gwybodaeth ac ymgynghori yn rhan fawr o'r broses hon.

Mae pob un o'r strategaethau a ddatblygwyd gan bartneriaid mewn ardaloedd awdurdod lleol wedi adnabod problemau penodol gyda darpariaeth gwybodaeth ac ymgynghori i ofalwyr ac wedi datblygu camau gweithredu o fewn eu strategaethau er mwyn mynd i'r afael â'r rhain. Adnabuwyd y rhain drwy broses barhaus o ymgysylltu â

gofalwyr. Mae'n bwysig nodi yma yr adeiladwyd ar y camau gweithredu hyn ac maent wedi'u hintegreiddio yn y strategaeth hon. Maent yn cynnwys:

- Sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol yn gweld gofalwyr fel 'Partneriaid mewn Gofal'.
- Gwybodaeth a chymorth ar gael i ofalwyr ledled yr ardal.
- Cynnwys gofalwyr wrth drefnu gofal yn dilyn rhyddhau o'r ysbyty.
- Gwybodaeth berthnasol ar gael i ofalwyr ifanc.
- Datblygu pecynnau gwybodaeth i ofalwyr a phennu pencampwyr meddyg teulu.
- Sicrhau llais i ofalwyr mewn datblygu a darparu gwasanaethau.
- Sicrhau bod gan ofalwyr yr wybodaeth ddiweddaraf, gan gynnwys deddfwriaeth gofalwyr, i'w helpu i wneud penderfyniadau gwybodus am eu rôl gofalu.
- Gall gofalwyr gael yr wybodaeth gywir ar yr amser cywir.
- Darparu gwybodaeth am hawliau, gwasanaethau a budd-daliadau sy'n gywir, yn berthnasol ac ar gael.
- Sicrhau bod gwybodaeth i ofalwyr ar gael mewn amrywiaeth o ieithoedd a fformatau.
- Darparu hyfforddiant a chymorth i roi'r sgiliau a'r wybodaeth angenrheidiol i ofalwyr er mwyn iddynt gyflawni'u rôl gofalu.
- Dylid rhoi pecynnau gwybodaeth i bob gofalwr newydd a gyfeirir at y Gwasanaethau Gofalwyr sy'n cynnwys y Daflen Wybodaeth Gyffredinol i Ofalwyr, gwybodaeth am Asesu Gofalwyr, Cerdyn Argyfwng Gofalwyr a gwiriad budd-daliadau systematig.
- Bydd pob gofalwr yn y gronfa ddata yn derbyn Cylchlythyr y Gwasanaethau Gofalwyr. Bydd y cylchlythyr yn cynnwys gwybodaeth i riant-ofalwyr ac am yr hyfforddiant sydd ar gael.

- Cynnwys Gwybodaeth i Ofalwyr ar wefannau Galw Iechyd Cymru a Her Iechyd Cymru.
- Sicrhau bod mwy o ofalwyr 'cudd' yn ymwybodol o'r Gwasanaethau Gofalwyr a ffynonellau eraill o wybodaeth.
- Darparu gwybodaeth i riant-ofalwyr ac i gydweithwyr sy'n gweithio gyda riant-ofalwyr.

- Hyrwyddo defnyddio Cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr a Choleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol i bob meddygfa meddyg teulu.
- Hyrwyddo'r wybodaeth gyfredol sydd ar gael i'r gymuned pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig.
- Adolygu'r wybodaeth a ddarperir i ofalwyr ifanc drwy daflenni ffeithiau a thudalennau gwe'r Gwasanaethau Cymdeithasol e.e. y tri awdurdod lleol yn ardal ABM i gael Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd.

EIN GWELEDIGAETH

Ein gweledigaeth yw bod pob gofalwr, beth bynnag eu hoedran neu sefyllfa, yn cael eu cefnogi drwy gydol eu hamser fel gofalwr, yn derbyn gwybodaeth pan fo'i hangen mewn ffordd sy'n diwallu'u hanghenion, a bod yn bartneriaid llawn wrth gynllunio darpariaeth gofal a chymorth i'r rheiny maent yn gofalu amdanynt. Mae angen i hyn gydnabod bod anghenion gofalwyr yn newid dros amser, fel eu statws iechyd eu hunain a lefel y cymorth a allai fod ei angen arnynt er mwyn parhau yn eu rôl gofalu. Bydd cynnal y lefel hon o hyblygrwydd wrth ddarparu gwybodaeth a gwasanaethau yn her sylweddol i'r holl wasanaethau ac unigolion sy'n rhan o'r broses, a bydd angen newid diwylliannol ac agweddol ar draws y sefydliadau. Gan hynny mae'r strategaeth hon a'r cynllun gweithredu tanategol yn canolbwyntio ar amrywiaeth eang o hyfforddiant a gweithgareddau cynyddu ymwybyddiaeth i staff ar draws sefydliadau fel y ffordd fwyaf pwerus a brofwyd o newid ymddygiad.

AMCANION Y STRATEGAETH HON

Yn dilyn yr adolygiad hwn o ganlyniadau'r ymgysylltu helaeth gyda gofalwyr mewn digwyddiadau, trafodaethau yn y Grŵp Strategaeth Ofalwyr a'r ymarfer mapio gwybodaeth, datblygwyd yr amcanion trosfwaol canlynol:

- A1) Mae'r holl wybodaeth berthnasol ar gael i ofalwyr o bob oedran yn ardal ABMU. Mae'r wybodaeth ddiweddaraf ar gael ar yr amser cywir yn y lle cywir.

- A2) Gall yr holl staff iechyd (gan gynnwys meddygon teulu) a gofal cymdeithasol sy'n dod i gysylltiad â gofalwyr adnabod gofalwyr, adnabod eu hanghenion, darparu'r wybodaeth briodol iddynt a'u harwyddbostio at wasanaethau perthnasol.
- A3) Ymgysylltir ac ymgynghorir â gofalwyr mewn cysylltiad ag unrhyw benderfyniadau a wneir yn ystod eu taith drwy wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n effeithio arnynt neu'r person maent yn gofalu amdano.
- A4) Wedi'u hadnabod cynigir Aseiad Gofalwyr i bob gofalwr cymwys (fel plentyn mewn angen os yn ofalwr ifanc), gan sicrhau yr eir i'r afael â'u hanghenion. Nid digwyddiad unigol yw'r aseiad, dylid ei adolygu'n rheolaidd a dylid monitro cefnogaeth barhaus y gofalwr.
- A5) Mae Partneriaeth Gofalwyr yn bodoli rhwng Bwrdd Iechyd ABMU, Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot, Dinas a Sir Abertawe, y Gwasanaethau Gofalwyr ym mhob ardal, sefydliadau'r trydydd sector a gofalwyr eu hunain fel bod ymroddiad i gydweithio parhaus i wella bywyd gofalwyr yn ardal ABM.

Y CAMAU GWEITHREDU Y BYDDWN YN EU CYMRYD ER MWYN CYFLAWNI'N HAMCANION

A1) Mae'r holl wybodaeth berthnasol ar gael i ofalwyr o bob oedran yn ardal ABMU. Mae'r wybodaeth ddiweddaraf ar gael ar yr amser cywir yn y lle cywir.			
CAM GWEITHREDU	CANLYNIAD DISGWYLIEDIG	ARWEINYDD	BLWYDDYN 1, 2 neu 3
1. (a) Cynhyrchu a sicrhau bod gwybodaeth berthnasol ar gael i ofalwyr, gan ganolbwyntio'n benodol ar feysydd 'bwllch'.	Dywed gofalwyr fod bylchau mewn darpariaeth a hygyrchedd gwybodaeth, ar sail ymarfer mapio gwybodaeth helaeth e.e. anhwylder deubegynol, dementia, sgitsoffrenia ac anghenion penodol gofalwyr nad ydynt mewn rôl gofalu bellach.	Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol Gwasanaethau Gofalwyr	Blwyddyn 1
	1.(b) Adolygu'r wybodaeth a gyflenwir i ofalwyr duon a lleiafrifoedd ethnig mewn partneriaeth â sefydliadau megis Cyngor Cydraddoldeb Hiliol Bae Abertawe.	Gofalwyr BME a'r rheiny sy'n gweithio gyda Gofalwyr BME i adrodd ar yr amrywiaeth o wybodaeth a ddarparwyd (fel rhan o'r gwaith i roi Strategaethau Cydraddoldeb ac Amrywiaeth ar waith).	Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol Gwasanaethau Gofalwyr
2. Bydd awdurdodau lleol, mewn partneriaeth â'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) ac asiantaethau eraill megis CAB, yn gweithio gyda gofalwyr i wella hygyrchedd gwybodaeth am fudd-daliadau, gan ganolbwyntio'n benodol ar: - cyngor ar fudd-daliadau/diwygiad lles - hygyrchedd eiriolaeth	Gofalwyr y mae diwygiad lles y llywodraeth wedi effeithio arnynt yn fwy gwybodus ynghylch y goblygiadau posib i'w hamgylchiadau a'r ffyrdd gorau o gael cefnogaeth eiriolaeth.	Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 1
3. Ymgysylltu â gofalwyr ynghylch yr amserau a'r lleoliadau mwyaf addas i wybodaeth fod ar gael mewn sefydliadau	Gall gofalwyr gael yr wybodaeth y mae ei hangen arnynt mewn lleoliadau allweddol o sefydliadau iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector e.e.	Pencampwyr Meddygfeydd Meddyg Teulu Bwrdd Iechyd ABMU	Blwyddyn 1

<p>iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector, a chynllunio dosbarthiad yn unol â hynny.</p>	<p>meddygfeydd meddyg teulu, derbynfeydd ysbytai, llyfrgelloedd etc. Bydd angen cynnwys pwyntiau cyswllt i ofalwyr ifanc a gofalwyr duon a lleiafrifoedd ethnig hefyd e.e. Clybiau Ieuenctid, Ysgolion, Mosgiau etc.</p> <p>Caiff gofalwyr eu harwyddbostio at wasanaethau a gwybodaeth berthnasol ar adegau ac amserau allweddol yn ystod eu taith drwy iechyd a gofal cymdeithasol e.e. diagnosis, cyfeirio, triniaeth, cynllunio gofal adref etc.</p>	<p>Awdurdodau Lleol</p>	
<p>4. Datblygu pecyn gwybodaeth ABMU i ofalwyr a fydd yn rhydd o jargon ac yn hawdd ei ddarllen, gan gydnabod y bydd angen peth amrywiaeth leol.</p>	<p>Darperir pecyn gwybodaeth i ofalwyr pan fo'i angen arnynt (gall fod peth amser ar ôl cyfnod gofal eu hanwylyd) gan weithwyr proffesiynol iechyd ac awdurdod lleol, staff gwasanaethau gofalwyr a gweithwyr proffesiynol eraill.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol Gwasanaethau Gofalwyr</p>	<p>Blwyddyn 2</p>
<p>5. Cynhyrchu a sicrhau bod gwybodaeth ar gael am hawliau, ar gyfer ymgynghori a'u cynnwys wrth ddatblygu ac adolygu cynlluniau gofal a thriniaeth yn unol â Rhan 2 Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010.</p>	<p>Mae gofalwyr yn fwy ymwybodol o'u hawliau yn unol â Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010, a fydd yn cyfrannu at ymglymiad gwell yn y broses cynllunio gofal a thriniaeth.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 1</p>
<p>6. Datblygu un pwynt cyswllt i ofalwyr i gael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt drwy ddatblygu rôl gwasanaethau gofalwyr lleol ymhellach fel porth ar gyfer hyn.</p>	<p>Gall gofalwyr yn gallu cyrchu'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt ar un wefan neu alwad ffôn, <i>yn ogystal â'r</i> pecynnau gwybodaeth.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 2 a 3</p>
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 1 Cyflawni ymarfer penodol mewn partneriaeth â gofalwyr ifanc a fforymau</p>	<p>Gofalwyr ifanc yn derbyn cymorth gwell drwy wybodaeth briodol a phecynnau a gynhyrchwyd gan</p>	<p>Bwrdd Iechyd Lleol Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 1</p>

<p>gofalwyr ifanc i adnabod eu hanghenion gwybodaeth, gan adeiladu ar yr ymarfer mapio a gyflawnwyd ar gyfer oedolion sy'n ofalwyr.</p>	<p>asiantaethau/sefydliadau.</p>		
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 2 Creu pecynnau gwybodaeth ar sail yr ymarfer uchod, yn cynnwys yr wybodaeth y mae gofalwyr ifanc ei heisiau a'i hangen.</p>	<p>Gofalwyr ifanc yn gallu derbyn yr wybodaeth fwyaf priodol ar gyfer eu hanghenion; gwybodaeth a fydd yn cysylltu â'r Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd ym mhob awdurdod lleol, yn ogystal ag adrannau addysg a Byrddau Lleol Diogelu Plant. Bydd pecynnau gwybodaeth yn arloesol ac ar gael yn rhwydd, ac mewn fformat hawdd ei ddarllen a rhydd o jargon.</p>	<p>Bwrdd Iechyd Lleol Awdurdodau Lleol Gwasanaethau Gofalwyr</p>	<p>Blwyddyn 1</p>
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 3 Adolygu ansawdd a pherthnasedd y pecyn gwybodaeth ar ôl blwyddyn 1 a diweddarau'r cynnwys. Rhoi trefniadau ar waith i sicrhau y gwneir hyn yn rheolaidd a bod darpariaeth gwybodaeth yn gynaliadwy ar ôl trydedd flwyddyn y strategaeth.</p>	<p>Yr wybodaeth ddiweddaraf, sy'n berthnasol o hyd, ar gael i ofalwyr ifanc, a'r ddarpariaeth yn gynaliadwy y tu hwnt i gyfnod tair blynedd y strategaeth.</p>	<p>Bwrdd Iechyd Lleol Awdurdodau Lleol Gwasanaethau Gofalwyr</p>	<p>Blwyddyn 2 a 3</p>
<p>A2) Gall yr holl staff mewn iechyd a gofal cymdeithasol (gan gynnwys meddygon teulu) sy'n dod i gysylltiad â gofalwyr adnabod gofalwyr, adnabod eu hanghenion, darparu gwybodaeth briodol iddynt a'u harwyddbostio at y gwasanaethau perthnasol.</p>			
<p>CAM GWEITHREDU</p>	<p>CANLYNIAD DISGWYLIEDIG</p>	<p>ARWEINYDD</p>	<p>BLWYDDYN 1, 2 NEU 3</p>
<p>1. Caiff Cydlynnydd Gofalwyr ei benodi yn ABM er mwyn sicrhau y datblygir gweithgareddau newid diwylliant a'u cydlynu ledled y tair ardal e.e.</p>	<p>Caiff darparu gwybodaeth yn well ac ymgysylltu go iawn â gofalwyr i gyflawni newid diwylliant eu symud ymlaen ymhellach gan gydlynnydd, gan ganolbwyntio'n benodol ar symud y camau</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU</p>	<p>3 blynedd</p>

<p>hyfforddiant, cynyddu ymwybyddiaeth etc.</p>	<p>gweithredu a ddatblygwyd gan y bartneriaeth ymlaen, dilyn meysydd penodol sydd angen mwy o fanylder i fyny a darparu pwynt cyswllt allweddol.</p>		
<p>2. Darparu teclyn hyfforddi gofalwyr ar-lein (Carer Aware) i staff iechyd a gofal cymdeithasol a'i hyrwyddo i sefydliadau a gomisiynwyd gan y Bwrdd Iechyd ac awdurdodau lleol.</p> <p>Caiff dull haenog o hyfforddiant ei roi ar waith, gan ddisgwyl lefelau gwahanol o gyflawniad ar sail lefel y cyswllt â gofalwyr, e.e. disgwylir i staff ward gwblhau tri modiwl Carer Aware, a disgwylir i rai staff gweinyddol gyflawni lefel 1.</p> <p>Lle bo'n briodol gwahoddir gofalwyr i ddarparu agweddau ar yr hyfforddiant hwn fel arbenigwyr eu hunain e.e. mewn rhaglenni ymsefydlu staff, hyfforddiant ward a hyfforddiant gofal cymdeithasol.</p> <p>Darparu hyfforddiant ychwanegol fel rhan o'r trefniadau hyfforddi cyfredol mewn iechyd ac awdurdodau lleol.</p>	<p>Bydd y teclyn ar-lein yn helpu i wella sgiliau staff iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn adnabod, cynorthwyo ac arwyddbostio gofalwyr at yr wybodaeth a'r gwasanaethau cywir.</p> <p>Mae cynnwys gofalwyr yn sicrhau perthnasedd parhaus ac ymgysylltu gwell gyda'r gynulleidfa.</p> <p>Bydd rhaglenni hyfforddiant ychwanegol yn datblygu gwybodaeth a sgiliau mewn meysydd pwnc arbenigol ymhellach, yn adeiladu ar y sgiliau a enillwyd drwy'r teclyn ar-lein ac yn diwallu anghenion pobl nad ydynt yn gallu defnyddio'r hyfforddiant ar-lein yn hawdd.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 1 (parhaus)</p>
<p>3. Bydd ymgyrch ymwybyddiaeth gyffredinol ledled pob meddygfa meddyg</p>	<p>Staff practisiau meddyg teulu yn fwy ymwybodol o anghenion gofalwyr e.e. dilyn ffurflenni 'ydych chi'n</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU</p>	<p>Blwyddyn 1</p>

<p>teulu yn ABMU yn amlygu anghenion gofalwyr ar draws gofal sylfaenol, gan fynd i'r afael â'r problemau a nodwyd drwy'r broses ymgynghori, megis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rhai gofalwyr cudd nad ydynt yn deall y term 'Gofalwr' - gofyn i ofalwyr os ydynt yn 'gofalu am rywun' yn hytrach nag 'ydych chi'n ofalwr?' 	<p>ofalwr?' i fyny.</p>	<p>Awdurdodau Lleol</p>	
<p>4. Caiff y teclyn RCGP ei gyflwyno mewn pum practis meddyg teulu ym mhob ardal, yna ym mhob practis o fewn amserlen y Strategaeth (deg practis ym mlwyddyn 2, a phob practis arall ym mlwyddyn 3).Bydd hyn yn cynnwys pennu Pencampwyr Gofalwyr.</p>	<p>Bydd meddygon teulu yn gall u adnabod gofalwyr yn gynharach, gan gynnig yr wybodaeth, cymorth ac arwyddbostio angenrheidiol iddynt. Dywed gofalwyr bod y profiad yn dda neu wedi gwella pan fyddant yn ymweld â'u meddyg teulu mewn perthynas â'u hiechyd eu hunain a bod lefel well o ymgynghori o ran y person sy'n derbyn gofal, lle bo'n briodol.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU</p>	<p>Blwyddyn 1 (cyflwyno'r arferion sy'n weddill ym mlynnyddoedd 2 a 3)</p>
<p>5. Byddwn yn sicrhau bod yr holl staff sy'n cyflawni rôl cydlynedd yn cael eu hyfforddi mewn cynllunio gofal a thriniaeth yn unol â'r Mesur Iechyd Meddwl, gan gynnwys yr angen i ymgysylltu ac ymgynghori â'r gofalwr.</p>	<p>Bydd gofalwyr pobl â phroblemau iechyd meddwl difrifol sy'n derbyn gofal gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd wedi cynnwys cymaint â phosib wrth ddatblygu ac adolygu cynlluniau gofal a thriniaeth.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 1</p>
<p>6. Cefnogir gofalwyr yn eu gwaith, a byddwn yn archwilio'r posibilrwydd o sefydliadau eraill yn defnyddio'r dull hwn yn ardal ABMU er mwyn hwyluso'u hagwedd eu hunain at ofalwyr yn y gweithle.</p>	<p>Cefnogir gofalwyr sy'n gweithio mewn iechyd ac awdurdodau lleol i sicrhau cydbwysedd gwaith/bywyd.</p> <p>Bydd y rheiny â chyfrifoldebau gofal sylweddol sydd am barhau i weithio neu ddychwelyd i'r gwaith yn derbyn yr wybodaeth berthnasol.</p>	<p>Yn y lle cyntaf: Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 2</p>
<p>7a) Bydd y Bartneriaeth Gofalwyr yn</p>	<p>Gall gofalwyr gael hyfforddiant i ddatblygu'r sgiliau</p>	<p>Bwrdd Iechyd</p>	<p>Blwyddyn 2</p>

<p>gweithio gyda gofalwyr i bennu anghenion hyfforddiant pellach, gyda'r nod o adnabod gofalwyr arbenigol.</p> <p>b) Bydd gofalwyr yn derbyn hyfforddiant fel bo ganddynt gyfle i wella'u sgiliau e.e. trin â llaw, rheoli meddyginiaethau etc.</p> <p>c) Adolygu'r hyfforddiant cyfredol i ofalwyr er mwyn adnabod arferion gorau ac unrhyw fylchau.</p>	<p>angenrheidiol i gyflawni'u rôl gofalu yn ddiogel.</p>	<p>ABMU Awdurdodau Lleol Gwasanaethau Gofalwyr</p>	
<p>8a) Bydd gwaith i gynyddu'r nifer o Bencampwyr Gofalwyr a bennir yn ystod rhaglenni ymwybyddiaeth a hyfforddiant mewn sefydliadau iechyd ac awdurdodau lleol (gan gynnwys meddygfeydd meddyg teulu).</p> <p>b) Darparu hyfforddiant pellach i aelodau penodol o staff i roi'r sgiliau iddynt i hyfforddi eraill a rhannu gwybodaeth newydd gyda chydweithwyr, timau a darparwyr partner mewn perthynas â gofalwyr.</p> <p>c) Bydd y Bartneriaeth Gofalwyr yn gweithio gyda meddygfeydd meddyg teulu yn benodol i sicrhau bod ganddynt yr offer i gynorthwyo gofalwyr a'u harwyddbostio at y cyngor, eiriolaeth a gwybodaeth gywir.</p>	<p>Pennir Pencampwyr Gofalwyr i gynyddu proffil gofalwyr ac i rannu gwybodaeth sy'n ymwneud â gofalwyr.</p> <p>Yr aelodau hynny o staff wedi derbyn hyfforddiant pellach, gan sicrhau y caiff sgiliau a gwybodaeth eu lledu'n fwy effeithiol i amrywiaeth ehangach o gydweithwyr, timau a darparwyr partner.</p> <p>Dylai meddygfeydd meddyg teulu, fel partneriaid allweddol mewn cyflawni newid diwylliannol, deimlo bod y Bartneriaeth yn eu cefnogi i ddatblygu a mireinio'r cymorth a roir i ofalwyr.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol Gwasanaethau Gofalwyr</p>	<p>Blwyddyn 3</p>
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 1 Caiff pecyn hyfforddiant penodol ei brynu er mwyn darparu hyfforddiant i</p>	<p>Staff iechyd a gofal cymdeithasol yn gwella'u sgiliau i adnabod, cynorthwyo ac arwyddbostio gofalwyr at yr</p>	<p>Bwrdd Iechyd Lleol</p>	<p>Blwyddyn 1</p>

staff sy'n targedu anghenion gofalwyr ifanc. Caiff y pecyn ei gyflwyno'r un pryd â'r hyfforddiant Carer Aware cyffredinol.	wybodaeth a'r gwasanaethau cywir.		
CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 2 Gwneir gwaith drwy'r Bartneriaeth Gofalwyr gyda gofalwyr ifanc i gwmpasu'u hanghenion hyfforddiant ac i ddatblygu ffyrdd penodol i'w helpu i ymdopi â'u rôl gofalu, gan gynnig help a chymorth iddynt.	Bydd gallu gofalwyr ifanc i ymdopi a chydnerthedd gwell o ganlyniad i'r ymarfer hwn yn caniatáu cynllunio unrhyw ofynion hyfforddiant ychwanegol angenrheidiol ac sy'n benodol i ofalwyr ifanc.	Bwrdd Iechyd Lleol Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 1
CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 3 Gwneir gwaith i ysgolion ac athrawon adnabod gofalwyr ifanc yn well, gan gynnig cefnogaeth, cyngor ac arwyddbostio at sefydliadau perthnasol sy'n arbenigo mewn gofalwyr ifanc. Bydd hyn hefyd yn mynd i'r afael yn benodol ag adnabod Brodyr/Chwiorydd sy'n Ofalwyr, a allai fod yn gofalu am eu brawd neu chwaer, sy'n gallu effeithio ar eu haddysg a'u hamdden.	Gofalwyr ifanc yn cael cyngor a'u harwyddbostio at sefydliadau perthnasol sy'n cefnogi gofalwyr ifanc yn benodol.	Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 2 a 3
A3) Ymgysylltir ac ymgynghorir â gofalwyr mewn cysylltiad ag unrhyw benderfyniadau a wneir yn ystod eu taith drwy wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n effeithio arnynt neu'r person maent yn gofalu amdano.			
CAM GWEITHREDU	CANLYNIAD DISGWYLIEDIG	ARWEINYDD	BLWYDDYN 1, 2 NEU 3
1. Datblygu Llwybrau Gofalwyr i gynnwys dogfennaeth asesu gwasanaethau cymdeithasol a chlinigol a fydd yn cael ei defnyddio i sicrhau bod	Gwella ymgysylltu ac ymgynghori â gofalwyr o ran penderfyniadau am ofal y person maent yn gofalu amdano. Bydd hyn yn cynnwys trefniadau rhyddhau o'r ysbyty a chymorth parhaus yn y gymuned neu yn	Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 1

<p>pwyslais ar ymgynghori â gofalwyr ar bob cam o'r daith drwy iechyd a gofal cymdeithasol e.e. ffurflenni cyfeirio, asesiadau unedig a dogfennaeth cynllunio rhyddhau o'r ysbyty etc.</p>	<p>eu cartrefi eu hunain. Rhoir cyngor sylfaenol ar anghenion y bobl sy'n derbyn gofal wedi gadael gofal, yna cynigir hyfforddiant pellach yn fuan wedi hynny.</p>		
<p>2. Caiff pecyn adnoddau cynhwysfawr ei ddatblygu a'i ddsbarthu i staff perthnasol i'w hysbysu ynghylch pa wybodaeth a ellir ei rhannu â gofalwyr am y bobl maent yn gofalu amdanynt. Bydd hwn yn cynnwys taflenni ffeithiau, adnoddau ar-lein a phwyntiau cyfeirio a chynngor lleol.</p>	<p>Eir i'r afael â materion cyfrinachedd a rhoir yr wybodaeth gywir i ofalwyr am gyflwr, sefyllfa a gallu'r person sy'n derbyn gofal. Yr holl staff yn glir ynghylch eu rhwymedigaeth i rannu gwybodaeth pan fo'n gyfreithiol briodol i wneud hynny. Bydd hyn hefyd yn cynnwys gwybodaeth yn ystod newid o fod yn blentyn i fod yn oedolyn.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 1</p>
<p>3. Datblygu un pwynt cyswllt ar gyfer cymorth a gwybodaeth briodol i ofalwyr sydd mewn argyfwng, gan gynnwys 'Cynlluniau Ymdopi' i staff eu darparu i'r rheiny sy'n nesáu at argyfwng e.e. gofalwyr iechyd meddwl.</p>	<p>Gall gofalwyr gael yr wybodaeth a chymorth cywir <u>cyn</u> bod y person maent yn gofalu amdano yn cyrraedd argyfwng. Bydd gofalwyr yn derbyn gwybodaeth am yr holl wasanaethau sydd ar gael, gydag esboniadau am feini prawf hygyrchedd.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 2</p>
<p>4. Caiff cydymffurfio â'r ddogfennaeth uchod ei archwilio'n rheolaidd i sicrhau bod staff iechyd a gofal cymdeithasol yn ymgysylltu ac ymgynghori â gofalwyr.</p>	<p>Adnabod a mynd i'r afael ag anghenion gofalwyr.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 2 a 3</p>
<p>5. Cynnal Arolygon Gofalwyr wedi cyswllt â'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i sicrhau bod profiad gofalwyr yn hysbys ac i brofi cydymffurfiaeth staff.</p>	<p>Gofalwyr yn teimlo bod ganddynt fwy o ran yn natblygiad gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd hyn hefyd yn cynnwys datrys cwynion. Bydd canlyniadau arolygon hefyd ar gael i ddatblygu camau gweithredu angenrheidiol i wella gwasanaethau yn y dyfodol.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 3</p>
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 1</p>		<p>Bwrdd Iechyd</p>	

<p>Bydd y Bartneriaeth Gofalwyr yn gweithio'n agos gyda fforymau gofalwyr ifanc i arolygu gofalwyr ifanc (ac oedolion ifanc sy'n ofalwr) am eu profiadau o'r gwasanaethau iechyd ac awdurdod lleol.</p>	<p>Gofalwyr ifanc yn gallu rhoi sylwadau, da neu ddrwg, am y gwasanaethau a dderbyniant.</p>	<p>ABMU Awdurdodau Lleol Fforymau Gofalwyr Ifanc Gwasanaethau Gofalwyr</p>	<p>Blwyddyn 1</p>
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 2 Caiff y ddogfennaeth ysbytai a gofal cymdeithasol uchod ei hadolygu i amlygu anghenion gofalwyr ifanc, yn enwedig i ystyried y rheiny sy'n gofalu am rywun â phroblemau camddefnyddio sylweddau neu iechyd meddwl.</p> <p>Caiff deunyddiau arwyddbostio penodol eu datblygu ar gyfer defnyddio cymorth gofalwyr i'r rheiny sy'n gofalu am rywun â phroblemau camddefnyddio sylweddau neu iechyd meddwl.</p>	<p>Bydd gofalwyr ifanc yn derbyn cymorth penodol priodol ar sail y broses asesu unedig.</p> <p>Bydd staff yn teimlo eu bod yn gallu amlygu'u hanghenion ac arwyddbostio at y gwasanaethau eiriolaeth priodol.</p> <p>Bydd gofalwyr ifanc sy'n gofalu am rywun â phroblemau camddefnyddio sylweddau neu iechyd meddwl yn teimlo'u bod yn derbyn cymorth gwell</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 2</p>
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 3 Bydd y Bartneriaeth Gofalwyr yn gweithio gyda'r fenter Eiriolaeth Ranbarthol i wella hygyrchedd gwybodaeth a chymorth i wasanaethau eiriolaeth.</p>	<p>Bydd gofalwyr ifanc yn gallu defnyddio cymorth a gwybodaeth well wrth ddefnyddio gwasanaethau ysbyty a gofal cymdeithasol ar gyfer y person maent yn gofalu amdano.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 2 a 3</p>
<p>A4) Wedi'u hadnabod cynigir Asesiad Gofalwyr i bob gofalwr cymwys (fel plentyn mewn angen os yn ofalwr ifanc), gan sicrhau yr eir i afael â'u hanghenion. Nid digwyddiad unigol yw'r asesiad, dylid ei adolygu'n rheolaidd a dylid monitro cefnogaeth barhaus y gofalwr.</p>			
<p>CAM GWEITHREDU</p>	<p>CANLYNIAD DISGWYLIEDIG</p>	<p>ARWEINYDD</p>	<p>BLWYDDYN</p>

			1, 2 NEU 3
1. Darparu hyfforddiant drwy'r pecyn Carer Aware i staff gofal cymdeithasol i alluogi adnabod gofalwyr a allai fod yn gymwys ar gyfer asesiad yn gywir.	Gofalwyr a staff yn ymwybodol ac yn deall hawliau gofalwyr o ran asesiadau gofalwyr. Gofalwyr a staff yn deall beth mae asesiad gofalwyr yn ei gynnwys ac y gellir dewis ei gael nes ymlaen yn y dyfodol.	Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 1
2. Bydd staff gwaith cymdeithasol yn parhau i gynnig asesiadau gofalwyr i ofalwyr cymwys ac i'r rheiny nad ydynt yn cynnig arwyddbostio a gwybodaeth gynhwysfawr am wasanaethau lleol.	Mae'r holl staff perthnasol yn ymwybodol o bwysigrwydd, dyletswydd a gwerth cynnig asesiadau gofalwyr cymwys. Cynigir asesiad gofalwyr i'r holl ofalwyr cymwys sydd mewn cysylltiad â Thimau Gweithwyr Cymdeithasol Oedolion, gan gynnwys rhiant-ofalwyr. Bydd gan staff wybodaeth gymorth ac arwyddbostio, ac yn eu cynnig i ofalwyr lle na gyflawnir asesiad.	Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 1 (a pharhaus)
3. Bydd staff yn cynorthwyo gofalwyr i gael asesiad a darparu gwybodaeth a chymorth cynhwysfawr, gan sicrhau bod rhestr wirio asesiad gofalwyr ar gael.	Bydd gofalwyr yn derbyn cymorth gwell yn ystod eu hasesiad ac yn gallu gwneud penderfyniad gwybodus wrth dderbyn neu wrthod asesiad. Bydd gofalwyr, felly, yn teimlo bod cefnogaeth iddynt drwy gydol y broses, gyda chynnig arwyddbostio gwybodaeth a rhwydweithiau cymorth.	Awdurdodau Lleol Bwrdd Iechyd ABMU	Blwyddyn 2
4. Bydd yr Asesiad Gofalwyr yn ddogfen fyw a gaiff ei hadolygu'n rheolaidd i sicrhau bod gofalwyr yn derbyn y lefel angenrheidiol o gefnogaeth.	Adolygir pawb sydd wedi cael Asesiad Gofalwyr, a chaiff eu hanghenion eu hailasesu.	Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 3
CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 1 Bydd staff yn derbyn hyfforddiant drwy'r pecyn hyfforddiant Young Carer Aware i	Bydd staff yn hyderus wrth adnabod anghenion gofalwyr ifanc ac yn gallu'u harwyddbostio at yr	Awdurdodau Lleol Bwrdd Iechyd	Blwyddyn 1

sicrhau eu bod yn gallu adnabod gofalwyr ifanc, gan sicrhau y cânt eu hasesu yn unol â'r Fframwaith i asesu plant mewn angen.	wybodaeth a'r rhwydweithiau cymorth perthnasol.	ABMU	
CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 2 Cyflawni hyfforddiant i dimau gwaith cymdeithasol i sicrhau bod y gofalwyr ifanc sy'n gymwys yn cael cynnig asesiad gofalwyr.	Asesir anghenion penodol gofalwyr ifanc a chynigir y cymorth perthnasol iddyn nhw a'u teuluoedd.	Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 2
CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 3 Cynnal adolygiad i sicrhau y monitrir holl asesiadau gofalwyr ifanc yn rheolaidd.	Bydd pob gofalwr ifanc yn derbyn y cymorth gorau posib sydd ar gael drwy asesu cywir, darparu gwybodaeth ac ymgynghori.	Awdurdodau Lleol	Blwyddyn 3
A5) Mae Partneriaeth Gofalwyr yn bodoli rhwng Bwrdd Iechyd ABMU, Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, Cyngor Bwrdeistref Sirol Castell-nedd Port Talbot, Dinas a Sir Abertawe, y Gwasanaethau Gofalwyr ym mhob ardal, sefydliadau'r trydydd sector a gofalwyr eu hunain fel bod ymroddiad i gydweithio parhaus i wella bywyd gofalwyr yn ardal ABM.			
CAM GWEITHREDU	CANLYNIAD DISGWYLIEDIG	ARWEINYDD	BLWYDDYN 1, 2 NEU 3
1. Bydd ABMUHB, y tri awdurdod lleol, y tri Gwasanaeth Gofalwyr a'r rhwydwaith trydydd sector yn arwyddo cytundeb i sicrhau dull partneriaeth o ddiwallu anghenion gofalwyr.	Bydd gofalwyr yn teimlo'n hyderus bod sefydliadau iechyd, gofal cymdeithasol a gwirfoddol yn cydweithio i wella'u bywydau.	Partneriaeth Gofalwyr ABMU	Blwyddyn 1
2. Cynhelir digwyddiadau yn rheolaidd i ofalwyr (o ddigwyddiadau mawr i foreau coffi) i gwrdd â staff iechyd a gofal	Gall gofalwyr fynychu digwyddiadau a chyfarfodydd rheolaidd i fynegi barn, rhannu gwybodaeth a lleddfu unigedd.	Partneriaeth Gofalwyr ABMU	Blynnyddoedd 1, 2 a 3

<p>cymdeithasol i drafod problemau, rhannu gwybodaeth ac ymgysylltu ar ddarpariaeth gwasanaethau.</p>			
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 1 Sicrhau y bydd y Cytundeb uchod yn gwneud ymrwymiadau penodol i weithio mewn partneriaeth â gofalwyr ifanc.</p>	<p>Rhoir cyfle i ofalwyr ifanc i fynychu digwyddiadau sy'n benodol iddyn nhw, lle gallant wneud ffrindiau, cael seibiant o ofalu a chael cyngor a chymorth gan weithwyr proffesiynol.</p>	<p>Partneriaeth Gofalwyr ABMU</p>	<p>Blwyddyn 1, 2 a 3</p>
<p>CAM GWEITHREDU GOFALWYR IFANC 2 Bydd y Bartneriaeth Gofalwyr yn datblygu ymroddiad parhaus i weithio gyda fforymau gofalwyr ifanc i sicrhau bod eu barn a'u hadborth yn llywio datblygiad gwasanaethau.</p>	<p>Gall gofalwyr ifanc adborth eu pryderon a llywio datblygiad gwasanaethau mewn amgylchedd lle byddant fwyaf cyfforddus.</p>	<p>Bwrdd Iechyd ABMU Awdurdodau Lleol</p>	<p>Blwyddyn 1, 2 a 3</p>

RHOI AR WAITH A CHYFLAWNI

Er mwyn rhoi'r Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori hon ar waith bydd angen i'r Bwrdd Iechyd, awdurdodau lleol a gwasanaethau gofalwyr gydweithio, gydag ymgysylltiad parhaus â gofalwyr. Bydd Grŵp y Strategaeth ar gyfer Gofalwyr yn gyfrifol am oruchwyllo cyflwyno'r Strategaeth a monitro perfformiad. Mae Fframwaith Canlyniadau yn cael ei ddatblygu ar lefel cenedlaethol rhwng y Partneriaethau Gofalwyr ledled Cymru, a fydd yn creu set gadarn o fesurau perfformiad a fydd yn cadw gwybodaeth ystyrlon am sut mae bywydau gofalwyr wedi gwella ai peidio. Er hynny, bydd y canlynol yn agweddau pwysig ar ddarparu'r Strategaeth a sicrhau ein bod yn cyflawni'n hamcanion:

Cynlluniau Gweithredu Blynyddol

Nid yw'r Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori yn gynllun terfynol sefydlog, ond bydd yn darparu'r fframwaith troswaol i'w symud ymlaen dros y tair blynedd nesaf. Mae'r cynllun gweithredu a gynhwysir yn y strategaeth hon yn rhoi llun cyffredinol o'r math o weithredu y bydd ei angen dros y cyfnod o dair blynedd, ond caiff cynlluniau gweithredu manylach eu datblygu mewn partneriaeth â gofalwyr. Bydd y cynlluniau gweithredu blynyddol hefyd yn gosod camau gweithredu penodol i ofalwyr ifanc.

Monitro

Caiff cynnydd y cynlluniau gweithredu blynyddol ei fonitro'n chwarterol gan Grŵp y Strategaeth ar gyfer Gofalwyr, a rhoir adborth i Fforymau/Grwpiau Gweithredu Gofalwyr ym mhob ardal awdurdod lleol. Caiff cynnydd ei rannu â gofalwyr hefyd mewn digwyddiadau a sesiynau adborth anffurfiol rheolaidd. Bydd oedolion sy'n ofalwyr a gofalwyr ifanc hefyd yn cael cyfle i adolygu cydymffurfiaeth â'r Strategaeth mewn digwyddiadau a boreau coffi rheolaidd ledled ardal ABMU.

Atodiad 1

STRATEGAETHAU GOFALWYR YN ABERTAWA, CASTELL-NEDD PORT TALBOT A PHEN-Y-BONT AR OGWR

Mae awdurdodau lleol Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr wedi datblygu Strategaethau Gofalwyr ers sawl blwyddyn mewn partneriaeth â gofalwyr, partneriaid yn y trydydd sector ac adrannau eraill y llywodraeth, megis y gwasanaeth pensiynau a'r Ganolfan Byd Gwaith. Defnyddiwyd y strategaethau hyn i gwmpasu, datblygu a rhoi gwasanaethau hanfodol ar waith i ofalwyr yn yr ardaloedd hynny. Mae gan bob ardal Fforwm/Grŵp Gweithredu Gofalwyr sy'n cwrdd yn rheolaidd i fonitro'r strategaethau a'u cynlluniau gweithredu cysylltiedig. Nod y cynlluniau gweithredu yw amlygu'r problemau y mae gofalwyr yn eu hwynebu'n lleol, ac felly rhoi pethau mewn lle i ddatrys y problemau hynny. Mae'r blaenoriaethau cyfredol yn y cynlluniau gweithredu hyn fel a ganlyn:

Abertawe

- Bydd pob gofalwr cymwys yn cael cynnig asesiad o'u hanghenion eu hunain.
- Gweithdrefnau rhyddhau o'r ysbyty a chefnogaeth gymunedol fwy effeithiol.
- Bydd gofalwyr pobl sy'n gymwys am wasanaethau gofal cymunedol yn gallu cael seibiant o'u rôl gofalu.
- Mae anghenion gofalwyr yn fwy blaenllaw mewn strategaethau lleol gydag ymrwymiad i gynnwys ac ymgynghori â gofalwyr yn barhaus.
- Cynyddu'r gefnogaeth ar gyfer rhieni sy'n gofalu am blant a phobl ifanc.
- Dylai gofalwyr allu cael mynediad i hyfforddiant sy'n berthnasol i'w rôl gofalu.
- Sefydlu Canolfan Gofalwyr hawdd ei hadnabod sy'n rhoi cymorth, cefnogaeth a chyngor am fudd-daliadau lles, gwybodaeth a gwasanaethau ymgynghorydd proffesiynol.
- Cynnig mwy o gyfleoedd ym maes hamdden i ofalwyr.
- Cefnogaeth i ofalwyr sydd am ddychwelyd i'r gwaith a chefnogaeth i ofalwyr sy'n gweithio.

- Cefnogaeth well i ofalwyr du a lleiafrifoedd ethnig, a bydd staff statudol yn fwy ymwybodol o faterion diwylliannol.
- Bydd gofalwyr ifanc yn gallu cael gwybodaeth sy'n hawdd i bobl ifanc ei deall ynghylch eu hawliau fel gofalwyr, a'r cyngor a'r gefnogaeth sydd ar gael iddynt.
- Cynyddu ymwybyddiaeth o faterion pobl ifanc a gwella'r cyfleoedd hamdden a hyfforddiant.

Castell-nedd Port Talbot

- Trigolion Castell-nedd Port Talbot sy'n darparu gofal a chefnogaeth ddi-dâl yn cydnabod mai gofalwyr ydynt a'u bod yn gallu dewis manteisio ar wasanaethau i 'ofalwyr'.
- Cynyddu nifer y gofalwyr sy'n gwneud dewis gwybodus i fanteisio ar y cynnig i gael Asesiad Gofalwyr.
- Gwrando ar ofalwyr yng Nghastell-nedd Port Talbot, eu parchu a'u cydnabod am eu cyfraniad pwysig.
- Cefnogi gofalwyr i fod mor iach yn feddyliol ac yn gorfforol â phosib.
- Darparu amrywiaeth o wasanaethau cefnogi i ofalwyr a chleientiaid sy'n ceisio diwallu anghenion a nodwyd.
- Cefnogi gofalwyr ifanc a'u gwarchod rhag lefelau amhriodol o ofalu a darparu'r gefnogaeth angenrheidiol iddynt ddysgu, datblygu a mwynhau plentyndod cadarnhaol.
- Sicrhau bod gofalwyr yn derbyn y budd ariannol mwyaf sy'n berthnasol i'w hamgylchiadau unigol a'r gefnogaeth i fod yn weithgar yn economaidd a chael cyfle i fanteisio ar hyfforddiant, addysg a chyflogaeth.

Pen-y-bont ar Ogwr

- Ei gwneud hi'n haws i ofalwyr gael cymorth mewn argyfwng.
- Annog gofalwyr i adnabod eu hunain fel gofalwyr.
- Datblygu a hyrwyddo amrywiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael i alluogi gofalwyr i barhau yn eu rôl gofalu.
- Sicrhau llais i ofalwyr mewn datblygu a darparu gwasanaethau.

- Cyhoeddi materion gofalwyr yn gadarnhaol ac yn eang ledled y gymuned.
- Datblygu cofrestr ofalwyr ar gyfer rhwydwaith Bwrdd Iechyd ABMU.
- Sicrhau nad oes angen i ofalwyr ifanc ym Mwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr ddarparu 'gofal amhriodol'.
- Cynyddu ymwybyddiaeth o waith a'r nifer o ofalwyr ifanc ym Mhen-y-bont ar Ogwr mewn ysgolion yn gadarnhaol.
- Gwrandio ar ofalwyr ifanc i lywio datblygiad gwasanaethau ar draws y bartneriaeth.
- Cynnydd o 20% yng nghyfradd taliadau uniongyrchol i'r gofalwyr sy'n gymwys.

Atodiad 2

Ymarfer Mapio Gwybodaeth

Ym mis Mehefin 2012 cynhaliwyd ymarfer mapio ym mhob ardal er mwyn adnabod arferion da darparu gwybodaeth i ofalwyr. Nod arall yr ymarfer hwn oedd canfod bylchau mewn darpariaeth er mwyn eu hamlygu i weithredu arnynt. Seiliwyd yr ymarfer mapio ar y gofynion gwybodaeth yng nghanllaw'r Mesur Gofalwyr.

Yn gryno, mae enghreifftiau o ddarparu gwybodaeth yn dda, gyda Chanolfannau Gofalwyr yn bwyntiau ffocws pwysig er mwyn i ofalwyr allu cael yr wybodaeth hon. Fodd bynnag, mae problemau gyda'r wybodaeth a roir am ddos meddyginiaethau'r sawl sy'n derbyn gofal, y rheiny sy'n newydd i ofalu a ddim yn gwybod pa wasanaethau sydd ar gael, a phroblemau gyda safoni gwybodaeth ledled tair ardal ABMU. Mae copi manwl o'r ymarfer mapio wedi'i amlinellu isod. Bydd yr ymarfer mapio hwn, felly, yn arwain gweithredu cyffredinol y strategaeth hon.

Adolygiad o'r Ymarfer Mapio Gwybodaeth Gofalwyr

1. Rhoir gwybodaeth i ofalwyr pobl â phroblemau iechyd meddwl am eu hawliau deddfwriaethol penodol.

Darpariaeth dda o wybodaeth iechyd meddwl yng Nghastell-nedd Port Talbot ac Abertawe. Safbwyntiau croes i'w gilydd ym Mhen-y-bont ar Ogwr – sesiwn galw heibio i ofalwyr yn cadarnhau bod yr wybodaeth yn wael, ond cynrychiolwyr gofalwyr yn cadarnhau darpariaeth dda – angen ymchwilio pellach.

2. Darperir gwybodaeth am y feddyginiaeth a roir i unigolion, a'r sgîl-ffeithiau posib, lle bo'n briodol.

Angen gwella cyfathrebu effeithiau meddyginiaethau a goblygiadau dos i ofalwyr – rhaid pwysleisio'r anghenion hyn i weithwyr iechyd proffesiynol, gan gynnwys fferyllwyr, meddygon etc.

3. Rhoir gwybodaeth gyffredinol neu benodol am gyflwr meddygol/triniaeth (yn unol â chyfrinachedd cleifion, cyflwr a thriniaeth y person sy'n derbyn gofal), gan gynnwys gwybodaeth am sgîl-ffeithiau'r driniaeth (hyd yn oed os yw cyfrinachedd yn atal datgelu'r diagnosis).

Mae angen gwelliannau i sicrhau bod trafodaethau am feddyginiaethau a thriniaeth yn cynnwys y gofalwr. Mae angen bod staff iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yn gallu cael y pecyn gwybodaeth i'w roi i ofalwyr. Gall fod dryswch pan nad oes modd gweld yr un meddyg teulu. Mae pryder penodol ynghylch yr wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr sy'n gofalu am bobl ag anhwylder deubegynol, dementia neu sgitsoffrenia.

4. Darperir gwybodaeth sy'n cynorthwyo plant a phobl ifanc i osgoi lefelau amhriodol o ofal, a'u harwyddbostio at ffynonellau cymorth.

Mae gan Gastell-nedd Port Talbot lyfryn gofalwyr ifanc sy'n cael ei argraffu ar hyn o bryd. Mae gan Abertawe daflen wybodaeth a gwefan. Nid oes modd defnyddio'r adnoddau hyn ym Mhen-y-bont ar Ogwr – mae angen safoni darpariaeth. Mae gallu cael y pecyn gwybodaeth mewn ysgolion yn bwysig, ac nid yw'n bosib ar hyn o bryd – angen diweddarau pecyn ysgolion uwchradd Llywodraeth Cymru a datblygu pecyn newydd ar gyfer ysgolion cynradd (mae angen cynnwys gofalwyr ifanc wrth ddatblygu'r pecynnau hyn). Mae angen i'r holl becynnau gwybodaeth, gwefannau a thafleuni gwybodaeth fynd i'r afael â phroblem 'osgoi' gofalu o oedran cynnar.

5. Mae gwybodaeth ac arwyddbostio ar gael am argaeledd, hawl a ffynonellau lleol a chenedlaethol cymorth, gan gynnwys:

- a) gofal seibiant/seibiant byr
- b) asesiadau anghenion gofalwyr
- c) taliadau uniongyrchol
- d) cymorth tai
- e) eiriolaeth annibyniaeth
- f) cwnsela, gan gynnwys cefnogaeth wedi profedigaeth
- g) gwarcheidwaeth, os yn briodol
- h) gwaith y Llys Gwarchod, os yn briodol
- i) grwpiau cymorth addas i'r oedran
- j) grwpiau cymorth penodol ddiwylliannol
- k) cyngor a chymorth ariannol, gan gynnwys gwybodaeth am argaeledd cymorth ariannol drwy'r system fudd-daliadau a chredyd treth
- l) rheoli materion ariannol ac eraill y bobl sy'n derbyn gofal
- m) unrhyw wybodaeth a chymorth arall sydd ar gael i helpu i gynorthwyo gofalwyr yn eu rôl gofalu

Mae Canolfannau Gofalwyr yn darparu'r mwyafrif o'r wybodaeth hon ym mhob ardal. Mae amseru'r ddarpariaeth gwybodaeth yn allweddol oherwydd gall gofalwyr deimlo wedi'u gorlethu gan y gwaith weithiau. Mae arwyddbostio at Ganolfannau Gofalwyr yn hollbwysig, ac mae angen un pwynt cyswllt ar weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol.

<p>6. Rhoir gwybodaeth neu arwyddbostio at wybodaeth a chyngor ar ddarpariaethau cyflogaeth, gan gynnwys gweithio hyblyg.</p> <p>Eto, mae gan y tri Gwasanaeth/Canolfan Ofalwyr wasanaethau cyngor gwych, ond mae angen arwyddbostio gofalwyr newydd at eu gwasanaethau. Mae angen gweithio gyda chyflogwyr mawr yn ardal ABMU i sicrhau bod polisïau adnoddau dynol yn adlewyrchu hawliau gofalwyr.</p>
<p>7. Darperir gwybodaeth am:</p> <p>a) yr amrywiaeth o swyddogaethau gwasanaethau cymdeithasol sydd ar gael i ofalwyr a'r person sy'n derbyn gofal. b) cynllunio gofal i'r person sy'n derbyn gofal. c) rheoli meddyginiaethau; trin, symud a chodi yn ddiogel; a materion eraill yn ymwneud â gofal y person sy'n derbyn gofal.</p> <p>Mae gwybodaeth ar gael, ond eto, mae angen ei safoni ar draws ardal ABMU a gwneud yn siŵr ei bod ar gael o ffynhonnell ganolog. Mae problemau penodol yn cynnwys cael cyngor ar drin â llaw a therapi galwedigaethol</p>
<p>8. Rhoi gwybod i ofalwyr am gynlluniau cludo lleol a threfniadau cludo cleifion i'w galluogi i fynychu apwyntiadau GIG gyda'r person sy'n derbyn gofal.</p> <p>Mae angen ffynhonnell wybodaeth gyffredinol am drafnidiaeth, gan gynnwys cynlluniau cludo cymunedol, Gwasanaethau Gofal Cleifion Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru a chymhwysedd a gwybodaeth etc. Mae problemau penodol yn cynnwys teithio i ofal seibiant nyrsio a pharcio ar safleoedd ysbytai.</p>
<p>9. Gwybodaeth a chefnogaeth ar gymhorthion ac addasiadau, gan gynnwys gwasanaethau Teleofal a Teleiechyd a'r amserau aros y gellir eu disgwyl ar gyfer eitemau o'r fath.</p> <p>Mae angen casglu gwybodaeth o bob awdurdod lleol ac ABMU ar argaeledd ac amserau aros ar gyfer Teleofal a Teleiechyd. Mae angen i'r wybodaeth gynnwys manteision defnyddio technoleg. Mae Castell-nedd Port Talbot eisoes yn darparu taflen wybodaeth am Teleofal, felly dylid ei haddasu ar gyfer ardaloedd eraill.</p>
<p>10. Gwybodaeth am reoleiddio ac arolygu gwasanaethau h.y. gwaith Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru ac Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru.</p> <p>Mae gwybodaeth ar gael ar daflenni ffeithiau a ddarparwyd gan AGGCC ac AGIC, ond nid yw'n hawdd eu cael ac mae ymwybyddiaeth ohonynt yn gyfyngedig. Mae angen eu darparu o ffynhonnell ganolog.</p>
<p>11. Arwyddbostio gofalwyr at asiantaeth cymorth gofalwyr leol a sefydliadau cenedlaethol priodol sy'n cefnogi cleifion, defnyddwyr a gofalwyr ar</p>

gyfer cyflyrau penodol.

Mae anghysondeb ymhlith gweithwyr proffesiynol o ran cyfeirio at wasanaethau gofalwyr ac asiantaethau cymorth cenedlaethol. Mae angen mynd i'r afael â hyn a sicrhau bod gweithwyr proffesiynol yn ymwybodol o'u goblygiadau i gyfeirio.

12. Gwybodaeth am osgoi derbyniadau i'r ysbyty.

Mae ymwybyddiaeth wael o osgoi mynd i'r ysbyty yn y tair ardal. Mae gwybodaeth ar gael yn Abertawe am osgoi cleifion yn gwaelu eto, ond nid yw'n safonol. Mae angen cryfhau arwyddbostio at grwpiau cymorth cyfoed. Mae angen i rwydweithiau cymunedol a CRT fynd i'r afael â hyn.

13. Gwybodaeth, cyngor a chymorth am argaeledd gwasanaethau lleol addas, ansawdd ac amrywiaeth darpariaeth a sut i ddewis a threfnu darpariaeth y gwasanaethau hyn.

Mae adnoddau gwybodaeth a chyfeirlyfrau ar gael, ond mae cymorth i wneud y penderfyniad cywir a hygyrchedd gwasanaethau eiriolaeth yn gyfyngedig, ac mae angen eu datblygu. Mae hon yn broblem gallu i Ganolfannau/Gwasanaethau Gofalwyr weithiau.

14. Gwybodaeth am argaeledd cymorth mewn argyfwng a sut i'w gael.

Mae gormodedd o wybodaeth ar gael o ffynonellau gwahanol, felly eto, mae angen eu canoli. Amlygodd Pen-y-bont ar Ogwr fod defnyddio'r Cerdyn Argyfwng Gofalwyr yn ddefnyddiol. A ellir eu dosbarthu ledled ABMU?

15. Gwybodaeth am argaeledd gofal canolraddol ac ail-alluogi.

Mae gwybodaeth ar gael, ond ar gyfer elfennau penodol o ail-alluogi yn unig. Mae angen adnodd ar gyfer yr wybodaeth ddiweddaraf am y gwasanaethau hyn i fod ar gael yn ganolog.

16. Rhoir help i hyrwyddo iechyd a lles gofalwyr a phobl sy'n derbyn gofal (e.e. cynnwys gwybodaeth a hyfforddiant technegau rheoli straen, diet iach ac ymarfer corff).

Mae'r wybodaeth hon ar gael o Ganolfannau/Gwasanaethau Gofalwyr drwy eu pecynnau gwybodaeth (Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr) a chylchlythyron (Abertawe). Mae angen hyrwyddo rôl Canolfannau/Gwasanaethau Gofalwyr ledled ABMU – nid ymhlith staff iechyd a gofal cymdeithasol yn unig, ond i'r cyhoedd.

17. Gwybodaeth am weithdrefnau cwyno'r sefydliad ac Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru.

Mae amrywiaeth eang o daflenni gwybodaeth ar gael am weithdrefnau cwyno pob sefydliad, ond gall fod yn ddryslyd i ofalwyr sydd weithiau'n amharod i gwyno oherwydd risg o golli gwasanaethau. Mae angen datblygu proses safonol 'hawdd i'w dilyn' yn dibynnu

ar ba wasanaeth mae'r gofalwr yn ei dderbyn.

18. Darperir gwybodaeth i ofalwyr sydd am roi'r gorau i'w rôl gofalu.

Nid yw'r rhan fwyaf o ofalwyr yn ymwybodol o'r dewis i roi'r gorau i ofalu, ac maent yn derbyn hynny. Fodd bynnag, mae angen cymorth arnynt i'w helpu i wneud y penderfyniad hwn ac i fod yn ymwybodol o'r dewisiadau sydd ar gael iddynt. Mae Canolfan Ofalwyr Abertawe yn rhoi cyngor penodol ar hyn, a gellir ei safoni ledled ABMU.

19. Arwyddbostio at raglenni cymorth a dysgu priodol. Gallant gynnwys hyfforddiant:

- a) codi, symud a thrin yn ddiogel
- b) rheoli meddyginiaethau, gan gynnwys rhoi meddyginiaeth yn ddiogel i'r person sy'n derbyn gofal
- c) sgiliau nyrsio perthnasol
- d) defnyddio cymhorthion ac addasiadau
- e) gofal ymataliad
- f) rheoli straen
- g) helpu i fwyta ac yfed
- h) delio ag agweddau ymddygiadol y person sy'n derbyn gofal
- i) helpu gofalwyr i ofalu am eu hunain

Er bod ymwybyddiaeth y gall gofalwyr ddefnyddio'r gwasanaethau hyn, nid oes ffordd o fonitro sut mae gweithwyr proffesiynol yn arwyddbostio gofalwyr atynt. Mae angen system gadarn i fonitro cyfeiriadau er mwyn i Ganolfannau/Gwasanaethau Gofalwyr allu olrhain pwy a gyfeiriwyd at ba wasanaeth.

20. Gwybodaeth am gefnogaeth a chymorth dilynol sydd ar gael adeg rhyddhau o'r ysbyty i'r gofalwr a'r claf, gan gynnwys ymarferoldeb y broses, amser, meddyginiaethau, hawl i gael asesiad etc.

Gall gwybodaeth adeg rhyddhau fod yn fylchog. Mae angen addysgu Nyrsys Cyswllt Rhyddhau o ran gwybodaeth i ofalwyr a Chanolfannau Gofalwyr. Mae gwybodaeth am feddyginiaethau yn hynod bwysig yma, ac arwyddbostio gofalwyr ifanc at gymorth yn y gymuned. Mae Uned Profiad Cleifion ABMU yn datblygu canllawiau erchwyn y gwely o'r rheiny sydd yn yr ysbyty, sy'n anelu at gynnwys gwybodaeth i ofalwyr.

21. Gwybodaeth bersonol, ac yn aml, sensitif, sy'n ymwneud â'r claf am ddiagnosis, prognosis, triniaeth a rheoli, yn yr ysbyty ac wedi hynny

Mae materion cyfrinachedd yn bryder yma oherwydd bod rhai gweithwyr proffesiynol yn anymwybodol o hawliau gofalwyr ac nid

ydynt yn cyfathrebu gwybodaeth allweddol am eu bod yn credu'i bod yn rhy sensitif. Mae angen mynd i'r afael â hyn oherwydd mae rhai gweithwyr proffesiynol yn erbyn risgiau. Bu rhaid i un gofalwr ym Mhen-y-bont ar Ogwr briodi er mwyn cael gwybodaeth!!

22. Gwybodaeth sy'n galluogi gofalwyr i gyflawni'u rôl yn y dyfodol yn ddiogel a chyda'r sgiliau a'r wybodaeth angenrheidiol i wneud penderfyniadau gwybodus am allu diwallu anghenion y claf sy'n derbyn gofal adeg rhyddhau a thros amser.

Mae angen darparu'r wybodaeth hon i gynorthwyo'r gofalwyr i benderfynu os ydynt am fod yn ofalwyr ac i'w galluogi i ddewis lefel y cyfrifoldeb maent ei eisiau.

Teimlodd y grwpiau bod y cwestiwn hwn yn crynhoi llawer o'r uchod a'i fod yn bwysig fel thema trosfwaol drwy'r holl weithgareddau. Mae angen i weithwyr proffesiynol drin gofalwyr fel aelod arall o'r tîm gofal wrth gyfathrebu gwybodaeth. Bydd Canolfan Ofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn cynnig gwasanaeth cyfeillio cyn bo hir. A ellir ei ddatblygu ledled ABMU?

Atodiad 3

Digwyddiad Ymwybyddiaeth o'r Mesur Gofalwyr

Ym mis Rhagfyr 2011 cynhaliwyd digwyddiad yng Nghastell-nedd Port Talbot lle gwahoddwyd gofalwyr o ledled ardal ABMU i adrodd am eu profiadau. Aeth nifer o siaradwyr proffil uchel i gefnogi'r fenter hon hefyd, gan gynnwys Sarah Austin (awdur Canllaw y Mesur), Hywel Francis (AS) a Dr Ed Roberts (Is-gadeirydd ABMU). Roedd y digwyddiad yn llwyddiannus iawn, gyda thros 80 aelod o staff yn bresennol o ofal sylfaenol, nyrsio cymunedol a'r gwasanaethau cymdeithasol.

Yn dilyn y digwyddiad cafwyd gweithdy i amlygu'r problemau mae gofalwyr yn eu hwynebu yn ardal ABMU, i adnabod y bylchau mewn darpariaeth gwasanaethau ac i grynhoi'r blaenoriaethau i'w symud ymlaen. Dyma nhw:

- Mae angen canllawiau clir i adnabod pob gofalwr, gan sicrhau dull cyson ledled pob asiantaeth a galwedigaeth. Mae adnabod yn gynnwys yn bwysig a dylid ei seilio ar synnwyr cyffredin, gan gydnabod arwyddion bod angen help. Fel rhan o gyflwyniad y canllawiau dylid darparu sesiynau addysg a hyfforddiant i holl staff iechyd a gofal cymdeithasol, yn ogystal â meddygon teulu ac eraill. Dylai'r addysg a'r hyfforddiant gynnwys y canlynol:
 - Angen cynnwys y gofalwyr eu hunain.
 - Dylid canolbwyntio ar staff rheng flaen a'r rheiny sydd mewn cyswllt uniongyrchol â gofalwyr, gan hefyd dargedu aelodau'r Bwrdd a swyddogion gweithredol er mwyn sicrhau cefnogaeth wleidyddol ac uwch aelodau.
 - Rhannu arfer gorau oddi mewn ardal ABMU ac o fannau eraill a sicrhau dull cyson i ofalwyr.
 - Mae argaeledd hyfforddiant yn bwysig – adnabod pwysau llwyth gwaith staff, cymryd hyfforddiant i'r staff yn hytrach staff i'r hyfforddiant e.e. offer ar-lein.
 - Defnyddio pecynnau hyfforddiant cyfredol yn hytrach na datblygu rhai e.e. Pecyn Cymorth Gofalwyr RCGP i feddygon teulu.

- Newid ffocws o'r Claf i'r Claf ar Gofalwr.
- Sicrhau bod staff yn gallu cyfathrebu'r anghenion gofal y bydd gan gleifion o ganlyniad i'w cyflwr/salwch a gwneud yn siŵr bod gofalwyr yn eu deall.
- Adolygu'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr ar hyn o bryd yn ystod taith y claf drwy'r gwasanaethau e.e. cyswllt ag addysg wrth weithio gyda gofalwyr ifanc.
- Archwilio'r amrywiaeth o wasanaethau y mae gofalwyr eu hangen a phennu ffyrdd o'u cynnwys mewn darparu gwybodaeth, ymgyrchoedd ymwybyddiaeth a gwasanaethau eiriolaeth e.e. argaeledd gwasanaethau seibiant i ofalwyr. Nod hyn fydd sicrhau ansawdd a chysondeb gwasanaethau ym mhob ardal, beth bynnag y côd post.
- Adolygu'r materion sy'n ymwneud â gwybodaeth am rannu gofalwyr dynodedig rhwng asiantaethau. Unwaith yr adnabyddir hwy drwy Asesiad Gofalwyr, mae angen i'r ddogfennaeth fod yn 'fyw' a chael ei hadolygu a'i diweddarau'n rheolaidd yn hytrach na'i defnyddio fel enghraifft unigol.
- Pennu gwybodaeth a ddarperir o ganlyniad i asesiadau gofalwyr ac archwilio ffyrdd o ddefnyddio'r data wrth gynllunio gwasanaethau.
- Adolygu'r holl wybodaeth sydd ar gael i ofalwyr, yn lleol ac yn genedlaethol, a sicrhau bod yr wybodaeth hon ar gael o un pwynt cyswllt, bod yr wybodaeth yn gyfredol a bod staff yn ymwybodol o sut i arwyddbostio gofalwyr. Mae angen i hyn gydnabod nad oes problem gydag ansawdd yr wybodaeth sydd ar gael o reidrwydd, ond mae angen gwella'r ffordd y darperir yr wybodaeth. Mae'n bwysig cysylltu darpariaeth gwybodaeth â dulliau cyfredol megis Galw Iechyd Cymru a dulliau yn y dyfodol megis Canolfannau Cyfathrebu ABMU, gan hefyd gydnabod bod gwybodaeth ar bapur yn bwysig o hyd a bod angen i bwyntiau cyswllt fod yn ddiriaethol.
- Mae gweithio mewn partneriaeth ar bob lefel yn bwysig wrth gyflwyno'r strategaeth, megis cynnal perthnasoedd gweithio cyfredol rhwng Byrddau Iechyd ac awdurdodau lleol ac adeiladu ar yr ymgysylltu â gofalwyr eu hunain, meddygon teulu, y trydydd sector etc. Bydd y sefydliadau sy'n rhan o hyn hefyd yn gorfod sicrhau gweithio mewn partneriaeth yn fewnol e.e. perthnasoedd ag iechyd meddwl, addysg, anabledau dysgu etc.

Atodiad 4

Digwyddiad Mesur y Mesur – Pen-y-bont ar Ogwr

Cynhaliwyd y gynhadledd hon ar 20 Gorffennaf 2012 er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth o'r Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru) 2010 ac i gael barn staff a gofalwyr am wybodaeth a gwasanaethau gofalwyr yn ardal Pen-y-bont ar Ogwr. Ffurfiodd canlyniadau'r ymarfer mapio gwybodaeth, a nodir uchod, sail y gweithdai yn y prynhawn. Gwahoddwyd gofalwyr i ddod i un o'r gweithdai i roi adborth. Mae crynodeb llawn o'r themâu allweddol a gododd yn y digwyddiad isod:

1. Cymorth i Ofalwyr

- Mae angen gwybodaeth o ansawdd uchel ar ofalwyr sydd ar gael yn hawdd e.e. meddygfeydd meddyg teulu, ysbytai.
- Ni ddylai gofalwyr orfod chwilota am wybodaeth a dylai fod ar gael yn llawer cynt.
- Mae angen cyfeirio neu arwyddbostio gofalwyr at y Ganolfan Ofalwyr, y trydydd sector neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn llawer cynt.
- Mae angen i feddygon teulu allu adnabod straen gofalwyr a derbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth am ba wasanaethau sydd ar gael i ofalwyr.
- Dylai fod cofrestr o ofalwyr gan feddygon teulu a system i flaenoriaethu ymweliadau meddygon teulu pan fo angen. Yn aml mae'n rhy anodd iddynt ymweld â meddygfa.
- Mae angen gwybodaeth a chynghor da ar ofalwyr am fudd-daliadau e.e. ffurflenni a nodiadau canllaw wedi'u hysgrifennu mewn ffurf hygrych.
- Mae angen i weithdrefnau hawlio fod yn llawer llai biwrocraidd. Mae angen help ar ofalwyr yn aml i gwblhau ffurflenni.

- Mae angen i weithwyr cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol eraill fod yn fwy gwybodus i gynghori gofalwyr i wneud y gorau o'u budd-daliadau.
- Mae lwfansau gofalwyr yn annigonol ar gyfer gweithio 24 awr y dydd.
- Nid oes digon o ofal seibiant na seibiant brys i ofalwyr.
- Mae cau Gofal Seibiant Maesgwyn wedi cael effaith niweidiol ar ofalwyr.
- Mae cynllunio ymlaen llaw ar gyfer gofal seibiant yn anodd oherwydd yn aml mae angen i unigolion gael y gofal mewn nifer o gartrefi gofal gwahanol.
- Mae cost cludiant ambiwlans arbenigol i ofal seibiant yn achos pryder mawr.
- Ymddengys bod diffyg adnoddau i ofalwyr yn gyffredinol.
- Mae gofalwyr yn teimlo bod angen iddynt fod yn bendant i gael y cymorth maent yn ei haeddu.
- Os yw'r person sy'n derbyn gofal yn gwrthod gofal seibiant, nid oes modd i'r gofalwr gael hoe.
- Mae angen gwybodaeth ariannol ar ofalwyr i gynllunio ar gyfer y dyfodol, gan gynnwys ewyllys, cronfa ymddiriedolaeth ac Atwrneiaeth.

2. Cymryd Rheolaeth – Taliadau Uniongyrchol a Chymorth a Gyfarwyddir gan Ddinasyddion

Prif bwrpas y gweithdy hwn oedd egluro'r broses taliadau uniongyrchol, Cymorth a Gyfarwyddir gan Ddinasyddion ac ateb unrhyw ymholiadau.

- Mae angen hyfforddiant pellach ar staff i hyrwyddo defnyddio taliadau uniongyrchol, Cymorth a Gyfarwyddir gan Ddinasyddion a chyfrifon a reolir.
- Mae angen cymorth ar ofalwyr i reoli taliadau uniongyrchol a chyfrifon a reolir.
- Mae'n bwysig bod y contract cyflogaeth yn fanwl ac yn glir i bawb.

- Codwyd nifer o broblemau gyda chynorthwyr personol – mae gofalwyr yn ofni eu tramgwyddo.
- Pwy sy'n gyfrifol am hyfforddi cynorthwyr personol?
- Pwy sy'n gyfrifol yn ystod cyfnodau salwch a gwyliau?
- Mae dryswch ynghylch beth y gellir defnyddio taliadau uniongyrchol ar eu cyfer.
- Gall cynorthwyr personol gefnogi cynhwysiant cymdeithasol a darparu cymorth wedi'i deilwra.
- Mae gwybodaeth am daliadau uniongyrchol yn anghyfartal ac yn dibynnu ar wybodaeth y gweithiwr cymdeithasol.
- Mae pryder nad yw perthnasau sy'n byw yn yr un tŷ yn gallu bod yn gynorthwyr personol.
- Beth yw'r drefn ar gyfer datrys anghytundeb?

3. Gofalwyr a'r Mesur Iechyd Meddwl

- Sicrhau y hyrwyddir arfer da.
- Mae angen cynnwys gofalwyr a defnyddwyr gwasanaeth fwy wrth gynllunio a datblygu gwasanaethau iechyd meddwl.
- Dylid cynnwys a gwrando ar ofalwyr pan fo aelod o'u teulu yn cael ei asesu oherwydd yn aml gall eu mewnbwn roi darlun clir o unrhyw broblemau a chyfrannu at ddiagnosis cywir.
- Mae llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth ddim am fynd i'r gwasanaethau iechyd meddwl.
- Mae canfyddiad o adnoddau prin ar gyfer y rheiny sy'n dioddef problemau iechyd meddwl.
- Weithiau gall teuluoedd gael mwy o gymorth a gwybodaeth o'r trydydd sector na'r gwasanaethau cymdeithasol.
- Mae'r broses asesu yn hir a llafurus, ac mae angen ei symleiddio.

- Rhannodd gofalwr brofiad ei fod wedi cymryd 38 o flynyddoedd i'w fab gael diagnosis. Cytunodd gofalwyr eraill bod angen argyfwng yn aml cyn cael cymorth. Mae cysylltiad cynt yn hollbwysig.
- Mae angen gwybodaeth a hyfforddiant ar ofalwyr i'w helpu i reoli salwch meddwl eu hanwyliaid.
- Roedd gofalwr yn gofalu am ei mam yn ei henoed yn methu â chael gweld ei gwybodaeth feddygol, gan achosi llawer o straen i'r teulu.
- Mae angen mwy o wybodaeth ar y cyhoedd oherwydd mae salwch meddwl yn bwnc tabw.
- Mwy o wybodaeth, a dylai gwasanaethau dargedu parhau i fod yn iach a gwasanaethau ataliol.
- Teimladau cryf gan ofalwyr am rannu gwybodaeth y person sy'n derbyn gofal, yn enwedig os yw'r person yn oedolyn.
- Dylai gofalwyr allu ailgyfeirio ar gyfer asesiad.

4. Beth all eich meddyg teulu ei wneud i chi?

- Adnabod yn gynnar drwy ddull rhagweithiol. Gwasanaethau gwybodaeth ar gael mewn meddygfeydd.
- Rhannu gwybodaeth am faterion cyfrinachedd, asesu risg a gallu.
- Gwella'r cyswllt â'r trydydd sector ac arwyddbostio at adnoddau.
- Haws cael gofal meddyg teulu a dilyniant gwell.
- Pontio gofal yn well o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion.
- Haws cael gofal diwedd oes.
- Rheoli iechyd gofalwyr yn rhagweithiol – gwiriadau iechyd rheolaidd.
- Pennu Pencampwr Gofalwyr ym mhob practis.

5. Dweud Eich Dweud – Gweithdai Gofalwyr Ifanc

- Angen rhagor o wybodaeth am broblemau gofalwyr ifanc e.e. swyddi sy'n canolbwyntio ar ofalwyr ifanc.
- Defnyddio'r cyfryngau, y teledu, straeon digidol, cyhoeddi storïau gofalwyr.
- Cynnwys diwrnodau ABCh mewn ysgolion yn y cwricwlwm.
- Nid yw pobl yn sylwi ar ofalwyr ifanc, mae'r ffocws ar y person anabl/rhiant/brawd neu chwaer.
- Grŵp Pontio Oedolion Ifanc sy'n Ofalwr – mwy o ofalwyr ifanc i fod yn Bencampwyr Gofalwyr Ifanc.
- Nid yw gofalwyr ifanc am i bobl deimlo'n flin drostynt.
- Mae angen newid y rhagdybiaethau mewn ysgolion.
- Angen addysgu disgyblion yn ifanc ynghylch beth yw gofalwyr ifanc i leihau'r stigma/arunigedd.
- Tasgau/gweithdai mewn ysgolion i egluro profiadau gofalwyr ifanc.
- Pencampwyr Gofalwyr mewn ysgolion.
- Prosiect Gofalwyr Ifanc mewn ysgolion wedi'i arwain gan ofalwyr ifanc (gyda chaniatâd).
- Mae gofalwyr ifanc yn "gudd"; nid ydynt yn cael llawer o help.
- Nid yw athrawon yn ymwybodol o broblemau gofalwyr ifanc; nid ydynt yn gwybod sut i ymateb/beth i'w wneud.
- Mae gofalwyr ifanc yn colli cyfleoedd yn yr ysgol – mae angen mwy o seibiant arnynt.
- Mae mwy o bwysau ar ofalwyr.
- Nid oes cyllid ar gael i gynorthwyo gofalwyr ifanc.
- Mae angen i'r gymuned ehangach gael eu haddysgu'n well.
- Mae angen ffordd o adnabod gofalwyr ifanc, ond mewn ffordd gadarnhaol.
- Help gyda thasgau domestig adref i ofalwyr ifanc.
- Mwy o grwpiau megis y rheiny a hwylusir gan Gweithredu dros Blant.

Atodiad 5

Digwyddiad Hyfforddiant ac Ymwybyddiaeth – Castell-nedd Port Talbot

Cynhaliwyd y digwyddiad hwn ar 27 Medi 2012 gyda'r nod o gynyddu ymwybyddiaeth ymhlith staff y Bwrdd Iechyd a'r awdurdod lleol o'u cyfrifoldeb i ddiwallu anghenion gofalwyr. Rhoddwyd gwybodaeth i staff am y Mesur Gofalwyr a chafwyd trafodaethau i ganfod bylchau a hyfforddi anghenion a allai fod o fudd iddynt. Cafwyd trafodaethau hefyd am gyfleoedd yn y dyfodol a ffyrdd posib y gall sefydliadau a gofalwyr ledled Castell-nedd Port Talbot weithio gyda'i gilydd. Defnyddiwyd y digwyddiad i roi gwybod i ofalwyr am y cymorth sydd ar gael iddynt yn eu rôl gofalu hefyd, a'r cymorth sydd ar gael yn eu hardal. Cynhaliwyd gwerthusiad yn dilyn gweithgareddau'r dydd, a dyma'r canlyniadau:

Post – Holiadur Digwyddiad

Cwblhewch a dychwelwch yr holiadur canlynol.

(Ticiwch ✓ y rhif priodol):

Rwy'n Ofalwr 22

Rwy'n gweithio i wasanaeth iechyd neu awdurdod lleol 18

Arall, nodwch yma ...13.....

Rhowch gylch o amgylch y rhif priodol

<p>STAFF - Rwy'n hyderus y gallaf adnabod person fel gofalwr os oes gennyf wybodaeth am ei amgylchiadau</p>	<p>Hyderus 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn hyderus</p> <p>24 6 0 0 3</p>
<p>GOFALWYR - Fel gofalwr rwy'n hyderus y byddai'r staff cyflogedig rwyf mewn cysylltiad â nhw yn adnabod fy nghyfrifoldebau gofalu</p>	<p>Hyderus 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn hyderus</p> <p>7 8 2 1 5</p>
<p>Rwy'n hyderus fy mod yn gwybod yn gyffredinol beth mae Mesur Gofalwyr (Cymru) yn ceisio'i gyflawni</p>	<p>Hyderus 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn hyderus</p> <p>18 14 3 3 5</p>
<p>Rwy'n hyderus fy mod yn gwybod beth yw Aseiad Gofalwyr a phwy all gynnal yr aseiad</p>	<p>Hyderus 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn hyderus</p> <p>20 13 4 4 3</p>
<p>Rwy'n hyderus fy mod yn gwybod sut y gall gofalwyr gael gwybodaeth a chymorth i gynnal eu hiechyd a'u lles</p>	<p>Hyderus 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn hyderus</p> <p>21 10 4 1 4</p>
<p>Rwy'n hyderus fy mod yn gwybod am Gludiant Cymunedol a gwasanaethau trafndiaeth eraill y gall gofalwyr eu defnyddio yng Nghastell-nedd Port Talbot</p>	<p>Hyderus 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn hyderus</p> <p>27 5 4 3 4</p>

Rwy'n hyderus fy mod yn gwybod am
Wasanaeth Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot
a'r gwasanaethau a ddarpara

Hyderus 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn hyderus

30 7 2 1 4

Rwy'n hyderus fy mod yn gwybod o ble y gall
gofalwyr gael gwybodaeth am dai a budd-
daliadau

Hyderus 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn hyderus

28 6 4 1 4

Ar y cyfan roedd y digwyddiad hwn yn...

Ddefnyddiol iawn 😊 1...2...3...4...5 ☹️ Ddim yn ddefnyddiol o gwbl

18 11 3 0 3

A oes unrhyw beth nad ydym wedi'i gynnwys yn y sesiwn hon a fyddai wedi bod yn ddefnyddiol?

- Cynnwys da iawn
- Beth i'w wneud os nad yw'r gwasanaethau cymdeithasol yn fodlon helpu
 - Gallu cael mwy o help
 - Trafodwyd y rhan fwyaf o bethau
- Trafodaeth fanylach ar y Mesur Gofalwyr a sut y bydd yn gwella'r trydydd sector a'r sector statudol
 - Gwybodaeth ac asiantaethau a chymorth tebyg ar gael i ofalwyr ifanc
 - Gofalwyr Ifanc
- Datrysiadau posib i ofalwyr sefydliadau sy'n darparu e.e. gofal amgen/gwasanaethau seibiant
 - Dim digon o sylw i broblemau gofalwyr ifanc
 - Hawliau cyflogaeth gofalwyr
 - Na, roedd yr holl wybodaeth a ddarparwyd yn ddefnyddiol
 - Trafod effaith dod yn ofalwr ar unrhyw blant yn y teulu – y gofalwyr ifanc
 - Trosolwg o'r Mesur Gofalwyr; cyfeiriwyd at y Mesur ond heb ei drafod
 - Rhagor o wybodaeth am wasanaethau i ofalwyr sy'n gofalu am blant

A oes unrhyw sylwadau eraill yr hoffech eu hychwanegu?

- Mae'n canolbwyntio'n bennaf ar oedolion yn gofalu am oedolion
- Wedi drysu ychydig p'un ai bod y Gwasanaethau Gofalwyr yn cyfeirio at y Gwasanaethau Cymdeithasol ar gyfer asesiadau gofalwyr neu'n eu cynnal eu hunain
- Cynnwys gwybodaeth am Brosiect Croesffyrdd Gofalwyr Ifanc Abertawe CNPT, Pecyn Adnoddau Ysgolion yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, a gwybodaeth am Caitlins Wish i Ofalwyr i deuluoedd fel eu bod yn gwybod ble i gael cymorth i'r plant
- Digwyddiad rhwydweithio ardderchog. Roedd yn ddiddorol cael siarad gyda gofalwyr am eu rolau a'r effaith ar eu bywydau. Mae gan bawb y siaradais â nhw agwedd gadarnhaol ac yn canmol y cymorth gan Grwpiau Gofalwyr a'r Gwasanaeth Gofalwyr.
 - Dylem ystyried gwneud hwn yn ddigwyddiad blynyddol
 - Cyfle da i rwydweithio hefyd
 - Fel gweithiwr proffesiynol ces i hwn yn ddefnyddiol iawn. A ellir ei gynnal yn flynyddol?
- Da iawn i bawb am redeg y digwyddiad mor rhwydd. Roedd y nifer o ofalwyr a oedd yn bresennol yn dangos yr angen i ddarparu gwybodaeth a chymorth

- Lleoliad dymunol – safle'r gweithdai yn rhy oer, gweithiodd y gweithdai gyda'r hwyluswyr yn cylchdroi yn dda, gweithdai yn addysgiadol iawn ac yn peri rhywun i feddwl
 - Cael yr hwyluswyr yn symud rhwng gweithdai wedi gweithio'n dda iawn
- Ar adegau roeddwn yn credu bod peth o'r hyn a glywais yn negyddol a bron yn dadwneud gwaith da rhai o'r gwasanaethau a oedd yn bresennol heddiw
- Does dim byd i ofalwyr ifanc/dywedwyd dim llawer am ofalwyr ifanc o ran dosbarthiadau budd-daliadau a lles, ni ddywedwyd llawer am y person sy'n derbyn gofal
- Gweithdai wedi'u trefnu'n dda, ond amlygwyd hefyd y nifer o gyfleusterau a sefydliadau nad ydynt yn cynnig cymorth i ofalwyr o dan 18 oed h.y. budd-daliadau, gofal amgen, dosbarthiadau lles, pecynnau rhyddhau o'r ysbyty i ofalwyr etc.
 - Roedd hi'n anodd clywed y siaradwyr unigol yn ystod y sesiynau grŵp oherwydd y sŵn cefndir yn y lleoliad
 - Diwrnod addysgiadol iawn
 - Dysgais lawer
 - Gwaith ardderchog
 - Diolch i dduw am y Gwasanaeth Gofalwyr
 - Parhewch i wneud gwaith da
 - Diwrnod da iawn
 - Methu â chlywed y siaradwyr/DVD
 - Roedd eich gwybodaeth yn ddefnyddiol iawn

Atodiad 6

Fforwm Gofalwyr Abertawe – Sesiwn ar y Mesur Gofalwyr

Mae Fforwm Gofalwyr Abertawe yn grŵp sefydledig o ofalwyr a chynrychiolwyr gofalwyr sy'n chwarae rôl actif yn natblygiad gwasanaethau i ofalwyr yn Abertawe. Cynhaliwyd y sesiwn hon ar 5 Hydref 2012 fel rhan o raglen gyfarfodydd reolaidd y Fforwm. Cafwyd cyflwyniadau ar y Mesur Gofalwyr, yna gofynnwyd i'r grŵp gymryd rhan mewn sesiwn weithdy agored i drafod eu hanghenion penodol o ran gwybodaeth ac ymgynghori. Bu'n sesiwn fywiog a rhyngweithiol, a rhoddwyd cyfle i'r gofalwyr siarad am eu hanghenion gwybodaeth ac ymgynghori, ac ar ben hynny i fynegi pryderon a holi cwestiynau am y Mesur Gofalwyr . Mae crynodeb o sylwadau a chanlyniadau'r sesiwn agored isod:

Gwybodaeth ac Ymgynghori

- Mae angen i hyfforddiant ac ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr gynnwys staff fferyllfa, derbynyddion meddygon teulu, deintyddion
Adnabod gofalwyr – ydy'r staff cywir yn cael eu targedu?
- Cael gwybodaeth am awdurdodau lleol e.e. Adran Dai
- Angen datrys anawsterau rhannu gwybodaeth
- Cydlynu canolog
- Angen cynyddu proffil
- Mwy o wybodaeth ar gopi caled am fod diffyg TG yn broblem i rai gofalwyr
- Aseidiadau gofalwyr – anfon ffurflen asesiad wedi'i hargraffu at ofalwyr cyn y cyfarfod asesu
- Mwy o eco-fapio a phennu pwyntiau cyswllt i ofalwyr
- Ymddengys mai Canolfannau Gofalwyr yw'r unig le i gael gwybodaeth ddibynadwy

- Nid oeddwn yn gwybod beth mae gweithwyr cymdeithasol yn ei wneud na sut i gael gafael arnynt, mae angen i ni gredu y byddwch yn gwneud yr hyn a ddywedwch
- Dylid gofyn i bobl sy'n mynd i feddygfa meddyg teulu os ydynt yn gofalu am rywun
- Mae angen llawdriniaeth arnaf, ond pwy fydd yn gofalu am fy mam pan fyddaf yn yr ysbyty/yn gwella?
- Mae grwpiau cymdeithasol gofaluwr yn rhoi gwybodaeth imi – nid oeddwn yn gwybod unrhyw beth am gael gwybodaeth
- Mwy o wybodaeth am geir cymunedol
- Byddai'n ddefnyddiol cael rhagor o wybodaeth am bobl hŷn sydd angen symud o'r ysbyty i gartrefi gofal yn dilyn salwch
- Gwybodaeth fanylach am brosesau go iawn cysylltu â chartrefi nyrsio am wybodaeth etc.
- Byddai'r Grŵp Cymorth BME yn hapus i dderbyn ymweliad i siarad am y strategaeth

Amrywiol

- Mae llawer o sefydliadau trydydd sector bellach yn cefnogi amcanion strategol y sector statudol yn actif – dylai fod dau llyn o gytundebau trydydd sector i gydnabod hyn: un ar gyfer cymorth a gwerth ychwanegol ac un ar gyfer cyflawni targedau mewnol o gronfeydd canolog
- Mae oedran yn rhwystr mewn gwasanaethau iechyd
- Fel gofaluwr sy'n gweithio dylem allu ennill cyflog mwy realistig cyn colli'r lwfans gofaluwr. Hefyd, pam bod y lwfans gofaluwr yn dod i ben pan rydym yn dod yn bensiynwyr? A yw'r gofal yn dod i ben hefyd?
- A oes gormod o benaethiaid?
- Proffil gofaluwr – mae gofaluwr yn teimlo nad ydynt yn cael eu gwerthfawrogi, felly ni fyddant yn dod ymlaen
- Datblygiad cymunedol o ran gofalu/gofaluwr

- Nid wyf yn bodloni meini prawf rhai gwasanaethau ac nid ydynt yn hyblyg. Mae angen mwy o hyblygrwydd, nid ticio blychau
- Adrannau ddim yn siarad (tai, iechyd, gwasanaethau cymdeithasol) gan ei gwneud hi'n anodd i ofalwyr, achosi oedi, oedi hir i wasanaethau/weithredu
- Mae rhai gwasanaethau yn diwallu anghenion mam a fy rhai i, ond ddim y ddau gyda'i gilydd
- Meini prawf dryslyd neu'n rhy uchel

Atodiad 7

Sesiynau Dweud Eich Dweud i Ofalwyr

Cynhaliwyd cyfres o sesiynau dweud eich dweud i ofalwyr ledled Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr yn hydref 2012. Cynlluniwyd y sesiynau i ganiatáu gofalwyr i wneud sylwadau a thrafod y Strategaeth Gwybodaeth ac Ymgynghori ddrafft mewn lleoliad cartrefol yng Nghanolffannau Gofalwyr Abertawe a Phen-y-bont ar Ogwr, a hefyd yn lleoliad cyfarfod Gwasanaeth Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot yn Aberafan. Roedd cyfraniad gofalwyr yn y sesiynau hyn yn hynod werthfawr, ac amlygwyd camau gweithredu a gynhwyswyd yn y cynllun gweithredu nes ymlaen yn y ddogfen hon. Mae crynodeb o ganlyniadau'r sesiynau Dweud Eich Dweud isod.

Mae'n bwysig nodi nad oedd y sesiynau uchod yn ymwneud â chynnwys y strategaeth hon, ond roedd y gofalwyr am i bobl wrando arnynt yn eu hamser eu hunain fel rhan o'r grŵp roeddent yn gyfforddus ynddo, yn hytrach na mewn digwyddiadau mawr cyhoeddus. Ar adegau ni thrafododd y grŵp y Strategaeth o gwbl, ond yn hytrach y pethau sy'n eu pryderu fwyaf a'r help maent ei angen mewn argyfwng.

SYLWADAU A DDERBYNIWYD YN Y
SESIWN "DWEUD EICH DWEUD" I OFALWYR CASTELL-NEDD PORT TALBOT
DYDD MERCHER, 3 HYDREF 2012
GWESTY TRAETH ABERAFAN

Gofynnwyd i'r rhai a oedd yn bresennol am eu sylwadau am y cwestiynau canlynol:

- Ydy diben y Strategaeth yn glir?

- Pethau yr hoffech eu gweld ond nid ydynt wedi'u cynnwys yn y ddogfen - beth sydd ar goll?
- A oes unrhyw beth yr hoffech ei ychwanegu at y pwyntiau gweithredu?

Sylwadau:

- Mae'r Strategaeth yn rhy gymhleth ac yn cynnwys gormod o jargon data technegol – mae gofalwyr am weld strategaeth syml sy'n amlygu'r ffordd ymlaen.
- Wedi cwblhau'r Strategaeth dylid creu fersiwn hawdd ei ddarllen.
- Mae hyfforddi staff yn bwysig.
- A oedd gofalwyr yn rhan o gynhyrchiad y pecyn e-hyfforddiant?
- Beth am ofalwyr sy'n staff; ydyn nhw wedi'u cynnwys yn y strategaeth?
- Pam na fydd y pwynt gweithredu sy'n ymwneud â Gofalwyr Staff yn cael ei weithredu tan yr ail flwyddyn? Mae angen mynd i'r afael â hyn nawr. Mae angen diwygio'r pwyntiau gweithredu.
- Mynegwyd pryder am yr amser y bydd yn ei gymryd i roi'r Strategaeth ar waith. Faint o amser bydd yn ei gymryd i'w sefydlu? Faint o amser bydd cyrchu asesiadau gofalwyr yn ei gymryd?
- Byddai fformat haws yn bendant yn fuddiol.
- Datblygu pecyn gwybodaeth. Byddai'n well gan ofalwyr petai rhywun ar y safle i esbonio bet sydd ar gael. Dim amser i ddarllen y pecyn gwybodaeth.
- Mae angen i ofalwyr fod yn ymwybodol o ble y gallant gael cymorth – Canolfannau Gofalwyr, Gwasanaethau Gofalwyr, ymarferwyr cyffredinol, ysbytai etc.
- Gellir rhannu'r Strategaeth yn adrannau penodol e.e. plant, yr henoed, etc. gan ei gwneud hi'n haws i ofalwyr ei darllen. Gallent fynd yn syth at yr adran sy'n berthnasol iddynt.

- Gallai gwirfoddolwyr egluro beth sydd ar gael ar safleoedd amrywiol.
- Mae angen i staff gofal iechyd fod yn ymwybodol o'u cyfrifoldeb i ofalwyr adeg rhyddhau'r claf o'r ysbyty, oherwydd gallai'r cyfrifoldeb gofalu fod wedi newid.
- Gellir darparu taflen wybodaeth hawdd ei darllen ar y pwynt hwn – mae angen dull cyfunol.
- Mae'n bwysig nodi nad yw pob gofalwr yr un fath – mae rhai pobl sy'n derbyn gofal yn mynd yn dost yn raddol ac eraill yn sydyn. Mae'n bwysig darparu gwybodaeth briodol.
- Mae hyfforddiant ar ba wybodaeth y mae ei hangen yn hanfodol.
- Llyfryn Hawdd ei Ddarllen gyda gwybodaeth cysylltiadau a manylion am sut y gall gwasanaethau helpu.
- Mae'n bwysig i'r awdurdod lleol dderbyn y sylwadau hefyd.
- Mae bywydau gofalwyr yn ddigon cymhleth, nid oes angen dryswch pellach.
- Problem gyda gwybodaeth yn newid ac angen diweddarau taflenni gwybodaeth.
- Ai cyfrifoldeb y Pencampwr Gofalwyr yw sicrhau bod yr wybodaeth wedi'i diweddarau? Mae'n bwysig nad yw rhifau ffôn yn newid. Mae angen bod gan Bencampwyr brofiad o fod yn ofalwr.
- Y dewis rhwyddaf yw cael cyswllt â pherson profiadol sy'n gallu darparu gwybodaeth yn hytrach na rhoi llyfrynau/taflenni gwybodaeth.
- Mae hyfforddi staff yn fater mwy.
- Gellir defnyddio'r arian a werir ar daflenni gwybodaeth yn well yn y tymor hirach.
- Amlygodd Sesiwn Hyfforddiant yn y Ganolfan Ofalwyr yr wythnos diwethaf yr angen am un rhif ffôn cyswllt yn ogystal â hyfforddi staff.
- Byddai rhif ffôn 0800 ar gyfer pob Canolfan Ofalwyr yn fuddiol oherwydd ni fyddent yn newid.
- Ydych chi'n ofalwr os yw'r person sy'n derbyn gofal yn byw yn annibynnol?
- Dylai gwybodaeth fod ar gael mewn sawl iaith. Beth os ydynt yn ffonio? Cyswllt â'r Llinell Iaith.

Sylwadau post-its

- Dim lwfans gofalwyr ar ôl 65 oed.
- Mae cael un rhif ffôn yn bwysig.

Sesiwn Grŵp – Blaenoriaethau

- Cyfrinachedd – os defnyddir gwirfoddolwyr i ddarparu gwasanaeth gwybodaeth, a fyddai'r un cymal cyfrinachedd yn gymwys iddynt â staff iechyd ac awdurdodau lleol?
- Cynhyrchu Llinell Gymorth Cwnsela Gofalwyr (fel Childline) lle gellir cael cefnogaeth a gwybodaeth drwy'r dydd bob dydd.
- Mae'n bwysig bod y Bwrdd Iechyd yn defnyddio'r digwyddiadau i ofalwyr i roi'r wybodaeth ddiweddaraf am y Strategaeth.
- Angen cyhoeddi gwybodaeth am y gwasanaeth galw heibio sydd ar gael mewn practisiau meddyg teulu/ysbytai yn fwy effeithiol.
- Cynnal sesiynau cymorthfeydd i ofalwyr yr un fath â'r rhai y mae AC/AS yn eu cynnal mewn lleoliadau cymunedol.
- Dyddiadur Gofalwyr – teclyn defnyddiol a allai gynnwys rhifau ffôn, manylion gwasanaethau, dyddiadau pwysig e.e. boreau coffi, sesiynau galw heibio etc. Ystyriwyd bod hwn yn syniad gwell na thaflen wybodaeth.
- Cyhoeddi dyddiadau sesiynau galw heibio i ofalwyr ar gefn presgripsiynau.

- Angen defnyddio iaith wahanol os targedu gofalwyr yw'r bwriad, oherwydd mae llawer o bobl ddim yn gweld eu hunain fel gofalwyr. "Ydych chi'n gofalu am rywun? Os ydych, rydych chi'n ofalwr".
- Defnyddio grwpiau cymorth i dargedu gofalwyr.
- Targedu gwefannau penodol e.e. anabledau, Galw Iechyd Cymru etc. i ddarparu cyswllt â'r Strategaeth ar gyfer gofalwyr.
- Mae angen cynnwys pob math o gyfathrebu!
- Mae angen empathi a help ar ofalwyr, nid cydymdeimlad.

SESIWN DWEUD EICH DWEUD GOFALWYR PEN-Y-BONT AR OGWR

DYDD MERCHER, 3 HYDREF 2012

CANOLFAN OFALWYR PEN-Y-BONT AR OGWR

Gofynnwyd i'r rhai a oedd yn bresennol am eu sylwadau am y cwestiynau canlynol:

- Ydy diben y Strategaeth yn glir?
- Pethau yr hoffech eu gweld ond nid ydynt wedi'u cynnwys yn y ddogfen - beth sydd ar goll?
- A oes unrhyw beth yr hoffech ei ychwanegu at y pwyntiau gweithredu?

Sylwadau a chwestiynau a dderbyniwyd:

- Beth mae'r ddyletswydd gyfreithiol yn y Mesur yn ei olygu mewn gwirionedd? A oes dannedd iddi? A yw'n golygu y gellid erlyn y Bwrdd Iechyd a'r Cyngor os nad ydynt yn cynhyrchu'r Strategaeth?

- Nid yw cleifion yn cael y driniaeth gywir, ac mae hyn yn frwydr barhaol i ofalwyr.
- Mae un o bob saith gofalwr yn gweithio i sefydliadau megis y Bwrdd Iechyd – rhaid ichi wneud mwy i adnabod gofalwyr yn y gweithle.
- Mae angen cynnwys gofalwyr mewn hyfforddiant i staff i egluro sut roeddent yn teimlo pan aeth pethau'n anghywir.
- Mae angen rhoi sylw penodol i ofalwyr ifanc, nid taflenni gwybodaeth a deunyddiau hawdd eu darllen yn unig. Mae angen iddynt deimlo'n gyfforddus i siarad a mynegi'u barn.
- Mae angen un pwynt cyswllt ar gyfer gwybodaeth a chyingor – nid y Ganolfan Ofalwyr yn unig.
- Mae trafndiaeth yn broblem i ofalwyr o bob oedran – sut allant gyrraedd apwyntiad iechyd neu gyfarfod gyda'r gwasanaethau cymdeithasol os nad oes ganddynt gludiant? Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth ystyried oriau ymweld ysbytai.
- Mae cyfrinachedd yn broblem fawr i ofalwyr iechyd meddwl – mae angen canllawiau clir.
- Rhaid rhoi pecyn hyfforddiant Carer Aware i seiciatryddion.
- Mae cynnwys y Strategaeth yn iawn, ond mae angen i'r cynllun gweithredu fod yn fwy blaenllaw – mae gofalwyr am weld gweithredu.
- Rwy'n teimlo y dylid gwneud mwy i amlygu'r cynllun gweithredu, nid y geiriau yn y Strategaeth – mae gofalwyr eisoes yn gwybod hynny, ond maent am weld beth y byddwch yn ei wneud.
- Mae cyngor ar fudd-daliadau yn broblem fawr i ofalwyr.
- Mae angen i feddygon teulu wirio gofalwyr.
- Mae angen i feddygon teulu wneud llawer mwy i adnabod gofalwyr a chynnig cymorth iddynt.
- Mae cyfathrebu rhwng ysgolion, meddygon teulu ac awdurdodau lleol yn bwysig.
- Mae angen i'r Strategaeth fod yn gliriach ynghylch beth y byddwch yn ei wneud i ofalwyr ifanc.

- Mae diwygiadau lles yn her enfawr – nid ydym yn cael yr help sydd ei angen arnom.
- Diffyg cyngor ar newidiadau i fudd-daliadau yn gyffredinol – mae angen i'r awdurdod lleol wneud mwy ym Mhen-y-bont ar Ogwr.
- Mae diffyg cyngor ar fudd-daliadau, cwnsela gofalwyr a hygyrchedd gwasanaethau seibiant – mae angen i'r Strategaeth osod sut y bydd y Cyngor yn darparu cyngor ar fudd-daliadau.
- Mae cael gafael ar weithwyr cymdeithasol yn hunllef - mae'r amser aros yn erchyll.
- Dylai gweithwyr cymdeithasol fod yn helpu cyn i argyfwng godi.
- Mae angen gwasanaethau atal – nid aros am argyfwng.
- Os yw'r gofalwr yn cydnabod ei hun felly, dylem oll ei drin fel gofalwr – problem fawr gyda meini prawf cymhwysedd awdurdodau lleol.

Prif Flaenoriaethau:

- Mae angen un pwynt cyswllt ar gyfer gwybodaeth.
- Angen gwybodaeth well am gyngor ar fudd-daliadau a diwygiadau lles.
- Peidiwch â disgwyl i'r Strategaeth ddatrys y problemau – rhowch wybodaeth well i ni!

SESIWN 'DWEUD EICH DWEUD' GOFALWYR ABERTAWE
DYDD MAWRTH 9 HYDREF 2012
CANOLFAN OFALWYR ABERTAWE

Gofynnwyd i'r rhai a oedd yn bresennol am eu sylwadau am y cwestiynau canlynol:

- Ydy diben y Strategaeth yn glir?
- Pethau yr hoffech eu gweld ond nid ydynt wedi'u cynnwys yn y ddogfen - beth sydd ar goll?
- A oes unrhyw beth yr hoffech ei ychwanegu at y pwyntiau gweithredu?

Sylwadau a chwestiynau:

- Mae'r Strategaeth yn glir ac yn gryno.
- Mae angen i'r ddogfen fod mor syml â phosib er mwyn i ofalwyr allu'i chodi a deall beth fydd yn cael ei wneud. Mae'r cynllun gweithredu yn dda.
- Mae angen adran yn y cynllun gweithredu ar gyfer gofal iechyd meddwl brys.
- Nid yw bob amser yn amlwg bod gan y claf gyflwr iechyd meddwl – mae rhoi sylw i farn ac arsylwadau'r teulu yn hynod bwysig.
- Mae angen mwy o help ar feddygon teulu.
- Roeddwn i'n teimlo nad oedd y meddyg teulu yn deall fy sefyllfa ac nad oedd yn ymwybodol o rôl gofalwr.
- Un peth y mae'n rhaid iddo wella ar gyfer achosion difrifol yw'r Archeb Meddyginiaeth yn Ysbyty Cefn Coed, lle mae cleifion yn cael y dos cywir o gyffuriau er eu bod yn ei wrthod. Mae hyn yn bwysig i'r rheiny sy'n gwrthod cymryd meddyginiaeth o hyd.
- Problem gyda chyfrinachedd – mae angen i staff fod yn gwbl glir ynghylch pa wybodaeth y gallant ei rhannu ac i beidio â chuddio y tu ôl i'r broblem.
- Rhaid aros am ddwy flynedd ar gyfer seicotherapi.

- Mae gofalwyr iechyd meddwl yn cuddio'u problemau yn llwyr.
- Nid oes digon o gyngor ar fudd-daliadau – dywedodd un ymgynghorydd wrth fy mab nad oedd yn torri ei hun ddigon i gael rhai taliadau penodol.
- Mae angen mwy o help arnom gyda budd-daliadau ac mae newidiadau ar ddod.
- Mae'r newidiadau i fudd-daliadau yn gwneud pethau'n anodd iawn i ofalwyr, gan orfod llenwi ffurflenni o hyd a brwydro i gael y cyngor iawn. Mae angen i'r Cyngor wneud mwy.
- Mae'n hynod bwysig bod Nyrs Seiciatrig Gymunedol yn dod i'r cartref cyn bod argyfwng. Mae angen cyngor ar ofalwyr am ymdopi â'u hanwylyd cyn bod argyfwng.
- Mae angen i ofalwyr fod yn rhan o'r hyfforddiant a roir i staff.
- Mae argyfwng yn hunllef i ofalwyr – nid yw'r heddlu'n ymateb yn ddigon cyflym ac ymddengys nad ydynt yn gweithio mewn partneriaeth ag iechyd a gofal cymdeithasol.
- Mae rhai staff yng Nghefn Coed yn cymryd yn ganiataol y gall y claf ddychwelyd adref wedi argyfwng a thriniaeth – weithiau nid yw hynny'n bosib oherwydd materion eraill yn y cartref.
- Mae terminoleg ac enwau cyffuriau yn ddryslyd – rwy'n cario rhestr o gwmpas gyda mi yn fy waled rhag ofn bod y seiciatrydd yn rhagnodi cyffur nad yw fy ngwraig wedi dygymod ag ef yn y gorffennol.
- Argyfyngau sy'n distrywio bywydau gofalwyr.
- Mae angen i ni gynllunio gofal ymlaen llaw er mwyn atal yr argyfwng rhag digwydd yn y lle cyntaf – mae angen blaenoriaethu'r cynllun gofal hwn.
- Gallai meddygon teulu helpu gyda chynllunio gofal cyn argyfwng.
- Byddai cynllun sy'n fy helpu i ymdopi â'm hanwylyd cyn argyfwng yn gymorth.