BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO
CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

BYW'N DDA
LIVING WELL

Siarter Gofalwyr Di-dâl Caerdydd a'r Fro
Dogfen Atodol

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English

Ein gweledigaeth

“Adnabod a chydnabod gofalwyr di-dâl am eu cyfraniad hollbwysig i'r gymuned a'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw ac, wrth wneud hynny, galluogi gofalwyr di-dâl i gael bywyd ochr yn ochr â gofalu.”

Ein gweledigaeth ar gyfer Gofalwyr Ifanc Di-dâl

“Mae gofalwyr ifanc di-dâl yn bwysig iawn inni, i'r cymunedau lle maen nhw'n byw a'r bobl maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Rydyn ni eisiau gwybod os ydych chi'n gofalu am rywun, fel y gallwn eich helpu chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, a gwneud yn siŵr bod gennych chi amser i wneud pethau i chi’ch hun."

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r holl ofalwyr di-dâl, gan gynnwys gofalwyr di-dâl ifanc, sefydliadau trydydd sector, ein partneriaid ym maes iechyd a gofal cymdeithasol a llawer o bobl eraill am gyfrannu tuag at ddatblygu'r Siarter. Yn benodol, eu hymrwymiad a'u cefnogaeth barhaus sydd wedi gwneud gwahaniaeth cadarnhaol wrth ddatblygu'r strategaeth hon.

Diolch hefyd i Wasanaeth Gwirfoddol Morgannwg, Cyngor Trydydd Sector Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro, Cyngor Caerdydd, Cyngor Sir Bro Morgannwg, Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a’r Fro a’r Bwrdd Gofalwyr Di-dâl Rhanbarthol.

Cynnwys

Rhagair 4

Cyflwyniad 5

Y Cyd-destun Cenedlaethol 7

Blaenoriaethau Cenedlaethol 8

Sut ydym wedi datblygu ein hymrwymiadau? 10

Sut y byddwn yn cyflawni ein hymrwymiadau? 11

Gweithredu a'r camau nesaf 20

Monitro Ansawdd a Pherfformiad 21

Cyllid ac Adnoddau 24

Atodiad A 25

Rhagair

Mae'n bleser gennym gael cyflwyno Siarter Gofalwyr Di-dâl Cyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Rydym y cydnabod cyfraniad hollbwysig gofalwyr di-dâl i'n cymunedau ac i'r bobl sydd yn eu gofal. Rydym wedi ymrwymo i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cydnabod a bod pob cam yn cael ei gymryd i sicrhau bod y rhanbarth yn amgylchedd sy'n cefnogi'r ansawdd bywyd gorau posibl i ofalwyr di-dâl a'r bobl sydd yn eu gofal.

Credwn yn gryf fod ymagwedd ranbarthol at ofalwyr di-dâl yn gam cadarnhaol i'r ardal. Drwy gydweithio ag ystod eang o sefydliadau sy'n dod i gysylltiad â gofalwyr di-dâl, gallwn helpu'r rhanbarth i ddatblygu'n amgylchedd buddiol lle gall gofalwyr di-dâl, a'r rhai sy'n elwa ar eu cymorth, ffynnu.

Mae'r Siarter hon yn dangos ein hymrwymiad i sicrhau'r canlyniadau gorau i ofalwyr di-dâl a'r bobl sydd yn eu gofal, a bydd yn rhoi cyfeiriad strategol clir inni ar gyfer y pum mlynedd nesaf. Bydd y Siarter yn cyflwyno wyth ymrwymiad clir, a ddatblygwyd gennym yn sgil adolygiad o strategaeth genedlaethol a thrwy wrando ar yr hyn y mae gofalwyr di-dâl wedi'i ddweud wrthym sydd bwysicaf iddynt.

Yn ogystal â hynny, mae'r Siarter yn dangos ein hymroddiad i gydweithio, mewn partneriaeth, i ddatblygu a darparu'r cymorth gorau sydd ar gael i ofalwyr di-dâl, a gwneud y defnydd gorau o adnoddau a rennir. Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi rhoi o'u hamser i fod yn bresennol mewn digwyddiadau ymgynghori ac am roi inni eu barn a'u hymrwymiad arbenigol i wella bywydau gofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Y Cynghorydd Eddie Williams
Aelod Cabinet dros Ofal Cymdeithasol ac Iechyd, Cyngor Bro Morgannwg (Cadeirydd y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol)

Rydyn ni'n ofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ac yn falch o weld yr ymrwymiad ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Cyngor Caerdydd a Chyngor Bro Morgannwg yn cael ei ystyried i gydnabod a gwella gwasanaethau ar gyfer gofalwyr di-dâl.

Mae tua 1 o bob 10 o bobl yn ein rhanbarth yn darparu gofal di-dâl, ond mae llawer wedi dweud wrthym nad oedden nhw'n sylweddoli eu bod yn ofalwyr di-dâl nes iddyn nhw gyrraedd "pwynt argyfwng". Ffactor sylweddol yw'r anhawster o ran cael eich cydnabod yn ofalwr di-dâl.

Fel Cynrychiolwyr Gofalwyr Di-dâl ar y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol, roedden ni'n pryderu nad yw cymaint o bobl yn ymwybodol eu bod yn ofalwyr ar gyfer eu hanwyliaid ac nad ydynt yn cael eu cydnabod fel eiriolwyr naturiol nac anffurfiol ond cyfreithlon ar gyfer y bobl maen nhw'n gofalu amdanynt. Rydyn ni'n croesawu'r ffaith bod y Siarter yn ceisio helpu pobl i nodi p'un a ydyn nhw'n ofalwyr di-dâl ac y bydd yn hyrwyddo cydnabyddiaeth o rôl gofalwr di-dâl a sut y gallwn gael ein cefnogi.

Gwyddom fod gofalwyr di-dâl yn gwneud cymaint ac yn credu y bydd yr ymrwymiadau clir ac amserol hyn yn helpu'r sefydliadau allweddol hyn i weithio gyda'i gilydd i godi ymwybyddiaeth o ofal di-dâl a rhoi'r cymorth sydd ei angen ar bobl i barhau i ofalu mewn ffordd gynaliadwy fel na fydd yn rhaid i bobl gyrraedd pwynt argyfwng cyn iddyn nhw gael rhywfaint o gefnogaeth.

Bobbie-Jo Haarhoff a Mike O'Brien
Cynrychiolwyr BPRh ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Cyflwyniad

Mae Cyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn cydweithio i oruchwylio datblygiad a darpariaeth gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol integredig yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, i sicrhau eu bod yn cefnogi pobl ifanc a'u hanghenion.

Mae ein partneriaeth ranbarthol wedi gweithio gyda gofalwyr di-dâl a'r bobl yn eu gofal, i ddeall eu profiadau a'r hyn sydd o bwys iddyn nhw. Rydym wedi ystyried beth mae gofalwyr di-dâl wedi dweud wrthym, deddfwriaeth a'r cyd-destun lleol, ac wedi edrych ar ein hadnoddau. Gyda'n gilydd, rydym wedi creu cyfres o ymrwymiadau sy'n pennu cyfeiriad clir ar gyfer cynllunio a datblygu cefnogaeth i'r holl ofalwyr di-dâl ar draws y rhanbarth dros y pum mlynedd nesaf.

Mae'r Siarter Gofalwyr Di-dâl yn amlinellu ein gweledigaeth a'r wyth ymrwymiad sydd yn ein barn ni'n hollbwysig i gefnogi gofalwyr di-dâl nawr ac yn y dyfodol, ac yn pennu cyfeiriad i ddatblygu cefnogaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg.

Beth yw Gofalwr Di-dâl?

Gofalwr yw unrhyw un sy'n gofalu, heb dâl, am ffrind neu berthynas nad yw'n gallu ymdopi heb gymorth yr unigolyn oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed.

Amcangyfrifir bod **370,000** o ofalwyr ledled Cymru, ac oddeutu **50,580** ohonynt yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Amcangyfrifir mai gwerth economaidd y cyfraniad a wneir gan ofalwyr di-dâl yng Nghymru yw **£8.1 biliw**n y flwyddyn (cyfrifiad 2011).

Mae gofalwyr yn gwneud cyfraniad enfawr i’r economi iechyd a gofal cymdeithasol leol a chenedlaethol drwy ddarparu gofal a chymorth i berthnasau, teuluoedd a ffrindiau. Mae'r gofal a ddarperir yn gwella ansawdd bywyd y bobl sydd yn eu gofal, ac yn aml heb ei gydnabod, hyd yn oed gan y gofalwr ei hun nad yw o bosib yn ei ystyried ei hun yn "ofalwr". Mae gofalu am lesiant gofalwyr yn hollbwysig er mwyn darparu gwasanaethau cymdeithasol cynaliadwy i bobl yn ein cymunedau.

Diben – pam cael Siarter Gofalwyr Di-dâl?

Diben ein Siarter yw gwella canlyniadau i ofalwyr di-dâl ar draws y rhanbarth. Bydd y Siarter hon a'r ddogfen atodol yn amlinellu a chefnogi ein huchelgais i wneud y rhanbarth yn amgylchedd cefnogol a buddiol i ofalwyr di-dâl, ac i sicrhau y gall y rhai sy'n elwa ar eu gwaith ffynnu.

Ein gweledigaeth

"Adnabod a chydnabod gofalwyr di-dâl am eu cyfraniad hollbwysig i'r gymuned a'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw ac, wrth wneud hynny, galluogi gofalwyr di-dâl i gael bywyd ochr yn ochr â gofalu."

"Mae gofalwyr ifanc yn bwysig iawn inni, i'r cymunedau lle maen nhw'n byw ac i'r bobl sydd yn eu gofal. Os ydych chi'n gofalu am rywun, rydyn ni am wybod hynny fel y gallwn eich helpu chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, a gwneud yn siŵr bod gennych chi amser i wneud pethau ar eich cyfer chi eich hun."

Nod

Bydd y Siarter yn ein galluogi i:

- wella'r gefnogaeth i ofalwyr di-dâl
- archwilio a nodi ffyrdd newydd o weithio
- gwneud gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr di-dâl yn fwy hygyrch

Y Cyd-destun Cenedlaethol

Blaenoriaethau Cenedlaethol

Mae Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn cynnwys pedair Blaenoriaeth Genedlaethol.

Yn ein hymrwymiadau rhanbarthol rydym wedi ystyried y Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Gofalwyr Di-dâl ac wedi darparu'r fframwaith i wella'r gwasanaethau cymorth i ofalwyr a ddarperir ar draws ein rhanbarth. Mae'r Blaenoriaethau Cenedlaethol yn datgan:

Blaenoriaeth Un

Adnabod a gwerthfawrogi gofalwyr di-dâl– dylid gwerthfawrogi a helpu pob gofalwr di-dâl i wneud penderfyniad deallus ynghylch y gofal y mae'n ei ddarparu, ac i dderbyn y cymorth angenrheidiol wrth ofalu a phan ddaw'r rôl ofalu i ben.

Blaenoriaeth dau

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth– mae'n hollbwysig i'r holl ofalwyr di-dâl gael mynediad at yr wybodaeth a'r cyngor cywir ar yr adeg gywir ac ar ffurf briodol.

Blaenoriaeth tri

Cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu - bydd yn rhaid i ofalwyr di-dâl gael cyfle am seibiant o'u rôl ofalu i'w galluogi i gynnal eu hiechyd a'u llesiant eu hunain a chael bywyd ochr yn ochr â gofalu.

Blaenoriaeth pedwar

Cefnogi gofalwyr di-dâl mewn addysg ac yn y gweithle– dylid annog cyflogwyr a lleoliadau addysg / hyfforddiant i addasu eu polisïau a'u harferion, gan alluogi gofalwyr di-dâl i weithio a dysgu ochr yn ochr â'u rôl ofalu.

Y Gyfraith

Y ddwy brif ddeddf a adlewyrchir yn ein hymrwymiadau yw Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae'r Ddeddf yn uno deddfwriaeth ar draws iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Y mae wedi gosod dyletswyddau ar awdurdodau lleol, byrddau iechyd a Chynulliad Cymru i weithio i hyrwyddo llesiant y rhai sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr di-dâl sydd angen cefnogaeth. Egwyddorion y Ddeddf:

Rhoddir sylw creiddiol i bobl yn y system newydd, drwy roi llais cyfartal iddynt yn y gefnogaeth y maent yn ei derbyn

Bydd gwasanaethau'n hyrwyddo dulliau sy'n atal cynnydd mewn anghenion ac yn sicrhau bod y cymorth cywir ar gael ar yr adeg gywir

Bydd partneriaeth a chydweithrediad yn ysgogi darpariaeth gwasanaeth

Mae'r Ddeddf yn amlinellu dyletswyddau allweddol, sef sicrhau:

- Bod gan bobl reolaeth dros y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt, gan wneud penderfyniadau ynghylch eu gofal a'u cefnogaeth fel partner cyfartal
- Bod asesiad cymesur newydd yn canolbwyntio ar yr unigolyn
- Bod gan ofalwyr di-dâl yr un hawl i dderbyn asesiad am gymorth â'r sawl sydd yn eu gofal
- Y caiff pawb fynediad rhwydd at wybodaeth a chyngor
- Bod pwerau i ddiogelu pobl yn gryfach
- Yr arferir dull ataliol o fodloni anghenion gofal a chymorth
- Bod awdurdodau lleol a byrddau iechyd yn dod ynghyd mewn partneriaethau statudol newydd i ysgogi integreiddio ac arloesi a newid gwasanaethau.

Am y tro cyntaf, roedd y Ddeddf yn rhoi'r un hawliau i ofalwyr â'r sawl sydd yn eu gofal, ac yn cyflwyno diffiniad ehangach o ofalwr:

"Rhywun sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl"

Gosodir dyletswyddau cryfach ar awdurdodau lleol i nodi, asesu a chefnogi gofalwyr.

- Mae gan fwy o ofalwyr hawl i dderbyn asesiad gofalwyr a chynlluniau cymorth
- Mae'n rhaid i awdurdodau lleol gynnig asesiadau os ydynt yn tybio bod ar ofalwr angen cymorth
- Mae'n rhaid i staff hyrwyddo llesiant gofalwyr sydd angen cymorth
- Mae'n rhaid i awdurdodau lleol a phartneriaid asesu anghenion gofalwyr yn eu hardal a chyflwyno cynllun i Weinidogion ar gyfer sut y byddant yn bodloni'r anghenion hyn.
- Os bydd awdurdod lleol yn penderfynu bod anghenion gofalwr yn bodloni'r meini prawf bwytadwy yna rhaid iddo ystyried beth y gellir ei wneud i ddiwallu'r anghenion hynny.
- Ceir mwy o ffocws ar rôl sefydliadau trydydd sector wrth ddarparu gwasanaethau a chymorth

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae'r Ddeddf yn gosod dyletswydd ar gyrff cyhoeddus (gan gynnwys iechyd a gwasanaethau cymdeithasol) i sicrhau eu bod, wrth wneud penderfyniadau, yn ystyried effaith bosibl y penderfyniadau hynny ar bobl a fydd yn byw yng Nghymru yn y dyfodol.

Mae'r Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol iddynt:

- gydweithio'n well
- cynnwys pobl gan adlewyrchu amrywiaeth ein cymunedau
- edrych ar y tymor hir yn ogystal â chanolbwyntio ar y presennol
- gweithredu i geisio atal problemau rhag gwaethygu- neu i'w hatal rhag digwydd yn y lle cyntaf.

Sut ydym wedi datblygu ein hymrwymiadau?

I gael darlun mor manwl ag sy'n bosibl o'r sefyllfa i ofalwyr di-dâl yn y rhanbarth, buom yn casglu gwybodaeth o'r ffynonellau canlynol:

- Ymgynghori ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg
- Arolwg ar-lein i oedolion sy'n ofalwyr, gofalwyr ifanc a gweithwyr proffesiynol
- Allgymorth drwy'r cyfryngau cymdeithasol a'r trydydd sector
- Digwyddiadau ymgysylltu a gweithdai i oedolion sy'n ofalwyr, gofalwyr ifanc a gweithwyr proffesiynol
- Gwaith ymchwil a dadansoddi gan sefydliadau allweddol, fel Arolygiaeth Gofal Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru
- Gweithgarwch ymgynghori cyhoeddus presennol er enghraifft. Dadl Caerdydd, Cyfrifiad y DU, Asesiad o Anghenion y Boblogaeth
- Ymarferwyr, timau perfformiad a dadansoddwyr yr awdurdod lleol a'r bwrdd iechyd
- Sefydliadau'r trydydd sector
- Enghreifftiau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol o arfer gorau
- Strategaethau a pholisïau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol eraill
- Dyfodol Anabledd – Sesiynau Ymgysylltu â Rhieni
- Cefnogi Gofalwyr- Arolwg Staff y BIP (Gofalwyr Cymru/Pollen Shop)
- Prosiect Ymgysylltu â Gofalwyr Caerdydd a’r Fro (The Care Collective)
- Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru (Ionawr 2018)

Mae nifer o ymgynghoriadau ac adolygiadau wedi cael eu cynnal, gan weithio gyda'r sector iechyd a gofal cymdeithasol, a thargedu'r sector hwnnw. Mae'r canlyniadau wedi helpu i lywio cyfeiriad ein Siarter:

- A State of Caring in Wales (Carers UK, 2021)
- Preventative Support for Adult Carers in Wales: Rapid Review (Gofal Cymdeithasol Cymru, 2018)
- Amser Siarad (Asesiad o Anghenion Poblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg 2022)
- Gofalwyr Ifanc yn Codi Llais (Prifysgol Caerdydd, 2016)
- Cyfarwyddyd Dilyn y Ddeddf 4 (Gofalwyr Cymru, 2019)
- Darpariaeth ar gyfer gofalwyr ifanc mewn ysgolion uwchradd, colegau addysg bellach ac unedau cyfeirio disgyblion ledled Cymru (Estyn, Mai 2019)
- Y 'Drws Blaen' i Ofal Cymdeithasol i Oedolion (Swyddfa Archwilio Cymru, 2019)

Drwy ganfyddiadau'r digwyddiadau ymgynghori a'r arolygon ar-lein cawsom adborth cadarnhaol ynghylch y blaenoriaethau a nodwyd. Ar sail yr wybodaeth hon, a'r hyn yr oedd gofalwyr di-dâl eisoes wedi dweud wrthym am yr hyn a fyddai'n eu helpu, penderfynwyd mai'r rhain fyddai'r wyth ymrwymiad terfynol y dylai ein Siarter ganolbwyntio arnynt.

Mae ein hymrwymiadau rhanbarthol sy’n pennu ein meysydd gwaith â blaenoriaeth dros y pum mlynedd nesaf yn seiliedig ar yr hyn y mae gofalwyr di-dâl wedi dweud wrthym sydd o bwys iddyn nhw.

Ein hymrwymiadau

Byddwn yn sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu hadnabod a'u cydnabod yn ein cymunedau.

Byddwn yn sicrhau bod yr wybodaeth a'r cyngor cywir yn cael ei roi i ofalwyr di-dâl, ar yr adeg gywir.

Byddwn yn gweithio i wella ansawdd y cymorth a ddarperir i ofalwyr di-dâl.

Byddwn yn datblygu ac yn gwella sgiliau ein gweithlu er mwyn helpu gofalwyr i gyflawni'r hyn sydd o bwys iddyn nhw.

Byddwn yn gwneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd ar gael i gyfrannu at ofalu am bobl yn ein cymunedau a sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael amser i wneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau.

Byddwn yn cydweithio i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael cefnogaeth mewn addysg a gwaith.

Byddwn yn gofyn i chi rannu eich barn â ni.

Byddwn yn gwrando ar lais gofalwyr di-dâl i oleuo datblygiad gwasanaethau a chymorth.

Byddwn yn sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu hadnabod a'u cydnabod yn ein cymunedau

Beth rydym yn ei wybod am ofalwyr di-dâl:

- Ni fydd pob gofalwr di-dâl yn ei ystyried eu hun yn ofalwr. Yn aml, ni fydd yn sylweddoli ei fod yn cyflawni rôl ofalu, ac mae'n ei weld ei hun fel perthynas neu ffrind.
- Gallai pobl ifanc fod yn amharod i'w hystyried eu hunain yn ofalwr ifanc di-dâl am nifer o resymau, gan gynnwys ofn stigma neu fwlio, ymdeimlad o deyrngarwch i'w teulu, neu'n syml am nad ydynt yn sylweddoli eu bod yn cyflawni rôl ofalu.
- Gall gofalwyr di-dâl o gefndiroedd du, Asiaidd a lleiafrifol ethnig wynebu heriau ychwanegol wrth eu hystyried eu hunain yn ofalwr, a gallant brofi anawsterau'n gysylltiedig â rhwystrau ieithyddol a stereoteipiau, ac wrth gyrchu gwasanaethau sy'n briodol o safbwynt diwylliannol.
- Gall gofalwyr di-dâl gael trafferth gyda'r gofynion ar eu hamser. Efallai na fyddant yn gallu adnabod eu hanghenion eu hunain a gofyn am gymorth.

Dyma rai o'r pethau rydym am eu gwneud:

- Gweithio gyda'n partneriaid ym maes iechyd, gofal cymdeithasol, tai, addysg a'r trydydd sector (er enghraifft, elusennau a grwpiau gwirfoddol) i hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r angen i adnabod gofalwyr di-dâl yn fuan, drwy wybodaeth a hyfforddiant.
- Gweithio gydag ysgolion er mwyn i'r broses o adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc di-dâl mewn ysgolion cynradd ac uwchradd fod mor rwydd ag sy'n bosibl.
- Gweithio gyda phractisau meddyg teulu i gefnogi gwaith i nodi a chydnabod pob gofalwr di-dâl.

Beth yw'r nodweddion da?

- Bydd gofalwyr di-dâl yn cael eu hadnabod, a byddant yn gallu cyfeirio atyn nhw eu hunain fel gofalwr di-dâl.
- Bydd pobl yn deall beth yw ystyr bod yn ofalwr di-dâl.
- Bydd y rhai sy'n gweithio gyda phlant yn gallu adnabod gofalwyr ifanc.
- Bydd anghenion a materion penodol yn cael eu nodi ar gyfer gwahanol boblogaethau o ofalwyr, a chefnogaeth yn briodol ac yn hygyrch o safbwynt diwylliannol a chymdeithasol.

Stori Dan

Mae Dan yn 15 oed ac yn gofalu am ei frawd iau sydd ag epilepsi, ac am ei fam, sydd ddim mewn iechyd da iawn. Mae ym Mlwyddyn 10 y yr ysgol, ac mae ei fywyd yn yr ysgol yn brysur iawn wrth iddo ddechrau paratoi am ei bynciau TGAU.

Doedd e ddim yn hoffi siarad am fod yn ofalwr ifanc, gan fod hynny'n gwneud iddo deimlo'n wahanol i'w ffrindiau, felly byddai'n cadw hynny iddo'i hun. Roedd yn falch iawn o fod yn helpu ei fam a'i frawd, roedd yn dymuno gallu gwneud pethau ar ei ben ei hun neu gyda'i ffrindiau, a pheidio gorfod poeni am ei deulu.

Doedd Dan ddim yn sylweddoli y gallai'r ysgol ei helpu. Siaradodd â'i athro dosbarth a dweud ei fod yn meddwl ei fod yn ofalwr ifanc. Dywedodd yr ysgol wrth Dan am glwb ieuenctid i ofalwyr ifanc di-dâl. Mae Dan bellach yn mynd i'r clwb pan fydd hynny'n bosib, a chan fod ei athrawon yn ymwybodol o'i sefyllfa, mae'n teimlo y gall ofyn iddyn nhw am help i gynllunio ei waith ysgol.

Byddwn yn sicrhau bod yr wybodaeth a'r cyngor cywir yn cael ei roi i ofalwyr di-dâl, ar yr adeg gywir

Beth rydym yn ei wybod am ofalwyr di-dâl:

- Mae gwybodaeth ddibynadwy a chyson sydd ar gael yn rhwydd yn allweddol er mwyn i ofalwyr di-dâl wybod o le i gael gwasanaethau cymorth priodol.
- Mae gofalwyr di-dâl eisiau derbyn gwybodaeth a chyngor mewn amrywiaeth o ffyrdd. Er enghraifft, efallai y bydd gofalwyr ifanc di-dâl yn dymuno defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol neu'r rhyngrwyd i gyrchu'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt.
- Mae gofalwyr di-dâl yn fwy tebygol o geisio cymorth os yw'r cymorth hwnnw'n lleol ac wedi'i ddarparu yn eu cymunedau.
- Mae ymyrraeth gynnar yn hanfodol er mwyn helpu gofalwyr di-dâl i gynnal eu hiechyd a'u llesiant. Gall diffyg gwasanaethau cymorth lleol gyfrannu at gynnydd mewn ymweliadau ag adrannau damweiniau ac achosion brys a derbyniadau i'r ysbyty, gan fod teuluoedd yn aml yn dweud nad oes ganddynt yr unlle arall i droi am gymorth.

Dyma rai o'r pethau rydym am eu gwneud:

- Hyrwyddo gwasanaethau ymyrraeth gynnar ac ataliol er mwyn helpu gofalwyr di-dâl a'r sawl y maen nhw'n gofalu amdano.
- Sicrhau bod gwybodaeth ar gael i ofalwyr di-dâl ar y ffurf fwyaf priodol (fersiwn hawdd ei darllen/braille/mewn ieithoedd gwahanol).
- Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol a'r rhyngrwyd i'w gwneud hi'n haws i ofalwyr di-dâl ganfod yr wybodaeth gywir pan fydd angen.
- Hysbysu gofalwyr di-dâl ynghylch eu hawl i dderbyn cymorth, a bod ganddynt yr un hawliau â'r sawl sydd yn eu gofal.

Beth yw'r nodweddion da?

- Bydd gofalwyr di-dâl yn gwybod at bwy i droi i ganfod gwybodaeth a chyngor i'w helpu pan fydd angen
- Bydd gwneud gofalwyr di-dâl yn ymwybodol o'u hawliau yn eu galluogi i wneud penderfyniadau deallus a chael dewis a rheolaeth.
- Drwy ymyrraeth gynnar, bydd gofalwyr di-dâl yn gwybod at bwy i droi i gael cymorth a chefnogaeth, cyn i bethau droi'n argyfyngus.
- Bydd gofalwyr ifanc yn gwybod pwy y gallant ei holi am gymorth ac wedi'u cynnwys mewn sgyrsiau sy'n briodol i'w hoedran ynghylch eu rôl ofalu.

Stori Isobel

Tua deuddeng mlynedd yn ôl cafodd mam Isobel strôc ddifrifol. Yn anffodus fe'i gadawyd â phroblemau iechyd a phroblemau symud hirdymor a ddechreuodd amharu ar ei bywyd bob dydd. Ni allai ei mam fyw ar ei phen ei hun mwyach ac aeth i fyw at Isobel a'i dau fab.

I ddechrau cafodd Isobel lawer o gymorth gan staff yr ysbyty. Roedd hi'n gwerthfawrogi cael rhywun i siarad â nhw a oedd yn ymwybodol o'i sefyllfa. Er hynny, dros amser dechreuodd Isobel deimlo ei bod ar ei phen ei hun; a bod bywyd yn gwibio heibio a'i gadael ar ôl.

Doedd hi ddim yn gwybod at bwy i droi, ond o'r diwedd cysylltodd ag elusen leol a lwyddodd i'w chysylltu â grŵp cymorth i ofalwyr yn y gymuned. Mae hi bellach yn mynd i'r clwb bob pythefnos, gan fynd â'i mam efo hi, ac mae'r ddwy'n mwynhau mynd yno. Mae hi wedi gwneud ychydig o ffrindiau, ac maen nhw'n gallu cefnogi'r naill a'r llall.

Byddwn yn gweithio i wella ansawdd y cymorth a ddarperir i ofalwyr di-dâl

Beth rydym yn ei wybod am ofalwyr di-dâl:

- Byddai'n well gan ofalwyr di-dâl ddarparu gwybodaeth gymhleth a manwl amdanyn nhw eu hunain unwaith, a pheidio gorfod ailadrodd hynny.
- Mae gofalwyr di-dâl yn cydnabod bod angen rhannu gwybodaeth rhwng sefydliadau, ac y gallant chwilio am wahanol fathau o gymorth gan wahanol bobl neu sefydliadau.
- Bydd gofalwyr ifanc di-dâl yn aml yn wynebu heriau unigol nad ydynt o bosib yn gysylltiedig â'u rôl ofalu. Mae angen ystyried yr heriau hyn wrth gynnal asesiadau neu gynllunio cymorth ar eu cyfer.
- Gwybodaeth ddefnyddiol i helpu gofalwyr di-dâl gydag agweddau ymarferol, fel lle i fynd i gael cymorth cyfreithiol, sut y gall technoleg eu helpu i fod yn fwy effeithlon ac i gael gwared â rhywfaint o'r pryder sy'n gysylltiedig â gofalu.

Dyma rai o'r pethau rydym am eu gwneud:

- Hwyluso a hyrwyddo rhwydweithiau cymorth i ofalwyr i roi cyfle i ofalwyr di-dâl rannu profiadau a'r hyn y mae'r naill a'r llall wedi'i ddysgu.
- Datblygu hyfforddiant i ofalwyr ifanc di-dâl i gydnabod eu sgiliau a'u profiadau a helpu gofalwyr ifanc di-dâl i ofalu amdanyn nhw eu hunain.
- Parhau i weithio gydag ysgolion, fel eu bod yn deall sefyllfa gofalwyr ifanc di-dâl a'u cefnogi.
- Sicrhau bod anghenion gofalwyr di-dâl yn cael eu nodi, a'u bod yn derbyn y cymorth priodol, boed hynny drwy asesiad gofalwr neu drwy ffyrdd eraill.

Beth yw'r nodweddion da?

- Bydd gofalwyr di-dâl yn derbyn y gefnogaeth a'r cymorth sydd ei angen arnynt i wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.
- Mynediad i ddysgu sgiliau newydd ac i helpu gofalwyr di-dâl i deimlo'n hyderus yn eu rôl ofalu er mwyn helpu i feithrin gwytnwch.
- Bydd gofalwyr di-dâl yn cael cymorth priodol, boed hynny drwy asesiad gofalwr neu drwy ffyrdd eraill.
- Bydd gofalwyr ifanc di-dâl yn derbyn y gefnogaeth a'r cymorth sydd ei angen arnynt i wneud pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Stori Mahalia

Mae Mahalia wedi bod yn gofalu am ei chymydog ers pum mlynedd. Mae Mr Wilson yn 90 oed, ac er bod ganddo deulu, maen nhw'n byw dramor a dydyn nhw ddim yn gallu ymweld yn aml. Dywed Mahalia ei bod wedi troi'n ofalwr ar ddamwain bron.

Ar y dechrau, doedd Mahalia ddim yn ei hystyried ei hun yn ofalwr, ac mai ond rhywbeth yr oedd yn ei wneud oedd gofalu. Pan welodd fwrdd gwybodaeth i ofalwyr yn ei meddygfa leol, dechreuodd feddwl efallai mai gofalwr oedd hi. Cysylltodd Mahalia â'r cyngor ac esbonio'i sefyllfa. Cynigiwyd asesiad gofalwr iddi.

Yn rhan o'r asesiad, bu modd i'r Swyddog Gofalwyr roi cyngor ac arweiniad pwysig iddi ar sut i reoli ei rôl ofalu. Roedd hyn yn gyfle i Mahalia siarad am ei hanghenion â rhywun a oedd yn deall. Ar ôl sylweddoli mai gofalwr ydi hi, mae hi bellach yn teimlo bod ganddi rywun i droi ato, a bod ganddi gefnogaeth i barhau â'i rôl ofalu.

Byddwn yn datblygu ac yn gwella sgiliau ein gweithlu er mwyn helpu gofalwyr i gyflawni'r hyn sydd o bwys iddyn nhw

Beth rydym yn ei wybod am ofalwyr di-dâl:

- Yn aml, bydd gofalwyr di-dâl yn rhy brysur yn gofalu i allu gofyn am gymorth, ac weithiau mae angen i rywun fod wrth law i sylweddoli hyn.
- Mae gofalwyr di-dâl am i bobl sy'n gweithio gyda nhw glywed yr hyn maen nhw'n ei ddweud a dangos eu bod yn deall. Mae'n hanfodol gweithio mewn partneriaeth â gofalwyr di-dâl er mwyn cyflawni hyn.
- Gall gwneud gofalwyr di-dâl yn ymwybodol o'u hawliau eu grymuso i fod â llais yn y cymorth y maent yn ei dderbyn.
- Mae gofalwyr di-dâl am gael cyswllt mwy rheolaidd â gweithwyr proffesiynol, yn hytrach na chael cynnig asesiad yn unig.

Dyma rai o'r pethau rydym am eu gwneud:

- Creu cysylltiadau â'n partneriaid i nodi a hyrwyddo cyfleoedd hyfforddi a datblygu i ofalwyr di-dâl, a nodi unrhyw anghenion hyfforddi a datblygu nad ydynt yn cael eu bodloni ar hyn o bryd.
- Hyfforddi pobl sy'n gweithio gyda gofalwyr ifanc di-dâl, i sicrhau eu bod yn canfod beth sy'n bwysig i ofalwyr ifanc di-dâl a'u teuluoedd, i wybod sut y gallant helpu.
- Lle bo'n briodol, rhannu gwybodaeth â sefydliadau partner sy'n ymwneud â chefnogi gofalwyr di-dâl.
- Gweithio mewn modd sy'n rhoi'r prif sylw i'r unigolyn, gan ganolbwyntio ar anghenion y gofalwr di-dâl i sicrhau bod ei ganlyniadau iechyd a llesiant yn cael eu cydgynhyrchu gan unigolion ac aelodau o'r gweithlu.

Beth yw'r nodweddion da?

- Bydd sefydliadau'n gweithio mewn partneriaeth ac yn siarad â'i gilydd i rannu gwybodaeth i sicrhau bod pethau cystal ag y gallant fod i ofalwyr di-dâl.
- Bydd y bobl sy'n gweithio inni yn gallu helpu gofalwyr di-dâl yn y ffordd orau, a bydd ganddynt ddealltwriaeth wirioneddol o'r profiad o fod yn ofalwr.
- Bydd gofalwyr di-dâl a'r bobl sy'n gweithio gyda nhw yn deall sut y bydd datrysiadau technoleg fodern yn helpu eu rôl ofalu ac yn gallu lleihau rhywfaint o'r pryder yn gysylltiedig â gofalu.

Stori Arthur

Mae Arthur yn 77 oed ac wedi bod yn gofalu am ei wraig Mary sydd â dementia. Mae gan Mary hefyd gyflwr iechyd sylfaenol sy'n golygu bod angen i Nyrs Ardal ymweld â hi'n ddyddiol.

Yn y misoedd diwethaf nid yw Mary wedi bod eisiau mynd allan, ac mae hi'n cynhyrfu'n fawr pan fydd pobl yn ymweld â chartref y teulu. Roedd Arthur a'i wraig yn arfer byw bywyd cymdeithasol prysur iawn.

Awgrymodd y Nyrs Ardal y dylai Arthur ystyried cael ychydig o gefnogaeth iddo'i hun, a dywedodd y byddai'n trafod hynny â gweithiwr cymdeithasol Mary. Trefnwyd ymweliad ac yn dilyn asesiad gofalwr, cytunwyd y gallai gwasanaeth cyfeillio gwirfoddol lleol helpu. Cysylltodd y gweithiwr cymdeithasol â'r grŵp lleol ar ran Arthur ac ar y cyd â'r Nyrs Ardal fe drefnon nhw i'r ymweliadau gael eu cynnal ar yr un pryd nes i Mary ddod i arfer â'r gwirfoddolwr.

Mae Arthur wedi ailymuno â'i glwb bowls lleol ac yn dweud bod hynny wedi gwneud iddo deimlo'n llawer gwell. Mae ganddo ychydig o amser bellach i fwynhau'i hun heb boeni am adael Mary.

Byddwn yn gwneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd ar gael i gyfrannu at ofalu am bobl yn ein cymunedau a sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael amser i wneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau

Beth rydym yn ei wybod am ofalwyr di-dâl:

- Mae gofalwyr di-dâl yn deall bod adnoddau'n brin, ac mae'n hanfodol gwneud y defnydd mwyaf effeithiol ac effeithlon ohonynt.
- Mae gan bob gofalwr anghenion, dymuniadau a chanlyniadau unigol gwahanol. Mae angen cynnwys amrywiaeth eang o gefnogaeth sy'n bodloni anghenion gwahanol grwpiau o ofalwyr di-dâl, gan gynnwys gofalwyr di-dâl sy'n ifanc, yn hŷn ac yn rhieni, a chefnogaeth sy'n cynnwys gofalwyr LGBTQ+, lleiafrifoedd ethnig ac anabl.
- Mae gofalwyr di-dâl yn gwerthfawrogi cael gwybod yn onest pa adnoddau sydd ar gael iddynt.
- Mae gofalwyr di-dâl am gymryd rhan yn y gwaith o ddatblygu a chreu cyfleoedd newydd a hyblyg am gefnogaeth.

Dyma rai o'r pethau rydym am eu gwneud:

- Er bod llawer o bethau'n gyffredin ymhlith gofalwyr di-dâl, cydnabod bod angen i'r gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr di-dâl gyd-fynd â'r unigolyn, ac ystyried natur unigryw ei rôl ofalu.
- Pan ddarperir cymorth, gofynnir i ofalwyr di-dâl pa wahaniaeth y mae'r cymorth hwnnw wedi'i wneud, i sicrhau ein bod yn rhoi'r gefnogaeth orau a mwyaf cost-effeithiol iddynt.
- Sefydlu grwpiau cymorth i ofalwyr mewn lleoliad cymunedol, er enghraifft. Gwybodaeth am gadw'n iach a chadw cyswllt mewn meddygfeydd teulu ac mewn llyfrgelloedd.
- Defnyddio datrysiadau digidol, er enghraifft, i ddatblygu cymorth i ofalwyr di-dâl, drwy ddefnyddio fforymau gofalwyr ar-lein a'r cyfryngau cymdeithasol er mwyn helpu i gael gwybodaeth a chefnogaeth.

Beth yw'r nodweddion da?

- Bydd arian yn cael ei wario, ac adnoddau'n cael eu defnyddio yn y ffordd orau i helpu gofalwyr di-dâl.
- Bydd pobl sy'n gallu cefnogi gofalwyr di-dâl yn deall sut i wneud pethau'n wahanol er mwyn gwneud pethau'n well i ofalwyr di-dâl.
- Gweithio mewn partneriaeth â phobl sy'n darparu cymorth i sicrhau bod dewisiadau, anghenion a gwerthoedd y gofalwr yn llywio penderfyniadau, a bod pobl yn parchu ac yn ymatebol i ofalwyr di-dâl.
- Bydd gan ofalwyr di-dâl fynediad at amrywiaeth o gymorth arloesol, gan gynnwys technoleg.

Stori Anna (Rhiant sy'n Gofalu)

Daeth Anna yn ofalwr ar y diwrnod pan aned ei merch. Mae gan ei merch Sophie barlys yr ymennydd ac mae angen gofal a chymorth cyson arni. Nid oedd Anna yn ei hystyried ei hun yn ofalwr. Nid oedd ond yn ei gweld ei hun fel mam, a meddyliai fod rhoi'r gorau i'w gwaith i ofalu am ei merch yn rhywbeth y byddai unrhyw fam yn ei wneud.

Roedd Anna wedi troi'n fwyfwy ynysig ers i'w merch gael ei geni, ac weithiau teimlai'n unig tra'r oedd ei gŵr yn y gwaith.

Yn rhan o'u rhaglen allgymorth, roedd gan y cyngor lleol hysbysfwrdd i ofalwyr yn y ganolfan arddio leol. Bu Anna yn sgwrsio â swyddog gofalwyr a ddywedodd wrthi am grwpiau cymorth cymunedol lleol y gallai gysylltu â nhw, ac awgrymodd y gallai fod o fudd iddi dderbyn asesiad gofalwr.

Byddwn yn cydweithio i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael cefnogaeth mewn addysg a gwaith

Beth rydym yn ei wybod am ofalwyr di-dâl:

- Mae angen cynyddol i gyflogwyr gefnogi pobl sy'n gorfod cydbwyso gwaith a chyfrifoldebau gofalu. Gall cefnogi gofalwyr di-dâl helpu i leihau straen, gwella morâl a lleihau absenoldebau.
- Yn aml, bydd gofalwyr di-dâl yn rhy brysur yn gofalu i allu gofyn am gymorth, ac weithiau mae angen i rywun fod wrth law i sylweddoli hyn.
- Bydd gofalwyr di-dâl yn wynebu cyfres unigryw o heriau'n seiliedig ar eu hamgylchiadau, p'un a ydynt mewn addysg, yn ddi-waith, yn gyflogedig, yn hunangyflogedig neu wedi ymddeol; dylai gwasanaethau a gwybodaeth felly fod yn sensitif i hyn.

Dyma rai o'r pethau rydym am eu gwneud:

- Helpu gofalwyr di-dâl i ddychwelyd i'r gweithlu, neu i aros yno, naill ai ochr yn ochr â'r rôl ofalu, neu yn lle'r rôl honno os ydynt yn dymuno.
- Gweithio gydag ysgolion er mwyn i'r broses o adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc di-dâl mewn ysgolion cynradd ac uwchradd fod mor rwydd ag sy'n bosibl.
- Gweithio gyda chyflogwyr a'u cyrff cynrychioliadol i hyrwyddo gweithleoedd sy'n gyfeillgar i ofalwyr di-dâl.

Beth yw'r nodweddion da:

- Bydd gofalwyr di-dâl yn cael cymorth i sicrhau eu canlyniadau personol, gan gynnwys parhau i weithio lle bo modd.
- Bydd gofalwyr ifanc yn gwybod pwy y gallant ei holi am gymorth ac wedi'u cynnwys mewn sgyrsiau sy'n briodol i'w hoedran ynghylch eu rôl ofalu.
- Bydd y bobl sy'n gweithio inni yn gallu helpu gofalwyr di-dâl yn y ffordd orau, a bydd ganddynt ddealltwriaeth wirioneddol o'r profiad o fod yn ofalwr.
- Dylai gofalwyr di-dâl nad ydynt mewn cyflogaeth, addysg na hyfforddiant allu cael mynediad at yr wybodaeth, y cyngor a'r cymorth cywir i ddatblygu'r sgiliau i gael cyflogaeth addas, p'un a ydynt yn ailymuno â'r gweithlu, neu'n cael swydd am y tro cyntaf.

Stori Melanie

Mae Melanie yn fam amser llawn sy'n gofalu am ei mab sydd ag awtistiaeth; ond roedd hi'n cael trafferth cael hyd i swydd a oedd yn gweithio ochr yn ochr â'i bywyd prysur gartref. Fe'i cyfeiriwyd i'r Porth Gofalwyr drwy eu Gweithiwr Cymdeithasol i drafod y gefnogaeth ehangach oedd ar gael yn y rhanbarth.

Drwy gael sgwrs 'Beth sy'n Bwysig?', canfu'r Porth Gofalwyr fod ganddi ddiddordeb mewn blodeuwriaeth, felly bu modd iddynt helpu Melanie i ymgeisio am grant i ddilyn cwrs blodeuwriaeth ar-lein er mwyn ennill cymhwyster achrededig.

Mae Melanie bellach yn gallu rhedeg ei busnes ei hun gartref, sy'n creu incwm ychwanegol ond yn dal i'w galluogi i gyflawni ei rôl ofalu.

Byddwn yn gofyn i chi rannu eich barn â ni

Beth rydym yn ei wybod am ofalwyr di-dâl:

- Mae gofalwyr di-dâl am gael cyfle i fynegi eu barn wrth sefydliadau am y gwasanaethau a'r cymorth y maent yn ei dderbyn.
- Dylid ymgysylltu mewn modd rhagweithiol a chynhwysol, gan roi ystyriaeth i ymgysylltu mewn modd manwl ac wedi'i dargedu â grwpiau o ofalwyr amrywiol.
- Dylai ymgysylltu cyson ac ystyrlon â gofalwyr fod wrth wraidd pob polisi a chynllun da ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.
- Oherwydd natur eu bywyd, mae amser gofalwyr di-dâl yn brin. Mae angen ystyried amserlenni wrth feddwl sut i ofyn i bobl gyfrannu, a chaniatáu ar gyfer cynllunio ac ymatebion prydlon.

Dyma rai o'r pethau rydym am eu gwneud:

- Sicrhau bod gweithgareddau ymgynghori ac ymgysylltu yn hygyrch a bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cefnogi i allu cyfrannu eu safbwyntiau a'u barn yn effeithiol.
- Gwerthuso ac adolygu dulliau presennol a ddefnyddir gennym i ymgysylltu â gofalwyr di-dâl, a pha mor effeithiol y mae gwahanol grwpiau gofalwyr yn cael eu cynrychioli, a datblygu ffyrdd o gyrraedd unrhyw grwpiau a allai gael eu tangynrychioli.
- Cynnig gwahanol gyfleoedd i ofalwyr di-dâl gael dweud eu dweud a gofyn i ofalwyr di-dâl ddweud wrthym sut orau i'w cynnwys, er enghraifft, drwy'r cyfryngau cymdeithasol, ar eu pen eu hunain, neu gyda grŵp o ofalwyr di-dâl.
- Ymgysylltu â gofalwyr ifanc di-dâl wrth werthuso cymorth a chydweithio â nhw i ddylunio opsiynau cymorth sy'n gweddu orau i sefyllfaoedd gofalu unigolion.

Beth yw'r nodweddion da?

- Bydd adborth o'r hyn y mae gofalwyr di-dâl wedi'i ddweud wrthym yn cael ei ddefnyddio a'i rannu'n fwy effeithiol wrth gynllunio a darparu cymorth i ofalwyr di-dâl.
- Bydd gofalwyr di-dâl yn teimlo bod eu llais yn cael ei glywed a bydd perthnasoedd gwell yn cael eu meithrin rhwng gofalwyr di-dâl a phobl sy'n gweithio gyda nhw.
- Ymgysylltu mewn modd agored a gonest â gofalwyr di-dâl i werthuso'r cymorth sydd ar gael iddynt a'r hyn sy'n gweithio'n dda, a'r hyn nad yw'n gweithio gystal.
- Gweithio mewn partneriaeth â gofalwyr di-dâl a phobl sy'n gweithio gyda gofalwyr di-dâl i wella'r cymorth sydd ar gael yn y rhanbarth

Stori Bob

Cafodd gwraig Bob, Martha, ddiagnosis o diwmor ar yr ymennydd yn fuan ar ôl iddynt briodi. Roedd hi'n anodd gwneud llawdriniaeth ar y tiwmor oherwydd ei leoliad, a gadawyd Martha â phroblemau ymddygiad wedi hynny. Newidiodd fywydau'r ddau ohonynt.

Drwy elusen leol cafodd Bob hyd i gyrsiau hyfforddi a wnaeth ei helpu i feithrin sgiliau i ofalu am ei wraig. Yr hyn a oedd yn fwyaf buddiol oedd dod i gysylltiad â gofalwyr eraill.

Drwy ei gysylltiad â'r elusen leol, gofynnwyd i Bob a fyddai'n hoffi bod yn aelod o banel o ofalwyr a oedd yn cyfarfod i drafod y cymorth a oedd ar gael iddynt yn eu hardal leol. Grŵp o wirfoddolwyr yw'r panel gofalwyr sy'n gweithio gyda sefydliadau lleol er mwyn helpu i ddatblygu, gwerthuso ac adolygu gwasanaethau i ofalwyr.

Byddwn yn gwrando ar lais gofalwyr di-dâl i oleuo datblygiad gwasanaethau a chymorth

Beth rydym yn ei wybod am ofalwyr di-dâl:

- Mae gofalwyr di-dâl am gael pobl sy'n deall eu rôl, sy'n gwrando arnynt ac nad ydynt yn feirniadol.
- Mae gofalwyr ifanc di-dâl am gael eu clywed a'u cydnabod, a chael eu cynnwys mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau.
- Pan fydd y sawl sy'n derbyn gofal yn yr ysbyty, mae gofalwyr di-dâl am gael gwybod am benderfyniadau pwysig a allai effeithio ar eu rôl fel gofalwr.
- Mae gofalwyr di-dâl eisiau bod yn rhan o'r penderfyniadau sy'n effeithio arnynt ac yn gwerthfawrogi deialog onest ac agored â gweithwyr proffesiynol.

Dyma rai o'r pethau rydym am eu gwneud:

- Sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael dewis sut i gynnal asesiad mewn modd sy'n cefnogi eu ffordd o fyw orau.
- Cynnwys gofalwyr di-dâl pan fydd penderfyniad yn cael ei wneud yn eu cylch, ac os oes angen, gofyn i rywun eu helpu i benderfynu beth sydd orau.
- Os yw'r sawl y gofelir amdano'n cael ei dderbyn i'r ysbyty, rhannu'r hyn sy'n digwydd â gofalwyr di-dâl a'u cynnwys yn y trafodaethau pan fydd yr unigolyn yn gallu mynd adref.
- Parhau i ymgysylltu â gofalwyr ifanc di-dâl drwy'r Fforwm Gofalwyr Ifanc, a'i ddefnyddio i wella'r cymorth i ofalwyr ifanc.

Beth yw'r nodweddion da?

- Bydd gofalwyr di-dâl yn cael y cyfle i gael gwrandawiad a chael eu cynnwys yn y penderfyniadau am y gefnogaeth a gânt a threfniadau gofal eu teulu.
- Bydd gofalwyr di-dâl yn cael eu cynnwys yn y broses gynllunio ar gyfer derbyn a rhyddhau o'r ysbyty.
- Bydd gofalwyr ifanc di-dâl yn cael cyfle i gymryd rhan yn y penderfyniadau am y cymorth a gânt.
- Bydd eiriolaeth yn cael ei chynnig a'i hesbonio mewn modd rhagweithiol, ac yn annibynnol ar yr eiriolaeth i'r sawl y gofelir amdano.

Stori Aazad

Daeth rhieni Aazad i Gymru ar ddiwedd y 1950au. Nid oedd ganddyn nhw berthnasau hŷn yn y wlad, nac unrhyw brofiad o'r problemau y gall pobl eu wynebu wrth heneiddio.

Tua saith mlynedd yn ôl, dechreuodd iechyd Hayat, mam Aazad, ddirywio. Nid oedd ei gŵr yn sylweddoli pa mor ddifrifol oedd ei chyflwr, ac roedd yn ei chael hi'n anodd ei fynegi ei hun wrth weithwyr iechyd proffesiynol, felly camodd Aazad i'r adwy i helpu ei fam a'i dad. Yn fuan wedyn, cafodd Hayat ddiagnosis o ddementia fasgwlaidd.

Ar y pryd, dywedodd Aazad ei fod yn teimlo fel pe bai mewn twll, ac ar ei ben ei hun yn llwyr. Nid oedd yn siŵr pa hawliau a oedd ganddo i gymryd rhan yn y penderfyniadau ynghylch gofal ei fam.

Sut y byddwn yn cyflawni ein hymrwymiadau?

Gweithredu a'r camau nesaf

Er mwyn gwireddu ein gweledigaeth gyffredin a chyflawni ein hwyth ymrwymiad, byddwn yn cydweithio â'n holl randdeiliaid i ddatblygu a gweithredu cynlluniau gweithredu manwl ar y cyd.

Byddwn yn cynnwys y bobl gywir, ar yr adeg gywir, ac yn defnyddio'r Bwrdd Gofalwyr Di-dâl fel grŵp cyfeirio arbenigol i ddatblygu a gweithredu'r cynlluniau. Byddwn yn cydweithio'n agos â gofalwyr di-dâl a staff yng Nghynghorau Caerdydd a Bro Morgannwg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a sefydliadau'r trydydd sector i sicrhau ein bod yn rhoi'r gefnogaeth orau bosib i ofalwyr di-dâl. Byddwn yn parhau i gydnabod y gwahaniaeth amhrisiadwy y mae gofalwyr di-dâl yn ei wneud i fywydau'r sawl sydd yn eu gofal, a'u cyfraniad hollbwysig i'n cymunedau.

Ein camau nesaf

Ein tasg nesaf yw creu cynlluniau gweithredu manwl ar gyfer y dyfodol. Bydd y rhain yn seiliedig ar y meysydd a amlygwyd i'w datblygu yn y ddogfen hon, ac a gasglwyd ynghyd yn Atodiad A. Bydd ein cynlluniau gweithredu'n cynnwys yr hyn rydym am ei wneud a sut rydym am gefnogi gofalwyr di-dâl yn eu rôl ofalu, a'u galluogi i fwynhau bywyd ochr yn ochr â gofalu. Byddwn yn sicrhau bod ein cynlluniau:

- wedi'u cadw oddi mewn i ffiniau'r blaenoriaethau ac yn gyson â'n gweledigaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl
- wedi'u monitro'n rheolaidd drwy'r Bwrdd Gofalwyr Di-dâl
- yn cael eu hadolygu'n rheolaidd, a'u haddasu lle bo angen i roi cyfrif am unrhyw newidiadau sy'n effeithio ar y gallu i gyflawni'r camau

Sut fyddwn ni'n gwybod pryd y byddwn wedi cyflawni ein blaenoriaethau?

Byddwn yn rhoi adroddiadau rheolaidd gerbron y Bwrdd Gofalwyr Di-dâl ar weithgarwch y cynlluniau gweithredu, er mwyn iddynt allu monitro a gwerthuso cynnydd. Byddwn yn parhau i siarad â gofalwyr di-dâl a gofyn iddynt a ydym wedi cyflawni ein nodau. bydd yr adborth hwn yn y pen draw yn dweud wrthym a ydym wedi gwella llesiant gofalwyr di-dâl ac ansawdd y cymorth y maent yn ei dderbyn.

Monitro Ansawdd a Pherfformiad

Mae'n bwysig ein bod yn ymdrechu i ddarparu cymorth cynaliadwy o ansawdd uchel i ofalwyr di-dâl.

Dros y pum mlynedd nesaf, byddwn yn gweithio gyda gofalwyr di-dâl a'n partneriaid i benderfynu sut a pha gymorth fyddai fwyaf buddiol i alluogi gofalwyr di-dâl i gynnal a gwella eu llesiant gan barhau i fodloni gofynion eu rôl ofalu.

Mae cod ymarfer Llywodraeth Cymru mewn perthynas â pherfformiad a gwella gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru yn ei gwneud yn ofynnol i ni adrodd ar fetrigau penodol er mwyn helpu i ddeall sut mae ein gwaith yn hyrwyddo gwelliant mewn gofal cymdeithasol, yn benodol wrth gyfrannu at ganlyniadau llesiant gofalwyr di-dâl sydd angen cefnogaeth.

Bydd mesurau sicrhau ansawdd yn cael eu rhoi ar waith yn unol â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ac yn cysylltu â phob un o'r blaenoriaethau i'n helpu i werthuso eu heffeithiolrwydd wrth helpu gofalwyr di-dâl i gyflawni eu canlyniadau.

Anghenion a Galw

Rydym wedi casglu ystod eang o wybodaeth gan ofalwyr di-dâl, ac amdanynt, gan gynnwys gwybodaeth leol a chenedlaethol. Mae hyn wedi ein helpu i ddeall sut beth yw bod yn ofalwr yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg a beth allwn ni ei wneud i wella pethau.

Rhoddodd y dadansoddiad hwn fewnwelediad a dealltwriaeth ddefnyddiol inni o rai o'r meysydd allweddol y mae angen eu hystyried wrth ddatblygu ein strategaeth a'i gweithredu.

Asesiad o Anghenion Poblogaeth Caerdydd a'r Fro[1]

The Population Needs Assessment for Cardiff and the Vale of Glamorgan undertaken in 2021/22 gave valuable information about the main areas of concern for unpaid carers.

Mae Caerdydd a Bro Morgannwg yn cynnwys tua **50,580** o ofalwyr di-dâl o bob oed, ar sail Cyfrifiad 2011. Mae'n debygol mai amcangyfrif o'r nifer gwirioneddol yw'r ffigurau ar gyfer gofalwyr di-dâl (isod), gan fod data wedi'u casglu dros 10 mlynedd yn ôl, ac mae cyfanswm y boblogaeth wedi tyfu ers hynny. Yn ogystal â hynny, adroddodd Gofalwyr Cymru fod tua 196,000 o bobl wedi troi'n ofalwyr di-dâl, yng Nghymru'n unig, yn ychydig wythnosau cyntaf y pandemig. **Mae'r tablau isod yn dangos bod cyfran y boblogaeth sy'n ofalwyr di-dâl ym Mro Morgannwg yr un peth â'r cyfartaledd cenedlaethol; fodd bynnag, mae'r gyfradd yng Nghaerdydd yn is na 10%.**

1 https://cvihsc.co.uk/about/what-we-do/population-needs-assessment/

Nifer y gofalwyr yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (cyfrifiad 2001, 2011)

Cynnydd yn nifer y gofalwyr di-dâl ar draws y rhanbarth, fel yr adroddwyd yng nghyfrifiad 2011 o gymharu â chyfrifiad blaenorol 2001.

Caerdydd a Bro Morgannwg	2001	2011
Yn darparu 1 i 19 awr o ofal di-dâl yr wythnos	29,527	31,610
Yn darparu 20 i 49 awr o ofal di-dâl yr wythnos	5,066	6,779
Yn darparu 50 awr neu fwy o ofal di-dâl yr wythnos	10,428	12,191
Cyfanswm	**45,021**	**50,580**

Nifer y gofalwyr presennol yn ôl ystod oedran yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (y cyfrifiad)

	Caerdydd a Bro Morgannwg
0-15 oed	996
16-24 oed	3,454
25-34 oed	4,928
35-49 oed	12,888
50-64 oed	17,746
65 oed a throsodd	10,568
Cyfanswm	**50,580**

Cyflwr Gofalu 2021[2]

Mae Gofalwyr y DU yn cynnal arolwg blynyddol o ofalwyr i ddeall sefyllfa bresennol gofalu yn y DU. Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys cipolwg o sut beth yw gofalu yng Nghymru yn 2021, gan esbonio effaith gofalu ar fywydau gofalwyr a rhoi tystiolaeth ar gyfer yr argymhellion o ran polisi a fyddai'n gwella hyn.

Ariannol

Yn aml, bydd gofalu'n creu costau ychwanegol, o gostau cyfarpar a gofal hyd at gynnydd mewn gwariant ar danwydd a thrafnidiaeth. Pan ofynnwyd iddynt ddisgrifio eu sefyllfa ariannol bresennol, dywedodd 36% o ofalwyr yng Nghymru eu bod yn cael trafferth cadw dau ben llinyn ynghyd. Mae 23% arall mewn dyled neu wedi bod mewn dyled o ganlyniad i ofalu ac ni all 8% fforddio biliau cyfleustodau fel trydan, nwy a dŵr neu filiau ffôn. Pan ofynnwyd sut roedd eu sefyllfa ariannol wedi newid ers dechrau pandemig COVID-19, dywedodd 36% o ofalwyr fod eu sefyllfa ariannol wedi gwaethygu ers dechrau'r pandemig. Gall gofalu fod yn ddrud ac mae 65% o ofalwyr yn gwario eu harian eu hunain ar ofal, gwasanaethau cymorth neu nwyddau i'r sawl sydd yn eu gofal. Y gwariant misol cyfartalog ar gyfer gofalwyr yng Nghymru yw £109.75, a gyda chyfraddau uchel o chwyddiant a chostau byw cynyddol, mae'r gwariant ychwanegol hwn yn debygol o roi gofalwyr dan anfantais ariannol ymhellach.

Cymorth a Gwasanaethau

Yn aml, bydd angen cefnogaeth ymarferol ac emosiynol ar ofalwyr i'w galluogi i ofalu'n ddiogel am bobl ag anghenion cymhleth, ac yn rhy aml mae'n anodd iddynt gael y cymorth angenrheidiol. Pan ofynnwyd am rwystrau i gael cymorth, y broblem fwyaf i ofalwyr yng Nghymru oedd nad oeddent yn gwybod pa wasanaethau oedd ar gael yn eu hardal, a dywedodd 40% o ofalwyr fod hyn yn rhwystr. Yn ogystal â hyn, roedd 30% o ofalwyr yn pryderu am y risg o ddal COVID-19, ac mae 32% yn dweud nad oedd y gwasanaethau gofal a chymorth yn bodloni eu hanghenion. Wrth ystyried dyfodol gwasanaethau, roedd 51% o ofalwyr yn ansicr ynghylch pa gymorth ymarferol y gallent fod yn ei dderbyn yn y deuddeg mis nesaf, ac roedd 66% yn pryderu y byddai gwasanaethau'n lleihau.

2 https://www.carersuk.org/for-professionals/policy/policy-library/state-of-caring-2021-report

Iechyd

Gall gofalu gael effaith niweidiol ar iechyd corfforol a meddyliol rhywun. Dywedodd 26% o ofalwyr fod eu hiechyd corfforol yn wael neu'n wael iawn. Dywedodd 34% o ofalwyr fod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn. Gan edrych ar ddangosyddion llesiant ehangach, dywedodd 36% o ofalwyr eu bod yn aml neu bob amser yn unig. Gelwir hyn yn 'unigrwydd cronig'. Ar gyfartaledd, 4 allan o 10 oedd sgôr bodlonrwydd gofalwyr â bywyd yn gyffredinol, ac mai lefel eu gorbryder oedd 6 allan o 10.

Asesiadau Gofalwr:

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi hawl i ofalwyr yng Nghymru dderbyn asesiad o'u hanghenion. Er bod gan ofalwyr hawl i asesiadau, dim ond 21% o ofalwyr yng Nghymru sy'n dweud eu bod wedi derbyn asesiad yn y 12 mis diwethaf. O'r rheiny, arhosodd 28% ohonynt dros chwe mis am eu hasesiad. O'r rhai nad oeddent wedi gofyn am asesiad gofalwr, dywedodd 37% mai'r rheswm am hynny oedd nad oeddent yn gwybod beth ydoedd, a dywedodd 20% mai'r rheswm oedd nad oeddent yn meddwl y byddai asesiad o unrhyw fudd. Dywedodd 10% o ofalwyr fod eu hasesiad wedi'i ohirio, neu eu bod yn dal i aros.

Technoleg:

Pan ofynnwyd iddynt am eu defnydd presennol o dechnoleg ddigidol, gofal iechyd o bell fel apwyntiadau meddyg teulu ar-lein oedd y dechnoleg fwyaf poblogaidd a restrwyd, gyda 37% o ofalwyr yn nodi bod hyn yn gwneud eu rôl ofalu yn haws. Gan edrych i’r dyfodol, hoffai 31% o ofalwyr Cymru barhau i ddefnyddio gwasanaethau cymorth yn ddigidol yn y dyfodol, a dywedodd 44% yr hoffent barhau i ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn ddigidol.

Gwaith

Mae gofalwyr sy'n gweithio i gyfrif am gyfran sylweddol o'r boblogaeth sy'n gweithio ac roedd 196 o ymatebwyr mewn gwaith cyflogedig. Mae’r pandemig yn parhau i gael effaith ar brofiadau gwaith, gyda 51% o ofalwyr sy’n gweithio yn gweithio gartref, yn rhan-amser neu’n llawn-amser. Mae'r cyfyngu ar ddychweliad gwasanaethau'n parhau i gael effaith. Pe na bai gwasanaethau gofal yn dychwelyd, dywedodd 30% o ofalwyr sy’n gweithio yng Nghymru y byddai angen iddynt naill ai leihau eu horiau gwaith neu roi’r gorau i weithio’n gyfan gwbl.

Cyllid ac Adnoddau

Byddwn yn sicrhau bod yr holl ffrydiau ariannu a nodir ar gyfer gofalwyr yn cael eu cydgysylltu ac yn darparu cymorth drwy'r dull sy'n bodloni eu hanghenion orau, ar yr adeg pan fydd arnynt ei angen fwyaf. Byddwn yn ystyried yr holl adnoddau er mwyn helpu i gyflawni yn erbyn ein saith blaenoriaeth; mae hyn yn cynnwys gwneud y defnydd gorau o'r ffrydiau ariannu canlynol:

Cyllid Awdurdod Lleol

Cyllid cenedlaethol

Cyllid lechyd

Wrth i boblogaethau ein cymunedau newid, mae angen inni newid sut rydym yn darparu gofal a chymorth. Byddwn yn gweld poblogaeth cynyddol hŷn sydd angen cymorth i ymdopi a hefyd yn gweld cynnydd yn nifer y bobl ag anghenion cymhleth a phobl sy'n troi atom ni i'w helpu. Mae angen inni gydnabod y pwysau tebygol ar gyllidebau yn y dyfodol.

Byddwn yn parhau i gydweithio â'n partneriaid mewn ffyrdd newydd ac arloesol i ddarparu'r cymorth mwyaf effeithlon, effeithiol a chynaliadwy i ofalwyr di-dâl. Drwy gydweithio ac integreiddio gwasanaethau'n fwy byddwn yn gwneud y defnydd gorau bosib o'r holl adnoddau sydd ar gael er mwyn helpu i roi cymorth i'r holl ofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Atodiad A

Mae’r tabl isod yn nodi’r holl gamau allweddol yn y ddogfen ymrwymiad. Bydd y rhain yn cael eu datblygu a’u monitro gan y Bwrdd Gofalwyr Di-dâl rhanbarthol:

Ymrwymiad	Beth fyddwn ni'n ei wneud?
Byddwn yn sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu hadnabod a'u cydnabod yn ein cymunedau	Gweithio gyda'n partneriaid ym maes iechyd, gofal cymdeithasol, tai, addysg a'r trydydd sector (er enghraifft, elusennau a grwpiau gwirfoddol) i hyrwyddo ymwybyddiaeth o'r angen i adnabod gofalwyr di-dâl yn fuan, drwy wybodaeth a hyfforddiant.
	Gweithio gydag ysgolion er mwyn i'r broses o adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc di-dâl mewn ysgolion cynradd ac uwchradd fod mor rwydd ag sy'n bosibl.
	Gweithio gyda phractisau meddyg teulu i gefnogi gwaith i nodi a chydnabod pob gofalwr di-dâl.
Byddwn yn sicrhau bod yr wybodaeth a'r cyngor cywir yn cael ei roi i ofalwyr di-dâl, ar yr adeg gywir	Hyrwyddo gwasanaethau ymyrraeth gynnar ac ataliol er mwyn helpu gofalwyr di-dâl a'r sawl y maen nhw'n gofalu amdano.
	Sicrhau bod gwybodaeth ar gael i ofalwyr di-dâl ar y ffurf fwyaf priodol (fersiwn hawdd ei darllen/braille/mewn ieithoedd gwahanol).
	Defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol a'r rhyngrwyd i'w gwneud hi'n haws i ofalwyr di-dâl ganfod yr wybodaeth gywir pan fydd angen.
	Hysbysu gofalwyr di-dâl ynghylch eu hawl i dderbyn cymorth, a bod ganddynt yr un hawliau â'r sawl sydd yn eu gofal.
Byddwn yn gweithio i wella ansawdd y cymorth a ddarperir i ofalwyr di-dâl	Hwyluso a hyrwyddo rhwydweithiau cymorth i ofalwyr i roi cyfle i ofalwyr di-dâl rannu profiadau a'r hyn y mae'r naill a'r llall wedi'i ddysgu.
	Datblygu hyfforddiant i ofalwyr ifanc di-dâl i gydnabod eu sgiliau a'u profiadau a helpu gofalwyr ifanc di-dâl i ofalu amdanyn nhw eu hunain.
	Parhau i weithio gydag ysgolion, fel eu bod yn deall sefyllfa gofalwyr ifanc di-dâl a'u cefnogi.
	Sicrhau bod anghenion gofalwyr di-dâl yn cael eu nodi, a'u bod yn derbyn y cymorth priodol, boed hynny drwy asesiad gofalwr neu drwy ffyrdd eraill.

Ymrwymiad	Beth fyddwn ni'n ei wneud?
Byddwn yn datblygu ac yn gwella sgiliau ein gweithlu i helpu gofalwyr i gyflawni'r hyn sy'n bwysig iddynt	Creu cysylltiadau â'n partneriaid i nodi a hyrwyddo cyfleoedd hyfforddi a datblygu i ofalwyr di-dâl, a nodi unrhyw anghenion hyfforddi a datblygu nad ydynt yn cael eu bodloni ar hyn o bryd.
	Hyfforddi pobl sy'n gweithio gyda gofalwyr ifanc di-dâl, i sicrhau eu bod yn canfod beth sy'n bwysig i ofalwyr ifanc di-dâl a'u teuluoedd, i wybod sut y gallant helpu.
	Lle bo'n briodol, rhannu gwybodaeth â sefydliadau partner sy'n ymwneud â chefnogi gofalwyr di-dâl.
	Gweithio mewn modd sy'n rhoi'r prif sylw i'r unigolyn, gan ganolbwyntio ar anghenion y gofalwr di-dâl i sicrhau bod ei ganlyniadau iechyd a llesiant yn cael eu cydgynhyrchu gan unigolion ac aelodau o'r gweithlu.
Byddwn yn gwneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd ar gael i gyfrannu at ofalu am bobl yn ein cymunedau ac yn sicrhau bod gan ofalwyr di-dâl amser i wneud y pethau y maent yn eu mwynhau	Er bod llawer o bethau'n gyffredin ymhlith gofalwyr di-dâl, cydnabod bod angen i'r gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr di-dâl gyd-fynd â'r unigolyn, ac ystyried natur unigryw ei rôl ofalu.
	Pan ddarperir cymorth, gofynnir i ofalwyr di-dâl pa wahaniaeth y mae'r cymorth hwnnw wedi'i wneud, i sicrhau ein bod yn rhoi'r gefnogaeth orau a mwyaf cost-effeithiol iddynt.
	Sefydlu grwpiau cymorth i ofalwyr mewn lleoliad cymunedol, er enghraifft. Gwybodaeth am gadw'n iach a chadw cyswllt mewn meddygfeydd teulu ac mewn llyfrgelloedd.
	Datblygu cymorth i ofalwyr di-dâl, drwy ddefnyddio datrysiadau digidol, er enghraifft, defnyddio fforymau gofal ar-lein a'r cyfryngau cymdeithasol i'w helpu i gael gwybodaeth a chymorth.
Byddwn yn cydweithio i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael cymorth mewn addysg ac mewn gwaith	Helpu gofalwyr di-dâl i ddychwelyd i'r gweithlu, neu i aros yno, naill ai ochr yn ochr â'r rôl ofalu, neu yn lle'r rôl honno os ydynt yn dymuno.
	Gweithio gydag ysgolion er mwyn i'r broses o adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc di-dâl mewn ysgolion cynradd ac uwchradd fod mor rwydd ag sy'n bosibl.
	Gweithio gyda chyflogwyr a'u cyrff cynrychioliadol i hyrwyddo gweithleoedd sy'n gyfeillgar i ofalwyr di-dâl.

Ymrwymiad	Beth fyddwn ni'n ei wneud?
Byddwn yn gofyn i chi rannu eich barn â ni	Sicrhau bod gweithgareddau ymgynghori ac ymgysylltu yn hygyrch a bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cefnogi i allu cyfrannu eu safbwyntiau a'u barn yn effeithiol.
	Gwerthuso ac adolygu dulliau presennol a ddefnyddir gennym i ymgysylltu â gofalwyr di-dâl, a pha mor effeithiol y mae gwahanol grwpiau gofalwyr yn cael eu cynrychioli, a datblygu ffyrdd o gyrraedd unrhyw grwpiau a allai gael eu tangynrychioli.
	Darparu gwahanol gyfleoedd i ofalwyr di-dâl gael dweud eu dweud a gofyn i ofalwyr di-dâl ddweud wrthym beth yw'r ffordd orau o'u cynnwys, er enghraifft, drwy'r cyfryngau cymdeithasol, ar eu pen eu hunain neu gyda grŵp o ofalwyr di-dâl.
	Ymgysylltu â gofalwyr ifanc di-dâl wrth werthuso cymorth a chydweithio â nhw i ddylunio opsiynau cymorth sy'n gweddu orau i sefyllfaoedd gofalu unigolion.
Byddwn yn gwrando ar lais gofalwyr di-dâl i oleuo datblygiad gwasanaethau a chymorth	Sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael dewis sut i gynnal asesiad mewn modd sy'n cefnogi eu ffordd o fyw orau.
	Cynnwys gofalwyr di-dâl pan fydd penderfyniad yn cael ei wneud yn eu cylch, ac os oes angen, gofyn i rywun eu helpu i benderfynu beth sydd orau.
	Os yw'r sawl y gofelir amdano'n cael ei dderbyn i'r ysbyty, rhannu'r hyn sy'n digwydd â gofalwyr di-dâl a'u cynnwys yn y trafodaethau pan fydd yr unigolyn yn gallu mynd adref.
	Parhau i ymgysylltu â gofalwyr ifanc di-dâl drwy'r Fforwm Gofalwyr Ifanc, a'i ddefnyddio i wella'r cymorth i ofalwyr ifanc.

BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL CAERDYDD A'R FRO

CARDIFF & VALE REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

BYW'N DDA
LIVING WELL