

DRAFFT Adroddiad ar holiaduron gofalwyr (Medi 2016)

Cefndir

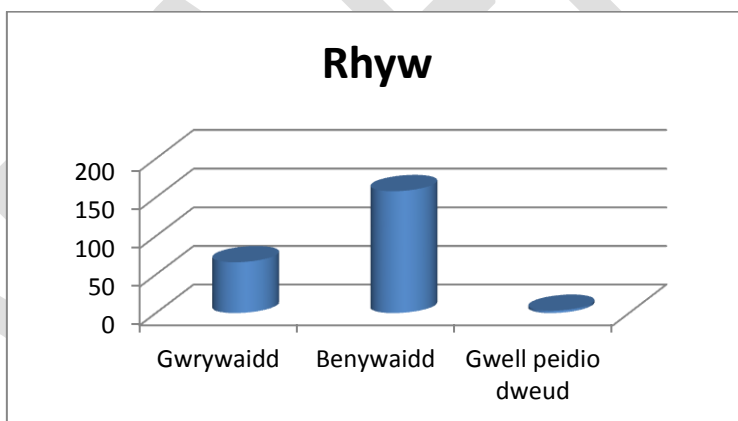
Fel rhan o broses ymgysylltu ynghylch Asesiad Anghenion Poblogaeth ar gyfer Gwynedd, anfonwyd dros fil o holiaduron at ofalwyr Gwynedd sy'n gofrestredig gyda naill ai Gwasanaeth Cynnal Gofalwr neu Hafal. Cafwyd 227 holiadur yn ôl.

Roedd y cwestiynau ymgysylltu yn seiliedig ar ofynion yr Asesiad a hefyd y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Gofynnwyd y canlynol:

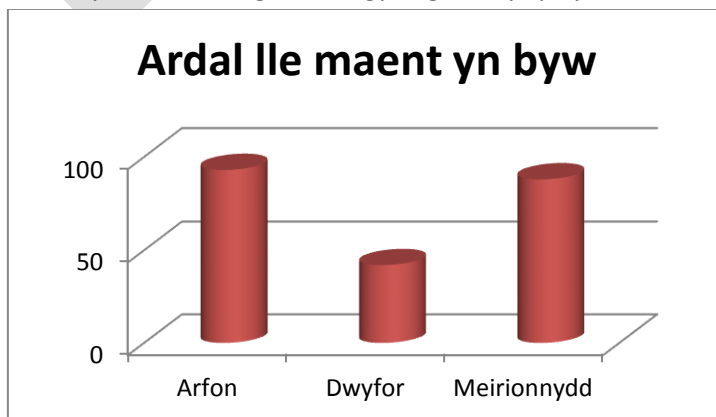
- Beth yw'r heriau sy'n eich wynebu yn eich bywyd bod dydd fel gofalydd?
- Beth neu pwy sy'n eich helpu i oresgyn yr heriau dyddiol hyn?
- Sut maen nhw yn eich cefnogi i oresgyn yr heriau hyn?
- Pa mor dda mae'r gefnogaeth hon yn gweithio i chi?
- Sut all y gefnogaeth fod yn well?
- Sut all/mae eich ffrindiau a theulu yn helpu?
- Sut all/mae eich cymuned leol yn helpu?

Proffil y gofalwyr a atebwyd

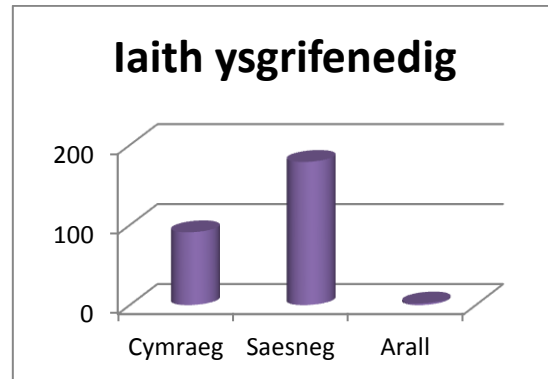
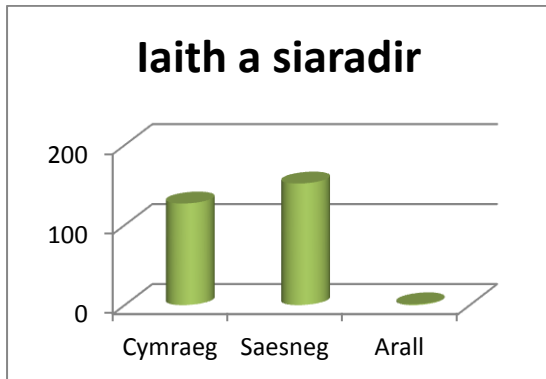
Mae bron 70% o'r gofalwyr yn fenywaidd, 29% yn wrywaidd ac mae gwell gan y 1% arall beidio dweud.



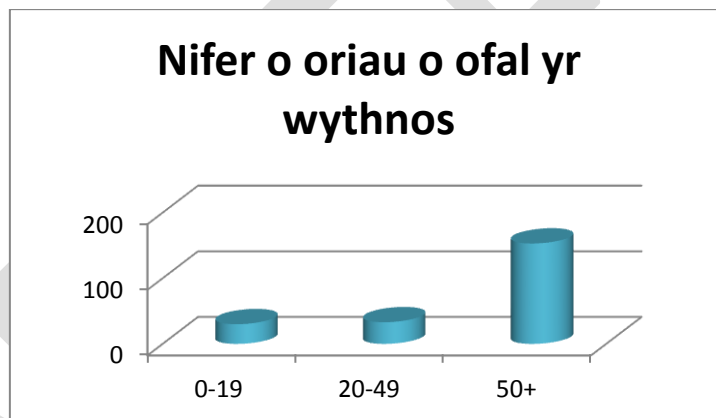
Mae'r nifer fwyaf yn byw yn Arfon a Meirionnydd (41% o Arfon a 39% o Feirionnydd), ac 20% o ofalwyr yn byw yn Nwyfor. Mae'n anodd gwybod os ydi'r ymateb o Ddwyfor yn adlewyrchu nifer o ofalwyr yno h.y. bod llai o ofalwyr yn yr ardal hon o'i gymharu â'r ddwy ardal arall, neu oherwydd rhesymau hanesyddol, sef yr anhawster gweithio gyda gofalwyr yn yr ardal.



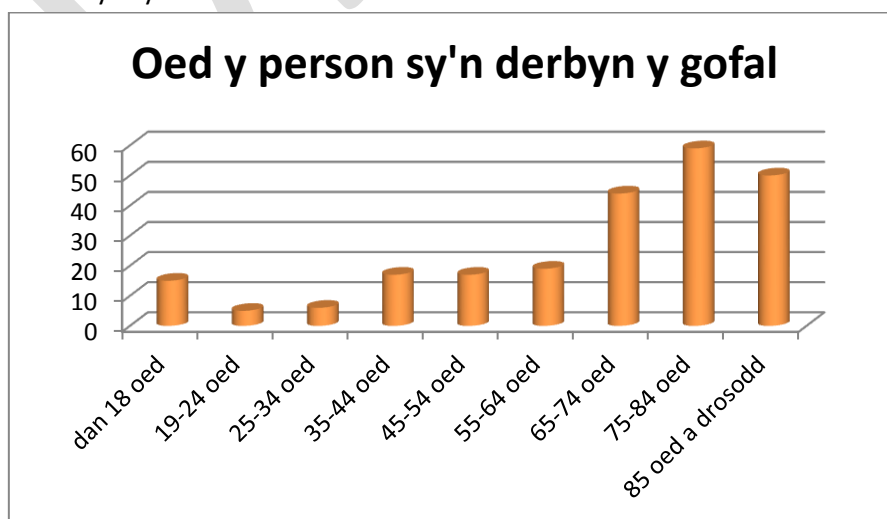
O safbwynt dewis iaith, mae'r rhan fwyaf yn ysgrifennu yn y Saesneg (79%) ond er mai Saesneg yw'r iaith a siaredir gan y mwyafrif, lleiafrif yw'r gofawyr sy'n siarad Saesneg yn unig oherwydd nifer o ofalwyr sydd yn nodi eu bod yn siarad y ddwy iaith. Mae hyn yn tanlinellu'r pwysigrwydd o ddarparu gwasanaethau cefnogol drwy'r Gymraeg i ofalwyr Gwynedd.



Mae 67% o'r gofawyr yn gofalu am 50 awr neu fwy bob wythnos, gyda 15% yn gofalu rhwng 20 - 49 awr yr wythnos a 13% hyd at 19 awr. Mae 5% arall o'r gofawyr yn dweud bod yr oriau yn amrywio o wythnos i wythnos.



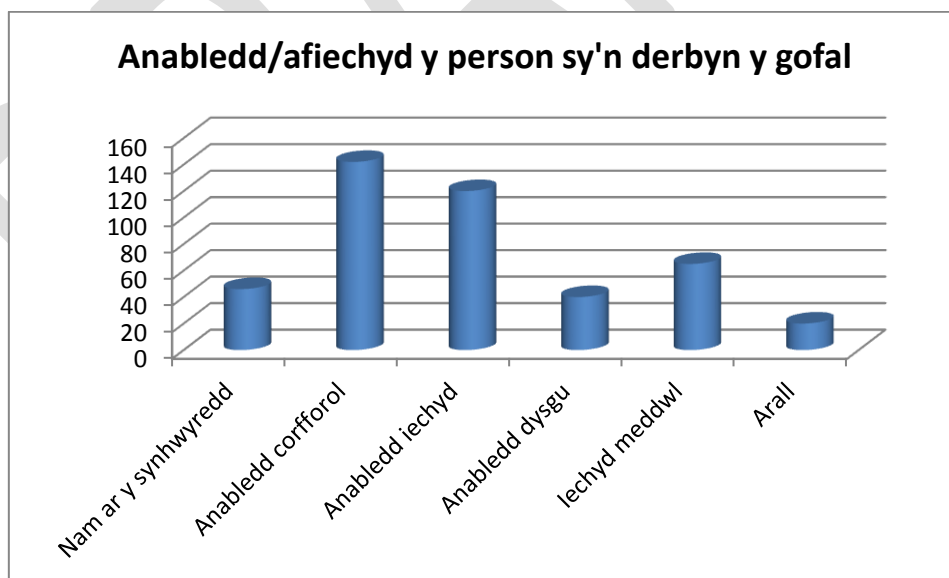
Mae'r rhan fwyaf o'r bobl sy'n cael eu gofalu amdanynt dros 65 oed (66%) gyda 45% ohonynt dros 75 oed. Y grŵp lleiaf o bobl sy'n derbyn gofal yw'r rhai rhwng 19 - 34 oed. Mae 15 o ofalwyr yn rhieni sy'n gofalu am blentyn sydd dan 18 oed.



O safbwynt perthynas i'r rhai sy'n derbyn y gofal, gwagedd yw'r mwyafrif ond mae llai o wahaniaeth rhwng nifer o wragedd sy'n gofalu a nifer o wŷr na rhwng nifer o famau a nifer o dadau. Allan o'r holl rieni sy'n gofalu, mae dros 90% yn famau, ac mae'r un patrwm gyda phlant sy'n gofalu dros eu rhieni, a brodyr a chwiorydd dros eu sibling; 72% yn ferched a 75% yn chwiorydd.

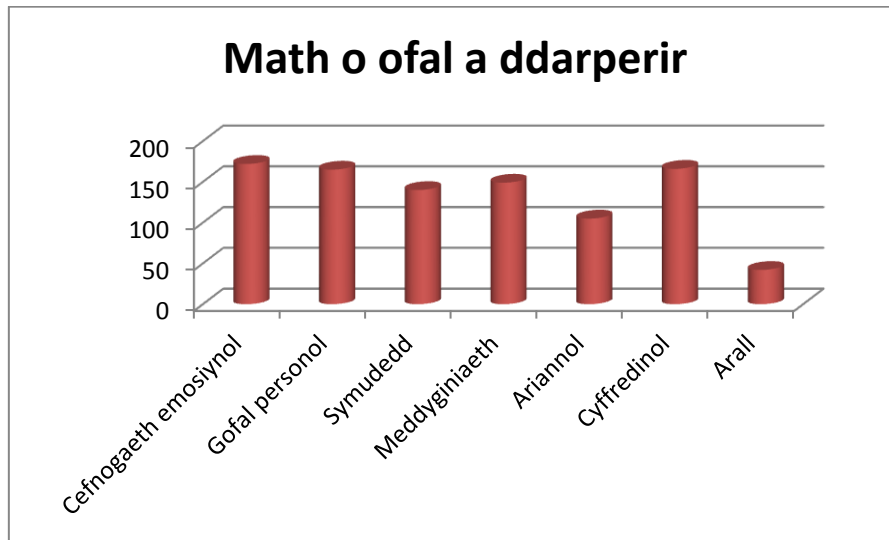


Mae llawer o'r gofaluwr yn gofalu dros rywun gyda mwy nag un anabledd neu afiechyd. Er bod rhai yn nodi un anabledd yn unig, mae'r mwyafrif yn nodi mwy nag un, gyda llawer yn nodi hyd at bedwar. Mae'r cyflwr iechyd cymhleth ar y rhai sy'n derbyn y gofal yn cael ei adlewyrchu yn y nifer o oriau mae'r gofaluwr yn gofalu bob wythnos.



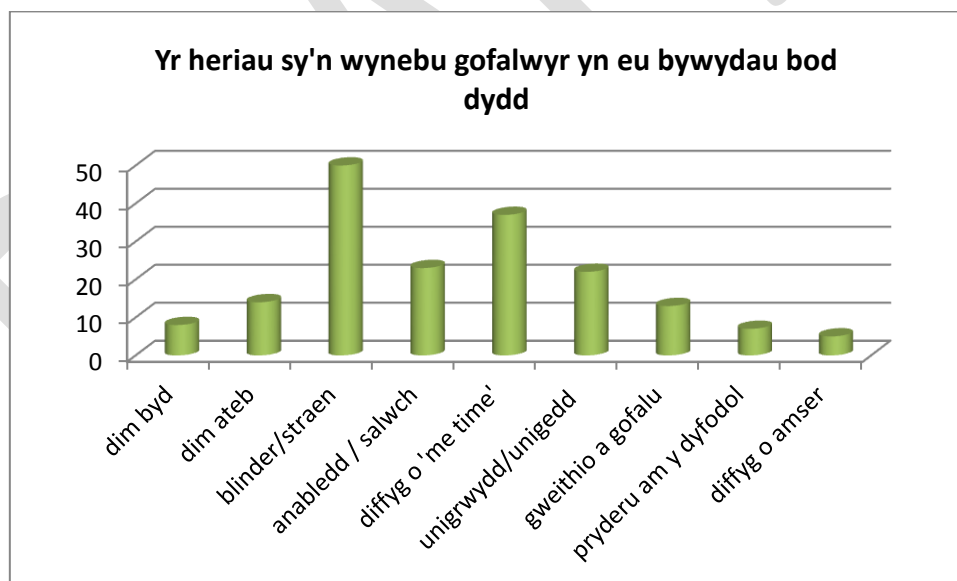
Ychydig iawn sy'n nodi eu bod yn darparu ond un math o ofal; mae llawer mwy yn dweud eu bod yn gwneud popeth. Mae rhai dynion yn nodi gwaith tŷ a choginio fel rhan o'u rôl gofalu ac mae'n rhaid cydnabod bod ymdopi â'r tasgau hyn nad oeddent wedi eu gwneud o'r blaen yn gallu bod yn her

sylweddol i ddyd mewn oed sy'n ceisio eu cwblhau ar ben popeth arall y mae'n eu gwneud wrth ofalu dros ei wraig.



Yr heriau y mae'r gofaluwr yn wynebu yn eu bywydau bob dydd fel gofaluwr

Gofynnwyd i ofaluwr beth yw'r heriau yn eu bywydau bod dydd fel gofaluwr ac er bod pob ymateb, fel pob sefyllfa, yn wahanol ac yn unigryw, y mae rhai themâu sy'n codi'n rheolaidd fel y dangosir yn y siart isod.



Blinder a/neu straen yw'r her fwyaf (22% o'r gofaluwr wedi nodi hyn); weithiau ond blinder yw'r broblem - mae rhai yn dweud eu bod yn methu cael noson dda o gwsg - ac weithiau mae'n straen yn unig. Mae llawer yn sôn am straen emosiynol. Yn aml mae gofaluwr yn wynebu nifer o heriau gydag un yn achosi un arall e.e. mae diffyg cefnogaeth/pryderu am arian yn achosi straen i un gofalydd: *"Ariannol - dwi ddim yn medru mynd allan i weithio. Emosiynol - dim cefnogaeth gan fy ngŵr am ei fod 'di cael strôc. Problemau i gyd arna i."*

Mae teimlad o unigedd neu unigrwydd yn ychwanegu at straen emosiynol ac yn achosi i nifer o ofalwyr ddiodeff o iselder. Dywedodd un dyn mai unigrwydd ac anobaith yw ei heriau dyddiol.

Mae gan lawer o'r gofalwyr broblemau iechyd eu hunain (dros 10%) ac mae rhai yn ddifrifol sâl (gan gynnwys canser) neu mae ganddynt anabledd corfforol.

"Oherwydd bregustod fy iechyd personol i, sef salwch ysgyfeiniol, rwy'n ei chanfod yn anodd iawn ymdopi gyda'r gofal parhaus yr wyf yn ei ddarparu..."

Wrth nodi bod 45% o bobl sy'n derbyn y gofal dros 75 oed ac mae'r priod fel arfer yw'r gofalydd, mae'n amlwg bod llawer o'r gofalwyr mewn oed, ac mae rhai yn nodi hyn fel achos o bryder yn ogystal â phroblemau iechyd, blinder a straen.

"Mae fy mywyd ynghlwm wrth y gofal pob awr o'r dydd a dim amser i ymlacio, fi yw'r unig ofalydd, ac mae fy ngŵr yn llwyr ddibynnol arnaf. Mae'r cyfrifoldeb yn faich sylweddol ar unigolyn fy oedran i. Rwyf yn 83 mis nesaf (Medi)."

Mae 16% o'r gofalwyr yn sôn am ddiffyg amser ar gyfer eu hunain, gyda rhai yn nodi bod rhaid iddynt fod ar gael 24 awr y dydd; ei bod yn amhosibl cael gwyliau ac nad oes digon o oriau yn y diwrnod.

"Amser i gael seibiant, mae rhywun "on the go" o hyd. Cael digon o amser i wneud pob dim sydd ei angen."

Gall diffyg amser i ymlacio gynyddu'r problemau o straen a blinder ar gyfer y gofalydd ac, yn y pen draw, effeithio ei iechyd, felly mae cyfle cael gofal ysbaid yn bwysig iawn.

Er bod rhai o'r gofalwyr yn dal i weithio, maent yn sôn am hyn fel her, ac mae rhai yn dweud nad ydynt, fel gofalwyr, yn cael cefnogaeth/dealltwriaeth gan eu cefnogwyr/gweithle, sy'n achosi problem/straen ychwanegol iddynt. Mae ychydig wedi nod bod rhaid iddynt roi'r gorau i'w gwaith oherwydd eu rôl gofalu sydd wedi achosi pryderon ariannol iddynt.

Ychydig iawn sy'n dweud nad oes ganddynt heriau, gyda rhai yn dweud eu bod yn iawn 'am y funud' ac mae eraill yn dweud eu bod yn cymryd pethau fel maent yn digwydd bob dydd; neu fel dywedodd un yn Saesneg *"Dwi'n jest ei neud hi!"*.

Pwy neu beth sy'n helpu'r gofalwyr i oresgyn yr heriau dyddiol

Teulu yw'r grŵp o bobl fwyaf sy'n helpu'r gofalwyr hyn, ond mae'n rhaid nodi nid y teulu yn unig sy'n eu cefnogi i oresgyn yr heriau dyddiol. Er bod 37% yn dweud bod eu teulu yn helpu, dim ond 17% yn dweud mai'r teulu'n unig sy'n eu cefnogi. Y canran mwyaf nesaf yw rhai sy'n dweud bod neb yn eu helpu, sef 23% sydd bron yn chwarter. Mae hwn yn nifer sylweddol ac yn achos pryder, wrth ystyried natur yr heriau sydd wedi 'u hadnabod, ond hefyd mae'n codi'r cwestiwn canlynol: beth mae pobl/gofalwyr yn ystyried i fod yn help? Derbyniodd pawb eu holiadur gan fudiad 3ydd sector sydd yn bodoli i'w cefnogi fel gofalwyr a gyda phwy y maent wedi cofrestru. A yw rhai o bobl yn meddwl ond am y sector statudol fel darparwyr o help a chefnogaeth?

Ychydig iawn sy'n ystyried naill ai'r sector statudol (gwasanaethau cymdeithasol neu iechyd) neu fudiad 3ydd sector (Cynnal Gofalwyr neu Hafal) fel yr unig bobl sydd yn eu cefnogi. Fel arfer, mae'r

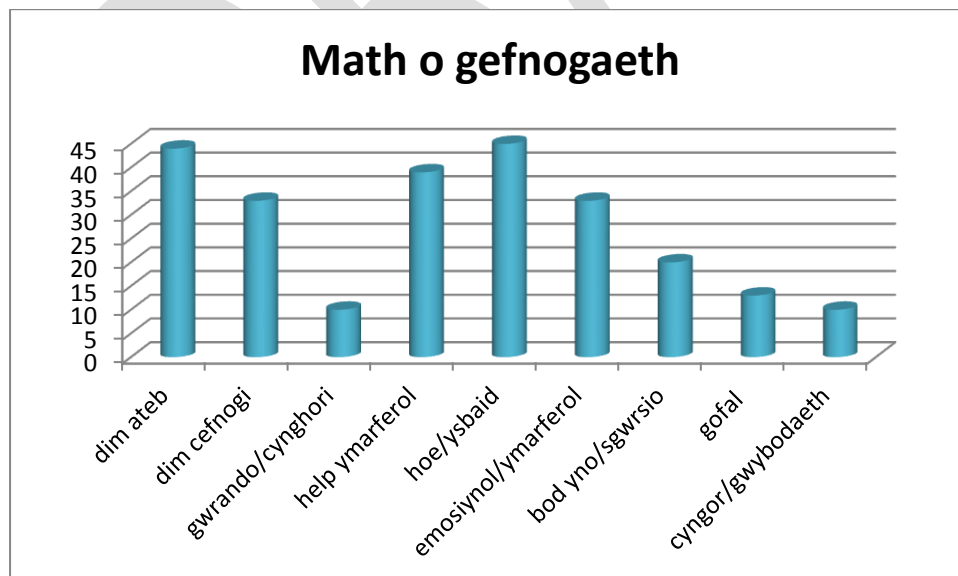
gofalwyr yn cael help o ffynonellau gwahanol, e.e. sector statudol, 3ydd sector a theulu, neu deulu, ffrindiau a 3ydd sector neu sector statudol. Mae nifer (dros 10%) yn dweud mai'r gofalwyr taledig yw'r bobl sy'n eu helpu.

Mae 55% o'r gofalwyr yn nodi teulu, ffrindiau a chymdogion fel ffynhonnell o gymorth iddynt, sydd yr union faint o ofalwyr sy'n nodi'r 3ydd sector, sector statudol, gofalwyr taledig, cartrefi gofal a chymorth allanol arall.



Sut maent yn helpu'r gofalwyr oresgyn yr heriau

Wrth ystyried nifer o'r gofalwyr sy'n dweud nad yw neb yn eu helpu, nid yw'n syndod bod bron 34% yn methu ateb y cwestiwn ynglŷn â'r gefnogaeth a ddarperir neu yn nodi absenoldeb cefnogaeth.



Ond y gefnogaeth fwyaf yw'r cyfle i gael hoe neu ysbaid (20%) ac er bod nifer yn cyfeirio at oriau o ysbaid y maent yn cael bob wythnos drwy'r sector statudol, mae nifer yn defnyddio'r amser pan mae gweithwyr taledig yno i gael hoe: *"Yn rhoid cefnogaeth i fi cael panad neu gawod mewn llonydd"*.

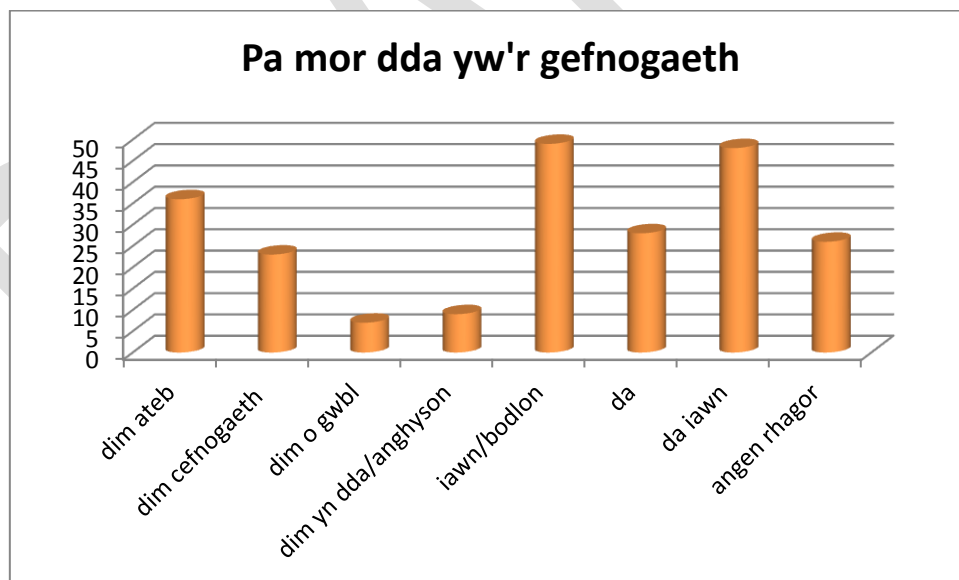
Mae nifer sylweddol yn dibynnu ar unigolion eraill, fel arfer aelod o deulu ond weithiau ffrind neu gymydog, i gymryd dros y rôl gofalu i roi ysbaid iddynt, boed ychydig o oriau, dros nos neu am wythnos gyfan.

"Maent wedi cymryd drosodd fy rôl fel gofalwr iddo, tra bod y ferch arall yn mynd a fi ar fy ngwyliau efo hi am wythnos. Weithiau, bydd y plant yn mynd â fo am dro yn y car, neu am bryd bwyd, i mi gael seibiant ac amser i mi fy hun. Gall hyn fod yn anodd gan ei fod yn aml yn gwrthod mynd hebddof. Yn ogystal, mae'r plant yn ei gymryd i'w tai am banad/prynhawn ayyb neu yn eistedd efo fo yn y tŷ tra fy mod yn ymweld â fy chwiorydd, sydd hefyd yn dibynnu arnaf."

Eto fel arfer mae'r gofalwyr yn sôn am fwy nag un fath o gymorth, ac mae llawer ohonynt yn derbyn help ymarferol, gan gynnwys trafndiaeth. Mae rhai yn nodi eu bod yn cael cefnogaeth emosiynol ac/neu ymarferol ac mae rhai eraill yn ystyried mai'r ffaith bod rhywun yno iddynt yn ddigonol; mae gwrando a sgwrsio'n bwysig: *"Drwy wrando arnaf a mynd â'r gŵr allan weithiau."*

Er ein bod yn gwybod am bwysigrwydd gwybodaeth i ofalwyr, dim ond ychydig o'r grŵp hwn o ofalwyr sydd yn sôn am gyngor a gwybodaeth fel y math o gefnogaeth y maent yn eu derbyn.

Pa mor dda mae'r gefnogaeth yn gweithio

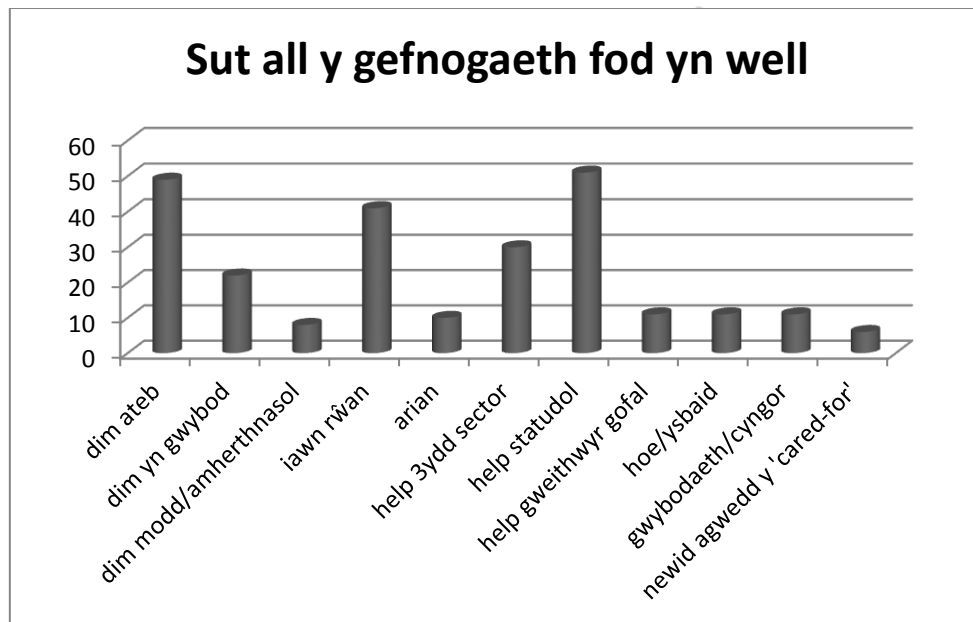


Maen' debyg bod, fel arfer, y gefnogaeth hon yn gweithio'n eithaf da, gyda 33% o'r gofalwyr yn meddwl ei bod yn dda neu'n dda iawn. Er hynny mae 17% wedi nodi naill ai nad oes ganddynt gefnogaeth neu'r gefnogaeth sydd ar gael ddim yn dda o gwbl neu yn anghyson, ac mae 22% ond yn fodlon efo'r gefnogaeth y maent yn ei derbyn. Mae dros 10% yn nodi eu bod angen rhagor o gefnogaeth:

"Yn arbennig o dda pan fônt yma, ond mae'r gagendor rhwng y 2 ymweliad yn enfawr."

Sut all y gefnogaeth fod yn well

Mae'r ganran fwyaf o'r gofalywyr wedi methu ymateb i'r cwestiwn am sut all y gefnogaeth fod yn well neu yn dweud nad ydynt yn gwybod (31%). Mae ychydig yn meddwl nad oes modd gwella'r gefnogaeth oherwydd yr amgylchiadau; er enghraifft dywedodd un gofalydd (yn y Saesneg) nad oedd ateb hawdd i'r cwestiwn hwn; mae gan ei wraig iselder difrifol ac ni all gyfathrebu'n hawdd, ac nid oes modd gwella'r ddau. Gall agwedd y sawl sy'n derbyn y gofal fod yn rhwystr mawr i'r gofalydd gael cefnogaeth o gwbl - h.y. mae'r gefnogaeth ar gael ond mae agwedd y sawl sy'n derbyn y gofal yn rhwystro'r gofalydd rhag cael mynediad ati.



Ar yr ochr bositif, mae 18% yn meddwl bod y gefnogaeth yn iawn ac nid oes angen ei gwella. Wrth sôn am sut y gellir gwella'r gefnogaeth sydd ar gael, cyfeiriodd lawer at wasanaethau iechyd yn ogystal â gwasanaethau a ddarperir gan wasanaethau cymdeithasol. Maent yn sôn am nifer o welliannau fel rhagor o ysbaid ac oriau gofal, cefnogaeth tu allan i oriau swyddfa, trafnidiaeth well, pobl i fod yno i wrando a rhannu gwybodaeth am ba gefnogaeth sydd ar gael.

"Mae cefnogaeth yn gymorth, ond byddai cael cyfle ychwanegol i fynychu digwyddiadau penodol e.e. angladdau teuluol, neu gymdeithasau lleol yn welliant mawr ac yn gwneud bywyd llawer haws, Byddai cymorth teithio yn gymorth hefyd gan na allaf yrru car."

Mae rhai o'r atebion yn adlewyrchu'r ffaith bod ychydig o gymorth weithiau yw beth sydd yn gwneud gwahaniaeth i ofalwyr, fel "Ymweliad achlysurol a sgwrs."

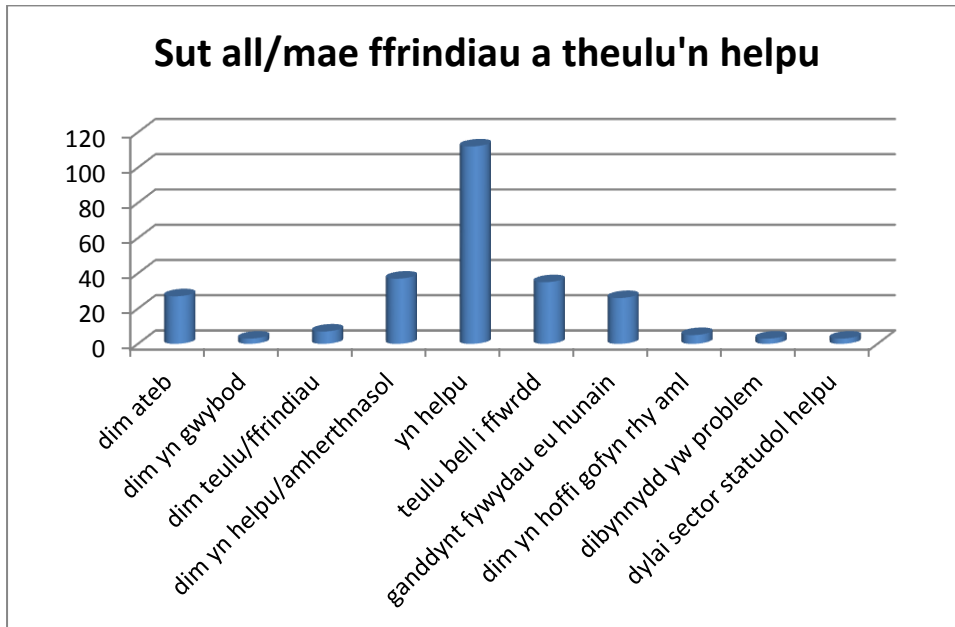
Sut all/mae ffrindiau a theulu yn helpu

Dywedodd tri gofalydd mai dyletswydd y sector statudol nid y teulu yw cefnogi gofalywyr . Er hynny, mae bron hanner (49%) yn dweud bod eu teulu a/neu ffrindiau yn eu helpu, er nad yw hyn bob tro yn rheolaidd oherwydd bod y teulu'n byw yn bell i ffwrdd (15%). Hefyd mae nifer o'r gofalywyr yn sôn am ffaith bod gan eu teulu/ffrindiau bywydau eu hunain e.e. gweithio neu/a magu plant (11%), gan awgrymu nad oedd modd neu'n deg disgwyl iddynt helpu llawer.

" Mae fy ffrindiau mewn oed hefyd ond yn dda wrthyf. Mae fy unig blentyn yn byw yng Nghaerdydd ac yn gweithio iddo ei hun, teulu etc felly nid wyf yn cael help yn aml ganddo. Pan ddaw, mae'n helpu o gwmpas y lle ac yn gofalu am bethau fel yswiriant etc sy'n help mawr. "

ac nid yw canran fach (2%) yn hoffi gofyn yn rhy aml.

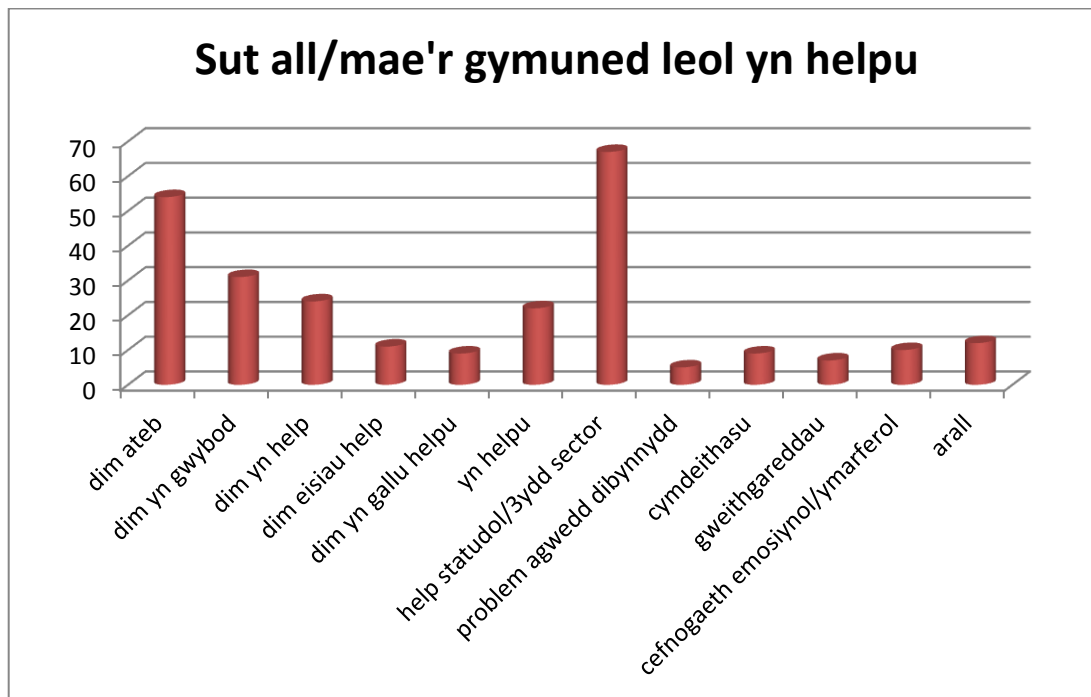
"Mae cymdogion yn garedig iawn, ond ni allaf ofyn ffafriaeth bob dydd; mae gan bobol ei gwaith ei hunan. Mae Megan yn yr ysbyty ers 10 wythnos wedi torri ei choes; mae'n anodd iawn i mi fynd i'w gweld ond begio ar gymdogion."



Weithiau, problem unwaith eto yw agwedd y dibynnydd

"Hoffwn pe tai mam yn mynd at fy chwaer am chydig o ddyddie, ond mae'n gwrthod mynd ar hyn o bryd."

Sut all / mae'r gymuned leol yn helpu.



Wrth beidio ateb, neu ddweud naill ai nad ydynt yn gwybod, neu nad yw help ar gael, neu nid ydynt eisiau help neu nad oes modd i'r gymuned eu helpu, roedd ymateb negyddol gan y mwyafrif o'r gofalwyr (52%) i'r cwestiwn sut all y gymuned leol helpu.

"Ni chredaf y gall y gymuned helpu gydag achos o'r fath".

Mae'n debyg mai hwn yw'r cwestiwn mwyaf heriol gyda 30% yn sôn am wasanaethau a fyddai'n cael eu darparu gan y sector statudol a'r 3ydd sector, yn hytrach na'r gymuned leol. Er hynny nid yw hyn yn wir ym mhob achos, mae rhai o'r gofalwyr yn sôn am aelodau'r capel yn galw draw am sgwrs, neu gymdogion sy'n helpu, weithiau drwy wneud y pethau bach.

"Mae un o'n cymdogion yn mynd i nôl papurau inni bob bora ac mae'r cymdogion eraill yn dda"

Mae 11% o ymatebion yn cyfeirio at gefnogaeth emosiynol ac ymarferol, yr angen am gymdeithasu a gweithgareddau, sydd i gyd yn fath o gymorth a allai gael ei ddarparu gan y gymuned leol, pe bai'r gofalydd a'r sawl sy'n cael y gofal yn barod i'w dderbyn.

"Gwn y buasai gweithgareddau o fewn y gymuned yn helpu, ond nid yw o yn hapus am hynny, ac ni allaf ei orfodi i fynd".

Yn aml iawn mae'r gofalwyr yn meddwl am gymdeithasu a gweithgareddau ar gyfer y sawl sy'n derbyn y gofal ond, ar yr un pryd, byddai'r gefnogaeth hon yn help iddynt hefyd. Yn anffodus gall trafndiaeth fod yn broblem i lawer o bobl, yn arbennig yn yr ardaloedd gwledig.

"Dim llawer o bethau yn ardal y Bala, yn wir does dim gweithgareddau etc yn cael eu trefnu yn yr ardal yma a rhaid teithio o hyd ac mae hyn yn anodd oherwydd trafndiaeth gyhoeddus."

Mae rhai gofalwyr yn nodi nad ydynt yn gallu mynychu gweithgareddau lleol oherwydd nad oes unrhyw un ar gael i fod efo'r dibynnydd.

Efallai bod llai na chwarter o'r gofawyr heb ddeall y cwestiwn h.y. pwy neu beth yw'r gymuned leol, ac fel arfer maent yn adrodd yn gadarnhaol am y gefnogaeth sydd ar gael yno, gan gynnwys y dilynol, sy'n esiampl wych o sut all y gymuned leol helpu:

"Oherwydd bod fy ngŵr yn bartner yn y fferm doedd o ddim yn cael help ariannol i addasu'r tŷ - fe wnaeth y gymuned leol hel arian er mwyn i ni neud wet room iddo."

I gloi

Er nad yw'r gofawyr a ymatebodd i'r holiadur yn adlewyrchu oedran y rhan fwyaf o ofalwyr yng Ngwynedd, sydd rhwng 45-64 oed yn ôl Cyfrifiad 2011, mae'r heriau y maent yn eu nodi a'r gefnogaeth sydd ei angen yn berthnasol i lawer o ofalwyr o bob oed. Mae llawer o ymchwil ac arolygon wedi cadarnhau bod gofalu yn achosi straen a blinder sy'n cael effaith negyddol ar iechyd gofawyr, yn arbennig eu hiechyd emosiynol a meddyliol. Rydym yn ymwybodol ei bod yn hanfodol i ofalwyr gael cymorth ymarferol, fel help gan ofalwyr taledig, a digon o gyfnodau ysbaid. Yn anffodus mae'r holiaduron yn dangos nad oes digon o gefnogaeth ar gael i bob un gofalydd ar y funud.

Wrth ddarllen yr ymatebion, mae'n amlwg pa mor unigryw yw bob un profiad gofalu, felly mae'r syniadau tu ôl i Ffordd Gwynedd a'r asesiad 'Beth sy'n bwysig' yn mynd i'r cyfeiriad cywir. Rhywbeth arall sy'n amlwg yw pwysigrwydd teulu, ffrindiau neu gymdogion fel cefnogaeth i ofalwyr. Pan mae'r gefnogaeth hon ar gael yn rheolaidd mae gofawyr yn teimlo'n well, yn cael digon o ysbaid ac yn gallu rhannu'r profiad gyda rhai sy'n agos atynt. Mae hyn yn brofiad hollol groes i nifer fawr sy'n teimlo dan straen, wedi blino ac yn unig. Er hynny, yn anffodus, mae nifer o ofalwyr a'u teuluoedd yn disgwyl i'r sector statudol helpu yn hytrach na meddwl am yr help anffurfiol sydd ar gael gan deulu, ffrindiau a chymdogion .

Mae llawer o ofalwyr yng Ngwynedd sydd angen cefnogaeth; sut i ddarparu yw'r her, a gan bwy yw'r cwestiwn.