

TYSTIOLAETH WLGA AC ADSS CYMRU I YMCHWILIAD Y PWYLLGOR IECHYD, GOFAL CYMDEITHASOL A CHWARAEON I EFFAITH Y DDEDDF GWASANAETHAU CYMDEITHASOL A LLESIANT (CYMRU) 2014 MEWN CYSYLLTIAD Â GOFALWYR



CLILC • WLGA



ADSS Cymru

Leading Social Services in Wales

Yn arwain Gwasanaethau
Cymdeithasol yng Nghymru

MEDI 2018

Amdanom Ni

1. Mae Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (WLGA) yn cynrychioli'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru, ac mae'r tri awdurdod parc cenedlaethol a'r tri awdurdod tân ac achub yn aelodau cyswllt.
2. Mae WLGA yn sefydliad trawsbleidiol y bydd gwleidyddion yn ei arwain, gyda'r arweinwyr o bob awdurdod lleol yn penderfynu ar bolisiau drwy'r Bwrdd Gweithredol a Chyngor ehangach WLGA. Mae WLGA hefyd yn penodi uwch aelodau fel Llefaryr a Dirprwy Llefaryr i ddarparu arweiniad cenedlaethol ar faterion polisi ar ran llywodraeth leol.
3. Mae'r WLGA yn gweithio'n agos gyda chynghorwyr proffesiynol a chymdeithasau proffesiynol o lywodraeth leol, ac yn cael eu cynghori ganddynt, fodd bynnag, WLGA yw'r corff sy'n cynrychioli llywodraeth leol ac mae'n darparu llais cyfunol, gwleidyddol llywodraeth leol yng Nghymru.
4. Fel y sefydliad arwain cenedlaethol ar gyfer y gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru, rôl Cymdeithas Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol (ADSS Cymru) yw cynrychioli llais cyfunol, awdurdodol Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol, Penaethiaid Gwasanaethau Oedolion, Gwasanaethau Plant a Gwasanaethau Busnes, ynghyd â gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi plant ac oedolion agored i niwed, eu teuluoedd a'u cymunedau, ar amrediad o faterion cenedlaethol a rhanbarthol polisi, arfer ac adnoddau gofal cymdeithasol.

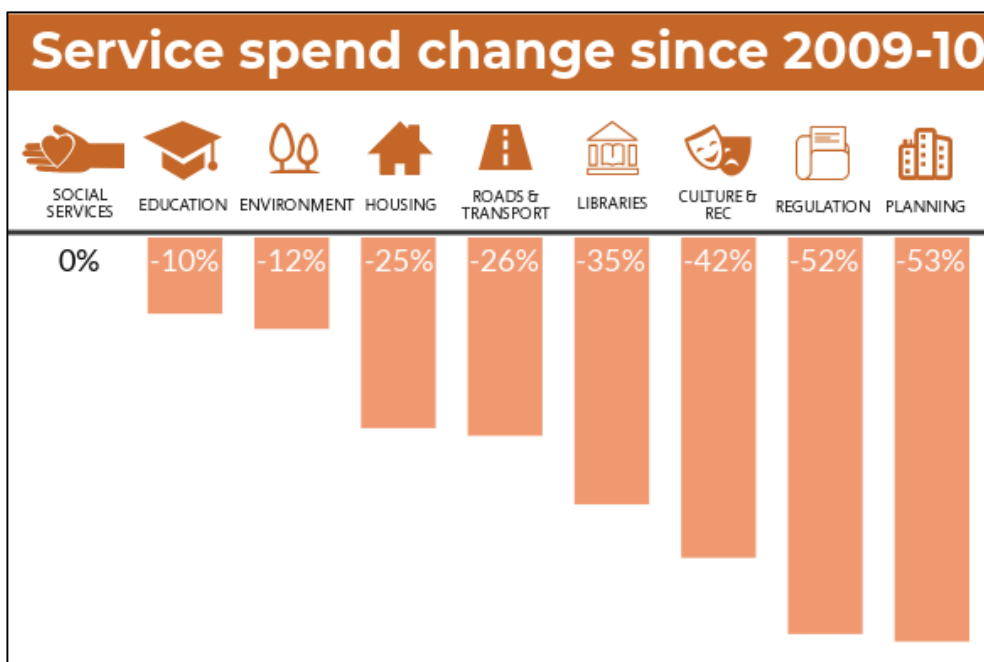
Rôl bwysig gofalwyr

5. Yn ôl Gofalwyr Cymru, mae yna 370,000 o bobl yn gofalu'n ddi-dâl am aelod o'r teulu neu ffrind, a bydd 3 o bob 5 ohonom yn ofalwyr yn ystod ein bywydau. Dyma'r ffigur cymesur uchaf o holl wledydd y DU, gyda 103,594 o bobl yng Nghymru yn darparu mwy na 50 awr o ofal di-dâl yr wythnos. Amcangyfrifir mai gwerth y gofal a ddarperir gan ofalwyr di-dâl yng Nghymru yn werth tua £8.1 biliwn y flwyddyn. Mae nifer y gofalwyr yn parhau i gynyddu ac amcangyfrifir y bydd mwy na hanner miliwn o ofalwyr yng Nghymru erbyn 2037 – cynnydd o 40%. Nid yw nifer o bobl yn diffinio eu hunain fel 'gofalwyr' ond fel aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog – fodd bynnag, gall y weithred o ofalu, yr amser a dreulir yn gwneud hynny, y gwariant corfforol ac emosiynol, yr effaith ar fywyd gwaith a rhwydweithiau cymdeithasol gael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant, diogelwch ariannol gofalwyr, a'u gallu i gyflawni eu nodau bywyd personol eu hunain.
6. Bydd y newidiadau demograffig sy'n cael eu gweld ar hyd a lled y DU hefyd yn cael effaith ar ofalwyr di-dâl. Mae poblogaeth sy'n heneiddio, gyda disgwyliad oes gwell i bobl â chyflyrau hirdymor neu anabledau cymhleth yn golygu bod angen darparu lefel uwch o ofal am gyfnod hwy. Rydym yn debygol o weld mwy o bobl hŷn mewn rôl ofalu, a disgwylir i'r nifer o ofalwyr dros 85 oed ddyblu yn yr ugain mlynedd nesaf. Mae oriau uwch yn gofalu yn aml yn arwain at ddirywiad graddol yn iechyd y gofalwyr. Mae gofalwyr di-dâl sy'n darparu lefelau uchel o ofal i berthnasau a ffrindiau sâl neu anabl ddwywaith yn fwy tebygol o ddioddef o iechyd gwael o gymharu â phobl heb gyfrifoldebau gofalu. Gall cyfrifoldebau gofalu gael effaith niweidiol ar iechyd corfforol a meddyliol, addysg a photensial cyflogaeth y rhai sy'n gofalu, a all arwain at ganlyniadau iechyd ac ansawdd bywyd is o lawer. Gall y rhain, yn eu tro, effeithio ar effeithiolrwydd gofalwyr ac arwain at sefyllfa lle bydd y person sy'n derbyn gofal yn cael eu derbyn yn yr ysbyty neu leoliad gofal preswyl, gan roi pwysau pellach ar ein system sydd eisoes wedi'i gor-ymestyn.
7. Mae cefnogi a gwella llesiant a hawliau gofalwyr di-dâl yn bwysig i gynghorau sy'n cydnabod yn llwyr rôl hollbwysig ac arwyddocaol gofalwyr i bobl ag anghenion gofal cymdeithasol, a'r economi iechyd a gofal ehangach. Heb y gofalwyr anffurfiol hollbwysig hyn, byddai'r rhwyd diogelwch gofal a chymorth a ddarperir ganddynt i filoedd o bobl bob dydd yn chwalu.
8. Fel cymdeithas, mae angen i ni wneud mwy i sicrhau bod rôl gofalwr yn cael ei hystyried fel rhywbeth cadarnhaol, yn hytrach na stigma, ac yr ydym yn awyddus i weithio gyda Llywodraeth Cymru, gofalwyr a'r sefydliadau gofalwyr i wneud yn siŵr bod gofalwyr yn derbyn cefnogaeth lawn a'u bod yn cael eu cyfeirio at wasanaethau er mwyn osgoi sefyllfa lle byddant hwy a'u teuluoedd yn cyrraedd pwynt argyfwng a methiant gofal. Mae'n hollbwysig i gymdeithas gyfan bod gan ofalwyr y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i gynnal eu llesiant eu hunain a gallu byw bywydau cyflawn; cynnal perthnasoedd cymdeithasol; ymgymryd ag addysg a hyfforddiant; cynnal cyflogaeth a bod yn aelodau gweithredol o'u cymunedau.

Ariannu llywodraeth leol

9. Fodd bynnag, mae gallu cynghorau i ddarparu'r gefnogaeth llesiant hon yn cael ei danseilio gan doriadau parhaus i gyllidebau cynghorau. Os ydym am gyflawni ein huchelgais ar gyfer pob gofalwr - y mae eu hangen mewn niferoedd cynyddol er mwyn mynd i'r afael â'r cynnydd yn nifer y rhai sydd angen gofal - a chyflawni uchelgais a bwriad Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), mae'n rhaid i Lywodraeth Cymru sicrhau bod awdurdodau lleol yn cael eu hariannu'n ddigonol er mwyn cyflawni'r gofynion a roddir arnynt.
10. Mae llywodraeth leol yn darparu mwy na 700 o wasanaethau lleol, ac mae cyfran arwyddocaol ohonynt yn helpu i wella llesiant a mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol iechyd. Mae hyn yn cynnwys tai, cyflogaeth, llesiant, hamdden a thrafnidiaeth ac mae'r rhain yn helpu i gefnogi iechyd a llesiant gofalwyr.
11. Fodd bynnag, yn yr wyth mlynedd ddiwethaf mae cyllid grant craidd y Cyngor wedi gostwng 22% ar ôl addasiad ar gyfer chwyddiant. Os byddwch yn anwybyddu cyllid ysgolion, mae'r cyllid craidd wedi gostwng 35%. Mae Ffigur 1 isod yn dangos sut mae'r gostyngiad hwn mewn cyllid wedi effeithio ar feysydd gwasanaeth unigol llywodraeth leol.

Ffigur 1 – Newid mewn Gwariant ar Wasanaethau



[Service spend change since 2009-10] Newid mewn gwariant ar wasanaethau ers 2009-10

[Social Services] Gwasanaethau Cymdeithasol [Education] Addysg [Environment] Yr Amgylchedd [Housing] Tai [Roads and Transport] Ffyrdd a Thrafnidiaeth [Culture and Rec] Diwylliant a Hamdden [Regulation] Rheoleiddio [Planning] Cynllunio

12. Mae gwasanaethau statudol gwasanaethau cymdeithasol ac addysg wedi'u diogelu gymaint â phosibl gan lywodraeth leol. Mae hyn yn golygu bod gwasanaethau cymunedol ataliol anstatudol, gan gynnwys hamdden, parciau, addysg oedolion, tai, trafndiaeth a chyfleusterau cymunedol, y mae pob un ohonynt yn cefnogi llesiant ac iechyd gofalwyr, wedi derbyn y toriadau gwaethaf i

gyllidebau awdurdodau lleol, drwy anghenraid. Roedd adroddiad gan Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru 2025, 'Cyni a Llywodraeth Leol yng Nghymru: dadansoddiad o flaenoriaethau incwm a gwariant, 2009-10 i 2016-17', yn pwysleisio'r effaith sylweddol y mae wyth mlynedd o gyni wedi'i chael ar wasanaethau cyhoeddus lleol. Mae toriadau yn y gwasanaethau llai ond hollbwysig wedi bod yn rhai dwfn, gyda marciau cwestiwn ynglŷn â'u cynaliadwyedd yn y dyfodol pe byddai cyfnod pellach o doriadau yn parhau.

13. Mae llywodraeth leol wedi llwyddo i gadw canlyniadau gwaethaf cyni draw yn y blynyddoedd diweddar, ond maent yn cael effaith wirioneddol ar gynghorau, yn bygwth gwasanaethau sy'n gwella ein bywydau a'n cymunedau, gan gynnwys gwasanaethau sy'n hollbwysig i gefnogi gofaluwr. Gwyddom y bydd y pwysau ariannol cronus yn parhau i lywodraeth leol yn y pedair blynedd nesaf. Byddai peidio gwneud unrhyw beth i'r gwasanaethau sy'n cael eu darparu yn awr yn golygu y byddai angen cynnydd refeniw o £264 miliwn ar lywodraeth leol (5% o'r gwariant net) yn 2019-20 a 4% y flwyddyn ganlynol. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd costau anochel y gweithlu yn llywio pwysau chwyddiant fwyfwy ac yn 2021-22 a'r flwyddyn ganlynol, bydd y pwysau chwyddiant cyffredinol yn tua 3% bob blwyddyn. Er gwaethaf ymdrechion gorau llywodraeth leol yn erbyn graddfa'r gostyngiad a nodwyd, mae terfyn i'r ymdrechion hyn. Heb adolygiad mwy sylfaenol o'r ffordd yr ydym yn ariannu gwasanaethau, nid oes llawer o hyblygrwydd ar gyfer toriadau pellach. Nid yw'r model presennol yn gynaliadwy, mae cyllidebu cynyddol blynyddol ond yn storio problemau ar gyfer y dyfodol.
14. Mae gwybodaeth bellach am y pwysau ariannol y mae awdurdodau lleol yng Nghymru yn eu hwynebu ar gael yng nghyhoeddiad WLGA 'Cyllid Teg a Chynaliadwy ar gyfer Gwasanaethau Lleol Hanfodol.'¹
15. Yn ein tystiolaeth i broses graffu'r Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon o gyllideb ddrafft llywodraeth Cymru yr oeddem yn bendant y byddai sefyllfa ariannu llywodraeth leol yn cael canlyniadau difrifol ar lesiant. Mae'n cyfyngu ar ofal cymdeithasol sydd, yn ei dro, yn cyfyngu'r sector gwirfoddol a darparwyr gofal. Mae hyn i gyd yn cyfeirio at yr angen i ddiwygio ein trefniadau presennol ar frys ac ymgymryd â'r dasg gymhleth o ddatblygu fframwaith ariannu cynaliadwy hirdymor ar gyfer gofal cymdeithasol.
16. Felly, croesewir y ffaith bod y cynllun hirdymor newydd ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol, *Cymru Iachach*, yn nodi'r angen i gyflawni model ariannu cynaliadwy ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol, gan gydnabod bod iechyd a gofal cymdeithasol yn cynrychioli cyfran gynyddol o gyllideb llywodraeth leol, ar draul meysydd eraill o wasanaethau cyhoeddus, sydd hefyd yn cael dylanwad mawr ar iechyd a llesiant pobl Cymru. Mae angen dybryd i'r gwaith hwn arwain at ddarparu ffynhonnell gyllid ychwanegol ar gyfer llywodraeth leol, fel rhan o setliad cyffredinol sy'n darparu cyllid cynaliadwy ar gyfer yr holl wasanaethau hollbwysig sy'n cael eu darparu gan y cyngor. Mae'n rhaid ystyried pob opsiwn ariannu ar gyfer mynd i'r afael â'r argyfwng hwn ym maes gofal cymdeithasol o ystyried maint yr argyfwng presennol.

¹ Ar gael yn: <https://www.wlga.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=62&mid=665&fileid=1754>

17. Mae'r cyhoeddiad diweddar o gyllid canlyniadol ychwanegol i Gymru o ganlyniad i benderfyniad Llywodraeth y DU i ddarparu £20 biliwn ychwanegol y flwyddyn erbyn 2023 i'r GIG yn Lloegr hefyd yn darparu cyfle i Lywodraeth Cymru ystyried darparu cyllid ychwanegol, sydd ei angen yn fawr ar lywodraeth leol, a fyddai'n galluogi i gynghorau Cymru gynllunio, gyda rhywfaint o sicrwydd, dros y tair blynedd nesaf a darparu hyblygrwydd i awdurdodau lleol gyflawni galw ac anghenion lleol, a chanolbwyntio ar wella canlyniadau i'w dinasyddion a'u cymunedau. Mae cyllid diweddar a ddarparwyd gan Lywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol wedi bod ar gyfer darnau penodol o waith yn unig ac i gefnogi mentrau newydd, yn hytrach nac er mwyn gallu cyflawni'r galw cynyddol a'r pwysau presennol.

Sut mae cynghorau yn cefnogi gofalwyr

18. Roedd WLGA ac ADSS Cymru yn croesawu egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), ond mae angen i ni gydnabod y disgwyliadau cynyddol a roddir ar awdurdodau lleol mewn cyfnod o wasgfa ar adnoddau. Gan weithio ochr yn ochr â Llywodraeth Cymru, rydym wedi (ac yn parhau) i chwarae rôl allweddol yn cefnogi'r broses o weithredu'r ddeddfwriaeth. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn nodi newidiadau deddfwriaethol pwysig ar gyfer gofalwyr ac sydd, yn hollbwysig, yn rhoi'r un gydnabyddiaeth a pharch cydradd iddynt â'r rhai y maent yn eu cefnogi. Mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd i gynnig asesiadau a chynlluniau cymorth i ofalwyr, wedi'u datblygu gyda hwy fel partneriaid cyfartal, gyda'r nod o alluogi gofalwyr i fyw y bywyd y maent eisiau ei fyw.

19. Mae'r cyfrifoldebau hyn sy'n benodol ar gyfer gofalwyr yn cyd-fynd â darpariaethau cyffredinol eraill o fewn y ddeddfwriaeth, sydd hefyd yn berthnasol i ofalwyr. Mae'r rhain yn cynnwys, er enghraifft:

- Dyletswydd i ddarparu gwasanaeth gwybodaeth a chynghor
- Dyletswydd i sicrhau darpariaeth gwasanaethau ataliol.

20. Yn unol â'r Ddeddf, mae'n ofynnol hefyd i bob rhanbarth ddatblygu a chyhoeddi Asesiadau o Anghenion Poblogaeth Rhanbarthol, sy'n darparu asesiad o'r anghenion gofal a chymorth yn eu hardal, gyda gofalwyr yn un o themâu craidd yr asesiadau. Mae'r asesiadau hyn wedi'u cwblhau yn awr ac mae rhanbarthau hefyd wedi cyhoeddi eu cynlluniau Ardal Poblogaeth, un o ofynion eraill y Ddeddf. Yr oedd pob un yn nodi rôl bwysig a hanfodol gofalwyr di-dâl ac maent yn ymrwymedig i wella mynediad at seibiannau addas sy'n cyflawni anghenion amrywiol, sy'n aml yn gymhleth, y bobl maent yn gofalu amdanynt. Mae rhanbarthau yn cydnabod ei bod yn hollbwysig i bob gofalwr, ifanc a hŷn, gael seibiant o'u rôl ofalu, a bod angen cyfleoedd i gael seibiant addas a hyblyg er mwyn cynorthwyo pobl i barhau yn eu rôl ofalu. Fodd bynnag, mae angen i ni gydnabod hefyd effaith y toriadau cyllid ar awdurdodau lleol a'u gallu i allu parhau i gynnig gwasanaethau fel y rhai hyn. Mae nifer o ranbarthau yn mapio neu'n ystyried opsiynau mwy hyblyg sy'n cyflawni anghenion arbenigol, megis awtistiaeth neu ddementia. Cydnabyddir, wrth gynllunio ar gyfer

gwasanaethau gofalwyr, bod angen ystyried anghenion posibl gofalwyr hŷn yn y dyfodol a chanfod ffyrdd o gynorthwyo gofalwyr hŷn i gynllunio ymlaen llaw. Mae rhai rhanbarthau hefyd wedi mynegi pryderon ynglŷn â chynaliadwyedd gwasanaethau gofalwyr, a ddarperir mewn nifer o achosion drwy gymorth y trydydd sector, sy'n aml yn ddibynnol ar gyllid grant tymor byr.

21. Mae'r asesiadau yn nodi bod yna wasanaethau penodol ar gyfer gofalwyr ifanc, sy'n gysylltiedig ag ysgolion, gyda chymorth un i un ychwanegol a mynediad at gymorth emosiynol. Mae yna enghreifftiau o ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gynorthwyo gofalwyr ifanc a chynnwys gofalwyr wrth ddatblygu gwasanaeth. Mae cyfleoedd seibiant a mynediad at gyfleoedd hamdden hefyd ar gael. Defnyddir y dull Tîm o Amgylch y Teulu hefyd mewn un ardal. Mae hyn yn cefnogi adolygiad thematig diweddar Arolygiaeth Gofal Cymru, "Cefnogi Gofalwyr", a ganfu, bod gofalwyr ifanc yn cael eu cefnogi'n dda ar y cyfan, ond a oedd yn rhybuddio bod yna nifer gynyddol gydag anghenion emosiynol cymhleth ac mae diffyg gwasanaethau iechyd meddwl i blant yn golygu bod y gweithwyr sy'n cynorthwyo gofalwyr ifanc yn delio â rhai materion heriol a chymhleth.
22. Nododd adroddiad diweddar gan Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth, 'Cymorth ataliol ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion yng Nghymru' nifer o enghreifftiau yng Nghymru o wasanaethau sy'n cefnogi gofalwyr, gan gynnwys:

Gwasanaethau i ddarparu dulliau gwell o adnabod a chydabod gofalwyr

Cynhaliodd Blaenau Gwent Brosiect Ymgysylltu â Gofalwyr mewn meddygfeydd meddygon teulu a oedd yn cael ei redeg gan y trydydd sector ar ran yr awdurdod lleol. Roedd y prosiect yn cyflogi gweithwyr cefnogi gofalwyr i godi ymwybyddiaeth o gymorth i ofalwyr, er mwyn cynnig gwasanaethau cyfeirio ac atgyfeirio, hwyluso mynediad i asesiadau a gofal seibiant, a darparu cymorth ehangach a chwmsela.

Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn cyflogi hyrwyddwyr gofalwyr, sef aelodau gwirfoddol o staff y cyngor sy'n gweithredu fel y prif swyddogion cyswllt ar gyfer gwybodaeth i ofalwyr yn yr adran gwasanaeth y maent yn gweithio ynddi. Mae'r rhwydwaith o hyrwyddwyr yn annog staff eraill i gwblhau hyfforddiant ymwybyddiaeth o ofalwyr a chasglu gwybodaeth am ofalwyr i'w rhaedru'n fewnol ac i ofalwyr.

Gwasanaethau sy'n darparu gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth

Mae'r Gwasanaeth Budd-daliadau Lles yn Abertawe yn cael ei gyllido gan Gyngor Abertawe i gefnogi gofalwyr a'u hatal rhag cael mynediad i wasanaethau lefel uwch a drutach. Mae'n cynnig gwiriadau budddaliadau i sicrhau bod gofalwyr yn cael cymaint o incwm â phosibl, cymorth i lenwi ffurflenni a gwneud hawliadau, cymorth gydag apeliadau a mynediad i grantiau ar gyfer cymorth i ofalwyr. Anogir gofalwyr sy'n defnyddio'r gwasanaeth budd-daliadau i ddefnyddio holl wasanaethau amrywiol canolfan ofalwyr Abertawe hefyd, sy'n cynnwys gwasanaeth cwmsela a gyllidir gan yr awdurdod lleol.

Mae Dewis Cymru yn hwb gwybodaeth i ofalwyr sy'n chwilio am wybodaeth neu gyngor am eu llesiant. Mae'n cael ei ariannu a'i reoli gan Awdurdodau Lleol ar hyd a lled Cymru er mwyn sicrhau bod y wybodaeth yn gyfredol a perthnasol. Mae'n gweithredu fel gwasanaeth cyfeirio ar gyfer hyd at 6,000 o wasanaethau lleol a chenedlaethol ar hyd a lled Cymru.

Rhannu Bywydau Cymru

Mae yna 12 o gynlluniau Rhannu Bywydau yng Nghymru, a hi yw'r wlad gyntaf yn y DU i gyflwyno gwasanaethau Bywydau Cymru ar draws bron i bob ardal awdurdod lleol. Roedd bron i hanner (46 y cant) o'r bobl a ddefnyddiodd Rhannu Bywydau rhwng 2015 a 2016 wedi mwynhau seibiannau byr, wedi'u personoli, a chymorth dydd yng nghartref gofalwyr Rhannu Bywydau. Mae seibiannau byr yn ddewis effeithol a fforddiadwy i ofal seibiant traddodiadol, yn benodol i deuluoedd sy'n cynorthwyo pobl â dementia.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili wedi mynd i'r afael ag anghenion brys gofalwyr drwy amrediad o wahanol fesurau, gan gynnwys mynd i'r afael ag argyfyngau a chynllun cerdyn argyfwng ynghyd â gwasanaeth seibiant i ofalwyr sy'n galluogi gofalwyr i gael amser i fynychu eu hapwyntiadau a'u triniaethau iechyd eu hunain.

23. Mae SCIE hefyd wedi cyhoeddi cyfres o enghreifftiau arfer sy'n dangos y modelau o gymorth gwahanol sydd ar gael i ofalwyr yng Nghymru (mae manylion pellach ar gael yn Atodiad 1), gydag enghreifftiau yn cynnwys:
- Rhaglenni o gymorth sy'n cael eu cynllunio i gefnogi llesiant emosiynol a gwella canlyniadau mewn cysylltiad ag ynysiad, straen a hunaniaeth. Mae'n cynnwys mynediad at hyfforddiant am ddim, gweithdai, digwyddiadau cymdeithasol a rhwydweithiau cymorth.
 - Cyflwyno cerdyn argyfwng i ofalwyr – darn o blastig maint cerdyn credyd sy'n dangos bod perchennog y cerdyn yn ofalwr ac mae'n darparu rhif i'w ffonio mewn argyfwng (24 awr y dydd). Mae ffonio'r rhif hwn yn galluogi i gymorth wrth gefn gael ei drefnu.
 - Gwasanaethau Cefnogi Gofalwyr sy'n helpu gofalwyr i reoli eu hanghenion iechyd a llesiant hwy, gan ddarparu cymorth a chynghor.
 - Cyflwyno rolau penodol ar gyfer cydlynu gofalwyr er mwyn goruchwylio datgnaïadau a gweithrediad Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.
 - Eiriolwr dros Ofalwyr sy'n gweithredu fel pwynt cyswllt rhwng gofalwyr a gwasanaethau. Maent yn darparu cyngor a gwybodaeth i ofalwyr; maent yn arwain ar faterion sy'n ymwneud â gofalwyr ar lefel gwasanaeth ac yn rhaeadru gwybodaeth i'w cydweithwyr ynglŷn â'r hyn sydd ei angen ar ofalwyr.
24. Er bod llawer o'r gwaith yn adroddiad SCIE yn parhau i fynd rhagddo, mae 'Cymorth ataliol ar gyfer gofalwyr sy'n oedolion yng Nghymru' yn datgan fod heriau sylweddol yn parhau wrth geisio darparu cymorth cyson a chanlyniadau gwell i ofalwyr ar hyd a lled Cymru. Fe wnaethant ganfod bod y gwasanaethau mwyaf effeithiol yng Nghymru a Lloegr wedi'u datblygu drwy waith

partneriaeth rhagweithiol rhwng y gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a'r sector gwirfoddol. Y nod yw darparu cymorth holistaidd, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sydd wedi'i deilwra ar gyfer anghenion penodol. Un o negeseuon allweddol yr ymchwil yw bod gofalu yn fwy na mater iechyd a gofal cymdeithasol, ac er mwyn datblygu cymunedau ystyriol, mae angen ymgorffori anghenion gofaluwr yn y polisiau iechyd, cymdeithasol a chyflogaeth ehangach.

25. Un o'r heriau trosfwaol yw adnabod, hynny yw annog pobl i hunan-adnabod fel gofalwr ond hefyd gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal yn adnabod gofaluwr, er mwyn i ofaluwr allu cael mynediad i'r wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael. Pan na fydd gofaluwr yn ystyried eu hunain yn ofaluwr ond yn gweld y cymorth a roddir ganddynt fel rhan naturiol o'u perthynas gyda'r person maent yn gofalu amdanynt, efallai y byddant yn amharod i ddod ymlaen ac efallai na fyddant yn cael mynediad at fudd-daliadau neu wasanaethau cymorth, a allai wella ansawdd eu bywyd. Yn ôl arolwg a gyhoeddwyd gan Carers UK ar Ddiwrnod Hawliau Gofaluwr, *ni all y cyhoedd adnabod ffrindiau ac aelodau'r teulu sy'n gofalu* gyda 51 y cant o'r rhai a arolygwyd yn tanamcangyfrif nifer y gofaluwr yn eu teulu, rhwydwaith ffrindiau neu weithle ei hunain. Nododd adroddiad 'Missing Out' Carers UK bod 55 o ofaluwr yng Nghymru yn cymryd mwy na blwyddyn i gydnabod eu rôl ofalu, a bod 24 y cant yn cymryd mwy na phum mlynedd i adnabod eu hunain fel gofalwr. Mae ymyrraeth gynnar, ac adnabod gofaluwr cyn iddynt gyrraedd pwynt argyfwng, yn hollbwysig, yn ogystal â nodi blaenoriaethau a chanlyniadau i ofaluwr ar sail unigol ar ôl iddynt ddod ymlaen, er mwyn darparu'r lefel gywir a'r math cywir o gymorth. Dangoswyd bod hyn yn arbennig o wir mewn cysylltiad â gofaluwr hŷn (80 oed neu'n hŷn) sy'n gofalu am briod neu bartner, gofaluwr BME, gofaluwr LGBT+ a gofaluwr pobl â dementia neu broblemau iechyd meddwl, lle gellir ystyried bod elfen o stigma ac sy'n dymuno cadw eu materion yn breifat.
26. Mae'r her ynglŷn ag adnabod ac ymwybyddiaeth hefyd yn amlwg mewn ffigurau diweddar sy'n dangos bod mwy na hanner y rhai sy'n cael cynnig asesiad gofaluwr yn ei wrthod, sy'n dangos yr angen i gynyddu ein hymdrechion codi ymwybyddiaeth fel rhan o broses barhaus.
27. Mae problemau adnabod yn cael eu dwysáu gan faterion yn ymwneud â hygyrchedd. Er enghraifft, bydd gan ofaluwr sy'n byw mewn cymunedau anghysbell neu wledig yng Nghymru anghenion penodol ac mae ynysu cymdeithasol, tlodi, amddifadedd, diffyg trafnidiaeth a phellteroedd hir i deithio i gael mynediad at wasanaethau iechyd a gofal yn golygu y gall gofaluwr gwledig wynebu heriau ychwanegol wrth geisio cael mynediad at wasanaethau. Er enghraifft, os oes pellteroedd teitihio sylweddol, mae hyn yn cael effaith ar argaeledd a hyd cyfnodau o ofal seibiant.
28. Yng Nghymru, mae angen i ni sicrhau bod gennym uchelgais trosfwaol i sicrhau bod cael eich adnabod fel 'gofaluwr' yn rhywbeth cadarnhaol, gyda chefnogaeth ein cymunedau, er mwyn i fwy o bobl allu gofyn am gefnogaeth – ac nid dim ond cymorth ariannol – i ofalu am eu hiechyd eu hunain. Bydd hyn yn fanteisiol i gymdeithas gyfan yn y pen draw, gyda ffocws ar annog pobl i hunan-adnabod eu hunain fel gofaluwr, fel llwybr i ryddhau cymorth gan y gymuned, y sector cyhoeddus a busnesau. Gallai hyn gynnwys esbonio'n glir bod cefnogi'r gofaluwr yn golygu

cefnogi'r sawl sy'n derbyn y gofal, ac nad yw bod yn ofalwr yn tynnu oddi ar fod yn wŵr, gwraig, brawd, chwaer, merch, mab, ffrind ac yn y blaen.

29. Mae angen argymhellion ymarferol ar sut i gynorthwyo gofalwyr nad ydynt yn hunan-adnabod. Mae'r GIG a meddygon teulu yn hollbwysig yn y broses o adnabod gofalwyr, ond efallai bod gwasanaethau cymunedol neu wirfoddol sydd mewn efillfa well i adnabod a chefnogi gofalwyr. Efallai bod yna grwpiau penodol hefyd sy'n anos i'w hadnabod. Gallai gweithio gyda sectorau eraill, er enghraifft grwpiau ffydd, agor llwybrau eraill ar gyfer ymgysylltu â'r grwpiau hyn.
30. Yn ein tystiolaeth i'r Adolygiad Seneddol fe wnaethom ni amlygu pwysigrwydd y gweithlu, ac yn benodol yr angen i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cydnabod, eu gwerthfawrogi a'u cynnwys fel rhan o'r gwaith o gynllunio'r gweithlu, er mwyn sicrhau bod gofalwyr yn derbyn hyfforddiant a chymorth priodol ar gyfer y rolau y maent yn ymgymryd â hwy. Mae'n gadarnhaol gweld 'Cymru Iachach' yn nodi'r angen i gydnabod a chefnogi rôl hollbwysig y gweithlu anffurfiol o ofalwyr di-dâl a'r angen am gydraddoldeb parch nid yn unig rhwng y proffesiynau iechyd a gofal, ond gyda gofalwyr hefyd. Mae'r strategaeth newydd hirdymor ar gyfer y gweithlu yn darparu cyfle i sicrhau bod y gweithlu sydd gennym yng Nghymru, gan gynnwys gofalwyr, yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi a'u bod yn gallu cael mynediad at gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chymorth perthnasol.
31. Mae angen cydnabyddiaeth hefyd o allu cynghorau i gyflawni unrhyw uchelgeisiau newydd sy'n ddibynnol ar fuddsoddiad ychwanegol gan Lywodraeth Cymru. Gydag achos dros fuddsoddi, gan gydnabod yr un pryd bod buddsoddiad i arbed arian yn ddiweddarach yn galw am arian buddsoddi ychwanegol i fod ar gael i ddechrau. Mae yna achos clir yma ar gyfer agendâu ymyrraeth gynnar ac atal ar gyfer gofalwyr.

Atodiad 1 – Y mathau o fodolau cymorth sydd ar gael i ofalwyr

Rhaglen Cydnerthedd a Llesiant – Uned Gofalwyr Cyngor Sir Ceredigion

Ers yr hydref 2016, mae Uned Gofalwyr Cyngor Sir Ceredigion wedi bod yn gweithio i ddarparu a gwerthuso rhaglen o gymorth i ofalwyr lleol, a gynlluniwyd i gefnogi llesiant emosiynol a gwella canlyniadau mewn cysylltiad ag ynysu, straen a hunaniaeth. Y nod yn y pen draw yw galluogi gofalwyr i fod yn fwy gwydn er mwyn iddynt allu ymdopi'n well â'u cyfrifoldebau gofalu ac atal argyfyngau rhag digwydd. Cafodd y rhaglen ei chynllunio'n wreiddiol fel dull o gefnogi llesiant staff gofal rheng flaen a lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â lefelau uchel o straen a gorweithio sy'n gallu bod yn gysylltiedig â'r sector. Fodd bynnag, roedd cydnabyddiaeth o rôl y teulu a ffrindiau 'ar y rheng flaen' wrth ofalu am anwyliaid yn awgrymu y gallai cwmpas y rhaglen fod yn ehangach. Mewn ymateb i gomisiwn gan Grŵp Cydweithredol Gofal Iechyd y Canolbarth a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, cafodd y rhaglen ei haddasu ar gyfer gofalwyr.

Mae'r rhaglen yn annog gofalwyr i ddatblygu 'ymwybyddiaeth sefyllfaol' o'u gwydnwch eu hunain (ac ystyried yn rheolaidd ar ba lefel mae hyn), ac yn eu cymell i wella hyn drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau a all wella eu llesiant. Mae model damcaniaethol yn sail i hyn, sy'n tynnu ar amrediad o ddulliau gweithredu amrywiol o feysydd seicoleg, niwrowyddoniaeth ac addysgeg.

Hyd cam cyntaf y prosiect oedd saith mis ac fe'i cynlluniwyd fel gwasanaeth peilot i benderfynu a oedd yn bosibl addasu'r rhaglen i'w defnyddio gyda gofalwyr ac i fesur effaith y rhaglen ar ganlyniadau gofalwyr (yn arbennig y rhai sydd wedi'u halinio â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014).

Gwasanaeth Cefnogi Gofalwyr – Bro Morgannwg

Mae'r cymorth a roddir i ofalwyr ym Mro Morgannwg yn cael ei adolygu, gyda Chyngor Caerdydd, fel rhan o'u hymateb ar y cyd i Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae hyn yn rhan o waith partneriaethau rhanbarthol sy'n ymroddedig i ofalwyr. Oherwydd bod y llif gwaith yn gymharol newydd, yr amcan cyntaf yw cynnal gwaith cwmpasu a mapio'r cymorth sydd eisoes ar gael ar gyfer gofalwyr. Yna bydd y wybodaeth hon yn cael ei bwydo i mewn i'r strategaeth hirdymor.

Yn nhermau cefnogi gofalwyr unigol, darn allweddol o waith a gyflwynwyd yw'r cerdyn argyfwng i ofalwyr. Darn o blastig maint cerdyn credyd yw hwn sy'n dangos bod perchennog y cerdyn yn ofalwr ac mae'n darparu rhif i'w ffonio mewn argyfwng (24 awr y dydd). Mae ffonio'r rhif hwn yn galluogi i gymorth wrth gefn gael ei drefnu. Mae'r gwasanaeth yn cael ei gynnal ar y cyd gyda Chyngor Caerdydd, gan ddefnyddio systemau rheoli cofnodion a threfniadau presennol y tu allan i

oriau, ac mae'n rhoi sicrwydd i ofalwyr y bydd y person maent yn gofalu amdanynt yn derbyn gofal pe byddai unrhyw beth yn digwydd iddynt hwy.

Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu help i ofalwyr reoli eu hanghenion iechyd a llesiant. I'r rhai ag anghenion lefel gymharol isel, mae'r gwasanaeth yn eu galluogi i brofi amrediad o therapïau amgen megis tyllino a thriniaethau holistaidd. Mae'r rhain yn darparu rhyddhad ar unwaith o straen ond yn ystod y driniaeth, rhoddir offer ymarferol i'r gofalwr hefyd y gallant eu defnyddio i ofalu amdanynt eu hunain, e.e. mewn cysylltiad â'u patrymau cysgu, diet a maeth. Yr elfen hollbwysig yw cydnabod pwysigrwydd gofalu amdanynt eu hunain. Pan fydd yn ymddangos bod anghenion gofalwr yn fwy difrifol, mae'r gwasanaeth yn eu hannog i geisio cyngor meddygol.

Mae'r cyngor hefyd yn comisiynu Gofal a Thrwsio, gwasanaeth wedi'i deilwra a gynlluniwyd i helpu gofalwyr gyda phroblemau cynnal a chadw bach, er enghraifft atgyweirio clo sydd wedi torri neu dap sydd wedi torri. Comisiynir y gwasanaethau ar sail leol, gan ddefnyddio contractau ar sail canlyniadau. Mae'r rhain yn cael eu monitro drwy ddefnyddio System Atebolrwydd ar Sail Canlyniadau (ar sail chwarterol). Mae hyn wedi arddangos canlyniadau da yn nhermau'r nifer o ofalwyr sy'n cael eu cefnogi a'r gwerth ychwanegol sy'n cael ei ddarparu gan y gwasanaeth hwn, er enghraifft drwy nodi materion a risgiau eraill (e.e. tlodi tanwydd) y gellir mynd i'r afael â hwy drwy gymorth uniongyrchol neu drwy eu cyfeirio at wasanaethau eraill.

Prosiect Gofalwyr – Cyngor Sir Fynwy a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

Mae Prosiect Gofalwyr Cyngor Sir Fynwy yn fenter sy'n cael ei chynnal ar y cyd gan Gyngor Sir Fynwy a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO). Prosiect Gofalwyr Sir Fynwy yw'r prosiect ambarél y mae darparwyr sydd wedi'u comisiynu, Grŵp Strategaeth Gofalwyr Sir Fynwy a gofalwyr yn cydweithio i ddarparu gwybodaeth, cyngor, digwyddiadau, hyfforddiant a chymorth i'w gilydd, y trydydd sector, gofal cymdeithasol, iechyd a sefydliadau eraill.

Mae'r rhaglen yn darparu mynediad a chymorth am ddim (drwy hunangyfeirio) gan gynnwys hyfforddiant am ddim, digwyddiadau cymdeithasol, digwyddiadau Wythnos Gofalwyr, Diwrnod Hawliau Gofalwyr (gellir trefnu gofal seibiant a thrafnidiaeth er mwyn i'r gofalwr allu mynychu'r digwyddiadau hyn), y Llawlyfr Gofalwyr, llyfryn argyfyngau a chynllunio ar gyfer y dyfodol, cerdyn argyfwng gofalwyr ac yn bwysicaf oll, cyfleoedd i ofalwyr siarad a chael rhywun i wrando arnynt. Y nod yw bod mor ymatebol â phosibl a sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu cynllunio gyda mewnbwn gan ofalwyr.

Mae'r fenter hefyd yn rhoi pwyslais ar rôl meddygfeydd meddygon teulu yn cefnogi gofalwyr gyda'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr (a ddatblygwyd ar y cyd â Bwrdd Iechyd Hywel Dda). Mae'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn fframwaith o arfer da y gall practis meddygon teulu ei ddefnyddio i ddatblygu eu hymwybyddiaeth o ofalwyr a ffyrdd o weithio i gefnogi gofalwyr ar eu cofrestr cleifion.

Elfen allweddol arall o'r prosiect yw'r strategaeth gofalwyr ifanc, a ddatblygwyd ar y cyd gyda grŵp o ofalwyr ifanc ac sy'n pwysleisio pwysigrwydd gweithio gyda darparwyr i ddarparu cymorth ataliol.

Gwasanaeth Cefnogi Gofalwyr – Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Mae gwasanaeth cefnogi gofalwyr Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili yn rhwydwaith cymorth cynhwysol sy'n ceisio gwella canlyniadau i ofalwyr a hybu'r agenda ofalu. Mae'r gwasanaeth hwn yn un sefydledig, fodd bynnag, cafodd ei ddatblygu'n sylweddol yn dilyn cyflwyno rôl cydlynedd penodol ar gyfer gofalwyr i oruchwylio datblygiadau yn y dyfodol a chyflwyniad Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Cafodd y swydd hon ei sefydlu ym mis Medi 2016 a bellach mae'r gwasanaeth yn gallu cynnig amrediad eang o gefnogaeth. Mae hyn yn cynnwys trefnu digwyddiadau cymdeithasol rheolaidd yn ogystal â gweithgareddau yn ystod Wythnos Gofalwyr a Diwrnod Hawliau Gofalwyr. Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu gwybodaeth drwy gylchlythyrau a rhestrau postio (argraffedig ac electronig) ac mae'r staff yn rheoli grŵp cefnogi gofalwyr ar-lein (gan ddefnyddio tudalen gaeedig Facebook). Mae'r gwasanaeth hefyd wedi gweithio mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol a byrddau iechyd cyfagos er mwyn sefydlu'r cynllun grant gofalwyr. Maent wedi ail-lansio'r cerdyn argyfwng gofalwyr a'r gwasanaeth seibiant 'time out'.

Mae aelodau'r tîm yn gweithio'n galed hefyd i hybu pwysigrwydd asesiadau gofalwyr a sicrhau bod pob gofalwr yn derbyn asesiad os ydynt yn dymuno hynny. Fodd bynnag, mae'r gwasanaeth yn un cynhwysol a fydd yn sicrhau bod gan y gofalwyr fynediad at yr holl wybodaeth a grwpiau cymorth, hyd yn oed os nad ydynt yn dymuno cael asesiad gofalwyr. Y dasg gyntaf i'r staff oedd nodi beth sy'n bwysig i ofalwyr a pha rwystrau oedd yn eu hatal rhag cyflawni hyn, drwy ofyn 'beth sy'n bwysig i chi?' Y bwriad, drwy holi'r cwestiwn hwn, yw sicrhau bod y ffocws ar y gofalwr fel unigolyn ac nid dim canolbwyntio'n unig ar eu rôl fel gofalwr. Mae'r asesiad yn canolbwyntio ar nodi atebion posibl yn hytrach na dim ond rhestru problemau (newid diwylliannol mewn arfer asesu). Mae'r dull hwn wedi creu manteision amrywiol i ofalwyr, gan gynnwys cynorthwyo gofalwyr i gael seibiannau byr, cyfleoedd addysg, a chefnogi gofalwyr i gyflawni eu canlyniadau personol eu hunain a pharhau yn eu rôl ofalu.

Ers ei sefydlu, mae'r rôl cydlynedd gofalwyr wedi sicrhau bod amcanion y gwasanaeth wedi'u hehangu i fod yn fwy strategol a'i bod wedi'i hategu gan gydnabyddiaeth bod yn rhaid i'r gwasanaeth, er mwyn llwyddo, fod yn ymatebol i anghenion y boblogaeth leol o ofalwyr. Cafodd hyn ei hysbysu'n rhannol gan ymgynghoriad ar hawliau gofalwyr a gynhaliwyd ym mis Tachwedd 2016, lle rhoddwyd pwyslais ar nodi cymorth sy'n canolbwyntio ar y person, ac ar ganlyniadau, sy'n cydnabod anghenion yr unigolyn.

O ganlyniad, cafwyd pwyslais sylweddol ar ymgysylltu â gofalwyr lleol er mwyn darparu dealltwriaeth fwy clir o'u hanghenion, ac i benderfynu pa agweddau o'r cymorth sy'n gweithio'n dda a pha rai sy'n llai llwyddiannus. Drwy wneud hynny, gobeithir y gellir darparu gwasanaeth mwy

cynaliadwy ac ymatebol a fydd yn atal argyfyngau ac yn lleihau'r angen am ymyrraeth ddwys, gan gyflawni gofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Yn y ddwy flynedd nesaf, mae amrediad o ddigwyddiadau ymgynghorol yn cael eu cynllunio i hysbysu datblygiad y strategaeth gwasanaeth, gan gynnwys digwyddiadau ar gyfer gofalwyr ifanc yn benodol.

Mae'r gwasanaeth yn cael ei ariannu gan y cyngor, y gronfa gofal integredig ac mae'n cael ei gynnal gan dîm bach o bedwar aelod o staff. Mae amrediad o sefydliadau eraill yn gysylltiedig hefyd; er enghraifft mae'r cynllun grant gofalwyr yn cael ei oruchwylio gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr ac mae'r gwasanaethau ar gyfer gofalwyr ifanc yn cael eu contractio i Barnardo's.

Gwasanaeth Cefnogi Gofalwyr – Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Mae prosiect cefnogi gofalwyr Cyngor Bwrdeistref Rhondda Cynon Taf yn darparu cefnogaeth a chyngor i unigolion sy'n byw yn yr ardal sy'n gofalu am aelod o'u teulu, ffrind neu gymydog sy'n sâl, eiddil, sydd ag anabledd, sy'n dioddef salwch meddwl neu broblem gamddefnyddio sylweddau. Mae'r gwasanaeth wedi bod yn weithredol ers ugain mlynedd ac mae'n defnyddio dull ymyrraeth gynnar ac atal at gefnogi, gan geisio cyflawni anghenion lefel isel gofalwyr er mwyn atal argyfyngau. Gall proffil daearyddol ardal ei gwneud yn anodd i gydlynu cymorth oherwydd mae'r fwrdeistref yn gymharol fawr ac mae'r trefi wedi'u lleoli gryn bellter oddi wrth ei gilydd. O ganlyniad, mae'r gwasanaeth wedi gorfod bod ychydig yn fwy creadigol o ran y ffordd mae'n gweithio, gyda digwyddiadau yn cael eu cynnal mewn lleoliadau megis canolfannau gwaith a chanolfannau hamdden lleol.

Mae'r gwasanaeth yn cael ei redeg gan chwe aelod o staff sy'n gweithio'n amser llawn a rhan amser. Gall ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol wneud atgyfeiriadau, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol y trydydd sector a hunan-gyfeiriadau. Darperir cymorth drwy amrediad o brosiectau gwahanol. Yn ogystal â chymorth un i un a chyfeiriadau at asesiadau gofalwyr a thaliadau uniongyrchol; mae'r gwasanaeth hefyd yn cynhyrchu cylchlythyr i ofalwyr, gwasanaeth cwnsela a chefnogaeth cyfoedion mewnol, cyngor ar broblemau cyfreithiol a hwyluso mynediad at wasanaeth yr awdurdod lleol. Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnal gwasanaethau allgymorth a boreau coffi yn rheolaidd, fel dull o ddarparu cefnogaeth anffurfiol yn ogystal â gweithio gyda grŵp Gofalwyr Blaenorol i gefnogi'r unigolion hynny y mae eu rolau gofalu wedi dod i ben.

Mae gan y Prosiect gysylltiadau cryf gyda gwasanaethau hamdden RhCT ac mae'n cynnig mynediad am bris gostyngol i ofalwyr i'r cyfleusterau hamdden sy'n cael eu cynnal gan y cyngor yn RhCT. Un darn o waith hollbwysig sy'n profi'n boblogaidd iawn ymhlith y gofalwyr lleol yw'r cerdyn Argyfwng Gofalwyr. Darn o blastig maint cerdyn credyd yw hwn y mae'r gofalwyr yn ei ddefnyddio fel ffynhonnell adnabod rhag ofn y byddant yn cael damwain neu'n mynd yn sâl. Drwy ffonio rhif y llinell gymorth ar y cerdyn (sy'n cael ei staffio 24 awr y dydd a 365 diwrnod y flwyddyn), gellir trefnu cymorth i'r gofalwr a'r person y maent yn gofalu amdanynt.

Mae'r Prosiect yn darparu amrediad o weithdai, digwyddiadau a hyfforddiant i ofalwyr ar draws RhCT. Mae'r rhain yn cynnwys unrhyw beth o gymorth cyntaf, codi a chario, trechu straen a bwyta'n iach, i ddyddiau hwyl i'r teulu, dangosiadau sinema cynhwysol a hamddenol a gweithdai crefftau mwy cymdeithasol a chyfleoedd i feithrin tîm. Darperir hyn i gyd am ddim i ofalwyr. Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu cymorth wedi'i dargedu, gyda'r staff yn canolbwyntio ar boblogaethau gofalwyr sydd ag anghenion mwy unigryw, er enghraifft oedolion ifanc (gan helpu gyda gwaith, addysg ac yn y blaen) a rhiant ofalwyr plant ag anghenion ychwanegol (gan weithio'n agos gyda'r Tîm Plant Anabl). Mae'r staff hefyd yn gweithio gyda'r Gymdeithas Alzheimer i gynnal Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr (CRISP), sy'n darparu cymorth i ofalwyr pobl â dementia ac sy'n eu grymuso i fynd i'r afael â'u hanghenion llesiant hwy eu hunain.

Yn ogystal â gweithio gyda gofalwyr unigol, mae'r gwasanaeth hefyd yn ceisio helpu gwasanaethau i ddeall anghenion gofalwyr drwy'r rôl Eiriolwr dros Ofalwyr. Rôl yr eiriolwr yw gweithredu fel pwynt cyswllt rhwng gofalwyr a gwasanaethau (eu cyflogwr). Maent yn darparu cyngor a gwybodaeth i ofalwyr; yn arwain ar broblemau gofalwyr ar lefel gwasanaeth ac yn rhaeadru gwybodaeth i'w cydweithwyr am yr hyn sydd ei angen ar ofalwyr. Mae yna eiriolwyr sy'n gweithio yn awr mewn lleoliadau amrywiol gan gynnwys canolfannau dydd, gwasanaethau plant, colegau ac ysgolion, timau cymunedol, gwasanaethau gofal cartref, timau tai, canolfannau gwaith, canolfannau hamdden, timau gofal cymdeithasol a thimau hawliau llesiant.