

## Cyngor Sir CEREDIGION County Council

<b>ADRODDIAD I'R:</b>	Pwyllgor Trosolwg a Chraffu Cymunedau Iachach
<b>DYDDIAD:</b>	18 <sup>fed</sup> Hydref 2021
<b>LLEOLIAD:</b>	MS Teams
<b>TEITL:</b>	Adroddiad Blynyddol Uned Gofalwyr Ceredigion 2020-21
<b>PWRPAS YR ADRODDIAD:</b>	Rhoi adroddiad ar gyflawniadau Uned Gofalwyr Ceredigion a'i chynnydd yn erbyn ei thargedau a'i hamcanion y cytunwyd arnynt yn ystod y flwyddyn 2020-2021
<b>Y RHESWM PAM FOD Y PWYLLGOR CRAFFU WEDI GOFYN AM Y WYBODAETH:</b>	Er gwybodaeth.

### CEFNDIR:

Gofalwr yw 'Unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu na all ymdopi heb eu cefnogaeth oherwydd salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth'.

Mae gan ofalwyr hawl i fywyd y tu hwnt i'w rôl ofalu ac i wneud hynny, mae angen gwasanaethau effeithiol arnyn nhw i gefnogi'r bobl maen nhw'n gofalu amdanynt nhw ac iddyn nhw fel Gofalwyr yn eu rhinwedd eu hunain.

Mae Llywodraeth Cymru yn cyfeirio at "Cymru: Gwlad sy'n Cefnogi Gofalwyr", gan nodi bod Gofalwyr di-dâl o bob oed yn rhan werthfawr o gymdeithas. Ledled Cymru mae dros 370,000 o Ofalwyr di-dâl yn ymgymryd â 96% o ofal ar lefel gymunedol. Credir bod y nifer hwn wedi cynyddu'n ddramatig o ganlyniad i COVID. Ar ben hynny, mae Gofalwyr yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol trwy ddal teuluoedd gyda'i gilydd, gan alluogi'r rhai y maent yn gofalu amdanynt i gael y gorau o fywyd wrth wneud cyfraniad enfawr i gymdeithas ac arbed biliynau o bunnoedd i'r economi bob blwyddyn.

Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn rhoi hawl gyfartal i Ofalwyr i asesu eu hanghenion fel y rheini y maent yn gofalu amdanynt. O dan y ddeddf, mae'n rhaid i awdurdodau lleol ddarparu cynllun cymorth i helpu Gofalwyr i sicrhau'r canlyniadau sy'n bwysig iddyn nhw. Symud ymlaen â chymorth i sicrhau bod yr hawliau gwell hyn yn cael eu cydnabod a'u gweithredu'n weithredol. Y 3 blaenoriaeth genedlaethol yw:

- Cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu - Rhaid i bob Gofalwr gael seibiannau rhesymol o'u rôl ofalu i'w galluogi i gynnal eu gallu i ofalu, a chael bywyd y tu hwnt i ofalu.
- Nodi ac adnabod Gofalwyr – Yn hanfodol i lwyddiant cyflawni gwell canlyniadau i Ofalwyr yw'r angen i wella cydnabyddiaeth Gofalwyr o'u rôl ac i sicrhau y gallant gael gafael ar y cymorth angenrheidiol.

- Rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth - Mae'n bwysig bod Gofalwyr yn cael y wybodaeth briodol a'r cyngor priodol ble a phryd y mae eu hangen arnynt.

## SEFYLLFA AR HYN O BRYD:

### DEDDF GWASANAETHAU CYMDEITHASOL A LLESIANT (CYMRU) 2014

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn parhau i fod yn ymrwymedig i ddarparu'r gwasanaeth gorau posibl sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau i wella bywydau Gofalwyr, ac i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth Gofalwyr yng Ngheredigion yn barhaus. Mae'r Ddeddf yn rhoi diffiniad o **Ofalwr** fel "*person sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i oedolyn neu blentyn anabl*". Mae hyn yn dileu'r gofyniad bod rhaid i ofalwyr roi "swm sylweddol o ofal ar sail reolaidd".

**Oes Asesiad Effaith Integredig wedi ei gwblhau? Os nad oes, dywedwch pam**

**Crynodeb:**

**Hirdymor:** Cydbwyso angen tymor byr ag angen hirdymor a chynllunio ar gyfer y dyfodol

**LLESIANT  
CENEDLAETHAU'R  
DYFODOL:**

**Integreiddio:** Effeithio'n gadarnhaol ar bobl, yr economi, yr amgylchedd a diwylliant a cheisio bod o fudd i'r tri

**Cydweithio:** Cydweithio â phartneriaid eraill i gyflawni

**Cynnwys:** Cynnwys y rheini sydd â diddordeb a gofyn am eu barn

**Atal:** Rhoi adnoddau i atal problemau rhag digwydd neu waethygu

## ARGYMHELLIAD/ARGYMHELLION:

I rannu gwybodaeth ac i dderbyn sylwadau o'r Pwyllgor Trosolwg a Chraffu Cymunedau Iachach / Cabinet.

## RHESWM DROS YR ARGYMHELLIAD/ARGYMHELLION:

**Enw Cyswllt:** Sara Humphreys

**Swydd:** Rheolwr Tîm Gofalwyr Gydol Oed a Chymorth Cymunedol, Uned  
Gofalwyr Ceredigion

**Dyddiad yr Adroddiad:** 15/09/21

**Acronymau:**



# Uned Gofalwyr

Adroddiad Blynyddol  
2020-2021

*Mae GOFALWYR o bwys  
i bawb*



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



Mae unrhyw un sy'n darparu gofal di-dâl i ffrind neu aelod o'r teulu oherwydd salwch, eiddilwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed, ac nad ydynt yn gallu ymdopi heb eu cymorth, yn Ofalwr.

Nod yr Uned Gofalwyr yw gwella ansawdd ac amrediad y cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael er mwyn bodloni anghenion gofalwyr o bob cefndir ac oedran gan gynnwys rhieni sy'n ofalwyr a gofalwyr ifanc.

# Cynnwys

- 3 Cyflwyniad
- 5 Ymateb i bendemig Covid-19
- 7 Amcanion Busnes 2020/21
- 13 Sut mae Gofalwyr yn llywio ein gwasanaeth?
- 14 Gweithio mewn partneriaeth
- 15 Blwyddyn, cipolwg
- 17 Ffocws ar...
- 20 Crynodeb: beth mae angen i ni ei wneud nesaf?
- 21 Amcanion y Cynllun Busnes - 2021/22

## Neges wrth Swyddog Datblygu Gofalwyr

Sara Humphreys

Hoffwn gyflwyno adroddiad blynyddol yr Uned Gofalwyr ar gyfer 2020-21. Does dim dwywaith bod hon wedi bod yn flwyddyn anodd i bawb, a'r pandemig wedi effeithio ar ofalwyr di-dâl yn arbennig. Rydym wedi gweithio i sicrhau bod y wybodaeth a'r gefnogaeth a ddarperir drwy'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr wedi parhau i gael eu darparu, er mewn ffordd wahanol ar adegau. Rydym hefyd wedi datblygu cefnogaeth newydd i ofalwyr Ceredigion tra'n parhau i weithio gyda phartneriaid ledled rhanbarth Gorllewin Cymru a thu hwnt i hynny gan ddylanwadu ar wasanaethau i ofalwyr ledled Cymru.



40%

**Rydym wedi sicrhau cynnydd o 40% yn aelodaeth y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr.**

Dyma'r cynnydd mwyaf ers i'r gwasanaeth ddechrau, a hynny ar yr adeg fwyaf heriol. Mae mwy o ofalwyr yn cydnabod eu rôl fel gofalwyr ac yn mynd at y gefnogaeth sydd ar gael iddynt.

Lansiwyd yn llwyddiannus gennym y Cerdyn Gofalwr a'r Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc. Roeddwn yn hynod o falch mai Ceredigion oedd yr awdurdod lleol cyntaf yng Nghymru i lansio Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc o dan brosiect Cerdyn Adnabod Cenedlaethol Llywodraeth Cymru.

Rydym wedi parhau i ddatblygu'r rhaglen Cydnerthedd a Lles ar gyfer gofalwyr a gofalwyr ifanc ledled y rhanbarth drwy ddatblygu adnoddau a darparu hyfforddiant rhithwir i hwyluswyr cyrsiau i'w galluogi i roi'r rhaglen i ofalwyr o bob oed y maent yn gweithio gyda nhw ar waith.

Ar waetha'r cyfnodau clo dros y flwyddyn ddiwethaf, parhaodd ansawdd y gwaith y wnaed gan yr Uned Gofalwyr o'r safon uchaf. Dengys hyn ymroddiad ac ymrwymiad pob aelod o dîm yr Uned Gofalwyr at gefnogi gofalwyr di-dâl. Rhaid diolch hefyd i'r gwasanaethau ehangach o fewn y Cyngor a'n cefnogodd wrth i ni gyflawni ein hamcanion. Gobeithio y gwnewch fwynhau darllen am y gwaith a wnaed gennym yn ystod 2020-21 er mwyn sicrhau bod gofalwyr Ceredigion yn cael eu cefnogi yn eu rôl ofalu.

## Neges wrth Pencampwr Gofalwyr Cyngor Sir Ceredigion

**Cynghorydd  
Catherine  
Hughes**

Mae'n bleser gennyf, fel yr Eiriolwr dros Ofalwyr, gyfrannu at Adroddiad Blynyddol 2020-2021. Ychydig a wyddem ddechrau 2020 beth oedd o'n blaenau!

Mae'r gwaith a wnaed gan yr Uned Gofalwyr a Phorth Cymorth Cynnar i gefnogi ein gofalwyr di-dâl gydol y flwyddyn wahanol iawn hon wedi bod yn ddim llai na gwyrthiol. Bu'n rhaid i ni gyd ddysgu gweithio mewn ffyrdd newydd a blaengar; rydyn ni wedi ei "swmio" hi i nifer o gyfarfodydd a digwyddiadau gwahanol! Cefais y pleser o fynd i rai cyfarfodydd drwy Zoom ac roedd yn dda siarad â gofalwyr a chlywed am eu problemau a'u pryderon. Roedd gweithio fel uned gyda'n partneriaid i sicrhau bod y cyfarfodydd hyn yn cael eu cynnal yn un ffordd o fod yno ar gyfer ein gofalwyr.

Mae'r adroddiad hwn yn amlygu'r holl waith a wnaed dros y flwyddyn ddiwethaf a rhaid i ni ddiolch am hynny i bob aelod staff yn yr Uned Gofalwyr sydd yno'n barhaus i ofalwyr o bob oed.

## Neges wrth Swyddog Arweiniol Corfforaethol, Porth Cymorth Cynnar

**Elen  
James**

Mae'n bleser derbyn Adroddiad Blynyddol 2020-21 gan Uned Gofalwyr Cyngor Sir Ceredigion. Hoffwn longyfarch y tîm a'i bartneriaid ar yr hyn a gyflawnwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Mae bod yn ofalwr yn aml yn gyfrifoldeb 24/7 a gall fod yn gyfnod unig, llawn straen i'r gofalwr. Mae'r cymorth, y gefnogaeth a'r wybodaeth a ddarparwyd gan yr Uned Gofalwyr yn amhrisiadwy ac rwy'n eithriadol o falch o'r hyn a gyflawnwyd ganddynt yn 2020-21.

Cynlluniodd yr Uned Gofalwyr a'r partneriaid lleol a chenedlaethol ystod eang o weithgareddau ar gyfer Wythnos Gofalwyr ym mis Mehefin a Diwrnod Hawliau Gofalwyr ym mis Tachwedd. Bûm yn ffodus o fynd i rai o'r digwyddiadau rhithwir. Mae'n wych gweld y cydweithio gyda'r partneriaid rhanbarthol a'r trydydd sector wrth roi cymorth i ofalwyr, darparu pecynnau gwybodaeth, cynnig gweithgareddau a chyfleoedd i rwydweithio.

Efallai'n wir mai tîm bychan yw'r Uned Gofalwyr ond mae'n adnodd pwysig o wybodaeth a gweithgarwch sy'n cael ei werthfawrogi'n fawr gan y gofalwyr a Chyngor Sir Ceredigion fel ei gilydd. Hoffwn gymryd y cyfle hwn i ddiolch i Sara a'i thîm ymroddedig ar y gwaith rhagorol a gyflawnwyd ganddynt yn ystod y cyfnod anodd a heriol hwn ac am yr holl gymorth a chefnogaeth a ddarparwyd ganddynt i drigolion Ceredigion yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Rwy'n hyderus y bydd yr Uned Gofalwyr yn parhau i gynnal yr un safon uchel o wasanaeth yn 2021-22.

# Ymateb i bendemig Covid-19



Be wnaethom ni?



YN GRYNNO



## Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr

- Parhau i ddarparu'r gwasanaeth
- Darparu gwybodaeth a chynghor
- Cynhyrchu, argraffu a dosbarthu Cylchgrawn y Gofalwyr
- Cynhyrchu a dosbarthu newyddleni Covid-19
- Cyflwyno 'pytiau o newyddion' i ofalwyr i roi gwybodaeth gyfredol am newyddion, gwasanaethau a chymorth i ofalwyr



## Gwasanaeth gwirio lles

- Cysylltu â mwy nag 800 o ofalwyr
- Rhoi sicrwydd a gwybodaeth
- Dynodi problemau
- Cynnig cefnogaeth



## Lansio Cardiau Adnabod Gofalwyr

- Cerdyn Gofalwr
- Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc
- Tystiolaeth ffurfiol o rôl a chyfrifoldebau gofalu
- Rhoi tawelwch meddwl i ofalwyr yn ystod y cyfnod clo
- Mynediad i amserau siopa blaenoriaeth

DARPARIAETH RITHWIR

## Darparu digwyddiadau a gweithgareddau

- Wythnos Gofalwyr, Mehefin 2020
- Diwrnod Hawliau Gofalwyr, Tachwedd 2020
- Darparu sesiynau gwybodaeth a gweithgareddau yn rhithiol: Dosbarthu gweithgareddau i ofalwyr drwy'r post
- Pecynnau Lles i Ofalwyr
- Te Prynhawn Cymreig: 'seibiant mewn bocs'





# Ymateb i bendemig Covid-19: yn fanwl

Ddechrau'r cyfnod clo, ym mis Ebrill 2020, sefydlwyd gwasanaeth 'gwirio lles' gennym yn dilyn y cyhoeddiad cychwynnol ynghylch y cyfnod clo. Cysylltwyd â phob aelod o'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr (dros 800 o ofalwyr) drwy e-bost, llythyr neu ffôn i wneud cyswllt eto'n rheolaidd â gofalwyr yr oedd angen mwy o gefnogaeth arnynt ar ffurf 'gwirio lles'.



Er na chaniatawyd cyswllt wyneb yn wyneb, roedd yn bwysicach nag erioed i drosglwyddo'r wybodaeth gyfredol berthnasol i ofalwyr. Er mwyn gwneud hyn, cynhyrchwyd newyddlenni atodol Covid-19 ag ynddynt wybodaeth i ofalwyr. Fe'u dosbarthwyd i aelodau o'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr a chyflwynwyd gwybodaeth hefyd i ofalwyr eraill drwy wefan Cyngor Sir Ceredigion.

Er mwyn parhau i gefnogi lles gofalwyr o dan gyfyngiadau'r pandemig, datblygwyd ffyrdd arloesol newydd gennym i ddarparu hyfforddiant, gweithgareddau a digwyddiadau i ofalwyr lle nad oedd cyswllt wyneb yn wyneb yn angenrheidiol. Er mwyn dathlu Wythnos Gofalwyr ym mis Mehefin 2020, a Diwrnod Hawliau Gofalwyr ym mis Tachwedd 2020, darparwyd ystod eang o weithgareddau yn rhithiol dros Zoom. Roedd gofalwyr heb fynediad i'r we yn gallu cael mynediad i'r gweithgareddau drwy ffôn arferol fel na fyddai gofalwyr nad oedd yn weithredol yn ddigidol yn cael eu hepgor. Cyhoeddwyd cyfarwyddiadau ynghylch ymuno a chael mynediad i Zoom yng Nghylchgrawn y Gofalwyr ynghyd â chefnogaeth arall ar ddatblygu sgiliau digidol.

I gydnabod yr oll y mae gofalwyr yn ei wneud ac i ddangos ein gwerthfawrogiad, danfonwyd Pecynnau Lles i ofalwyr ym mis Mehefin 2020, a danfonwyd Te Prynawn Cymreig: 'seibiant mewn bocs' ym mis Mawrth 2021. Cysylltodd nifer fawr o ofalwyr â ni i ddweud pa mor ddiolchgar a gwerthfawrogol yr oeddent o'r rhoddion.

Wrth i ni agosáu at y fan lle mae'r brechlynnau yn cael eu darparu'n eang a phethau'n ymddangos yn fwy cadarnhaol ar gyfer y dyfodol, mae'n dod yn fwyfwy eglur bod Covid-19 yn rhywbeth y bydd yn rhaid i ni ddysgu byw ag ef ac mae'n edrych yn debyg na fydd gwasanaethau yn ôl fel ag yr oeddent yn y dyfodol agos. Rhaid i ni aros yn gadarnhaol a pharhau i addasu a chryfhau gwasanaethau i fodloni anghenion gofalwyr yn ystod y pandemig a thu hwnt iddo.

# Galluogi gofalwyr i gael bywyd y tu hwnt i ofalu

Be wnaethom ni?



MEWN RHIFAU



Ailagorwyd Cronfa  
Gofalwyr Ceredigion gyda

**£36,500**

i'w ddyfarnu i Ofalwyr er mwyn  
gwella iechyd a lles-

Cefnogi  
**Gofalwyr Ceredigion Carers**

i ddarparu

**1497**

awr o ofal amgen i ofalwyr  
er mwyn rhoi seibiant  
iddynt o'r rôl ofalu



Prosesu

**251**

cais i'r  
Gronfa Gofalwyr



Danfon  
**1040**

Te Prynhawn Cymreig 'Seibiant  
mewn Bocs' i ofalwyr



Danfon

**850**

o becynnau lles i  
ofalwyr



Gweithredu  
dros Blant

Cynorthwyo  
Gweithredu dros Blant  
i gefnogi

**83**

o ofalwyr ifanc a  
gofalwyr Ifanc sy'n  
Oedolion i gael  
bywyd y tu hwnt i'w  
rôl ofalu



Gweithio gyda  
phartneriaid i ddarparu

**82**

o sesiynau dysgu a  
gweithgareddau i ofalwyr



Gweithredu  
dros Blant

Cefnogi  
Gweithredu  
dros Blant i  
ddarparu

**100**

o focsys ac  
arweinlyfr  
lles i ofalwyr  
ifanc



Cyflwyno

**276**

cerdyn gofalwr i ofalwyr  
a gofalwyr ifanc

# Amcan Busnes #1: crynodeb

## Beth oedd yr heriau?

- Uwchsgilio staff ar ddulliau, platfformau a ffyrdd o ddarparu yn rhithiol
- Addasu'r hyfforddiant a'r adnoddau i'w defnyddio wrth ddarparu yn rhithiol
- Darparu digwyddiadau a gweithgareddau heb gyswllt wyneb yn wyneb
- Ymgysylltu â gofalwyr nad ydynt yn weithredol yn ddigidol, a rhoi cefnogaeth iddynt yn hyn o beth
- Caffael stoc, paratoi a danfon Pecynnau Lles o dan gyfyngiadau'r pandemig
- Cefnogi gofalwyr i gael seibiannau heb wasanaethau wyneb yn wyneb

## Beth aeth yn dda?

- Datblygu a lansio'r Cerdyn Gofalwr
- Cronfa Gofalwyr
- Pecynnau Lles a Te Cymreig 'Seibiant mewn Bocs'
- Digwyddiadau/ gweithgareddau rhithwir
- Postio gweithgareddau i ofalwyr sydd wedi'u heithrio'n ddigidol iddynt eu gwneud yn eu cartrefi
- Gweithio gyda phartneriaid allanol
- Cydweithio â gwasanaethau eraill y cyngor

### Dywedodd gofalwr...

"Roedd y danteithion yn hyfryd ond roedd gwybod bod rhywrai yn meddwl amdana i ac yn gwerthfawrogi'r hyn rwy'n ei wneud yn golygu cymaint mwy"

## Beth ddylai ddigwydd?

- Gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu sesiynau a digwyddiadau i ofalwyr ifanc
- Gweithio gydag athrawon ac arweinyddion ym maes gofal i sefydlu Cardiau Adnabod Gofalwyr Ifanc mewn ysgolion
- Archwilio i ffyrdd o ddarparu sgysiau, gweithdai, gwybodaeth, cefnogaeth a gweithgareddau sy'n cydymffurfio â Covid-19 i gynnwys y rhai nad ydynt yn weithredol yn ddigol

## Amcan Busnes #2

# Gwella adnabyddiaeth gofalwyr o'u rôl fel y gallant gael mynediad i'r gefnogaeth angenrheidiol

## Be wnaethom ni?

### MEWN RHIFAU



Cyrraedd

**230,705**

o bobl drwy bostiadau ar y cyfryngau cymdeithasol er mwyn hyrwyddo digwyddiadau, gweithgareddau a gwasanaethau i ofalwyr



Darparu sesiynau sefydlu/gwybodaeth i

**32**

aelod staff i'w cynorthwyo i adnabod a chefnogi gofalwyr



**366**

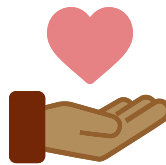
gofalwr **newydd** yn ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr



Derbyn

**171**

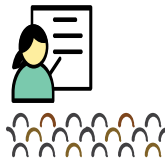
ffurflen gyfeirio a chofrestru newydd gan feddygfeydd teuluol



Darparu sesiynau hyfforddiant cydnerthedd a lles gofalwyr i

**37**

unigolyn yn rhan o'r ddarpariaeth ranbarthol



**40**

o'r staff gofal cymdeithasol yn derbyn hyfforddiant asesu anghenion cefnogi gofalwyr



Darparu  
**4**

sesiwn galw heibio misol ar gyfer staff â rôl ofalu (dechrau ym mis Tachwedd 2020)



**80**

o staff Cyngor Sir Ceredigion yn cwblhau hyfforddiant e-ddysgu ymwybyddiaeth o ofalwyr

# Amcan Busnes #2: crynodeb

## Beth oedd yr heriau?

- Addasu ac ail-lunio adnoddau hyfforddiant ar gyfer darparu'n rhithiol
- Gwneud gwell defnydd o dechnoleg ddigidol i roi gwybodaeth, cyngor ac arweiniad
- Dod o hyd i ffyrdd o ymgysylltu o bell â staff sy'n gofalu sydd â chyfrifoldebau gofalu yn eu bywyd personol
- Addasu prosesau i gyd-fynd â gweithio gartref

## Beth aeth yn dda?

- Gwella cyrhaeddiad y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr
- Hybu'r Cyfryngau Cymdeithasol
- Datblygu adnoddau cydnerthedd a lles gofalwyr
- Gweithio mewn partneriaeth yn rhanbarthol

### Dywedodd gofalwr...

"Ry'n ni'n gwerthfawrogi'r hyn rydych chi'n ei wneud. Mae'r wybodaeth ry'ch chi'n ei rhoi, y cyswllt personol a'r gefnogaeth a ddarperir gennych yn cyffwrdd â rhywun."

## Beth ddylai ddigwydd?

- Parhau i hwyluso a datblygu sesiynau galw heibio misol ar gyfer staff sy'n ofalwyr a gweithio gydag Adnoddau Dynol i wella'r gefnogaeth ar eu cyfer
- Datblygu ymhellach elfen y gofalwyr yn y gweithle yn y rhaglen gydnerthedd a lles gofalwyr

# Gofalwyr yn cael y cyngor a'r wybodaeth briodol ble a phryd y bydd eu hangen arnynt

## Be wnaethom ni?

**MEWN RHIFAU**



Cynyddu aelodaeth y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr o

**40%**

i

**1158**

gofalwr



Argraffu a dosbarthu

**3600**

Cylchgrawn y Gofalwyr ledled Ceredigion



Anfon

**4143**

neges drwy e-bost/post yn uniongyrchol i ofalwyr â gwybodaeth i'w cefnogi yn eu rôl ofalu



Dosbarthu llyfrau am gefnogi iechyd meddwl a lles emosiynol i

**850**

o gofalwr



**361**

o bobl yn ymgysylltu neu'n dod i weithgareddau i ofalwyr neu sesiynau gwybodaeth/dysgu

Cefnogi

**Gofalwyr Ceredigion Carers**

i ddarparu gwybodaeth a chyngor i

**388**

gofalwr



**DIWRNOD GWEITHREDU GOFALWYR IFANC**  
16 MAWRTH 2021

Gweithio gyda phartneriaid i godi ymwybyddiaeth o ofalwyr a chydlynu rhaglenni o weithgareddau i gyd-fynd â

**3**

digwyddiad cenedlaethol i ofalwyr

# Amcan Busnes #3: crynodeb

## Beth oedd yr heriau?

- Uwchsgilio staff yn gyflym i ddefnyddio technoleg ddigidol ac amryfal blatfformau gwahanol i roi gwybodaeth, cyngor ac arweiniad
- Darparu cefnogaeth, digwyddiadau a gweithgareddau heb gyswllt wyneb yn wyneb
- Ymgysylltu â gofalwyr nad ydynt yn weithredol yn ddigidol, a rhoi cefnogaeth iddynt
- Addasu adnoddau hyfforddiant i'w defnyddio wrth ddarparu'n rhithiol

## Beth aeth yn dda?

- Cynnydd yn aelodaeth y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr
- Digwyddiadau a gweithgareddau Gofalwyr
- Mwy o ddarpariaeth gwybodaeth electronig i ofalwyr

### Dywedodd gofalwr ...

"Diolch, Dîm, am gylchgrawn rhagorol, llawn gwybodaeth arall - cyforiog yn wir! Ry'n ni'n ei werthfawrogi."

## Beth ddylai ddigwydd?

- Adolygu strwythur a chynnwys pob tudalen i ofalwyr ar y wefan, eu hadolygu i wella'r mynediad iddynt, a'u defnyddioldeb
- Gweithio ledled y rhanbarth i adolygu'r wybodaeth i ofalwyr ifanc a sicrhau bod y wybodaeth sydd ar gael iddynt yn gyfredol, yn berthnasol ac yn hygyrch



# Sut mae Gofalwyr yn llywio ein gwasanaeth?

Derbyniwyd 430 darn unigol o adborth ynghylch...



Y Gronfa Gofalwyr



Darparu gwybodaeth



Pecynnau Lles



Sesiynau dysgu/hyfforddiant



Fforwm Gofalwyr



Cerdyn Gofalwr  
(ymgyngorwyd â gofalwyr)



Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc  
(ymgyngorwyd â gofalwyr ifanc)



Cylchgrawn y Gofalwyr

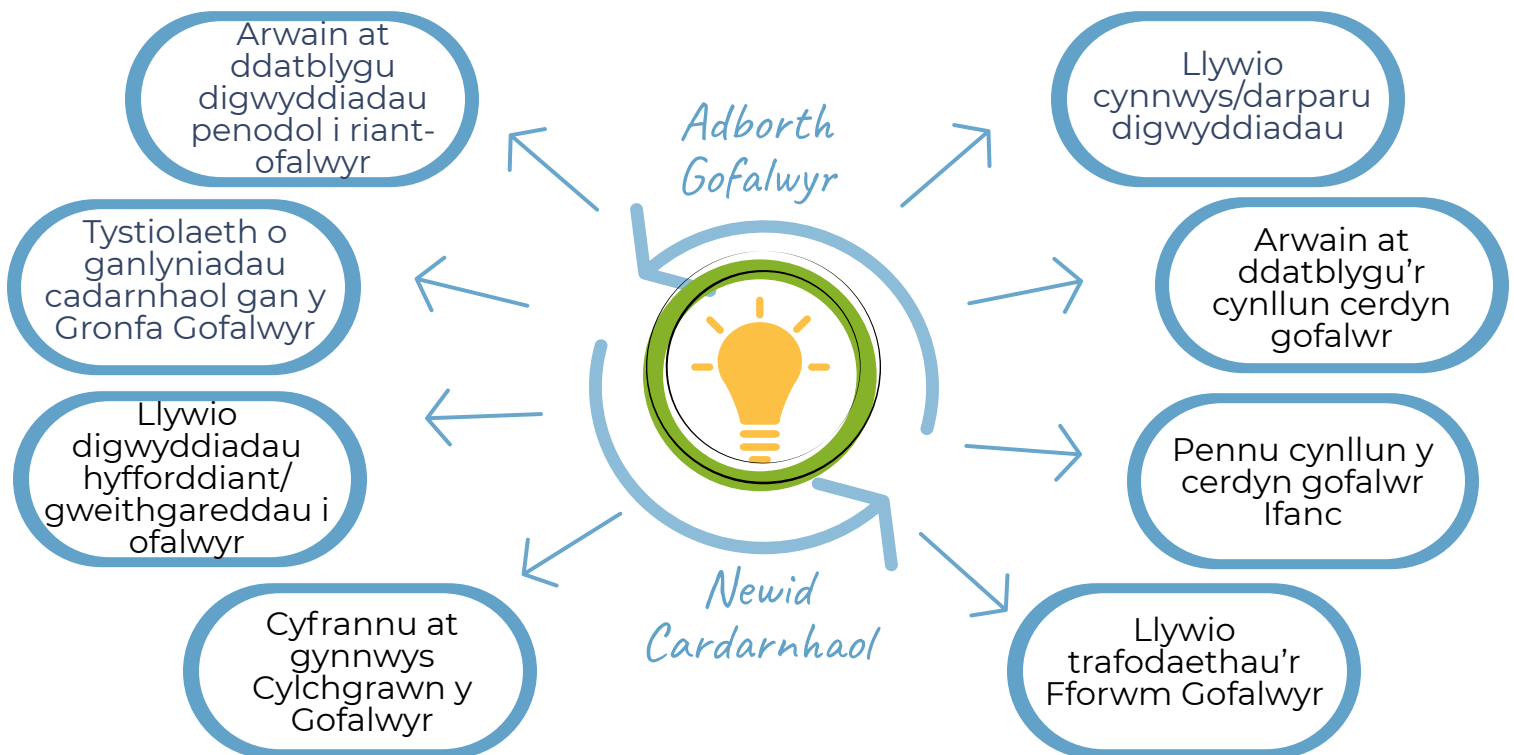


Te Prynawn Cymreig: 'Seibiant  
mewn Bocs'



Digwyddiadau a gweithgareddau

## Sut defnyddiwyd ar adborth



## Enghraifft

### Dywedodd gofalwr...

Mae angen rhywbeth ffurfiol arnaf i brofi fy mod yn gofalu am rywun

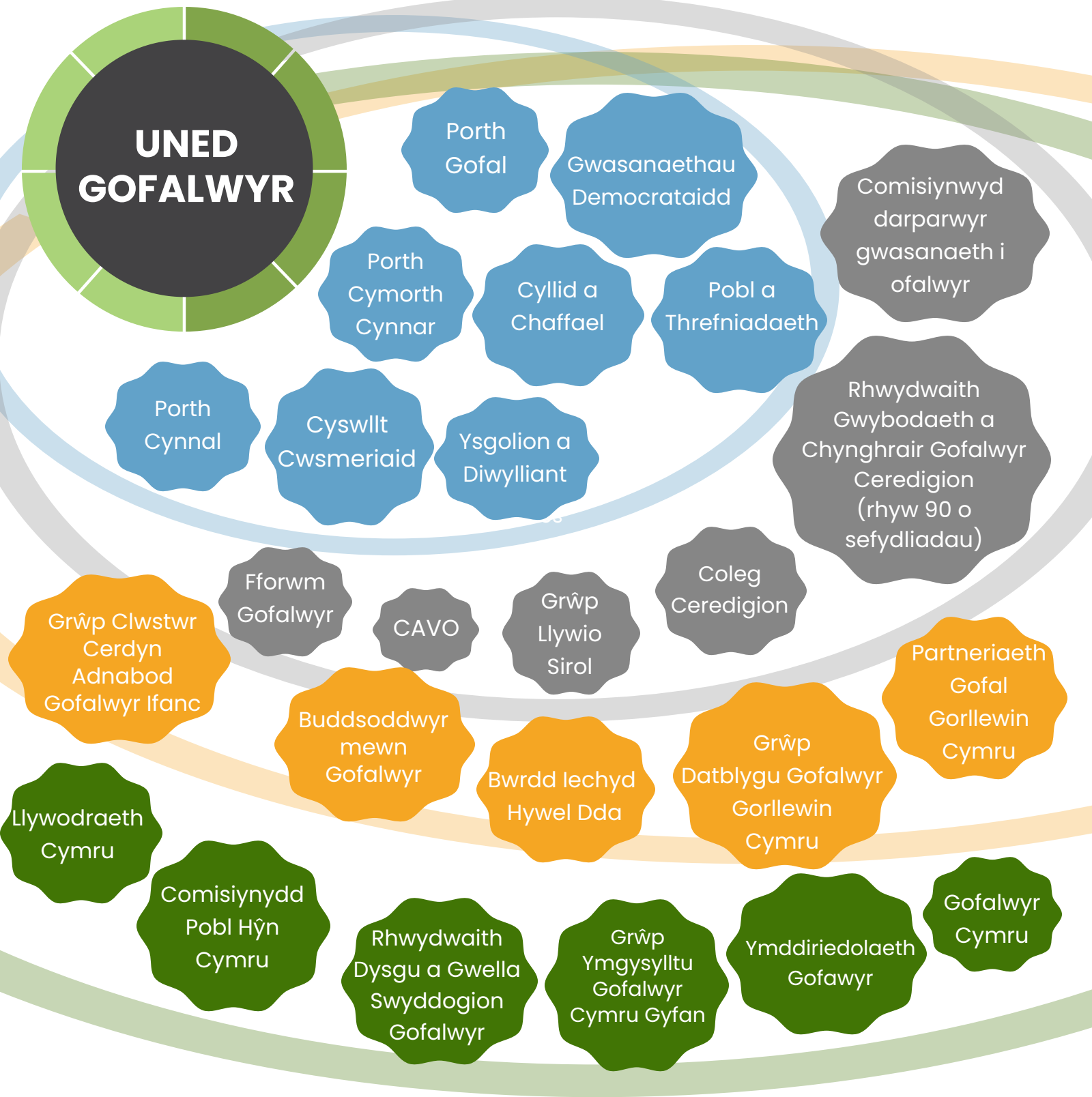
### Beth wnaethom ni?

Datblygu a lansio Cerdyn Adnabod Gofalwr yng Ngheredigion y gall gofalwyr ei ddefnyddio i brofi eu rôl ofalu



# Uned Gofalwyr: gweithio mewn partneriaeth

Mae gweithio mewn partneriaeth ag eraill i wella a datblygu cefnogaeth i ofalwyr wrth wraidd yr hyn rydym yn gwneud. Dyma gipolwg ar rai partneriaid rydyn ni wedi gweithio gyda nhw yn ystod y flwyddyn.



## Allwedd

-  Cyngor Sir Ceredigion
-  Lleol
-  Rhanbarthol
-  Cenedlaethol

# Cipolwg ar Flwyddyn yr Uned Gofalwyr

## Chwarter 1

**EBRILL** →

**GWASANAETH GWIRIO LLES GOFALWYR**

**COVID-19**   
**ADDASU I GYFNOD CLO**

**AROLWG CERDYN GOFALWR**  
ymatebodd 208 gofalwr 

**CYLCHLYTHYR COVID-19 Y GOFALWYR**


**DIGWYDDIAD RHITHWIR**

**WYTHNOS GOFALWYR**

- Prosiect Cwilt
- Iechyd a Lles
- Tai Chi
- Celf a chrefft
- Myfyrion
- "CODI CWPANAID" i ofalwyr a chwis gyda myfyrwyr Coleg Ceredigion

**TRYSORFA WYBODAETH CYNTAF** 

**DANFON 850 PECYN LLES I OFALWYR:**

- Llyfr Llesiant
- Siocled
- Te i godi ysbryd
- Aromatherapi
- Ymwybyddiaeth Ofalgar 

## Chwarter 2

**GORFFENNAF** →

Cwblhau PROSIECT CWILT, Wythnos Gofalwyr, Gofalwyr Ceredigion Carers

**TRYSORFA WYBODAETH**

**AROLWG CERDYN ADNABOD GOFALWYR IFANC**

- I ddewis dyluniadau terfynol y cerdyn

**CYLCHGRAWN Y GOFALWYR**

Lansio hyfforddiant 'ASESU ANGHENION GOFALWYR' i staff gofal cymdeithasol

**CYFARFOD FFORWM GOFALWYR**

**TRYSORFA WYBODAETH**

**CYFARFOD RHITHWIR**

# Chwarter 3

CYLCHGRAWN Y GOFALWYR

**RHIFYN ARBENNIG AR DDIWRNOD HAWLIAU GOFALWYR**

**DIGWYDDIAD RHITHWIR**

Hawliau Gofalwyr a chefnogaeth

**CYFARFOD RHITHWIR**

CYFARFOD FFORWM GOFALWYR

Sesiynau Hyfforddiant Gwybodaeth i Ofalwyr

- Hawliau Gofalwyr
- Cyngor ar gartrefi cynnes a defnyddio ynni
- Cadw'n ddiogel ar-lein

## HYDREF

Lansio CERDYN GOFALWYR CEREDIGION

**NEWYDD**

Lansio CERDYN ADNABOD GOFALWR IFANC

DIGWYDDIAD YMGYNGHORI X 3 Cynllun Cenedlaethol i Ofalwyr

SESIWN GALW HEIBIO CYNTAF I STAFF

Lansio CRONFA GOFALWYR Ceredigion o £36,500

TRYSORFA WYBODAETH

# Chwarter 4

SESIWN FLASU Gwella Cydnerthedd a Lles Gofalwyr

**CYFARFOD RHITHWIR**

CYFARFOD FFORWM GOFALWYR

CYLCHLYTHYR GOFALWYR IFANC GYNTAF

**DIWRNOD GWEITHREDU GOFALWYR IFANC**  
16 MAWRTH 2021

CYLCHGRAWN Y GOFALWYR

**EBRILL**

## IONAWR

Sesiynau Hyfforddiant Gwybodaeth i Ofalwyr

- Hawliau rhiant-ofalwyr
- Hunan eiriolaeth i ofalwyr
- 'Rhoi'r Bai ar yr Ymennydd'
- Grantiau a chyngor ar wresogi ynni

TRYSORFA WYBODAETH

DIGWYDDIAD YMGYNGHORI x2 Strategaeth Heneiddio'n Dda

Hyfforddiant i Hwyluswyr Cydnerthedd a Lles Gofalwyr

**CWRS 3 DIWRNOD**

Dosbarthu 1040 Te Prynawn Cymreig 'seibiant mewn bocsi' i ofalwyr

# Ffocws ar...



## Te Prynhawn Cymreig: 'seibiant mewn bocs'



Danfôn bocsys i  
1040 gofalwr



Roedd y pecyn yn cynnwys  
amryw ddanteithion, cacennau  
a the i ddau eu rhannu

### Dywedodd y Gofalwyr...

"Am syrpreis hyfryd oedd derbyn eich pecyn gwanwyn i ofalwyr. Diolch am eich cefnogaeth ac am neilltuo amser i ofalu am y gofalwyr."

Mae'n waith caled ar y gorau ac yn fwy anodd fyth, wrth gwrs, yn y flwyddyn ddiwethaf. Mae eich rhodd ystyriol yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr ac yn sicr, gwneir defnydd da ohoni."

"Diolch am feddwl amdanom ni'r gofalwyr. Nid yw'n adeg rhwydd i unrhyw un ond daeth hwn â dagrau i'm llygaid"

"Diolch yn fawr iawn am anfon y detholiad blasus o ddanteithion ataf. Y peth gorau a ddigwyddodd i mi ers amser. Mor ystyriol ohonoch."

"Diolch yn fawr iawn am y bocs seibiant i ofalwyr a dderbyniais y bore 'ma. Mae'n golygu llawer i mi eich bod yno os, a phan, y bydd eich angen arna i."

"Cododd fy nghalon yn fawr."

"O'n i am ddweud diolch anferthol i chi. Ar ôl bore anodd gyda fy nhad, cyrhaeddais gartref i'r bocs seibiant i ofalwyr hyfryta'n y byd. Y pethau bychain mewn bywyd sy'n goleuo eich diwrnod, felly diolch"



# Ffocws ar...



## Cronfa Gofalwyr Ceredigion

Gofalwyr yn ymgeisio am hyd at £150 i wella eu hiechyd a'u lles

Dyfarnu £36,500



Prosesu 247 cais

### Dywedodd y Gofalwyr...

"Diolch yn fawr iawn am bob help a chymorth a roesoch. Rwy' wir yn gwerthfawrogi'r help a'r gefnogaeth a roddwyd i mi.

Mae'n gwneud gwahaniaeth yn ariannol ac mae hefyd yn dda gwybod bod yr awdurdod lleol yn sylwi ac yn gwerthfawrogi. Diolch eto"

"Diolch eto am yr holl gefnogaeth a roddwyd gennych. Bydd yn gwneud gwahaniaeth mawr i lesiant ein teulu."

"Diolch, diolch gymaint. Mae'r iPad yn anhygoel ac rwy' mor ddiolchgar i chi. Mae'n golygu cymaint fy mod yn gallu cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau. Diolch yn fawr iawn"

"Diolch yn fawr iawn. Dydw i erioed wedi teimlo mor hapus nawr fy mod yn gallu cael fy mheiriant crefft torri."

"Diolch gymaint am roi'r arian i mi newid rhai o'm offer cegin. Mae wedi gwneud bywyd gymaint yn haws!"

"Diolch o galon. Rwy'n hynod ddiolchgar a chyffrous i gael fy noson i ffwrdd. Rhowch fy niolch didwyll i bawb a oedd yn rhan o hyn. Rwy' wir yn gwerthfawrogi'r cyfle i gael ychydig o amser allan."

# Ffocws ar...



## Digwyddiadau a gweithgareddau Gofalwyr

### Beth wnaeth y gweithgareddau?

- Gwella lles
- Hybu hwyliau
- Helpu i ymlacio
- Dod â hwyl a phleser
- Hysbysu, cynghori a chefnogi
- Cysylltu gofalwyr

O leiaf 361 o bobl yn dod yno neu'n ymgysylltu



12,000

o bobl yn edrych ar 4 fideo a rannwyd yn ystod Wythnos Gofalwyr



Roedd 25%

o'r gofalwyr a ddaeth i'r digwyddiad ar Ddiwrnod Hawliau Gofalwyr yn newydd i'r gefnogaeth i ofalwyr gan yr Uned Gofalwyr

82 o weithgareddau neu sesiynau



Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc



Danfod pecynnau lles i 100 gofalwr ifanc

### Dywedodd y Gofalwyr...

"Roedd yn llawer o hwyl ... Cododd fy nghalon yn fawr yn ystod cyfnod y pandemig." Gofalwr ifanc

"Diolch yn fawr am y sesiwn heddiw; gwerthfawr iawn a llawn gwybodaeth." (Sgwrs am hawliau Gofalwyr)

"Diolch i'r rhieni hynny a rannodd, roedd clywed eich profiadau yn werthfawr iawn." (Sgwrs am ddatblygiad ymennydd y glasoed)

- Bu'r gweithgareddau a'r digwyddiadau digidol a gynhaliwyd yn ystod Wythnos Gofalwyr yn fodd o symbylu gofalwyr i ddysgu sgiliau TG newydd.

"Longyfarchiadau ar gynhyrchu ystod gystal o weithgareddau i ddathlu dan amgylchiadau mor anodd. Rwy'n gobeithio bod nifer fawr iawn o ofalwyr wedi gallu cael mynediad iddyn nhw - rydw i, hyd yn oed, wedi dysgu defnyddio Facebook a Zoom! Diolch."

# Crynodeb – beth ddylwn ni ei wneud nesaf?

O edrych yn ôl ar eleni, rydym yn hynod o falch o'r modd y mae'r Uned Gofalwyr, gan weithio gyda'n partneriaid yn y Cyngor, y Bwrdd Iechyd a'r trydydd sector, i gyd wedi cydweithio i sicrhau bod gofalwyr Ceredigion yn cael eu cefnogi drwy rai adegau tywyll, dychrynlyd ac anodd iawn eleni. Rydym wedi dysgu ffyrdd newydd o weithio, wedi bod yn arloesol a chreadigol yn y modd yr ydym wedi mynd i'r afael â'n dyletswyddau ac, fel y gofalwyr yr ydym yn gweithio gyda nhw, wedi dyfalbarhau gydol y pandemig a'r 3 chyfnod clo.

Mae'r adroddiad yn dangos yr hyn a gyflawnwyd gennym hyd yma ond, fel arfer, mae angen i ni edrych ymlaen i weld sut y gallwn ddatblygu ein gwaith ymhellach, gan ystyried yr hyn a ddysgwyd gennym a sicrhau bod gofalwyr Ceredigion yn cael y gefnogaeth, y wybodaeth a'r cymorth gorau posibl i'w galluog i barhau yn eu rôl ofalu.

Ar gyfer 2021-22 bydd angen i ni gofleidio'r strwythur gydol oed a llesiant newydd gan sicrhau bod yr Uned Gofalwyr yn parhau i roi gwasanaeth o safon uchel i ofalwyr di-dâl ac i'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ochr yn ochr â nhw. Bydd angen i ni ystyried agor unrhyw wasanaeth er mwyn galluogi digwyddiadau a gweithgareddau wyneb yn wyneb ar gyfer y rhai na all ymgysylltu â'r byd rhithiol neu sy'n ei chael yn anodd gwneud hynny. Byddwn yn asesu'r risgiau sy'n gysylltiedig ag unrhyw weithgaredd wedi'i gynllunio i sicrhau diogelwch y gofalwr, y sawl y gofelir amdano, y staff a'r cymunedau ehangach ledled Ceredigion. Yr her fydd dod o hyd i'r cydbwysedd iawn i annog a galluogi gofalwyr i fagu hyder i fynd at y gwasanaethau y mae eu hangen arnynt tra'n parhau'n wylidwrus ac ymatebol i unrhyw sefyllfa sy'n newid. Rydym yn rhagweld y bydd ein gwasanaethau, wrth symud ymlaen, yn gyfuniad o ddigwyddiadau wyneb yn wyneb a rhithiol, ac y bydd gweithgareddau grŵp yn cael eu cadw i'r isafswm ac o fewn canllawiau llym Covid-19.

Byddwn yn parhau i weithio gyda Llywodraeth Cymru a'n partneriaid rhanbarthol ar weithredu'r Strategaeth Gofalwyr yng Ngheredigion, y rhanbarth a ledled Cymru ac yn cyfrannu at y cynllun cenedlaethol i ofalwyr i sicrhau bod llais gofalwyr Ceredigion yn cael ei glywed yn glir.

Edrychwn ymlaen at wynebu'r heriau a ddaw yn 2021-22 gan wybod bod gennym sylfeini cadarn i adeiladu arnynt yn barhaus o ran y gwasanaethau a gynigir gennym.

# Amcanion y Cynllun Busnes – 2021/22

## Amcan Busnes 1

Dynodi ac adnabod gofalwyr gan roi gwybodaeth, cyngor a chymorth iddynt

## Amcan Busnes 2

Cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu er mwyn galluogi gofalwyr i gynnal eu capasiti i ofalu a chael bywyd y tu hwnt i ofalu

## Amcan Busnes 3

Cefnogi gofalwyr mewn addysg ac yn y gweithle gan alluogi gofalwyr i weithio a dysgu ochr yn ochr â'u rôl ofalu

## Uned Gofalwyr Cyngor Sir Ceredigion



01970 633564



[unedgofalwyr@ceredigion.gov.uk](mailto:unedgofalwyr@ceredigion.gov.uk)