Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Adroddiad ar Arolwg Gofalwyr Hŷn Age Cymru 2022

Cyflwyniad

Mae mwy na 370,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Mae tua 220,000 o'r rheiny yn hŷn na 50 oed yn ôl Cyfrifiad 2011; mae'n debygol fod y ffigwr wedi cynyddu yn sgil effeithiau pandemig COVID-19.

Cafodd Arolwg Gofalwyr Hŷn Cymru 2022 ei greu er mwyn canolbwyntio ar brofiadau cyffredinol gofalwyr hŷn. Gofynnwyd iddynt ddatgan nifer yr oriau maent yn eu treulio'n gofalu bob wythnos, eu barn am y gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer gofalwyr di-dâl hŷn, a pha dri pheth fyddai'n gwneud eu bywydau'n haws.

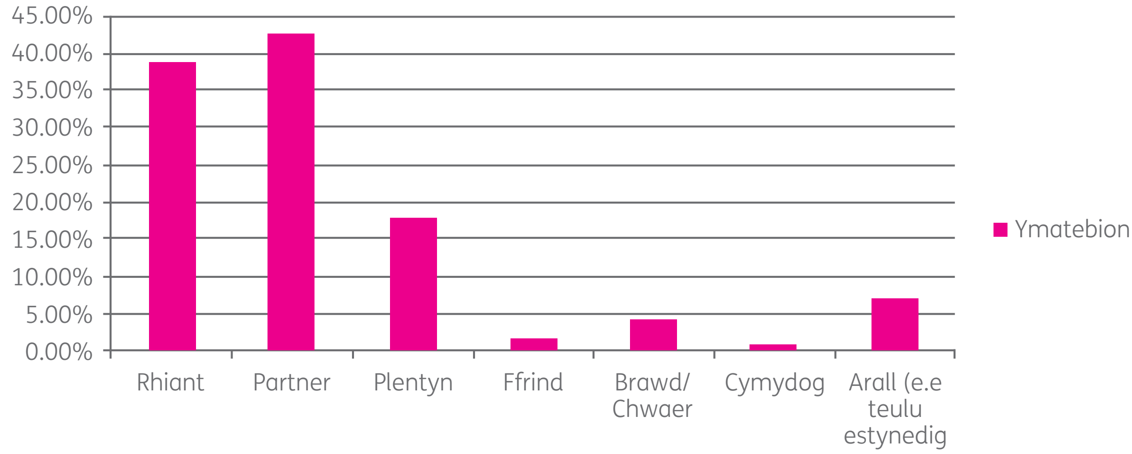
Derbyniodd yr arolwg 537 o ymatebion ac mae'r ymatebwyr yn amrywio o 50-89 oed. Cynrychiolwyd holl awdurdodau lleol Cymru, gyda'r nifer fwyaf o ymatebion yn dod o Sir Gaerfyrddin, a'r nifer isaf yn dod o Gasnewydd a Blaenau Gwent. Ar y cyfan, mae'r arolwg yn rhoi darlun i ni o'r sefyllfa bresennol sydd yn wynebu gofalwyr di-dâl hŷn ledled Cymru.

Mae'r arolwg yn rhan o Brosiect Gofalwyr Hŷn Age Cymru a ariennir trwy Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru. Rydyn ni'n gweithio mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru. Mae'r prosiect yn ceisio cefnogi'r gwaith o adnabod gofalwyr hŷn yn gynnar er mwyn darparu gwybodaeth a chyngor amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, galluogi gofalwyr hŷn i ddylanwadu ar bolisi, dylunio a darparu gwasanaethau a gwneud penderfyniadau drwy sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, a diwallu anghenion gofalwyr hŷn yn well, gofalwyr pobl sy'n byw â dementia, a gofalwyr pobl sydd bellach wedi symud i fyw mewn cartref gofal. Byddwn yn parhau i weithio mewn partneriaeth â Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â'r pryderon a nodir yn yr adroddiad hwn.

I gael rhagor o wybodaeth am y prosiect a sut i gysylltu â'r tîm, ewch at ein gwefan:Age Cymru ¦ Carers (ageuk.org.uk)

Pwy yw'r ymatebwyr?

Am bwy rydych yn gofalu?
(Dewis pob un sy'n berthnasol)



Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn gofalu am eu partner neu riant, gyda 42% a 39% yn dewis yr opsiynau hyn. Ffrind a chymydog oedd yr ymatebion lleiaf poblogaidd, gyda chyn lleied â 2% ac 1% o'r ymatebwyr yn dewis yr opsiynau hyn. Ar ben hynny, dywedodd 13% eu bod yn gofalu am fwy nag un person. Cyfuniad o riant a'r plentyn, a rhiant a phartner oedd y cyfuniadau mwyaf cyffredin.

Yr oriau maen nhw'n treulio'n gofalu

Gofynnon ni i'r ymatebwyr faint o oriau o ofal maen nhw'n ei ddarparu bob wythnos. Dywedodd 54% eu bod yn gofalu am dros 50 awr yr wythnos, a 18% hyd at 20 awr.

Mae ein canlyniadau'n dangos cysylltiad rhwng nifer yr oriau a dreulir yn gofalu a lles emosiynol yr ymatebwyr. Sgôr lles cyfartalog hunan-asesiedig y rhai oedd yn gofalu am dros 50 awr yr wythnos oedd 36 allan o 100. Gostyngodd y sgôr llesiant ar gyfartaledd wrth i nifer yr oriau o ofalu gynyddu bob wythnos: cyfartaledd y rhai sy'n gofalu am hyd at 20 awr yr wythnos oedd 49/100, sy'n ddarlun eithaf llwm o les gofalwyr hŷn yng Nghymru.

Beth maent yn ei wneud

Er mwyn cael syniad cyffredinol o sut beth yw bywyd y gofalwyr o ddydd i ddydd, fe ofynnon ni beth yw eu tasgau allweddol wrth ofalu. Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr yn dweud eu bod yn gwneud 'popeth' neu'n darparu 'gofal 24/7'. Roedd tasgau cyffredin eraill yn cynnwys darparu cymorth emosiynol a chorfforol, coginio a glanhau, darparu gofal personol, darparu trafnidiaeth i apwyntiadau meddygol, a darparu cymorth gweinyddol

Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Cefnogaeth

Gofynnon ni i ofalwyr a oedden nhw'n derbyn, neu a oedd ganddyn nhw hawl sylfaenol i Lwfans Gofalwyr. Gan gofio ein bod yn gofyn i ofalwyr 50 oed a throsodd, dywedodd 22% eu bod yn derbyn Lwfans Gofalwyr ar hyn o bryd, gyda 64% yn dweud nad ydyn nhw, a 14% yn nodi bod ganddynt hawl sylfaenol iddo (mae hyn yn golygu eu bod yn bodloni'r amodau ar gyfer Lwfans Gofalwyr ond nad oes modd talu'r budd-dal oherwydd ei fod yn gorgyffwrdd â budd-dal arall maen nhw'n ei dderbyn). Dim ond 76 o unigolion ddywedodd fod ganddynt 'hawl sylfaenol' i'r Lwfans Gofalwyr, sydd efallai'n awgrymu bod diffyg ymwybyddiaeth a gwybodaeth ar gael i ofalwyr nad ydynt yn gymwys i dderbyn Lwfans Gofalwyr, sydd wrth gwrs yn cynnwys gofalwyr hŷn sydd yn derbyn Pensiwn y Wladwriaeth.

Roeddem am wybod pa mor hygyrch yw cefnogaeth i ofalwyr, a pha mor ddigonol yw'r gefnogaeth sydd ar gael. Pan ofynnwyd a ydyn nhw'n derbyn cefnogaeth ar gyfer eu rôl ar hyn o bryd, dywedodd 72% nad ydyn nhw, gyda chwestiwn dilynol yn datgelu bod rhai gofalwyr naill ai'n aros am Asesiad Anghenion Gofalwyr, neu'n anymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael a sut i gael mynediad iddo. Roedd nifer o'r ymatebwyr dan yr argraff mai cymorth ariannol yw'r unig gefnogaeth sydd ar gael.

Ar ben hynny, mae ymatebion yn dangos bod sgôr lles gofalwyr sy'n cael cymorth yn uwch na'r rhai sydd ddim, er nad yw'r gwahaniaeth yn wych (42% a 39% yn y drefn honno).

Wrth i ni dderbyn ymatebion gan bob awdurdod lleol yng Nghymru, mae'n bosib gweld pa ardal sydd â'r ganran uchaf o ofalwyr sy'n derbyn cefnogaeth (41%) a pha ardal sydd â'r ganrif isaf (cofnodwyd canran o 0% gan ymatebwyr o un awdurdod a 5% mewn awdurdod arall). Doedd 91% o'r ymatebwyr ddim yn credu bod gofalwyr hŷn di-dâl yn cael eu cefnogi'n ddigonol, gyda llawer o'r ymatebwyr yn dweud eu bod yn teimlo bod pawb wedi anghofio amdanynt, a'u gadael i ymdopi â phopeth ar eu pennau eu hunain. Dyma enghreifftiau o rai o'r ymatebion:

"Rydw i wedi llithro drwy'r rhwyd"

"Rwy'n teimlo mai fy nyletswydd i yw gofalu a pheidio cwyno"

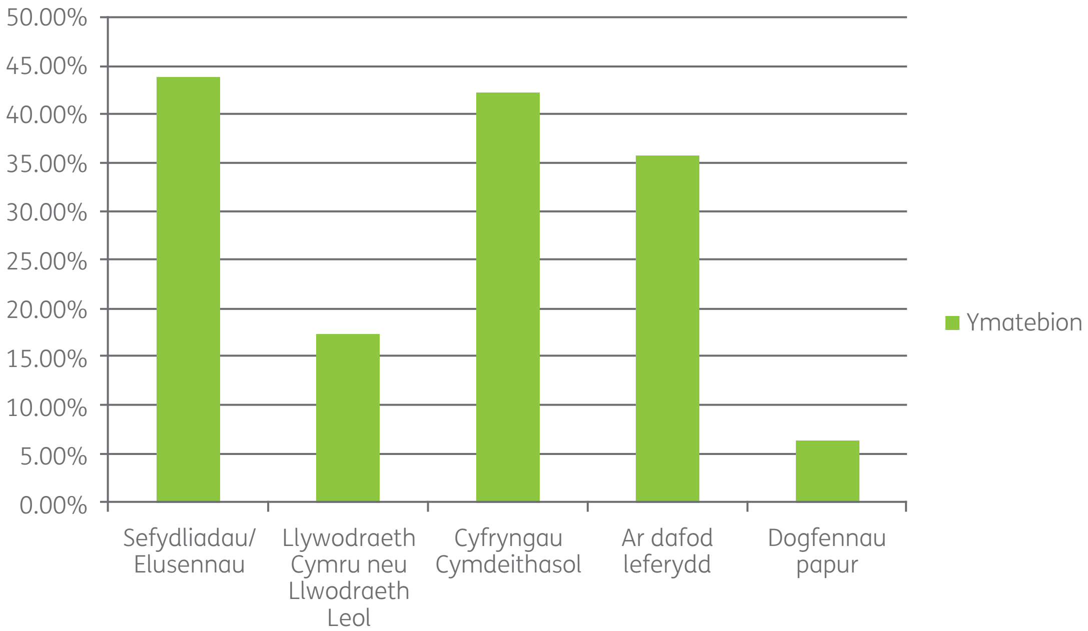
"Mae lwfans gofalwyr yn annigonol, yn enwedig nawr yn ystod yr argyfwng costau byw"

"Mae gwaharddiad digidol yn broblem fawr i ofalwyr hŷn"

Mae'r sefyllfa'n anghyson ar draws awdurdodau lleol: mewn saith ardal dywedodd neb bod gofalwyr hŷn di-dâl yn cael cefnogaeth ddigonol, tra bod 25%, 14% a 12% o'r rhai wnaeth ymateb mewn tri awdurdod lleol arall yn teimlo eu bod yn derbyn cefnogaeth ddigonol.

Ar fersiwn Gymraeg yr arolwg, fe ofynnon ni i ofalwyr am eu profiadau o gael mynediad at wasanaethau yn Gymraeg. Yn aml doedd y rhain ddim yn bositif. Roedd nifer o'r ymatebion yn cynnwys gofalwyr yn dweud nad oes unrhyw wasanaethau Cymraeg ar gael yn lleol, gydag un gofalwr yn ysgrifennu fod y sefyllfa yn "dorcalonnus" a'i fod yn "amhosib cael cefnogaeth yn y Gymraeg". Aethon nhw ymlaen i ddweud, pan oedd eu tad yn yr ysbyty, bod staff yn mynnu ei fod yn siarad Saesneg, er ei fod yn ei 90au, yn ddall, yn byw gyda dementia ac yn methu bwydo ei hun. Mae ymatebion fel hyn yn amlygu'r angen am well mynediad at wasanaethau yn y Gymraeg ledled Cymru fel bod lle i ddewisiadau ac anghenion pobl.

Sut ydych chi'n mynychu gwybodaeth a diweddariadau cyfredol am ofalu? (Dewiswch pob un sy'n addas)



Gwybodaeth

Mae mynediad at wybodaeth yn un o'r hawliau sydd gan ofalwyr di-dâl a nodir yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Felly, gofynnwyd i ofalwyr a oeddent yn credu bod gwybodaeth i ofalwyr di-dâl yn hawdd i'w defnyddio. Dim ond 17% oedd yn cytuno ei fod yn hawdd. Hefyd, dywedodd 89% o'r grŷp ymatebwyr hynaf (80-89 oed) nad yw gwybodaeth yn hawdd i'w gyrraedd, o'i gymharu ag 80% o'r rhai rhwng 50 a 59 oed.

Sut mae gofalwyr di-dâl yn derbyn gwybodaeth a diweddariadau cyfredol am ofalu?

Mae'r graff blaenorol yn dangos mai sefydliadau/elusennau a chyfryngau cymdeithasol yw'r ffynonellau gwybodaeth fwyaf poblogaidd i gael diweddariadau am ofalu. Roedd yr ymatebwyr hefyd yn llawer mwy tebygol o dderbyn diweddariadau drwy wrando ar argymhellion na dogfennau papur (5%), neu ffynonellau Llywodraeth Cymru neu Lywodraeth Leol (17%).

Roedd y ganran uchaf o'r ymatebwyr yn dweud nad yw'n hawdd cael gwybodaeth fel gofalwyr rhwng 80-89 oed, a oedd hefyd yn grŷp sydd fwyaf tebygol o ddefnyddio dogfennau papur fel ffynhonnell ar gyfer gwybodaeth a diweddariadau am ofalu. Roedd 15% o unigolion rhwng 80-89 oed yn nodi mai dogfennau papur oedd un o'u prif ffynonellau, tra bod 1% o bobl rhwng 60–69 oed, a 7% o bobl rhwng 70–79 oed a 50–59 oed yn defnyddio dogfennau papur.

Yn yr un modd, mae gwahaniaeth clir rhwng grwpiau oedran o ran y rhai sy'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol i gael gwybodaeth a diweddariadau am ofalu. Mae'r defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol gan bobl rhwng 80 ac 89 oed, sef 11%, yn llawer llai na'r hyn a adroddwyd gan y rhai rhwng 50 a 59 oed, sef 53%.

Asesiad Anghenion Gofalwyr

Dim ond 54% o ofalwyr sy'n ymwybodol bod ganddynt hawl i gael Asesiad Anghenion Gofalwyr gan eu hawdurdod lleol, sy'n ei gwneud yn glir nad yw pob gofalwr yn ymwybodol o'r hawl hon.

Mae lefel yr ymwybyddiaeth o'r hawl i gael Asesiad Anghenion Gofalwyr yn amrywio rhwng yr awdurdodau lleol, o 50% o ofalwyr mewn un ardal i 32% mewn ardal arall. Mae 'na ddiffyg cysondeb ar draws awdurdodau lleol, sy'n awgrymu bod angen canolbwyntio ar y mater ledled Cymru er mwyn gwneud pobl yn ymwybodol o'r hawl yma.

Beth fyddai gofalwyr wedi hoffi gwybod

Un o'r cwestiynau eraill wnaethon ni ofyn oedd beth fyddai'r ymatebwyr wedi hoffi gwybod pan ddechreuon nhw ofalu. Dyma beth wnaethant ddweud:

"Gwybodaeth glir am sefyllfa ariannol/gyfreithiol"

"Fy hawliau fel gofalwr"

"Pa mor heriol mae'n gallu bod yn emosiynol"

"Beth i'w wneud pan mae rhywbeth yn mynd o'i le"

"Hyfforddiant ar sut i ofalu, a help gydag anghenion cymhleth ar ôl derbyn diagnosis"

"Sut i gael gafael ar help gan y gwasanaethau cymdeithasol"

"Cymorth gyda gwaith papur - llenwi ffurflenni ac ati"

"Sut i drefnu cyfnod o seibiant"

Gwrando ar Leisiau Gofalwyr Hŷn

Un o ganfyddiadau mwyaf amlwg yr arolwg oedd bod 85% o ofalwyr di-dâl hŷn yn dweud eu bod yn teimlo nad yw eu llais yn cael ei glywed fel gofalwr. Dim ond 13% o'r rhai wnaeth ymateb rhwng 50-59 oed, a 7% o'r rheiny rhwng 80-89 oed, oedd yn credu bod eu lleisiau'n cael eu clywed fel gofalwyr. Ar y cyfan, mae 18% o'r rhai sy'n derbyn cymorth ar hyn o bryd ar gyfer eu rôl yn teimlo bod eu llais yn cael ei glywed, yn ogystal â 7% o'r rhai nad ydyn nhw'n derbyn cefnogaeth ar hyn o bryd, ffigyrau brawychus o isel na ddylid eu hanwybyddu.

Nodwyd bod 100% o'r ymatebwyr sy'n byw mewn un awdurdod lleol yn credu nad yw eu llais yn cael ei glywed, ond ar ben arall y sbectrwm, mae dwy ardal lle mae 63% a 67% yn credu bod eu llais yn cael ei glywed. Ar y cyfan, mae'n dal yn glir iawn nad yw mwyafrif y gofalwyr ledled Cymru yn teimlo bod pobl yn gwrando arnyn nhw'n ddigonol.

Tri pheth a fyddai'n gwneud eu bywydau yn haws

Yn olaf, gwnaethom ofyn i'r ymatebwyr rannu tri pheth a fyddai'n gwneud eu bywydau'n haws. Mae llawer o'r hyn roedden nhw'n ei ddweud yn ymwneud â'r materion a amlygwyd eisoes, megis y diffyg cefnogaeth, mynediad at wybodaeth. Ond heb os, y thema amlycaf oedd seibiant, gan y soniwyd amdano mewn 162 o'r 479 ymateb i'r cwestiwn hwn. Mae hyn yn golygu bod 34% o'r gofalwyr a ymatebodd i'r arolwg wedi gofyn am fwy o seibiant, a llawer yn dweud eu bod nhw "just eisiau seibiant" ac amser iddyn nhw eu hunain. Help ariannol oedd yr ymateb mwyaf cyffredin nesaf, y soniwyd amdano yn 27% o'r ymatebion.

Ymhlith yr atebion cyson eraill, roedd gofalwyr yn dymuno petai eu cyflogwyr yn gwella eu dealltwriaeth am gyfrifoldebau gofalu pobl, a bod gofalwyr di-dâl yn cael mynediad rhwydd at wybodaeth.

Mae llawer o'r atebion i'r cwestiwn hwn yn cyfateb i'r hyn a ddywedodd yr ymatebwyr oedd eu pryderon ar gyfer y dyfodol. Roedd ansefydlogrwydd y dyfodol o ran cyllid, yn enwedig wrth i'r argyfwng costau byw barhau, yn un o'r ymatebion mwyaf cyffredin. Fodd bynnag, roedd gofalwyr di-dâl oedd yn poeni fwyaf am eu hiechyd eu hunain yn y dyfodol. Roeddent yn poeni am fynd yn hŷn a'u gallu i barhau i ofalu, ond roedden nhw hefyd yn poeni am beth fydd yn digwydd i'r person/pobl maen nhw'n gofalu amdanyn nhw petai nhw'n mynd yn sâl. Wrth i'w dyletswyddau gofalu effeithio ar eu hiechyd meddwl a chorfforol, amlygodd llawer o'r ymatebwyr yr angen am seibiant a'r diffyg mynediad ato, gan eu bod "yn dal i orfod gwneud pethau dros ein hunain".

Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Mae Llywodraeth Cymru yn ariannu amryw o brosiectau i fynd i'r afael â'r materion sy'n cael eu nodi yn yr adroddiad hwn:

- Mae'r Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol wedi clustnodi £4.5miliwn i barhau â'r Gronfa Gymorth i Ofalwyr dros dair blynedd. Ers sefydlu'r gronfa yn 2020, mae dros 10,000 o ofalwyr di-dâl wedi derbyn grant fach neu wybodaeth a chyngor o'r gronfa hon. Cyn hynny roedd bron i draean o'r gofalwyr a elwodd o'r gronfa yn anhysbys i wasanaethau. Bydd ailagor blwyddyn y gronfa'n caniatáu i fwy o ofalwyr gael cymorth ariannol ar unwaith neu gefnogaeth barhaus i drefnu eu gwaith gofalu. Mae'r gronfa bellach ar agor ac mae manylion am sut i wneud cais ar dudalen we Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.
- Mae Llywodraeth Cymru yn buddsoddi £9 miliwn dros dair blynedd i sefydlu Cynllun Seibiant Byr cenedlaethol newydd i ofalwyr di-dâl. Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yw'r corff cydlynu cenedlaethol ac, yn y flwyddyn ariannol hon, mae'n gweithio gyda Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i greu gwasanaethau newydd sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl i gymryd egwyl fer sy'n gweddu i'w hanghenion unigol.
- Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn parhau i ddarparu cyllid i sefydliadau cenedlaethol yn y trydydd sector, Gofalwyr Cymru, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, Fforwm Cymru Gyfan ac Age Cymru, drwy ein Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy. Cafodd y cynllun hwn ei ymestyn a nawr bydd yn parhau tan 2025. Rydym yn dyrannu cyfanswm o £4.4m i bedwar prosiect penodol i ofalwyr dros y pum mlynedd.
- Yn 2022-23, mae £75,000 yn cael ei fuddsoddi i helpu gofalwyr di-dâl o bob oedran i leisio eu barn gan Lywodraeth Cymru. Mae £1 miliwn hefyd yn cael ei glustnodi i fyrddau iechyd i gefnogi gofalwyr di-dâl pan fydd yr unigolyn y maen nhw'n gofalu amdanynt yn mynd i'r ysbyty neu eu rhyddhau o'r ysbyty.
- Mae'r cyllid a restrir uchod yn ychwanegol i'r setliad cyllid blynyddol i awdurdodau lleol (y Grant Cynnal Refeniw) i gyflawni eu dyletswyddau statudol i gefnogi gofalwyr di-dâl.

age Cymru

Creu Cymru oed gyfeillgar
Creating an age friendly Wales

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau ar gyfer gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i nodi, a diwallu anghenion gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy'n byw â dementia yn well, a ariennir gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru.

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig: Llawr gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. ©2022 Age Cymru