

Gwerthusiad o Gynllun Seibiannau Byr Gofalwyr Di-dâl Cymru

Dr Diane Seddon

Adroddiad Interim: Crynodeb

Cyflwyniad a Throsolwg

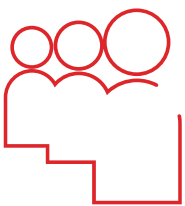
Yn 2022, dyrannodd Llywodraeth Cymru £9 miliwn i ariannu Cynllun Seibiannau Byr ar gyfer gofalwyr di-dâl ledled Cymru. Bwriad yr arian hwn, a fydd yn cefnogi 30,000 o ofalwyr dros dair blynedd, yw ei ddsbarthu rhwng Carers Trust Wales a saith Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol. Carers Trust Wales yw Corff Cydlynu Cenedlaethol y cynllun. Erbyn 2023/24, roedd y cynllun wedi darparu seibiannau byr i 24,331 o ofalwyr di-dâl. O'r rhain, derbyniodd 12,556 gymorth trwy grant Amser Carers Trust Wales, sy'n gweithio gyda sefydliadau'r trydydd sector a sefydliadau gofalwyr lleol. Mynychodd y gweddill o 11,775 o ofalwyr seibiannau byr trwy'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.

Arolygon ac ymchwil

Comisiynodd Carers Trust Wales Brifysgol Bangor i gynnal gwerthusiad annibynnol o'r cynllun, er mwyn deall ei effeithiolrwydd, ei gyrhaeddiad, ei effaith a'i gynaliadwyedd. Cynhelir arolygon o ofalwyr ar dri adeg: cyn iddynt gymryd seibiant ac ar ddau achlysur wedi hynny. Gwahoddir hwy hefyd i rannu mewnwleidiadau am effaith y seibiant byr drwy gwblhau stori o'r Newid Mwyaf Arwyddocaol. Cafwyd 729 o ymatebion pan ddadansoddwyd y data ym mis Hydref 2024. Dadansoddir adroddiadau effaith y cynllun hefyd.

Prif Ganfyddiadau

Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn helpu i roi cymorth ystyrlon i amrywiaeth o berthnasoedd gofalu. Mae'n cyrraedd gofalwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu sylweddol – gyda llawer ohonynt yn gofalu am fwy na 50 awr yr wythnos – ac mae'n bennaf yn cyrraedd gofalwyr nad ydynt wedi cael seibiant o'r blaen.



24,331 o ofalwyr di-dâl
derbyniodd seibiant erbyn
2023/24



Nid yw 86% o ofalwyr
oedolion a arolygwyd wedi
cael seibiant byr o unrhyw le
arall yn ystod y 12 mis
diwethaf



729 o ymatebion
unigol

Cyrhaeddiad y Rhaglen

Yn seiliedig ar adroddiadau monitro'r partneriaid cyflenwi ac ymatebion arolwg:

Gofalwyr oedolion

- Derbyniodd 7,317 o ofalwyr oedolion seibiant yn 2023-24 (Carers Trust Wales yn unig).
- Dim ond 14.2% o ofalwyr oedolion wedi cael seibiant byr o lefydd eraill yn y 12 mis diwethaf, felly mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn diwallu bwlch cymorth hanfodol i ofalwyr.
- Mae'r rhan fwyaf o'r rhai hynny o ofalwyr oedolion a dderbyniodd seibiant (80.5%) yn ofalwyr sy'n darparu gofal dwys o leiaf 50 awr yr wythnos.
- O'r rhai a ymatebodd i'r arolwg, dim ond ychydig dros draean (36.1%) o ofalwyr sy'n ymwybodol o gael eu cynnig asesiad anghenion gofalwr a chwblhaodd 69.5% o'r gofalwyr a gynigiwyd asesiad iddynt ef.

Gofalwyr Ifanc

- O'r ymatebwyr a atebodd, derbyniodd 3,930 a nododd eu hunain fel gofalwyr ifanc seibiant yn 2023-24 (Carers Trust Wales yn unig).
- O'r gofalwyr ifanc a ymatebodd i'r arolwg gwerthuso, mae bron i hanner (48%) yn cefnogi rhiant a mwy na thraean (36%) yn cefnogi brawd neu chwaer.
- Dim ond chwarter (25%) o ofalwyr ifanc sydd wedi cael seibiant byr o ffynonellau eraill yn y 12 mis diwethaf.
- Ychydig dros chwarter (26.1%) o'r gofalwyr ifanc a gafodd seibiant trwy'r cynllun nad ydynt mewn unrhyw fath o addysg, cyflogaeth na hyfforddiant. O'r rhain, mae pob un dros 18 oed. Mae bron i draean (30.4%) o'r gofalwyr ifanc sydd wedi cael seibiant mewn ysgol uwchradd, ychydig dros chwarter (26%) mewn coleg a chanran fach (4.3%) mewn prifysgol neu mewn ysgol gynradd (4.3%).
- Mae 40.9% o'r gofalwyr ifanc a ymatebodd i'r arolwg yn ymwybodol eu bod wedi cael cynnig asesiad anghenion gofalwr, a chwblhaodd 44.4% o'r gofalwyr ifanc a gynigiwyd asesiad un. Adroddodd hanner (50%) o'r gofalwyr ifanc a gwblhaodd asesiad eu bod wedi trafod seibiant byr fel rhan ohono.



Mae 48% o ofalwyr ifanc yn cefnogi rhiant.



Mae 80% o'r gofalwyr oedolion a gafodd seibiant yn darparu gofal am 50+ awr yr wythnos.

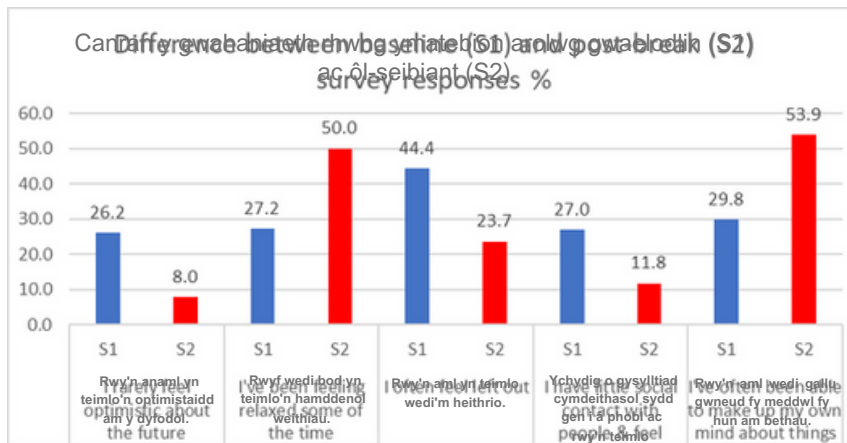


Mae bron i draean o'r gofalwyr ifanc sydd wedi cael seibiant mewn ysgol uwchradd.

Effaith Seibiannau

Mae data meintiol a gasglwyd gan y gwerthusiad, gan gymharu mesurau hunan-adroddedig gofalwyr o ran ansawdd bywyd a lles cyn ac ar ôl cymryd seibiant byr, yn dangos yr effaith gadarnhaol y mae cymryd seibiant trwy'r Cynllun Seibiannau Byr wedi'i chael:

- Mae gofalwyr yn fwy optimistaidd am y dyfodol yn dilyn seibiant.
- Mae gofalwyr yn teimlo'n fwy cysylltiedig ac yn llai ynysig yn gymdeithasol.
- Mae gofalwyr yn adrodd eu bod yn teimlo mwy o reolaeth.
- Mae gofalwyr yn adrodd eu bod yn teimlo mwy o ymlacio.



Dangosodd data meintiol a gasglwyd drwy'r arolwg gwerthuso effaith gadarnhaol seibiant ar les gofalwyr.

Amlygodd data ansoddol a gasglwyd drwy'r gwerthusiad fod y cynllun newydd yn cefnogi gofalwyr i gymryd seibiannau wedi'u teilwra i'w hanghenion:

- Mae gofalwyr yn nodi, ar ôl seibiant, eu bod yn gwella patrymau cysgu ac yn teimlo'n fwy hamddenol, sydd ag effaith gadarnhaol ar eu gallu i barhau i ofalu ac ar eu perthnasoedd gofalu.
- Mae gofalwyr yn gwerthfawrogi'r cyfle i gymryd seibiannau gyda'i gilydd ac i greu atgofion.
- Mae rhai gofalwyr yn adrodd bod y cynnig o seibiant yn arwydd o gydnabyddiaeth gan eraill o'u rôl ofalu, ac mae hyn yn cyfrannu at iddynt deimlo'n werthfawr.
- Mae seibiannau'n helpu gofalwyr i gysylltu â gofalwyr eraill, i ddysgu gan bobl mewn amgylchiadau tebyg, ac i adeiladu rhwydweithiau o gymorth cyfoedion heb deimladau o farn neu wahaniaethu.
- Ceir tystiolaeth o ofalwyr yn creu cysylltiadau cynaliadwy yn eu cymunedau, gan gynnwys cysylltiadau â pherchnogion busnes sy'n cynnig gostyngiadau i helpu pobl i gymryd seibiannau yn y dyfodol o'u rôl ofalu.
- Mae gan ofalwyr ddisgwyliadau seibiant cymedrol. Maent yn gwerthfawrogi'r cyfle i gael amser i wneud pethau y byddai eraill yn eu cymryd yn ganiataol, fel cael noson o gwsg di-dor, dal i fyny â gwaith tŷ neu gwrdd â ffrindiau.
- Mae gofalwyr yn magu hyder i roi cynnig ar bethau newydd i gefnogi eu lles yn y dyfodol.

Seibiannau Byr sy'n Gwneud Gwahaniaeth: Dysgu

Deall y seibiannau y mae gofalwyr eu heisiau

Gofalwyr Oedolion

- Er bod dros draean o ofalwyr oedolion (38.7%) wedi gofyn am seibiant preswyl/ dros nos, roedd ychydig dros hanner y gofalwyr naill ai eisiau trip diwrnod (19.2%) neu fath arall o seibiant (31.8%), fel tanysgrifiad, mynychu digwyddiad rheolaidd neu ariannu hobi.
- Mae cael 'amser i mi' yn elfen allweddol o gymryd seibiant, ond eto dim ond ychydig dros chwarter y gofalwyr (28.9%) oedd yn bwriadu cael seibiant ar eu pen eu hunain. Roedd llawer eisiau cymryd seibiant gyda'r person y maent yn gofalu amdano: roedd 19.8% o ofalwyr yn bwriadu cael y seibiant ynghyd â'r person y maent yn gofalu amdano a roedd 22.7% o ofalwyr yn bwriadu cael y seibiant gyda'r teulu cyfan. Roedd y 28.6% sy'n weddill yn bwriadu cymryd seibiant gyda chwmni, fel gyda ffrind, gyda grŵp o ofalwyr neu gyda phartner.



"Rwy'n teimlo fel bod byd o bosibiliadau allan yna, nad ydw i'n ofalwr yn unig ac rwyf wedi cael blas go iawn ar wneud rhywbeth i mi fy hun rwy'n ei fwynhau. Felly, mae'n gwneud i mi fod eisiau gwneud mwy o'r hyn rwy'n ei fwynhau."

"Roedd y penwythnos gweithgaredd yn newid bywyd i ni. Gyda'n gilydd fel teulu, fe wnaethon ni feicio, rhwyfo, dringo... a CHWERTHI!...Mae fy mhlant wedi dweud wrthyf mai dyma'r amser gorau y gallant ei gofio erioed."

Gofalwyr Ifanc

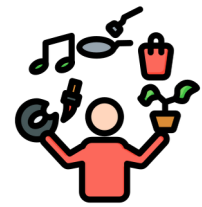
- Gwnaeth dros hanner (56.5%) o'r gofalwyr ifanc a gafodd seibiant hynny fel rhan o drip neu weithgaredd diwrnod wedi'i gynllunio, gyda chymorth oedolyn, gan nodi'r angen am seibiannau a hwylusir.
- Er bod 20% wedi bwriadu cael y seibiant ynghyd â'r person y maent yn gofalu amdano a 20% wedi bwriadu cael y seibiant gyda'r teulu cyfan, roedd 60% o ofalwyr ifanc wedi bwriadu cael eu seibiant heb y person y gofalent amdano, naill ai ar eu pen eu hunain, fel grŵp neu gyda ffrindiau.



Roedd dros chwarter o ofalwyr oedolion wedi bwriadu cael seibiant ar eu pen eu hunain.



Gwnaeth dros hanner (56.5%) o'r gofalwyr ifanc a gafodd seibiant hynny fel rhan o drip neu weithgaredd diwrnod wedi'i gynllunio.



Roedd 60% o ofalwyr ifanc wedi bwriadu cael eu seibiant heb y person y gofalent amdano.

Manteision Hyblygrwydd ac Amser

- Mae gofalwyr yn pwysleisio pa mor bwysig yw cael yr hyblygrwydd i ddefnyddio eu hamser seibiant sut bynnag y maent yn dewis – eu hamser 'beth bynnag' eu hunain. Mae gofalwyr yn canmol y cynllun, nad yw'n rhagnodol ynglŷn â'r mathau o seibiant i'w cymryd na defnydd amser seibiant.
- Mae gofalwyr yn gwerthfawrogi'r rhodd o amser a roddir gan y seibiannau hyn, boed hynny'n amser iddynt eu hunain, amser a dreulir gyda'r person y maent yn ei gefnogi, amser a dreulir gydag aelodau eraill o'r teulu ac, i rai, amser a dreulir gyda gofalwyr eraill.



Diolch eto am roi'r cyfle hwn i mi a fy mhartner ailgysylltu a gwneud rhywbeth i ni ein dau, i ailwefru ein batris ac ailgynnu ein perthynas ac i'n galluogi i barhau i fagu ein plant hyfryd ond sy'n aml yn anodd. Ers dod yn ôl, rwyf wedi bod â mwy o amynedd ac yn fwy parod i ddelio â'r pedwar ohonynt! Rwyf mor ddiolchgar. Fe wnaeth y seibiant hwn godi fy hwyl yn llwyr. Roedd mor braf cofio bod y pethau bach yn bwysig.

Gwerth Ychwanegol a Chynhwysedd y Trydydd Sector

Mae'r cynllun yn cynyddu cynhwysedd sefydliadau'r trydydd sector i ddarparu seibiannau pwrpasol ataliol i ofalwyr. Mae sgysiau seibiant byr gwell, a mwy amserol, yn digwydd. Mae sgysiau o'r fath yn allweddol i ddull ataliol o gefnogi gofalwyr a pherthnasoedd gofalu dros amser. Mae sefydliadau'n adrodd bod mwy o ofalwyr yn cysylltu â nhw, ac maent yn cyrraedd nifer fwy o bobl gan roi cyfleoedd iddynt gynnig gwybodaeth a chynghor ychwanegol i ofalwyr, a'u cyfeirio at ffynonellau cymorth eraill.

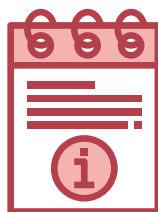
Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn helpu i gefnogi trosglwyddiad blaenoriaethau cenedlaethol Llywodraeth Cymru ar gyfer gofalwyr di-dâl i ymarfer, yn benodol blaenoriaeth un (nodi a gwerthfawrogi gofalwyr), dau (darparu gwybodaeth, cynghor a chymorth), a thri (cefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu).

"Cynigiodd y prosiect hwn gyfle pwysig i gael deialog gyda gofalwyr ar bwysigrwydd eu lles eu hunain a beth mae hyn yn ei olygu iddynt. Mae gofalwyr yn dweud nad ydynt yn cael cyfle i feddwl am eu lles eu hunain nac i wneud unrhyw beth drostynt eu hunain."

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr



Nodi a gwerthfawrogi
gofalwyr



Darparu gwybodaeth,
cynghor a chymorth



Cefnogi bywyd
ochr yn ochr â
gofalu

Manteision Ychwanegol y Cynllun Seibiannau Byr

Mae'r cynllun yn:

- Casglu data hanfodol am anghenion seibiannau byr, dewisiadau seibiannau byr, a chanlyniadau seibiannau byr a defnyddio'r data hwn i lywio arferion yn y dyfodol.
- Mae monitro data yn cefnogi gwaith nodi ac allgymorth, ac mae'n darparu gwybodaeth hanfodol i helpu sefydliadau i gyrraedd "gofalwyr cudd," fel gofalwyr gwrywaidd a gofalwyr o grwpiau ethnig lleiafrifol.
- Helpu i godi proffil sefydliadau'r trydydd sector gyda gofalwyr eu hunain, gan gynnwys yr unigolion hynny na fyddent efallai wedi'u nodi eu hunain fel gofalwr o'r blaen.
- Annog ymwneud ystyrion gofalwyr di-dâl a'r person(au) y maent yn eu cefnogi wrth gyd-ddylunio seibiannau byr.
- Galluogi cydweithio i ddarparu opsiynau seibiant byr creadigol.
- Cefnogi ymgysylltiad â sectorau allweddol fel lletygarwch, twristiaeth, y celfyddydau, a hamdden. Ceir enghreifftiau o fusnesau lleol yn gwneud addasiadau ymarferol i adeiladau, i gefnogi seibiannau i ddigwydd, gan arwain at fuddiannau cymunedol ehangach.

Rydym yn rhagweld na fydd gennym ddigon o arian i ddarparu seibiannau i bob gofalwr sydd wedi mynegi diddordeb yn y grant. O ganlyniad, rydym wedi sefydlu rhestr aros eilaidd i roi gofalwyr arni lle mae gofalwyr yn ymwybodol efallai na fyddant yn derbyn y grant eleni er mwyn rheoli disgwyliadau.

Gwasanaeth Gofalwyr Castell-nedd Port Talbot



Mae wedi bod yn bleser pur darparu'r grantiau hyn ac wedi rhoi hwb go iawn i staff i wneud rhywbeth positif i bobl yn hytrach na diffodd tanau a datrys problemau yn barhaus.

Cydraddoldeb Hil yn Gyntaf

....drwy weithio gyda phartneriaid yn y sector lletygarwch, rydym wedi creu cysylltiadau defnyddiol i barhau sgysiau ar yr hyn y gellir ei gynnig yn y tymor hwy o ran seibiannau i ofalwyr teulu, mae hyn yn gadarnhaol gwirioneddol annisgwyl.

Fforwm Cymru Gyfan

Casgliadau

Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn galluogi seibiannau mawr eu hangen i ddigwydd, ar gyfer gofalwyr di-dâl a'r rhai y maent yn gofalu amdanynt. Mae'n hwyluso cynllunio a darparu seibiannau byr sy'n gynhwysol, yn groesawgar, yn ymarferol hygyrch, ac yn sensitif yn ddiwylliannol.

Mae'n cyflawni ei brif amcanion:

- Cynyddu argaeledd a hygyrchedd seibiannau byr.
- Darparu opsiynau seibiant personol, hyblyg ac ymatebol.
- Blaenoriaethu a thargeddu seibiannau byr i'r rhai sydd eu hangen fwyaf.

Mae sefydliadau'n croesawu'r cynllun newydd; fodd bynnag, maent yn ymwybodol o godi disgwyliadau gofalwyr ac yn pryderu am ddiwallu'r galw am seibiannau sydd wedi rhagori ar y rhagamcanion cychwynnol.

Er bod heriau a dysgu i'w wneud, mae'r gwerthusiad hyd yma yn dangos effeithiau cadarnhaol i ofalwyr di-dâl a'r rhai y maent yn eu cefnogi, wrth i seibiannau byr gael eu hail-lunio i fod yn ehangach ac yn fwy cynhwysol, wedi'u personoli i ddiwallu anghenion unigol, a'u defnyddio'n ataliol.

Mae'r effeithiau cadarnhaol i ofalwyr yn cyd-fynd â gweledigaeth Llywodraeth Cymru (2021) o gymdeithas sy'n adnabod, yn gwerthfawrogi ac yn cefnogi gofalwyr di-dâl o bob oedran a chefnidir i fyw'n dda ac i gyflawni eu canlyniadau llesiant eu hunain.

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR
CYMRU**

**CARERS
TRUST
WALES**



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Ariannwyd gan Lywodraeth Cymru a chydlynwyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru.
Mae'r Cynllun Seibiannau Byr yn rhoi cyfle i ofalwyr di-dâl yng Nghymru gymryd hoe hollbwysig o ofalu.
Funded by Welsh Government and co-ordinated by Carers Trust Wales.
The Short Breaks Scheme enables unpaid carers in Wales to take a vital break from caring.