

# Bywyd Llawn Gofal

**Gofalwyr Ifanc yng Nghymru 2009**



**Powys Carers Service**  
*Incorporating Powys Young Carers*

# Bywyd Llawn Gofal

**Gofalwyr Ifanc yng Nghymru 2009**

**“Beth yw ein byw ond baich o hyd,  
Os na chawn hoe am drem ar fyd?”**

W.H.Davies

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>03 Gwybodaeth</b>                                | <b>07 Cyd-destun polisi Cymru</b> |
| <b>04 Rhagair</b>                                   | <b>08 Iawn Gov?</b>               |
| <b>05 Pam gwnaethon ni gomisiynu'r ymchwil yma?</b> | <b>53 Argymhellion</b>            |
| <b>05 Cefndir</b>                                   | <b>64 Monitro</b>                 |

### Gwybodaeth am Wasanaeth Gofalwyr Powys

Mae Prosiect Gofalwyr Ifanc Powys yn rhan annatod o Wasanaeth Gofalwyr Powys. Sefydliad annibynnol yw Gwasanaeth Gofalwyr Powys sy'n darparu cyngor, eiriolaeth a chefnogaeth ymarferol i ofalwyr o bob oedran ledled Powys. Gan weithio mewn partneriaeth â'r Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Bwrdd Iechyd Lleol, a sefydliadau gwirfoddol eraill, eu nod yw i adnabod y gofalwyr yn y gymuned, cynnig cefnogaeth ac i greu cysylltiadau rhyngddyn nhw â gwasanaethau lleol eraill fyddai'n medru eu helpu.

Mae Gwasanaeth Gofalwyr Powys yn elusen Gofrestredig (Rhif 1103712) ac yn Gwmni Cyfyngedig drwy Warrant (Rhif 4779458)

**Powys Carers Service**  
Coniston House, Temple Street  
Llandrindod Wells LD1 5HG

T: 01597 823800  
F: 01597 829127

[info@powyscarersservice.org.uk](mailto:info@powyscarersservice.org.uk)  
[www.powyscarersservice.org.uk](http://www.powyscarersservice.org.uk)

### Gwybodaeth am Gomisiynydd Plant Cymru

Sefydlwyd Comisiynydd Plant Cymru drwy ddeddfwriaeth. Deddf Safonau Gofal 2000 greodd y swydd, ac ehangodd Deddf Comisiynydd Plant Cymru 2001 y cylch gorchwyl a chyflwyno prif nod y Comisiynydd, sef diogelu a hybu hawliau a lles plant yng Nghymru.

Daeth Keith Towler yn ail Gomisiynydd Plant Cymru ar 1 Mawrth 2008.

#### Comisiynydd Plant Cymru

Tŷ Ystumllwynarth  
Llys Siarter  
Phoenix Way  
Llansamlet  
Abertawe SA7 9FS

T: 01792 765600  
F: 01792 765601

#### Maenor Penrhos

Oak Drive  
Bae Colwyn  
Conwy LL29 7YW

T: 01492 523333  
F: 01492 523336

[post@complantcymru.org.uk](mailto:post@complantcymru.org.uk)  
[www.complantcymru.org.uk](http://www.complantcymru.org.uk)

# Rhagair

Ceir pryderon na chaiff nifer o ofalwyr ifanc, sy'n cynrychioli dros ddau y cant o holl blant Cymru dan 16 oed, fwynhau eu hawliau dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Roeddem wedi gofyn i ofalwyr ifanc o bob cwr o Gymru gymryd rhan yn y darn hwn o ymchwil er mwyn i ni lunio proffil clir o sut maent yn byw eu bywydau. Roeddem yn disgwyl data eithaf amrwd ond roedd yr hyn a gynhyrchwyd gan Wasanaeth Gofalwyr Powys, a fu'n cydlynu'r gwaith, yn gynnyrch gorffenedig. Felly rydym wedi cynnwys eu hadroddiad yn ei gyfanrwydd yn y tudalennau hyn. Hoffwn ddiolch i bawb a gymerodd ran am eu gwaith caled i baratoi'r adroddiad hwn. Mae'n dangos y cyfraniad cadarnhaol y gall y bobl ifanc a weithiodd arno ei wneud – mae hyd yn oed yn fwy rhyfeddol pan fyddwn yn cofio beth fyddant hefyd yn ei wneud yn eu swyddogaethau gofalu.

Mae'r argymhellion ar gyfer newid, er eu bod yn seiliedig ar yr hyn y mae gofalwyr ifanc wedi ei ddweud wrthym, yn argymhellion gennyf i ac a gefnogir yn llwyr gan fy swyddfa. Gellir dod o hyd iddynt yn dilyn adroddiad y bobl ifanc. Byddwn yn monitro'r gwaith o dderbyn a gweithredu'r holl argymhellion dros y blynyddoedd i ddod.



Keith Towler  
Comisiynydd Plant Cymru.  
Mehefin 2009

## Pam gwnaethon ni gomisiynu'r ymchwil yma?

Mae pryderon yn aml wedi cael eu mynegi am y rolau a'r cyfrifoldebau, sydd weithiau'n amhriodol, y mae disgwyl i ofalwyr ifanc eu cyflawni. Mae'r rhain wedi dod oddi wrth y gofalwyr ifanc eu hunain, gweithwyr gofal cymdeithasol a meddygol proffesiynol, a hyd yn oed Aelodau'r Cynulliad. Roedden ni'n teimlo bod angen newid polisi.

Roedden ni'n sylweddoli, er mwyn i unrhyw newid fod yn effeithiol ar gyfer gofalwyr ifanc, bod angen i ni fod yn sicr ein bod ni'n gwybod beth roedden nhw'n teimlo fyddai'n gwneud gwahaniaeth.

Y dull amlwg o wneud hyn oedd comisiynu ymchwil gan y gofalwyr ifanc, gyda gofalwyr ifanc ac ar gyfer gofalwyr ifanc. Petaen ni, wrth wneud hynny, yn cefnogi sefydliad a oedd yn cefnogi pobl ifanc, gorau oll.

Mae'r swyddfa hon wedi anfon cynrychiolwyr i Ddigwyddiadau Gofalwyr Ifanc Cenedlaethol Cymru gyfan ers llawer o flynyddoedd. Roedd y digwyddiadau hyn wedi cael eu cynnal yn Llanfair-ym-Muallt gan Ofalwyr Powys. Roedd yn ymddangos yn briodol, felly, i ni ofyn iddyn nhw wneud yr ymchwil a oedd yn galw am rwydweithio â phrosiectau gofalwyr ifanc o bob rhan o Gymru.

## Cefndir

Rydyn ni'n hoffi meddwl am blentyndod fel cyfnod sydd i raddau helaeth 'heb ofalon' a dyna sut dylai fod, mewn byd delfrydol. Ond mae rhai plant a phobl ifanc yn cael eu hamddifadu o'r fraint honno. Mae gennym ni ofalwyr ifanc sy'n ymgymryd â'u cyfrifoldebau gofalu yn fodlon, er nad oes ganddyn nhw fawr o ddewis – plant a phobl ifanc sydd ddim yn ymwybodol o'r cysyniad yma o 'blentyndod heb ofalon', plant a phobl ifanc sy'n cael eu hamddifadu o'r profiadau y mae eu cyfoedion yn eu cymryd yn ganiataol. Ond mae'n rhaid cael dewis. Mae angen i rai pobl ifanc gael dewis o ran y cyfrifoldebau gofalu y maen nhw am eu derbyn, efallai bydd ar bobl ifanc eraill angen cefnogaeth i beidio â bod yn ofalwyr ifanc. Dylai'r rolau y mae gofalwyr ifanc yn cytuno i'w cyflawni ddeillio o broses o gyd-drafod rhyngddynt nhw a'r darparwyr gwasanaeth statudol. Gall fod angen cefnogaeth ar rai gofalwyr ifanc ar hyd y broses o gyd-drafod a gallant elwa o fynediad i wasanaeth eiriolaeth.

Mae'r ymchwil sy'n cynnwys gofalwyr ifanc yn dangos eu bod nhw'n darparu cryn dipyn o ofal am rieni a phlant eraill. Gall y cyfrifoldebau gofalu hynny gyfyngu ar allu gofalwyr ifanc i ymarfer eu hawliau, fel y'u cyflwynir yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Ar hyd y prosiect hwn, mae llawer o weithwyr proffesiynol wedi mynegi pryderon ynghylch y cyfrifoldebau a osodir ar ofalwyr ifanc, sydd yn

aml yn amhriodol. Maen nhw wedi tynnu sylw at y ffaith, pe na bai'r plant a'r bobl ifanc hyn wedi cael eu cyflwyno iddyn nhw fel 'gofalwyr ifanc', y gallai eu profiadau fod wedi arwain at atgyfeiriadau amddiffyn plant. Ond nid yw eu galw nhw'n 'ofalwyr ifanc' yn dileu'r pryderon hynny ynghylch lles y plant a'r bobl ifanc hyn, ac ni ddylai wneud hynny.

Mae dogfen drosfwaol Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer datblygu polisi plant, *Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau*<sup>1</sup> wedi'i seilio ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn. Mae'n cynnwys saith nod craidd, sef bod pob plentyn yn cael:

- *dechrau'n deg mewn bywyd;*
- *ystod gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a dysgu;*
- *mwynhau'r iechyd gorau posib a chael bod yn rhydd rhag camdriniaeth, erledigaeth ac ecsbloetio;*
- *mynediad i chwarae, hamdden, chwaraeon a gweithgareddau diwylliannol;*
- *gwrandawriad, eu trin â pharch, a chydabod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol;*
- *cartref diogel a chymuned sy'n cefnogi lles corfforol ac emosïynol;*
- *osgoi fantais yn sgil tlodi*

Allwn ni'n wir fod yn sicr bod gofalwyr ifanc yn cael yr un cyfleoedd â'u cyfoedion sydd heb gyfrifoldebau gofalu? Mae'r data a gyflwynir yn yr adroddiad hwn gan ofalwyr ifanc eu hunain yn awgrymu nad ydyn nhw.

<sup>1</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru. Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau. (2004) <http://cymru.gov.uk/dhss/publications/children/childrenfirst/610927/rights-to-action-w.pdf?lang=en>

### Cyd-destun Polisi Cymru

Mae'n anodd amcangyfrif nifer y plant a'r bobl ifanc yng Nghymru sy'n gyfrifol am rôl sylweddol o ran gofalu am eraill. Yn ôl *Monitor Lles Plant a Phobl Ifanc Cymru*<sup>2</sup> :

#### 3.7 Gofalwyr ifanc

Yn ôl *Llywodraeth Cynulliad Cymru, diffinnir gofalwyr ifanc fel plant a phobl ifanc sy'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu sy'n sâl, yn anabl, yn dioddef o broblemau iechyd meddwl neu'n dioddef effaith camddefnydd sylweddau. Yng Nghymru, cofnododd Cyfrifiad 2001 fod rhyw 860 o blant o dan 18 oed yn darparu mwy na 50 awr o ofal yr wythnos. O'r plant hyn, roedd 240 o oed ysgol gynradd.*

Fodd bynnag, mae'r ffigurau a ddyfynnwyd uchod yn cyfeirio dim ond at y gofalwyr ifanc sy'n darparu mwy na 50 awr o ofal yr wythnos. Mae plant a phobl ifanc sy'n darparu llai na 50 awr o ofal yr wythnos yn dal i gael eu hystyried fel gofalwyr ifanc. Mae gweithwyr mewn prosiectau gofalwyr ifanc ledled Cymru yn credu bod gwir nifer y gofalwyr ifanc yn llawer uwch. Mae cydweithwyr yn Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi dyfynnu ffigur o 11,000 ar sail cyfrifiad 2001. Adleisir hyn gan *Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol ar gyfer Gofalwyr*<sup>3</sup> sy'n dweud:

*The 2001 census estimated that there are 175,000 young carers in the UK, including 13,000 caring for over 50 hours per week. But The Princess Royal Trust for Carers believes that the real number of young carers is much higher because the census makes no mention of alcohol or drug problems and many young carers are 'hidden' due to the stigma attached to these conditions. Some do not come forward because they and their families are frightened of outside interference and that they may be split up. Many do not even tell their teachers or friends. A lack of awareness amongst many professionals and areas, which lack services, are all contributory factors in the most vulnerable remaining 'hidden.'*

Yn absenoldeb ymchwil benodol i Gymru, mae'n ddefnyddiol edrych ar ymchwil sy'n cwmpasu'r DU gyfan sy'n rhoi amcangyfrif o niferoedd y gofalwyr ifanc yn y DU, sy'n amrywio rhwng 15000 a 60000<sup>4</sup>. Yn ein trafodaethau gyda gofalwyr ifanc, eu rhieni a'u gweithwyr prosiect mae'n eglur y gall fod gan lawer o blant a phobl ifanc sy'n byw mewn teuluoedd lle mae angen gofal ar eu brodyr a'u chwirydd gyfrifoldebau gofalu sylweddol hefyd – er bod eu rhieni yn cael eu hystyried fel y prif ofalwyr.

Bu adroddiad 2004 *Young Carers in the UK*<sup>5</sup> yn casglu gwybodaeth o 87 o brosiectau ynghylch cyfanswm o 6,178 o ofalwyr ifanc, ac mae'r canfyddiadau'n cynnwys y canlynol:

- Mae 56% o'r sampl yn ferched, 44% yn fechgyn. Yr oedran cyfartalog yw 12.
- Mae dau draean o'r gofalwyr ifanc yn darparu cymorth yn y cartref; mae 48% yn darparu gofal cyffredinol a nyrsio; mae 82% yn darparu cefnogaeth emosiynol a goruchwyliaeth; mae 18% yn darparu gofal personol agos ac mae 11% hefyd yn darparu gofal plant. Mae'r achosion cydnabyddedig o gefnogaeth emosiynol wedi cynyddu'n ddramatig ers 1997.

Yn 2000, lansiodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ei *Cynllun Gweithredu o dan y Strategaeth ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru*. Dilynwyd hyn yn 2007 gan *Strategaeth Gofalwyr Cymru - Cynllun Gweithredu 2007*. Mae gofalwyr mewn oed a gofalwyr ifanc yn cael eu hystyried yn y ddwy ddogfen hon.

<sup>3</sup> Vulnerable and hidden Young Carers targeted with new £1million Fund. Princess Trust. <http://www.carers.org/news/vulnerable-and-hidden-young-carers-targeted-with-new-1million-fund,669,NW.html> (Saesneg yn unig)

<sup>4</sup> Dearden, C a Becker, S *Young Carers in the UK*, Grŵp Ymchwil Gofalwyr Ifanc Prifysgol Loughborough, 1998, tudalen 9, 1997 tudalen 43

<sup>5</sup> Dearden, C. a Becker, S. (2004) *Young Carers in the UK: The 2004 Report* London: Carers UK.

<sup>2</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru. *Monitor Lles Plant a Phobl Ifanc Cymru*. 2008 <http://wales.gov.uk/about/aboutresearch/social/ocsropage/2008monitor?lang=en> (Saesneg yn unig)

**Beth yw gofalwr ifanc?**

Mae cryn dipyn o amrywiaeth yn y diffiniadau a dderbynnir ar gyfer gofalwr ifanc. Cyhoeddodd astudiaeth a ariannwyd gan Swyddfa Cymru ar gyfer Ymchwil a Datblygu Iechyd a Gofal

Cymdeithasol<sup>1</sup> nifer o ganfyddiadau, ac un ohonynt oedd nad oedd diffiniad safonol o ofalwyr Ifanc, a bod ystod eang o ddiffiniadau'n cael eu defnyddio ledled Cymru.

Mae sawl diffiniad o ofalwr ifanc yn bodoli yn y ddeddfwriaeth a'r canllawiau presennol. Yn 1995, diffiniad yr Arolygiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol o ofalwr ifanc oedd:

“Plentyn neu berson ifanc (o dan 18) sy'n cyflawni tasgau gofalu sylweddol ac yn derbyn lefel o gyfrifoldeb am rywun arall, a fyddai fel arfer yn cael eu gwneud gan oedolyn.<sup>2</sup>”

Mae Deddf Gofalwyr (Cydnabod a Gwasanaethau) 1995 yn defnyddio'r diffiniad:

“Plant a phobl ifanc (o dan 18) sy'n darparu neu'n bwriadu darparu swm sylweddol o ofal yn rheolaidd.”

Yn 1998, diffiniodd Cymdeithas Genedlaethol y Gofalwyr (Carers UK bellach) ofalwr ifanc fel unrhyw un o dan 18 sydd â chyfyngiadau ar eu bywyd mewn rhyw ffordd oherwydd yr angen am fod yn gyfrifol am ofal rhywun sy'n sâl, sydd ag anabledd, sy'n profi trallod meddyliol, neu sy'n dioddef effeithiau camddefnyddio sylweddau.

Mae'r diffiniad olaf hwn yn amlygu pwysigrwydd rhoi ystyriaeth, nid yn unig i gwmpas a natur y gofalu, ond hefyd i'w effaith bosib ar y gofalwr ifanc.

Mae rhai Prosiectau Gofalwyr Ifanc yn cydnabod nad oes rhaid i berson ifanc o reidrwydd ddarparu gofal “ymarferol”, megis tasgau yn y cartref, golchi dillad ac ati, i gael ei gydnabod fel gofalwr ifanc. Hyd yn oed pan fydd gwasanaethau neu deulu estynedig ar gael i helpu i ofalu am y person dan sylw, mae effaith emosiynol a chyfyngiadau'r anabledd yn aml i'w teimlo, beth bynnag yw'r materion sy'n codi gartref.

Mae Gwasanaeth Gofalwyr Powys yn defnyddio'r diffiniad isod ar gyfer gofalwyr ifanc:

“Gofalwr ifanc yw plentyn neu berson ifanc (5-25 oed) y mae gofalu am o leiaf un aelod o'r teulu, dros ben “helpu”, yn effeithio ar ei fywyd/bywyd”.

Gallai hyn gynnwys gofalu am: Riant/Rieni a neu Fam-gu a Thad-cu/Nain a Thaid a/neu Frodyr neu Chwiorydd a/neu Berthynas/Berthnasau Agos.

Gall fod angen help gofalwr ifanc ar aelod o'r teulu oherwydd y canlynol: Anabledd dysgu a/neu nam corfforol neu synhwyraidd a/neu salwch tymor hir a/neu broblemau Iechyd Meddwl a/neu anawsterau cysylltiedig â Chyffuriau ac Alcohol.”

<sup>1</sup> [www.bangor.ac.uk/imscar/careresearch/youngcarers.php](http://www.bangor.ac.uk/imscar/careresearch/youngcarers.php) (Saesneg yn unig)

<sup>2</sup> Yr Adran Iechyd 1995 Llythyr y Prif Arolygydd C1 (95) 12

## Jay

"Fel gofalwr ifanc mae gen i ddealltwriaeth ac empathi ar unwaith gyda'r holl ofalwyr ifanc eraill a'r bobl ifanc sydd ddim yn derbyn cefnogaeth yn eu rôl ofalu. Er enghraifft, o'r holl ofalwyr ifanc oedd yn rhan o'r arolwg, mae mwy na hanner yn gwybod sut beth yw peidio â gallu mynd allan gyda'u ffrindiau oherwydd eu bod yn gofalu, a finne'r un fath. Er mod i'n 18 nawr, dwi'n dal yn ofalwr ifanc, ac mae angen cefnogaeth arna i o hyd. Dwi'n teimlo mod i wedi colli mas ar bethau pan oeddwn i'n blentyn a mod i wedi gorfod tyfu i fyny'n rhy gyflym, ond dwi ddim yn teimlo fel oedolyn. Dylai'r holl wasanaethau gofalwyr ifanc ar draws Cymru gefnogi pob person ifanc nes eu bod yn teimlo'n gyfforddus gyda'u cyfrifoldebau. Dwy ddim yn dweud dylai gofalwyr ifanc gael eu trin fel plant, ond rwy yn dweud dylen nhw gael cyfle i fod yn blant, yn lle cael cyfrifoldebau oedolyn wedi'u gorfodi arnyh nhw yn ifanc. Mae wedi dod yn amlwg i fi trwy'r ymchwiliad yma a theithio o gwmpas yng Nghymru bod rhai gofalwyr ifanc mewn sefyllfa well nag eraill, gan fod rhai grwpiau Gofalwyr Ifanc yn derbyn cefnogaeth well oherwydd trefniadau ariannu gwell. Nawr, gofynnwch i chi'ch hunain, ydy hynny'n deg?"



## Y ddau ohonyn nhw

Mae'n hawdd gweld ochr negyddol bod yn ofalwr ifanc, ond mae na rai pethau positif hefyd. Gall teimlo bod rhywun yn dibynnu arnoch chi fod yn beth da, rhoi ymdeimlad i chi o bwy ydych chi a datblygu'ch ymdeimlad o gyfrifoldeb. Yn ogystal â'r holl sylwadau negyddol, gallwch chi hefyd gael adborth positif gan bobl sy'n deall eich rôl ofalu. Mae cwrdd â gofalwyr ifanc eraill a siarad â nhw wedi bod yn brofiad positif iawn, ac mae ein hyder wedi cynyddu.

Mae Katrina a fi wedi synnu at yr amrywiaeth yng nghanlyniadau'r arolwg o wahanol rannau o Gymru. Rydyn ni'n gobeithio, ochr yn ochr â'r canlyniadau yma, y bydd ein profiadau personol ni a phrofiadau'r holl ofalwyr ifanc eraill ar draws Cymru yn cael effaith ac yn helpu i newid y ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â Hawliau gofalwyr ifanc, yn rhai sy'n cael eu cydnabod a heb eu cydnabod, er gwell. Ddylai cyllid a lleoliad daearyddol byth effeithio ar gefnogaeth i ofalwyr; ddylai dim byd rwystro'r bobl ifanc wych yma rhag bod yn iach, yn hapus ac yn fwy na dim rhag derbyn y gefnogaeth maen nhw'n ei haeddu.

## Katrina

"Wrth wneud yr ymgynghoriad yma fe wnes i ddarganfod lot o bethau am ofalwyr ifanc. Dwi di bod yn ofalwr ifanc cofrestredig ers rhyw flwyddyn, ond cyn hynny doeddwn i ddim yn gwybod bod gofalwyr ifanc yn bodoli. Dyw gofalwyr ifanc ddim bob amser yn hysbys yn eu hysgolion, felly mae pobl ifanc yn cael trafferth i ymdopi â gofalu am rywun a bod yn blentyn ar yr un pryd. Fe ges i amser caled gyda'r holl gyfrifoldebau gofalu a'r ffaith mod i'n gwneud TGAU yr un pryd. Wnes i ddim dod i gysylltiad â Gofalwyr Ifanc nes mod i ar fin torri dan y straen. Dwi'n credu bod angen rhoi mwy o gyhoeddusrwydd i wasanaethau gofalwyr ifanc, fel bod modd i bobl ifanc wybod, os ydyn nhw'n gofalu am rywun, bod rhywun bob amser yno iddyn nhw. Dwi'n credu bod Gofalwyr Ifanc wedi rhoi llawer o help i fi. Dwi di gwneud pethau fyddwn i erioed wedi disgwyl gwneud. Dwi di bod i bob math o leoedd yng Nghymru, ar drip 'goroesi' gwerau, i'r theatr, i barffion, ac wedi cwrdd â phobl newydd anhygoel sydd hefyd yn ofalwyr ifanc. Dwi ddim yn teimlo mod i ar fy mhen fy hun wrth ofalu am fy nheulu. Dyw'r rhan fwyaf o ofalwyr ifanc ddim yn cael cyfle i fod yn blant, ond mae'r Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc yn rhoi cyfle i chi fod yn blentyn, i ddefnyddio'ch dychymyg, ac i deimlo rhyddid o'ch cyfrifoldebau."



## Jay a Katrina

Gofalwyr Ifanc Powys



**Beth yw Iawn Gov?**

Prosiect ymchwil a oedd yn cynnwys wyth digwyddiad ymgynghori a gomisiynwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru yw *Iawn Gov*?

Ei bwmpas gwreiddiol oedd amlygu ac adolygu'r rhwystrau a all effeithio ar ofalwr ifanc o ran cael mynediad i'w hawliau fel y'u nodwyd gan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP). Mae'r hawliau hyn i'w gweld yn Plant a Phobl Ifanc: Gweithredu'r Hawliau a cydnabyddir fel y saith nod craidd.

- ☺ dechrau'n deg mewn bywyd;
- ☺ ystod gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a dysgu;
- ☺ mwynhau'r iechyd gorau posib a chael bod yn rhydd rhag camdriniaeth, erledigaeth ac ecsbloetio;
- ☺ mynediad i chwarae, hamdden, chwaraeon a gweithgareddau diwylliannol;
- ☺ gwrandawriad, eu trin â pharch, a chydabod eu hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol;
- ☺ cartref diogel a chymuned sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol;
- ☺ osgoi anfantais yn sgîl tlodi.

Roedd y data meintiol ac ansoddol i gael ei gasglu trwy broses ymchwil aml-ddimensiwn er mwyn darparu trosolwg neu 'giplun' o brofiad bywyd gofalwr ifanc. Byddai'r canfyddiadau'n cael eu dadansoddi er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth ac empathi, yn ogystal â sicrhau dealltwriaeth o sut a ble y gellir gwella darpariaethau a gwasanaethau fel eu bod yn gweithredu ar ran gofalwyr ifanc. Byddai'r dulliau ymchwil yn caniatáu i'r gofalwyr ifanc godi llais ar y cyd, ond parhau'n ddienw fel unigolion.

DOES DIM THEMÂU NA GWERTHOEDD  
NA ALLWN EU TRAFOD, DIM MEYSYDD  
LE MAE RHAIOD BOD YN DDISTAW.  
GALLWN NI SIARAD ÂM BOPETH,  
A RHAI TYSTIOLAETH AM BOPETH.  
PAULO FREIRE

**Cam 1 - Cynllunio**

Y cam rhagarweiniol oedd llunio'r ymgynghoriad, a bu tri gweithiwr gofalwyr ifanc a phedwar gofalwr oedd yn oedolion ifanc yn ymwneud â hyn. Cafodd y saith nod craidd dadansoddi a'u dehongli yn ystod y diwrnod a lluniwyd cyfres o gwestiynau perthnasol i'w gofyn i ofalwyr ifanc. Yn ystod y cyfnod paratoi cychwynnol hwn penderfynwyd defnyddio meddalwedd Qwizdom® i sicrhau canlyniadau ystadegol, ac y byddem yn defnyddio dyddiaduron fideo ac ymatebion papur i gael canlyniadau mwy meddal. Lluniwyd teitl y prosiect i grisialu nodau'r prosiect. Mae *Iawn Gov?* yn dynodi hawliau gofalwr ifanc, a hefyd y byddai'r canlyniadau yn y pen draw yn cyfrannu at ddylanwadu ar bolisiâu Llywodraeth Cynulliad Cymru.

- ☺ Abertawe
- ☺ Wrecsam
- ☺ Aberpennar
- ☺ Llandudno

**Dadansoddiad o'r Ymgynghori**

Cynhaliwyd y digwyddiadau yn y prynhawn neu'r hwyr, yn ôl dewis pob Prosiect Gofalwyr Ifanc. Roedden nhw'n para uchafswm o dair awr (yn cynnwys awr i ginio, yn ôl yr adeg o'r dydd).

Byddai'r digwyddiadau yn cychwyn â chyflwyniad byr ar pam roedd yr ymchwil yn digwydd – gan gynnwys pwy yw'r Comisiynydd Plant a beth yw ei nodau. Yn achos mwyafrif y digwyddiadau, roedd cynrychiolydd y Comisiynydd Plant yno i roi trosolwg o nodau a dyletswyddau'r swyddfa.

**Cam 2 - Gweithredu**

Cynhaliwyd wyth ymgynghoriad ledled Cymru, gan gynnwys gofalwyr ifanc o 19 o'r 22 Prosiect Gofalwyr Ifanc ar draws Cymru. Gwahoddwyd yr holl Brosiectau Gofalwyr Ifanc i fod yn bresennol. Holwyd 149 o ofalwyr ifanc i gyd. Roedd pob digwyddiad yn para dwy awr o leiaf. Roedd y sesiynau ymgynghori yng ngofal gweithwyr Gofalwyr Powys a'r Gofalwyr Ifanc oedd yn Oedolion Ifanc. Roedd cael Gofalwyr Ifanc oedd yn Oedolion Ifanc ym mhob digwyddiad yn creu awyrgylch mwy hamddenol a mwy o empathi gyda'r rhai oedd yn bresennol. Bu'r rhai oedd yn cyflwyno'r digwyddiadau yn gwisgo crysau-t *Iawn Gov?* a luniwyd yn arbennig fel eu bod yn amlwg i eraill. Cynhaliwyd y sesiynau ymgynghori yn y lleoliadau canlynol:

- ☺ Aberhonddu
- ☺ Hwlfordd
- ☺ Y Fenni
- ☺ Castell-nedd

"MAE DEB PERSON SY'N SIARAD  
YN GWNEUD MWY O SWN NA  
DEB MIL SY'N DDISTAW."  
NAPOLEON BONAPARTE



**Beth yw Quizdom®?**

Set o galedwedd tebyg i'r padiau pleidleisio ar sioeau fel 'Who Wants to be a Millionaire' yw Systemau Ymateb Cynulleidfa neu Systemau Pleidleisio Electronig Qwizdom®. Maen nhw'n casglu canlyniadau'r defnyddwyr ac yn eu bwydo i raglen gyfrifiadurol. Mae Qwizdom® yn defnyddio technoleg tonfedd radio i gasglu canlyniadau o'r teclynnau di-wifr trwy synhwyrdd sydd ynghlwm wrth Gyfrifiadur Personol.

nag arolwg traddodiadol arbapur. Byddai hefyd yn caniatáu i'r gofalmwyr ifanc fod yn gwbl ddiennw, a fyddai yn ei dro yn annog atebion mwy gonest. Er mwyn gwneud y Qwizdom® yn haws ei reoli, ymhlith y cwestiynau roedd clipiau fideo o Ali G yn sôn am 'da issues'. Hefyd roedd rhai cwestiynau difyr rhwng y rhai mwy difrifol er mwyn cadw'r awyryglch yn gadarnhaol a hamddenol. Mae holl ganlyniadau'r 149 o ofalmwyr oedd yn rhan o'r arolwg i'w gweld yn ddiweddarach yn yr adroddiad hwn.

Gofynnwyd y cwestiwn i'r gofalmwyr ifanc ar sgrîn daflunio fawr, a oedd hefyd yn arddangos yr holl atebion amlddewis posib. Byddai un o'r cyflwynwyr hefyd yn darllen y cwestiynau ar gyfer y rhai oedd yn cael unrhyw drafferthion wrth ddarllen.

**Dulliau eraill o gasglu gwybodaeth**

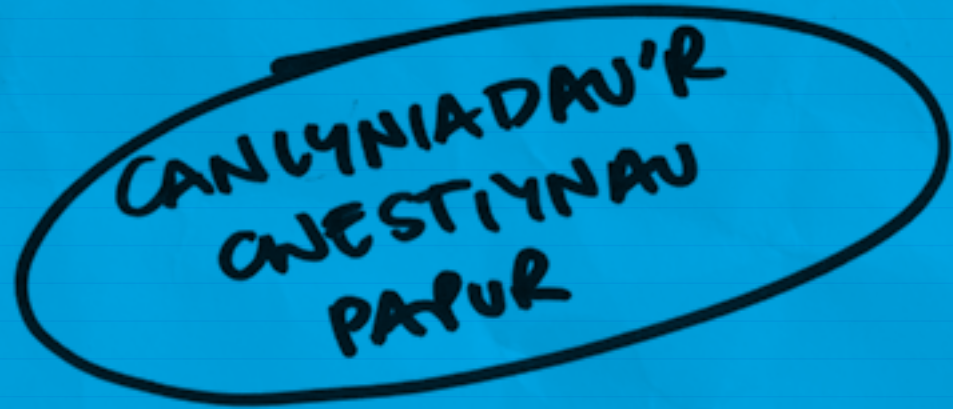
Ochr yn ochr â'r Qwizdom® roedd cyfleoedd i'r gofalmwyr gyflwyno sylwadau ar wahanol wasanaethau ac ysgrifennu eu barn ar amrywiol bosteri o amgylch y stafell. Eto, doedd dim angen iddyn nhw ddatgelu pwy oeddent, a'r bwriad oedd sicrhau sylwadau gonest ac awgrymiadau.

Mae'r offer llaw yn hawdd eu defnyddio, gyda sgrîn wedi'i goleuo o'r cefn sy'n eich helpu trwy ddangos yr amrywiol ddewisiadau. Pan oedd cwestiwn wedi cael ei ateb gallai'r cyflwynydd, ar gais, arddangos graff oedd yn golygu bod pawb yn gallu gweld y canlyniadau. Arweiniodd hynny'n aml at drafodaethau a dadleuon am y canlyniadau ar y pryd. Roedd hefyd yn arwydd amlwg bod yr atebion yn cael eu derbyn.

Hefyd roedd cadair Ystafell Dyddiadur Big Brother o flaen camera fideo, a oedd yn rhoi cyfle i'r gofalmwyr ifanc wneud dyddiadur fideo ac adrodd storïau am eu profiadau os oedden nhw'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny. Fe wnaethon ni ddarparu amrywiaeth o fgydau ffyni os oedden nhw am fod yn ddiennw.

Roedden ni'n gobeithio byddai defnyddio Qwizdom® yn creu profiad mwy difyr a rhyngweithiol ar gyfer y gofalmwyr ifanc, yn hytrach

"FYDD DIM Y GALLAF I EI WNEUD YN  
NEWID STRYTHUR Y BYDYSMND. OND  
EFALLAI, TRWY GODI UAIS, Y GALLAF  
HEBU'R ACHOS MWYAF OLL - ENYLLYAS  
DA YMHUTH DYNON A HEDDWCH AR  
Y DDAEN"  
ALBERT EINSTEIN



### Pa mor dda yw eich Gwasanaeth Ieuentid?

8/10

"Gallai fod mwy o bethau i ni wneud, mwy o glybiau ieuentid"

10/10

"Mae Mike a Kelly'n anhygoel a bob amser yn gwneud i fi wenu"

"Dinbych - Dim digon o staff"

"Mae'n iawn, ond dydw i ddim yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â nhw rhag ofn bod nhw'n dweud wrth rywun"

6/10

"Dydych chi ddim yn gwybod amdano fe nes bod angen help arnoch chi o ddifri."

10/10

"Blaenau gwent yw'r gorau"

### Pa mor dda yw eich Canolfan Hamdden?

"Mae Bae Colwyn yn wych, mae llwyth i'w wneud"

"Mae Fairwater yn tsiêp a chas, ond chips da"

"Diflas, ond Gwell na dim. Jyst!"

7/10

"Cwmbrân – dylen nhw wella'r prisiau a chael neuadd chwaraeon"

"Mae rhaid i chi ofyn os ych chi'n moyn mynd i'r toiled a'r balconi, ac fe gawson nhw wared o'r sleid dŵr"

0/10

"Does dim un gen i yn Ponty"

### Y peth gorau am eich sefyllfa chi?

"Rwy'n solet"

"Bod yn wahanol"

"Bod yno i bobl eraill"

"Fy ffrindiau"

"Fy unigrywiaeth"

"Mae gen i ddoniau cerddorol, gwyddonol a mathemategol"

"Mae fy ffrindiau a'm teulu yn wych ac yn rhoi cefnogaeth i fi ym mhob ffordd"

"Dim byd"

### Y peth gwaethaf am eich sefyllfa chi?

"Newid hwyl yn sydyn"

"Dim byd"

"Ychydig dros bwysau"

"Sut dwi'n edrych"

"Cael pobl yn pigo arna i am fod yn ofalwr"

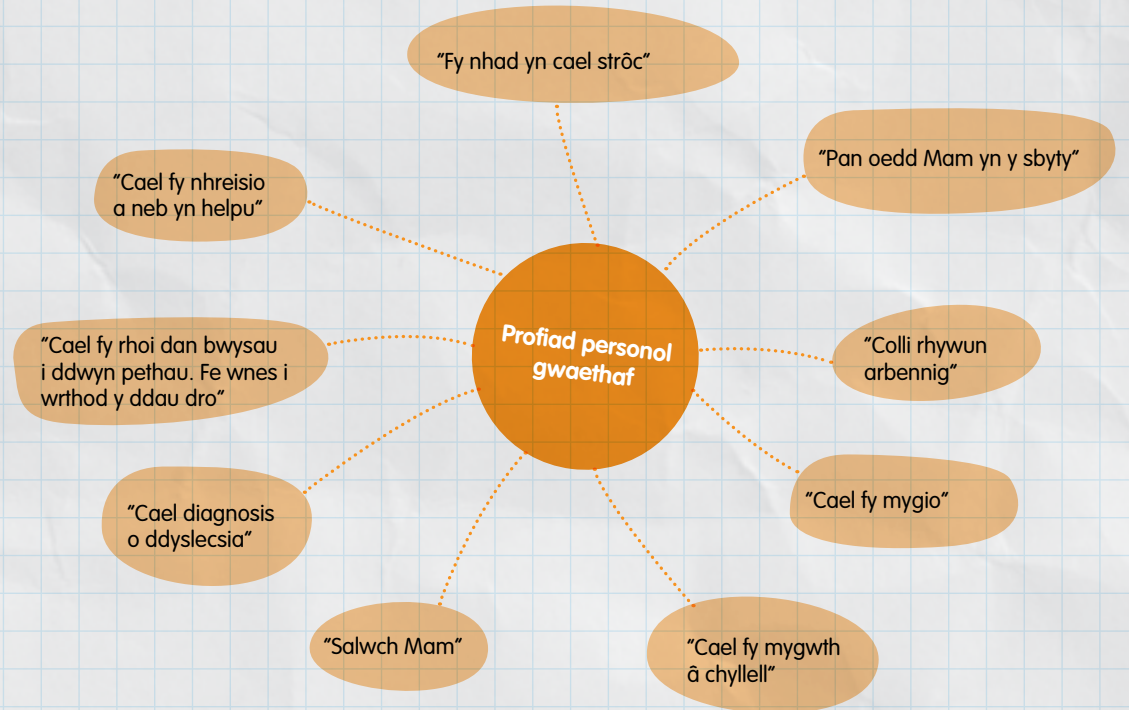
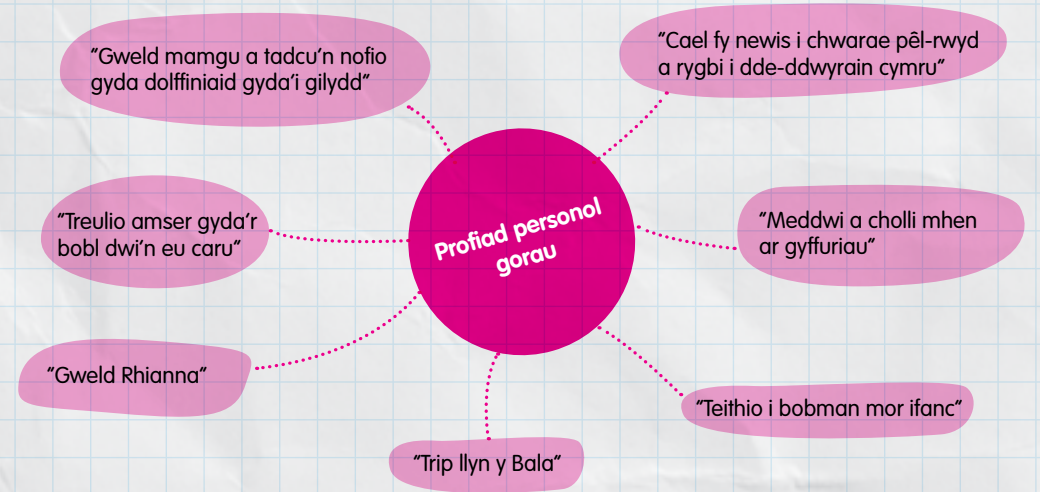
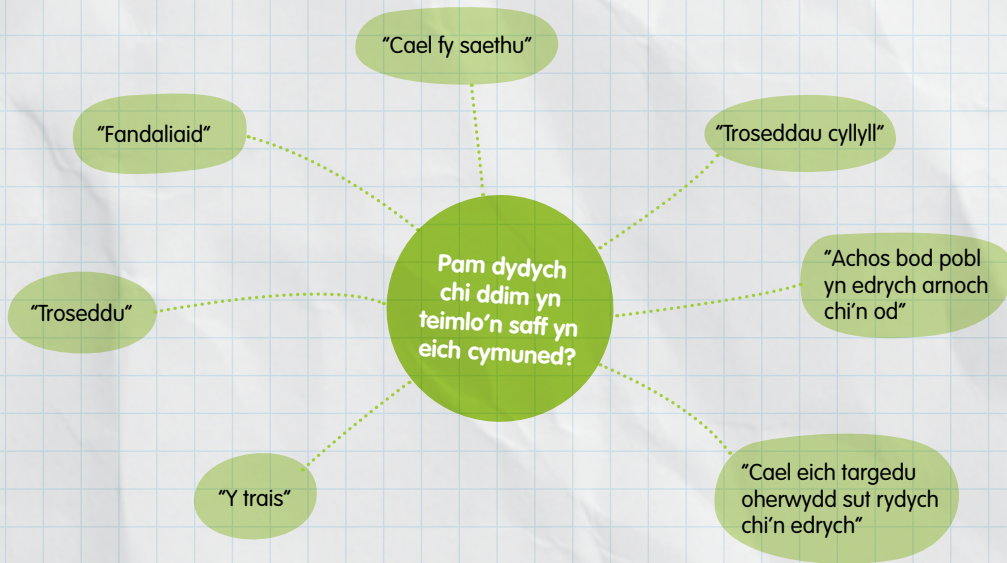
"Dwi'n poeni gormod"

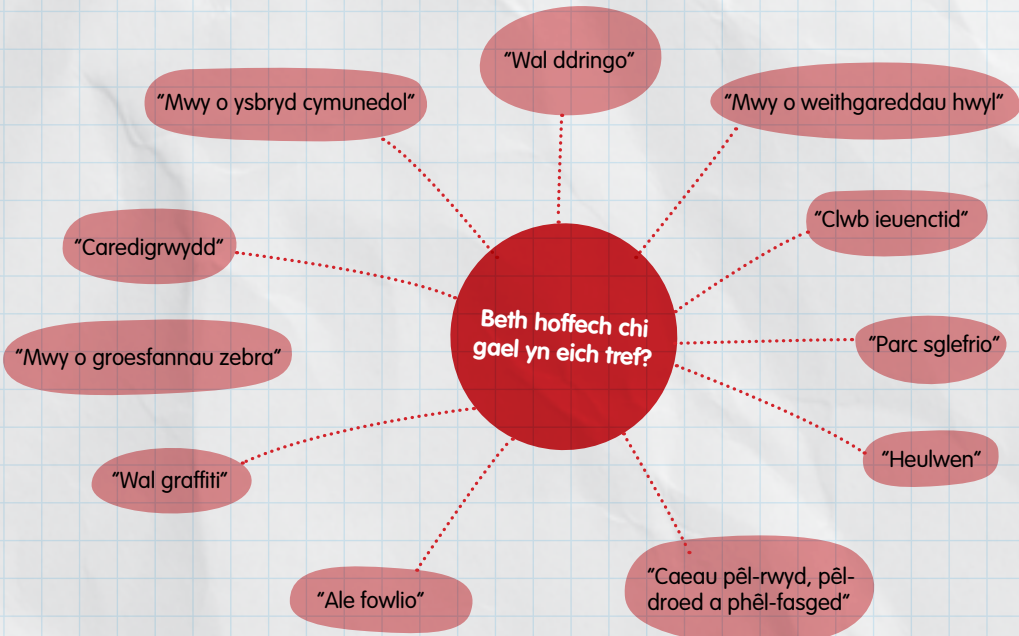
"Mae fy nghyhyrau'n rhy fawr"

"Gorfod tyfu i fyny'n rhy gyflym"

"Cael fy mwlio"







# HUNAN BORTREADAU



CHARLIE



Melissa!



Emyr



RYAN



Soph!!



BECKI!!



JERRY



DAN



EMILY



Ani



\*Tom



Emo



Maxton os



Christie



CAZ



\*Hay Hay ☺ (Hannah) \*

## CANFYDDIADAU A DADANSODDIAD

### Cydnabyddiaeth

Mae ein hymchwil yn dangos bod gofalwyr ifanc yng Nghymru yn teimlo nad oedd eu rôl ofalu bob amser yn cael ei chydabod a'i gwerthfawrogi gan y gymuned ehangach.

### Canlyniadau:

C98 Pryd cest ti dy gydnabod ddwetha am ofalu? Dywedodd **51%** eu bod yn methu cofio

C132 Mae fy rôl fel gofalwr yn cael ei pharchu a'i gwerthfawrogi gan bobl eraill.

Roedd **42%** yn anghytuno â hyn (21% yn anghytuno'n bendant)

C133 Mae fy newisiadau a'm barn yn cael eu parchu gan bobl eraill

Roedd **37%** yn anghytuno â hyn.

### Syniadau:

Sut mae rhoi gwybod i'r byd ehangach am rôl bwysig gofalwyr ifanc?

Mae gan Brosiectau Gofalwyr Ifanc rôl bwysig i'w chwarae o ran hyrwyddo cyfraniad gofalwyr ifanc i deuluoedd a'r gymdeithas ehangach. Byddai Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Gofalwyr Ifanc yn cryfhau statws gofalwyr ifanc o fewn fframwaith deddfwriaethol ac yn sicrhau bod yr anghenion a nodwyd ar gyfer gofalwyr ifanc yn cael eu diwallu'n briodol gan Awdurdodau Lleol.

Byddai Cerdyn Adnabod i Ofalwyr Ifanc yn arwain at gydnabod eu statws, a gellid egluro cyfrifoldebau a dyletswyddau ychwanegol gofalwyr ifanc mewn modd heb ei bersonoli, er mwyn sicrhau nad oedd rhaid i ofalwyr ifanc unigol 'rannu eu stori' er mwyn sicrhau cefnogaeth a dealltwriaeth.

"Mae mam yn fenyw fawr, os ych chi'n deall be sy gen i, maen nhw'n dweud wrtha i yn yr ysgol 'dyw hi ddim yn anabl, mae hi'n rhy ddiog a thew i gerdded"  
**merch 15**

"Os ych chi'n dweud wrth yr athrawon 'Dwi di bod yn gofalu am rywun' – maen nhw'n meddwl mai esgus yw e. Tase rhywbeth da chi i brofi eich bod chi'n ofalwr ifanc, byddai hynny'n fwy o help... mae rhaid i chi gael tystiolaeth"  
**merch 13**

"Rydych chi'n cael eich cosbi yn yr ysgol oherwydd y rhesymau rydych chi'n rhoi, a does neb yn eich credu chi"  
**bachgen 14**

"Mae'r athrawon wedi dweud 'Rwy'n cael trafferth credu dy fod ti'n gofalu am dy fam – fel arall mae hi i fod'... weithiau mae pobl yn fy nghyhuddo o ddweud celwydd... dyw pobl ddim yn credu mod i'n ofalwr"  
**merch 15**

**Straen a'i effeithiau**

Mae ein hymchwil yn dangos bod gofawlyr ifanc yng Nghymru'n profi pryder a straen yn rheolaidd.

**Canlyniadau:**

C28 Pryd buest ti'n teimlo'n wirioneddol dan straen ddwetha?

86% yn yr wythnos ddwetha (54% yn teimlo dan straen heddiw)

C29 Pryd buest ti'n teimlo bod ti'n methu ymdopi ddwetha?

Dyweddodd 52% 'o fewn yr wythnos ddwetha'

C32 Faint o straen wyt ti'n teimlo gartre?

Roedd 64% yn teimlo dan straen (30% dan lawer o straen)

C33 Faint o straen wyt ti'n teimlo yn yr ysgol/y coleg?

Roedd 64% yn teimlo dan straen (44% dan lawer o straen)

C48 Wyt ti'n poeni mwy am eraill nag amdanat ti dy hun?

Atebodd 77% 'ydw'

C14 Pwy sy'n gwneud y rhan fwy o'r coginio gartre?

Dyweddodd 28% mai nhw oedd yn gwneud

C15 Pwy sy'n gwneud y rhan fwy o'r glanhau gartre?

Dyweddodd 36% mai nhw oedd yn gwneud

C16 Wyt ti'n teimlo bod ti wedi gorfod tyfu i fyny'n gyflymach na dy ffrindiau?

Dyweddodd 77% eu bod yn cytuno gyda hyn

**Syniad:**

Sut mae lleihau lefelau'r straen a'i effaith ar ofalwyr ifanc?

**Ysgol/Coleg – pwysau terfynau amser/targedau**

Cynyddu dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth staff o'r materion sy'n debygol o effeithio ar ofalwyr ifanc a darparu gwell cefnogaeth i ymateb i'w hanghenion. Datblygu polisi ysgol clir i gefnogi anghenion gofawlyr ifanc, gan gynnwys darparu gweithiwr cyswllt penodedig sy'n gyfrifol am weithredu i gydlynu gwaith aml-asiantaeth.

"Dydyn nhw ddim yn deall faint rydych chi'n pryderu os ydych chi'n ofalwr ifanc – maen nhw jyst yn rhoi mwy o bwysau arnoch chi"  
**bachgen 15 (yn siarad am yr ysgol)**

"Alla i ddim dysgu yn yr ysgol, achos dwi'n poeni am mam drwy'r amser"  
**merch 15**

**Rôl ofalu/yn y cartref – bod â chyfrifoldebau oedolyn**

Nodi dyletswyddau amhriodol mae pobl ifanc yn eu cyflawni drwy sicrhau bod Asesiadau Gofalwyr Ifanc yn cael eu cwblhau, gan arwain at fwy o gefnogaeth yn y cartref.

"Mae lot o straen... mae cymaint i'w wneud... allwch chi byth fynd mas – mae angen i chi wneud rhywbeth o hyd"  
**merch 16**

"Cael person ychwanegol, fel bod y baich i gyd ddim arnaf fi a'm chwaer"  
**bachgen 11**

"Os na fydda i'n gwneud e, fydd neb arall yn gwneud"  
**merch 11**

"Maen nhw wedi cynnig eitha tipyn o help, ond allen nhw wella mwy trwy drefnu mwy o ymweliadau neu rywbeth fel 'na"  
**merch 13 (yn siarad am y Gwasanaethau Iechyd)**

**Mwy o gyfleoedd i fwynhau plentyndod**

Mae ein hymchwil yn dangos y byddai gofalwyr ifanc yn gwerthfawrogi mwy o gyfleoedd i dreulio amser yn rhydd o'u cyfrifoldebau gofalu.

**Canlyniadau:**

C42 Pryd buest ti'n cymryd rhan mewn chwaraeon ddwetha (tu allan i'r ysgol)?

Dywedodd **34%** eu bod nhw'n methu cofio

C46 Fyddet ti'n hoffi gwneud mwy o ymarfer corff?

Dywedodd **77%** 'Byddwn'

C59 Wyt ti'n cael digon o amser i ti dy hun?

Dywedodd **60%** 'Na'

C63 Pa mor aml wyt ti'n gorfod peidio â mynd gyda ffrindiau oherwydd bod ti'n ofalwr ifanc?

Dywedodd **66%** fod hyn yn digwydd (21% bob amser, 19% y rhan fwy o'r amser, 26% weithiau)

**Syniadau:**

Sut mae datblygu cyfleoedd i ofalwyr ifanc gael mwy o amser yn rhydd o'u rôl ofalu i leihau effaith straen a gwella'u lles cyffredinol?

Mwy o arian ar gyfer Gwasanaethau Gofalwyr i ddarparu gweithgareddau hamdden a seibiant ychwanegol.

Hyrwyddo anghenion gofalwyr ifanc ac annog darparwyr gwasanaethau eraill (hamdden/adloniant) i ddatblygu cyfleoedd cymdeithasol i ddiwallu'r anghenion yma.

Rhaid rhoi sylw i faterion cefn gwlad a gwneud ymdrechion 'cydlynus' i oresgyn rhwystrau mynediad ac argaeledd

"Dwi'n cymryd rhan mewn llawer o chwaraeon – dwi'n ffeindio bod hynny'n fy helpu i sianelu teimladau ymosodol a rhwystredigaeth"  
**merch 17**

"Byddai bywyd yn haws tasen i'n gallu treulio mwy o amser ar fy mhen fy hun"  
**merch 15**

"Byddwn i'n hoffi mynd allan a gwneud pethau eraill yn ogystal ag aros gartre trwy'r amser"  
**bachgen 13**

**Am brosiectau gofalwyr ifanc:**

"Rydyn ni'n cwrdd unwaith y mis – rwy'n dymuno galle fe fod yn fwy aml"  
**merch 15**

"Arian i ofalwyr ifanc – weithiau mae'n dda, weithiau mae'n wael, felly fe wnes i ofyn i'r ysgol roi peth arian o'r pwyllgor elusen i ofalwyr ifanc bob tymor"  
**merch 17**

"Mwy o gefnogaeth – un i un, er bod Gofalwyr Ifanc yn gwneud cymaint i ni byddai'n well i ni gael grwpiau llai a sesiynau un i un"  
**merch 14**

"Mae'n dda – rydyn ni'n ymlacio ac yn cael amser braf"  
**merch 17**

### Materion Meddygol

Mae ein hymchwil yn dangos bod gan lawer o ofalwyr ifanc ddealltwriaeth dda o gyflyrau meddygol a diagnosis y rhai maen nhw'n gofalu amdanynt – mae llawer ohonyn nhw'n chwarae rhan uniongyrchol yn y driniaeth i'r cyflyrau hynny. Fodd bynnag, roedd llawer o ofalwyr ifanc hefyd yn dweud eu bod heb gael hyfforddiant penodol i weinyddu meddyginiaeth a deall ei heffeithiau.

#### Canlyniadau:

C49 Oes rhaid i ti roi meddyginiaeth i rywun rwy't ti'n gofalu amdany'n nhw?

Dyweddodd **50%** 'Oes'

C50 Wyt ti wedi cael cynnig unrhyw hyfforddiant meddyginiaeth?

Dyweddodd **73%** 'Nac ydw'

#### Syniadau:

Mae rôl i'r Gwasanaethau Iechyd o ran nodi gofalwyr ifanc a rhoi gwybodaeth, cefnogaeth a, lle bo angen, hyfforddiant iddyn nhw, fel eu bod yn gallu cyflawni eu rôl ofalu'n effeithiol. Lle mae gweinyddu meddyginiaeth yn ddyletswydd amhriodol ar gyfer gofalwr ifanc, dylid gwneud trefniadau gofal amgen.



### Rhy Ychydig yn Rhy Hwyr

Mae ein hymchwil yn dangos, er bod mwyafrif y gofalwyr ifanc yn gwerthfawrogi'r gefnogaeth maen nhw'n ei derbyn, bod nifer sylweddol yn teimlo nad yw'r gefnogaeth hon ar gael ond yn ystod adegau o argyfwng.

#### Canlyniadau:

Beth yw dy farn am y gefnogaeth rwy't ti'n cael gan y canlynol?

Gwasanaethau Cymdeithasol – dim ond 40% ddywedodd

'lawn neu'n well na lawn'

Ysgol/Coleg – dim ond 54% ddywedodd 'lawn neu'n well na lawn'

Gwasanaethau Iechyd – dim ond 59% ddywedodd 'lawn neu'n well na lawn'

Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc – dywedodd 91% 'lawn neu well'

C17 Wyt ti'n teimlo mai dim ond mewn argyfwng rwy't ti'n cael cefnogaeth gan bobl?

Dyweddodd **54%** 'Ydw'

#### Syniadau:

Byddai model ymyrraeth gynnar yn sicrhau bod gofalwyr ifanc yn derbyn cefnogaeth aml-asiantaeth barhaus a fyddai'n lleihau nifer yr argyfyngau ac yn atal ffactorau risg rhag pentyrru.

"Mae'n iawn – ond dwy ddim yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â nhw rhag ofn iddyn nhw ddweud wrth bobl eraill" **merch 17**

"Dwyt ti ddim yn gwybod nes bod angen help o ddifri – unwaith ti'n gwbod amdano fe – mae'n dda" **bachgen 12**



**Y Tim a Luniodd Iawn Gov?**

Tom Cavalot  
Dux  
YACs (Gofalwyr Ifanc  
sy'n Oedolion)  
Dan  
Jay  
Chloe  
Katrina

**Y Tim Cefnogi**

Marie Lewis, Gweinyddiaeth  
a Chyllid  
Gweinyddiaeth a Rheoli  
Digwyddiadau

**Tim Cyflwyniadau Iawn Gov?**

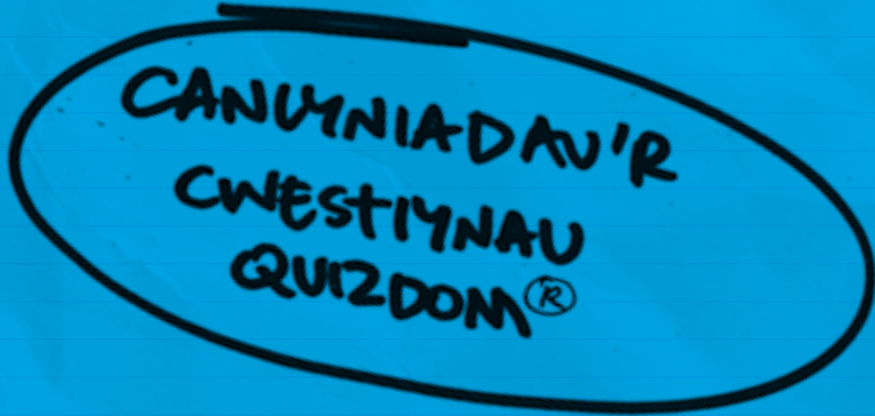
Tom Cavalot  
Dux  
Janet Bidgood  
YACs (Gofalwyr Ifanc  
sy'n Oedolion)  
Jay

**Y Tim Dadansoddi**

Tom Cavalot  
Dux  
Janet Bidgood

**Diolch i'r Prosiectau Gofalwyr  
Ifanc a fu'n rhan o'r  
ymgyngori**

Gofalwyr Ifanc Sir y Fflint  
Gofalwyr Ifanc Conwy  
Gofalwyr Ifanc Sir Ddinbych  
Gofalwyr Ifanc Gwynedd  
Gofalwyr Ifanc Ynys Môn  
Gofalwyr Ifanc Wrecsam  
Gofalwyr Ifanc Powys  
Gofalwyr Ifanc Sir Benfro  
Gofalwyr Ifanc Sir Fynwy  
Gofalwyr Ifanc Torfaen  
Gofalwyr Ifanc Casnewydd  
Gofalwyr Ifanc Blaenau Gwent  
Gofalwyr Ifanc Cwm Cynon  
Gofalwyr Ifanc Merthyr  
Gofalwyr Ifanc Caerffili  
Gofalwyr Ifanc Abertawe  
Gofalwyr Ifanc Castell-nedd  
Port Talbot  
Gofalwyr Ifanc Caerfyrddin  
Gofalwyr Ifanc Rhondda a That



**C1. Beth yw dy hoff fath o datws?**

1. Potsh/Stwnsh	33%
2. Rhos	12%
3. Sglodion/Tships	36%
4. Tatws pob/trwy eu crwyn	13%
5. Berw	4%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C2. Ai bachgen wyt ti?**

le	33%
Na	60%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

**C3. Wyt ti'n teimlo'n saff yn dy gartre dy hun?**

1. Bob amser	49%
2. Y rhan fwya o'r amser	32%
3. Weithiau	11%
4. Bron byth	2%
5. Byth	4%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C4. Wyt ti'n teimlo'n saff yn dy gymuned?**

1. Bob amser	16%
2. Y rhan fwya o'r amser	32%
3. Weithiau	28%
4. Bron byth	11%
5. Byth	8%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C5. Wyt ti byth yn profi defnydd o gyffuriau yn dy gartre?**

1. Bob amser	4%
2. Y rhan fwya o'r amser	2%
3. Weithiau	5%
4. Bron byth	4%
5. Byth	80%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C6. Wyt ti'n teimlo bod ti'n derbyn digon o gefnogaeth gyda dy gyfrifoldebau gofalu?**

1. Bob amser	36%
2. Y rhan fwya o'r amser	22%
3. Weithiau	24%
4. Bron byth	7%
5. Byth	6%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C7. Beth yw dy farn am y gefnogaeth rwy'ti'n cael gan y gwasanaethau cymdeithasol?**

1. Ardderchog	12%
2. Da	13%
3. lawn	15%
4. Gwael	6%
5. Ofnadwy	13%
6. Ddim yn berthansol i fi	32%
Heb ateb	9%
CYFANSWM	100%

**Q8. Beth yw dy farn am y gefnogaeth rwy'ti'n cael gan y Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc?**

1. Ardderchog	59%
2. Da	26%
3. lawn	6%
4. Gwael	1%
5. Ofnadwy	1%
6. Ddim yn berthansol i fi	2%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C9. Beth yw dy farn am y gefnogaeth rwy'ti'n cael gan dy ysgol/goleg?**

1. Ardderchog	19%
2. Da	12%
3. lawn	23%
4. Gwael	13%
5. Ofnadwy	23%
6. Ddim yn berthansol i fi	7%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C10. Beth yw dy farn am y gefnogaeth rwy'ti'n cael gan y gwasanaethau iechyd?**

1. Ardderchog	19%
2. Da	21%
3. lawn	19%
4. Gwael	11%
5. Ofnadwy	8%
6. Ddim yn berthansol i fi	17%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C11. Pa mor saff wyt ti'n teimlo yn dy ysgol/goleg?**

1. Saff iawn	27%
2. Eitha saff	32%
3. Ddim yn berthansol i fi	9%
4. Ddim yn saff iawn	18%
5. Ddim yn saff o gwbl	7%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

**C12. Pa mor saff wyt ti'n teimlo gyda dy weithiwr cymdeithasol?**

1. Saff iawn	17%
2. Eitha saff	13%
3. Ddim yn berthansol i fi	51%
4. Ddim yn saff iawn	7%
5. Ddim yn saff o gwbl	6%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C13. Wyt ti erioed wedi cael dy fwlio oherwydd dy rôl ofalu?**

1. Bob amser	17%
2. Y rhan fwya o'r amser	8%
3. Weithiau	17%
4. Bron byth	9%
5. Byth	46%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

#### C14. Pwy sy'n gwneud y rhan fwy o'r coginio gartre?

1. Mam	47%
2. Dad	19%
3. Fi	28%
4. Brawd/Chwaer	1%
5. Rhywun Arall	2%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

#### C15. Pwy sy'n gwneud y rhan fwy o'r glanhau gartre?

1. Mam	43%
2. Dad	8%
3. Fi	36%
4. Brawd/Chwaer	3%
5. Rhywun Arall	4%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

#### C16. Wyt ti'n teimlo bod ti wedi gorfod tyfu i fyny'n gyflymach na dy ffrindiau?

Ydw	77%
Nac ydw	15%
Heb ateb	8%
CYFANSWM	100%

#### C17. Wyt ti'n teimlo mai dim ond mewn argyfwng rwy't ti'n cael cefnogaeth gan bobl?

Ydw	54%
Nac ydw	39%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

#### C18. Wyt ti erioed wedi cael dy fwlio oherwydd sut rwy't ti'n edrych?

Ydw	70%
Nac ydw	26%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

#### C19. Wyt ti erioed wedi bwlio rhywun oherwydd sut maen nhw'n edrych?

Ydw	19%
Nac ydw	79%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

#### C20. Oes problemau iechyd meddwl gan y bobl rwy't ti'n gofalu amdany'n nhw?

Ydw	57%
Nac ydw	39%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

#### C21. Wyt ti erioed wedi ymladd â rhywun?

Ydw	70%
Nac ydw	28%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

#### C22. Oes na rywun gallet ti ddweud unrhyw beth wrthyn nhw?

Ydw	72%
Nac ydw	25%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

#### C23. Wyt ti'n teimlo'n saff allan ar dy ben dy hun yn y nos?

Ydw	33%
Nac ydw	66%
Heb ateb	1%
CYFANSWM	100%

#### C24. Wyt ti erioed wedi dioddef trosedd dreisiol?

Ydw	34%
Nac ydw	59%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

#### C25. Wyt ti erioed wedi cyflawni trosedd?

Ydw	32%
Nac ydw	58%
Heb ateb	10%
CYFANSWM	100%

#### C26. Wyt ti erioed wedi cael dy fwlio oherwydd dy rôl ofalu?

Ydw	28%
Nac ydw	34%
Heb ateb	38%
CYFANSWM	100%

#### C27. Pryd buest ti'n teimlo'n wirioneddol dda am rywbeth ddiwetha?

1. Heddiw	32%
2. Ddoe	15%
3. Wythnos ddwetha	13%
4. Mis dwetha	3%
5. Methu cofio	32%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

#### C28. Pryd buest ti'n teimlo'n wirioneddol dan straen ddwetha?

1. Heddiw	54%
2. Ddoe	23%
3. Wythnos ddwetha	9%
4. Mis dwetha	1%
5. Methu cofio	9%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C29. Pryd buest ti'n teimlo bod ti'n methu ymdopi ddwetha?**

1. Heddiw	16%
2. Ddoe	21%
3. Wythnos ddwetha	15%
4. Mis dwetha	13%
5. Methu cofio	29%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C30. Pryd buest ti'n teimlo'n ofnus ddwetha?**

1. Heddiw	12%
2. Ddoe	17%
3. Wythnos ddwetha	23%
4. Mis dwetha	8%
5. Methu cofio	37%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C31. Am beth rwyf ti'n pryderu fwy?**

1. Ysgol/Gwaith	24%
2. Ffitio mewn	7%
3. Perthynas (â merch/bachgen)	20%
4. Problemau teulu	26%
5. Sut dwi'n edrych	10%
6. Arian	7%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C32. Faint o straen wyt ti'n teimlo gartre?**

1. Straen ofnadwy	30%
2. Dipyn o straen	34%
3. Ddim yn berthansol i fi	5%
4. Dim llawyer o straen	13%
5. Dim straen o gwbl	13%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C33. Faint o straen wyt ti'n teimlo yn yr ysgol/y coleg?**

1. Straen ofnadwy	44%
2. Dipyn o straen	20%
3. Ddim yn berthansol i fi	5%
4. Dim llawyer o straen	10%
5. Dim straen o gwbl	9%
Heb ateb	12%
CYFANSWM	100%

**C34. Pryd wyt ti fel arfer yn mynd i'r gwely yn yr wythnos?**

1. 9pm	18%
2. 10pm	21%
3. 11pm	20%
4. 12pm	5%
5. Ar ôl 12pm	32%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C35. Pryd wyt ti fel arfer yn mynd i'r gwely ar y penwythnos?**

1. 9pm	2%
2. 10pm	11%
3. 11pm	12%
4. 12pm	7%
5. Ar ôl 12pm	62%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C36. Faint o gwsg wyt ti fel arfer yn cael bob nos?**

1. Llai na 3 awr	11%
2. 3-5 awr	25%
3. 5-8 awr	40%
4. Mwy nag 8 awr	20%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C37. Wyt ti'n cael trafferth cysgu?**

1. Ydw, bob amser	44%
2. Ydw, weithiau	34%
3. Bron byth	13%
4. Byth	9%
Heb ateb	0%
CYFANSWM	100%

**C38. P'un o'r rhain sydd fwy pwysig ar gyfer dy iechyd?**

1. Gorffwys ac ymlacio	15%
2. Ymarfer corff	25%
3. Diet cytbwys	18%
4. Perthynas dda gyda ffrindiau a theulu	34%
Heb ateb	8%
CYFANSWM	100%

**C39. Ble byddet ti'n mynd i gael gwybodaeth am ryw/atal cenhedlu?**

1. Ysgol	11%
2. Meddygon	25%
3. Ffrindiau	22%
4. Teulu	5%
5. Cylchgronau/y rhyngwyd	17%
6. Gwasanaeth ieuencid	11%
Heb ateb	9%
CYFANSWM	100%

**C40. Wyt ti'n breuddwydio?**

1. Ydw, bob amser	47%
2. Ydw, weithiau	32%
3. Bron byth	11%
4. Byth	6%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C41. Wyt ti'n bwyta brecwast?**

1. Ydw, bob amser	29%
2. Ydw, weithiau	22%
3. Bron byth	19%
4. Byth	24%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C42. Pryd buest ti'n cymryd rhan mewn chwaraeon ddwetha (tu allan i'r ysgol)?**

1. Heddiw	20%
2. Ddoe	17%
3. Wythnos ddwetha	17%
4. Mis dwetha	5%
5. Methu cofio	34%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

**C43. Pa fwyd sy'n fwya tebygol o fod yn dy gartre di?**

1. Dim byd	4%
2. Alcohol	12%
3. Prydau parod wedi rhewi	19%
4. Siocled a chreision	19%
5. Ffrwythau a llysiau ffres	20%
6. Caws a chig oer	17%
Heb ateb	9%
CYFANSWM	100%

**C44. Ble wyt ti'n fwya tebygol o wneud dy siopa bwyd?**

1. Siopau lleol	9%
2. Archfarchnadoedd mawr (sainsburys, asda)	68%
3. Archfarchnadoedd rhad (netto, aldi, lidl)	11%
4. Marchnad	0%
5. Ddim yn gwybod	8%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C45. Pa mor aml wyt ti'n gwneud ymarfer corff?**

1. Drwy'r amser, dwi'n gwneud 'crunches' nawr	26%
2. Yn eitha aml, 3-4 gwaith yr wythnos	32%
3. Pan fydda i yn yr hwyliau iawn	18%
4. Bron byth	5%
5. Ymarfer corff? Pasia'r kfc.	11%
6. Does dim digon o amser gen i	7%
Heb ateb	1%
CYFANSWM	100%

**C46. Fyddet ti'n hoffi gwneud mwy o ymarfer corff?**

Ydw	77%
Nac ydw	20%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C47. Wyt ti'n rhywun sy'n poeni?**

Ydw	62%
Nac ydw	34%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C48. Wyt ti'n poeni mwy am eraill nag amdanat ti dy hun?**

Ydw	77%
Nac ydw	17%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C49. Oes rhaid i ti roi meddyginiaeth i rywun rwyf ti'n gofalu amdanyd nhw?**

Ydw	50%
Nac ydw	45%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C50. Os dwedaist ti OES i C49, wyt ti wedi cael cynnig unrhyw hyfforddiant meddyginiaeth?**

Ydw	18%
Nac ydw	73%
Heb ateb	9%
CYFANSWM	100%

**C51. Wyt ti erioed wedi niweidio dy hun?**

Ydw	46%
Nac ydw	51%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C52. Wyt ti'n nabod pobl eraill sydd wedi niweidio eu hunain?**

Ydw	80%
Nac ydw	14%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C53. Wyt ti'n dilyn y cyngor i fwyta 5 darn o ffrwythau neu llysiau bob dydd?**

Ydw	39%
Nac ydw	57%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C54. Wyt ti'n aelod o glwb neu dim chwaraeon?**

Ydw	42%
Nac ydw	54%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C55. Wyt ti'n smygu?**

Ydw	27%
Nac ydw	70%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C56. Wyt ti erioed wedi cymryd cyffuriau anghyfreithlon?**

Ydw	21%
Nac ydw	72%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

**C57. Wyt ti'n meddwl bod ti dros bwysau?**

Ydw	35%
Nac ydw	63%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C58. Wyt ti'n cael pyliau trwm o yfed alcohol yn rheolaidd?**

Ydw	28%
<b>Nac ydw</b>	<b>70%</b>
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C59. Wyt ti'n cael digon o amser i ti dy hun?**

Ydw	37%
<b>Nac ydw</b>	<b>60%</b>
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C60. Wyt ti erioed wedi bod ar ddiety i golli pwysau?**

Ydw	43%
<b>Nac ydw</b>	<b>57%</b>
Heb ateb	0%
CYFANSWM	100%

**C61. Pa mor aml wyt ti'n methu cadw i fyny gyda chyfrifoldebau gwaith/ysgol oherwydd bod ti'n Ofalwr Ifanc?**

1. Bob amser	20%
2. Y rhan fwy o'r amser	18%
<b>3. Weithiau</b>	<b>25%</b>
4. Bron byth	12%
5. Byth	16%
6. Ddim yn berthansol i fi	5%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C62. Pa mor aml wyt ti'n colli diwrnod o ysgol/waith oherwydd bod ti'n Ofalwr Ifanc?**

1. Bob amser	8%
2. Y rhan fwy o'r amser	9%
3. Weithiau	17%
4. Bron byth	21%
<b>5. Byth</b>	<b>32%</b>
6. Ddim yn berthansol i fi	10%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C63. Pa mor aml wyt ti'n gorfod peidio â mynd allan gyda ffrindiau oherwydd bod ti'n ofalwr ifanc?**

1. Bob amser	21%
2. Y rhan fwy o'r amser	19%
<b>3. Weithiau</b>	<b>26%</b>
4. Bron byth	5%
5. Byth	19%
6. Ddim yn berthansol i fi	5%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C64. Ar gyfartaledd, faint o oriau o deledu wyt ti'n gwyllo bob wythnos?**

1. 0-5	22%
2. 5-10	21%
3. 10-15	13%
4. 15-20	10%
<b>5. 20+</b>	<b>31%</b>
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C65. Faint o oriau wyt ti'n treulio ar gyfrifiadur bob wythnos?**

<b>1. 0-5</b>	<b>30%</b>
2. 5-10	12%
3. 10-15	11%
4. 15-20	17%
5. 20+	27%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C66. Pryd buest ti'n darllen llyfr ddwetha (tu allan i'r ysgol)?**

1. Heddiw	26%
2. Ddoe	10%
3. Wythnos ddwetha	11%
4. Mis dwetha	13%
<b>5. Methu cofio</b>	<b>38%</b>
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C67. Pa mor aml wyt ti'n mynd i'r siopau?**

<b>1. Bob wythnos</b>	<b>61%</b>
2. Bob mis	5%
3. Bob hyn a hyn	24%
4. Byth	6%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C68. Pa mor aml wyt ti'n mynd i'r sinema?**

1. Bob wythnos	7%
2. Bob mis	15%
<b>3. Bob hyn a hyn</b>	<b>60%</b>
4. Byth	17%
Heb ateb	1%
CYFANSWM	100%

**C69. Pa mor aml wyt ti'n mynd i amgueddfa?**

1. Bob wythnos	1%
2. Bob mis	5%
3. Bob hyn a hyn	32%
<b>4. Byth</b>	<b>59%</b>
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C70. Pa mor aml wyt ti'n mynd i'r traeth?**

1. Bob wythnos	10%
2. Bob mis	6%
<b>3. Bob hyn a hyn</b>	<b>57%</b>
4. Byth	21%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C71. Pa mor aml wyt ti'n mynd i ganolfan chwaraeon?**

<b>1. Bob wythnos</b>	<b>36%</b>
2. Bob mis	14%
3. Bob hyn a hyn	29%
4. Byth	19%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C72. Pa mor aml wyt ti'n mynd i weld tad-cu a mam-gu/taid a nain?**

1. Bob wythnos	37%
2. Bob mis	9%
3. Bob hyn a hyn	17%
4. Byth	28%
Heb ateb	9%
CYFANSWM	100%

**C73. Pa mor aml wyt ti'n mynd i'r theatr?**

1. Bob wythnos	7%
2. Bob mis	5%
3. Bob hyn a hyn	42%
4. Byth	41%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C74. Oes gen ti dy basport dy hun?**

Ydw	54%
Nac ydw	40%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C75. Wyt ti erioed wedi bod dramor?**

Ydw	60%
Nac ydw	34%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C76. Wyt ti'n byw gyda dy ddau rian?**

Ydw	36%
Nac ydw	61%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C77. Wyt ti'n meddwl bod ti'n edrych yn cŵl?**

Ydw	42%
Nac ydw	55%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C78. Wyt ti'n meddwl bod pobl eraill yn meddwl bod ti'n edrych yn cŵl?**

Ydw	39%
Nac ydw	58%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C79. Ydy hi'n bwysig gwisgo dillad 'designer'?**

Ydw	36%
Nac ydw	58%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C80. Ydy dy rieni erioed wedi dweud "Chei di ddim mynd allan yn edrych felna"?**

Ydw	68%
Nac ydw	30%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C81. Wyt ti erioed wedi dweud wrth dy rieni "Chewch chi ddim mynd allan yn edrych felna"?**

Ydw	72%
Nac ydw	22%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C82. Wyt ti'n defnyddio gwefannau rhwydweithio cymdeithasol? E.e. Facebook, Bebo, MySpace**

Ydw	75%
Nac ydw	22%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C83. Wyt ti byth yn rhoi fideos ar y rhyngwrdd? e.e. You Tube?**

Ydw	42%
Nac ydw	56%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C84. Pa mor aml wyt ti'n bwyta swper gyda dy deulu?**

1. Bob amser	32%
2. Y rhan fwy o'r amser	21%
3. Weithiau	15%
4. Bron byth	12%
5. Byth	15%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C85. Pa mor aml wyt ti'n darllen y papur newydd lleol?**

1. Bob amser	17%
2. Y rhan fwy o'r amser	15%
3. Weithiau	20%
4. Bron byth	9%
5. Byth	30%
Heb ateb	9%
CYFANSWM	100%

**C86. Pa mor aml wyt ti'n methu mynd i ddigwyddiadau lleol achos bod ti'n ofalwr?**

1. Bob amser	17%
2. Y rhan fwy o'r amser	18%
3. Weithiau	19%
4. Bron byth	13%
5. Byth	23%
Heb ateb	10%
CYFANSWM	100%

**C87. Beth yw dy farn am gludiant cyhoeddus yn dy ardal?**

1. Ardderchog	16%
2. Da	11%
3. Iawn	31%
4. Gwael	15%
5. Ofnadwy	16%
6. Ddim yn berthansol i fi	5%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C88. Pryd buest ti'n ymwneud â digwyddiad cymunedol lleol ddwetha?**

1. Heddiw	15%
2. Ddoe	5%
3. Wythnos ddwetha	10%
4. Mis dwetha	18%
5. Methu cofio	49%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C89. Pryd rhoddodd rhywun gompliment i ti ddwetha?**

1. Heddiw	50%
2. Ddoe	14%
3. Wythnos ddwetha	7%
4. Mis dwetha	5%
5. Methu cofio	22%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C90. Pryd gwnest ti roi compliment i rywun ddwetha?**

1. Heddiw	70%
2. Ddoe	13%
3. Wythnos ddwetha	4%
4. Mis dwetha	1%
5. Methu cofio	9%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C91. Pryd buest ti'n teimlo'n falch ohonot dy hun ddwetha?**

1. Heddiw	30%
2. Ddoe	18%
3. Wythnos ddwetha	11%
4. Mis dwetha	5%
5. Methu cofio	30%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C92. Pryd gwnest ti deimlo bod ti wedi cyflawni rhywbeth ddwetha?**

1. Heddiw	31%
2. Ddoe	14%
3. Wythnos ddwetha	19%
4. Mis dwetha	8%
5. Methu cofio	23%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C93. Beth ddylai'r oedran cyfreithlon i smygu fod?**

1. Dan 16	11%
2. 16	26%
3. 18	24%
4. 21	15%
5. Dros 21	21%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C94. Beth ddylai'r oedran cyfreithlon i yfed fod?**

1. Dan 16	28%
2. 16	24%
3. 18	23%
4. 21	10%
5. Dros 21	11%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C95. Beth ddylai'r oedran cyfreithlon i bleidleisio fod?**

1. Dan 16	44%
2. 16	33%
3. 18	9%
4. 21	1%
5. Dros 21	9%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C96. Pa drosedd wyt ti'n meddwl sy fwyaf difrifol?**

1. Dwyn	3%
2. Llofruddio	50%
3. Treisio	38%
4. Gbh	4%
5. Blacmel	3%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C97. Pryd cest ti dy gydnabod ddwetha am dy waith gofalu?**

1. Heddiw	20%
2. Ddoe	7%
3. Wythnos ddwetha	6%
4. Mis dwetha	9%
5. Methu cofio	51%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

**C98. Beth sy fwyaf pwysig mewn ffrind, yn dy farn di?**

1. Bod yn deyrngar	28%
2. Bod yn onest	27%
3. Edrych yn ddeniadol	7%
4. Gwrando'n dda	10%
5. Hiwmor da	17%
6. Bod yn boblogaidd	6%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C99. Beth sy fwyaf pwysig mewn athro/athrawes, yn dy farn di?**

1. Hawdd mynd atyn nhw	18%
2. Bod yn onest	4%
3. Bod yn gyfeillgar	33%
4. Gwrando'n dda	5%
5. Hiwmor da	21%
6. Rhoi ysbrydoliaeth	11%
Heb ateb	8%
CYFANSWM	100%



**C100. Pwy wyt ti'n teimlo sy'n rhoi fwya o bwysau arnat ti i edrych yn dda?**

1. Ti dy hun	15%
2. Y cyfryngau	15%
3. Dy ffrindiau	15%
4. Dy rieni	4%
5. Cariad (merch/bachgen)	25%
6. Rhywun arall	13%
Heb ateb	13%
CYFANSWM	100%

**C101. Wyt ti'n defnyddio cludiant cyhoeddus?**

Ydw	69%
Nac ydw	26%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C102. Ydy hi'n well gen ti fynd i gartrefi ffrindiau yn hytrach na dod â nhw i'th gartre di?**

Ydw	69%
Nac ydw	23%
Heb ateb	8%
CYFANSWM	100%

**C103. Wyt ti isie aros gartre a bod yn ofalwr?**

Ydw	49%
Nac ydw	42%
Heb ateb	9%
CYFANSWM	100%

**C104. Ydy'r gymuned leol yn gwerthfawrogi dy rôl fel gofalwr?**

Ydw	19%
Nac ydw	76%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C105. Wyt ti'n nabod y plismon lleol?**

Ydw	56%
Nac ydw	38%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C106. Wyt ti'n pleidleisio?**

Ydw	13%
Nac ydw	77%
Heb ateb	10%
CYFANSWM	100%

**C107. Wyt ti'n nabod dy Aelod Seneddol lleol?**

Ydw	30%
Nac ydw	66%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C108. Faint o arian poced wyt ti'n cael bob wythnos?**

1. Dim	28%
2. Llai na £5	15%
3. rhwng £5 a £10	23%
4. Mwy na £10	8%
5. Beth bynnag dwi isie	23%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C109. Beth sy fwya pwysig mewn swydd, yn dy farn di?**

1. Cyflog da	46%
2. Mwynhau'r gwaith	38%
3. Cyfle i gael dyrchafiad	3%
4. Cyfle i deithio	2%
5. Gweithio gyda ffrindiau	9%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C110. Beth yw pwrpas pwysica'r ysgol/coleg i ti?**

1. Cael swydd dda	44%
2. Cwrdd â phobl	8%
3. Herio fy hun	10%
4. Dysgu pethau newydd	15%
5. Ddim yn gwybod	11%
6. Ddim yn berthansol i fi	8%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C111. Faint o'r bobl yn dy deulu di sydd â swydd?**

1. Dim	55%
2. 1 person	26%
3. 2 berson	8%
4. 3 pherson	1%
5. Mwy na 3 pherson	3%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

**C112. Oes rhaid i ti ddefnyddio dy arian dy hun i helpu i redeg y cartre?**

Ydw	26%
Nac ydw	68%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C113. Wyt ti'n gallu fforddio defnyddio cludiant cyhoeddus?**

Ydw	66%
Nac ydw	32%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C114. Wyt ti'n meddwl bydd bod yn ofalwr yn effeithio ar dy ddewisiadau gyrfa yn y dyfodol?**

Ydw	57%
Nac ydw	40%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C115. Oes gen ti gyfri banc?**

Ydw	76%
Nac ydw	19%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C116. Oes gen ti swydd ran amser?**

Ydw	36%
Nac ydw	60%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C117. Wyt ti'n meddwl bod gan dy deulu ddigon o arian?**

Ydw	34%
Nac ydw	64%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C118. Wyt ti'n poeni y gallet ti ddiode'r un problemau â'r bobl rwy'ti'n gofalu amdany'n nhw yn y dyfodol?**

1. Bob amser	24%
2. Y rhan fwy o'r amser	12%
3. Weithiau	23%
4. Bron byth	11%
5. Byth	27%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C119. Am beth rwy'ti'n gobeithio fwya yn y dyfodol?**

1. Bod yn gyfoethog	26%
2. Cael llwyth o ffrindiau	12%
3. Cael teulu da	23%
4. Bod yn enwog	17%
5. Bod yn iach	17%
Heb ateb	5%
CYFANSWM	100%

**C120. Beth wyt ti'n ofni fwya yn y dyfodol?**

1. Bod yn dlawd	25%
2. Bod heb ffrindiau	14%
3. Bod heb deulu	21%
4. Bod mewn swydd sy ddim yn mynd i unman	15%
5. Cael iechyd gwael	15%
Heb ateb	10%
CYFANSWM	100%

**C121. Beth wyt ti isie gwneud ar ôl gorffen yn yr ysgol?**

1. Mynd i goleg/brifysgol	48%
2. Cael swydd	15%
3. Mynd i deithio	10%
4. Heb feddwl am y peth	5%
5. Dibynnu pa raddau gaf fi	14%
Heb ateb	8%
CYFANSWM	100%

**C122. Yn y dyfodol, wyt ti'n meddwl byddi di'n priodi?**

Ydw	76%
Nac ydw	20%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C123. Yn y dyfodol, wyt ti'n meddwl byddi di'n cael plant?**

Ydw	74%
Nac ydw	19%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

**C124. Yn y dyfodol, wyt ti'n meddwl byddi di'n symud i fwrdd o'r ardal lle rwy'ti'n byw nawr?**

Ydw	76%
Nac ydw	21%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C125. Yn y dyfodol, wyt ti'n meddwl byddi di'n mynd i'r brifysgol?**

Ydw	62%
Nac ydw	36%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C126. Yn y dyfodol, wyt ti'n meddwl byddi di'n byw dramor?**

Ydw	46%
Nac ydw	50%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C127. Yn y dyfodol, wyt ti'n meddwl byddi di'n dysgu iaith dramor?**

Ydw	66%
Nac ydw	28%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C128. Yn y dyfodol, wyt ti'n meddwl byddi di'n mynd i deithio?**

Ydw	72%
Nac ydw	22%
Heb ateb	6%
CYFANSWM	100%

**C129. Mae EMAs yn rhoi llwyth o help i fi?**

1. Cytuno'n bendant	18%
2. Cytuno	13%
3. Dim barn y naill ffordd na'r llall	49%
4. Anghytuno	3%
5. Anghytuno'n bendant	6%
Heb ateb	11%
CYFANSWM	100%

**C130. Dwi'n cael bywyd caled?**

1. Cytuno'n bendant	31%
2. Cytuno	30%
3. Dim barn y naill ffordd na'r llall	15%
4. Anghytuno	12%
5. Anghytuno'n bendant	9%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C133. Roedd yr arolwg yma'n ddiddorol?**

1. Cytuno'n bendant	32%
2. Cytuno	42%
3. Dim barn y naill ffordd na'r llall	9%
4. Anghytuno	3%
5. Anghytuno'n bendant	11%
Heb ateb	3%
CYFANSWM	100%

**C131. Mae fy rôl fel gofalwr yn cael ei pharchu a'i gwerthfawrogi gan bobl eraill?**

1. Cytuno'n bendant	15%
2. Cytuno	19%
3. Dim barn y naill ffordd na'r llall	11%
4. Anghytuno	21%
5. Anghytuno'n bendant	21%
Heb ateb	13%
CYFANSWM	100%

**C134. Oedd na ormod o gwestiynau?**

Ydw	56%
Nac ydw	42%
Heb ateb	2%
CYFANSWM	100%

**C132. Mae fy newisiadau a'm barn yn cael eu parchu gan bobl eraill?**

1. Cytuno'n bendant	20%
2. Cytuno	26%
3. Dim barn y naill ffordd na'r llall	13%
4. Anghytuno	19%
5. Anghytuno'n bendant	18%
Heb ateb	4%
CYFANSWM	100%

**C135. Oedd y cwestiynau'n anodd eu hateb?**

Ydw	22%
Nac ydw	71%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%

**C136. Wyt ti wedi blino ar ateb cwestiynau nawr?**

Ydw	70%
Nac ydw	23%
Heb ateb	7%
CYFANSWM	100%



## Argymhellion

Wrth i ni ystyried yr angen am newid polisi, byddwn yn dilyn y categorïau yr oedd y gofalwyr ifanc eu hunain yn teimlo oedd bwysicaf:

- Cael eu cydnabod
- Straen a'i effeithiau
- Mwy o gyfleoedd i fwynhau plentyndod
- Materion meddygol
- Rhy ychydig yn rhy hwyr.

## Cael eu Cydnabod

Roedd y bobl ifanc a oedd yn rhan o'r ymchwil i gyd yn derbyn cefnogaeth gan brosiectau gofalwyr ifanc ac felly'n cael eu "cydnabod" fel gofalwyr ifanc. Mae gennym hefyd bryderon am y niferoedd mawr o ofalwyr ifanc sydd heb eu hadnabod eto a'r rhai nad ydynt o bosib am gael eu hadnabod oherwydd eu bod yn ofni ymyrraeth o'r tu allan.

Ar lefel bolisi, ceisiodd Llywodraeth Cynulliad Cymru ymateb i'r diffyg cydnabyddiaeth mewn cam gweithredu allweddol yn Strategaeth Gofalwyr Cymru – Cynllun Gweithredu 2007<sup>6</sup>. Roedd y cam gweithredu hwnnw'n nodi, erbyn Mehefin 2008, y byddai Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi datblygu'r canlynol:

— pecyn offer i helpu sefydliadau Gwasanaethau Cymdeithasol, Addysg a'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol i archwilio a gwella polisiau ac arfer lleol ar gyfer adnabod gofalwyr ifanc a chysylltu â nhw.

Mae ymholiadau yn Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi datgelu nad yw hyn wedi dechrau, ar adeg ysgrifennu.

Mae'r Strategaeth Gofalwyr a'r datblygiadau polisi cysylltiedig ar hyn o bryd yn gyfrifoldeb i dîm Pobl Hŷn a Pholisi Gofal Tymor Hir Llywodraeth Cynulliad Cymru. Rydyn ni'n cwstyfnu ai'r fîm hwn sydd yn y sefyllfa orau i arwain ar ddatblygiadau polisi ynghylch plant a phobl ifanc. Mae gan ofalwyr ifanc anghenion gwahanol iawn i bobl hŷn a'r oedolion a all fod yn gofalwyr. Bydden ni'n awgrymu y gallai polisi ar gyfer gofalwyr ifanc gael ei ddatblygu ar y cyd gan y fîm Pobl Hŷn a Pholisi Gofal Tymor Hir gyda'u harbenigedd mewn deddfwriaeth ar gyfer gofalwyr a'r Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau gyda'u harbenigedd mewn polisi plant.

### Argymhelliad 01

Dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru ystyried yr angen am Strategaeth Gofalwyr Ifanc Genedlaethol. Dylai'r strategaeth hon ystyried y dystiolaeth a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn gan y gofalwyr ifanc eu hunain, a hefyd dystiolaeth o ymchwil arall.

Dylid datblygu strategaeth gofalwyr ifanc genedlaethol gyda gofalwyr ifanc o gychwyn datblygu'r polisiau, nid dim ond yn y cyfnod ymgynghori. Dylai'r strategaeth geisio cynnal hawliau gofalwyr ifanc fel plant, fel y'u hamlinellir gan CCUHP. Dylai'r strategaeth hefyd ymdrin â'r asesu a'r gefnogaeth a ddylai gael eu darparu i ofalwyr ifanc gan yr holl asiantaethau, gan gynnwys awdurdodau lleol, awdurdodau iechyd, ysgolion a cholegau.

Mewn sgysiau gyda'r swyddfa ac yn fwy diweddar yn ystod yr ymchwil yma, mae gofalwyr ifanc wedi dweud wrthyn ni bod diffyg cydnabyddiaeth i'w rôl ofalu mewn ystod eang o sefyllfaoedd megis yn yr ysgol ac yn arbennig pan fydd rhaid iddyn nhw gasglu presgripsiynau meddygol o fferyllfa os nad oes gwasanaeth dosbarthu presgripsiwn am ddim, fel sy'n wir mewn llawer o rannau o Gymru. Byddai cerdyn adnabod cenedlaethol sy'n dangos yn glir eu bod yn ofalwyr ifanc yn eu harbed rhag gorfod rhoi esboniadau blinderus, fel maen nhw'n aml yn gorfod gwneud. Mae system debyg yn cael ei defnyddio ar hyn o bryd ar gyfer rhai gofalwyr mewn oed, sydd wedi bod yn amhrisiadwy mewn sefyllfaoedd o argyfwng, pan na allan nhw barhau â'u cyfrifoldebau gofalu, ac mae'n rhaid gwneud yr awdurdodau yn ymwybodol o'r angen am wneud darpariaeth amgen.

Rydyn ni wedi clywed bod menter leol wedi cael ei datblygu mewn nifer o ysgolion yn Abertawe lle mae cardiau adnabod a ddyluniwyd gan y gofalwyr ifanc eu hunain wedi cael derbyniad da iawn mewn rhai ysgolion.

Gallai defnyddiau ychwanegol ar gyfer y cerdyn adnabod gael eu cysylltu â chonhesiynau ar gyfer gweithgareddau hamdden a chludiant cyhoeddus.

### Argymhelliad 02

Wrth ddatblygu'r Strategaeth Gofalwyr Ifanc, dylai Llywodraeth Cynulliad Cymru gynnal astudiaeth ddichonoldeb ar werth rhoi cardiau adnabod i ofalwyr ifanc.

<sup>6</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru. Strategaeth Gofalwyr Cymru – Cynllun Gweithredu 2007 [http://cymru.gov.uk/dhss/publications/socialcare/carers/carers\\_strategy-w.pdf?skip=1&lang=cy](http://cymru.gov.uk/dhss/publications/socialcare/carers/carers_strategy-w.pdf?skip=1&lang=cy)

## Asesiadau

Rhan o'r broblem wrth i ofalwyr ifanc gael eu llyncu yn y Strategaeth Gofalwyr sy'n ffocysu ar oedolion yw diffyg eglurder o ran yr asesiadau. Nid yw'n eglur pa asesiadau y gall plant a phobl ifanc eu hawlio. Bydden ni'n cytuno â'r datganiad yn *Strategaeth Gofalwyr Cymru - Cynllun Gweithredu 2007*<sup>7</sup> y dylai ofalwyr ifanc gael eu hasesu fel "plant mewn angen":

### (iv) Gofalwyr Ifanc

*Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi cadarnhau'r egwyddor y dylai ofalwyr ifanc o dan 16 oed gael eu hystyried o dan y Fframwaith Asesu ar gyfer plant mewn angen, o dan ddarpariaethau Deddf Plant 1989. Fodd bynnag, mae ofalwyr ifanc yn dweud wrthym ni y gall eu prif angen yn aml gynnwys mwy o gefnogaeth ar gyfer y person maen nhw'n gofalu amdano/amdani, er mwyn lleihau lefelau uchel neu amhriodol o ofal. Yr angen a ganfyddir yw i'r gwasanaethau plant datblygu gwell cyfathrebu a chydlynid â gwasanaethau oedolion a'r GIG, mewn achosion sy'n ymwneud â ofalwyr ifanc. Mae llawer o'r awdurdodau lleol wedi datblygu neu yn datblygu strategaethau ofalwyr ifanc i ymateb i'r pwynt hwn, ac mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn cymeradwyo hynny.*

Yr hyn sy'n llawer llai eglur yw a ddylid asesu ofalwyr ifanc ar wahân o dan Ddeddf Gofalwyr (Cydnabod a Gwasanaethau) 1995. Ar hyn o bryd mae ofalwyr ifanc 16 ac 17 oed yn syrthio rhwng dwy stôl o ran asesu, ac mae'n aneglur a ddylen nhw gael eu hasesu fel ofalwyr mewn oed neu o dan Ddeddf Plant 1989.

Mae'n hanfodol bod y dull o asesu anghenion ofalwyr ifanc yn cael ei wneud yn eglur a diamwys mewn unrhyw arweiniad newydd y mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ei gyflwyno. Yn ein trafodaethau gyda chydweithwyr yn Llywodraeth Cynulliad Cymru, rydym yn ymwybodol bod y mater hwn eisoes yn cael ei adolygu wrth i waith symud yn ei flaen ar y Gorchymyn Cymhwysedd Deddfwriaethol (LCO) ar gyfer ofalwyr sydd â'r potensial, drwy gynnwys ofalwyr ifanc, i gynyddu'r ystod oed ac egluro sut dylid eu hasesu.

Mae gweithwyr prosiect wedi dweud wrthyn ni eu bod yn cael trafferth mawr sicrhau asesiadau o unrhyw fath ar gyfer ofalwyr ifanc – er gwaethaf y ddyletswydd a roddwyd ar awdurdodau lleol gan Ddeddf Gofalwyr (Cyfle Cyfartal) 2004<sup>8</sup>, i roi gwybod i ofalwyr, beth bynnag yw eu hoed, am eu hawl i gael asesiad. O dan y Ddeddf hon, rhaid i'r asesiad ystyried eu hanghenion gwaith, addysg a hamdden. Ni fydd gwaith o reidrydd bob amser yn berthnasol i rai o dan 16, ond gall ofalwyr ifanc yn aml golli cyfleoedd o ran addysg a hamdden oherwydd rôl ofalu amhriodol.

Mae Uned Ddata Cymru'n cyhoeddi Dangosyddion Perfformiad sy'n ymwneud â ofalwyr ifanc ar eu gwefan<sup>9</sup> gan roi syniad o'r gwahaniaethau ledled Cymru. Yn amlwg, dim ond plant a phobl ifanc sy'n hysbys i'r gwasanaethau cymdeithasol sy'n gallu cael eu hasesu, ond mae rhai awdurdodau lleol yn asesu 100% a rhai cyn

<sup>8</sup> [http://www.opsi.gov.uk/ACTS/acts2004/ukpga\\_20040015\\_en\\_1](http://www.opsi.gov.uk/ACTS/acts2004/ukpga_20040015_en_1) (Saesneg yn unig)

<sup>9</sup> <http://dissemination.dataunitwales.gov.uk/webview/> (Saesneg yn unig)

lleied â 24% o'r rhai sy'n hysbys iddynt. Fodd bynnag, nid yw asesiad o reidrydd yn arwain at ddarparu gwasanaethau, gyda rhai awdurdodau'n darparu gwasanaethau i gyn lleied â 29% o'r rhai a aseswyd. Atgynhyrchir tabl llawn o'r dangosyddion perfformiad a addaswyd o ddata gwefan Uned Ddata Cymru isod:

Mae'n anodd gweld unrhyw dueddiadau yn y data hwn, er ei fod yn dangos bod cryn amrywiaeth ymhlith awdurdodau lleol Cymru. Rydym yn bwriadu trafod gyda chydweithwyr yn Llywodraeth Cynulliad Cymru sut bydd dadansoddiad o'r dangosyddion perfformiad hyn yn cael ei ddefnyddio i wella gwasanaethau ar gyfer ofalwyr ifanc.

O ystyried yr angen am ddull aml-asiantaeth, cydlynus o gyflenwi gwasanaethau i ofalwyr ifanc, gallai Byrddau Gwasanaethau Lleol chwarae rhan hollbwysig. Yn ôl gwefan Llywodraeth Cynulliad Cymru<sup>10</sup>: Diben Byrddau Gwasanaethau Lleol a Chytundebau Cyflenwi Lleol yw cryfhau arweiniad cydweithredol lleol.

Rôl BGLI yw:

- sicrhau cydarweiniad unedig ar draws gwasanaethau cyhoeddus, mewn meysydd sy'n hanfodol bwysig i'r ardal
- sicrhau ymateb effeithiol i anghenion dinasyddion o safbwynt gwasanaethau cyhoeddus, drwy rannu adnoddau
- dileu biwrocratiaeth neu unrhyw rwystyr arall.

### Argymhelliad 03

Dylai byrddau gwasanaethau lleol ystyried y dystiolaeth a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn ochr yn ochr â ffynonellau gwybodaeth lleol ynghylch cymhlethdod cyflenwi gwasanaethau i ofalwyr ifanc. Dylai Byrddau geisio cydlynu ymatebion lleol i'w gofalwyr ifanc.

Un neges glir iawn a ddaeth oddi wrth y gofalwyr ifanc oedd eu gwerthfawrogiad o'r gefnogaeth a gawsant gan eu hamrywiol brosiectau gofalwyr ifanc. I lawer o ofalwyr ifanc y prosiectau yma yw'r unig seibiant o'u rôl ofalu a'r unig ffynhonnell o gyngor a chefnogaeth. Mae'r prosiectau hyn

hefyd wedi chwarae rhan mewn eiriolaeth systemig o ran y gwerth aruthrol mae gofalwyr ifanc yn ei gyfrannu i'n cymunedau yn ogystal â chynyddu ymwybyddiaeth a hyfforddi gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda gofalwyr ifanc. Ac eto, daethom yn eithriadol o ymwybodol o'r anawsterau ariannol mae rhai prosiectau yn eu hwynebu. Dylai unrhyw strategaeth sy'n ymdrin ag anghenion gofalwyr ifanc gynnwys adnoddau ar gyfer prosiectau gofalwyr ifanc fel bod modd iddynt fod yn gynaliadwy yn y tymor hir.

I ofalwyr ifanc fedru dylanwadu ar gynllunio a datblygu gwasanaethau ar lefel leol, mae'n bwysig bod gweithwyr prosiect yn gallu bod

yn eiriolwyr systemig effeithiol, yn ogystal â rhoi cefnogaeth i ofalwyr ifanc fel eu bod yn gallu cyfranogi ym mhob agwedd ar gynllunio a chyflwyno'r gwasanaeth maen nhw'n ei dderbyn. Dylai ymwneud o'r fath gael ei seilio ar Safonau Cenedlaethol Cymru ar gyfer Cyfranogiad Plant a Phobl Ifanc.

### Argymhelliad 04

Dylai awdurdodau lleol sicrhau bod gofalwyr ifanc yn medru cyfranogi yn eu Partneriaethau Plant a Phobl Ifanc a bod darparu gwasanaethau i ofalwyr ifanc yn rhan o'r Cynlluniau Plant a Phobl Ifanc.

	SCC/030a: Canran y gofalwyr ifanc sy'n hysbys i'r Gwasanaethau Cymdeithasol a aseswyd	SCC/030b: Canran y gofalwyr ifanc sy'n hysbys i'r Gwasanaethau Cymdeithasol a dderbyniodd wasanaeth yn ystod y flwyddyn
Cymru	76.78	74.63
Ynys Môn	92.59	85.19
Gwynedd	100	91.67
Conwy	65.22	100
Sir Ddinbych	75	53.57
Sir y Fflint	52.94	23.53
Wrecsam	100	100
Powys	100	28.57
Ceredigion	93.75	93.75
Sir Benfro	64.52	54.84
Sir Gaerfyrddin	100	98.39
Abertawe	100	100
Castell-nedd Port Talbot	-	-
Pen-y-bont ar Ogwr	42.31	84.62
Bro Morgannwg	76.74	100
Caerdydd	70.59	47.06
Rhondda Cynon Taf	63.04	30.43
Merthyr Tydfil	64.47	50
Caerffili	100	85.87
Blaenau Gwent	100	81.25
Torfaen	100	100
Sir Fynwy	23.46	81.48
Casnewydd	100	66.67

### Data a dynnwyd o system Iedaenu Uned Ddata Cymru.

Ni allai Castell-nedd Port Talbot ddarparu data ar gyfer y dangosydd hwn y llynedd, ond maen nhw'n ei wneud yn flaenoriaeth ar gyfer casglu data 2008-09 (a gyhoeddwyd ym mis Hydref 09).

<sup>7</sup> *ibid.*

## Straen a'i effeithiau

### Cyfrifoldebau amhriodol.

Yr hyn sy'n amlwg o'r ymchwil yma yw'r lefel uchel o straen mae gofalwyr ifanc yn ei brofi. Mae hyn yn aml yn codi oherwydd bod disgwyl i ofalwyr ifanc dderbyn llawer o gyfrifoldebau amhriodol i'w hoed, yn aml heb fawr ddim cefnogaeth. Mae gofalwyr cyflogedig yn derbyn hyfforddiant a chefnogaeth nad yw'r mwyafrif o ofalwyr ifanc na gofalwyr mewn oed yn eu derbyn.

Yn ystod trafodaethau gyda gweithwyr prosiect clywsom fod y rhai oedd yn derbyn gofal, ar lawer achlysur, wedi gwrthod help gan asiantaethau statudol, a'i bod yn well ganddyn nhw roi'r ddyletswydd i'w plant. Mae ymgynghori yn parhau gyda Llywodraeth Cynulliad Cymru ynghylch talu am ofal, ac mae'n bwysig bod gofalwyr ifanc yn cael eu hystyried yn ddigonol yn y rhain gan mai un canlyniad posib, os yw cost gofal i fod yn ystyriaeth, yw y gallai gofalwyr ifanc a gofalwyr eraill nad ydynt yn derbyn tâl, wynebu mwy fyth o ddyletswyddau amhriodol.

Mae ymchwil<sup>11</sup> yn awgrymu mai oedran cyfartalog gofalwyr ifanc yw 12. Dylai oedran fod yn ystyriaeth wrth benderfynu beth sy'n cael ei ystyried yn "briodol".

Mae'r *Arweiniad ar Ddeddf Gofalwyr a Phlant Anabl 2000*<sup>12</sup> gan Lywodraeth Cynulliad Cymru yn gwbl glir:

**4.2.2** *Dylai'r person sy'n derbyn gofal fod yn derbyn gwasanaethau digonol fel nad yw'r person ifanc yn cyflawni rôl ofal amhriodol. Yn arbennig, nod yr asesu o dan y Fframwaith ar gyfer Asesu Plant mewn Angen a'u Teuluoedd a Deddf 1995 fydd sicrhau nad yw plant ymgymryd â lefel o gyfrifoldeb a allai danseilio eu gallu i gymryd rhan mewn addysg, gan gynnwys addysg bellach ac uwch, gweithgareddau hamdden arferol a rhyngweithio cymdeithasol gyda'u cyfoedion. Bydd unrhyw wasanaethau o'r fath a ddarperir yn cael eu llunio nid i'w cefnogi yn eu rôl ofalu, ond yn hytrach i sicrhau nad ydynt yn ymgymryd â rôl ofalu sy'n amhriodol.*

Bydd angen arweiniad ar weithwyr proffesiynol i'w helpu i asesu priodoldeb dyletswyddau gofalu, gan roi sylw i oedran, aeddfedrwydd, a gallu corfforol pob gofalwr ifanc unigol.

### Argymhelliad 05

Dylai unrhyw arweiniad gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ar ofalwyr ifanc fod yn glir iawn ynghylch pa gyfrifoldebau sy'n amhriodol i ofalwyr ifanc. Dylai gofalwyr ifanc gael eu galluogi i fod yn rhan o lunio unrhyw ymgynghori ac arweiniad. Dylai'r arweiniad hwn gael ei ddarparu mewn ffurf hygyrch i weithwyr proffesiynol ac i'r gofalwyr ifanc eu hunain.

### Ysgolion a cholegau

Mae cyfeiriadau niferus at yr ysgol a'r coleg ar hyd yr adroddiad gofalwyr ifanc. Mae llawer o'r rhain yn cael eu trafod yng nghyswllt straen. Yn amlwg, mae cydbwysu eu rôl ofalu â gofynion yr ysgol a'r coleg yn drafferthus iawn. Uchelgais 62% o'r gofalwyr ifanc yn yr arolwg hwn yw mynd i'r brifysgol ac eto mae 63% ohonynt yn dweud eu bod yn methu cadw i fyny yn yr ysgol.

Mae'r holl ysgolion a gynhelir yng Nghymru wedi derbyn adnodd hyfforddi a fwriadwyd i'w helpu i gefnogi gofalwyr ifanc. Ac eto, tystiolaeth y gofalwyr ifanc eu hunain yw eu bod ar y cyfan yn teimlo nad yw'r ysgolion yn cynnig cefnogaeth.

Mae'r dyfyniad mwyaf trawiadol yn yr adroddiad yn crynhoi hyn: *"Dydyn nhw ddim yn deall faint rydych chi'n pryderu os ydych chi'n ofalwr ifanc – maen nhw jyst yn rhoi mwy o bwysau amoch chi"*

Fel y dywedwyd yn *Strategaeth Gofalwyr Cymru – Cynllun Gweithredu 2007*<sup>13</sup>:

*"Gofalu am ofalwyr ifanc" – adnodd hyfforddi ar gyfer ysgolion a gychwynnwyd gan ofalwyr ifanc trwy'r Panel Ymgynghorol ar gyfer Gofalwyr Ifanc, a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2004. Mae Llywodraeth y Cynulliad wedi comisiynu Plant yng Nghymru yn ddiweddar i gynnal gwerthusiad o'r adnodd hwn.*

Cwblhawyd yr adroddiad ar werthusiad Plant yng Nghymru, ond nid yw eto yn wybodaeth gyhoeddus. Fodd bynnag, awgrymodd adroddiad crynodol i'r Rhwydwaith Gofalwyr Ifanc<sup>14</sup> ym mis Mawrth 2008 nad oedd yr adnodd yn cael ei ddefnyddio fel y gobeithiwyd:

### Canfyddiadau o Ysgolion Cynradd

- Ychydig o ysgolion oedd wedi defnyddio'r pecyn, roedd un wedi defnyddio'r pecyn i gynyddu ymwybyddiaeth ymhlith myfyrwyr, ond nid i hyfforddi'r staff.
- Llawer heb fod yn ymwybodol o'r adnodd hyfforddi.
- Roedd llawer o ysgolion yn credu nad oedd gofalwyr ifanc yn mynd i'r ysgol, felly bydden nhw'n defnyddio'r adnodd hyfforddi fel rhywbeth ar gyfer petai gofalwyr ifanc yn cael eu hadnabod.
- Nododd nifer bach o ysgolion gysylltiadau â'u prosiect gofalwyr ifanc lleol.

### Canfyddiadau o Ysgolion Uwch

- Roedd un ysgol wedi defnyddio'r rhai o'r defnyddiau i gynyddu ymwybyddiaeth ymhlith uwch reolwyr, penaethiaid blwyddyn a'r swyddog lles addysg.
- Roedd un ysgol wedi defnyddio'r pecyn ar ddiwrnodau HMS ac wedi defnyddio rheolwr y prosiect gofalwyr ifanc i gyflwyno'r hyfforddiant.
- Nid oedd dwy ysgol wedi defnyddio'r pecyn, ond roeddent wedi cael hyfforddiant blaenorol trwy'r AALL a'r prosiect gofalwyr ifanc lleol.

- Roedd llawer o ysgolion heb ddefnyddio'r pecyn oherwydd nad oedd gofalwyr ifanc yn mynd i'r ysgol.

### Canfyddiadau o gyfweiliadau SLIA

- O'r naw cyfweiliad, roedd chwech yn ymwybodol o'u prosiect gofalwyr ifanc lleol, ac yn cadw mewn cysylltiad rheolaidd ag ef.
- Roedd un adran lles addysg wedi defnyddio'r adnodd hyfforddi'n rhan o hyfforddiant i'r ffin.
- Gofynnodd un adran lles addysg am gysylltiadau â'r prosiect gyfaoedd ifanc lleol.
- Wrth holi am ddiffyg presenoldeb, dywedodd chwech y bydden nhw'n edrych ar y teulu cyfan, ac y gallen nhw ddod o hyd i ofalwyr ifanc.

Mae'n destun pryder arbennig nad yw adnodd hyfforddi a luniwyd i gynyddu ymwybyddiaeth o ofalwyr ifanc yn cael ei ddefnyddio gan rai ysgolion oherwydd "nad oedd gofalwyr ifanc yn yr ysgol".

Mae Athrawon a Swyddogion Lles Addysg mewn sefyllfa dda i adnabod a chefnogi gofalwyr ifanc. Mae angen gweithredu ar frys i sicrhau eu bod yn medru gwneud y ddau beth. Dylid ystyried penodi athro/athrawes i dderbyn cyfrifoldebau bugeiliol am ofalwyr ifanc yn yr un modd ag y ceir athrawon dynodedig ar gyfer plant sy'n derbyn gofal.

<sup>11</sup> Dearden, C. a Becker, S. (2004) Young Carers in the UK: The 2004 Report London: Carers UK

<sup>12</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru. Arweiniad ar Ddeddf Gofalwyr a Phlant Anabl 2000

<sup>13</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru. Strategaeth Gofalwyr Cymru – Cynllun Gweithredu 2007 [http://cymru.gov.uk/dhss/publications/socialcare/carers/carers\\_strategy-w.pdf?skip=1&lang=cy](http://cymru.gov.uk/dhss/publications/socialcare/carers/carers_strategy-w.pdf?skip=1&lang=cy)

<sup>14</sup> Nodiadau o Gyfarfod y Rhwydwaith Gofalwyr Ifanc ar 18fed Mawrth 2008

Mae gan Gymdeithas Cyfarwyddwyr Addysg Cymru (ADEW) is-grwpiau ar gyfer plant Teithwyr Sipsiwn yn ogystal â materion B/ME a chynhwysiad. Efallai y byddant am ystyried ffurfio is-grŵp i helpu i ymateb i anghenion addysgol gofalwyr ifanc ac i gynorthwyo gyda gweithrediad unrhyw arweiniad neu strategaeth y bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn eu cyhoeddi. Efallai bydd Cymdeithas Cyfarwyddwyr y Gwasanaethau Cymdeithasol hefyd am wneud yr un peth neu weithio ar y cyd ag ADEW.

Mae'n bosib iawn y bydd menter Llywodraeth Cynulliad Cymru i ddarparu gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion uwchradd yn ffynhonnell arbennig o ddefnyddiol o gefnogaeth i ofalwyr ifanc, ac mae'n bwysig bod y rhai sy'n cwnsela hefyd yn derbyn gwybodaeth a hyfforddiant am faterion gofalwyr ifanc.

#### Argymhelliad 06

Dylai'r Adran Plant, Addysg, Dysgu Gydol Oes a Sgiliau adolygu eu hadnodd hyfforddi ar ofalwyr ifanc i ysgolion yng ngoleuni adroddiad gwerthuso Plant yng Nghymru, ei addasu yn ôl y galw a'i ailgyflwyno i ysgolion gyda nodyn arweiniad esboniadol yn gofyn am ei weithredu'n llawn.

## Mwy o gyfleoedd i fwynhau plentyndod

Mae'n amlwg bod gofalwyr ifanc yn cael llai o gyfle i chwarae a hamddena, a hefyd i gymryd rhan mewn gweithgareddau ar ôl ysgol. Maen nhw hefyd yn dweud eu bod yn cael llai o gyfle i gymdeithasu gyda'u ffrindiau. Ac eto mae'r holl bethau hyn yn bwysig i'w datblygiad ac yn rhan o'u hawliau o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Rhaid i unrhyw asesiad o anghenion gofalwyr ifanc gynnwys gweithgareddau hamdden. Wedyn bydd angen i awdurdodau lleol gymryd camau i ymateb i'r anghenion hynny. Mae'n werth cofio, heb y gofalwyr ifanc, y byddai'n rhaid i awdurdodau lleol ddarparu gofal am dâl. Felly mae cyfraniad y gofalwyr ifanc wrth roi gofal yn talu'n ôl am gymhorthdal neu fynediad am ddim i ddarpariaeth hamdden.

Dylid rhoi ystyriaeth debyg i anghenion gofalwyr ifanc o ran cludiant cyhoeddus. Yn wahanol i'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc eraill, yn aml ni all gofalwyr ifanc ddibynnu ar eu rhieni i'w cludo. Mewn ardaloedd gwledig mae'r angen hwn yn fwy difrifol byth.

#### Argymhelliad 07

Dylai awdurdodau lleol ystyried a allant sicrhau bod cyfleoedd hamdden yn fwy hygyrch i ofalwyr ifanc naill ai trwy eu haildrefnu neu trwy gynnig prisiau mynediad a chostau cludiant cyhoeddus is. Gellid cysylltu consesiynau o'r fath â defnydd o gerdyn adnabod gofalwyr ifanc.

Mae gofalwyr ifanc yn amlwg yn gosod gwerth ar y gefnogaeth maen nhw'n ei derbyn gan brosiectau gofalwyr ifanc a dylai awdurdodau lleol sicrhau eu bod hwythau'n derbyn adnoddau priodol i ddarparu cyfleoedd digonol am seibiant a gweithgareddau hamdden i ofalwyr ifanc.



## Materion Meddygol

Yn ein sampl ymchwil, mae 50% o'r gofalwyr ifanc yn gweinyddu moddion i'r rhai maen nhw'n gofalu amdany'n nhw, ac eto dywedodd 73% eu bod heb dderbyn unrhyw hyfforddiant ar sut i wneud hyn. On'd yw hyn yn sicr yn gyfrifoldeb gormodol?

Mater cysylltiedig, y daeth gweithwyr prosiect ag ef i'n sylw, yw trafod â llaw. Mewn llawer o achosion mae'n rhaid i blant ifanc godi a chynorthwyo oedolion sy'n llawer trymach na nhw eu hunain. Yn aml mae gofalwyr cyflogedig yn cael eu hatal gan ddeddfwriaeth lechyd a Diogelwch rhag cyflawni rhai o'r tasgau mae gofalwyr ifanc yn eu gwneud yn rheolaidd. Lle bernir bod angen cyfarpar codi, dylid rhoi hyfforddiant ar ddefnydd cywir ohono.

Mae'r FfGC ar gyfer Plant<sup>15</sup> yn nodi manylion y gefnogaeth y dylid ei rhoi i rieni a gofalwyr plant anabl:

*5.31 Cynigir hyfforddiant priodol a pharhaus i rieni/gofalwyr a gweithwyr eraill nad ydynt yn broffesiynol i'w helpu i ddiwallu anghenion eu plentyn anabl. Fel isafswm, bydd hyn yn cynnwys y canlynol:*

- *Hyfforddiant priodol ar sut i ddefnyddio cyfarpar. Cydlynir y trefniadau ar gyfer yr hyfforddiant hwn a'r gefnogaeth gan y sawl sy'n archebu'r cyfarpar, ar y cyd â'r cyflenwr;*
- *Hyfforddiant trafod â llaw;*
- *Sgiliau magu plant arbenigol a dealltwriaeth o ddatblygiad plentyn;*
- *Rheoli ymddygiad heriol os bydd angen;*
- *Cyfathrebu â phlant nad ydynt yn defnyddio llafar, os bydd angen;*
- *Gweinyddu arbenigol ar gyfer meddyginiaeth, os bydd angen.*

Yn eironig, nid yw'r FfGC ar gyfer Plant yn cynnwys camau gweithredu tebyg i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n gofalu am rieni anabl.

Dywedodd 57% o'r gofalwyr ifanc yn yr arolwg eu bod yn gofalu am rywun â phroblemau iechyd meddwl, a gall fod angen hyfforddiant ar ofalwyr ifanc hefyd i reoli ymddygiad heriol.

### Argymhelliad 08

Dylai gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol asesu priodoldeb gweinyddu meddyginiaeth, cyflawni tasgau trafod â llaw a gofalu am y rhai sy'n dioddef problemau iechyd meddwl gan ofalwyr ifanc, o ystyried eu hoedran a'u gallu. Os bydd angen, dylid gwneud trefniadau amgen, darparu cyfarpar a/neu roi hyfforddiant.

## Rhy ychydig yn rhy hwyr

Mae'r ffaith bod 54% o'r gofalwyr ifanc yn yr arolwg hwn yn teimlo mai mewn argyfwng yn unig y bydden nhw'n derbyn cefnogaeth yn tanlinellu pwysigrwydd adnabyddiaeth ac ymyrraeth gynnar. Fodd bynnag, y gofalwyr ifanc a oedd yn rhan o'r arolwg hwn oedd y rhai a oedd wedi cael eu hadnabod ac a oedd yn derbyn cefnogaeth. Mae'n hanfodol bod pawb sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc yn medru gweld pwy sydd â chyfrifoldebau gofalu a rhoi sicrwydd iddynt eu bod yn medru ceisio cymorth a chefnogaeth. Bwriad llawer o'r arweiniad presennol yw atal argyfwng rhag codi trwy adnabyddiaeth ac ymyrraeth gynnar. Mae'n eglur, fodd bynnag, bod bwllch sylweddol yn aml yn bodoli rhwng polisi cenedlaethol ac arfer lleol.

Ni ddylai gwneuthurwyr polisi laesu dwylo pan na chaiff addewidion i roi eu cynlluniau gweithredu a'u strategaethau ar waith eu cyflawni, a phan na weithredir yn sgîl adroddiad gwerthuso beirniadol megis yr un ar yr adnodd hyfforddi i ysgolion.

<sup>15</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru. Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Plant, Pobl Ifanc a Gwasanaethau Mamolaeth [http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/441/WelshNSF\\_amended\\_final.pdf](http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/441/WelshNSF_amended_final.pdf)

## Monitro

Bwriad llawer o'r argymhellion yn yr adroddiad yma yw cyflwyno elfen o frys i'r gwaith o adolygu sut mae gofalwyr ifanc yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi yng Nghymru.

Ni theimlwyd bod angen cyflwyno argymhellion ffurfiol ar yr holl faterion a godwyd yn yr adroddiad hwn. Byddwn ni'n parhau i drafod gydag asiantaethau partner a gweithio gyda nhw er lles gofalwyr ifanc.

Fel arfer, byddwn yn monitro derbyniad a gweithrediad yr argymhellion ffurfiol a geir yn yr adroddiad hwn yn ystod y misoedd a'r blynnyddoedd nesaf.