

Partneriaeth Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cwm Taf  
Adroddiad y Paneli Cymunedol a gynhaliwyd yn Rhagfyr 2017

**Practice Solutions Ltd**

Awdur:  
Heulwen Blackmore

Rhagfyr 2017

## MYNEGAI

	Tudalen
1. Cyflwyniad a Chefndir	3
2. Methodoleg	3
3. Themâu Cyffredin	4
4. Meysydd Trafod	4
5. Cynnal Diddordeb	8
6. Atodiadau	11

## 1. Cyflwyniad a Chefndir

- 1.1. Lluniwyd yr adroddiad hwn i grynhoi'r prif bwyntiau a nodwyd yn y gwaith ymgysylltu a gynhaliwyd fel rhan o broses ddatblygu barhaus Cynllun Rhanbarthol Cwm Taf. Mae'n seiliedig ar gyfraniad pobl a fu yn y tri gweithdy a gynhaliwyd ym mis Rhagfyr 2017 a chyfraniad ysgrifenedig gan bobl a oedd yn dymuno cyfrannu.
- 1.2. Mae Bwrdd Partneriaeth Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cwm Taf yn cynnwys cynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf, Cyngorau Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful, y trydydd sector, Fforwm Gofal Cymru, Gofal Cymdeithasol Cymru, a defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr. Mae gwaith ymgysylltu ehangach yn llywio datblygiad Cynllun Rhanbarthol Cwm Taf.
- 1.3. Mae'n rhaid cyhoeddi'r cynllun cyntaf erbyn mis Ebrill 2018, a bydd yn nodi sut bydd y Partneriaeth yn ymateb i ganfyddiadau'r Asesiad o Anghenion Poblogaeth Cwm Taf a gyhoeddwyd ym mis Ebrill 2017 <http://www.ourcwmtaf.wales/cwm-taf-well-being>. Mae'r cynllun yn cwmpasu cyfnod o bum mlynedd a bydd yn amlinellu amrywiaeth a lefel y gwasanaethau i'w darparu mewn ymateb i'r anghenion am ofal a chymorth a nodwyd yn yr Asesiad o Anghenion y Boblogaeth. Bydd yr anghenion a'r blaenoriaethau a nodwyd yn y cynllun yn cael eu hadolygu'n flynyddol i fonitro cynnydd, a'u diwygio fel bo angen i sicrhau bod pobl sy'n byw yng Nghwm Taf sydd angen gofal a/neu gymorth yn gallu cyflawni canlyniadau cadarnhaol.
- 1.4. Y meysydd blaenoriaeth a nodwyd gan Lywodraeth Cymru o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yw:
  - Pobl hŷn ag anghenion cymhleth a chyflyrau hirdymor, yn cynnwys dementia
  - Pobl ag anableddau dysgu
  - Gofalwyr, yn cynnwys gofalwyr ifanc
  - Gwasanaethau integredig cymorth i deuluoedd
  - Plant ag anghenion cymhleth yn sgil anabledd a salwch
- 1.5. Pwysleisiodd yr Asesiad o Anghenion y Boblogaeth yr angen i edrych ar y person cyfan nid un broblem a all fod ganddo. Yn ogystal â'r grwpiau a restrir uchod, mae Cwm Taf wedi nodi'r angen i weithio mwy i wella gwasanaethau mewn meysydd eraill, er enghraifft i bobl ag anableddau corfforol a namau ar eu synhwyrau, y rhai â phroblemau iechyd meddwl, problemau camddefnyddio sylweddau neu ddioddefwyr camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol.

## 2. Methodoleg

2.1 Cynhaliwyd tri Phanel Cymunedol; yn Abercynon, y Porth a Merthyr Tudful. Mabwysiadwyd y dull i sicrhau bod y rhai a oedd yn bresennol yn cael amser gan hwyluswyr a oedd yn gallu gwrandao ar eu safbwyntiau penodol am y gofal a'r cymorth roeddynt yn ei dderbyn gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Gan mai ychydig oedd yn bresennol yn y gweithdai cafodd pawb gyfle i rannu eu safbwynt mewn amgylchedd cyfforddus a diogel nad yw'n bosibl bob amser mewn digwyddiadau cyhoeddus mwy. Roedd presenoldeb yn amrywiol gan fod y Panel cyntaf wedi'i gynnal pan oedd y tywydd yn wael; fodd bynnag, darparodd y wybodaeth a gasglwyd ym mhob digwyddiad ffynhonnell wybodaeth gyfoethog i lywio'r gwaith o ddatblygu'r Cynllun Rhanbarthol.

2.2 Ym mhob digwyddiad, rhoddwyd cyflwyniad a oedd yn rhoi trosolwg o'r cynllun, a chafwyd cyfle i holi cwestiynau. Yna, cafwyd trafodaethau wedi'u hwyluso a oedd yn canolbwyntio ar chwe maes allweddol a oedd yn adlewyrchu themâu cyffredinol Asesiad Poblogaeth 2017:

- Cael gwybodaeth, cyngor a chymorth
- Atal problemau cyn iddynt ddechrau
- Atal problemau cyn iddynt waethygu
- Eich cysylltu chi â'ch cymuned
- Gwasanaethau di-dor
- Ei wneud bersonol a gweithio gyda chi

2.3 Anogwyd pawb a fynychodd y gweithdai i rannu eu profiadau ac ystyried arfer da drwy brofiadau cadarnhaol, neu ddefnyddio profiadau negyddol i ystyried cyfleoedd i wella.

2.4 Cafodd aelodau'r Paneli Cymunedol gyfle i ymateb i'r Cynllun Rhanbarthol drwy ganolbwyntio ar y themâu canlynol:

- Nodi cyfleoedd cadarnhaol ar gyfer cyd-gynhyrchu asedau cymunedol ac adeiladu arnynt.
- Nodi arfer da o ran darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth sy'n cefnogi gwydnwch a llesiant.
- Ystyried pa ganlyniadau fyddai pobl yn eu disgwyl gan wasanaethau cymunedol effeithlon a dibynadwy.
- Sut maent am gael eu hysbysu am gynnydd a'r newidiadau i'r cynllun ardal.

### **3. Themâu Cyffredin**

3.1 Thema gyffredin ym mhob un o'r digwyddiadau ymgysylltu oedd pwysigrwydd cyfathrebu – ei gael yn iawn, a gwybodaeth o safon. Trafodir hyn yn fanylach o dan y penawdau sy'n dilyn.

- 3.2 Teimlwyd fod y blaenoriaethau a'r materion a nodwyd yn rhai priodol ar y cyfan. Nodwyd bod cael pobl i gymryd rhan yn y gwaith o ddatblygu'r cynllun yn her a chafwyd sawl awgrym a chynnig am sut i wneud hyn. Defnyddio fersiwn hawdd i'w darllen, defnyddio TG yn well lle mae pobl yn defnyddio gwasanaethau, hybiau lleol, cynnal grŵp pwrpasol ar gyfer pobl â dementia, cael cymorth y Gymdeithas Alzheimer a/neu MIND efallai.
- 3.3 Nodwyd asedau cymunedol. Mae'r rhain yn cynnwys mentrau a gweithgareddau a sefydlwyd mewn cymunedau gan gymunedau fel grwpiau cerdded a chorau cymunedol, sy'n cynnig cyfle hefyd i wella llesiant, dileu arwahanrwydd cymdeithasol a rhannu gwybodaeth. Roedd gan y bobl a fynychodd wybodaeth leol iawn am faterion yn eu hardal ddaearyddol a'u maes diddordeb/arbenigedd a oedd yn darparu ffynhonnell wybodaeth gyfoethog i helpu i lywio a llunio cynlluniau. Roedd paroddrwydd i gymryd rhan, annog eraill i wneud hynny a pharhau i gymryd rhan yn amlwg ym mhob un o'r digwyddiadau.

#### **4. Meysydd Trafod**

##### **CAEL GWYBODAETH, CYNGOR A CHYMORTH**

- 4.1 Pwysleisiodd pawb pa mor bwysig oedd cael gwybodaeth o ansawdd da, sy'n hawdd cael gafael arni ac yn hawdd i'w deall. Pwysleisiwyd y dulliau amrywiol o chwilio a chael gwybodaeth hefyd. Nid oes un ffynhonnell ganolog glir i bobl ei defnyddio. Enghreifftiau o ffynonellau oedd:
- Ar lafar
  - Interlink
  - Staff rheng flaen
  - Gofalwyr Cymru
  - Pobl yn Gyntaf
  - Posterï mewn meddygfa neu lyfrgell
  - Rhyngrwyd
  - Ffonio'r cyngor
  - Bwrdd gwybodaeth
  - Prosiect gofalwyr Rhondda Cynon Taf
- 4.2 Ystyriwyd bod cael un "drws ffrynt" yn hanfodol, er bod mynychwyr yn pwysleisio'r pwynt fod pobl am gael gwybodaeth drwy ddulliau gwahanol, felly yn ogystal â chael un drws ffrynt proffil uchel, roedd hi'n bwysig fod gwybodaeth gyfredol o ansawdd da ar gael mewn llawer o bwyntiau mynediad. Er enghraifft, roedd hi'n ddefnyddiol iawn cael rhywun yn gyfrifol am gyfeirio pobl i wasanaethau eraill mewn meddygfa. Dywedwyd ei bod hi'n bwysig cael gwybodaeth gan "leisiau y gellir ymddiried ynddyn nhw". Nodwyd

fod Cwm Taf yn ystyried y posibilrwydd o ddatblygu hybiau cymunedol/rhwydweithiau cymdogaeth.

- 4.3 Cydnabuwyd fod darparu gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth yn ofyniad statudol, ond roedd yna bryderon am amrywiadau ledled Cymru ac o fewn rhanbarthau, ac amheuaeth ynghylch sut y mesurir perfformiad. Sut fyddai pobl yn gwybod fod gwasanaeth yn gwneud gwahaniaeth? Byddai cynnwys monitro cydraddoldeb fel gofyniad statudol yn darparu rhywfaint o wybodaeth.
- 4.4 Roedd rhywfaint o ymwybyddiaeth o Dewis Cymru fel y dull cenedlaethol o ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth, ond nid oedd yn cael ei ddefnyddio'n eang a theimlwyd fod y wybodaeth yn dameidiog ac yn anodd dod o hyd iddi. Hefyd, er ei bod hi'n fuddiol cael gwybodaeth ar-lein, nid yw hynny'n addas i bawb.
- 4.5 Mae'n rhaid gosod pobl yng nghanol y darperir, ac mae hynny'n golygu bod rhaid i'r person cyswllt cyntaf feddu ar ddigon o wybodaeth briodol i ddarparu cyngor i sicrhau nad yw'r rhai sy'n gofyn am gymorth yn gorfod ailadrodd eu stori sawl gwaith. Dylai'r person cyswllt wybod am wasanaethau cyfieithu, er enghraifft.
- 4.6 Codwyd sawl mater ynghylch y ffordd y darperir gwybodaeth. Yr angen i ddarparu gwybodaeth hawdd i'w darllen fel mater o drefn, gwybodaeth weledol fel clipiau fideo byr, a'r angen am ieithoedd eraill heblaw Cymraeg a Saesneg. Pwysigrwydd cadw pethau'n syml, ffurflenni'n fyr, ond hefyd roedd sicrhau bod pobl yn gallu cael gafael ar y manylion llawn yn bwysig.
- 4.7 Yn benodol, mae'n her i bobl ag anableddau dysgu difrifol, sy'n cael eu gwaethygu gan broblemau iechyd, allu cael gafael ar wybodaeth – gall hyd yn oed meddygon teulu gael trafferth gwybod i ba wasanaeth y dylid eu hatgyfeirio oherwydd eu hanableddau dysgu.
- 4.8 Maes penodol arall a nodwyd fel maes anodd i gael gwybodaeth ynddo oedd cyllid, dyledion a budd-daliadau – mae rhywfaint ar gael gan Cyngor ar Bopeth ac Age Connect ond nodwyd bod y wybodaeth yn hanfodol i lesiant ac nad oedd yn cael ei darparu'n gyson neu nad oedd digon o wybodaeth ar gael.

### **Beth yw'r rhwystrau**

- Nid yw'r wybodaeth y mae pobl yn chwilio amdani gan staff – angen darparu hyfforddiant ac ymwybyddiaeth o ansawdd da cyson a'i gwneud yn ddisgwyliedig eu bod yn gwybod.
- Diffyg TG - mynediad i'r rhyngwyd mewn canolfannau cymunedol a chanolfannau dydd. Rhoddyd enghreifftiau penodol o anabledd dysgu -

pe bai fideos yn gallu cael eu ffrydio neu gymorth yn cael ei roi gyda ffurflenni ar y we mewn canolfannau dydd neu gymunedol, gallai hyn helpu pobl a chynorthwyo Cwm Taf yn ei ddyheadau i gynnwys pobl yn gydgyhyrchiol.

### **Enghreiffiau / syniadau da am ddarpariaeth gwybodaeth**

- Derbyn ateb cyflym a defnyddiol pan fo ymholiadau wedi'u hanfon mewn e-bost i'r awdurdod statudol.
- Cydgysylltydd llesiant cymunedol – darparu cyfeiriadau at amrywiaeth eang o ffynonellau gwybodaeth e.e. am dai, budd-daliadau ac ati (mewn meddygfa a thrwy atgyfeiriad gan feddyg teulu).
- Sesiynau chwe wythnos yn darparu gwybodaeth i deuluoedd pobl â phroblemau iechyd meddwl.
- Digwyddiad bob tri mis i ofalwyr yn cynnwys siaradwyr a gwybodaeth - rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i ni ym Mhontypridd fel rhan o Brosiect Gofalwyr Rhondda Cynon Taf. Mae yna grŵp cymorth gofalwyr iechyd meddwl da sy'n rhoi cyfle i chi sôn am eich amgylchiadau a chael gwybodaeth.
- Bod yn rhan o rwydweithiau lleol a chenedlaethol.
- Mae gwaith ymarferol a rhoi gwybodaeth lafar yn dda iawn. Gwell na thechnoleg – gan ei fod yn denu sylw - mae yna rywbeth arall i'w wneud bob amser.
- Cynnal 'Wythnosau y Glas ar gyfer cymuned Cwm Taf yng nghanol trefi i roi gwybod i bobl am bethau sydd i'w cael.
- Mae angen ystyried yn ofalus sut i farchnata'r digwyddiadau hyn. Mae angen i ni ddefnyddio mathau eraill o gyfathrebu, er enghraifft fideo, a denu pobl sy'n defnyddio gwasanaethau i annog cyfranogiad.

### **ATAL PROBLEMAU CYN IDDYNT DDECHRAU**

- 4.9 Teimlwyd bod cael gwybodaeth, cyngor a chymorth o ansawdd da yn gallu gwneud cyfraniad mawr at atal problemau cyn iddynt ddechrau. Heb hynny, gallai problemau waethygu nes cyrraedd pwynt lle byddai angen ymyrraeth llawer mwy sylweddol. I lawer o bobl, roedd bod yn annibynnol a gallu aros yn eu cartref eu hunain yn hanfodol i'w llesiant. Weithiau, roedd angen cymorth ychwanegol i hyn allu digwydd. Mae defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn effeithiol e.e. mewn ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus, yn ddefnyddiol.
- 4.10 I lawer, roedd dod o hyd i'r wybodaeth yn her felly pwysleisiwyd eto pa mor bwysig yw cael un pwynt mynediad proffil uchel ac effeithiol. Gwerthfawrogwyd y dull lleol, roedd cael perthynas o ymddiriedaeth yn galluogi pobl i chwilio am wybodaeth cyn i argyfwng ddigwydd. Mae cyfathrebu'n allweddol i atal da – mae pobl angen gwybod ble, pryd a pha wasanaethau ataliol sydd ar gael.

- 4.11 Er mwyn sicrhau bod pobl yn cynnal eu llesiant mae angen iddynt allu mynd allan o'r tŷ a mynd i'r gwaith, ysgol, cyfleusterau hamdden, i wneud gweithgareddau cymdeithasol a diwylliannol a chyrraedd pethau fel darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol. Mae angen i drafnidiaeth gyhoeddus gefnogi hyn ac nid yw'n gwneud hynny. Roedd enghreifftiau a roddwyd yn cynnwys dim gwasanaeth bws ar ddydd Sul, a gwasanaethau'n gorffen yn gynnar a dechrau'n hwyr, a oedd yn gadael cymunedau wedi'u hynysu.
- 4.12 Rhai elfennau pwysig iawn a fyddai'n grymuso pobl i gael cymorth yn gynnar oedd:
- Gallu siarad â'r person iawn ar yr adeg iawn
  - Teimlo'n hyderus a chyfforddus i siarad am eu problemau
  - Ymddiried yn y person neu'r sefydliad y cysylltodd â nhw
- 4.13 Cafwyd sawl trafodaeth am bobl yn y gwaith gyda'r sylw'n cael ei wneud nad oeddynt yn teimlo fod yna rwyd ddiogelwch ar brydiau. Mae cael systemau yn y gweithle er mwyn i chi allu dweud wrth bobl nad ydych chi'n teimlo'n dda iawn yn bwysig, yn enwedig yn achos salwch meddwl.
- 4.14 Buom yn trafod rhai o'r rhesymau pam nad yw pobl yn gofyn am gymorth yn gynnar. Diffyg gwybodaeth, ofn beth allai ddigwydd iddyn nhw neu eu hanwyliaid (yn cynnwys anifeiliaid anwes), diffyg seilwaith cymunedol a bod yn unig oedd y ffactorau cyfrannol.

### **Beth yw'r rhwystrau**

- Diffyg pwyntiau mynediad neu ddealltwriaeth o ble i gael cymorth
- Diffyg hyder mewn gwasanaethau
- Diffyg trafnidiaeth ar adegau angenrheidiol

### **Enghreifftiau / syniadau da ynglŷn â sut i atal problemau cyn iddynt ddechrau**

- Mae rhwydweithiau da yn hanfodol. Nodwyd 'Getting Porth Connected' fel enghraifft dda.
- Mae Mind yn cynnal cynllun Hyrwyddwr Golau Glas sy'n ffordd dda iawn o ddysgu am siarad yn agored pan nad yw diwylliant neu amgylchedd yn gadael i chi wneud hynny.
- Presgripsiynu cymdeithasol – cysylltu pobl â gwasanaethau yn eu cymuned e.e. campfa.
- Cynnal dosbarthiadau tai chi i bobl mewn tai gwarchod – helpu i atal cwympiadau, gwella llesiant.
- Dulliau rhagweithiol mewn meddygfeydd e.e. hysbysu pobl pan fyddant angen profion gwaed.
- Mae gan y Gwasanaeth Tân fecanwaith mewnol da iawn yn ogystal â diwylliant sefydliadol sy'n ceisio atal problemau cyn iddynt ddigwydd.



- Seilwaith cymunedol fel côr cymunedol lleol, sydd â manteision ychwanegol neu'n annog cysylltedd, yn lleihau arwahanrwydd cymdeithasol ac yn enghraifft o gyd-gynhyrchu.
- Atal gordewdra - mae rhai ysgolion yn trefnu i blant redeg milltir y dydd.
- Dylid defnyddio Cydgysylltwyr Ardal Lleol fel mecanwaith ychwanegol ar gyfer hyrwyddo gwybodaeth mewn cymunedau. Fodd bynnag, mae angen iddynt estyn allan i fwy o bobl o dan 50 oed.
- Gwasanaeth gwarchod anifeiliaid anwes i bobl sy'n gorfod gadael eu hanifeiliaid ar ôl oherwydd amgylchiadau. Mae yna enghreifftiau ohono'n gweithio'n dda ac yn lleihau'r straen a allai ac a fyddai'n cael ei achosi i'r person.

## **ATAL PROBLEMAU CYN IDDYNT WAETHYGU**

- 4.15 I atal problemau rhag gwaethygu mae'n rhaid gosod pobl yn y canol yn y lle cyntaf, a chynllunio a darparu gwasanaethau o amgylch pobl. Mae'n rhaid cynnal asesiad sy'n canolbwyntio ar beth sy'n bwysig i bobl ynghyd â gwaith dilynol. Gallai cynnal cysylltiad a darparu cymorth dros amser gyda pherson sy'n defnyddio'r gwasanaeth ar ôl salwch corfforol neu feddyliol atal problemau rhag gwaethygu.
- 4.16 Mae buddsoddi mewn capasiti a gwasanaethau cymunedol yn hanfodol. Nid oes gan rai mannau yng Nghwm Taf amwynderau cymunedol sylfaenol na digon o gysylltiadau trafndiaeth ac weithiau nid oes modd teithio i'r mannau ble mae'r amwynderau. Mae problemau ariannol yn gwaethygu os ydych chi'n sâl, yn ofalwr, yn anabl ac ati. Mae angen cymorth ar gyfer pobl a allai fod yn cael trafferth ymdopi ar incwm cyfyngedig.
- 4.17 Mae'n rhaid i staff gael gwybodaeth am wahanol gyflyrau a sut allai eu rôl ofalu effeithio ar y person sy'n defnyddio'r gwasanaeth a'i ofalwyr. Efallai fod yna gymorth ar gael, ond y realiti'n aml yw bod yna restr aros sy'n effeithio ar ganlyniadau.
- 4.18 Mae angen dealltwriaeth dda o anghenion gofalwyr a'r straen o ofalu. Mae yna gyflyrau neu salwch eilaidd yn gallu digwydd yn sgil gofalu ac mae angen i wasanaethau fod yn barod i ddarparu ymateb effeithiol pan fydd gofalwyr yn methu â chyflawni eu gwaith.
- 4.19 Mae'n rhaid cydnabod yr angen am seibiant a gwyliau, i ddarparu rhyw ffordd i ofalwyr deimlo'n fwy egniol cyn iddynt orflino neu fynd yn sâl yn sgil eu cyfrifoldebau. Mae hyn yn galluogi gofalwyr i barhau a gall atal problemau rhag gwaethygu. Mae gwneud pethau syml fel mynd â gofalwyr allan am goffi a gwrando ar yr hyn maent wedi bod yn ei wneud a chynnig ffyrdd o helpu yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol. Bydd cael seibiant i bobl pan fyddant ei angen yn lleihau problemau.

4.20 Soniodd un gofalwr am ddiffyg gwasanaethau cymorth mewn profedigaeth gan gyfeirio at bobl ag anabledd dysgu. Mae cefnogi pobl, bywyd ar ôl gofalu neu gefnogi'r person sy'n derbyn gofal pan nad yw'r gofalwr yno mwyach yn faes hanfodol i'w ystyried.

### **Beth yw'r rhwystrau**

- Gwasanaethau ddim yn siarad â'i gilydd.
- Peidio â darparu dull asesu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.
- "Pan fo pethau'n mynd o chwith, mae pawb yn eich gwthio o gwmpas a neb am wybod".

### **Enghreiffiau / syniadau da ar gyfer atal problemau rhag gwaethygu**

- Gwerthfawrogi trafndiaeth wirfoddol gymunedol, ond mae yna wahanol reolau yn dibynnu ble rydych chi'n byw. Angen eu gwneud yn gyfartal a chyson a hawdd i'w deall.
- Trefnu gweithgareddau sy'n adlewyrchu anghenion a diddordebau pobl. Mae angen cael dewis ac amrywiaeth o weithgareddau.
- Dylai gweithwyr proffesiynol weithio gyda gofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau i gyd-gynhyrchu cyfleoedd ar gyfer llesiant.
- Eiriolwyr gofalwyr i gefnogi gofalwyr i helpu i ymdrin â sefyllfaoedd unigol. Gall helpu i leihau tensiynau teuluol a phriodas hefyd.
- Helpu gofalwyr i feithrin hyder a hunan-eirioli.
- Mae unigrwydd yn her wirioneddol i ofalwyr. Sefydlwyd grŵp cerdded ddeng mlynedd yn ôl sy'n parhau hyd heddiw. Mae grŵp yoga i ofalwyr yn ddefnyddiol hefyd.
- Un syniad yw cael lle seibiant Cymru gyfan i ofalwyr – sy'n cydnabod y gall gofalwyr gael cyfnod heb fod gyda'r sawl maent yn gofalu amdano i wneud rhywbeth gwahanol / i gael egni o'r newydd.
- Darparu mwy o gymorth seicolegol i ofalwyr i helpu pobl i helpu eu hunain – mwy o wydnwch personol. Mae yna rywfaint ar gael drwy MIND, er enghraifft, a thrwy Brosiect Gofalwyr Rhondda Cynon Taf.
- Mae gan Wasanaethau Rhyddhau o'r Ysbyty botensial i hysbysu pobl am wasanaethau ataliol.

### **EICH CYSYLLTU CHI Â'CH CYMUNED**

4.21 Mae cael cysylltiad gwirioneddol yn eich cymuned eich hun yn cefnogi llesiant. Mae bod yn rhan o grwpiau cymdeithasol yn helpu i atal problemau fel unigrwydd ac arwahanrwydd, gan ddarparu ffynhonnell gyfoethog o wybodaeth a chefnogi gweithgareddau cadarnhaol. Gall pobl wneud cymaint eu hunain, gallant drefnu eu hunain ac maent yn gwneud hynny, ond mae angen rhywfaint o gymorth a chydgyssylltu a chyllid i wneud i hynny ddigwydd

ac i sicrhau ei fod yn parhau. Gall costau cysylltu pobl a'u cadw mewn cysylltiad fod yn ddibwys o gymharu â'r gost o ddarparu cymorth argyfwng pe bai problemau'n gwaethygu.

- 4.22 Mae rhai cymunedau wedi'u hynysu oherwydd daearyddiaeth a thrafnidiaeth ac mae hyd yn oed teithio i'r dref agosaf yn her gyda chysylltiadau trafndiaeth gyhoeddus gwael neu ddim o gwbl. Nid oes gan rai cymunedau ganolfan ganolog fel canolfan gymunedol, tafarn neu swyddfa bost.
- 4.23 Dylid cynnal prosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau i gysylltu pobl i'r gymuned, er enghraifft pobl ifanc yn addysgu pobl hŷn sut i ddefnyddio technoleg.
- 4.24 Nodwyd bod cymorth yn y gymuned i bobl ag anabledd dysgu yn bwysig. Os nad oes gwasanaethau, gall hyn arwain at ymyriadau lefel uwch nag sydd angen – e.e. gofal preswyl.

### **Beth yw'r rhwystrau**

- Diffyg gwybodaeth am yr hyn sydd ar gael yn y gymuned – dim un sefydliad/person penodol yn cadw'r wybodaeth hon.
- Methu cydnabod yr asedau sydd gan bobl – er enghraifft, mae pobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn gallu gwneud hynny ac yn dymuno cyfrannu at gymdeithas e.e. drwy waith neu wirfoddoli.

### **Enghreifftiau da o gysylltu**

- Côt cymunedol.
- Tudalennau Facebook.
- Adnoddau Interlink yn helpu pobl i gysylltu – cydgysylltwyr cymunedol.
- Trafodwyd enghraifft o brosiect yng ngogledd Ewrop lle mae pobl hŷn yn cynnal grŵp i blant yn y gymuned. Mae'r rhieni'n gadael a'r grŵp yn coginio gyda'i gilydd - yna'r rhieni'n dychwelyd a phawb yn bwyta gyda'i gilydd. Mae'r prosiect hwn yn helpu i ddatblygu sgiliau sy'n amlygu pwysigrwydd creu a rhannu pryddau iach a sicrhau bod pob aelod o'r teulu yn cael amser i ymlacio.

### **GWASANAETHAU DI-DOR**

- 4.25 Yr hyn sy'n ddelfrydol yw gwasanaethau sydd wedi'u cynllunio o amgylch pobl, heb eu cyfyngu gan ffiniau sefydliadol. Mae hyn yn cyfeirio at bob math o wasanaethau – iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, tai, addysg, trafndiaeth, hamdden a dylent weithio ar draws y sector statudol a'r trydydd sector.
- 4.26 Cafwyd trafodaethau am sut rydym yn dod â phawb ynghyd i gydweithio o amgylch yr unigolyn. Gall biwrocratiaeth mewn llawer o sefydliadau fod yn rhwystr i wasanaethau di-dor effeithiol. Mae angen i weithwyr proffesiynol o

sefydliadau gwahanol gydweithio a rhannu gwybodaeth. Dylid cael cynllun aml-asiantaeth personol wedi'i gynllunio o amgylch yr unigolyn sydd angen gofal a chymorth, a dylid ei rannu.

- 4.27 Canmolwyd y newid yn rôl y Gwasanaeth Tân fel ffordd a ddylai gael ei hystyried gan wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol wrth ystyried sut i reoli'r newid o wasanaeth ymatebol i wasanaeth ataliol.

### **Beth yw'r rhwystrau**

- Biwrocratiaeth a gwahanol reolau mewn gwahanol sefydliadau.
- Diffyg dealltwriaeth / ymwybyddiaeth gan staff am y "systemau".

### **Enghreifftiau da o wasanaethau di-dor**

- Mae'r gwasanaeth tân yn cysylltu â'r gymuned ynghylch diogelwch... a allen ni ddefnyddio iPads neu fathau eraill o dechnoleg ffôn clyfar i gael y gwasanaeth tân i rannu gwybodaeth ddefnyddiol am ofal a chymorth yn y gymuned.

### **EI WNEUD YN PERSONOL A CHYDWEITHIO Â CHI**

- 4..28 Pwysleisiwyd ei bod hi'n bwysig i weithwyr proffesiynol weithio mewn partneriaeth â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau a gofalwyr a theimlwyd yn gyffredinol fod yna waith i'w wneud eto cyn bod hyn yn dod yn realiti, nid yng Ngwm Taf yn unig. Mae rôl staff rheng flaen yn bwysig o ran pennu naws cydgynhyrchu, gan nodi cyfleoedd i bobl ymgysylltu'n fwy cyffredinol e.e. fel yn y Paneli Dinasyddion hyn. Mewn un achos, roedd gweithiwr cymdeithasol wedi sôn wrth unigolyn am y digwyddiadau ac wedi annog mynychydd i gymryd rhan er mwyn sicrhau ei fod yn rhan o ymarfer a pholisi ehangach. Dylid annog hyn ymhellach, ond mae'n gofyn i staff rheng flaen fod yn wybodus iawn am beth sy'n digwydd, a gweithredu'n unol â'r dull cydgynhyrchu.
- 4.29 Teimlwyd bod angen rhannu a defnyddio adnoddau'n effeithiol er mwyn gwneud y gorau ohonynt. Mae yna gyfleoedd. Mae yna adnoddau heb eu cyffwrdd ar ffurf adeiladau cyhoeddus a ddefnyddir ran o'r amser yn unig e.e. ysgolion y gellid eu defnyddio gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau, gofalwyr a sefydliadau fel llefydd i ymgysylltu a chael gwybodaeth. Dywedodd rhai fod angen i bawb dderbyn cyfrifoldeb am eu cyfraniad personol i'w cymuned leol.
- 4.30 Mae dysgu o gamgymeriadau'n bwysig. Dangosodd un enghraifft ddiffyg dealltwriaeth gychwynnol o anghenion a galluoedd unigolyn; ond canmolwyd parodrwydd y sefydliad i wrando ar yr unigolyn sy'n defnyddio'r gwasanaeth, y gofalwr ac i fod yn hyblyg. Roedd y gofalwr dan sylw wedi darparu ffynhonnell arbenigedd i'r sefydliad i'w alluogi i wella ansawdd ei wasanaeth.

## **Beth yw'r rhwystrau**

- Diffyg agwedd 'gallu gwneud'.
- Diffyg dealltwriaeth o egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) o ran "beth sy'n bwysig i mi".

## **Engreifftiau / syniadau da am ei wneud yn bersonol a chydweithio**

- Gofalwyr ifanc sy'n gweithio gyda'r sefydliad (Gweithredu dros Blant, Barnardos) i gynllunio gweithgareddau a digwyddiadau.
- Gweithio gyda'r bobl sy'n gweithio gyda'r gymuned e.e. fferyllwyr, meddygon, postmyn... fel y gallant gyfeirio pobl at wasanaethau. Rhoi iPad neu fath arall o dechnoleg ffôn clyfar iddynt gyda gwybodaeth a ffyrdd o anfon gwybodaeth i'r sefydliad neu'r gwasanaeth perthnasol.

## **5. Cynnal diddordeb**

5.1 Roedd y bobl a ddaeth i'r digwyddiadau'n teimlo eu bod yn fuddiol ac am aros mewn cysylltiad. Pan ofynnwyd iddynt sut roeddynt am gael gwybod am ddatblygiadau, cyflwynwyd amrywiaeth o syniadau. Roedd y rhain yn cynnwys:

- E-bost
- Cyfarfodydd grŵp – panel cymunedol arall
- Mae sesiynau wyneb-yn-wyneb yn well ac yn helpu i rannu profiadau pobl
- Fideos
- You Tube
- Wythnos y glas i gymunedau neu wardiau neu drefi
- Marchnadoedd gwybodaeth – rhywbeth a arferai ddigwydd
- Byrddau gwybodaeth mewn archfarchnadoedd, meddygfeydd, ysbytai, llyfrgelloedd, elusennau yn yr ardal
- Radio
- Cylchlythyr
- Cyfryngau cymdeithasol
- Pwynt rhannu megis meddalwedd i rannu adnoddau a chasglu sylwadau
- Poster mewn deintyddfeydd, adeiladau'r Adran Gwaith a Phensiynau, llyfrgelloedd, llochesi i'r digartref, eglwysi a lleoliadau crefyddol eraill

5.2 Cafwyd cynigion o gymorth yn y dyfodol gan y bobl a fynychodd. "Pe byddem ni'n gwybod am grwpiau cynllunio / ymgynghori yn y dyfodol, gobeithio y gallem ni ymuno â rhai o ddiddordeb i ni ac annog ymgysylltiad ehangach gan ein cymuned; "Fe hoffwn i ac fe fyddwn i'n cynnig cynnal rhywbeth i bobl â dementia petawn i'n cael digon o rybudd".

## Atodiad 1

Annwyl Gydweithiwr,

### **CYNLLUN RHANBARTHOL CWM TAF – 2018-23**

Fel rhan annatod o waith Bwrdd Partneriaeth Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cwm Taf i ymateb i ganfyddiadau Asesiad Poblogaeth Cwm Taf a gyhoeddwyd yn Ebrill 2017 rydym wedi ymrwmo i gynnwys dinasyddion gydol y broses. Datblygwyd Cynllun Rhanbarthol ac rydym wedi cyrraedd y cam erbyn hyn lle rydym am brofi'r blaenoriaethau a'r camau gweithredu a nodwyd yn y cynllun gyda phobl sy'n byw yng Nghwm Taf.

Rydym wedi gofyn i dîm annibynnol hwyluso tri Phanel Cymunedol ledled rhanbarth Cwm Taf yn ystod Rhagfyr 2017. Bydd y grwpiau hyn yn cynnwys unigolion sydd â phrofiad o ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, neu sy'n ofalwyr pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a byddwn yn ddiolchgar pe gallech godi ymwybyddiaeth o'r digwyddiadau hyn yn eich rhwydweithiau.

Bydd pob digwyddiad Panel Cymunedol yn cynnwys rhwng 30-50 o bobl ac yn cael eu cynnal ar y dyddiadau canlynol:

Dyddiad	Lleoliad	Amser
11 Rhagfyr	Canolfan Chwaraeon Abercynon, Parc, Abercynon, Aberpennar CF45 4UY	10am – 12.30pm
12 Rhagfyr	Gwesty Parc Treftadaeth y Rhondda, Heol Coedcae, Pontypridd C37 2NP	12.30pm – 3.00pm
15 Rhagfyr	Canolfan Soar, Pontmorlais, Merthyr Tudful CF47 8UB	10am – 12.30pm

Bydd blaenoriaethau a chamau gweithredu'r Cynllun Rhanbarthol yn berthnasol i bawb sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth yng Nghwm Taf ac rydym yn chwilio am groestoriad o safbwyntiau. Mae'n debygol y bydd pob sesiwn yn para tua dwy awr a hanner.

Nid oes rhaid i'r mynychwyr fod yn gwybod am waith Bwrdd Partneriaeth Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cwm Taf, ond dylai fod ganddynt wybodaeth a phrofiad o ymwneud â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a bod yn barod i gymryd rhan.

Mae sefydliad o'r enw Practice Solutions yn trefnu'r Paneli Cymunedol. Gall pobl gofrestru i fynd i un o'r digwyddiadau drwy gysylltu â Kate Lineham yn Practice

Solutions erbyn **dydd Mercher 6 Rhagfyr**. Ei chyfeiriad e-bost yw:  
[katie@practicesolutions-ltd.co.uk](mailto:katie@practicesolutions-ltd.co.uk) a'i rhif ffôn yw 01443 742384.

**Mae croeso i chi siarad Cymraeg yn y cyfarfod. Rhowch wybod i Kate pan fyddwch chi'n cofrestru a chadarnhau unrhyw ofynion cyfathrebu neu fynediad ychwanegol.**

Yn gywir

Sian Nowell  
Pennaeth Trawsnewid – Rhanbarth Cwm Taf

## **PARTNERIAETH RHANBARTHOL CWM TAF**

### **HWYLUSO PANELI CYMUNEDOL RHAGFYR 2017**

#### **Papur cefndir a sail gwaith grŵp**

Mae'r Bwrdd Partneriaeth Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn cynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf a Chynghorau Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful.

Mae'r Cynllun Rhanbarthol yn nodi sut y byddant yn ymateb i ganfyddiadau Asesiad Poblogaeth Cwm Taf a gyhoeddwyd yn Ebrill 2017. Cynllun pum mlynedd ydyw sy'n amlinellu'r amrywiaeth a'r lefel o wasanaethau i'w darparu mewn ymateb i'r anghenion am ofal a chymorth a nodwyd yn yr asesiad poblogaeth. Mae'n rhaid i'r Bwrdd Partneriaeth flaenoriaethu gwaith integreiddio gwasanaethau mewn perthynas â'r canlynol:

- Pobl hŷn ag anghenion cymhleth a chyflyrau hirdymor, yn cynnwys dementia
- Pobl ag anabledau dysgu
- Gofalwyr yn cynnwys gofalwyr ifanc
- Gwasanaethau integredig Cymorth i Deuluoedd
- Plant ag anghenion cymhleth oherwydd anabled a salwch

Roedd yr Asesiad o Anghenion y Boblogaeth yn pwysleisio'r angen i edrych ar y person cyfan nid un broblem yn unig a gwyddom fod angen gwneud mwy o waith yn lleol i wella gwasanaethau i bobl ag anabledau corfforol a nam ar eu synhwyrau.

Datblygwyd ein cynlluniau ar gyfer gwasanaethau pobl hŷn ac iechyd meddwl gyda'i gilydd i gefnogi pobl â dementia'n effeithiol. O ran anghenion plant, mae materion sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, trais domestig a chamddefnyddio sylweddau'n berthnasol hefyd. Ystyriwyd cynnwys gwasanaethau tai ac addysg ochr yn ochr â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol hefyd.

Bydd blaenoriaethau a chymau gweithredu'r cynllun ardal yn cael eu hadolygu'n flynyddol i fonitro cynnydd. Byddant yn cael eu diwygio fel sy'n briodol, i sicrhau ein bod ni'n grymuso a galluogi pobl yng Nghwm Taf sydd angen gofal a chymorth i fyw'r bywydau gorau a allant ac i gyflawni'r canlyniadau sy'n bwysig iddyn nhw.

#### **Y sbardun i Newid**

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) (2014) yn cyflwyno her i aildrefnu'r ffordd mae cymunedau'n cael eu cefnogi gan sefydliadau statudol. Mae'n rhaid i ni newid ein "cynnig" i unigolion, teuluoedd a chymunedau'n sylweddol; gan eu cefnogi i gymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd a'u llesiant eu hunain. Mae'n rhaid i ni



symud ein pwyslais o wasanaethau hirdymor adweithiol (sefydliadol yn aml) i ddull sy'n hyrwyddo dewis, urddas ac annibyniaeth. Mae'n bwysig cydnabod yr asedau a'r cryfderau mae pobl yn eu cyfrannu i'w hiechyd a'u gofal cymdeithasol eu hunain, ac i'w cymunedau a'u rhwydweithiau.

### **Gweithio i gyd-gynhyrchu canlyniadau cadarnhaol i oedolion**

Y man cychwyn yw pwysleisio rôl allweddol teuluoedd a chymunedau mewn cynnig cymorth a gofal i'w haelodau. Mae'n holl ddinasyddion wedi'u hamgylchynu gan rwydwaith o deulu, ffrindiau a chymdogion sy'n dylanwadu ar ansawdd eu bywydau. Mae hyn yn ei dro yn cyfrannu at y gymuned maent yn byw ynddi.

Ein rôl yw ategu'r rhwydweithiau hyn drwy gefnogi pobl i barhau i fyw bywydau sy'n rhoi boddhad, a'u helpu i fynd i'r afael â phroblemau bywyd (e.e. salwch, galar, arwahanrwydd cymdeithasol) pan maent angen hynny. Mae hyn yn bwysig nid yn unig i'r unigolion dan sylw, ond i gadernid, llesiant a datblygiad ein cymunedau.

### **Cael gafael ar gyngor, gwybodaeth a chymorth**

Mae angen i ni sicrhau bod y gwasanaethau priodol ar gael i bobl ar yr adeg briodol. Pan fydd unigolion, eu teuluoedd a'u gofaluwr angen gofal a/neu gymorth gan fwy nag un sefydliad dylid cydgysylltu a darparu hyn yn effeithiol. Drwy wneud hyn gallwn gefnogi pobl cyn gynted ag y maent angen cymorth, eu helpu i aros yn hapus yn eu teulu a'u cymuned, ac yn achos rhai, osgoi gofal arbenigol ac amgen drud sy'n tarfu ar fywydau. O wneud hyn yn llwyddiannus, dros amser gallwn gymryd rhywfaint o adnoddau o faes gofal arbenigol ac amgen a'u defnyddio i sicrhau gwasanaethau cymunedol a chyffredinol gwell.

### **Gweithio gyda phlant a phobl ifanc**

Rydym yn bwriadu gwella'r ffordd rydym yn gweithio mewn partneriaeth â phlant a phobl ifanc lleol, eu teuluoedd a chymunedau. Byddwn yn gweithio i'w cynnwys mewn penderfyniadau am eu bywyd sy'n eu helpu i gyflawni canlyniadau personol, adeiladu ar eu cryfderau a datblygu eu gwydnwch.

Rydym am gydweithio mewn cymunedau a chyda chymunedau i ddatblygu'r amgylchedd gorau posibl i blant a phobl ifanc ffynnu yng Nghwm Taf.

Rydym am ganolbwyntio ein cymorth dwys ar y plant a'r bobl ifanc hynny sydd angen cymorth i ymdrin â phroblemau andwyol sylweddol.

### **Cydnabod rôl gofaluwr**

Bydd gofaluwr o bob oed yn cael eu hadnabod, a chyfraniad eu rôl ofalu'n cael ei gydnabod gan weithwyr proffesiynol a'r cyhoedd. Mae angen eu cynnwys mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnynt a'r sawl maent yn gofalu amdano.

Rydym am i ofalwyr o bob oed gael llais gyda mwy o ddewis a rheolaeth dros eu bywydau. Dylid ymgynghori â nhw a chael cyfrannu at faterion a phenderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau bob dydd a bywydau'r person y maent yn gofalu amdanynt. Dylai gofalwyr gael llais wrth gynllunio gwasanaethau i'r dyfodol a fydd yn effeithio arnyn nhw hefyd.

Rydym am weithio'n gadarnhaol gyda gofalwyr o bob oed drwy sicrhau eu bod yn gallu cael gafael ar gyngor a chymorth sy'n darparu gwybodaeth gyfredol, berthnasol ac amserol a mynediad i'r gwasanaethau iawn ar yr adeg iawn yn y lle iawn.

Dylid darparu cymorth, gwasanaethau a hyfforddiant i ddiwallu anghenion gofalwyr o bob oed. Dylai gofalwyr allu cynnal eu hiechyd a'u llesiant corfforol ac emosiynol eu hunain a manteisio ar gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Dylent allu cymryd rhan mewn gweithgareddau y tu allan i'w rôl ofalu hefyd.

