

Archwilio bywydau bob dydd pobl anabl

Cyfranogwyr ymchwil:

Policy Lab¹, Rachel Bruce, Vanessa Lefton, Dr. Marc Verlot

Golygyddion:

Dr. Armineh Soorenian a Dr. Jason Olsen

2021



Disability Unit

¹ Mae Policy Lab yn swyddogaeth arloesi sefydledig ar gyfer llunio polisiau, sy'n gweithredu fel gwasanaeth ar gyfer comisiynwyr yn adrannau'r llywodraeth. Mae gan y tîm 7 mlynedd o brofiad yn profi, dysgu a dangos sut mae arloesi mewn polisi yn gweithio, mewn partneriaeth â llunwyr polisi ar draws Gwasanaeth Sifil y DU ac yn rhyngwladol, drwy brosiectau polisi, hyfforddiant a gweithgareddau sy'n datblygu gwybodaeth. Mae Policy Lab yn amlddisgyblaethol, gan dynnu ar arbenigedd o ymchwil cymdeithasol, ethnograffeg, dylunio, data a'r dyfodol, ochr yn ochr ag arbenigedd polisi.

Policy Lab: <https://openpolicy.blog.gov.uk/category/policy-lab/>

Cynnwys

Crynodeb gweithredol	3
Pennod 1: Y rhwystrau i deimlo gwerth	8
Pennod 2: Hunaniaeth	11
Pennod 3: Iechyd a diagnosis	16
Pennod 4: Cael gafael ar fudd-daliadau, gan eu rheoli	20
Pennod 5: Cael gafael ar gymorth, gan ei reoli	25
Pennod 6: Perthnasoedd a chymorth	30
Pennod 7: Y cartref	35
Pennod 8: Yr awyr agored	38
Casgliad	43
Cyfeiriadau	44

Crynodeb gweithredol

Amcan yr ymchwil hwn oedd meithrin dealltwriaeth ddofn o brofiadau bywyd pobl anabl, yn hytrach na rhoi darlun cynrychioliadol.

Mae profiad bywyd yn cyfeirio at wybodaeth a enillwyd drwy brofiad uniongyrchol a phersonol. Mae hyn yn hanfodol mewn perthynas â phobl anabl, am fod yr amrywiaeth o amhariadau yn ei gwneud yn broblemus gwneud tybiaethau amdanynt.

Nodau'r ymchwil oedd:

- llywio datblygiadau polisi trawsbynciol a chyhoeddiadau polisi
- galluogi polisïau a ddatblygir ar gyfer pobl anabl sy'n adlewyrchu eu profiadau bywyd
- helpu i lywio'r llywodraeth ynghylch sut i integreiddio polisïau adrannol a gwasanaethau yn well

Cynhaliwyd yr ymchwil hwn cyn dechrau pandemig COVID-19, ac mae dilyniant i'r prosiect hwn yn ystyried effeithiau COVID-19 ar fywydau bob dydd pobl anabl.

Crynodeb o'r penodau a'r prif ganfyddiadau

Mae Pennod 1 yn canolbwyntio ar y rhwystrau mae cyfranogwyr yn eu hwynebu o ran teimlo bod pobl yn gweld eu gwerth a synnwyr o hunan-werth. Roedd cadw eu hannibyniaeth yn hanfodol i gyfranogwyr, ac eto roedden nhw wedi profi diflastod, systemau gwaith anhyblyg, a llu o rwystrau eraill. Roedd hi'n anodd i'r cyfranogwyr deimlo bod ystyr a phwrpas i'w bywydau, yn benodol y rhai oedd wedi'u datgan yn 'anffit' i weithio, a oedd yn teimlo'n ynysig, neu a oedd wedi'u hallgáu o gyfleoedd i gymdeithasu, i fod â hobïau neu i fynd i fannau cyhoeddus. Roedd amgylcheddau gwaith traddodiadol yn allgáu rhai o'r cyfranogwyr a oedd ag anghenion corfforol penodol. Er enghraifft, roeddent yn cael bod cyflogaeth lawn-amser yn anhyblyg. Mae ein hadroddiad hefyd yn dangos bod syniadau cyffredinol ynghylch beth sy'n cael ei ystyried yn waith o werth hefyd yn cyfyngu ar ddisgwyliadau cyfranogwyr o'u hunain, a'u huchelgais o ran gyrfa.

Mae Pennod 2 yn ystyried hunaniaeth 'anabl' cyfranogwyr, ac yn ymdrin ag ystyriaethau fel labelu, stigma, y risgiau sy'n gysylltiedig ag allgáu cymdeithasol ac atgasedd, yn ogystal â chanfyddiadau o ran hunan-werth. Roedd cyfranogwyr yn wynebu rhwystrau cymdeithasol ychwanegol, ac roeddent yn teimlo bod y rhain yn eu hatal rhag byw bywyd 'ystyrlon', o leiaf mewn perthynas â disgwyliadau personol a chymdeithasol. O ganlyniad, roeddent yn teimlo cywilydd nad oeddent yn cyrraedd delfrydau normadol ynghylch beth mae bywyd da yn ei olygu. Yn ogystal, roedd

gwasanaethau cymorth yn aml yn atgyfnerthu'r teimlad eu bod yn annigonol drwy ganolbwyntio ar beth nad oedd y cyfranogwyr yn gallu ei wneud, gan ostwng eu disgwyliadau mewnol eu hunain ymhellach.

Mae Pennod 3 yn ystyried profiadau cyfranogwyr o gael diagnosis ac o fyw gyda hynny. Cafodd yr ymchwil bod unrhyw anawsterau a oedd yn gysylltiedig â diagnosis a hunaniaeth bersonol yn cael eu dwysáu gan ffactorau fel yr amser a gymerwyd i gael diagnosis, yr oedran y cafodd y cyfranogwyr y diagnosis, yn ogystal ag agweddau teulu a ffrindiau wedi cael diagnosis. Gall cael triniaeth ar gyfer cyflyrau iechyd ddatrys rhai problemau i bobl, ond gall greu rhai newydd hefyd. Roedd bron i hanner ein cyfranogwyr wedi cael triniaeth a oedd wedi mynd o'i le neu wedi achosi cymhlethdodau meddygol pellach. Disgrifiodd y cyfranogwyr hefyd eu bod yn treulio llawer o'u bywydau yn aros, er enghraifft am apwyntiadau meddygol, cludiant meddygol ac ymweliadau rheolaidd gan weithwyr proffesiynol.

Mae Pennod 4 yn canolbwyntio ar brofiad cyfranogwyr o ddefnyddio'r system budd-daliadau, gan gynnwys ofn toriadau a newidiadau i gymorth, ac anawsterau mewn perthynas ag asesu ac ailasesu. Gall gwneud cais am gymorth gan y wladwriaeth fod yn broses ddryslud ac anodd, proses y cychwynnodd llawer o'n cyfranogwyr arni pan roeddent yn fwy bregus nag o'r blaen. Nid oeddent i gyd yn teimlo eu bod wedi cael y gefnogaeth na'r eglurder yr oedd eu hangen arnynt.

Mae Pennod 5 yn archwilio gallu cyfranogwyr i gyrchu a rheoli cymorth ffurfiol. Roedd monitro ac olrhain gwaith papur, rhedeg ar ôl prosesau, a dwyn arbenigwyr cymdeithasol a meddygol i gyfrif yn ofynion allweddol er mwyn gallu cyrchu cymorth a'i gadw, ac nid oedd y cyfranogwyr o'r farn bod eu hamser yn cael ei werthfawrogi. Roedd modelau ffurfiol o gymorth yn tanbrisiu pwysigrwydd amser cymdeithasol i'r cyfranogwyr. Roedd lleihad yng nghymorth cymdeithasol cyfranogwyr yn eu hynysu ymhellach ac nid oedd modd iddynt adael y cartref. Roedd y cyfranogwyr a ddefnyddiai Daliad Uniongyrchol i dalu am eu cymorth ac i'w reoli yn teimlo nad oedd hyfforddiant ar eu cyfer fel cyflogwyr, na chydabyddiaeth o'r sgiliau angenrheidiol i weithio yn y ffordd hon.

Mae Pennod 6 yn canolbwyntio ar berthnasoedd teuluol a chyfeillgarwch cyfranogwyr. Roedd llawer yn teimlo unigrwydd o ganlyniad i rwystrau i gynhwysiant cymdeithasol a'r ffaith eu bod wedi'u hynysu'n gorfforol yn eu cartrefi. Roedd unigrwydd yn waeth hefyd yn sgil amser gwag, megis prinder gweithgareddau i'w cadw'n brysur, a gallai hynny ddwysáu'r teimlad eu bod wedi'u hynysu. I rai, roedd yr unigrwydd yn ddwys ac yn deillio o'r synnwyr o stigma a oedd ynghlwm â bod yn anabl.

Mae Pennod 7 yn ymdrin ag amrywiaeth o ystyriaethau mewn perthynas â gofod byw'r cyfranogwyr. Roedd diffyg tai addas i ddiwallu anghenion pobl. Roedd ôl-ffeithiau negyddol i hyn o ran iechyd meddwl, am fod pobl yn aml yn cael eu

gorfodi i fyw mewn lle anhygyrch ac anaddas. Roedd cyrchu addasiadau priodol i dai, a'r gallu i fyw mewn lleoliad addas, hefyd yn ffactorau allweddol o ran lles.

Mae Pennod 8 yn archwilio ystyriaethau sy'n effeithio ar y cyfranogwyr pan fyddant yn mynd allan i'r awyr agored. Roedd argaeledd cludiant, hygrychedd llefydd cyhoeddus, ac agweddau'r cyhoedd i gyd yn codi heriau sylweddol. Roedd pobl heb anabledd yn aml yn atgyfnerthu'r rhwystrau corfforol a oedd yn atal mynediad i lefydd, o achos diffyg gwybodaeth am anghenion, amharodrwydd i wneud yr addasiadau angenrheidiol, a hyd yn oed agweddau a gweithrediadau gelyniaethus ac ymosodol.

Dulliau ymchwil

Recriwtiwyd 12 o gyfranogwyr, rhai drwy asiantaeth recriwtio ar gyfer ymchwil, ac eraill drwy gyfrwng elusennau lleol. Dewiswyd cyfranogwyr nad oedd ganddynt brofiad gwirfoddol, proffesiynol neu academiaidd rheolaidd o hyrwyddo hawliau anabledd. Y nod oedd cyrraedd pobl na fyddent fel arfer yn sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed yn gyhoeddus. Dewiswyd cyfranogwyr yn fwriadol i gynnwys amrywiaeth o brofiadau bywyd.

Roedd y cyfranogwyr yn adlewyrchu amrywiaeth eang o oedrannau, amhariadau, cefndiroedd cymdeithasol ac ethnig, sefyllfaoedd byw a lleoliadau:

- roeddent yn amrywio rhwng 26 a 70 o ran oedran
- roedd 3 o grwpiau ethnig lleiafrifol
- roedd 7 yn fenywod a 5 yn ddynion
- roedd 2 yn byw gyda'u plant ac un yn byw gyda'u rhieni
- roedd 2 yn briod ac yn byw gyda'u priod (wedi'u cynnwys yn y tabl o gyfranogwyr mewn cromfachau)
- roedd 4 yn byw mewn rhyw fath o dŷ â chymorth
- roedd gan 5 cyflyrau anweladwy ac roedd gan 7 rai gweladwy

Tabl o gyfranogwyr

Ffugenw	Oedran bras	Ardal breswyl
Alan	60au cynnar	Gogledd Orllewin
Armaan	30au hwyr	De Ddwyrain
Avinash	20au hwyr	De Ddwyrain
Diane	30au hwyr	De Ddwyrain
Efstathia	50au hwyr	De Ddwyrain
Jessica (a Simon)	30au hwyr	Gogledd Ddwyrain
Joyce (a Clive)	50au canol	Dwyrain
Kathryn	70au cynnar	De Ddwyrain
Latanya	20au canol	De Ddwyrain
Roxanne	40au canol	De Orllewin
Shawn	60au cynnar	De Ddwyrain
Tony	20au hwyr	De Orllewin

Ym mis Mehefin a Gorffennaf 2019, defnyddiwyd cyfweiliadau llinell amser a dyddiaduron i gasglu mewnwelediadau cychwynnol am brofiad bywyd. Cadwyd ffocws y cyfweiliadau'n eang, er mwyn archwilio'r materion a oedd o'r pwys mwyaf i bobl anabl. Wedi i ni gynnal y gwaith maes cychwynnol hwn, rhwng mis Mehefin a mis Medi 2019, fe ddadansoddom ein canfyddiadau yn themâu ailadroddol a ddefnyddiwyd i ganoli'r ethnograffeg ffilm arnynt:

- hunaniaeth
- iechyd
- perthnasoedd a chymdeithas
- yr amgylchedd

Fe dreuliom tua 70 awr gyda 12 o bobl (rhwng 3 ac 8 awr yr un) mewn lleoliadau ar draws y DU. Fe wrandawom ar y cyfranogwyr, gan gynnwys pan roeddent yn eu cartrefi, yn y siopau, yn eu gweithleoedd, neu mewn llefydd eraill roeddent yn mynd iddynt yn aml. Yn olaf, fe aethom drwy broses o ddadansoddiad thematig seiliedig. Mae'r enghreifftiau a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn yn dod o'r corff o dystiolaeth ac fe'i dewiswyd am mai nhw sy'n cynrychioli orau y themâu a ganfuwyd yn y dadansoddiad.

Themâu trawsbynciol

Yn ogystal â'r pynciau allweddol, fe nodom nifer o themâu trawsbynciol:

Aros ac amser

Roedd y cyfranogwyr yn trulio llawer o amser yn disgwyl. Roedd hyn yn cynnwys aros am ddiagnosis ac apwyntiadau, i driniaethau fod ar gael, i gludiant meddygol hygyrch fod ar gael, ac wrth wella ar ôl triniaeth. Roedd disgwyl iddynt hefyd aros am ymatebion ar ôl ymwneud â system y wladwriaeth am wahanol fudd-daliadau. Roedd y cyfranogwyr yn teimlo bod hyn yn dibrisio ac yn gwastraffu eu hamser.

Effaith canfyddiadau cyhoeddus

Roedd teimlad cryf ymysg y cyfranogwyr bod rhagfarn bersonol a sefydliadol, ac roedd hyn yn effeithio ar eu hyder a'u synnwyr o hunan-werth.

Ynysigrwydd ac unigrwydd

Roedd y cyfranogwyr yn teimlo unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Roeddent yn teimlo bod achosion bychain o esgeulustod mewn gofal yn eu dad-ddyneiddio ac yn gwaethygu'r teimlad o unigrwydd.

Annibyniaeth a dibyniaeth

Roedd dibyniaeth wedi'i ysgogi ar bobl eraill ac ar gymorth ffurfiol yn cyfyngu ar y cyfle i weithio ac i sicrhau ystyr a phwrpas a synnwyr o breifatrwydd, dewis, rheolaeth a'r gallu i wneud penderfyniadau'n ddigymell ym mhob maes o'u bywydau.

Diffyg cymorth

Roedd cyfranogwyr yn profi teimlad o bryder ac ofn mewn perthynas â cholli'r cymorth a oedd ganddynt eisoes, ac roedd yn meithrin diffyg ymddiriedaeth o ran bwriad awdurdodau lleol a phrosesau asesu. Roedd yn gas iawn gan gyfranogwyr gael cais i ddangos beth nad oeddent yn gallu'i wneud wrth gael eu hasesu am eu hanghenion.

Pennod 1: Y rhwystrau i deimlo gwerth

Prif ganfyddiadau

- Gall y ffordd y caiff gofal ffurfiol ac anffurfiol eu cyflwyno ar hyn o bryd arwain at ddibyniaeth gynyddol, gwastraffu sgiliau a galluoedd pobl anabl ac erydu eu synnwyr o hunan-werth.
- Mae diffyg darpariaeth gymdeithasol ar gyfer pobl anabl o oedran gwaith, o ran cyrchu cymorth a chyfleoedd cymdeithasol.
- Yn aml nid yw cyflogwyr yn ymwybodol o ffyrdd anhraddodiadol, hyblyg a chynhwysol o weithio.
- Gall yr amgylchedd gwaith traddodiadol, anhyblyg ddibrisio ac allgáu sgiliau a chyfraniadau pobl anabl.

Cyflwyniad

Dywedodd cyfranogwyr bod teimlo bod pobl yn gweld eu gwerth yn allweddol o ran eu hunaniaeth. Fe drafodon nhw amrywiaeth o rwystrau corfforol a rhwystrau o ran agweddau a oedd yn rhwystro neu'n atal teimladau positif ynddynt o hunan-werth.

Canfyddiadau

Cadw annibyniaeth

Er bod cymorth gan y llywodraeth, teulu a ffrindiau yn hanfodol i lawer o bobl anabl, gall hefyd ysgogi dibyniaeth ac erydu synnwyr rhywun o'i hunan-werth. Er enghraifft, roedd Jessica a Simon yn awyddus i wneud eu tasgau gwaith tŷ eu hunain, ond byddai gweithwyr gofal yn aml yn eu gwneud ar eu rhan, oherwydd y gallent eu gwneud yn gyflym. I Jessica, roedd gwneud gwaith tŷ yn bwysig, hyd yn oed os oedd yn cymryd yn hirach iddi, am ei bod am aros yn annibynnol. Esboniodd Jessica a Simon, sy'n briod: "Ry'n ni'n deall pan mae'r gwasanaethau cymdeithasol yn dweud: 'Byddai'n llawer cyflymach i gael rhywun i'w wneud e.' Ry'n ni'n deall hynny. Ond dydyn ni ddim am i neb ei wneud e ar ein rhan ni. Ry'n ni eisiau cymryd rhan."

Yn yr un modd, dywedodd Joyce y byddai ei ffrindiau, ei theulu a'i gofalgwyr yn aml yn prysuro i'w helpu gyda thasgau dydd-i-ddydd, ond bod hynny'n erydu ei synnwyr o allu. I Joyce roedd y broses yn rhwystredig, am ei bod yn gwarchod yn ffyrnig yr adegau o annibyniaeth oedd ganddi o hyd. Meddai: "Mae'n anodd derbyn na fedra i fyw bywyd llawn, achos fedri di ddim dal y rhyddid yna. Ac weithiau mae'n dy faglu di'n ofnadwy, achos dwi'n gweld fy hun fel rhywun cwbl abl, ac mae rhywbeth yn digwydd sy'n dangos nad ydw i go iawn." Roedd Shawn hefyd yn awyddus i wneud cymaint ag y gallai. Er bod ganddo gyflyrau iechyd oedd yn peri tipyn

o anesmwythdra iddo, roedd yn mwynhau garddio a byddai'n trio mynd i'r siop pan roedd yn teimlo'n ddigon da.

Roedd Alan yn ymfalchïo'n fawr yn y gwaith roedd wedi'i wneud ar y tŷ, yn ei addasu a'i ymestyn. Roedd e a'i wraig yn byw yno ers dros 35 mlynedd, ond nid oedd yn gallu gwneud y math yma o waith mwyach. Roedd Alan bob amser wedi mwynhau gwneud pethau dros bobl eraill, ac roedd yn hoffi bod pobl yn arfer dibynnu arno am help. Roedd yn boen meddwl mawr iddo fod y rolau wedi'u gwrthdroi, a'i fod wedi cyrraedd lle lle roedd angen iddo ofyn i eraill am help.

Trafododd y cyfranogwyr y ffaith nad dim ond dibyniaeth ar eraill a allai achosi poen meddwl. Er enghraifft, roedd Jessica'n dibynnu ar gymorth y wladwriaeth, a theimlai ei bod wedi'i ffrwyno i raddau helaeth gan yr amodau a oedd yn gysylltiedig â'r cymorth hwnnw. Roedd hyn yn cynnwys teimlo na allai hi ddefnyddio'i gradd prifysgol i gael gwaith, a oedd yn ei phoeni am ei bod wedi diflasu ac yn teimlo'n anefnyddiol.

Diflastod

Yn sgil llefydd cyhoeddus anhygyrch, roedd cyfranogwyr yn aml yn profi amseroedd aros hir heb ddim i'w wneud. Ystyriodd Alan: "Dyma pa mor ddiflas rwyf ti'n mynd. Gelli di gael dy synnu sut mae'r dydd yn gallu mynd heibio.

Mynegodd y cyfranogwyr er bod gwasanaethau a gweithgareddau lleol yn cael eu cynnig, mae'r rhain yn dueddol o gael eu targedu at bobl ifanc neu bobl hŷn, sy'n gadael pobl eraill heb lawer o opsiynau priodol ac ysgogol o gwbl. Gofynnodd Jessica a Simon: "Beth sydd yna i ni wneud?" Fe ddisgrifion nhw sut roedden nhw wedi'u gwahodd i glybiau cinio ar gyfer pobl dros 65 oed, ond eu bod nhw'n teimlo y byddai'n fwy priodol iddyn nhw redeg y grwpiau hynny, nid cymryd rhan yn y gweithgareddau. Fe ddywedon nhw eu bod wedi syrthio i "dwl du bwlch oedran" doedd neb yn ei dargedu. Dywedodd Jessica a Simon eu bod, mewn difrif, yn gaeth i'w cartref, heb allfa i'w sgiliau na phobl o'u hoedran eu hunain i gysylltu â nhw, oni bai am eu gofawyr.

Fodd bynnag, roedd gan Joyce a'i gŵr Clive brofiad i'r gwrthwyneb. Roedden nhw'n mynychu canolfan gofal lliniarol yn rheolaidd yn agos i'w cartref. Yn y ganolfan roedd modd iddyn nhw gael te, cymryd rhan mewn gweithgareddau a chael tylino'r corff a thriniaethau naturiol eraill. Er gwaethaf eu hamheuron ar y cychwyn, roedd Joyce a Clive yn mwynhau eu hamser yno, am ei fod "ddim dim ond i bobl hŷn, ac yn amgylchedd hyfryd".

Dywedodd cyfranogwyr eu bod yn aml yn dod o hyd i weithgareddau a hobiau i'w cadw eu hunain yn brysur. Er enghraifft, roedd Jessica'n dysgu iaith arwyddion, Tony yn DJ radio rhan-amser, ac Efstathia yn ysgrifennu straeon byrion. Fodd bynnag,

roedd rhai cyfranogwyr yn teimlo eu bod yn llenwi eu hamser mewn ffordd artiffisial yn hytrach nag yn cyfrannu mewn ffordd ystyrlon at gymdeithas, fel roeddent am ei wneud.

Gwaith

Gall rhai amgylcheddau gwaith allgáu mewn ffordd gorfforol. Fodd bynnag, siaradodd cyfranogwyr am y gwahaniaeth y gall addasiadau ei wneud o ran eu gallu i gyfrannu. Roedd Diane yn gweithio mewn amgylchedd hyblyg wedi'i addasu. Roedd yn gweithio i elusen anabledd, yn mwynhau ei gwaith, ac roedd wedi cymryd mwy o gyfrifoldebau yn raddol o fewn ei rôl, gan wneud gwaith cynhwysiant ac eirioli ar ran pobl anabl. I'r gwrthwyneb, doedd Alan ddim wedi gallu cadw ei waith o achos diffyg addasiadau i'w ganiatáu i barhau mewn cyflogaeth, ac adroddodd Shawn brofiadau tebyg. Roedd hyn yn amlwg yn peri poen meddwl i'r ddau ohonynt. Rhannodd Tony rai rhwystrau a wynebodd o ran agweddau wrth geisio am swydd: "Fe es i am gyfweiliad am swydd rai blynyddoedd yn ôl ac roedd y cyfweilydd yn gofyn y cwestiynau i'r gofalwr, nid i fi."

Roedd syniadau normadol o waith hefyd yn ymddangos i effeithio ar ddisgwyliadau pobl a'u huchelgais i'w hunain. Esboniodd Jessica na fyddai hi'n gallu treulio 35 awr yr wythnos mewn swyddfa, ond ei bod yn daer eisiau bod yn gwneud rhyw fath o waith. Teimlai bod ei thalentau'n cael eu gwastraffu. Yn yr un modd, roedd Armaan bob amser wedi credu na fyddai modd iddo weithio mewn swyddfa, ac felly 16 mlynedd ynghynt fe benderfynodd ddod yn diwtor mathemateg. Ei amhariad a arweiniodd at ei ddewis gyrfa, ac nid ei ddymuniadau na'i hoffterau. Byddai wedi hoffi pe bai wedi dilyn llwybr gyrfa gwahanol, a theimlai'n anfodlon yn ei rôl fel tiwtor.

Y dyfodol

Er bod rhai cyfranogwyr yn optimistaidd am eu dyfodol, roedd eraill yn poeni. Roedden nhw'n teimlo nad oedd modd iddynt gynllunio am fywydau annibynnol fel rhai eu cymheiriaid heb anableddau. I Alan, roedd sicrhau y byddai ei wraig yn cael gofal wedi iddo farw yn bwysig, o ystyried ei fod yn teimlo y byddai'n marw o'i blaen, o achos cwtogiad yn ei ddisgwyliad oes wedi trawsblaniad yn 2006. Maen nhw gyda'i gilydd ers iddyn nhw droi'n oedolion, ac roedd am sicrhau y bydd ganddi sicrwydd ariannol.

Roedd Armaan eisiau byw'n annibynnol, magu teulu, a gofalu am ei rieni wrth iddynt heneiddio, ond iddo ef roedd hyn y tu hwnt i'w amgylfred. Meddai: "Mae'n rhywbeth sydd ar fy meddwl o hyd." Teimlai fod ei freuddwydion y tu hwnt i beth sy'n bosibl.

Casgliad

I gyfranogwyr, roedd cadw eu hannibyniaeth, diflastod, systemau gwaith anhyblyg, ac ofn am eu dyfodol yn rhai o'r prif heriau roeddent yn eu hwynebu o ran teimlo bod pobl yn gweld eu gwerth a synnwyr o hunan-werth. Roedd y cyfranogwyr a oedd ag anghenion penodol o ran eu hamhariad yn cael yr amgylcheddau gwaith llawn-amser anhyblyg yn anhygyrch, ac roedd hynny'n cyfyngu ar eu huchelgais o ran gyrfa.

Gwahoddir llunwyr polisi i adlewyrchu ar y cwestiynau a ganlyn:

- Sut gallwn ni ddatblygu gwasanaethau cyhoeddus a pholisïau sy'n gwarchod synnwyr rhywun o annibyniaeth ar yr un pryd â chynnig cefnogaeth lle bo angen er mwyn iddynt gael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau, gwaith a pherthnasoedd yr ystyrir eu bod o werth cymdeithasol?
- Sut gallwn ni sicrhau y gall pobl anabl dreulio'u hamser yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrllon, fel nad yw cymdeithas yn gwastraffu eu sgiliau a'u talentau?
- Beth allwn ni ei gynnig i bobl anabl o oedran gwaith, sydd heb eu cynnwys mewn darpariaeth gymdeithasol sydd wedi'i thargedu at bobl ifanc neu'r henoed?
- Sut gallwn ni ddarparu'r lefel gywir o gefnogaeth i bobl anabl a chyflogwyr i wneud gweithleoedd yn fwy cynhwysol?

Pennod 2: Hunaniaeth

Prif ganfyddiadau

- Gall labeli, gwasanaethau, systemau a thriniaethau ganolbwyntio ar broblemau, heriau ac agweddau negyddol bod yn anabl. Mae hyn yn golygu y gall agwedd sy'n canolbwyntio ar uchelgais a gwneud i bethau ddigwydd deimlo'n groes i'r ffordd y mae gwasanaethau cyhoeddus yn trin pobl anabl.
- Mae amhariadau anweladwy yn dod yn rhywbeth y mae pobl yn teimlo mae angen iddynt eu cuddio neu eu rheoli'n breifat. Gall hyn atgyfnerthu'r hunan-stigma o amgylch hunaniaeth anabled.
- Gall pobl anabl fod yn agored i gam-driniaeth gorfforol neu eiriol, sy'n gallu bod yn anodd ei hadnabod neu ei harchwilio. Os yw'r person yn cael anawsterau cyfathrebu ag eraill, gall hyn leihau'r tebygolrwydd o ganfod y problemau hyn.

Cyflwyniad

Trafododd y cyfranogwyr sut roeddent yn teimlo am eu hunaniaeth fel person 'anabl' a sut roeddent yn profi'r hunaniaeth honno. Roeddent yn cytuno y gallai ymdeimlo â'r hunaniaeth honno arwain at sefyllfaoedd cymhleth a oedd yn anodd eu llywio.

Canfyddiadau

Labeli

Disgrifiodd cyfranogwyr 'anabledd' fel label negyddol. Nododd Avinash bod y gair Saesneg 'disability' yn dechrau gyda'r rhagddodiad 'dis' ac felly ar unwaith mae'n awgrymu bod rhywbeth ar goll.

Roedd rhai o'r cyfranogwyr yn cael trafferth cymodi gwybod eu gwerth eu hunain â'r label 'anabl' a roddir iddynt gan gymdeithas. Fe ddisgrifion nhw sut gallai fod yn her teimlo'n gadarnhaol yn wyneb disgrifiad wedi'i fframio mewn ffordd mor negyddol. Roedd Diane o'r farn bod 'anabledd' yn gorsymleiddio mewn ffordd negyddol, ac roedd yn well ganddi labelu ei hun gan enwi ei chyflwr penodol, neu'n well byth, gan ddefnyddio ei henw, Diane.

Ym marn Jessica, nid yw labeli fel 'anabl' o fudd i'r peron anabl sy'n byw gyda'r cyflwr. Dywedodd yn glir: "Dyw labeli ddim i fi." Yn hytrach, roedd Jessica'n meddwl bod labeli'n bethau sy'n cael eu defnyddio gan y byd heb anableddau i wneud synnwyr o bobl anabl. Dywedodd ymhellach mai peth prin yw i bobl anabl ofyn i'w gilydd pa anabledd sydd arnynt.

Er bod yn gas gan lawer o'r cyfranogwyr y term 'anabledd', roedd eraill yn ei ystyried yn ddefnyddiol i sicrhau cydnabyddiaeth gan eraill. Nid oedd rhieni Armaan yn ei weld fel person 'anabl', yn bennaf am fod ei amhariad yn anweladwy ac am nad oedd wedi cael diagnosis, er gwaethaf yr effaith sylweddol mae ei gyflwr wedi'i chael ar ei fywyd beunyddiol. Teimlai hefyd nad oedd ei gydnabod na'i ffrindiau'n deall y boen gorfforol mae'n ei phrofi. I Armaan, roedd peidio â chael y gydnabyddiaeth hon mewn perthnasoedd agos yn gwneud iddo amau ei hun a'i brofiadau.

Roedd y mater hwn yn effeithio'n benodol ar gyfranogwyr â chyflyrau anweladwy, a oedd am gael cydnabyddiaeth fel pobl 'anabl' er mwyn i eraill eu deall yn well. Roedd Kathryn yn teimlo'n rhwystredig bod ei phroblemau iechyd meddwl wedi'u cuddio ac felly ddim yn cael cydnabyddiaeth. Roedd o'r farn y byddai wedi teimlo'n fwy diogel yn gymdeithasol pe bai ei hamhariad yn weladwy, ac y byddai addasiadau gwell wedi'u gwneud.

Stigma

Er bod yn rhaid cael cydnabyddiaeth ffurfiol o 'anabledd' er mwyn cael cymorth priodol ac addasiadau rhesymol, dywedodd y cyfranogwyr ag amhariadau anweladwy eu bod weithiau'n gyndyn i ddatgelu eu hamhariadau neu gyflyrau iechyd. Roedd yr ansicrwydd hwn a'r penderfyniad anghyson yn aml yn ganlyniad profiadau, cysylltiadau a stereoteipiau negyddol am bobl anabl.

Trafododd cyfranogwyr y ffyrdd maent yn cuddio'u hamhariadau a'u cyflyrau iechyd. Roedd Avinash yn ofni na fyddai pobl yn ei ddeall ac y byddent yn ei drin yn wahanol. Roedd llawer o'r ofn hwn yn deillio o ymateb ei deulu i'w ddiagnosis, a achosodd iddo boeni y byddai pawb yn ymateb mewn ffordd debyg. O ganlyniad, roedd Avinash yn fwriadol yn cuddio'i amhariad oddi wrth ei ffrindiau ac yn dibynnu'n llwyr ar ei gariad am gefnogaeth. Dywedodd Shawn ei fod yn teimlo embaras pan fyddai'n dangos arwyddion o'i gyflwr iechyd yn gyhoeddus, ac roedd yn aml yn celu ei angen i ddal ei wynt drwy stopio i edrych mewn ffenestri siopau. Roedd Diane hefyd yn cuddio'i hamhariad oddi wrth eraill, yn enwedig ar ddê, o ofn y byddai hi'n cael ei hystyried yn anneniadol.

Teimlai Kathryn ei bod wedi'i chamddeall ers blynyddoedd gan weithwyr iechyd proffesiynol ac aelodau o'i theulu, o ystyried nad oedd arwyddion corfforol o'r problemau iechyd meddwl roedd hi'n byw gyda nhw. Siaradodd Kathryn am farn negyddol cymdeithas am ei chyflwr: "Dw i ddim eisiau dweud fod gen i salwch meddwl. Dw i'n teimlo bod pobl yn edrych i lawr ar y math yna o beth. Eto, mae yna agwedd 'tynna dy sanau lan'. Salwch meddwl yw e, sbo. Dwy ddim wir yn hoffi rhoi label arno fe, ond dyna beth yw e."

Allgáu cymdeithasol a gelyniaeth

Gall ofn datgelu anabledd ddeillio yn rhannol o'r ffordd y caiff pobl ag amhariadau gweladwy eu trin. Roedd cyfranogwyr ag amhariadau corfforol gweladwy wedi profi apathi, allgáu, a hyd yn oed elyniaeth.

Adroddodd cyfranogwyr eu bod yn aml yn cael eu camddeall neu eu trin yn wahanol, neu eu hystyried yn anghyfleustra. Roedd hyn yn arwain at deimlad o ddiffyg croeso iddynt mewn llefydd cymdeithasol. Roedd Tony wedi profi apathi yn rheolaidd gan yrwyr bws nad oeddynt yn mynd i'r drafferth i roi'r ramp i gadair olwyn allan iddo fel na allai fynd ar y bws. O ganlyniad, roedd Tony'n teimlo fel baich ar deithwyr eraill.

Roedd Latanya'n teimlo ei bod yn sefyll allan yn gyhoeddus, ac roedd wedi sylwi bod yn gas gan bobl ei ffordd unigryw o gerdded oherwydd y nam ar ei golwg. Felly nid oedd

Latanya'n hoffi defnyddio'i ffon wen ac roedd yn tueddu i leihau ei defnydd corfforol o le. Disgrifiodd Diane y baich meddyliol o fod pobl, yn arbennig plant, wedi syllu arni.

Roedd llawer o'r cyfranogwyr wedi profi gelyniaeth allanol gan aelodau o'r cyhoedd, a oedd yn aml yn dangos diffyg dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth am anabledd, fel cael eu sarhau am fynd â gormod o le ar y palmant wrth ddefnyddio cymorth symud. Disgrifiodd Roxanna ei thuedd i aros i mewn yn y nos, am ei bod yn poeni y byddai'n cael ei sarhau gan bobl wedi meddwi a fyddai'n ei thargedu ar sail ei hamhariadau.

Canfyddiadau o hunan-werth

Er gwaethaf rhwystrau y tu hwnt i'w rheolaeth, roedd cyfranogwyr yn teimlo eu bod yn cael eu barnu am "fethu" ag ymgymryd â rolau y tybir eu bod o werth cymdeithasol, ac roedd hynny'n gwneud iddynt deimlo embaras a chywilydd. Roedd Armaan yn cofio teimlo cywilydd pan ofynnodd ei ffrindiau pam ei fod yn dal i fyw gyda'i rieni, er gwaethaf y ffaith ei fod wedi methu â chanfod gwaith a allai wneud addasiadau ar gyfer ei anghenion, ac roedd hyn yn ei atal rhag ennill incwm digon sefydlog i fyw'n annibynnol. Siaradodd Joyce am y rhagfarn roedd hi wedi'i phrofi gan y cyhoedd: "Maen nhw'n dweud: 'Ahh, ti jest ar fudd-daliadau. Ti'n werth dim, ti'n gwneud dim byd drwy'r dydd', ac mae'n gwneud i ti deimlo fod yna ddim gwerth i ti. Yn y diwedd rwy'ti'n dechrau credu'r peth." Yn yr un modd, nododd Shawn: "Dwi'n teimlo cywilydd weithiau mod i'n anabl. Dwi'n meddwl fod pobl yn edrych arnat ti'n wahanol pan rwy'ti'n anabl." Nododd ei fod hyd yn oed yn teimlo'n hunanymwybodol pan fydd yn mynd i'r siop.

Roedd Jessica, Joyce, Shawn a Simon i gyd yn wynebu heriau ychwanegol, a oedd yn eu hatal rhag ennill drwy gyflogaeth. Roedd rhwystrau gwahanol yn golygu na allai Armaan ofalu am ei rieni, ac na allai Alan ofalu am ei bartner. Roedden nhw i gyd yn teimlo bod cymdeithas yn rhoi gwerth ar y rolau hyn. Er gwaethaf eu hanawsterau ychwanegol, roedd rhai cyfranogwyr yn eu beio eu hunain am fethu â chyflawni'r rolau a'r cyfrifoldebau disgwylidig hyn. Fe nodon nhw eu bod nhw'n teimlo bod eraill yn eu barnu am beidio â chyrraedd y safonau cymdeithasol hyn hefyd. O ganlyniad, roedd rhai'n teimlo eu bod yn bersonol annigonol.

Esboniodd Jessica bod asesiadau, gwasanaethau a darpariaeth gofal yn atgyfnerthu'r teimladau hyn o fod yn annigonol drwy ganolbwyntio ar beth na allai pobl anabl ei wneud. Disgrifiodd Diane pa mor nawddoglyd gallai fod pan roedd pobl yn dathlu'r ffaith ei bod yn gwneud tasgau dydd-i-ddydd, fel mynd i'r gwaith neu fod allan yn gwneud pethau. Teimlai bod eu disgwyliadau isel ohoni, fel anallu i weithio neu i fod yn "ddefnyddiol", yn niweidiol iddi.

Roedd ennill cymwysterau a gofalu am eraill yn ddwy elfen hanfodol i gyfranogwyr o ran meithrin a chynnal synnwyr cyfranogwyr o gynnydd a chyflawniad. Rhannodd Efstathia bod amlygu ei chyflawniadau o'r gorffennol, er enghraifft drwy arddangos ei

thystysgrif gradd, yn gwella ei lles, yn arbennig pan roedd hi'n teimlo'n isel ac yn "ddiddefnydd". Yn yr un modd, mynegodd Jessica ei synnwyr o falchder am ei chyflawniadau academaidd.

Câi Avinash synnwyr o bwrpas a llawenydd o ofalu am ei ddau gi, a disgrifiodd fod un ohonynt "fel merch i mi". Dywedodd hefyd bod gweithio ar ei gar, yr oedd wedi gwneud addasiadau sylweddol iddo, yn rhoi boddhad mawr iddo. Roedd wedi penderfynu dechrau tudalen Instagram ar gyfer ei gar ac roedd am ei gyflwyno mewn sioeau a chylchgronau.

Roedd Kathryn yn cael synnwyr o hunan-werth o ofalu am ei hwyres anabl unwaith yr wythnos. Yn yr un modd, roedd Joyce yn rhoi gwerth ar fod yn wraig ac yn fam, rolau roedd yn llwyddo i'w cynnal hyd yn oed pan roedd ei chyflwr yn ei hanalluogi mewn ffyrdd eraill.

Rhywedd a rhywioldeb

Teimlai cyfranogwyr fod agweddau a disgwyliadau cymdeithasol agored am bobl anabl yn golygu nad oedd eu rhyw biolegol, eu rhywedd a'u rhywioldeb yn cael eu cydnabod. Teimlent fod agweddau cymdeithasol tuag at anabledd yn effeithio ar eu hunaniaeth o ran rhywedd ac yn gwarafun iddynt gael eu gweld fel person rhywiol. Roedd Joyce yn poeni na fyddai ei phartner yn ei hystyried yn ddeniadol mwyach o achos y dirywiad yn ei hiechyd corfforol, a theimlai Jessica nad oedd cymdeithas yn ei gweld fel menyw mwyach. Rhoddodd yr enghraifft o fod toiledau'n cael eu neilltuo i ddynion, i fenywod ac i bobl 'anabl', sydd mewn gwirionedd yn dad-rywioli pobl anabl.

Casgliad

Roedd ystyriaethau ailadroddol fel labelu, stigma, allgáu cymdeithasol, gelyniaeth, a chanfyddiadau negyddol o hunan-werth, yn ogystal â chanfyddiadau o rywioldeb, yn rhai o'r rhesymau a roddodd y cyfranogwyr pam nad oeddent ar y cyfan yn teimlo'n gyfforddus yn mynegi eu hunaniaeth 'anabl' yn y byd.

Dyma rai cwestiynau i'w hystyried:

- Sut gallwn ni helpu'r cyhoedd i ddeall profiadau bywyd pobl anabl yn well?
- Sut gallwn ni wella cyfathrebu, empathi ac ymwybyddiaeth pobl o bobl anabl?
- Sut gallwn ni wella ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a chydabyddiaeth o amhariadau anweladwy ymysg pobl a chymdeithas yn ehangach?

Pennod 3: Iechyd a diagnosis

Prif ganfyddiadau

- Gall y broses o gael diagnosis fod yn un gythryblus a gall gael ei chamdrafod. Mae effeithiau hirdymor i hynny o ran sut mae rhywun yn meddwl am eu hamhariad a'u hanabledd.
- Gall bod yn arbenigwr yn eich cyflwr iechyd eich hun fod yn flinderus i bobl anabl, yn enwedig yn achos cyflyrau prin.
- Mae pobl anabl sydd heb ddiagnosis yn cael trafferth cael y gofal, y cymorth a'r gydnabyddiaeth ffurfiol ac anffurfiol y mae eu hangen arnynt. Mae hyn yn golygu y gall diagnosis ddatgloi triniaeth.
- Gall y triniaethau mwyaf effeithiol ar gyfer rheoli cyflwr, neu boen, gwmpo y tu allan i ddarpariaeth y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG), ac felly dim ond pobl sydd â digon o wybodaeth, arian neu gefnogaeth i geisio triniaethau amgen all eu cyrchu.

Cyflwyniad

Siaradodd cyfranogwyr am yr effaith a gâi eu cyflyrau ar eu bywydau. Fe esbonion nhw'r effaith arnynt wedi cael diagnosis, ac effaith y diagnosis ar eu triniaethau meddygol.

Canfyddiadau

Cael diagnosis

Gall cael diagnosis roi cysur. Roedd rhai cyfranogwyr yn ysu am y synnwyr o ddilysrwydd a roddai diagnosis. Heb ddiagnosis, teimlai Armaan nad oedd yn ddilys nac yn ddidwyll wrth alw ei hun yn anabl. Fodd bynnag, gall y broses o gael diagnosis fod yn drawmatig i bobl anabl hefyd. Cafodd Latanya ddiagnosis o orbwysedd mewngreuanol idiopathig (IIH) yn 2013, yn fuan wedi cychwyn yn y brifysgol. Disgrifiodd Latanya ei thaith i gael diagnosis fel un drawmatig, yn sgil agweddau diystyriol gweithwyr iechyd proffesiynol. Canlyniad hyn oedd difrod i'w golwg nad oes modd ei wella.

Ar brydiau, roedd ymatebion y bobl o'u cwmpas yn dylanwadu ar ymateb cyfranogwyr i'w diagnosis. Esboniodd Diane fod ei rhieni wedi cael gwybod yn ddisymwth am ei chyflwr (ffurf brin ar gorchedd) cyn iddi gael ei geni ac mai prin oedd y gefnogaeth a gawsant i ddod i delerau â'r cyflwr. Pan roedd Diane yn blentyn, roedd ei rhieni wedi gwadu realiti ei hanawsterau clywed, a theimlai ei bod bob amser wedi cael trafferth ei hun i dderbyn yr agwedd hon ar ei chyflwr yn sgil ymateb

negyddol ei rhieni iddo. Wrth i Diane ddysgu mwy am ei phrofiadau'n blentyn, dechreuodd ddeall sut roedd y rhain i gyd yn gysylltiedig â'i symptomau.

Effaith diagnosis

Gall diagnosis agor y drws i driniaeth neu gymorth ehangach. Heb ddiagnosis, mae pobl anabl yn aml yn anghymwys i gael gofal ffurfiol, ac efallai na chânt gymorth a chydabyddiaeth anffurfiol. Heb ddiagnosis cywir ar gyfer ei symptomau gwanychol, credai Armaan ei fod yn anghymwys i gael budd-daliadau gan y wladwriaeth. Dywedodd fod darparwyr gwasanaethau yn ystyried bod pobl naill ai'n anabl neu ddim yn anabl, ac nad oedd lle i unrhyw un yn y canol.

Teimlai rhai cyfranogwyr fod gwerth mewn derbyn diagnosis, hyd yn oed un nad oedd, yn eu barn nhw, yn gwbl gywir, er mwyn cael mynediad i gymorth. Dywedodd Jessica mai'r unig reswm y derbyniodd ei diagnosis o nam dysgu oedd am y byddai'n ei galluogi i gael cymorth yr oedd ei ddirfawr angen arni.

Iechyd bob dydd

Gall ymdopi â phoen enbyd eich analluogi yn aruthrol. Roedd llawer o'n cyfranogwyr yn profi poen bob dydd, ac roedd hynny'n effeithio ar eu gallu i ganolbwyntio, cynnal perthnasoedd, aros mewn cyflogaeth a chadw'n bositif. Er bod ganddo griw o ffrindiau agos, roedd poen Armaan yn golygu y gallai fod yn feudwyol. Esboniodd na fyddai'n rhoi ei hun mewn sefyllfa ble gallai deimlo'n anghyfforddus neu achosi i eraill newid eu cynlluniau. Disgrifiodd cyfranogwyr y gallai fod yn anodd gwneud cynlluniau. I Latanya: "Dyw dydd-i-ddydd byth yr un peth. Dwi jest yn trio gwneud beth mae'r corff yn gadael i mi wneud."

Roedd poen yn achosi blinder aruthrol i Efstathia byth a beunydd, ac roedd rheoli'r boen yn dasg feunyddiol. Weithiau roedd y boen mor wael roedd hi'n teimlo wedi'i pharlysu a dim ond aros i'r boen basio allai hi wneud. Esboniodd: "Pan mae'r boen mor wael â hynny, a does yna ddim lladdwyr poen sy'n gallu ymdopi gyda fe, mae'n effeithio arnat ti'n seicolegol hefyd. Mae fy nghof i'n mynd pan dwi mewn poen eithafol. Dwi'n fwy tebygol o anobeithio a mynd yn isel."

Nid dim ond yr amrywio yn lefel y boen roedd pobl yn wynebu. Nododd Kathryn fod ei dyddiau'n amrywio, a'i bod yn cael dyddiau da a dyddiau gwael, ac nad oedd hi'n gallu paratoi am hyn ymlaen llaw. Roedd pendro ac agoraffobia yn golygu ei bod yn cael trafferth gyda thasgau dydd-i-ddydd fel siopa mewn archfarchnadoedd, gyrru ar ffyrdd prysur, a delio â digwyddiadau annisgwyl a llefydd newydd. Roedd cyflyrau iechyd Kathryn yn ei gwneud yn anoddach iddi ofalu am agweddau eraill ar ei lles. Roedd wedi cael gwahoddiad i'r ysbyty am sgan MRI ar gyfer ei phen-glin, er

enghraifft, ond doedd hi ddim yn gwybod sut byddai hi'n mynd yno heb lifft gan ei phlant, ac roedd hi'n meddwl y bydden nhw efallai'n rhy brysur i fynd â hi.

Roedd Avinash yn cael trafferth ymdopi ag effaith ei amhariadau, yn cynnwys problem rheoli dicter a oedd yn effeithio'n sylweddol ar ei fywyd bob dydd. Dywedodd ei fod yn trio dechrau â llechen lân, wedi iddo fethu gyda rhai tasgau gweinyddol dros y blynyddoedd, yn cynnwys yswiriant, ffioedd taliadau hwyr, a delio â gwahanol ddirwyon. Roedd Avinash o'r farn nad oedd ganddo'r gallu i ddelio â'r pethau hyn ar ei ben ei hun, felly roedd wedi eu rhoi o'r neilltu.

Dysgu am amhariadau a chyflyrau iechyd

Roedd cyfranogwyr yn defnyddio gwahanol ddulliau o ddysgu mwy am eu cyflyrau iechyd a sut i'w rheoli. Pan roedd Avinash yn ifanc iawn, cafodd ddiagnosis o Anhwyllder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) a syndrom Asperger. Doedd neb wedi esbonio wrth Avinash beth oedd ystyr y diagnosis go iawn. Roedd wedi treulio'r rhan fwyaf o'i fywyd yn derbyn ei gyflyrau, ond heb ddeall yn llawn eu heffaith na sut y gallai eu rheoli. Nid oedd wedi teimlo llawer o ddiddordeb mewn dysgu mwy, tan iddo newid ei feddwl wedi ymweliad â'r meddyg teulu yn llawer mwy diweddar.

Roedd rhai cyfranogwyr yn cysylltu ar-lein â phobl eraill a oedd â chyflyrau tebyg er mwyn dysgu a rhannu syniadau a strategaethau ymdopi. Roedd cyfranogwyr yn aml yn teimlo eu bod yn gwybod mwy am eu cyflyrau na gweithwyr iechyd proffesiynol. Dywedodd rhai cyfranogwyr â chyflyrau prin fod yn rhaid iddyn nhw esbonio'u cyflwr yn aml i weithwyr meddygol proffesiynol anarbenigol. Roedd Latanya wedi gorfod ei haddysgu ei hun am ei chyflwr, ac roedd yn aml yn awgrymu triniaethau a meddyginiaethau wrth ymdrin â doctoriaid. Roedd Diane hefyd wedi arfer ag esbonio'i chyflwr i weithwyr proffesiynol. Felly roedd yn gwerthfawrogi'r ysbyty arbenigol yn ei sir oherwydd nid oedd yn rhaid iddi esbonio'i chyflwr i'r gweithwyr proffesiynol a oedd yn ei thrin.

Triniaeth

Gall triniaethau fod yn hanfodol wrth reoli cyflyrau corfforol a chyflyrau iechyd meddwl. Maent yn amrywio o driniaethau traddodiadol ar gyfer symptomau meddygol i opsiynau holistaidd, a gallant gael eu cynnig ar sail reolaidd neu afreolaidd. Fodd bynnag, gall fod sgilleffeithiau negyddol i driniaeth feddygol i bobl anabl, sy'n creu problemau pellach ac sy'n cael effaith sylweddol ar eu cyrff a'u hiechyd yn y dyfodol.

Roedd meddyginiaeth a roddwyd i Alan yn ystod llawdriniaeth wedi achosi iddo golli ei gof yn ddirfawr, a gafodd effaith sylweddol ar ei ansawdd bywyd. Roedd Efstathia wedi mynd drwy 5 llawdriniaeth ar ei chefn – roedd llawdriniaeth gynnar wedi'i gwneud yn anghywir ac roedd metel wedi'i adael yn y lle anghywir yn ei chorff.

O ganlyniad, roedd wedi datblygu nifer o gyflyrau cyd-glefydol eraill, fel clefyd Addison (o achos defnyddio steroidau yn barhaus), ffibromyalgia a polymyalgia. Nid oedd gan Tony lawer o ffydd mewn gweithwyr meddygol proffesiynol yn sgil nifer o lawdriniaethau a wnaed mewn ffordd annigonol.

Dywedodd Latanya fod gweithwyr meddygol proffesiynol wedi diystyru ei phryderon dro ar ôl tro, ac yn ystod yr amser hwnnw fe waethygodd ei chyflwr ac achoswyd difrod i'w golwg nad oes modd ei wella. O ganlyniad, mae ganddi siynt yn ei phen yn barhaol, ac mae hi'n dioddef meigryn drwy'r amser bron, mae'n arbennig o sensitif i olau, mae ei golwg yn wael iawn, ac mae hi'n dioddef gorflinder. Mynegodd Latanya ei theimladau: "Dwi'n dal i fod yn ymdopi gyda llawer o bethau. Mae llawer o bethau y gallent fod wedi'u hosgoi. Fyddai fy ngolwg i ddim mor wael, ac efallai fyddai fy symptomau i ddim wedi bod mor wael chwaith. Ond mae oherwydd... Dwi'n deall eu bod nhw'n weithwyr meddygol proffesiynol, ond ego oedd hynny mewn difrif. Do'n i ddim yn iawn yn feddygol. Mae wedi digwydd nawr."

Er gwaethaf agoraffobia Kathryn, roedd wedi'i chyfeirio at therapydd yng nghanol y dref. Disgrifiodd yr ymweliad fel "hunllef". Ar ôl un sesiwn, aeth hi fyth yn ôl, oherwydd bod lleoliad y therapi mor anhygyrch. Teimlai Kathryn ei bod wedi derbyn cyflwr ei hiechyd ar y cyfan, ac nid oedd am roi cynnig ar driniaethau newydd.

Roedd cyfranogwyr wedi cael mynediad i amrywiaeth eang o driniaethau meddygol, o ofal meddygol pwrpasol am ddim i gymorth holistaidd gan ganolfannau preifat newydd yn derbyn cymorth gan y wladwriaeth. Roedd cymorth meddygol pwrpasol yn cael ei ddisgrifio fel rhywbeth allweddol i gynlluniau triniaeth cyfranogwyr, ochr yn ochr â therapi amgen ar gyfer rheoli poen. Roedd gan Joyce nyrs arbenigol enseffalomyelitis myalgig a oedd yn ei gweld bob 6 mis ac a oedd yn cydlynu ei thriniaeth feddygol. Roedd Joyce yn galw ei thîm triniaeth yn "Tîm Joyce" a rhoddodd glod mawr i'r gwasanaeth roedd wedi'i gael. Roedd Diane yn canmol ei gwasanaeth triniaeth arbenigol wedi'i leoli yn ei sir, mewn cyferbyniad â'i phrofiadau o feddygaeth teulu.

Roedd nifer o'r cyfranogwyr wedi chwilio am driniaethau amgen am nad oedd y GIG yn darparu beth roedd ei angen arnynt. Tylino'r corff oedd yn rheoli poen Armaan fwyaf effeithiol. Roedd yn talu am y driniaeth ei hun i liniaru'r boen. Roedd Tony newydd ddechrau cael triniaethau ymdrochi mewn sain, a oedd yn effeithiol i dawelu'r meddwl a'r corff.

Adroddodd llawer o'r cyfranogwyr eu bod yn treulio llawer o amser yn aros, ar wahanol gamau yn y broses feddygol. Roeddent yn aros am ddiagnosis ac apwyntiadau, yn aros i driniaethau ddod ar gael, ac wedyn yn aros i wella wedi triniaeth.

Casgliad

I gyfranogwyr, roedd yr oedran y cawsant y diagnosis a'r amser a gymerwyd i gael y diagnosis cyn bwysiced ag agweddau teulu a ffrindiau am eu cyflwr. Trafododd cyfranogwyr amseroedd aros hir, er enghraifft ar gyfer apwyntiadau meddygol, cludiant meddygol ac ymweliadau rheolaidd gan weithwyr proffesiynol. I rai, roedd unrhyw effeithiau negyddol o gael diagnosis, o ran profiadau personol a dealltwriaeth o'r hunan, yn cael eu lliniaru gan y triniaethau neu'r gwasanaethau yr oedd y diagnosis wedi'u datgloi.

Mae'n hanfodol ystyried y cwestiynau canlynol:

- Sut gallwn ni gynnig mwy o gefnogaeth i bobl anabl sydd yn y broses o gael diagnosis?
- Sut gallwn ni wella'r profiad o gael diagnosis, i bobl anabl a'u teuluoedd?
- Sut gallwn ni greu system ble mae pobl anabl sydd â chyflyrau prin yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth?
- Sut gallwn ni symud i system ble gellir datgloi cymorth, gofal a chydabyddiaeth heb orfod cael diagnosis?
- Sut gallwn ni ailadrodd profiad "Tîm Joyce" i fwy o bobl?
- Sut gallwn ni annog y GIG i gynnig mathau amgen o driniaeth i bobl anabl?

Pennod 4: Cael gafael ar fudd-daliadau, gan eu rheoli

Prif ganfyddiadau

- Mae dryswch mewn perthynas â bod yn gymwys i gael cymorth ffurfiol.
- Mae angen rhagor o gefnogaeth i helpu pobl anabl i wneud cais am fudd-daliadau a chymorth ychwanegol.
- Gellir profi asesiadau ar gyfer Lwfans Cyflogaeth a Chymorth, Taliad Annibyniaeth Personol a Chredyd Cynhwysol fel rhai sy'n ddryslyd a chanddynt ddiffyg arbenigedd meddygol. Roedd rhai cyfranogwyr yn teimlo eu bod yn cael eu hallgáu gan system sydd wedi'i dylunio i'w helpu, ac roeddent yn cael y broses yn ymwithiol ac yn fympwyol, ac yn teimlo y gall gael ei chamweinyddu.
- Ychydig o gysondeb sydd ar draws gwahanol brofiadau pobl anabl o gael gafael ar fudd-daliadau. Gallai pobl anabl brofi nifer o brosesau asesu, budd-daliadau sy'n anghydnaws â'i gilydd, a biwrocratiaeth sylweddol.
- Gall dibyniaeth ar y system, a'r risg y bydd cymorth ffurfiol yn cael ei dynnu oddi arnynt, roi straen meddwl sylweddol ar bobl anabl sy'n cael budd-daliadau.
- Teimlai cyfranogwyr nad yw'r system yn annog nac yn cymell gweithio am dâl yn ddigonol – os bydd rhywun o'r cartref yn mynd i'r gwaith, gall pobl anabl fod yn anghymwys i dderbyn budd-daliadau.

Cyflwyniad

Trafododd cyfranogwyr y rhwystrau i gael gafael ar eu budd-daliadau gan y wladwriaeth. Fe rannon nhw eu profiadau o gael eu hasesu ar gyfer gwahanol fudd-daliadau, a'r ffyrdd roeddent wedi eu ffeindio i'w helpu i reoli'r broses o wneud cais am fudd-daliadau ac i'w cadw.

Canfyddiadau

Dryswch o ran bod yn gymwys am gymorth

Adroddwyd bod dryswch ac aneglurder parthed cymhwysra a phrosesau ymgeisio am gymorth gan y wladwriaeth, a bod angen rhagor o gymorth i helpu cyfranogwyr i ddod o hyd i'w ffordd yn y system. Roedd cyfranogwyr yn ansicr pa fudd-daliadau y gallent wneud cais amdanynt i gefnogi eu hanghenion naill ai gan lywodraeth leol neu'r llywodraeth genedlaethol. Roedd cyfranogwyr fel Armaan, nad oedd wedi cael diagnosis clir, yn teimlo mwy byth o ddryswch ynghylch a oedd yn gymwys am gymorth a sut i'w sicrhau.

Disgrifiodd cyfranogwyr eu dryswch ynghylch dechrau'r broses o wneud cais. Esboniodd Shawn sut mae angen i chi fod o gwmpas eich pethau dim ond i roi cychwyn arni. Roedd cyfrifoldeb am gynnull yr holl waith papur. Pan drodd yn 18 oed, collodd Avinash yr holl gymorth yr arferai ei dderbyn i gynorthwyo gyda'i amhariadau, ac nid oedd ganddo syniad a oedd yn gymwys am gymorth wedi hynny. Cyfaddefodd Avinash fod y sefyllfa wedi achosi iddo gilio i'w gragen, ac o ganlyniad aeth ei fyd yn fach iawn. Dangosodd hyn yr effaith y gall trosi o wasanaethau ieuencid i oedolion ei chael ar bobl ifanc anabl a'u bywydau.

Gall y dryswch gynyddu pan fydd rhywun yn gwneud cais am nifer o fudd-daliadau. Roedd cyfranogwyr yn teimlo fod prosesau ymgeisio paralel yn flinderus ac yn aneglur. Mae yna broblem fawr hefyd o ran hygyrchedd i bobl sydd heb gyfrifiadur yn y cartref, neu fynediad i un, ac sy'n cael trafferth gyda gwasanaethau ar-lein. Mae rhai sefydliadau elusenol yn rhoi help i lenwi ffurflenni, ond gall amseroedd aros fod yn hir ac yn y cyfamser gall problemau fynd heb eu datrys.

Profiadau o asesiadau

Am fod llawer iawn yn y fantol (er enghraifft, colli cartref, budd-daliadau a chymorth cymdeithasol) gall asesiadau fod yn brofiadau gofidus i bobl anabl. Gall y straen hwn gael ei ddwysáu os ydynt wedi cael profiadau negyddol o asesiadau yn y gorffennol, o ran y broses a hefyd y canlyniad. Adroddodd cyfranogwyr fod hyn yn waeth pan nad oedd canolfannau asesu yn rhoi digon o amser i ymdrin â cheisiadau. Nododd rhai cyfranogwyr hefyd nad oedd yn ymddangos bod eu haseswyr yn weithwyr meddygol proffesiynol, ac nad oedd yn ymddangos bod yr arbenigedd angenrheidiol

ganddynt i farnu eu sefyllfa'n iawn neu i werthuso'r effaith yr oedd eu hamhariadau'n eu cael ar eu bywydau beunyddiol. Roedd Shawn yn feirniadol iawn o'r broses asesu: "9 gwaith allan o 10, dyw'r bobl sy'n ei wneud e ddim yn ddoctoriaid. Fel arfer, parafeddygon, nyrsys neu ffisiotherapyddion ydyn nhw. Parafeddyg oedd yr un diwethaf ges i. Maen nhw jest yn siarad gyda ti. Ches i ddim archwiliad corfforol na dim, felly sut mae modd iddyn nhw farnu sut mae'n effeithio arna i? Mae hi'n fy ngweld i am ryw awr, awr o fy mywyd i, ac ar ôl hynny mae hi'n gwybod sut mae popeth yn effeithio arna i."

Nododd nifer o'r cyfranogwyr mai dim ond siarad oedd yn digwydd yn yr asesiadau, ac nad oedd dim asesiad corfforol, na dim arsylwi chwaith sut roedd y person yn mynd o gwmpas eu pethau o ddydd i ddydd. Esboniodd Jessica na allai hi fyth gofio popeth mewn un sesiwn. Roedd hi'n gwybod y byddai hi'n camgynrychioli ei hun mewn asesiadau, felly byddai'n well ganddi hi i rywun ei gwyllo dros gyfnod yn ei chartref er mwyn iddynt allu gwerthuso ei hanghenion yn iawn.

Roedd hi'n teimlo bod y cwestiynau'n ymwithiol a bod proses yr asesiad Credyd Cynhwysol yn dechrau o safbwynt amheuaeth ynghylch ei hanghenion. Roedd y cwestiynau'n gwneud i Latanya deimlo ei bod hi'n dweud celwydd.

Er eu bod yn byw fel cwpwl, roedd yn rhaid i Jessica a Simon gael eu hasesiad o'u gallu i weithio yn unigol, a oedd yn codi rhwystrau ychwanegol wrth fynd i apwyntiadau, ac roedd costau ychwanegol hefyd. Disgrifiodd Jessica y profiad hwn: "Mae gyda ni wasanaethau cymdeithasol sydd jest yn mynd yn y ffordd ac yn creu hafoc. Maen nhw eisiau edrych arnon ni fel unigolion pan ry'n ni'n gweithio fel tîm. A dy'n ni ddim wir yn gwybod sut ry'n ni'n gweithio fel unigolion, oherwydd ry'n ni'n briod ers 8 mlynedd."

Yn arwyddocaol, roedd yn gas iawn gan y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr gael cais i ddangos beth na allent ei wneud mewn asesiadau. Roedden nhw'n teimlo bod y system yn eu hannog i feddwl mewn ffordd negyddol am eu cyflwr. Teimlai rhai cyfranogwyr eu bod wedi cael ceisiadau bwriadol i wneud pethau a oedd y tu hwnt i'w gallu.

Roedd cyfranogwyr yn treulio llawer o'u hamser yn aros am ymatebion ar ôl ymwneud â system y wladwriaeth. Teimlent fod hyn yn dibrisio'u hamser. Nododd Jessica: "Y rhan fwyaf o'n bywydau, ry'n ni'n eistedd yn aros." Yn aml, roedd yn rhaid i'r cyfranogwyr aros am nifer o fisoedd am benderfyniadau a oedd yn effeithio ar gymorth. Disgrifiodd Shawn yr adeg y bu'n aros am ganlyniad ei asesiad ar gyfer Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) a'r baich meddwl y rhoddodd hyn arno, yn bennaf am na chafodd unrhyw ohebiaeth i roi sicrwydd iddo tra bu'n aros.

Ailymgeisio am gymorth

Gall ailasesiadau deimlo fel ffynhonnell ddiangen o bryder i bobl anabl â chyflyrau hirdymor. Nododd cyfranogwyr bod asesiadau'n cael eu cynnal yn ddiangen o aml, hyd yn oed wedi iddynt gael diagnosis o amhariadau a chyflyrau meddygol cronig. Roedd Shawn yn teimlo pryder yn rheolaidd mewn perthynas ag ailymgeisio, rhywbeth a deimlai oedd yn ddiangen am fod ganddo salwch cronig, a oedd yn annhebygol o amrywio dros amser. Roedd y broses hefyd yn dwysáu ei bryder a ddeilliai o asesiad blaenorol ble roedd ei gar wedi'i dynnu oddi arno, a olygai na allai fynd allan yn annibynnol mwyach.

Roedd ailymgeisio ar gyfer PIP yn arbennig o anodd i Tony. Roedd nam ar ei olwg, ac roedd yn dibynnu ar y bobl roedd yn cyd-fyw â nhw i ddarllen ei lythyrau. Roedd yn gas gan Tony y "baich" o orfod dibynnu ar eraill i ailymgeisio'n rheolaidd, ac roedd y broses yn rhoi llawer iawn o straen arno, ac roedd hefyd yn gorfod ymdopi â cholli preifatrwydd drwy gydol y broses.

Am 10 mis roedd Efstathia wedi bod yn apelio i gael ailgyfrifo ei PIP. Roedd wedi'i hasesu 3 gwaith tra roedd yn yr ysbyty. Mynegodd ei rhwystredigaeth: "Dwi bob amser yn cael llythyrau yn dweud bod angen i mi ailymgeisio am PIP. Mae'n fy ngyrru i'n wallgof. Mae'n beth cynddeiriog eich bod chi'n cael hyn a hyn o arian bob mis ac wedyn mae'n newid ac wedyn mae'n stopio ac wedyn mae'n newid."

Toriadau wedi asesiadau

Gall toriadau i fudd-daliadau a chynlluniau gofal personol gael effaith negyddol sylweddol ar iechyd a bywydau pobl. O ganlyniad, mynegodd cyfranogwyr fod y posibilrwydd o asesiadau newydd neu ychwanegol yn achosi llawer iawn o bryder a straen.

Roedd oriau gofal cymdeithasol Efstathia wedi cael eu torri o 30 i 20 awr yr wythnos. Roedd hi yn y broses o apelio'r penderfyniad gyda chymorth cyfreithiwr elusennol, ond roedd yn cael y broses yn un anodd. Roedd hi'n gwbl gaeth i'w chartref, ac nid oedd wedi bod allan o'r tŷ ers misoedd, am nad oedd gan ei gofalydd amser i fynd allan gyda hi. Roedd hi ar ei phen ei hun unwaith yr wythnos o leiaf am gyfnod estynedig heb unrhyw gwmni o gwbl. Dywedodd Efstathia ei bod yn teimlo ei bod wedi'i "chloi lawr" hyd yn oed cyn cychwyn panedmig COVID-19. Teimlai fod ei hawdurdod lleol wedi gwneud y penderfyniad i dorri ei horiau o ganlyniad i gyfyngiadau yn eu cyllideb, yn hytrach nag ar sail gwir asesiad o'i hanghenion. Dywedodd: "Mae fy anghenion i'n amherthnasol. Maen nhw'n meddwl ei bod hi'n ddigon eich bod chi'n cael eich prydau a'ch gofal personol, ond mae angen mwy na hynny ar rywun."

Mynegodd pobl anabl eu bod yn ystyried bod asesiadau yn y dyfodol, a'r cwtogiad mewn budd-daliadau a chymorth a all ddod yn sgil hynny, yn fygythiad parhaus. Teimlai cyfranogwyr fod y cymorth iddynt yn ansicr ac y gallai gael ei dynnu oddi arnynt unrhyw adeg. Disgrifiodd Shawn y chwalfa a brofodd wedi cyfweliad PIP, pan gollodd ei gymorth motability a phan gymerwyd ei gar oddi arno. Roedd Shawn yn enwedig o ofidus am ei fod yn ystyried ei gar yn rhaff achub hanfodol.

Rheoli budd-daliadau

Mae rhai budd-daliadau'n anghydnaws â'i gilydd. Nid oedd modd i Joyce a Clive dderbyn Lwfans Gofalwr a Chymhorthdal Incwm ar yr un pryd. Roedd Lwfans Gofalwr £64 Clive yn cael ei dynnu o'i Gymhorthdal Incwm, a olygai ei bod hi'n ofer iddo hawlio'r Cymhorthdal Incwm. Dywedodd Joyce fod hyn yn llwyr dynnu unrhyw werth neu gydnabyddiaeth oddi ar ei ymrwymiad i ofalu amdani.

Yn ogystal, tra bod Clive yn gweithio o hyd, nid oedd Joyce yn gymwys ar gyfer yr addasiadau i'r tŷ yr oedd y cyngor lleol wedi'u haddo yn wreiddiol. Teimlai fod hyn yn "anghywir iawn" ac yn creu cymhelliant iddi roi'r gorau i weithio. Credai Joyce y dylai addasiadau yn y cartref fod yn 'seiliedig ar anghenion'.

Cafodd Jessica a Simon eu hatal rhag arbed arian, oherwydd pe byddai eu cynilion yn cyrraedd trothwy penodol [£6000], byddai'n effeithio'n negyddol ar eu budd-daliadau. Golygai hyn na allai Jessica a Simon gynllunio ar gyfer pethau mwy yn y dyfodol, ac roeddent yn teimlo eu bod yn colli elfen o reolaeth dros eu harian. Cawsant eu tynnu i mewn i ddibyniaeth ddiddiwedd ar y wladwriaeth am eu diogelwch ariannol.

Casgliad

Mae cyfranogwyr yn teimlo'n ddryslyd ac yn rhwystredig pan maent yn defnyddio'r system fudd-daliadau. Gwnaethant brofi anawsterau o amgylch asesu ac ailasesu ac roedd ganddynt ofnau gwirioneddol ynghylch toriadau a newidiadau i gymorth a allai gael effaith fawr ar eu bywydau.

Gallai mynd i'r afael â'r cwestiynau canlynol fod o gymorth er mwyn goresgyn rhai o'r anawsterau a brofir gan bobl anabl mewn cysylltiad â'u budd-daliadau a chymorth:

- Sut y gallwn ni greu system dryloyw ac egluro pa fudd-daliadau a chymorth y mae pobl anabl yn gymwys i'w derbyn?
- Sut y gallwn ni sicrhau bod asesiadau yn cael eu cynnal yn fedrus ac yn feddylgar, a mynd i'r afael ag anghenion a dewisiadau pobl anabl?
- Sut y gallwn ni ddatrys gwrthdaro, anghysondeb a dyblygu ar draws asesiadau am gymorth?

- Sut y gallwn ni gael gwared ar y baich meddwl a'r straen ar bobl sy'n cael eu hailasesu er mwyn sicrhau eu bod nhw'n gymwys i gael cymorth?
- Sut y gallwn ni greu system gymorth sy'n hyblyg o ran anghenion yr unigolyn a'r aelwyd?
- Sut y gallwn ni roi rhagor o werth ar anghenion cymdeithasol ac emosiynol pobl anabl yn y system fudd-daliadau?

Pennod 5: Cael gafael ar gymorth, gan ei reoli

Prif ganfyddiadau

- Mae rhai mathau o ofal yn disgyn rhwng craciau gofal meddygol a gofal cymdeithasol, er enghraifft, newid gwely neu gael bwyd.
- Mae pobl anabl yn teimlo bod rhaid iddynt ymladd i gael yr hyn y maent yn gymwys iddo, oherwydd monitro a gwaith papur olrhain, prosesau mynd ar drywydd, ac arbenigwyr cymdeithasol a meddygol sy'n cael eu dwyn i gyfrif. Mae'n bosibl na fydd unigolion sy'n gallu gwneud hyn yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt.
- Ni roddir ddigon o flaenoriaeth i weithgareddau penodol, megis gwneud yn siŵr bod pobl yn gadael eu tŷ neu'n gwneud rhywbeth cymdeithasol y maent yn ei fwynhau.
- Nid oes unrhyw hyfforddiant ar gyfer pobl anabl sy'n dewis Taliadau Uniongyrchol a rheoli eu gofal eu hunain, na chydabyddiaeth o'r sgiliau sydd eu hangen i weithio yn y ffordd hon.
- Gall terfynau rhwng perthnasoedd gofal proffesiynol a pherthnasoedd anffurfiol a chyfeillgarwch ddod yn aneglur.
- Gall gweithredoedd bach o esgeulustod mewn gofal ddad-ddyneiddio rhywun, a gwaethygu teimladau o unigrwydd.

Cyflwyniad

Rhannodd cyfranogwyr eu profiadau o ddefnyddio'r gwasanaethau gofal cymdeithasol. Gwnaethant siarad am y broses asesu er mwyn cael y cymorth sydd eu hangen arnynt, yn ogystal â gwahanol faterion a gododd yn eu perthynas waith gyda gofalwyr.

Canfyddiadau

Asesiad am gymorth

Roedd gofal cymdeithasol a gwasanaethau gofal iechyd yn rhoi cyngor anghyson i gyfranogwyr yn aml, a dywedwyd bod rhai mathau o ofal hanfodol nad oedd yn cael

eu cwmpasu gan y naill wasanaeth na'r llall. Yn gyffredinol, roedd cyfranogwyr yn profi tensiynau rhwng gwahanol flaenoriaethau, rhwng gofal cymdeithasol a gofal y GIG. Dywedodd Jessica ei bod yn "casáu gofal cymdeithasol", a'i bod hi'n dymuno i'w holl ofal ddod oddi wrth y GIG. Dywedodd Jessica nad oedd gan staff gofal cymdeithasol unrhyw arbenigedd meddygol am ei chyflwr a'u bod nhw wedi gwneud argymhellion di-fudd megis awgrymu y dylai aros yn y gwely er mwyn osgoi risgiau. Mewn cyferbyniad, roedd Jessica yn canmol therapydd galwedigaethol y GIG oherwydd ei fod wedi deall ei hanghenion, ac am ei fod wedi ei hannog i wneud cynnydd ac i'w herio ei hun. Dywedodd hi: "Dydw i ddim eisiau'r gadair olwyn, dw i eisiau bod yn cerdded." Ond mae'n rhaid i ofal cymdeithasol ddal i fyny oherwydd bod y GIG yn fy helpu i gerdded eto. Ond mae gofal cymdeithasol yn dweud 'Os gwelwch yn dda wnewch chi eistedd yn ôl i lawr oherwydd bod hynny'n beryglus, mae'n bosib y byddwch chi'n disgyn'.

Roedd nifer o gyfranogwyr yn methu gadael y cartref neu mewn perygl o fod yn 'gaeth i'w cartrefi'. Mewn rhai achosion, nid oedd gofal cymdeithasol na gofal iechyd yn cynnig y gwasanaethau yr oedd eu hangen ar y cyfranogwyr er mwyn mynd y tu allan neu ymweld â'r stryd fawr. Cafodd analluedd i adael ei chartref i fynd i siopa effeithiau real iawn ar Efstathia. Hefyd, arweiniodd bylchau yn ei 'gofal domestig' at fod heb fwydydd digonol yn aml. Perodd y bylchau hyn yn y gwasanaethau a ddarperir broblemau eraill i Efstathia hefyd. Er enghraifft, nid oedd yn gallu newid ei dillad gwely ar ei phen ei hun ac arweiniodd bylchau mewn gwasanaethau at ei dillad gwely yn aros heb gael eu newid. Yn yr un modd, roedd Diane hefyd yn ei chael yn anodd newid ei dillad gwely yn rheolaidd. Daeth y bylchau hyn i'r amlwg oherwydd bod y math hwn o gefnogaeth yn disgyn tu allan i gylch gwaith y ddwy system ofal yn dechnegol, a chwaraeodd hyn ran hanfodol mewn cyfyngu ar allu Diane i fyw yn annibynnol. Canfu Diane hefyd fod y cymorth yr oedd ei angen arni gyda choginio a glanhau yn anodd ei gael, a theimlai ei bod wedi gorfod ymladd i gael y gwasanaethau a dderbyniodd.

Adroddwyd hefyd fod systemau cymorth y wladwriaeth yn pennu yr hyn sy'n 'hanfodol' a'r hyn sy'n 'foethus' wrth ddarparu cymorth priodol. Weithiau, gall anghenion dynol hanfodol megis rhyngweithio cymdeithasol neu awyr iach gael eu hystyried yn ddianghenraid. Teimlai Efstathia fod rhyngweithio cymdeithasol yn cael ei ystyried yn foethusrwydd. O ganlyniad, nid oedd yn cael digon o oriau gyda'i gofalwr i allu mynd allan neu i gael y perthasoedd hynny sy'n anghenraid dynol.

Gofalwyr

Dywedodd cyfranogwyr fod defnyddio Taliadau Uniongyrchol yn eu galluogi i reoli eu gofal eu hunain. Roedd pobl anabl a oedd yn llogi gofalwyr i ddiwallu eu hanghenion yn allweddol i lwyddiant yn hyn o beth. Er enghraifft, roedd Jessica a Simon wedi cynllunio ffordd unigryw i gynnal cyfweiliadau ag ymgeiswyr, sef chwarae gêm

o gardiau gyda nhw er mwyn cael mewnwelediad gwell i bersonoliaeth yr ymgeisydd. Roeddent yn teimlo bod y dull hwn yn rhoi mewnwelediad i mewn i bersonoliaeth ac agwedd darpar ofalwr. Cyflogodd Efstathia hen gyfaill i'r teulu yn uniongyrchol i fod yn ofalwr iddi. Golygai hyn ei bod yn teimlo'n fwy cyfforddus, oherwydd bod ganddi berthynas bersonol a oedd eisoes yn bodoli â'r gofalwr hwn. Bu'r cyfranogwyr yn trafod bod defnyddio Taliadau Uniongyrchol yn fantais allweddol arall oherwydd bod defnyddio gofal uniongyrchol yn eu galluogi nhw i ddewis hyd ac amllder ymweliadau eu gofalwyr. Creodd hyn hyblygrwydd a'r gallu i addasu gwasanaethau sy'n diwallu eu hanghenion.

Fodd bynnag, disgrifwyd cyflogi gofalwyr yn uniongyrchol fel proses lafurddwys, a phroses nas cefnogwyd yn ddigonol. Mae'r sgiliau angenrheidiol sy'n cael eu meithrin trwy gyflogi gofalwyr yn mynd heb eu cydnabod yn aml ac maent yn cael eu tanbrizio yn y system bresennol. Teimlai rhai cyfranogwyr fod rheoli Taliadau Uniongyrchol yn debyg i redeg busnes. Gwelai Jessica ei gwaith fel bod yn rheolwr i 5 cynorthwy-ydd personol yr oedd hi a'i gŵr, Simon, wedi eu cyflogi i ofalu amdanynt. Adlewyrchai fod swm y gwaith gweinyddol yr oedd gweithredu 5 aelod o staff yn ei gynnwys gyfwerth â swydd ran-amser nad oedd hi'n derbyn tâl amdani. Roedd defnyddio'r system Taliadau Uniongyrchol yn golygu rheoli slipiau cyflog, talu treth incwm, ac ystod o sgiliau pobl. Roedd hyn yn cymryd llawer o amser, ac yn gofyn am set sgiliau penodol. Mae hyn yn creu rhwystrau i rai cyfranogwyr sy'n defnyddio Taliadau Uniongyrchol oherwydd nad oedd ganddynt unrhyw brofiad uniongyrchol o fod mewn gwaith. O ganlyniad, ychydig o wybodaeth oedd ganddynt yn aml ynghylch sut i gyflogi neu reoli rhywun. Tynnodd Jessica a Simon sylw at yr eironi o gael eu hystyried yn anghymwys i wneud cais am waith, ond er hynny ystyrir eu bod nhw'n gallu cyflogi a rheoli gofalwyr.

Mynegwyd y byddai gofal a reolir gan y cyngor yn ffordd o leihau'r llwyth gwaith ar bobl anabl. Defnyddiodd Joyce a'i gŵr Clive eu hawdurdod lleol i drefnu gofal fel nad oedd rhaid iddynt dreulio amser yn trefnu'r gofal. Roeddent yn hapus â'r gofalwr a anfonwyd atynt drwy eu cyngor lleol. Roeddent yn gwerthfawrogi'r ffaith mai'r un gofalwr oedd yn ymweld â nhw bob wythnos, ac roedd hyn yn caniatáu iddynt drefnu arferion a oedd yn addas iddynt.

Roedd rhai cyfranogwyr yn defnyddio Lwfans Gofalwr i gefnogi aelodau o'r teulu a oedd yn darparu gofal iddynt, ac roeddent yn hoffi eu bod nhw'n gallu ad-dalu eu teulu am eu cymorth. Teimlai cyfranogwyr eraill yn anghyfforddus pennu gwerth ariannol am y gofal a gawsant gan eu teulu neu eu ffrindiau.

Nodwyd bod teulu yn fath hanfodol o gymorth i nifer o'r cyfranogwyr. Roedd merch Shawn yn byw yn agos ato ac roedd yn ymweld ag ef sawl gwaith yr wythnos er mwyn gofalu amdano. Arferai goginio iddo a pharatoi ei brydau bwyd, a'i helpu i ymolchi. I Jessica, yn ogystal â bod yn ŵr iddi, roedd Simon oedd yn ofalwr

swyddogol iddi hefyd. Mewn gwirionedd, fel y dywedodd y ddau ohonynt, roedd eu gofal tuag at ei gilydd yn gilyddol i raddau helaeth.

Ar y llaw arall, roedd Roxanna yn anghyfforddus derbyn cymorth oddi wrth ei theulu. Teimlai ar brydiau fod ei theulu yn canolbwyntio ar ddiwallu ei hanghenion pan oeddent gyda'i gilydd, yn hytrach na threulio amser fel teulu. Roedd gan Diane bryderon tebyg, a cheisiodd ddiogelu ei hamser gyda'i theulu trwy beidio â'u cael nhw i fod yn ofalwyr iddi.

Mynegodd y rhai a ddefnyddiodd ofal y tu allan i berthnasoedd teuluol heriau eraill. Iddyn nhw, nid oedd categorïau gofal proffesiynol normadol yn adlewyrchu'r berthynas a oedd yn bodoli rhwng y person anabl a'i ofalwr bob amser. Yn aml, creodd hyn ddiffyg cyfatebiaeth rhwng disgwyliadau a realiti mewn perthnasoedd gofalu. Roedd yn peri gofid i Roxanna pan fu'r staff yn ei llety a rennir yn symud ymlaen, oherwydd ei bod wedi dod i'w gweld nhw fel ffrindiau. Teimlai fel petaent wedi troi cefn arni gan adael yn sydyn, a dywedodd ei bod yn gorfod dod i adnabod pobl newydd yn gyson a'u helpu nhw i ddeall ei hanghenion.

Fodd bynnag, mae nifer o gyfranogwyr wedi dweud bod yn well ganddynt berthnasoedd sy'n rhy bersonol o'u cymharu ag anhysbysrwydd perthnasoedd sy'n rhy broffesiynol. Roedd gan wahanol gyfranogwyr safbwyntiau gwahanol ynghylch faint y dylai'r categorïau proffesiynol a phersonol gymysgu. Er enghraifft, gwnaeth Jessica a Simon hi'n glir mai i ddarparu gofal y cyflogwyd y cynorthwywyr personol ac nad eu ffrindiau oeddent. Roeddent wedi cael problemau yn y gorffennol wrth i'r terfynau ddod yn aneglur, ac felly gwnaethant yn glir o'r dechrau bod eu cynorthwywyr yn y gwaith pan oeddent yn treulio amser gyda nhw. Mae eraill, fel Tony, yn cyfaddef nad oedd bob amser yn deall nac yn parchu'r terfyn rhwng perthnasau proffesiynol y telir amdanynt a pherthnasau anffurfiol, oherwydd yn ei fywyd ef, roedd y ddau'n cael eu cymysgu yn rheolaidd.

Roedd ansawdd y berthynas rhwng y person anabl a'i ofalwyr o'r pwys mwyaf oherwydd y gall derbyn gofal deimlo'n nawddoglyd, yn ddad-ddyneiddiol, yn swta, yn fewnwithiol ac yn ynysol o bryd i'w gilydd. Cefnogwyd Roxanna gan nifer o ofalwyr, a oedd yn gymysgedd o staff asiantaeth a staff a gyflogwyd gan ei sefydliad tai â chymorth. Roeddent yn ymweld â hi hyd at bedair gwaith y diwrnod, ac roedd rhywun ar gael y tu allan i'r oriau hyn bob amser, a oedd yn bwysig iawn i Roxanna. Er hynny, dywedodd fod y rhyngweithiadau â'i gofalwyr yn teimlo fel rhai byrhoedlog iawn, a sylwodd fod yn well gan y staff sgwrsio ymhlith ei gilydd yn hytrach na siarad â hi. Rhoddwyd bwyd i Roxanna ac roedd hi'n bwyta ei phen ei hun. Arferai'r staff ryngweithio gyda hi er mwyn cyflawni tasgau penodol, ond roeddent yn cymdeithasu â'i gilydd gan ei hanwybyddu hi.

Nid ynysigrwydd cymdeithasol oedd yr unig beth a rannwyd. Roedd diffyg cydnabyddiaeth o'r hyn y gofynnwyd amdano gan berson anabl hefyd. Yn ystod ein

hymweliad, roedd y staff yn llety Roxanna wedi gadael ei dillad i'w golchi yn y peiriant golchi pan oedd hi allan. Cynhyrfodd hyn Roxanna, oherwydd ei bod yn teimlo bod hyn yn rhannol o ganlyniad i staff a oedd yn osgoi cyfathrebu â hi. Roedd gofalwyr Alan yn esgeuluso ei ddillad i'w golchi hefyd. Mynegodd ei siom: "Pan ddes i mewn, roeddwn i'n ddig iawn. Maen nhw i fod i ddod i mewn, ond wnaethon nhw ddim. Byddai'n well gen i petawn i'n gallu ei wneud ef i gyd ar fy mhen fy hun. Dw i ddim yn gallu."

Disgrifiodd Jessica a Simon sut yr oeddent yn aros yn gyson am ymwelwyr, penderfyniadau, gwasanaethau, triniaeth, a gofalwyr i gyrraedd. Bu gweithwyr proffesiynol yn mynd a dod, ac eglurodd Jessica sut yr oedd yn anghyffredin iddi hi a'i gŵr i gael diwrnod ar eu pennau eu hunain heb i rywun ymyrryd. Roeddent yn gweld dyddiau fel hyn yn rhai moethus. Disgrifiodd Jessica a Simon sut yr oeddent yn aros yn gyson am y llinell hir o weithwyr proffesiynol yr oedd gan bob un ohonynt swyddogaeth i'w chwarae wrth drefnu eu bywydau a'u hanghenion meddygol.

Preifatrwydd

Mae rhai cyfranogwyr wedi colli preifatrwydd yn sylweddol ac yn ddieisiau o ganlyniad i'w dibyniaeth ar wasanaethau gofal cymdeithasol. Âi gofalwyr Jessica gyda hi i'r toiled ac roeddent yn ei helpu i ymolchi. Dywedodd "rydych chi'n colli popeth" pan fo gofalwyr yn tresmasu ar breifatrwydd rhywun. Teimlai Jessica a Simon fod rhywun yn eu gwyllo nhw'n gyson. Roeddent yn teimlo y byddai cael monitor teledu cylch cyfyng yn eu cartref yn well na'u sefyllfa, oherwydd y byddai hynny'n golygu y gallai rhywun barhau i'w gwyllo nhw heb orfod ymyrryd arnynt yn ffisegol bob amser.

Roedd gan ofalwyr proffesiynol Jessica, a chynrychiolwyr o'r awdurdod lleol, allweddau i'w fflat, a oedd yn teimlo fel tresmasiad. Rhannodd Jessica un enghraifft ingol pan ddaeth gweithwyr proffesiynol i mewn i'w lle byw yn hwyr yn y nos, heb ganiatâd, i gyweirio eu toiled. Roedd diwrnodau'r cwpl yn cynnwys ysbeidiau â phobl yn dod i mewn i'w cartref ac roeddent yn dyheu am y diwrnodau pan nad oedd neb yn dod.

Disgrifiodd Latanya sut yr oedd y gofalwyr yn ei llety wedi dod i mewn i'w chartref yn rheolaidd i weld a oedd hi'n iawn. Penderfynodd wrthwynebu'r broses o golli preifatrwydd trwy gadw ei drws ffrynt ynghlo o'r tu mewn.

Casgliad

Tynnodd cyfranogwyr sylw at ystod o anawsterau wrth gael gafael ar eu gofal a'u cymorth, a'u rheoli nhw. Arweiniodd gostyngiad yng nghymorth cymdeithasol

y cyfranogwyr at ragor o ynysigrwydd, gan eu cadw nhw yn eu cartrefi. Dywedodd cyfranogwyr a oedd yn defnyddio Taliad Uniongyrchol nad oedd unrhyw gydnabyddiaeth o'r sgiliau sydd eu hangen i weithio ac i dderbyn cymorth yn y ffordd hon.

Dyma restr o gwestiynau i fyfyrion arnynt, er mwyn creu system ofal sy'n fwy cynhwysol:

- Sut y gallwn ni nodi, deall a darparu'r gofal sy'n disgyn rhwng y craciau yn y cyfrifoldebau adrannol ar hyn o bryd?
- Sut y gallwn ni sicrhau bod pobl anabl yn cael y gofal ffurfiol sydd ei angen arnynt i gael bywyd boddhaus, ac nad ydynt yn 'gaeth i'w cartrefi' nac yn ynysig?
- Sut y gallwn ni wella gofal anfeddygol a domestig fel ei fod yn canolbwyntio'n fwy ar yr unigolyn, a'i fod yn hygyrch ac ar gael i bobl anabl?
- Sut y gallwn ni wella'r broses o gyflogi cynorthwyr personol i bobl anabl yn uniongyrchol?
- Sut y gallwn ni ddarparu cefnogaeth barhaus i bobl anabl sy'n rheoli eu gofal eu hunain, a chydabod y sgiliau y maent yn eu meithrin?
- Pa gefnogaeth y gallwn ei gynnig i deuluoedd a gofalwyr pobl sy'n anabl?
- Sut y gallwn ni sicrhau bod gofal yn cael ei ddarparu yn empathig a chyda'r lefel o breifatrwydd a ddymunir?

Pennod 6: Perthnasoedd a chymorth

Prif ganfyddiadau

- Gall pobl anabl wynebu rhwystrau ychwanegol i ddiwallu eu hanghenion cymdeithasol – gall y rhain fod yn faterion unigol, corfforol a meddyliol, megis bod mewn poen cyson neu ofn.
- Mae system gymorth y wladwriaeth yn darparu cymorth ffurfiol a chyfleoedd i gymdeithasu, ond gall pobl anabl deimlo'n unig pan fo'r cymorth hwn yn dod i ben.
- Mae pobl anabl yn dod ar draws rhwystrau ffisegol hefyd, gan gynnwys tai neu adeiladau nad ydynt yn hygyrch pan fônt yn cymdeithasu y tu allan i'w hamgylchedd personol.
- Mae'r systemau gofal cymdeithasol a meddygol yn disgwyl i aelodau'r teulu ofalu am bobl anabl, sy'n gadael ychydig o le ar gyfer mathau eraill o berthynas yn uned y teulu, ac yn lleihau'r disgwyliadau ar bobl anabl eu hunain.
- Gall fod yn anodd cadw perthnasoedd agos a pherthnasoedd gofal ar wahân.
- Mae systemau gofal cymdeithasol a'r GIG yn ei chael yn anodd cydnabod y gall cyplau anabl ddarparu gofal i'w gilydd, a cheir dealltwriaeth anhyblyg yn aml ynghylch pwy sy'n ofalwr.

Cyflwyniad

Rhannodd cyfranogwyr eu teimladau o unigrwydd, gan egluro nad oedd cyfleoedd cymdeithasol ffurfiol yn diwallu eu hanghenion bob amser. Gwnaethant siarad hefyd ynghylch sut yr oeddent yn teimlo am eu teuluoedd yn darparu cymorth.

Canfyddiadau

Unigrwydd

Gall amhariadau corfforol a chyflyrau iechyd meddwl greu rhwystrau i bobl anabl sy'n ceisio diwallu eu hanghenion cymdeithasol. Egni cyfyngedig oedd gan Diane ac Avinash ar gyfer cymdeithasu oherwydd bod rhaid iddynt reoli eu poen bron yn barhaus. Roedd y ddau wedi aberthu eu bywydau cymdeithasol yn ystod yr wythnos oherwydd bod angen gorffwys corfforol arnynt, ond nid oedd hyn yn diwallu eu hanghenion am gysylltedd cymdeithasol. Roedd Tony'n cael cyswllt rheolaidd gyda ffrindiau, ond roedd yn cyfaddef ei fod wedi blino'n lân a'i fod angen gorffwys yn fwy nag y gwnâi.

Gall pobl deimlo'n unig iawn yn ystod y cyfnodau rhwng darpariaeth gofal neu wasanaeth, yn enwedig os ydynt yn byw ar eu pennau ei hunain. Arferai cyn-ŵr Efstathia fynd i apwyntiadau ysbyty gyda hi, ond golygai'r amser y cymerai i'w chyrraedd ar drafnidiaeth gyhoeddus nad oeddent yn gweld ei gilydd mor aml ag y byddai hi wedi hoffi. Disgrifiodd Efstathia'r tristwch o ddod adref ar ôl cyfnod hir yn yr ysbyty, gyda neb yno i ofalu amdani.

Mynegodd cyfranogwyr hefyd y gallai eu hymdeimlad o unigrwydd gynyddu yn ystod yr oriau rhwng gweithgareddau, pan oeddent gartref a phan nad oedd dim byd yn digwydd. Dymunai Roxanna fod yn hynod o gymdeithasol, ond teimlai boen aciwt unigrwydd oherwydd ei bod yn byw ar ei phen ei hun yn ei fflat. Datganodd hefyd ei bod yn teimlo diffyg gwir gwmnïaeth a thu hwnt i weithgareddau wedi eu trefnu megis dawnsio mewn cadair olwyn a dosbarthiadau celf, teimlai ei bod ar ei phen ei hun.

Gall rhwystrau ffisegol a chymdeithasol allanol atal pobl rhag cymdeithasu hefyd. Disgrifiodd cyfranogwyr eu hanallu i ymweld â ffrindiau a theulu yn eu cartrefi oherwydd nad oedd eu tai yn hygyrch i gadeiriau olwyn a sut yr oeddent yn teimlo'n ynysig oherwydd y ffordd yr oedd unigolion a chymdeithas yn gweld ac yn trin pobl anabl.

Dywedodd Joyce, ble bynnag yr âi yn y byd gyda'i gŵr, fod rhaid gwneud llawer o gynllunio, megis darganfod a oedd y drysau'n ddigon llydan ai peidio, a oedd lifft a oedd yn hygyrch i gadeiriau olwyn, ac a oedd stepiau i mewn ac allan o ddrysau nad oedd ganddynt rampiau. Ceid cyfyngiadau'n aml gyda hen adeiladau. Byddai Joyce wedi hoffi gweld y byd i gyd yn fwy hygyrch, gyda hynny'n gynllun safonol ar

gyfer pob adeilad. Roedd gallu symud o gwmpas mor annibynnol â phosibl a bod yn rhan o'r byd yn ffactor pwysig o ran cynnal ei lles. Esboniodd Joyce, pan roedd hi'n hapus ac yn egniol, ei bod hi'n teimlo llai o boen a bod ei hiechyd meddwl yn ffactor bwysig o ran sut yr oedd yn goroesi ei chyflwr.

Yn yr un modd, i Armaan, roedd digwyddiadau a oedd yn eithaf syml i fwyafrif y bobl megis mynd allan am ginio, cael noson allan gyda ffrindiau, neu fynd i ffwrdd am benwythnos yn gofyn am waith trefnu sylweddol yn aml, ac roedd yn rhaid iddo gynllunio a meddwl trwy bopeth.

O ran rhwystrau cymdeithasol, disgrifiodd llawer o gyfranogwyr sut yr oedd eu hamhariadau yn arwain at ddiffyg ymroddiad i gynnal perthynas gan eraill. Nododd Latanya fod ei chyfeillion prifysgol wedi gostwng wrth i'w chyflwr waethygu. Teimlai nad oeddent yn deall goblygiadau ei salwch: "Mae pobl yn dweud wrthyf eu bod nhw'n teimlo'n anghyfforddus pan nad ydw i'n teimlo'n dda, felly mae'n anodd iddyn nhw fod gyda mi. Roeddwn i'n gweld hynny'n rhyfedd iawn." Adlewyrchodd ymhellach: "Allwn ni ddim bod yn fi fy hun o'r blaen, ac roedden nhw'n cilio." Ar ôl hynny, dibynnai Latanya ar ffrind o'r ysgol am lawer o'i chymorth emosiynol. Esboniodd nad oedd ei theulu'n gyfforddus â'i chyflwr meddygol ychwaith.

Yn yr un modd, roedd adegau pan deimlai Diane yn unig iawn. Teimlai na allai neb ddeall yr heriau yr oedd yn eu hwynebu, gyda'i hiechyd yn ogystal â sefydlu ei hunaniaeth. Siaradodd Diane am yr unigrwydd aciwt pan fu yn ei harddegau, nes iddi gysylltu â phobl eraill yr oedd ganddynt yr un cyflwr, ar-lein a thrwy gynadleddau.

Cymunedau ar-lein

Adroddodd pobl anabl a chanddynt y sgiliau a'r offer i gael mynediad i gymunedau ar-lein, gan gynnwys cymunedau sy'n canolbwyntio ar ddiddordebau, fod hyn yn darparu cwmnïaeth iddynt. Roedd grwpiau Facebook ar-lein yn ffynhonnell o gysur i nifer o gyfranogwyr, ac yn enwedig felly pan oedd cyflyrau iechyd neu ddiddordebau yn benodol iawn neu'n brin. Roedd y math o gorchedd a oedd gan Diane yn hynod o brin. Dysgodd ragor amdani ei hun a sut i reoli ei thriniaeth trwy siarad â phobl ar-lein.

Treuliai Kathryn amser yn rheolaidd yn cysylltu â chyd-gefnogwyr Cliff Richard ar Facebook, yn ffurfio cwlwm agosrwydd ac yn meithrin cyfeillgarwch, er nad oedd hi'n gadael y tŷ llawer. Defnyddiai Jessica gymunedau ar-lein i drafod materion sy'n codi pan fo pobl yn cyflogi cynorthwywyr personol. Doedd hi erioed wedi gweithio mewn swyddfa, felly roedd hi'n gweld hyn yn hynod o ddefnyddiol.

Gofal a chymorth gan deulu a ffrindiau

Gall systemau gofal cymdeithasol a meddygol ddisgwyl i aelodau o'r teulu a ffrindiau ofalu am bobl anabl. Pan nad yw hyn yn digwydd, gall pobl ganfod eu hunain heb y cymorth sydd ei angen arnynt. Sylwodd nifer o'r cyfranogwyr fod staff meddygol wedi disgwyl i'w rhieni ddod gyda nhw i apwyntiadau, hyd yn oed pan oeddent sawl blwyddyn y tu hwnt i'w plentyndod. Disgrifiodd Diane pryd y gofynnwyd iddi ble oedd ei rhieni, er ei bod yn oedolyn. Nododd Jessica a Simon y disgwylwyd i'w rhieni chwarae rhan hefyd. Fodd bynnag, roeddent yn teimlo'n gryf eu bod yn dymuno i'w rhieni ymweld â nhw gan weithredu fel rhieni yn unig, ac nid fel eu gofalcwyr.

Nid oedd dymuno cael eu gweld fel oedolion annibynnol cyfrifol mewn apwyntiadau yn golygu nad oedd pobl anabl yn dibynnu ar aelodau o'u teulu am ofal. I gyfranogwyr fel Shawn, roedd teulu yn fath hanfodol o gymorth. Roedd ei ferch yn byw gerllaw iddo a hi oedd ei ofalwr llawn amser. Arferai ymweld ag ef sawl gwaith yr wythnos, byddai'n coginio iddo ac yn paratoi ei brydau bwyd yn aml, ac yn ei helpu i ymolchi. Fel y dywedodd merch Shawn: "Rwy'n gwneud popeth iddo." O ganlyniad, ni allai hi gael swydd arall. Yn yr un modd, roedd Kathryn yn methu gadael ei chartref am flynyddoedd. Roedd hi wedi dibynnu ar ei phlant ifanc i wneud ei siopa am fwyd, ac roedd yn dibynnu ar garedigrwydd cymdogion i fynd â'i phlant i'r ysgol. Roedd Kathryn yn gwerthfawrogi ac yn dibynnu ar y cymorth hwn. Heb gymorth tebyg, dywedodd Armaan ei fod yn ei chael hi'n anodd ymdopi â thasgau yn y cartref pan âi ei rieni dramor am hanner y flwyddyn.

Nid yw rhoi pobl mewn categorïau normadol, gyda therfynau sy'n diffinio gwahanol fathau o berthnasoedd yn adlewyrchu realiti i bobl anabl bob amser. Er hynny, roedd cyfranogwyr yn ofalus i gadw perthnasoedd agos a pherthnasoedd gofal ar wahân.

Teimlai Roxanna fod ei theulu yn canolbwyntio yn fwy ar gefnogi ei hanghenion gofal yn hytrach na dim ond treulio amser gyda'i gilydd fel teulu. Roedd gan Diane bryderon tebyg a gwnaeth yn glir i aelodau ei theulu nad oedd hi'n dymuno iddynt fod yn ofalcwyr iddi. Roedd yn well ganddi ddiogelu'r amser teuluol yr oedd yn ei dreulio gyda nhw: "Ond fy nheulu a'm ffrindiau i ydyn nhw. Pan maen nhw'n galw heibio, dod i'm gweld i maen nhw, nid dod i wneud fy ngwaith tŷ."

Esboniodd Joyce a Clive fod llawer o berthnasoedd rhwng partneriaid priod "na all ddioddef y straen" o ymdopi gydag amhariadau neu salwch. Hefyd, roedd Joyce yn dymuno i'w meibion a oedd yn eu harddegau fod yn rhydd i "grwydro'r byd ac i fyw bywydau gwerth chwil", yn hytrach na theimlo ymdeimlad o rwymedigaeth i ddarparu gofal iddi hi.

Cyfrifoldebau gofalu

Gall pobl anabl fod â'u cyfrifoldebau gofalu eu hunain, a gall hyn fod yn destun pryder wrth iddynt feddwl am eu dyfodol. Ofnai Armaan ddyfodol ble byddai'n methu gofalu am ei rhieni sy'n heneiddio, na gofalu am unrhyw blant.

Disgrifiwyd systemau gofal ffurfiol hefyd fel rhai a oedd yn ei chael hi'n anodd cydnabod pobl anabl fel gofalwyr. Gofalai Kathryn am ei hŵyr anabl, a gofalai Jessica a Simon am ei gilydd. Yn aml, nid yw'r math hwn o ofal yn cael ei gydnabod gan eraill, a dim ond i un person mewn perthynas y dyfernir Lwfans Gofalwr, hyd yn oed pan fo'r ddau ohonynt yn anabl. Gofynnwyd i Simon a oedd yn dymuno rhoi Jessica mewn cartref gofal, pan oeddent yn newydd briodi. Roedd Jessica a Simon yn glir iawn bod eu gofal yn gilyddol iawn, a'u bod nhw'n gweithredu fel tîm. Nid yw categorïddiau'r systemau gofal cymdeithasol yn gallu cydnabod hyn.

Casgliad

Myfyriodd cyfranogwyr ar eu perthnasau personol a sut yr oeddent yn gallu diwallu eu hanghenion cymdeithasol. Profodd rhai cyfranogwyr lefelau dirfawr o unigrwydd ac ynysigrwydd a ddeilliodd o rwystrau i gynhwysiant cymdeithasol.

Yn ôl ONS, mae data o Community Life Survey, a gynhaliwyd gan yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon yn dangos bod cyfran y bobl sy'n teimlo'n unig "yn aml neu bob amser" yn uwch ar gyfer pobl anabl o'u cymharu â phobl nad ydynt yn anabl ar draws yr holl grwpiau oedran (ONS, 2019b).

Dyma set o gwestiynau i lywio polisïau ac arferion sy'n mynd i'r afael â rhai o'r rhwystrau cymdeithasol y mae pobl anabl yn eu hwynebu:

- Sut y gallwn ni ddeall yr heriau penodol sy'n codi i bobl anabl, sy'n eu hatal nhw rhag meithrin neu gynnal perthnasoedd cymdeithasol?
- Sut y gallwn ni leihau profiadau o unigrwydd i bobl anabl?
- Sut y gallwn ni greu cyfleoedd cynhwysol fel y gall pobl anabl gyfranogi yn gymdeithasol?
- Sut y gallwn ni ddeall yn well pa fath o gymorth a fyddai'n ddefnyddiol i deuluoedd, gofalwyr a rhwydweithiau ehangach pobl anabl?
- Sut y gallwn ni wella cymorth i deuluoedd, gofalwyr pobl anabl a'r bobl anabl eu hunain?

Pennod 7: Y cartref

Prif ganfyddiadau

- Mae diffyg tai cymdeithasol addas ar gyfer pobl anabl oed gweithio, yn hytrach na thai cymdeithasol sydd wedi eu cynllunio yn benodol ar gyfer pobl ifanc neu'r henoed.
- Gall pobl anabl brofi pyliau hir o fod yn ynysig yn amgylcheddau eu cartref anhygyrch.
- Gall offer a chofnodion sy'n ymwneud â thriniaeth a gwasanaethau anabledd gymryd llawer iawn o le ffisegol yng nghartref rhywun.

Cyflwyniad

Trafododd y cyfranogwyr eu trefniadau byw. Gwnaethant rannu manylion gyda ni am yr addasiadau sydd eu hangen i wneud eu cartrefi yn hygyrch.

Canfyddiadau

Tai

Gall pobl anabl gael eu rhoi mewn llety anhygyrch ac anaddas oherwydd diffyg tai priodol. Gwyddai Diane ei bod hi'n lwcus pan neilltuodd yr awdurdod lleol dŷ wedi ei addasu iddi yn gynt na'r disgwyl, a'i fod yn diwallu ei hanghenion. Fodd bynnag, nid oedd hyn wedi bod yn wir i lawer o gyfranogwyr eraill.

Rhoddwyd Roxanna mewn cartref nyrsio er mai dim ond yn ei hugeiniau hwyr oedd hi, oherwydd nad oedd unrhyw dai addas ar gyfer ei grŵp oedran. Nid yw hi wedi bod yn fodlon ar y sefyllfa yn y cartref nyrsio oherwydd nad oedd y cartref nyrsio yn caniatáu iddi fod mor annibynnol ag y teimlai y gallai fod. Gan eu bod nhw'n gwpl, rhoddwyd bynglo a addaswyd yn arbennig yr oedd y cyngor yn berchen arno i Jessica a Simon. Safai'r bynglo ar orlifdiroedd a orlifodd y flwyddyn flaenorol. Nid oedd yr addasiadau a wnaed yn mynd i'r afael â'u hanghenion mewn gwirionedd. Roeddent hefyd wedi eu hynysu, gan fod ymhell oddi wrth amwynderau lleol.

Yn rhannol o ganlyniad i rwystrau tai, roedd nifer o gyfranogwyr wedi profi cyfnodau hir o ynysigrwydd, a effeithiodd yn andwyol ar eu lles a'u hiechyd meddwl. Parhaodd Efstathia i fod 'yn gaeth i'w chartref', heb ofalwyr i'w helpu i fynd allan. Roedd hyn yn ganlyniad uniongyrchol i leihad mewn cymorth gan ei chyngor lleol. Roedd Efstathia yn ei chael hi'n anodd aros yn gadarnhaol. Teimlai ei bod hi'n sownd mewn lle bach, a gobeithiai y byddai COVID-19 yn creu rhagor o empathi i bobl yn ei sefyllfa. O ganlyniad i'w phrofiad, roedd yn bwysig iawn i Efstathia bod ei lle byw yn gartrefol ac yn hygyrch.

Tai â chymorth

Gall tai â chymorth amrywio'n fawr o ran ansawdd y gofal ac ymdeimlad o gymuned. Roedd llety â chymorth Tony yn achubiaeth iddo, oherwydd ei fod wedi caffael set newydd o gyd-breswylwyr a oedd wedi dechrau yn ei alw yn 'deulu'. Roedd gan Tony berthynas dda â'r staff ac roedd yn mwynhau'r cydbwysedd rhwng annibyniaeth a'r cymorth yr oeddent yn ei ddarparu.

Yn y cyfamser, er bod Latanya yn gallu byw yn annibynnol, nid oedd yn hoff iawn o amgylchedd ei chartref a meddyliai ei fod wedi ei werthu ar gam iddi. Roedd ei thŷ yn rhan o raglen beilot a nodwyd gan ei gweithiwr cymdeithasol. Rhannodd Latanya nad oedd ei llety'n gyfforddus a theimlai fod y gofalwyr yn brin o empathi. Roedd yn anhapus hefyd eu bod nhw'n gallu mynd i mewn i'w fflat pryd bynnag y dymument. Er mwyn ennill rheolaeth dros bwy allai fynd i mewn a phryd, dechreuodd Latanya gloi ei drws bob amser. Ar y cyfan, yn ei phreswylfa, ni theimlai Latanya ymdeimlad o gymuned, ac nid oedd wedi gallu gwneud unrhyw ffrindiau agos. Yn yr un modd, nid oedd Roxanna yn adnabod unrhyw un o'i chymdogion a theimlai nad oedd fawr o ymdeimlad o gymuned yn ei huned tai gwarchod.

Addasiadau i'r cartref

Gall addasiadau i'r cartref ddod â manteision corfforol a meddyliol sylweddol, ond bu rhaid i lawer o'r cyfranogwyr drafod â'u cyngor lleol er mwyn sicrhau yr hyn yr oedd ei angen arnynt i fyw yn annibynnol. Roedd angen thermostat wedi ei osod yn is ar y wal ar Diane, gan newid uchder cownteri y gegin er mwyn diwallu ei hanghenion. Roedd rhai o'r addasiadau yr oedd eu hangen arni wedi cymryd amser hir i gael eu gweithredu.

Canfu Joyce a Clive na fyddai eu cyngor lleol yn darparu unrhyw addasiadau os oedd aelod o'r aelwyd yn gweithio. Ymwelodd y cyngor ac fel y dywedodd Joyce, gwnaethant "ysgrifennu rhestr enfawr o'r hyn yr oedd ei angen arnom ni." Pan soniodd Joyce fod Clive yn y gwaith, roeddent wedi dweud: "Wel chewch chi ddim hynny, chewch chi ddim hynny, chewch chi ddim hynny. O diar, byddai'n well i chi ymdopi." Bu rhaid i Joyce a Clive dalu yr hyn y gallent i wneud y newidiadau yr oedd eu hangen arnynt, nes i Clive adael ei swydd.

Mynegwyd addasiadau fel gwella bywydau. Golygodd ehangu ffrâm ddrws Joyce ei bod yn gallu mynd y tu allan, yn ei chadair olwyn. Mynegodd sut yr oedd yn teimlo: "Roedd mynd allan o'r drws, heb i neb fy helpu, yn anhygoel." Roedd gan Shawn amrywiaeth o gyflyrau meddygol, a oedd yn effeithio'n sylweddol ar ei symudedd. O ganlyniad i hynny, roedd wedi cael addasiadau i'w dŷ oddi wrth yr awdurdod lleol, gan gynnwys lifft risiau ac ystafell ymolchi hygyrch i lawr y grisiau, gan gynnwys

ystafell wlyb a thoiled arbennig. Caniataodd y nodweddion hygyrch yn yr ystafell ymolchi iddo ymolchi'n iawn, gan roi peth urddas yn ôl iddo.

Roedd rhai cyfranogwyr wedi gwneud eu haddasiadau eu hunain er mwyn byw'n gyfforddus. Camodd Tad Diane i mewn i wneud nifer o newidiadau er mwyn ei helpu i wneud ei thŷ fel y gallai hi fod yn fwy annibynnol, er enghraifft, drwy ostwng cypyrddau a rheiliau. Gwnaeth Latanya yn siŵr bod ei fflat gyfan yn teimlo mor gyfforddus ac mor feddal â phosibl, fel y gallai hi ddisgyn yn unrhyw le yn ei chartref heb frifo ei hun. Roedd Joyce a Clive wedi ailsteilio handlenni eu drysau fel na fyddai Joyce yn cael ei dal y tu mewn i unrhyw un o'r ystafelloedd.

Cyflëwyd hefyd fod technoleg cartref clyfar yn helpu pobl anabl i fyw yn dda yn eu cartrefi. Canfu Shawn fod goleuadau a reolir â llais yn ddefnyddiol. Gosododd ei ferch nodion atgoffa aml ar ei ddyfais glyfar fel y gallai gymryd ei dabledi yn brydlon. Roedd Kathryn yn mwynhau gofyn i'w seinydd clyfar chwarae caneuon Cliff Richard yn ei hystafell fyw. Ef oedd ei hoff ganwr.

Bywyd gartref

Teimlai llawer o gyfranogwyr eu bod yn cael eu boddi mewn gwaith papur oddi wrth yr Adran Gwaith a Phensiynau a'r GIG. Oherwydd ei bod yn amlwg bod angen i bobl ddal gafael ar ddogfennau oddi wrth y llywodraeth ganolog a llywodraeth leol er mwyn monitro eu cymorth, adroddodd pobl anabl eu bod wedi neilltuo adrannau cyfan o'u cartref ar gyfer storio dogfennau gweinyddol. Roedd ystafell wely ac ystafell fyw Efstathia yn llawn pentyrrau o bapurau oddi wrth y cyngor lleol a'r Adran Gwaith a Phensiynau. Cadwai Jessica a Simon flychau ar gyfer eu holl waith papur, a oedd wedi ei bentyrru yn eu hystafell wely mewn hambyrddau papur, yn ôl dyddiad y papurau.

Gall offer arbenigol ar gyfer gwahanol gyflyrau iechyd ac amhariadau gymryd lle ychwanegol yn y cartref hefyd, megis lifft risiau a theclyn codi Joyce, toiled trydan Shawn, a chadeiriau olwyn Jessica. Roedd gan rai cyfranogwyr offer penodol ar gyfer mynd i'r awyr agored, megis cadeiriau olwyn neu roleri mwy pwerus, yr oedd rhaid storio'r rheini y tu mewn i'w cartref hefyd ar gyfer defnydd rheolaidd. Er y gallai'r offer hyn ddarparu rhagor o annibyniaeth, gallent leihau'r lle byw hefyd.

Lleoliad y cartref

Roedd lleoliad y cartref yn ffactor allweddol wrth benderfynu a oedd cyfranogwyr yn teimlo cysylltiad â'u hardal leol. Roedd lleoliad tŷ Tony yn hanfodol iddo. Darparai'r llwybrau bysiau y tu allan i'w ddrws ffyrnt gyswllt hanfodol rhwng ei gartref ac amwynderau lleol. I'r gwrthwyneb, nododd Joyce fod lleoliad gwledig ei chartref yn golygu y gallai ddod yn ynysig oherwydd nad oedd mynediad i gadeiriau olwyn ar

y llwybrau lleol. Effeithiodd hyn ar ei lles yn ofnadwy. Sylwodd: "Mae mor bwysig gweld pethau a pharhau i fod yn rhan o'r byd."

Casgliad

Effeithiodd ansawdd eu tai, addasrwydd ac argaeledd yr addasiadau i'r cartref, a lleoliad eu cartref yn sylweddol ar brofiadau bywyd y cyfranogwyr.

Dengys ffigurau gan ONS fod canran y bobl anabl rhwng 16 a 64 oed a oedd yn berchen eu cartref eu hunain wedi gostwng o 43.6% yn y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2014 i 42.4% yn y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2019. Gwelwyd gostyngiad tebyg mewn tai cymdeithasol a rentir (26.6% i 24.7%), fodd bynnag, cynyddodd tai preifat a rentir dros yr un cyfnod (13.9% i 14.9%) fel y gwnaeth nifer y bobl anabl a oedd yn byw gyda rhieni (12.7% i 14.4%) (ONS, 2019a).

Dyma restr o gwestiynau i'w hystyried er mwyn gwneud tai yn fwy hygyrch a chyfforddus i bobl anabl:

- Sut y gallwn ni greu rhagor o dai, cymdeithasol a phreifat, sy'n cyfateb ag anghenion pobl anabl?
- Sut y gallwn ni gefnogi pobl anabl sy'n cael eu hynysu?
- Sut y gallwn ni sicrhau bod pobl anabl yn cael yr addasiadau tai sy'n angenrheidiol iddynt er mwyn byw mor annibynnol â phosibl?
- Sut y gallwn ni wobrwyo aelwydydd sy'n gweithio, yn hytrach na gwahardd aelwyd rhag bod yn gymwys i gael addasiadau?
- Sut y gallwn ni leihau swm y gwaith papur ffisegol sydd gan bobl anabl at ddibenion monitro a rheoli eu cymorth a'u gwasanaethau?
- Sut y gallwn ni sicrhau bod tai pobl anabl mewn lleoliadau sy'n caniatáu iddynt gymryd rhan yn gymdeithasol?

Pennod 8: Yr awyr agored

Prif ganfyddiadau

- Gall ansawdd gwael palmentydd rwystro pobl anabl a chanddynt amhariadau symudedd, sy'n effeithio ar eu gallu i symud o gwmpas y tu allan neu ddefnyddio eu stryd fawr lleol.
- Gall trefnu cludiant addas gymryd llawer o amser, sy'n golygu na all pobl anabl fod y ddigymell ac yn rhydd i ddewis gweithgareddau a chymryd rhan ynddynt.
- Gall gwasanaethau cludiant meddygol allgau pobl a chanddynt amhariadau nad ydynt yn rhai corfforol. Gall gwasanaethau fod o ansawdd gwael hefyd, er enghraifft gadael cleifion sy'n sâl yn aros gartref neu yn yr ysbyty am nifer

- o oriau, neu fethu â rhoi rhybudd ymlaen llaw pan maent gerllaw neu'n hwyr.
- Gall y wladwriaeth amcangyfrif yn rhy isel yr angen dynol i adael y tŷ a threulio amser yn yr awyr agored, ac maent hefyd yn amcangyfrif yn rhy isel yr amser y gallai ei gymryd i fynd allan gyda gofalwr.
 - Gall pobl anabl ganfod manau cyhoeddus yn elyniaethus, oherwydd agweddau'r cyhoedd, diffyg toiledau, a diffyg manau diogel a di-dâl ar gyfer gorffwys.

Cyflwyniad

Rhannodd cyfranogwyr eu profiadau o gamu i'r awyr agored. Gwnaethant nodi ystod o rwystrau rhag gwneud hynny, er y derbynir yn eang bod amser y tu allan yn angen dynol sylfaenol.

Canfyddiadau

Palmentydd

Mae palmentydd hygyrch yn allweddol i alluogi pobl a chanddynt amhariadau symudedd i symud o gwmpas yn rhydd. Yn ein gwaith ymchwil, roedd palmentydd yn enwedig o bwysig mewn ardaloedd gwledig, ble nad oedd pobl yn byw ar y prif ffyrdd. Gallai llwybrau gwledig anhygyrch rwystro pobl anabl rhag gallu symud o amgylch eu hardal leol.

I rai cyfranogwyr, roedd palmentydd anwastad yng nghanol eu tref yn achosi problemau mawr i'w cadeiriau olwyn, yn enwedig cadeiriau olwyn â llaw. I Tony, roedd symud ei gadair olwyn o amgylch y dref yn gofyn am lawer iawn o ymdrech a chryfder corfforol, oherwydd ansawdd wael y palmentydd. I bobl sy'n defnyddio fframiau cerdded, ffyn cymorth, ffyn symudedd, neu i bobl a chanddynt faterion sy'n ymwneud â'r gallu i gerdded, gall palmant anwastad hefyd achosi rhwystrau sylweddol. Hefyd, i Tony, effeithiai'r tywydd ar ei allu i lywio'n effeithiol oherwydd bod y glaw yn gwneud arwynebau yn y strydoedd yn llithrig. Cymhlethdod arall oedd bod y glaw yn cuddio'r synau yr oedd angen eu clywed er mwyn nodi pa ran o'r stryd yr oedd ynddi.

Cludiant

Gall bod â char chwarae swyddogaeth allweddol o ran cynnal ymdeimlad o annibyniaeth. Teimlai chwech o'n cyfranogwyr yn gryf iawn bod eu ceir yn darparu ymdeimlad parhaol o ryddid, dewis personol a diogelwch iddynt, hyd yn oed pan oedd agweddau eraill ar eu bywydau yn newid.

Roedd car Joyce yn hygyrch i gadeiriau olwyn ac yn ei galluogi hi i fynd i'w stryd fawr lleol, yn ogystal â theithio i wahanol rannau o'r wlad. Roedd car Shawn o'r pwys mwyaf iddo. Roedd yn ei alluogi ef i wneud ychydig o siopa ac yn ei gysylltu â'r byd y tu allan. Pan ddiddymwyd car Shawn yn dilyn asesiad Taliad Annibyniaeth Bersonol, roedd yn cofio: "Doedd gen i ddim byd." Roedd Diane ac Armaan yn dibynnu ar eu ceir er mwyn parhau i weithio. Nid oedd cludiant cyhoeddus yn hygyrch i'r naill na'r llall, felly roedd eu ceir yn allweddol i barhad eu cyflogaeth.

Gall dewisiadau cludiant cyhoeddus a hygyrch fod yn ddefnyddiol, ond gallant gynnwys gwaith paratoi dwys ac amseroedd aros hir hefyd. Hoffai Jessica a Simon deithio'n annibynnol ar gludiant cyhoeddus pan allent. Gwnaethant esbonio bod angen archebu cludiant hygyrch o flaen llaw arnynt, a olygai nad oedd ganddynt lawer o ryddid na hyblygrwydd i deithio fel y byddent wedi dymuno. Adlewyrchodd Jessica: "Mae'r byd yn wahanol. Mae'n rhaid i chi archebu os ydych chi eisiau defnyddio'r bws, mae'n rhaid i chi archebu os ydych chi eisiau cael trê. Moethuswydd yw hynny."

Cludiant meddygol

Gall dibynnu ar gludiant meddygol fod yn hynod anghyfleus, ac nid yw'r dewis ar gael yn aml i bobl anabl nad oes amhariad corfforol arnynt. Golygai agoraffobia, pendro a phanig Kathryn nad oedd hi'n gallu gyrru. Oherwydd ei bod hi hefyd yn anghymwys i gael cludiant meddygol, nid oedd hi'n gallu cyrraedd apwyntiad ysbyty.

Roedd Efstathia yn dibynnu ar gludiant meddygol ar gyfer apwyntiadau ysbyty. Aeth yr ymchwilyr gyda hi i'r ysbyty a chael profiad uniongyrchol o'r amser aros hir, y diffyg cyfathrebu ynghylch pryd y byddai'r bws yn cyrraedd, a'r perygl y byddai Efstathia yn colli ei hapwyntiad meddygol. Disgrifiodd Efstathia lawer o achosion o'r fath pan fu'n aros am nifer o oriau, ac yn colli apwyntiadau, oherwydd y system gludiant.

Ar ôl apwyntiadau Efstathia, bu rhaid aros am amser hir eto yn aml er mwyn cael cludiant i fynd â hi adref. Hefyd, nid oedd Efstathia yn cael mynd â rhywun gyda hi, felly roedd rhaid i'w gofalwr wneud y daith hir i lety Efstathia, cyn gwneud ei ffordd ei hun i'r ysbyty. Roedd dychwelyd yn yr un modd yn arwain at ddiwrnod hir o waith i'w gofalwr.

Paratoi ar gyfer y tu allan

Roedd angen gwneud llawer o waith paratoi cyn mynd y tu allan ar lawer o gyfranogwyr. Disgrifiodd Armaan ei drefn ar gyfer gadael y cartref. Gwnâi'n siŵr fod popeth yr oedd ei angen ganddo, a chyflawnodd gyfres o ymarferion er mwyn lleihau ei boen. Roedd gan lawer o gyfranogwyr offer ychwanegol ar gyfer mynd

allan, gan gynnwys cadeiriau olwyn ar gyfer yr awyr agored, cadeiriau olwyn ar gyfer mynd mewn ceir, a fframiau cerdded ag olwynion er mwyn pwysu arnynt. Roedd gosod yr offer yn cymryd llawer o amser ychwanegol ym mywydau'r cyfranogwyr.

Roedd angen rhywun i'w helpu nhw i fynd allan ar gyfranogwyr eraill. Heb gefnogaeth briodol, gall pobl anabl ddod yn gaeth i'w cartrefi. Nid oedd Efstathia wedi gadael ei chartref ers i'w horiau gofal cymdeithasol gael eu cwtogi gan ei chyngor lleol. Nid oedd gan ei gofalwr amser i fynd gydag Efstathia i'r stryd fawr yn ogystal â gwneud yn siŵr bod ganddi fwyd a chartref glân. O ganlyniad i hynny, daeth Efstathia yn gwbl ynysig.

Mannau cyhoeddus

Gall manau cyhoeddus fethu â diwallu anghenion pobl anabl. O'r herwydd, gall pobl anabl fod â phryderon ynghylch eu defnyddio nhw. Ceisiai Shawn fynd i'r siopau fel y gallai, ond nid oedd unman iddo orffwys pan fyddai'n ymweld â'r stryd fawr lleol. Disgrifiodd sut y ceisiai guddio ei seibiannau trwy gymryd arno ei fod yn edrych mewn ffenestri siopau.

Roedd angen defnyddio'r toiled yn rheolaidd ar Shawn hefyd, ac roedd yn rhaid iddo ofyn i gaffis a bwytai am ganiatâd i ddefnyddio eu cyfleusterau. Cyflwynai ei gerdyn anableded er mwyn cyfiawnhau ei gais, ac fel arfer, roedd yn cael mynediad. Fodd bynnag, roedd hyn yn achosi peth teimlad annifyr.

Golygai agoraffobia Kathryn ei bod yn cael anhawster cael mynediad i fannau cyhoeddus. Teimlai Kathryn nad oedd neb yn ei harchfarchnadoedd lleol a fyddai'n deall ei hanghenion. Pryderai y byddai'n cael ei dal yn yr awyr agored ac yn cael pwl o banig. Dywedodd Kathryn: "Y broblem fwyaf yw ofn cael pwl o banig, yn hytrach na'r pwl ei hun. Mae'n hynny'n gwneud yr agoraffobia yn waeth oherwydd nad ydw i eisiau mynd allan."

Y cyhoedd

Gall y cyhoedd fethu â deall anghenion pobl anabl yn ddigonol a gallant fynegi gelyniaeth tuag atynt hyd yn oed. Profodd Latanya elyniaeth am gymryd lle ar y palmentydd, felly roedd hi'n teimlo'n amlwg ac yn fregus yn gyhoeddus. Roedd ffon wen ganddi, ond nid oedd hi'n hoffi ei defnyddio. Roedd Latanya yn dal a theimlai ei bod hi'n cymryd gormod o le gan ddefnyddio ffon. Fodd bynnag, heb y ffon, roedd pobl yn anghwrtais gyda Latanya os oedd hi'n cerdded i mewn iddynt yn ddamweiniol neu'n symud yn araf. Crynhodd Kathryn ei phrofiad cyffredinol o'r cyhoedd: "Un o'r pethau gwaethaf yw pobl yn bod yn nawddoglyd."

Dangosodd cyfranogwyr a oedd yn defnyddio cadair olwyn nad oedd manau cyhoeddus a busnesau yn deall beth oedd bod yn hygyrch i gadeiriau olwyn yn ei

olygu iddynt yn aml. Gofynnai Diane yn aml a oedd bwytaï yn hygyrch i gadeiriau olwyn, dim ond i gael y cyngor anghywir. Eglurodd Diane: "Mae'n teimlo fel ei bod yn amlwg i mi beth mae bod yn hygyrch i gadeiriau olwyn yn ei olygu, ond mae'n amlwg nad yw rhai pobl yn hyd yn oed yn gwybod beth mae hynny'n ei olygu."

Pryderai Avinash ynghylch mynd allan a mynd i helynt oherwydd ei broblemau rheoli dicter. Yn anaml y gadawai ei gartref a gwnâi'n siŵr bod rhywun gydag ef pan wnâi hynny. Roedd ymateb ei deulu i'w amhariadau wedi peri iddo ofni y byddai pawb yn ymateb yn yr un ffordd. Dywedodd Avinash: "Dyw hi ddim fel petawn i'n hoffi aros gartref. Mae rhai pethau'n fy rhwystro i rhag mynd allan. Mae gen i ychydig o broblemau sy'n golygu ei bod hi'n fwy diogel os wy'n aros gartref."

Teithiai Tony i Lundain yn aml, naill ai gyda gweithiwr cymorth neu ar ei ben ei hun, gan aros yn yr un gwesty ble'r oedd yn adnabod y staff. Roedd Tony'n ddefnyddiwr cludiant cyhoeddus rheolaidd hefyd, a rhoddodd hynny annibyniaeth iddo. Manteisiodd yn fawr ar y system cludiant cyhoeddus yn ei ddinas, fodd bynnag, roedd wedi ei siomi'n aml gan yrwyr bysiau a arosodd yn eu cabanau yn hytrach na gosod y ramp cadeiriau olwyn fel y câi fynd ar y bws. Disgrifiodd Tony sut yr oedd yn flinedig iawn esbonio ei anghenion i eraill, ac weithiau, na allai wynebu diwrnod arall o ymdrechu. Defnyddiai alcohol yn aml i'w helpu i deimlo y gallai ostwng ei swildod am ei gyflyrau a siarad yn agored â phobl eraill.

Pwysigrwydd bod y tu allan

Gall y gallu i gamu i'r tu allan fod yn hanfodol i les, yn benodol ar gyfer pobl anabl y mae eu cyfleoedd i fentro allan yn gyfyngedig yn aml oherwydd y gwahanol rwystrau cymdeithasol, megis diffyg mynediad a chludiant priodol, ac agweddau negyddol y cyhoedd. Disgrifiodd Jessica a Shawn y pwysigrwydd o gael gardd y gallent gael mynediad ati. I Shawn, roedd cadw'n brysur a bod allan a chrwydro yma a thraw yn gwella ei iechyd a'i les. Roedd Kathryn hefyd yn mwynhau garddio oherwydd bod hynny'n rhoi man diogel iddi yr oedd yn gyfforddus ynddo yn yr awyr agored.

Gall gwyliau ddod â llawenydd a gwella ansawdd bywyd pobl. Disgrifiodd Joyce y llawenydd o fynd am wyliau gyda'i gŵr i'r Alban. Roedd hi'n ddiolchgar am yr holl addasiadau yr oedd safleoedd twristiaid wedi eu gwneud fel y gallai eu profi nhw. I Kathryn, fodd bynnag, gallai mynd am wyliau olygu llawer o drafferth oherwydd y diffyg dealltwriaeth am amhariadau anweledig gan y cyhoedd. Teimlai y gellid cael rhyw fath o laniard adnabod er mwyn gweithio tuag at godi ymwybyddiaeth am faterion iechyd meddwl.

Casgliad

Roedd cyfranogwyr yn wynebu anawsterau wrth fynd i'r awyr agored. Roedd cludiant cyhoeddus a phalmentydd anhygyrch, yn ogystal ag agweddau'r cyhoedd, yn cyflwyno gwahanol heriau.

Dyma restr o gwestiynau y teimlwn a fydd yn helpu i gyfeirio polisiau ac arferion er mwyn darparu ar gyfer pobl anabl ag ystod o amhariadau pan maent yn defnyddio cludiant a mannau cyhoeddus:

- Sut y gallwn ni sicrhau bod yr holl balmentydd yn cynnwys y rhai sydd ag amhariadau sy'n effeithio ar eu symudedd?
- Sut y gallwn ni wella cludiant meddygol fel bod yr holl bobl anabl yn gallu cael mynediad at apwyntiadau meddygol ac apwyntiadau eraill pwysig?
- Sut y gallwn ni wella mannau cyhoeddus fel eu bod yn diwallu anghenion cymdeithasol, emosiynol a chorfforol pobl anabl?
- Sut y gallwn ni sicrhau bod pawb yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu cefnogi i adael eu cartref, pan maent yn dymuno gwneud hynny?

Casgliad

Mae'r adroddiad hwn yn dangos tystiolaeth o ganfyddiadau ein prosiect ymchwil, sy'n rhoi chwyddwydr ar fywyd bob dydd ystod eang o bobl anabl. Cynhaliwyd y prosiect ar adeg pan oedd data am bobl anabl yn amrywio o ran ansawdd a phan oedd y sylw yn fratiog iawn.

Mae'r ymchwil hon yn cyflwyno safbwyntiau, mewnwleidiadau a phrofiadau byw pobl anabl. Ei nod yw helpu adrannau'r llywodraeth i nodi'r newidiadau polisi sydd eu hangen ar frys, ac i'w helpu nhw i ddatblygu a monitro polisiau penodol a allai chwalu'r rhwystrau hyn a nodwyd. Mae hyn yn ehangu ar National Strategy for Disabled People (NSfDP). Mae'r data'n dangos yn gyson fod pobl anabl yn wynebu heriau a rhwystrau enfawr i fyw bywyd o gynhwysiant a werthfawrogir yn gymdeithasol o'i gymharu â phobl nad ydynt yn anabl.

Dyweddodd y cyfranogwyr eu bod yn credu mewn cyfleoedd ar gyfer newid, o ystyried yr ailffurfiwyd yn sylweddol bob agwedd ar fywyd yn sgil COIVD-19, a'r empathi a'r ddealltwriaeth ddilynol ynghylch profiadau pobl anabl. Yr hyn sydd ei angen yw gweledigaeth glir a chadarnhaol ar anabledd y mae holl adrannau a chyrrff y llywodraeth yn derbyn cyfrifoldeb amdani.

Ar ddiwedd pob pennod, gwnaethom dynnu sylw at gwestiynau penodol perthnasol ynghylch y pwnc a drafodwyd, er mwyn llywio newidiadau ymarferol i bolisiau a allai gryfhau gallu pobl anabl i gyfranogi'n llawn yn y gymdeithas brif ffrwd.

Cyfeiriadau

Department for Work and Pensions, (2020). The Employment of Disabled People.

Adran Gwaith a Phensiynau, ar gael yn

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/875199/employment-of-disabled-people-2019.pdf aed at y wefan 27.11.2020.

Office for National Statistics (2019a). Disability and housing, UK. Office for National Statistics, ar gael yn:

<https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/datasets/disabilityandhousinguk?uri=peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/datasets/disabilityandhousinguk> aed at y wefan 27.11.2020.

Office for National Statistics (2019b). Disability, well-being and loneliness, UK: 2019. Office for National Statistics, ar gael yn:

<https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/bulletins/disabilitywellbeingandlonelinessuk/2019?uri=peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/bulletins/disabilitywellbeingandlonelinessuk/2019> aed at y wefan 27.11.2020.

Office for National Statistics (2020). A08: Labour market status of disabled people, November 2020. Office for National Statistics, ar gael yn:

<https://cy.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/labourmarketstatusofdisabledpeoplea08?uri=employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/labourmarketstatusofdisabledpeoplea08> aed at y wefan 27.11.2020.