Ariennir gan
Llywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Mesur y mynydd

Mesur y Mynydd:
Beth Sydd Wir o Bwys mewn Ofal Cymdeithasol i Unigolion yng Nghymru?

ADRODDIAD TERFYNOL

Katie Cooke, Rachel Iredale, Richard Williams, Neil Wooding (2019) *Mesur y Mynydd: Beth Sydd Wir o Bwys mewn Gofal Cymdeithasol I Unigolion yng Nghymru?*. Pontypridd: Prifysgol De Cymru.

ISBN: 978-1-909838-38-3

Hawlfraint © Prifysgol De Cymru, 2019

Cedwir pob hawl. Ni ddylid atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, na'i storio mewn system adfer, na'i drosglwyddo mewn unrhyw ffurf na thrwy unrhyw ddull heb gael caniatad ysgrifenedig gan y cyhoeddwyr.

Mae Katie Cooke, Rachel Iredale, Richard Williams and Neil Wooding wedi datgan eu hawl i gael eu hadnabod fel awdurdon y gwaith hwn yn unol a Deddf Hawlfreintiau, Dyluniadau a Phatentau 1998.

Cynnwys

RHAN A – CEFNDIR……………………………………………………………………………5

1. Cychwyn………………………………………………………………………………….5

2. Dethol methodolegau: SenseMaker a'r Rheithgor Dinasyddion…………………………8

Cam 1 – SenseMaker……………………………………………………………………..8

RHAN B – SENSEMAKER…………………………………………………………………12

3. Datblygu y Fframwaith SenseMaker……………………………………………………12

4. Darparu Cam 1 – Casglu straeon……………………………………………………….. 17

5. Dansanoddi SenseMaker ………………………………………………………………21

6. Archwilio'r Data'n Thematig……………………………………………………………26

7. Pobl a Llesiant………………………………………………………………………….28

8. Cyd-gynhyrchu / Cydweithio……………………………………………………………42

9. Gwastraffu Amser ……………………………………………………………………..46

10. Atal, Gwybodaeth a Gofalwyr ………………………………………………………….48

11. Canfyddiadau am y Ddeddf ……………………………………………………………60

RHAN C – RHEITHGOR DINASYDDION………………………………………………….63

12. Cam 2 –Rheithgor Dinasyddion ……………………………………………………….63

Paratoi……………………………………………………………………………………63

Datblygu'r Rhaglen………………………………………………………………………64

13. Argymhellion y Rheithgor Dinasyddion………………………………………………..66

14. Y Rheithgor Dinasyddion a SenseMaker………………………………………………71

RHAN D – MYFYRDODAU………………………………………………………………… 73

15. Myfyrdodau……………………………………………………………………………73

16. Casglu straeon ……………………………………………………………………….74

17.Y Rheithgor Dinasyddion……………………………………………………………………………76

RHAN E – CASGLIADAU AC ARGYMHELLION ………………………………………………..80

18.Casgliadau ……………………………………………………………………………………...80

19.Argymhellion……………………………………………………………………………………...82

RHAN F – Y CAMAU NESAF ………………………………………………………………………84

20.Y Camau Nesaf ………………………………………………………………………………...84

Unigolion a Gofalwyr………………………………………………………………………………..84

Safbwyntiau Darparwyr Cymdeithasol a Staff………………………………………………….85

RHAN G – DIOLCHIADAU A CHYDNABYDDIAETHAU ………………………………………..87

21.Diolchiadau a Chydnabyddiaethau……………………………………………………………..87

ATODIAD 1 – Fframwaith SenseMaker…………………………………………………………88

ATODIAD 2 – Rhaglen Rheithgor………………………………………………………………...92

RHAN A – CEFNDIR

1. Cychwyn

1.1. Mewn ymateb i'r Papur Gwyn o 2011, Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy i Gymru: Fframwaith Gweithredu[1], daeth Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i rym ar 6 Ebrill 2016, gan ddarparu fframwaith cyfreithiol newydd ar gyfer gwella llesiant pobl sydd angen gofal a chefnogaeth, a gofalwyr sydd angen cefnogaeth.

1.2. Ymgorfforwyd egwyddorion yn y gyfraith gan y Ddeddf a fyddai'n gwella llais pobl a'u rheolaeth dros eu gofal; darparu ffocws o'r newydd ar ddulliau atal ac ymyrryd cynnar; cynnig mwy o gefnogaeth i ofalwyr, a'r cyfan yn cael ei seilio ar werthoedd cyd-gynhyrchu.

1.3. Roedd y Ddeddf yn cynnig cyfle i drawsnewid y ddarpariaeth o ofal cymdeithasol, gan roi pobl wrth galon y ddarpariaeth, annog mwy o gydweithio a gweithio mewn partneriaeth, ac ymestyn cynnig cliriach o gefnogaeth i ofalwyr. Er mwyn cefnogi rhoi'r ddeddf ar waith yn llwyddiannus, ar 31 Mawrth 2016, mewn datganiad ysgrifenedig, amlinellodd y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol bryd hynny, Mark Drakeford AC[2] , ymrwymiad i werthuso'r Ddeddf.

1.4. Byddai gan y gwaith gwerthuso dri cham:

- Cam 1 – monitro polisïau o dan y Ddeddf yn ystod blwyddyn gyntaf ei gweithredu i ddeall a oedd polisi'n cael ei weithredu yn ôl y bwriad, ac i gefnogi gwella polisi
- Cam 2 – gwerthusiad parhaus drwy gyfrwng y fframwaith deilliannau cenedlaethol a fframwaith mesur perfformiad llywodraeth leol
- Cam 3 – gwerthusiad annibynnol hirdymor, un-tro, a fyddai'n dechrau yn ystod trydedd flwyddyn rhoi'r Ddeddf ar waith.

1.5. Byddai gwerthusiad Cam 3 yn rhoi asesiad diduedd o weithredu ac effaith y Ddeddf, a darparu gwybodaeth werthfawr ynghylch sut y gellid gwella ar weithredu polisi a deddfwriaeth bellach, os oedd angen. Byddai nid yn unig yn darparu manteision uniongyrchol o ran perfformiad polisi a'i effeithlonrwydd, ond roedd hefyd yn greiddiol i egwyddorion llywodraethu da, creu polisi a chefnogi gwelliant ar draws y sector.

1.6. I gefnogi gwerthusiad Cam 3, sefydlodd Llywodraeth Cymru Grŵp Gwerthuso Rhanddeiliaid, gan dynnu ynghyd unigolion a sefydliadau o bob cwr o ofal cymdeithasol a sectorau cysylltiedig. Roeddent yn darparu mewnwelediad sector-benodol a fyddai'n

[1] Llywodraeth Cynulliad Cymru (2011). Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy i Gymru: Fframwaith Gweithredu. Cafwyd mynediad yma: https://gov.wales/topics/health/publications/socialcare/guidance1/services/?lang=en
[2] Written Statement - Evaluation of the Social Services and Well-being (Wales) Act 2014. Adalwyd o: https://gov.wales/about/cabinet/cabinetstatements/previous-administration/2016/socialserviceswellbeingact/?lang=en

llunio meini prawf y gwerthusiad, gan sicrhau y byddai'n gyflawn ac y byddai'n cwrdd â'r nod o fesur effaith y Ddeddf ar lesiant pobl sydd angen gofal a chefnogaeth, a gofalwyr sydd angen cefnogaeth.

1.7. Roedd deall profiadau dinasyddion Cymru yng nghyd-destun gofal cymdeithasol yn hanfodol wrth werthuso'r Ddeddf. Ar ôl cydnabod fod dal lleisiau pobl fel rhan o brosesau mwy ffurfiol yn gallu bod yn her, ac y byddai'n fuddiol cael mewnwelediad cynnar i'r profiadau hyn, comisiynwyd prosiect Mesur y Mynydd (MyM) gan Lywodraeth Cymru.

1.8. Daeth gwreiddiau MyM oddi wrth aelodau Fforwm Cydweithredol Cymru, a oedd wedi dechrau trafod dichonolrwydd gweithredu dull cyd-gynhyrchiol i'r gwaith gwerthuso, ar ôl Datganiad Ysgrifenedig Mawrth 2016 ynghylch gwerthuso'r Ddeddf, gan geisio dod o hyd i ddull o ymgorffori gwerthoedd y ddeddf wrth gyflawni'r gwerthusiad ohoni. Ffurfiodd yr unigolion hyn y grŵp a fyddai'n datblygu'n Grŵp Llywio MyM i gydweithio gyda Llywodraeth Cymru yn y gwaith o ddatblygu a chyflwyno'r prosiect. *Gweler Atodiad XX am fanylion llawn.*

1.9. Gweithiodd y grŵp gyda Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â heriau creiddiol oedd yn ymwneud â chasglu barn dinasyddion ar eu profiadau ym maes gofal cymdeithasol. Yn flaenaf ymysg rhain oedd creu cyfleoedd i bobl rannu'u barn a'u profiad yn annibynnol o'u gweithiwr cymdeithasol, teulu, neu eraill a allai ddylanwadu ar yr hyn a gyfrennid ganddynt.

1.10. Roedd ymwneud â dinasyddion ar wahân i'w hymwneud â gofal cymdeithasol, a hwyluso rhannu profiadau'n onest, yn elfen ofynnol wrth werthuso'r Ddeddf. Roedd yn galw am rwydweithiau cyfoedion a dulliau llawr gwlad o hybu a darparu'r gwaith, gyda chefnogaeth gref oddi wrth y drydedd sector.

1.11. Pwrpas craidd MyM oedd ymwneud ag ystod eang o ddefnyddwyr y gwasanaeth o bob cwr o Gymru, gan ddefnyddio dulliau cyd-gynhyrchiol i geisio'u barn ar eu profiadau yng nghyd-destun y Ddeddf. Byddai'r data a fyddai'n cael ei gasglu gan y prosiect hwn yn hanfodol wrth lunio dau brif faes:

- Byddai'n hydreiddio'r gwerthusiad annibynnol drwy ddarparu data cyfoethog a manwl yn uniongyrchol oddi wrth ddefnyddwyr y gwasanaeth i lunio'i gyfeiriad a sicrhau fod barn defnyddwyr y gwasanaeth wedi'u gosod yn gadarn yn y broses werthuso ffurfiol o'r dechrau
- Byddai'n ffurfio elfen Rheithgor Dinasyddion MtM, gweithgaredd oedd yn ymgysylltu â'r cyhoedd, a fyddai'n canolbwyntio ar themâu a oedd yn benodol berthnasol i brofiadau pobl o ofal cymdeithasol, ac yn eu harchwilio.

1.12. Roedd MyM yn fenter Cymru gyfan, yn seiliedig yn y gymuned a fyddai'n harneisio gwybodaeth, arbenigaeth a doethineb gyfun dinasyddion yng Nghymru er mwyn deall yn well eu profiadau o ofal cymdeithasol ac effaith gynnar Deddf Gwasanaethau Cyhoeddus a Llesiant (Cymru) 2014. Roedd yn defnyddio ystod o ddulliau ymgysylltu a

dulliau trylwyr o gynnwys y cyhoedd; rhennir canfyddiadau o'r prosiect â Llywodraeth Cymru, y gwerthuswyr sy'n ymgymryd â'r gwerthusiad ffurfiol, a phobl Cymru.

1.13. Bwriad MyM, fel yr amlinellwyd ef yn y cynnig i Lywodraeth Cymru, oedd:

Rhoi ar waith werthusiad, sy'n seiliedig yn y gymuned, ar effeithiolrwydd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, gan ddarparu llwyfan ddata wydn o brofiad gwirioneddol defnyddwyr i hydreiddio a rhoi ffocws i raglen werthuso ffurfiol Llywodraeth Cymru.

1.14. Rhedodd y prosiect mewn dau gam:

- **Cam 1** – dull ethnograffig dosranedig o gasglu straeon gan bobl oedd yn derbyn gofal a chefnogaeth a gofalwyr. Byddai'r mwyafrif o'r straeon hynny'n cael eu casglu gan rwydwaith o Wrandawyr
- **Cam 2** – Rheithgor Dinasyddion a fyddai'n archwilio cwestiwn allweddol oedd yn codi o'r straeon a gasglwyd.

1.15. Roedd y prosiect yn cynnig cyfle digymar i ddeall mwy ynghylch a oedd gofal cymdeithasol yn gweithio ble roedd hynny'n fwyaf pwysig, sef ym mywydau pobl ledled Cymru. Drwy wneud hynny, nod MtM oedd deall beth oedd yn bwysig i bobl, beth oedd yn gweithio'n dda a beth oedd yn gweithio'n llai effeithiol, gan adeiladu darlun manwl a gwerthfawr o brofiadau cyfredol ym maes gofal cymdeithasol.

1.16. Gan ddefnyddio methodolegau casglu straeon a'r Rheithgor Dinasyddion fel dulliau annibynnol, seiliedig yn y gymuned, o gynnwys pobl a dal llais y dinesydd, mae'r prosiect yn darparu tystiolaeth i Lywodraeth Cymru a phartneriaid ynghylch profiadau pobl o ofal cymdeithasol ac effaith gynnar Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

2. Dethol Methodolegau: SenseMaker a'r Rheithgor Dinasyddion

2.1. Pwrpas Mesur y Mynydd oedd ymgysylltu â phobl yng Nghymru i gynhyrchu asesiad cywir o'r ddarpariaeth gofal cymdeithasol, yn seiliedig ar brofiad. Roedd angen dulliau trylwyr o fynd ati i wneud ymchwil annibynnol, ansoddol, ar weithgareddau'r ddau gam. Byddai'r dulliau'n galluogi unigolion i rannu straeon oedd yn bwysig iddyn nhw, a nhw yn unig, a gadael i'r Rheithwyr reoli llawer o drafodion y Rheithgor.

Cam 1 – SenseMaker

2.2. Cam 1 o MyM oedd casglu straeon gan ddefnyddio SenseMaker, offeryn meddalwedd sy'n hwyluso casglu a dadansoddi profiadau straeon a darnau o naratif. Mae'r offeryn yn darparu fframwaith sy'n arwain cyfranogwyr drwy'r broses o gyflwyno'u stori ac ymateb i gwestiynau. Mae'r cwestiynau'n annog canolbwyntio ar brofiad personol, yn cyfoethogi elfen ddisgrifiadol pob stori, ac yn galluogi dadansoddi i ddigwydd. Nid yw'r broses, i'r cyfranogwr, yn un werthusol: fe'u hanogir i ddisgrifio yn hytrach na barnu'u profiad.

2.3. Mae SenseMaker yn galluogi pobl i adnabod a chofnodi'r hyn sy'n bwysig iddyn nhw a sut maen nhw'n teimlo. Caiff yr wybodaeth hon ei phlotio, ei chofnodi a'i harddangos heb unrhyw ymyrraeth gan eraill; fe'i cynlluniwyd i gefnogi dull cyd-gynhyrchiol, dinesydd-ganolog o fynd ati i fonitro, gwerthuso, gwella a gweithredu[3].

2.4. Datblygwyd SenseMaker er mwyn galluogi i ddulliau ethnograffig o fynd ati i gasglu data (casglu straeon yn anthropolegol) gael ei ymestyn, ac i ddigwydd mewn modd cyson ar draws ardaloedd neu grwpiau poblogaeth mawr[4]. Gellir adnabod tueddiadau a themâu o'r data a ddarperir gan gyfranogwyr ar ffurf eu straeon unigol a'r ymatebion a roddir i gwestiynau a ofynnir.

2.5. Gellir defnyddio SenseMaker mewn sawl ffordd, gan ateb amrywiaeth o anghenion ymchwil. Roedd yn eistedd yn dda gyda phwrpas MyM, gan roi llais a rheolaeth i gyfranogwyr, dal profiadau a deimlwyd, a lleihau'r angen am ddehongli gan drydydd parti. Gellid ymwneud â'r offeryn mewn un o ddwy ffordd:

- Pobl yn cyflwyno'u straeon eu hunain
- Pobl yn cael eu cefnogi gan rywun sy'n cyflwyno'r stori ar eu rhan.

2.6. Mae galluogi pobl i gyflwyno'u straeon eu hunain yn diddymu dibyniaeth ar weithwyr proffesiynol, tîm ymchwil, ffrindiau neu deulu, gan hybu cyflwyno straeon diduedd, sy'n

---

[3] CognitiveEdge, 20.10.2009 *Introducing SenseMaker®* [fideo ar lein] ar gael yma: https://www.youtube.com/watch?v=SkRe7Xg7pk4 [cafwyd mynediad 20.02.2019]

[4] AcademiWales, 07.26.2016, *Dave Snowden - How leaders change culture through small actions* [online video], ar gael yma: https://www.youtube.com/watch?v=MsLmjoAp_Dg [cafwyd mynediad 20.02.2019]

rhydd o ddylanwad gan eraill, Gellir cyflwyno straeon SenseMaker ar lein, drwy gyfrwng ap neu drwy lenwi copi papur o'r fframwaith. sy'n darparu ystod o ddewisiadau hygyrch.

2.7. Roedd cael sgôp i alluogi unigolion i gyflwyno straeon oedd ond yn llond dwrn o eiriau o hyd a fyddai, ochr yn ochr â'r ymatebion i'r cwestiynau cysylltiol, yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol, o fudd sylweddol i MyM. Roedd hi'n bwysig fod modd defnyddio'r offeryn yn effeithiol mewn sawl amgylchiad, gan gynnwys gweithdai, fel rhan o sgyrsiau wyneb yn wyneb, ac mewn digwyddiadau. Cefnogwyd hyn ymhellach gan y ffaith mai dim ond dau neu dri munud oedd eu hangen ar gyfer cwblhau cyflwyniad, er y gallai pobl rannu straeon llawer hwy hefyd pe dymunent.

2.8. Yn yr un modd, roedd cael y dewis i bobl allu cadw'u naratif yn gyfrinachol, tra ar yr un pryd yn galluogi i'r ymatebion i'w cwestiynau gael eu gweld, yn lleihau'r rhwystrau posib allai atal pobl rhag cymryd rhan yn y prosiect, a'u galluogi i rannu profiad personol, cyfrannu at y prosiect, ond i beidio â chael eu hamlygu drwy wneud hynny.

2.9. Roedd rhoi cyfle i bobl gael eu cefnogi i rannu straeon, i gael sgyrsiau newydd neu i wella sgyrsiau oedd yn digwydd eisoes, yn elfen werthfawr o SenseMaker a gefnogai ymrwymiad MyM i weithgaredd oedd yn seiliedig yn y gymuned. Roedd casglu straeon mewn amgylcheddau y tu allan i'r sector gofal cymdeithasol yn galluogi i'r sgyrsiau hyn ddigwydd yn fwy rhydd, heb lawer o ddylanwadu. *Ceir trafodaeth lawn ar y dull o gyflwyno ac ymgysylltu yn Rhan C, Rheithgor Dinasyddion.*

2.10. Roedd SenseMaker yn cynnig dull cyson o gasglu data i MyM, y gellid ei ddefnyddio heb orfod rhoi fawr ddim cefnogaeth uniongyrchol gan y prosiect. Roedd y pwyslais ar ddisgrifiad a naratif yn ei gwneud hi'n haws i bobl ymgysylltu, ac roedd y gallu dadansoddol a gynigiwyd gan yr offeryn yn hwyluso dealltwriaeth uniongyrchol o'r hyn a rannwyd; bydd SenseMaker yn arddangos elfennau o'r data fel graffics sy'n darlunio'r canfyddiadau mewn ffordd hygyrch. *Gweler Rhan B, SenseMaker.*

Cam 2 – Rheithgor Dinasyddion

2.11. O ganlyniad i ymrwymiad Llywodraeth Cymru i werthuso Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), a'u hymrwymiad ehangach i roi gwerth ar farn dinasyddion Cymru, roedd angen dulliau go iawn o fynd i'r afael ag ymgysylltu â'r cyhoedd, oedd yn cynnig ffordd sylweddol i unigolion o gael codi'u llais.

2.12. Mae Rheithgorau Dinasyddion yn ddull cydnabyddedig o gynnwys y cyhoedd mewn trafodaethau pwysig mewn modd sy'n agored a thryloyw, ac sy'n cefnogi pawb sy'n cymryd rhan i gael codi'u llais. Ceir gwreiddiau'r cysyniad tua dechrau'r 1970au, wrth i ddatblygiad cydamserol, ond digyswllt, ddigwydd yn yr UDA a'r Almaen, ac fe'i defnyddiwyd ymhob cwr o'r byd ers hynny mewn amrywiaeth o ffyrdd.

2.13. Yn y DU, defnyddiwyd Rheithgorau Dinasyddion am y tro cyntaf tua chanol y 1990au, mewn cydweithrediad rhwng Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus (PIIR) a'r cwmni ymchwil y farchnad, Opinion Leader Research (OLR). Ers hynny, cawsant eu defnyddio i gynnwys y cyhoedd mewn trafodaethau ar bynciau sy'n cynnwys hapusrwydd a llesiant plant a phobl ifanc, babis a gynllunnir ('designer babies'), strwythurau llywodraethu awdurdodau lleol a blaenoriaethau yn y ddarpariaeth gwasanaethau dementia[5].

2.14. Digwyddodd Rheithgor Dinasyddion cyntaf Cymru yn 1997, ac fe'i trefnwyd gan Sefydliad Cymru dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Roedd yn archwilio darpar ffyrdd o gymhwyso 'geneteg newydd', yn benodol Profi Genetig am Anhwylderau Cyffredin yn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, a dyma'r ymarfer ymgysylltu cyhoeddus cyntaf i fynd i'r afael â'r pwnc dadleuol hwn[6].

2.15. Yn ganolog i fethodoleg Rheithgor Dinasyddion mae'r ddealltwriaeth y gall unrhyw un, o gael digon o amser, digon o wybodaeth, a'r wybodaeth honno'n cael ei chyflwyno'n addas, yn gallu dod i ganlyniad, a gwneud penderfyniadau ynglŷn â'r pynciau mwyaf cymhleth. Mae'r dull yn hybu cynhwysiant, pwyso a mesur, ac, yn sgil y pynciau a drafodir, ddinasyddiaeth. Dyma ddemocratiaeth gydgynhgorol ar waith.

2.16. Yn ystod proses y Rheithgor, daw dinasyddion yn arbenigwyr lleyg yn y maes o dan sylw, yn ogystal â dod yn wneuthurwyr penderfyniadau medrus a hyderus. Maen nhw'n gwrando ar dystion arbenigol, yn archwilio'r dystiolaeth, yn pwyso a mesur y pynciau ac yn dod i benderfyniad polisi neu gasgliad o argymhellion. Mae'r dull hwn yn cefnogi'r cyhoedd a llunwyr polisi i ddod ynghyd mewn deialog ystyrlon ac ymholi cydweithredol.

2.17. Yn arwyddocaol, mae dull y Rheithgor Dinasyddion yn cynnig dull o bontio'r gagendor rhwng ymgynghori o'r pen i lawr a chyfranogiad cymunedol o'r gwaelod i fyny; prin yw'r cyfle yn y cyntaf i gynnwys y cyhoedd, tra bo'r ail yn bennaf seiliedig ar wybodaeth a diddordebau lleyg[7]. Wrth werthuso deddfwriaeth a'i effaith ar ddinasyddion, mae'n hanfodol cael modd o ddwyn ynghyd farn a phrofiadau'r llunwyr polisi, y bobl sy'n cyflwyno a darparu'r polisi a'r rheiny sy'n derbyn y gwasanaethau.

2.18. Wrth geisio deall effaith gynnar Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), roedd dull y Rheithgor Dinasyddion yn cynnig fframwaith wydn, gydnabyddedig ac ymarferol i MyM er mwyn dwyn arbenigedd o bob cwr o'r sector gofal cymdeithasol ynghyd, a chynnwys dinasyddion Cymru mewn trafodaeth bolisi gymhleth. Mae'r dull yn hybu annibyniaeth y Rheithwyr, a'u galluogi i reoli agweddau ar y broses, penderfynu ar eu cwestiynau'u hunain a dod i'w canlyniadau a'u hargymhellion eu hunain.

---

[5] K. Purdham, 2012, *What are Citizens' Juries?* ar gael yma: http://hummedia.manchester.ac.uk/institutes/methods-manchester/docs/citizensjuries.pdf [cafwyd mynediad 20.02.2019]
[6] Iredale R and Longley MJ (1999) *Public involvement in policy making: the case of a Citizens' Jury on genetic testing for common disorders.* Journal of Consumer Studies and Home Economics 23: 3–10.
[7] R. Gooberman-Hill, J. Horwood, M. Calnan, 2008 *Citizens juries in planning research priorities: process, engagement and outcome* Ar gael yma: http://hls.uwe.ac.uk/suci/Data/Sites/1/citizensjuryarticle.pdf [cafwyd mynediad 20.02.2019]

2.19. I MyM, ac felly i Lywodraeth Cymru yn ei rôl fel ariannwr a chefnogwr y prosiect, roedd y dull yn darparu ffordd o archwilio'r materion a godai o'r cam casglu straeon mewn ffordd ystyrlon, i amlygu dull a seiliwyd ar werthoedd cyd-gynhyrchiol, ac arddangos gwerth cynnwys y cyhoedd mewn materion cymdeithasol cymhleth.

RHAN B – SENSEMAKER

3. Datblygu Fframwaith SenseMaker

3.1. Cynigia SenseMaker ystod o fathau o gwestiynau er mwyn creu fframwaith casglu straeon; dibynna adeiladwaith y fframwaith ar amcanion a dull yr ymchwil sydd ar waith.

3.2. Roedd angen i gwestiynau MyM gwrdd â sawl amcan:

- Darparu gwybodaeth a fyddai'n ddefnyddiol ar gyfer gwerthuso effaith gynnar Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn ogystal â pharatoi i hydreiddio ffocws y gwaith gwerthuso ffurfiol.
- Gofyn am wybodaeth yr oedd y cyfranogwr yn debygol o'i wybod yn unig
- Bod yn hawdd i gyfranogwyr eu deall ac yn gymharol gyflym i ymateb iddynt
- Cynnig modd trylwyr o ddadansoddi'r data
- Galluogi i drafodaethau ddigwydd ynghylch gofal cymdeithasol a'r Ddeddf, heb gau llwybrau ymholi.

3.3. Cymerodd hi dri mis i fynd drwy'r broses o amlinellu, drafftio a gorffen y cwestiynau hyn, ac aeth y cynllun drwy sawl cam profi ac ailadrodd. Ymgymerwyd â'r gwaith hwn gan aelodau o'r Grŵp Llywio oedd yn meddu ar arbenigedd a phrofiad o ddefnyddio SenseMaker, o gasglu straeon ac o'r sector gofal cymdeithasol a'r Ddeddf.

3.4. Cytunwyd y dylid defnyddio egwyddorion y Ddeddf fel ffocws: llais a rheolaeth, atal ac ymyrryd cynnar, cyd-gynhyrchu a llesiant[8]. Y pedwar egwyddor hwn yw conglfeini'r Ddeddf, ac sy'n symbylu gwerthoedd a dulliau gweithredu'r sector gofal cymdeithasol.

3.5. Er bod y Ddeddf yn deddfwriaethu ar gyfer sawl agwedd ar ofal gan gynnwys cyllid, diogelu, perthynas rhwng cyrff statudol, gweithdrefnau cwyno ac ystod o faterion technegol, cyfreithiol a gweinyddol, Egwyddorion y Ddeddf yw'r elfennau sy'n fwyaf perthnasol i brofiadau beunyddiol unigolion. Nhw hefyd, felly, yw'r elfennau hawsaf i bobl wneud sylw yn eu cylch a'r pethau mwyaf tebygol i fod yn bethau y bydd gan bobl deimladau amdanynt neu brofiadau ohonynt.

3.6. Yn fframweithiau SenseMaker, pwrpas y cwestiwn cyntaf yw denu'r stori, ymateb neu brofiad sy'n cael ei rannu. Ar ôl profi sawl amrywiaeth, roedd fframwaith MyM yn dechrau gyda:

[8] Llywodraeth Cymru, 2015, *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014: Yr Hanfodion* ar gael yma: https://gov.wales/docs/dhss/publications/160127socialservicesacten.pdf [cafwyd mynediad 20.02.2019]

Pa brofiad o ofal cymdeithasol ydych chi wedi'i gael dros y 12 mis diwethaf? Gallai hyn fod ar ffurf cyngor, gofal neu gefnogaeth i chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod. Dywedwch wrthym os gwelwch yn dda am brofiad sy'n sefyll allan i chi.

3.7. Roedd y prompt hwn yn fwriadol eang er mwyn rhoi rhyddid i'r ymatebwr drafod yr hyn oedd yn bwysig iddyn nhw. Roedd hyn yn bwysig er mwyn cymell ystod eang o straeon a fyddai'n dangos amrywiaeth a chymhlethdod gofal cymdeithasol, a hefyd er mwyn hybu mwy o annibyniaeth a rheolaeth i'r bobl oedd yn darparu ymatebion.

3.8. Cynhwyswyd y cynllun amser fel parafedr hanfodol er mwyn sicrhau fod straeon yn ymwneud â gofal cymdeithasol ar ôl i'r Ddeddf ddod i rym.

3.9. Ar ôl rhannu pob stori, gofynnwyd i ymatebwyr ei hunan-ddadansoddi drwy ateb cyfres o gwestiynau er mwyn darparu data metrig. Roedd y rhain yn helpu i feintioli canfyddiadau, darparu cyd-destun ar gyfer profiadau pobl a chefnogi adnabod tueddiadau. Roedd y cwestiynau'n gymysgedd o:

- Gwestiynau amlddewis
- Blychau testun rhydd ar gyfer gwneud rhagor o sylwadau neu esbonio
- Triadau
- Graddfeydd llithro.

3.10. Roedd y 10 cwestiwn amlddewis yn galluogi ymatebwyr i roi gwybodaeth fonitro sylfaenol amdanynt eu hunain a'u profiad. Roeddent yn darparu mewnwelediad i'r mathau o wasanaeth oedd yn cael ei gyfeirio ato, eu statws fel naill ai gofalwr neu rywun oedd yn derbyn gofal a chefnogaeth, eu barn am eu stori'n gyffredinol, a fyddai'n debygol fod eraill wedi profi unrhyw beth tebyg, a phwy arall, os o gwbl, ddylai glywed eu stori.

3.11. Yn y pedwar blwch testun rhydd, roedd modd i ymatebwyr roi teitl i'w stori, gwneud sylw ar unrhyw newidiadau yn eu profiad o ofal cymdeithasol ers mis Ebrill 2016, a rhoi llythrennau cyntaf eu cod post ac unrhyw sylwadau ychwanegol.

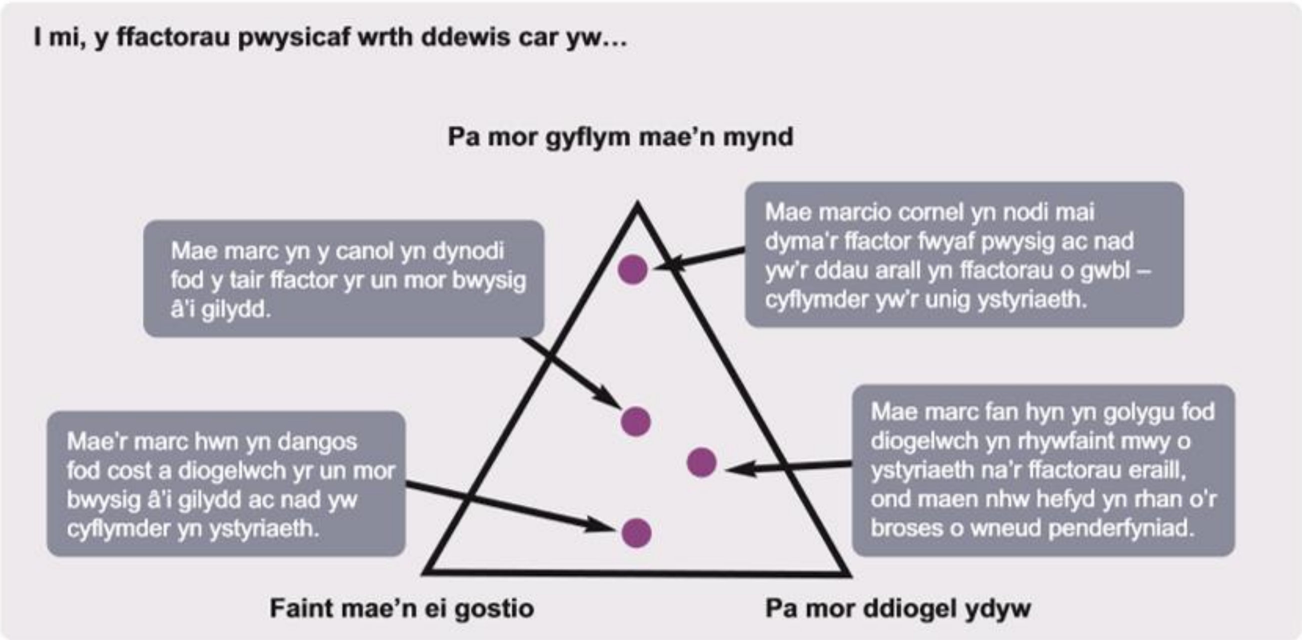
3.12. O blith yr wyth cwestiwn oedd yn weddill, roedd pump yn driadau. Bydd triadau'n gofyn i ymatebwr ystyried tair ffactor, yng nghyd-destun rhyw agwedd ar eu stori, a rhoi marc ar driongl sy'n nodi cryfder eu teimladau ynghylch y tair ffactor mewn perthynas â'i gilydd.

3.13. Po fwyaf pell oddi wrth y ffactor y gosodir y marc, lleiaf pwysig fu rôl y ffactor honno yn y profiad. Mae'r broses hon o ystyried y tair ffactor ar y cyd yn annog ymatebwyr i

ddefnyddio dull o feddwl sy'n fwy ymwybodol a llai deublyg, nag, er enghraifft, graddfeydd o 1 i 10. Mae hefyd yn datgelu unrhyw berthynas rhwng y tair ffactor[9].

3.14. Bydd tueddiadau'n ymddangos pan fydd marciau'n clystyru mewn ardaloedd o'r triadau, a bydd archwilio'r straeon hynny sy'n dod o dan y clystyrau'n rhoi mwy o ddealltwriaeth i'r dadansoddwr am themâu a pherthnasau o dan yr wyneb.

3.15. Os, dyweder, yn yr enghraifft isod y gwelir nifer o ymatebion yn agos at y cornel uchaf, byddai hynny'n awgrymu mai cyflymder yw'r ffactor bwysicaf wrth ddewis car. Byddai dadansoddi naratifau'r clwstwr hwnnw'n rhoi darpar reswm pam.

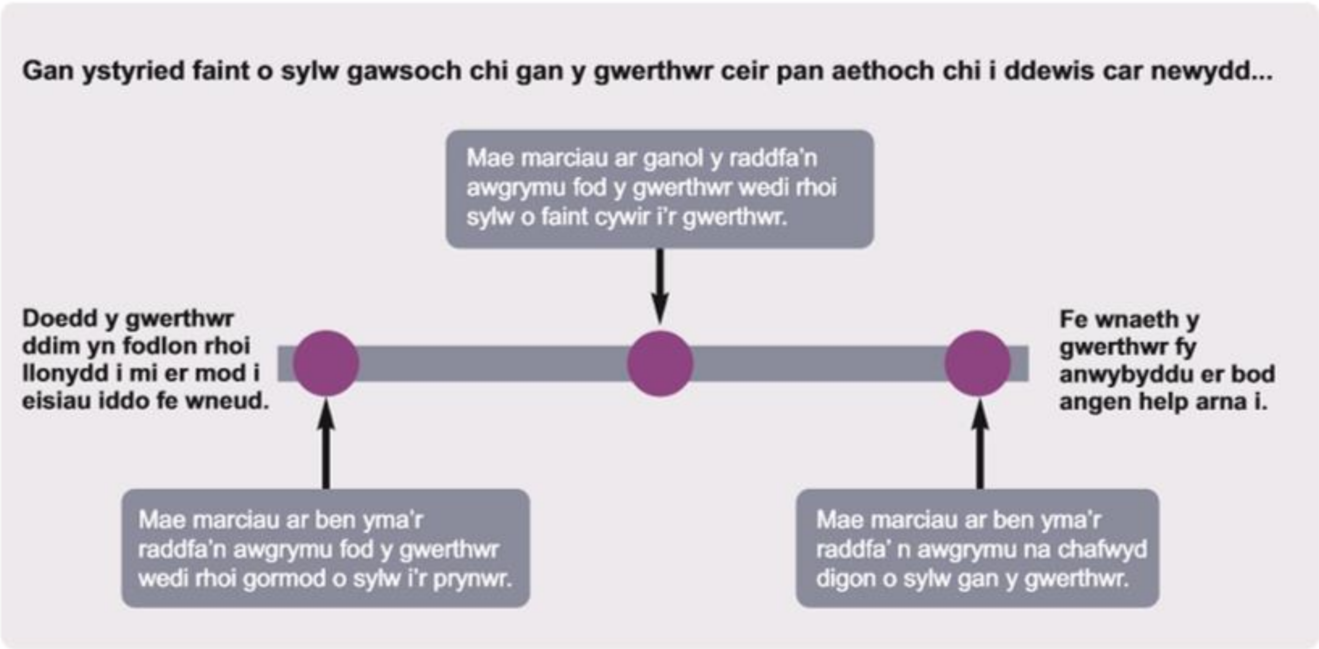


3.16. Roedd y tri chwestiwn oedd yn weddill yn raddfeydd llithro, tebyg o ran golwg a defnydd i raddfa 1 i 10. Yn yr achos hwn, mae ganddynt begynau negyddol ymhob pen, felly byddai ymatebion tua chanol y raddfa'n awgrymu fod pethau wedi bod yn o lew.

3.17. Mae'r dull hwn, o gael 'drwg' ymhob pen yn lleihau'r syniad fod rhywbeth yn 'dda' neu'n 'ddrwg' (ac mai 'da' oedd yr adran ganolog, heb ei labelu), ac yn hytrach mae'n annog pobl i feddwl yn ddyfnach am yr elfen honno o'u profiad.

3.18. Fel yn achos y triadau, mae'r math hwn o raddfa lithro'n annog dull mwy ymwybodol o feddwl nag y byddai fersiwn 1 i 10.

[9] AcademiWales, 07.26.2016, *Dave Snowden - How leaders change culture through small actions* [fideo ar lein], ar gael yma https://www.youtube.com/watch?v=MsLmjoAp_Dg [cafwyd mynediad 20.02.2019]



3.19. Roedd y triadau a'r graddfeydd llithro'n rhoi cyfle i gasglu data metrig ar raddfa fawr, a allai roi golwg weledol yn gyflym ar elfennau allweddol straeon pobl, ac o ganlyniad, ar agweddau o effaith gynnar y Ddeddf. Defnyddiwyd y triadau a'r graddfeydd felly i brofi canfyddiadau am elfennau o Egwyddorion y Ddeddf, gan wneud hynny gan ddefnyddio ffactorau a fyddai'n taro tant gyda phobl.

3.20. Roedd iaith yn ffactor greiddiol wrth fireinio'r triadau a'r graddfeydd; wrth sicrhau fod y cwestiynau'n ddealladwy, bod gan y ffactorau ar gorneli'r triadau ac ar bob pen o'r graddfeydd berthynas ystyrlon â'i gilydd, a bod y cwestiynau'n cadw cyswllt clir ag iaith y Ddeddf, ac eto'n gallu cael ei hadnabod yng nghyd-destun straeon pobl.

3.21. Ystyriaeth bwysig wrth ddatblygu'r cwestiynau oedd sicrhau eu bod yn ymwneud yn benodol â theimladau neu brofiadau unigolyn, ac nad oedden nhw'n gofyn iddynt ddyfalu ynghylch teimladau neu feddyliau pobl eraill.

3.22. Mae'r ddau driad cyntaf yn fersiwn gadarnhaol a negyddol o'r un ffactorau, gan ddarparu trosolwg o brofiadau pobl. Mae cynnwys y triad negyddol yn dilysu'r un cadarnhaol (bydda angen i lawer o bobl ymateb i'r ddau, gan osod marciau fel pe mewn drych ar y ddau) gan alluogi'r rheiny oedd wedi cael profiadau llai cadarnhaol i godi llais a rhannu'u profiad yn adeiladol.

3.23. Daeth y trydydd, pedwerydd a phumed triad, yn ystod y broses o'u datblygu, yn niwtral o ran ton, ac er y gellid tybio'n ddigon rhesymol fod straeon a welid ynghanol y triadau hyn yn rhai cadarnhaol, gallai'r rhai oedd mewn lleoliad arall fod yn unrhyw beth rhwng

negyddol iawn a chadarnhaol dros ben. Mae niwtraliaeth y cwestiynau'n awgrymu i'r ymatebwr nad oes mo'r fath beth ag ateb 'cywir'.

3.24. Roedd y graddfeydd yn gofyn am wybodaeth, gallu trafod materion gyda staff gofal cymdeithasol, ac i ba raddau roedd staff gofal cymdeithasol yn gweithredu ar yr hyn a drafodwyd. Cafodd y pynciau hyn eu hadnabod fel rhai oedd â rôl bwysig i'w chwarae yn yr agweddau o'r Ddeddf oedd yn ymwneud â gwybodaeth, atal ac ymyrraeth gynnar, a chyd-gynhyrchu.

3.25. Gellir gweld y fframwaith cwestiynau yn ei gyfanrwydd yn Atodiad 1.

4. Darparu Cam 1 – Casglu Straeon

4.1. Digwyddodd cam casglu straeon MyM rhwng Mawrth 22 a Rhagfyr 10 2018. Yn ystod y cyfnod hwn casglwyd 473 p straeon, gan gynhyrchu 45,000 gair o naratif. Defnyddiwyd sawl ffordd o fynd ati i gasglu straeon, a hybwyd y prosiect drwy ystod o sianelau. Bydd yr adran hon yn amlinellu'r gweithgaredd a ddigwyddodd o ran casglu straeon.

4.2. Cynhyrchwyd fersiwn derfynol o fframwaith SenseMaker yn Gymraeg ac yn Saesneg, a'i darparu fel offeryn ar lein, y gellid cael mynediad iddi drwy gyfrwng dolen ar wefan MyM. Cynhyrchwyd copïau papur o'r fframwaith yn ogystal, ar gyfer eu defnyddio mewn mannau heb fynediad i'r rhyngrwyd neu ddata symudol, neu er mwyn i unigolion oedd yn llai hyderus ynghylch bod ar lein allu'u defnyddio.

4.3. Cwblhawyd gwefan mtm.wales / mym.cymru ym mis Ebrill 2018. Dyma ganolbwynt gwybodaeth oedd yn darparu popeth fyddai angen i unigolyn neu sefydliad ei wybod am y prosiect a sut i gymryd rhan. Roedd dolen ar y dudalen adnoddau i fideo tri munud o hyd ar YouTube, a gynhyrchwyd gan y prosiect, ar gyfer mynd â phobl gam wrth gam drwy sut i ddefnyddio SenseMaker, yn ogystal â dogfennau y gellid eu lawrlwytho oedd yn rhoi arweiniad ar bob agwedd ar y prosiect. Roedd gan reolwr y prosiect fynediad i system reoli cynnwys (CMS) y wefan, a bu'n cynnal a chadw'r tudalennau hynny i adlewyrchu gweithgarwch cyfredol y prosiect.

4.4. Aeth y wefan yn gyhoeddus ar 13 Ebrill 2018 ac anfonwyd neges e-bost cychwynnol i lansio'r prosiect a gwahodd sefydliadau i gymryd rhan at 68 sefydliad ledled Cymru. Roedden nhw'n cynnwys elusennau oedd â chyswllt iechyd, cynghorau gwirfoddol y siroedd, sefydliadau oedd yn cefnogi pobl ag anableddau dysgu, a chymdeithasau tai.

4.5. Ar ôl cael cyswllt pellach gyda'r sefydliadau hynny, ac eraill, crëwyd craidd o 25 a gefnogodd gam SenseMaker y prosiect, gan alluogi a hybu casglu straeon gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau. Roedd y dulliau hyn yn galluogi pobl i ymdopi ag amrywiaeth mewn lefelau capasiti ac anghenion oedd gan sefydliadau, ac fe'u rhannwyd yn dri phrif fath:

- Sefydliadau oedd yn cynnal eu Gwrandawyr eu hunain, fyddai'n casglu straeon oddi wrth bobl oedd yn derbyn cefnogaeth gan y sefydliad hwnnw
- MyM yn mynychu digwyddiadau, cynadleddau a gweithgareddau i gasglu straeon gan grwpiau
- MyM yn cwrdd wyneb yn wyneb â phobl i gasglu profiadau mwy manwl.

Gwrandawyr

4.6. Yn ystod camau cyntaf MyM, sylweddolwyd y byddai pobl ar gael na fydden nhw eisiau cyflwyno'u stori eu hunain i'r prosiect. Roedd y Grŵp Llywio'n cynnwys pobl oedd wedi goruchwylio neu ddarparu gweithgaredd casglu straeon yn y gorffennol, ac awgrymodd

eu profiad nhw y byddai'n waith heriol cyrraedd at bawb a allai gael stori i'w rhannu, ac y byddai rhai pobl yn wynebu rhwystrau i rannu'u stori'u hunain.

4.7. Oherwydd ffocws MyM ar ofal cymdeithasol, roedd angen casglu straeon oddi wrth bobl ag anableddau dysgu, nam corfforol a meddyliol, yn ogystal â phobl hŷn, pobl oedd wedi'u hynysu a phobl a allai gael trafferth wrth ymwneud â thechnoleg.

4.8. Byddai creu rhwydwaith o Wrandawyr, neu newyddiadurwyr dinasyddol, yn cefnogi unigolion i rannu'u stori, yn ateb y problemau hyn, gan alluogi'r prosiect i gyrraedd nifer fwy o bobl, grŵp mwy amrywiol o bobl, ac ar yr un pryd, roi cyfleoedd i bobl gael sgyrsiau.

Gwrandawr Nodweddiadol…

4.9. Cofrestrodd 8 sefydliad gyda MyM i gynnal Gwrandawyr a chasglu straeon ar ran y prosiect. Trafododd y sefydliadau hyn eu gweithgareddau gyda MyM, gan dderbyn canllaw i'r prosiect a'r broses o gasglu straeon. Roedd yr wybodaeth hon hefyd ar gael ar y wefan, a gallai sefydliadau gynnal Gwrandawyr heb fod angen cofrestru gyda MyM, neu roi gwybod i'r prosiect am y gwaith yr oedden nhw'n ei wneud.

4.10. Roedd sefydliadau â Gwrandawyr yn mynd ati i gasglu straeon naill ai drwy'i gynnwys fel rhan o weithgareddau gwaith beunyddiol rhai o'u staff neu drwy'i gynnwys mewn digwyddiadau a gynhaliwyd ganddynt fel rhan o'u calendr blynyddol.

4.11. Partnerodd Mym â Tempo (Spice cyn hynny) i ddarparu Credydau Amser i Wrandawyr a ymgymerodd â'r rôl yn wirfoddol[10]. Mae Credydau Amser yn ffordd gydnabyddedig o

[10] Roedd 59% o'r bobl a enillodd Gredydau Amser yn dweud nad oedden nhw prin neu fyth wedi rhoi o'u hamser cyn iddyn nhw ennill Credydau Amser. Tempo, 2018 *Tempo 2018 impact report* available at http://www.wearetempo.org/our-impact [accessed 20.02.2019]

annog cyfranogiad gwirfoddol mewn gweithgareddau , gan wobrwyo'r amser a roddir gyda nifer gyfwerth o Gredydau Amser y gellir eu cyfnewid am weithgareddau, gwasanaethau neu docynnau i ddigwyddiadau.

4.12. Defnyddio Gwrandawyr oedd y dull a ffafriwyd gan MyM ar gyfer casglu straeon oherwydd cymaint o gyrraedd ac effeithiolrwydd a gynigiai. Serch hynny, roedd hi'n amhosib i sawl sefydliad gynnal Gwrandawyr am nad oedd ganddyn nhw'r capasiti i neilltuo oriau staff i'r gwaith.

Rhannu Straeon mewn Cynadleddau, Digwyddiadau a Gweithgareddau

4.13. Cynhaliodd MyM 15 gweithgaredd rhannu straeon mewn digwyddiadau cynadleddau a chyfarfodydd grwpiau cymunedol. Byddai pobl yn gweithio mewn parau, grwpiau bach, neu, os oedd yn well ganddynt, ar eu pennau'u hunain, i gwblhau'r arolygon ar bapur, a fyddai'n cael eu cymryd i ffwrdd i'w huwchlwytho.

4.14. Roedd y gweithgareddau'n rhoi cyfle i arwain pobl drwy gwestiynau SenseMaker, gan roi cefnogaeth i bobl a fyddai efallai wedi cael trafferth fel arall, i ddeall sut i gwblhau pob cwestiwn, a'u galluogi i gyflwyno straeon yn fwy annibynnol.

4.15. Drwy weithio gyda grwpiau o hyd at 18 o bobl, a'u hannog i gydweithio, crëwyd cyfleoedd i bobl siarad am eu profiadau nhw o ofal cymdeithasol a chlywed am brofiadau pobl eraill, Mae'r sgyrsiau hyn yn werthfawr ynddyn nhw'u hunain (*gweler adran 16 am ragor o drafodaeth*), ac roedd clywed beth roedd pobl eraill yn ei rannu'n galluogi unigolion i adnabod eu straeon eu hunain, heb fod angen i dîm y prosiect eu procio.

Casglu Straeon 1-i-1

4.16. Cyfarfu MyM ag unigolion mewn sawl lleoliad a digwyddiad i glywed eu straeon wyneb yn wyneb. Llwyddodd y trafodaethau hyn i beri i straeon manwl gael eu rhannu, oedd yn aml yn ymwneud ag ystod o wasanaethau, sectorau neu gefnogaeth, gan hwyluso'r prosiect i ddatblygu gwell dealltwriaeth o'r cymhlethdod sy'n amlygu'i hyn ym mywydau llawer o bobl.

4.17. Roedd y trafodaethau wyneb yn wyneb, mwy maith, hyn yn gwneud mwy o gyfiawnder â rôl hanfodol gofal cymdeithasol ym mywydau pobl, a'r cymhlethdodau sy'n deillio o fod angen cefnogaeth gan wasanaethau, ac yn arbennig, bod angen cefnogaeth gwasanaethau lluosog.

Papur neu Ddigidol

4.18. Roedd cwestiynau SenseMaker ar gael ar lein ac ar gopi papur, Casglwyd tua 80% o'r straeon gan ddefnyddio copïau papur, a'u huwchlwytho gan y tîm prosiect ar ôl y digwyddiad. Awgrymau adborth anffurfiol, gan gynnwys profiadau'r tîm prosiect, fod cyfuniad o ffactorau'n gyfrifol fod yr arolwg papur wedi cael ei ffafrio dros y fersiwn ar lein:

- Gall fod yn haws, ac y llai ymyrrol, i gael sgwrs gyda rhywun wrth gymryd nodiadau yn hytrach nag wrth deipio
- Nid oedd gan bob lleoliad Wi-Fi ar gael, neu roedd gofid ynghylch pa mor ddibynadwy ydoedd, a / neu doedd data symudol ddim ar gael er mwyn cael mynediad i'r cwestiynau
- Roedd sawl un o'r sgyrsiau a gafodd y prosiect yn eang, gan ymdrin â sawl profiad a allai gael eu cofnodi'n fwy cywir, ynghyd â'r ymatebion cyfatebol i'r cwestiynau, ar bapur nag oedd yn ddichonadwy gyda'r system ar-lein, ble roedd angen cyflwyno straeon un ar y tro
- Nid yw'r arolwg ar lein yn cynnwys mecanwaith ar gyfer arbed stori a dychwelyd ati'n ddiweddarach, ac o ganlyniad, os oedd rhywun ag anawsterau gyda'r cof neu'r meddwl yn rhannu stori, roedd hi'n bosib cael seibiant byr bob hyn a hyn yn ystod y sgwrs gyda'r fersiwn bapur.

5. Dadansoddi SenseMaker

5.1. MtM Casglodd MyM 473 o straeon, oedd yn cynnwys ychydig dros 45,000 o eiriau. Bydd yr adran ganlynol yn cyflwyno gwybodaeth allweddol am y straeon hyn a'r bobl a'u cyflwynodd, yn amlinellu canfyddiadau ac yn disgrifio tueddiadau a amlygwyd. Bydd yr adran yn ymdrin â:

- Dadansoddiad demograffig o'r bobl a gyflwynodd straeon
- Gwybodaeth gyffredinol sy'n ymwneud â chanfyddiad ymatebwyr i'w straeon
- Dadansoddiad thematig o'r prif ganfyddiadau a'r tueddiadau a ymddangosodd, gyda chefnogaeth data a naratif o'r cyflwyniadau.

Nodyn ynglŷn â'r Sampl

5.2. Defnyddiwyd sawl dull i gasglu straeon, ac ymhob achos, roedd agweddau ar hunan-ddethol yn bresennol yn y dulliau hyn:

- Penderfynodd sefydliadau drostynt eu hunain a allen nhw gynnal Gwrandawyr neu os hoffen nhw wahodd MyM i fynychu digwyddiadau, cwrdd â'u grwpiau ac ati
- Roedd y penderfyniad i gyflwyno stori'n deillio'n llwyr gan yr unigolyn oedd yn berchen ar y profiad.

5.3. Trafodir yr elfennau hyn o hunan-ddethol, eu hanfod ac oblygiadau posib yn Rhan D, Myfyrdodau.

5.4. Gallai pobl gyflwyno mwy nag un stori i MyM. Roedd caniatâu hyn yn elfen bwysig o hwyluso sgyrsiau ac o bwysleisio mai deall profiadau pobl oedd prif ystyriaeth y prosiect. Er mwyn diogelu anhysbysrwydd pobl a lleihau'r tebygrwydd o ddarparu data i'r prosiect oedd yn galluogi pobl i gael eu hadnabod yn bersonol, nid oedd dim mecanwaith ar gael i adnabod pwy oedd wedi cyflwyno profiadau, neu os oedd rhywun wedi cyflwyno sawl stori, pa brofiadau oedd yn berthnasol i'r un unigolyn.

5.5. Er ei bod hi'n hollol bosib cyflwyno sawl stori, mae'n annhebygol y byddai llawer wedi gwneud hynny, o ystyried yr amser a gymerai hynny, a hyd sylweddol rhai o'r straeon unigol a gyflwynwyd (roedd yr hiraf yn 4500 o eiriau). Cefnogir hyn gan y data a gasglwyd o lythrennau cyntaf codau post, a chyflwynwyd 104 cofnod unigryw, gan gynnwys ardaloedd o boblogaeth ddwys fesul cod post yng Nghaerdydd Abertawe a Chasnewydd.

5.6. O blith y 473 stori a dderbyniwyd gan MyM, dim ond 7%, neu 33 stori, oedd gan bobl o dan 25 mlwydd oed. Dengys agweddau eraill ar y data monitro fod bron i ddwywaith

cymaint o ferched ag o ddynion wedi ymateb, a bod cyfradd ymateb uwch na'r cyfartaledd wedi deillio o dde ddwyrain Cymru.

5.7. Yn 2016-17 roedd oddeutu 150,000 o oedolion yn derbyn gwasanaethau gofal a chefnogaeth gan awdurdodau lleol ledled Cymru[11] ac amcangyfrifir fod tua 370,000 o ofalwyr[12]. Mae'r sampl o 473 stori, felly, yn gyfran fechan iawn o'r nifer o brofiadau a allai fod wedi cael eu cyflwyno mewn egwyddor. Mae'n bwysig cydnabod fod y canfyddiadau a amlinellir dros y tudalennau nesaf hyn yn deillio o'r 473 stori hynny, a bod angen archwilio llawer o'r hyn a nodwyd ymhellach, ac yn fwy sylweddol, o bosib.

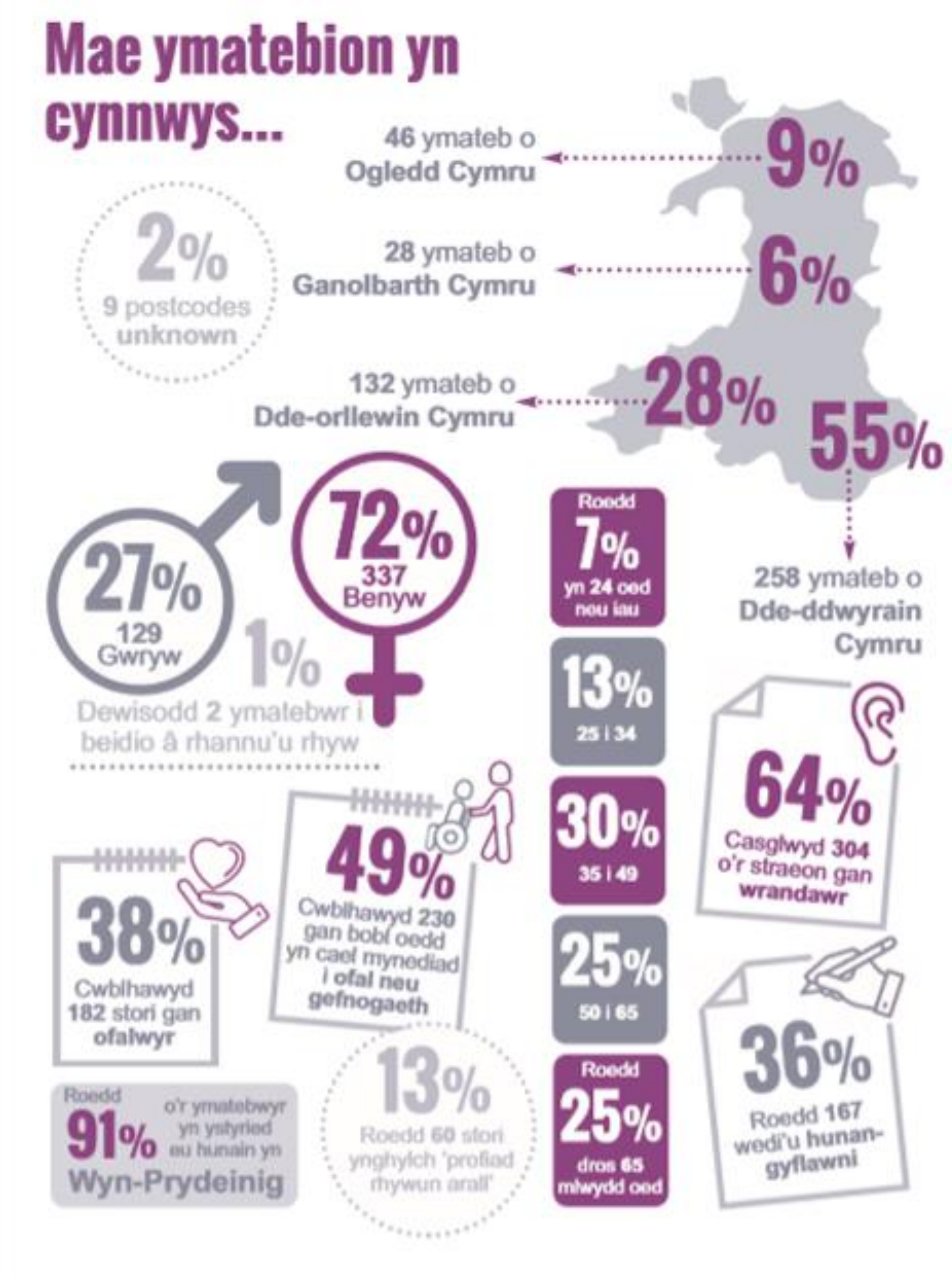
Nodyn ynghylch Rhifau on the Numbers

5.8. Nid oedd y rhan fwyaf o'r cwestiynau SenseMaker yn orfodol, ac o blith y rheiny oedd yn gorfod cael eu hateb, roedd dewis gan bob cyfrannwr i dicio 'amherthnasol' neu 'rhy anodd dweud'. O ganlyniad, drwy gydol y dadansoddiad, pan nodir rhifau, nid ydynt yn creu cyfanswm o 473.

[11] Llywodraeth Cymru, 2018 *Oedolion sy'n derbyn gwasanaethau fesul awdurdodau lleol a grŵp oedran* ar gael yma: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Adult-Services/Service-Provision/adultsreceivingservices-by-localauthority-agegroup [cafwyd mynediad 20.02.2019]

[12] Ymddiriedoaeth y Gofalwyr, 2016 ar gael yma: https://carers.org/country/carers-trust-wales-cymru [cafwyd mynediad 20.02.2019]

Pwy oedd wedi cyflwyno straeon?

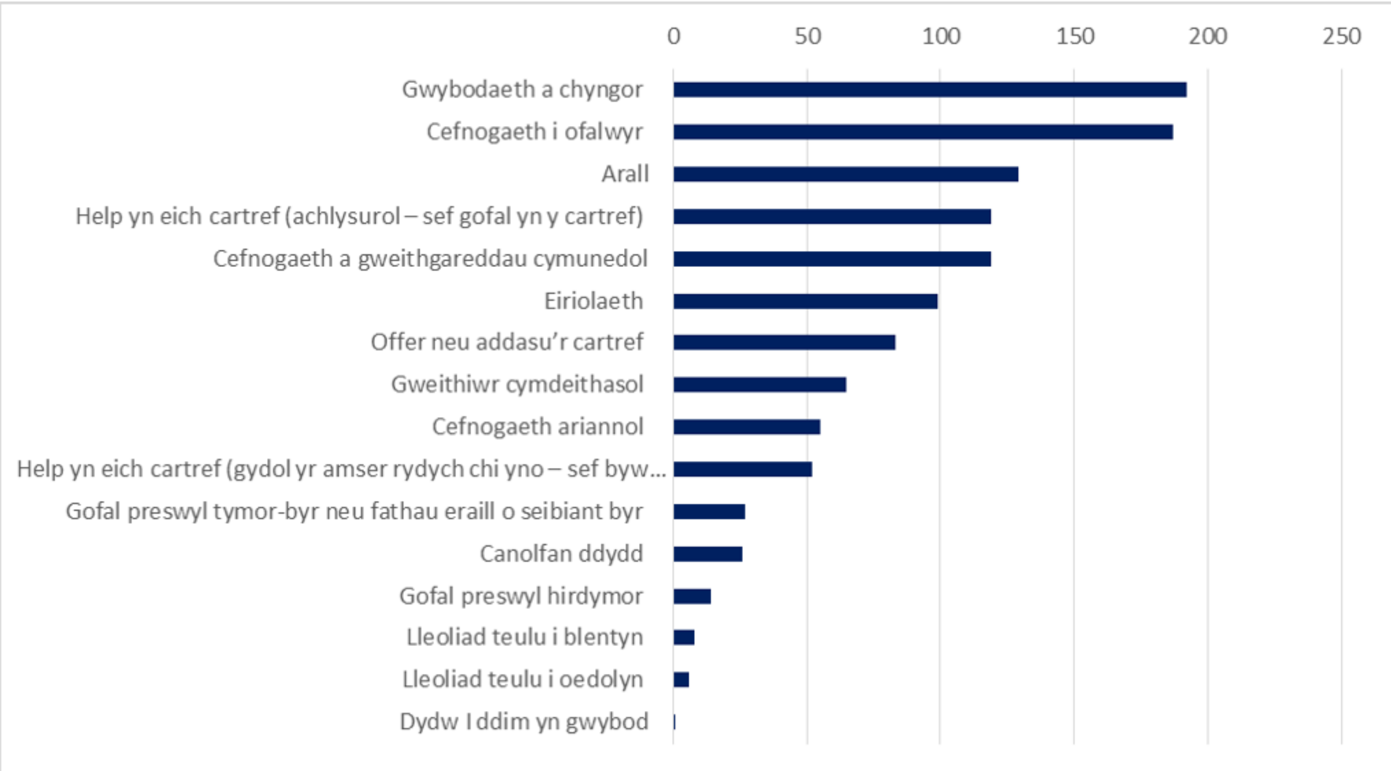


Gwybodaeth Gyffredinol

5.9. Ar ôl darparu'u naratif, gofynnwyd cyfres o gwestiynau i'r ymatebwyr, roedd 10 ohonynt yn amlddewis, gan fynd i'r afael â'r data monitro yn ogystal â gwybodaeth am eu stori a'u canfyddiad o'u stori. Roedd yr ymatebion hyn yn cynnig ffyrdd pellach o ddadansoddi'r naratif a didoli ymatebion er mwyn adnabod themâu. Roedden nhw hefyd yn darparu trosolwg eang iawn o ymwneud pobl â gofal cymdeithasol.

5.10. Gofynnwyd i ymatebwyr nodi pa wasanaethau neu leoliadau, o blith rhestr o 14, oedd yn berthnasol i'w stori nhw. Gallent dicio cynifer ag oedd yn berthnasol, ac roedd 15fed blwch, ar gyfer 'arall' yn rhoi cyfle iddynt restru unrhyw wasanaethau neu leoliadau ychwanegol, perthnasol.

5.11. Gwybodaeth a chyngor, a chefnogaeth i ofalwyr oedd y ddau wasanaeth a ddetholwyd amlaf, a dyma ddau o blith y categorïau ehangaf a restrwyd.

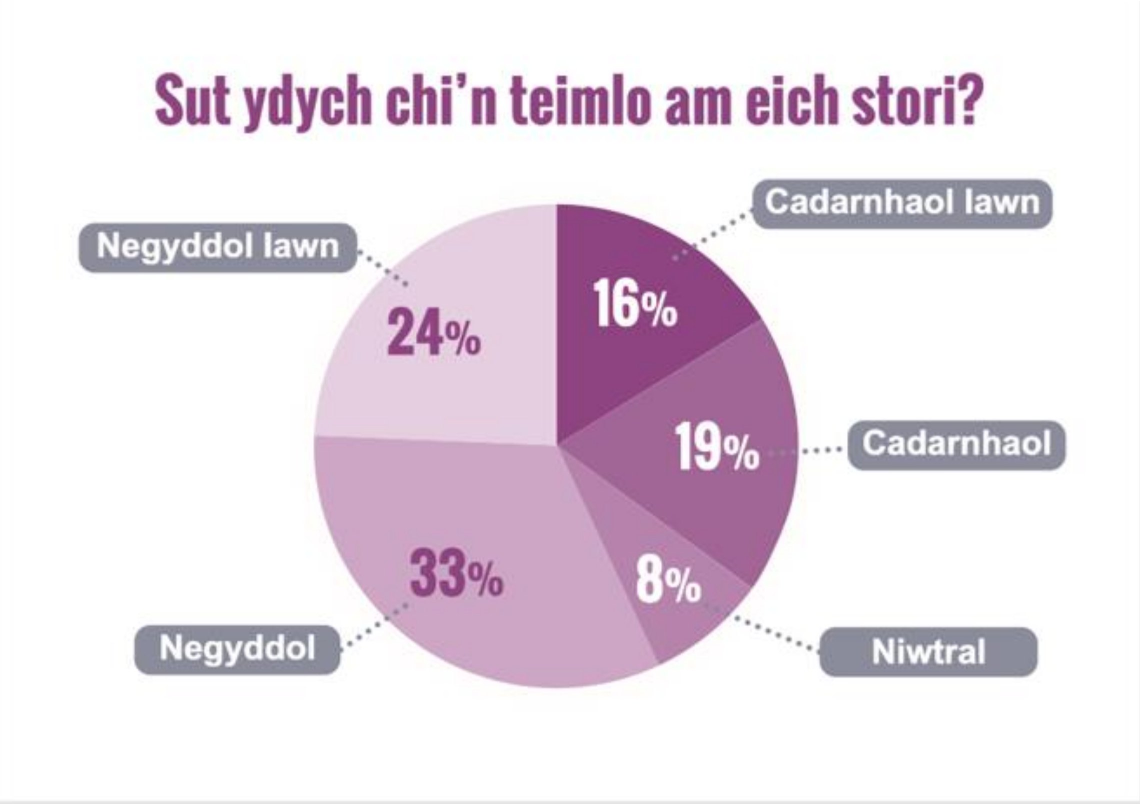


5.12. Cyflwynwyd 129 stori ble roedd 'arall' wedi'i dicio. Roedden nhw'n ymwneud â:

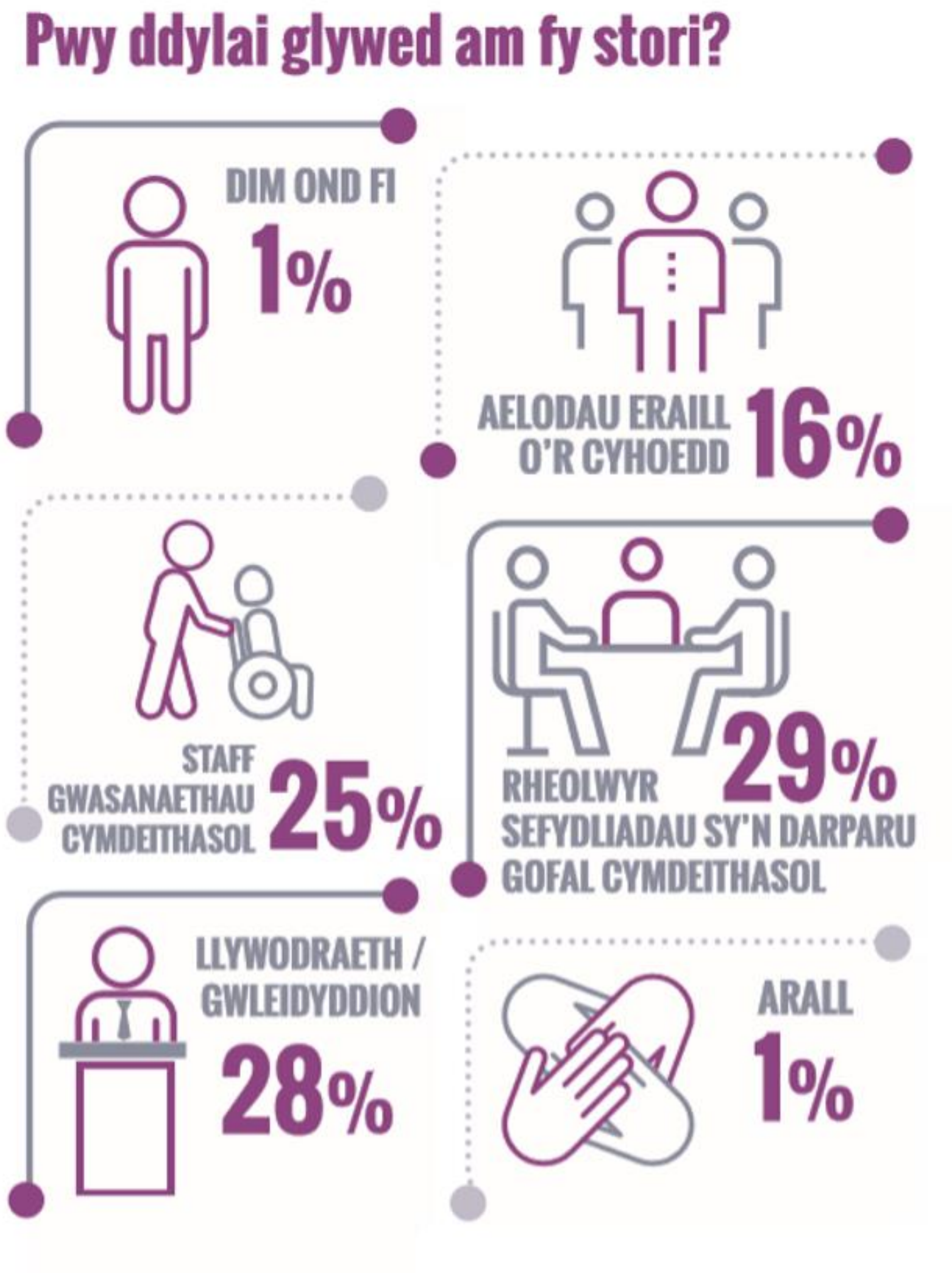
- 59 – iechyd neu wasanaethau iechyd
- 17 – gofal ychwanegol
- 8 – trafnidiaeth
- 7 – addysgo
- 5 – iechyd meddwl yn benodol
- 5 – tai
- 3 – gwaith neu gyflogaeth

5.13. Gofynnwyd i ymatebwyr ystyried y profiad roedden nhw newydd ei rannu a dweud sut roedden nhw'n teimlo amdano'n gyffredinol.

5.14. Mae'r ymatebion i'r cwestiwn hwn yn dangos tuedd i gyfeiriad y negyddol ym mhrofiadau pobl gyda 57% o'r straeon yn cael eu gweld fel rhai negyddol neu negyddol iawn a 37% yn gadarnhaol neu gadarnhaol iawn.



5.15. Yng nghyd-destun pwy arall oedd angen clywed beth oedd ganddynt i'w ddweud, gallai ymatebwyr dicio cynifer o ddewisiadau ag oedd yn berthnasol.



5.16. Dywedodd ymatebwyr yn achos 405 o'r 473 stori y dylai 'rheolwyr sefydliadau sy'n darparu gofal cymdeithasol' glywed yr hyn oedd ganddynt i'w ddweud, ac roedd 387 yn meddwl y dylai'r llywodraeth neu wleidyddion ei glywed.

5.17. O blith y 13 'arall', roedd pump yn ccanolbwyntio ar weithwyr iechyd proffesiynol oedd angen clywed eu profiadau, ac awgrymodd dau sefydliadau hawliau dynol.

6. Archwilio'r Data'n Thematig

6.1. Dadansoddwyd y straeon a gyflwynwyd i'r prosiect gan ddefnyddio cyfuniad o ddadansoddi naratif a'r offer metrig sy'n gynwysedig yn SenseMaker. Datgelodd y prosesau dadansoddol hy fod themâu a thueddiadau'n cael eu hamlygu ar draws y straeon, a ddefnyddiwyd i osod y canfyddiadau mewn grwpiau:

- Pobl a Llesiant
- Llais a rheolaeth
- Cyd-gynhyrchu / Cydweithio
- Gwastraffu amser
- Atal a gwybodaeth
- Gofalwyr
- Canfyddiadau am y Ddeddf.

6.2. Trafodir pob un o'r themâu hyn yng nghyd-destun y straeon cadarnhaol a negyddol sy'n berthnasol iddynt; fe'u darlunnir â dehongliadau graffig o'r data; a chyflwynir straeon i oleuo, enghreifftio neu ychwanegu manylion at y trafodaethau hynny. Bydd y ffactorau sy'n cyfrannu at weld profiadau fel rhai cadarnhaol neu negyddol yn gofyn am fwy o archwilio mewn llawer o achosion a bydd y pwysau, cymhlethdod a rheoleiddio sy'n digwydd i'r sector gofal cymdeithasol wedi chwarae rhan yng nghanfyddiadau cyffredinol MyM

6.3. Dengys triadau sut yr oedd profiadau'n clystyru yng nghyd-destun pynciau penodol, Fel y trafodwyd eisoes, dengys ymatebion pobl gryfder eu teimladau ynghylch ffactorau penodol yn eu stori. Po fwyaf pell yw marc oddi wrth ffactor, lleiaf arwyddocaol ydyw.

6.4. Cyflwynir yr wybodaeth a ddarparwyd mewn ymateb i'r graddfeydd llithro fel histogramau, gydag echel y gwaelod yn cynrychioli'r raddfa a'r echel ochr yn cynrychioli'r rhif. Nodir hefyd yr ymateb cyfartalog ar bob histogram ar ffurf llinell doredig, am i fyny.

6.5. Drwyddi draw, mae'r straeon a ddefnyddir yn **cael eu dyfynnu'n uniongyrchol o'r cyflwyniadau a wnaed i SenseMaker**, a chânt eu codio yn ôl lliw, gyda'u teitl mewn bar lliw, i nodi pa mor gadarnhaol neu negyddol yr ystyriai'r ymatebwr oedd ei stori. Mae'r lliwiau hyn wedi'u gosod yn SenseMaker.

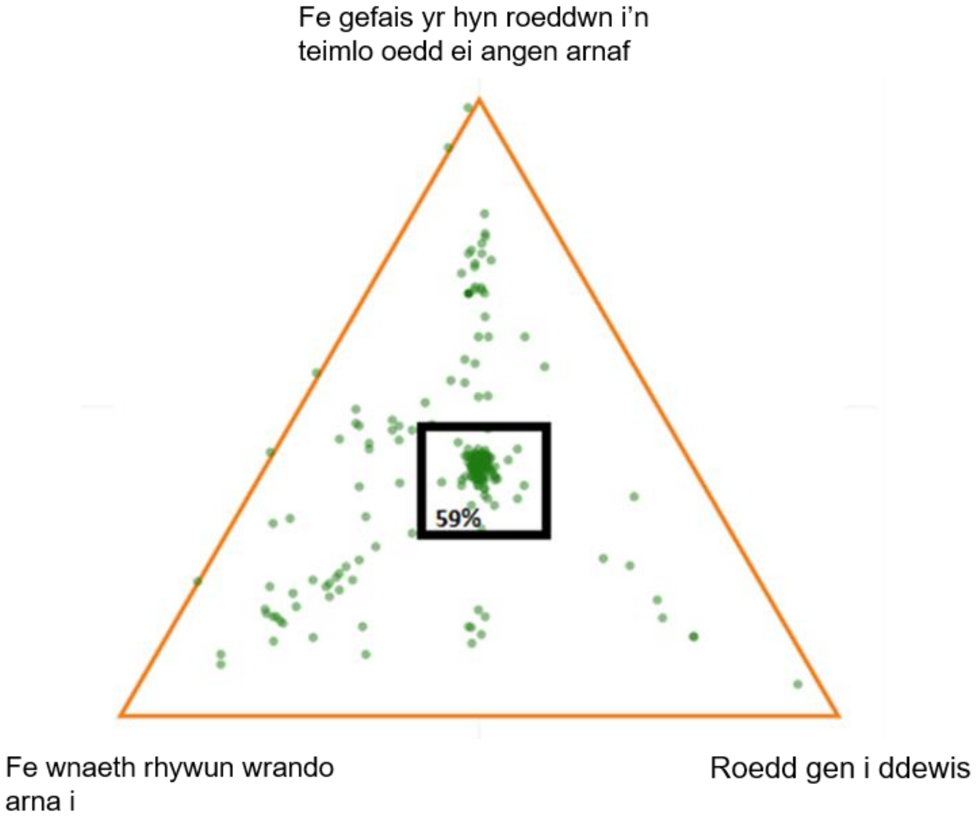
6.6. Dengys lluniau'r triadau, heblaw am ddau eithriad, y straeon heb hidlydd ynghylch sut roedd pobl yn teimlo roedd eu stori'n berthnasol (e.e. 'cadarnhaol', 'niwtral'). Yn hyn o beth, nodir yr holl straeon â dotiau gwyrdd, Yn yr achos hwn, nid yw'r gwyrdd yn golygu 'cadarnhaol iawn', yn hytrach dyma'r lliw gosodedig am y marciau ar y triadau. Yn y ddau achos ble lliwiwyd y marciau, gwnaed hyn yn amlwg yn y testun neu'r darlun.

7. Pobl a Llesiant

Y Triad Cadarnhaol

7.1. Mae’r triad cyntaf yn yr arolwg yn gofyn i adroddwyr straeon fyfyrio ar y cymorth a dderbyniwyd ganddynt, ac ystyried a gawsant eu clywed, a gawsant ddewis o ran y gefnogaeth a dderbyniwyd ganddynt, ac a gawsant yr hyn oedd ei angen arnynt.

Cyfrif data’r graff **223** Cyfrif N/A **249**



7.2. Dewisodd 249 ymatebwr beidio â llenwi’r triad hwn, gan ddewis y blwch ‘amherthnasol’ o dan y triad. O blith y 249 hynny, aeth 217 yn eu blaen i gwblhau’r triad Negyddol (gweler adran 7.7).

7.3. Ar draws y triad, roedd straeon yn ymwneud ag amrywiaeth o wasanaethau a lleoliadau, gan gynnwys offer, lleoliadau i deuluoedd, eirioli, gwybodaeth a chyngor, cymorth yn y cartref, canolfannau dydd, cefnogaeth ariannol a seibiant. Ar y cyd, maen nhw’n enghraifft o arfer ragorol sy’n bodoli mewn gofal cymdeithasol, gan dynnu sylw’n aml at y cyfraniad sylweddol a wneir gan ddarparwyr gwasanaeth unigol, a oedd yn sgilgar/wedi hyfforddi’n dda ac yn ymrwymedig i ddarparu’r deilliant gorau posib.

Rheoli straen

“Fe es i i gwrs rheoli straen ar gyfer gofalwyr ddim sbel yn ôl – do’n i ddim yn meddwl mod i’n sdresd a do’n i ddim yn gweld llawer o bwynt mynd, ond fe es i ta beth. Roedd e’n anhygoel. Fe sylweddolais i pa mor sdresd oeddwn i ac mai’r unig reswm do’n i heb sylwi oedd am fy mod i mor brysur yn gofalu am fy mam. Dwi mor falch ei fod wedi cael ei argymell i mi, ac erbyn hyn dwi wedi cymhwyso i gyflwyno’r cwrs fy hun.”

Dolen fywyd

“Dwi’n mynychu grŵp ar gyfer pobl â’r un cyflwr iechyd â fi – mae’n ddolen sy’n fy nghadw i fynd. Mae’r grŵp yn rhoi cefnogaeth emosiynol i mi yn ogystal â rhoi gwybodaeth amhrisiadwy i fi… Mae dod o hyd i’r grŵp a dechrau cymryd rhan wedi gwella’n ddramatig y ffordd rydw i’n meddwl amdanaf fy hun a sut rwy’n teimlo ynglŷn â byw gyda chyflwr cronig.”

Ar y cyd

“Mae gan y complecs lawer o ardaloedd ble gall bobl fod ar y cyd, dwi’n eu hoffi’n fawr – bydda i’n dod i’r caffi a’r ardaloedd eistedd bob dydd. Symudais i yma o Loegr ac rydw i wedi dod i adnabod pobl a theimlo mod i wedi setlo’n gyflym iawn. Mae gallu gweld pobl i gael pryd o fwyd, ac yn yr ardaloedd ar y cyd yn braf, a gallwch chi gael sgwrs gyda phobl, neu beidio. Bydd rhai pobl yn dueddol o aros yn eu fflatiau, ac mae hynny’n iawn hefyd, dwi’n meddwl fod pawb ohonom ni’n hoffi meddwl fod pobl o gwmpas os ydym ni eisiau’u gweld nhw.”

7.4. Mae’r clwstwr canolog a fframiwyd ar y triad sy’n cynnwys 59% (131) o’r straeon yn cynnwys straeon cadarnhaol a chadarnhaol iawn bron bob un. Daeth dwy thema allweddol yn amlwg o blith y straeon hyn:

- pwysigrwydd cysylltiadau a bod pobl yn gallu cael perthynas â’i gilydd, ffrindiau, rhwydweithiau a gweithgareddau yn eu bywydau
- rôl allweddol y gall un unigolyn sy’n ymgymryd â’i swydd yn rhagorol ei chael.

Pwysigrwydd Cysylltiadau

7.5. Mae 50 stori yn y clwstwr canolog yn cyfeirio'n benodol at weithgareddau cymdeithasol, ffrindiau, grwpiau cymunedol a threulio amser yng nghwmni pobl eraill. Maen nhw'n tynni sylw at amrywiaeth yn y ffordd y bydd pobl yn teimlo cyswllt a gwerth cynllunio gwasanaeth sy'n ystyried hyn ac sy'n cynnwys amrywiaeth yn y cyfleoedd sy'n hwyluso a chefnogi ymdeimlad o gymuned a bod yn gysylltiedig

Ffrind yn y cartref

"Dwi'n byw mewn llety a gefnogir, gydag un person arall, Dwi'n cael cefnogaeth gan [sefydliad gofal cymdeithasol] ac mae 'na rywun o gwmpas 24/7 os oes eu hangen arna i. Dwi'n annibynnol iawn a dwi'n hoffi mynd i'r dafarn, chwarae pŵl. Weithiau dwi'n mynd i'r sinema a dwi'n hoffi cerdded."

Ymarfer corff

"Bydda i'n mynd i sawl grŵp ymarfer corff sydd wedi'u hanelu at bobl â'r un cyflwr iechyd â fi. Dwi'n hoffi'r grwpiau am fy mod i'n teimlo'n gyffyrddus iawn a does dim rhaid i mi ymddiheuro am symud yn araf neu deimlo'n ansad weithiau. Mae'r grwpiau'n gadael i mi gymdeithasu hefyd, sy'n braf, ac yn rhywbeth na fyddwn ni wedi'i geisio yn yr un ffordd ag yr es i i chwilio am yr ymarfer corf."

Gwesty 5 seren

"Mae fy mab yn byw ger Abertawe felly mae'n ffordd bell iddo fe ddod i fan hyn i 'ngweld i. Ond mae gan y complecs newydd hwn lety i ymwelwyr, felly fe all e ddod â'i deulu a gallan nhw aros yn yr un adeilad. Mae'n wych – mae e wedi archebu i ddod eto yn y gwanwyn. Roedd fy ŵyr yn ceisio esbonio wrth rywun ble ro'n i'n byw a doedd e ddim wir wedi deall y cysyniad o fflatiau na sut i'w hesbonio, felly fe ddywedodd e 'mae nain yn byw mewn gwesty' – ac mae e yn llygad ei le, mae fel gwesty 5 seren."

Y Rôl Hanfodol y Gall un Unigolyn ei Chael

7.6. Mae 16 stori yn y clwstwr canolog yn cyfeirio'n benodol at unigolyn oedd yn greiddiol i bositifrwydd eu stori. Maen nhw'n arddangos gwerth gwneud y pethau bychain, gwrando ar bobl a chynnig gwybodaeth neu wasanaethau yn hytrach nag aros i ddefnyddwyr y gwasanaeth ofyn amdanynt. Roedd y rôl a chwaraewyd gan unigolion o'r fath yn hanfodol wrth adeiladu profiad gofalgar, dynol, y tu hwnt i ddarparu gwasanaeth trafodol. Awgryma tystiolaeth bellach gymaint o bwysigrwydd sydd i drin eraill ag urddas, parch a dealltwriaeth er mwyn arwain at brofiad cadarnhaol.

Darn o fy mywyd

"Mae fy ngweithiwr cefnogi'n bwysig iawn i mi am ei bod hi'n mynd â fi i gyfarfodydd y grŵp hunan-eiriol ac yn fy nghasglu. Mae hi hefyd yn mynd â fi i gyfarfodydd cymdeithasol eraill, sy'n rhoi saib i Mam a Dad, am eu bod nhw wedi ymddeol erbyn hyn. Oni bai am ei chefnogaeth hi byddai'n llawer gormod i fy rhieni ei wneud."

Cynghorydd ariannol rhagorol

"Ar ddechrau'r broses asesu anghenion gofal fel gofalwr fy rhieni gyda grym atwrneiol ar gyfer y ddau riant, roedd modd i mi drefnu asesiad ariannol gyda'r awdurdod lleol. Bu angen i mi gael fy asesu dair gwaith eto am fod amgylchiadau fy rhieni wedi newid. Bob tro, rydw i wedi gweld yr un swyddog ariannol, ac wedi cael fy nhrin bob tro â charedigrwydd, urddas a pharch. Bob tro, mae'r ymgynghorydd wedi fy ngadael â rhestr o bethau i'w gwneud – budd-daliadau i'w hawlio, i'm rhieni, y ddau ohonyn nhw â dementia… heb y gefnogaeth ariannol [a hwyluswyd gan yr ymgynghorydd] byddai ansawdd bywyd fy nhad, fy mam, fy ngŵr a minnau wedi cael eu heffeithio'n fawr iawn… heb yr arian ychwanegol yna, efallai na fyddem ni ddim wedi ymdopi."

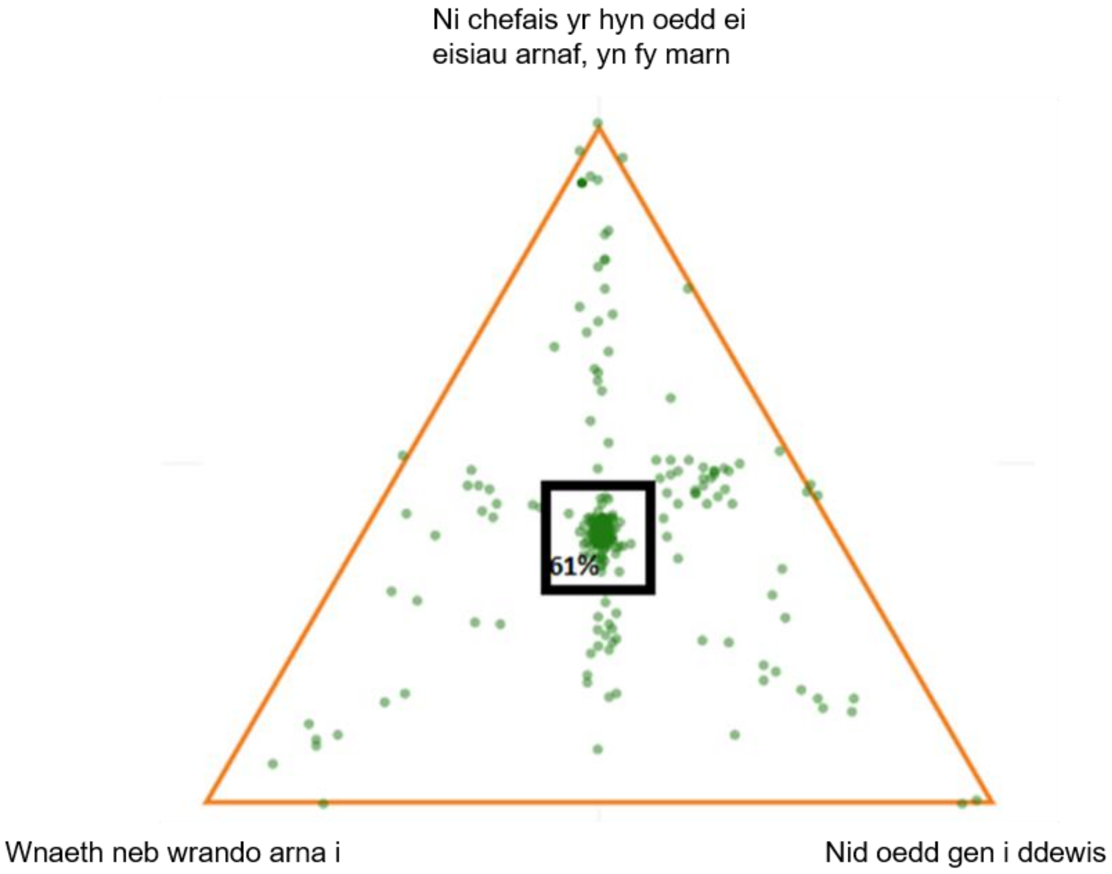
Gweithiwr cefnogi'r teulu

"…Rhoddodd y gwasanaeth rywfaint o gymorth i Dad, ynghyd â dulliau o leihau niwed er mwyn helpu'i iechyd, ac yn hanfodol, fe wnaethon nhw ddynodi gweithiwr cefnogi'r teulu ar fy nghyfer i, rhywbeth a achubodd fy mywyd, yn fy marn i. Roedd cael rhywun oedd ar fy ochr, y gallwn i siarad â nhw a theimlo eu bod nhw yno i mi, yn amhrisiadwy."

Y Triad Negyddol

7.7. Mewn gwrthgyferbyniad, roedd yr ymatebion ar yr ail driad ble roedd pobl wedi profi cyfuniad o beidio â chael yr hyn oedd ei angen arnyn nhw, peidio â chael eu clywed a pheidio â chael dewis, yn dangos y rhwystrau y teimla llawer all fodoli rhwng pobl fel defnyddwyr y gwasanaeth a'r sector gofal cymdeithasol ei hun. Mae'r straeon yn darlunio camddealltwriaeth, datgysylltiad, dryswch ac unigrwydd.

Cyfrif data'r graff **297**	Cyfrif N/A **175**



7.8. Mae tair prif thema'n ymddangos o glwstwr canolog 61% o'r straeon:

- Yr angen gan bobl i ymladd dros wasanaethau
- Unigolion yn teimlo eu bod yn cael eu barnu
- Disgwyliad y bydd pobl yn derbyn, ac yn cyd-fynd, â pha bynnag gefnogaeth a roddir iddynt.

Yr Angen gan Bobl I Ymladd am Wasanaethau

7.9. Mae sawl un o'r straeon negyddol a gyflwynwyd i'r prosiect yn cynnwys cyfeiriadau ac awgrymiadau ynghylch gorfod ymladd neu frwydro i gael gwasanaethau. Yn yr achosion hyn, nodweddir ymwneud â darparwyr gofal cymdeithasol gan anhawster, oedi, rhwystredigaeth a dryswch. Mae nifer o'r enghreifftiau a rannwyd yn ymwneud â'r systemau a'r prosesau sy'n llywodraethu darpariaeth gofal cymdeithasol, ac sy'n aml fel pe baent yn ychwanegu at rwystrau i gefnogaeth dda, yn hytrach na'u dymchwel.

Rhwystredig gyda gofal cymdeithasol

"…Holais am gael 'stairlift – dywedwyd fy mod ar restr, ond roedd yn rhaid i mi lusgo fy hun lan a lawr y grisiau ar fy mhen-ôl. Es allan a phrynu un fy hun yn y diwedd. Methu mynd i mewn i'r bath, a chysylltais â [sefydliad trydydd sector] i gael cefnogaeth i gael canllaw ac ati. Gofalwyr yn dod i mewn, ond dim ond gallu golchi gyda nhw, nid cael cawod. Aros i gael clun newydd – wedi cael 2 ben-glin newydd. Angen gofal ar y gŵr a'r ferch – mae angen i mi gefnogi fy anghenion fy hun yn ogystal â sicrhau ei bod nhw'n cael yr hyn sydd ei angen arnyn nhw. Dwi wedi siomi mod i'n ei chael hi mor anodd cael ymateb gan ofal cymdeithasol."

Dal i fethu'r pwynt

"Ym mis Hydref 2017 gofynnais am fwy o amser gan y gofalwyr. Roedden ni eisiau 10 munud ychwanegol yn y bore er mwyn gwneud rwtîn boreol dad yn fwy syml. Fe wnaethon ni hefyd awgrymu y gallai'r 10 munud hwn ddod oddi ar amseroedd arall yn ei amserlen, felly aildrefnu'r amser i'r cyfnod ble roedd yr angen mwyaf. Dywedwyd wrthyf y byddai'n rhaid trefnu cyfarfod i edrych ar hyn. Erbyn mis Ionawr, doedd dim sôn am y cyfarfod hwn yn digwydd, o hyd. Ac yna, fe dorrwyd 10 munud oddi ar ei amserlen, heb ddim aildrefnu'r amser."

Gofalu yw'r rhan hawdd

"Gofalu am fy mab yw'r rhan hawdd. Y rhan anodd, y rhan sy'n achosi cymaint o straen a gorbryder i mi, yw ymwneud â gwasanaethau cymdeithasol a'r awdurdod lleol. Dros y misoedd diwethaf hyn mae straen gweld fy mab yn cael ei drosglwyddo o wasanaethau plant i rai oedolion wedi bod mor drwm nes fy ngorfodi i gymryd meddyginiaeth am y tro cyntaf. Dydw i ddim eisiau'u gymryd ond mae'r straen a'r gorbryder yn ofnadwy a dwi wedi bod yn cael pyliau o banig gorbryderol am y tro cyntaf yn fy mywyd."

Teimlo Eich Bod yn Cael Eich Barnu

7.10. Oddi fewn i lawer o'r straeon negyddol, ac yn gysylltiedig â'r angen i ymladd am wasanaethau, mae unigolion yn aml yn nodi eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu barnu, neu'n cael eu gwneud i deimlo'n euog am ofyn am gymorth, neu maen nhw'n awgrymu eu bod nhw'n cael eu gwneud i deimlo'n annheilwng neu'n fethiant. Mae'r emosiynau niweidiol a'r diffyg hunan-barch sy'n nodweddu llawer o'r straeon negyddol yn awgrymu fod perthynas gythryblus yn bodoli rhwng darparwyr a defnyddwyr, a bod ymddiriedaeth wedi'i ddymchwel, ac mai diwylliant o herio, yn hytrach na chredu'r rhai sy'n ceisio cymorth neu gefnogaeth, sy'n bodoli.

Fe ddylwn i wneud mwy

"Gofynnais am gymorth gan y tîm gwasanaethau cymdeithasol a dywedwyd wrthyf fod angen i mi wneud mwy, mai dyna 'fy swydd fel rhiant'. Does gen i ddim hyfforddiant ynghylch sut i gefnogi plant ag awtistiaeth, na sut i ddarparu'r lefel o rianta y mae'r tîm hwn fel pe baen nhw'n meddwl y dylwn i fod yn ei ddarparu. Dywedir wrthyf dro ar ôl tro gan weithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol y dylwn i fod yn gwneud mwy, ymdrechu'n fwy, y dylwn i wybod mwy, bod rywsut yn well. Mae'n teimlo'n eithriadol annheg ond am ei fod yn dod oddi wrth bobl yr ydw i'n tueddu i'w credu oherwydd eu swyddi, mae'n dechrau gadael ei ôl."

Euogrwydd

"Rwy'n casáu ffonio i gael unrhyw beth - nawr, gan fod yn rhaid i mi ffonio rhif canolog, dwi ddim yn gwybod pwy sy'n mynd i ateb na beth maen nhw'n mynd i ofyn i mi. Yn aml, byddan nhw'n gofyn cwestiynau eithaf busneslyd ac mae'r holl broses yn gwneud i mi deimlo'n euog am gysylltu, hyd yn oed."

Gwneud i mi deimlo'n ofnadwy

"…Drwy gydol y prosesau hyn, gwnaed i mi deimlo'n ofnadwy. Er mod i'n gofyn am help, nodwyd fod problemau gyda fy nhŷ, fel pe na bawn i'n ymwybodol eu bod nhw yno, ac fel pe bai mai fi ddylai fod yn eu trwsio. Er mai fi sydd biau'r tŷ, mae'r holl broblemau hyn gyda'r lle wedi dod yn fwy o argyfwng am fod Dad yn byw gyda fi. Y cyfan ro'n i eisiau oedd tipyn o arweiniad, ychydig o gyngor ac efallai gymorth gyda thrwsio pethau, gwneud y grisiau'n fwy diogel, a chadw Dad cystal ag y gallai fod."

Gorfod Derbyn Gwansanaethau sy'n Cael eu Cynnig

7.11. Y drydedd thema amlwg yn y straeon hyn yw anhyblygrwydd darparwyr gwasanaethau a'r angen i unigolion addasu i anghenion y darparwr yn hytrach na'r ffordd arall. Mae hyn yn cynnwys disgwyliadau fod pobl yn gweithio yn ôl amserlen y darparwr, eu bod yn derbyn pa bynnag gefnogaeth a gynigir a bod yn fodlon ag unrhyw ansicrwydd sy'n gysylltiedig â hynny.

Gweithio o'u cwmpas nhw

"Mae fy merch yn mynychu gwasanaeth canolfan ddydd, ond os ydyn nhw'n cael diwrnod hyfforddi, gan olygu na all hi fynd i mewn, does dim gwasanaeth arall yn cael ei ddarparu na dim gofalwyr ychwanegol yn dod i'r tŷ. Mae'n rhaid i mi geisio dod o hyd i ffordd o ymdopi."

Dim rhybudd

"Ddoe, fe ges i alwad ffôn gan y cydlynydd gofal. Roedd hi eisiau dod draw gyda chydweithwir i drafod ambell broblem a godwyd gen i. Roedd hi eisiau dod draw yn ystod yr oriau nesaf – esboniais mai dim ond newydd ddeffro roeddwn i, ac y byddai'n well gen i gynnal y cyfarfod dros y diwrnod neu ddau nesaf, er mwyn i mi allu trefnu fod rhywun yno gyda mi. Ni wrandawyd ar hyn, a theimlais bwysau i gytuno i gynnal y cyfarfod yn y fan a'r lle."

Fe ddylwn i fod gartref, mae'n debyg…

"Er bod mam fy mab a minnau'n rhannu'r gofal drosto, ystyrir mai hi yw'r prif roddwr gofal, ac yn hynny o beth mae hi'n mynychu tua 15 i 20 apwyntiad bob mis ynglŷn â'n mab ni. Ymysg yr apwyntiadau hyn bydd pobl yn jest yn troi lan – maen nhw fel pe baen nhw'n cymryd yn ganiataol y bydd hi gartref, ac y bydd hi, felly'n hollol iawn i droi lan heb drefnu ymlaen llaw".

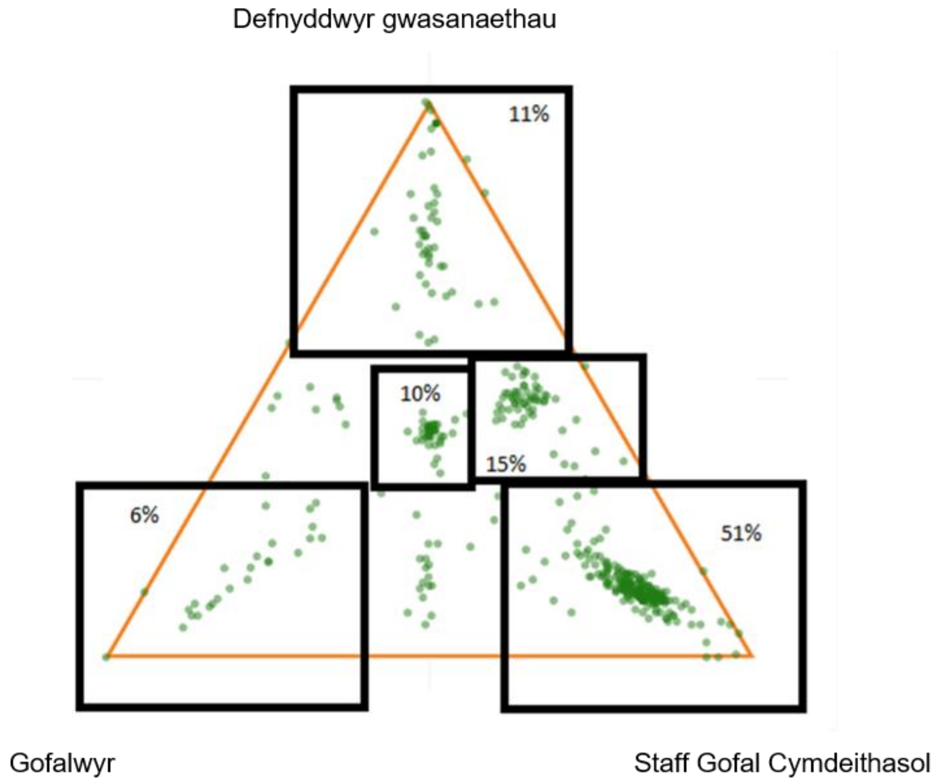
Llais a Rheolaeth

7.12. Mae llais, rheolaeth a chyd-gynhyrchu yn themâu allweddol yn y Ddeddf ac yn amlwg ymysg y profiadau a rannwyd gyda ni gan ddefnyddwyr y gwasanaeth yn y prosiect hwn. Fel y dangoswyd mewn sawl stori, mae cael eich clywed, bod yn rhan o'r prosesau gwneud penderfyniadau a derbyn cefnogaeth, cyngor neu arweiniad addas, yn hanfodol yn y straeon cadarnhaol, ac ar gyfer darparu gofal cymdeithasol da. Mae'r ffactorau hyn yn helpu i sicrhau fod adnoddau prin yn cael eu defnyddio i gynhyrchu'r deilliannau gorau posib i bawb sy'n ymwneud â gofal cymdeithasol.

7.13. Er mwyn archwilio i ba raddau roedd modd i bobl arfer dewis personol a grym yn y profiad a rannwyd ganddynt, gofynnwyd y cwestiwn canlynol i ymatebwyr: "Yn y profiad rydych chi newydd sôn amdano, pwy ddylanwadodd ar beth ddigwyddodd?". Mae'u hymatebion yn darlunio i ba raddau y mae unigolion yn aml yn teimlo na allant ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n ymwneud â'u gofal. Canfyddir mai gan staff gwasanaethau cymdeithasol y mae'r mwyaf o ddylanwad o ran gwneud penderfyniadau, wrth i 51% o ymatebwyr glystyru tua gwaelod dde'r triad.

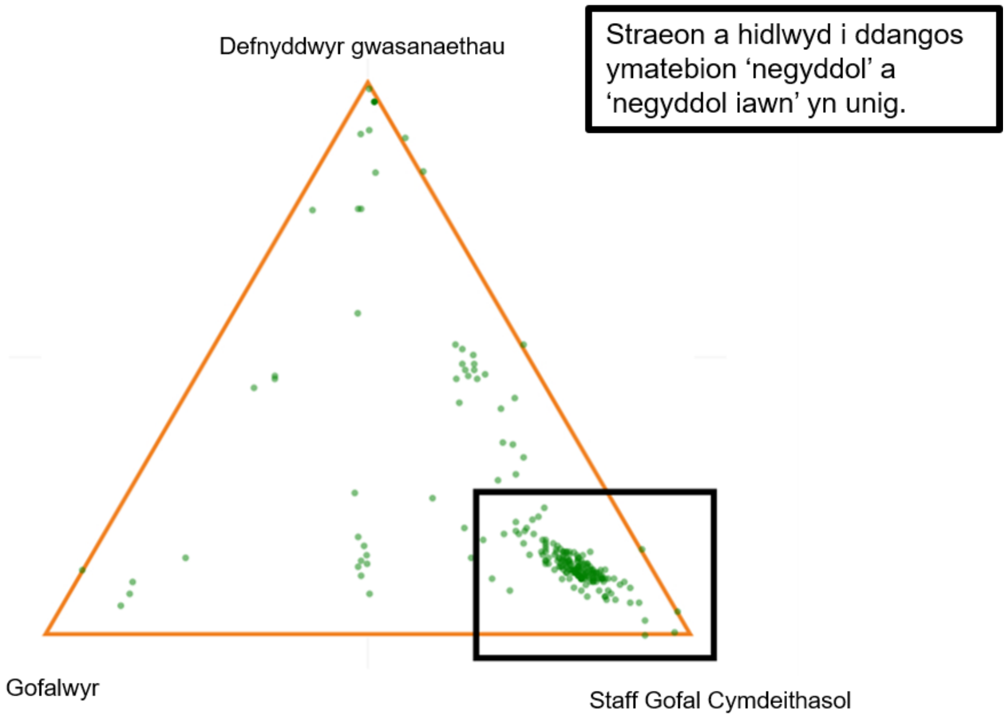
Yn y profiad rydych chi newydd sôn wrthym amdano, pwy ddylanwadodd ar yr hyn ddigwyddodd?

Cyfrif data'r graff **409** Cyfrif N/A **63**



7.14. Ar ôl gosod hidlydd ar yr un triad er mwyn dangos straeon ‘negyddol’ a ‘negyddol iawn’ yn unig, dangosir yn glir y cydberthynas rhwng staff gofal cymdeithasol yn cael eu gweld fel y prif wneuthurwyr penderfyniadau a phrofiadau negyddol.

Cyfrif data’r graff **409**	Cyfrif N/A **63**	Cyfrif stori o hidlwyd **226**	% o’r cyfanswm o’r rhai a hidlwyd **55%**



7.15. Aeth dadansoddiad pellach ati i gymharu’r straeon yn y ffrâm uchod â’r straeon yng nghlwstwr canolog y Triad Negyddol h.y. y straeon hynny ble roedd pobl yn teimlo na chawsant yr hyn oedd ei angen arnynt, nad oedd neb yn gwrando arnyn nhw, ac nad oedd dewis ganddynt. Dangosodd y gymhariaeth honno fod 71% o’r straeon yr un peth. Awgryma hyn fod darparwyr gofal cymdeithasol yn gwneud penderfyniadau yng nghyd-destun anghenion unigolyn nad ydyn nhw’n cael eu hystyried yn gyffredinol, gan yr unigolyn hwnnw, i fod yn benderfyniadau da.

7.16. Mae hyn yn galw am ragor o ymchwil gyda phobl a darparwyr gwasanaethau fel ei gilydd er mwyn archwilio beth allai fod yn gyfrifol am y canfyddiadau hyn.

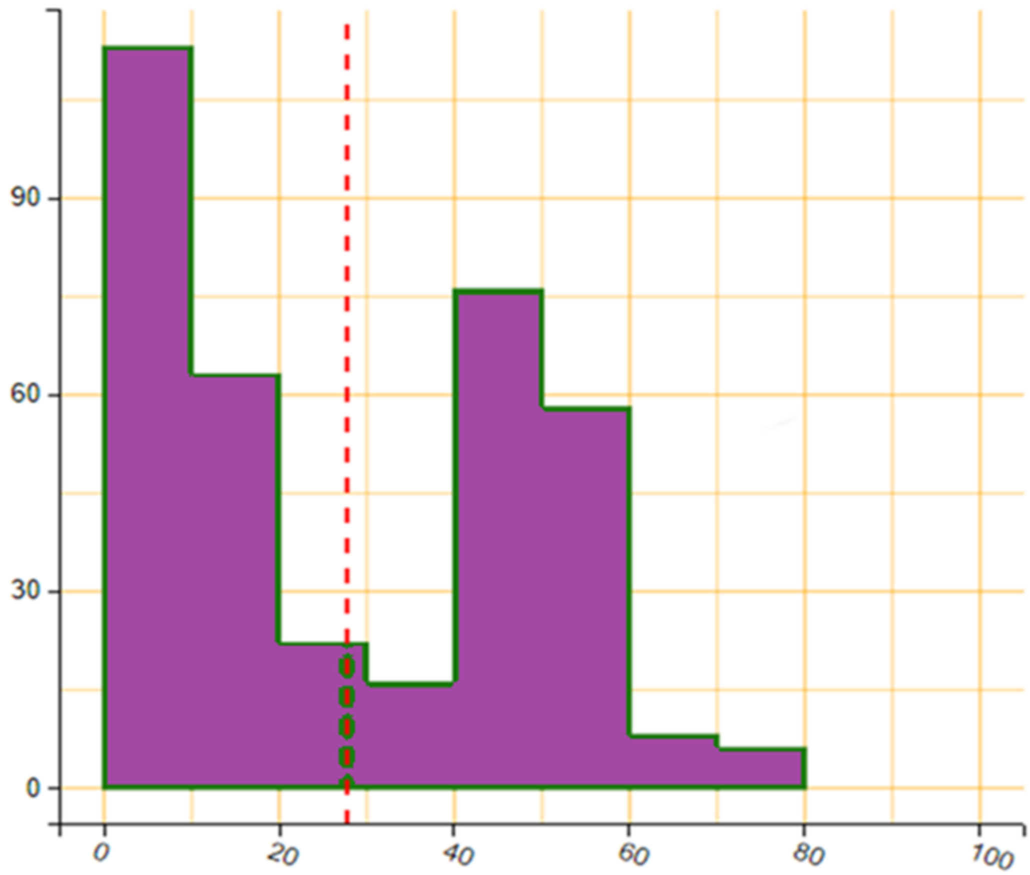
7.17. Er bod rhai straeon yn cyfeirio at ganfyddiadau fod systemau a phrosesaun cyfnygu ar allu darparwyr i wneud penderfyniadau, mewn sawl achos roedd cyfathrebu tila’n chwarae rôl sylweddol.

7.18. Mae pobl yn teimlo na allant gyfathrebu’u hanghenion wrth staff gofal cymdeithasol, nad oes rhywun yn gwrando arnynt neu bod y dulliau o fynd ati i gyfathrebu yn anaddas ar gyfer yr unigolyn hwnnw. O reidrwydd, canlyniad hyn yw bod gwybodaeth sylweddol yn cael ei golli a allai fod wedi gwella’r penderfyniad a’r deilliant.

7.19. Pan ofynnwyd iddynt i ba raddau roedden nhw'n gallu trafod yr hyn oedd yn bwysig iddyn nhw gyda staff gofal cymdeithasol, dengys data o'r graddfeydd llithro fod 49% yn dod yn yr ystod rhwng 1 a 20, gan awgrymu eu bod yn teimlo nad oedd staff yn malio beth oedd ganddynt i'w ddweud. Daeth 37% o ymatebwyr o fewn ystod y 'llwybr canol' rhwng 40 a 60 ble roedden nhw'n gallu trafod materion gyda staff gofal cymdeithasol.

Roeddwn i'n gallu trafod y pethau oedd yn bwysig i mi gyda staff gofal cymdeithasol…

Cyfrif data'r graff **362**	Cyfrif N/A **110**



Doedden nhw ddim yn malio am yr hyn oedd gen i i'w ddweud

Fe wnes i dderbyn gormod o wybodaeth, cefais fy llethu ganddo

Dan Reolaeth

7.20. O fewn i'r clwstwr canolog o 40 stori (10% o gyfrif y triad) ceir enghreifftiau o unigolion yn cael eu parchu, eu cynnwys a'u trin yn dda. Yn hanfodol, ceir enghreifftiau o unigolion yn gallu trafod yr hyn sy'n bwysig iddynt gyda staff gofal cymdeithasol, a'r rheiny yn gwrando arnynt.

7.21. Maen nhw'n dangos mor syml yw'r dulliau sydd eu hangen er mwyn creu profiadau cadarnhaol

Fy chwaer, y gofalwyr a fi

"Mae gan fy chwaer barlys yr ymennydd – i'n helpu rhoddwyd dau ofalwr i ni. Maen nhw'n dod ddwywaith y dydd heblaw am ddydd Sadwrn a Sul, oherwydd dyna ein hamser teulu. Mae'r gofalwyr yn helpu gyda rhoi cawod i fy chwaer a'i gwisgo, cadw llygad ar ei moddion. Bydd fy chwaer yn mynd i ganolfan ddydd, bydd y staff yn cadw log sgwrs am ddiwrnod fy chwaer. Rydym ni a'r gofalwyr yn gweithio fel tîm – mae lle i gwrdd yn y canol bob amser."

Gweithiwr cymdeithasol da

"Cafodd fy merch hŷn weithiwr cymdeithasol newydd ac mae e'n dda iawn – mae anghenion fy merch a fy rhai innau'n cael sylw llawer gwell erbyn hyn. Mae e'n gweithredu dull gwirioneddol gydweithredol at ein cefnogi ni – bydd e'n trafod pryd a ble fyddai hi orau i ni gwrdd, ac fe wnaeth e fy nghefnogi i gwblhau fy asesiad gofalwr fy hun, gan sicrhau fod fy anghenion wedi cael eu cydnabod yn llawn."

Pethau neis

"Dwi'n byw gyda fy mam a nhad. Mae gen i PA (cynorthwy-ydd personol) a byddaf yn mynd mas gydag e ddwywaith yr wythnos. Byddwn ni'n mynd i ble bynnag dwi eisiau mynd. Fy hoff le yw [ar lan y môr] rwy'n hoffi awel y môr. Ac mae caffi gerllaw ble dwi'n hoffi cael siocled poeth. Weithiau byddaf yn mynd mas i swper gyda fy PA. Pan fydda i gartref rwy'n hoffi gwrando ar gerddoriaeth a gwylio pêl-droed."

Lleoliad teulu da

"Dwi'n mynd at deulu ar gyfer lleoliad oedolion i roi tipyn o seibiant i fy mam-gu. Byddaf yn mynd at yr un teulu bob tro ac yn raddol rydym ni wedi cynyddu faint o amser fydda i'n ei dreulio gyda nhw. Fe es i yno i gael te gwpwl o weithiau, ac yna aros dros nos, ac yna aros am benwythnos. Drwy gydol y broses, gwnaed hi'n glir i mi y gellid stopio neu addasu'r lleoliad os nad oeddwn i'n hapus, ac y byddai hynny'n hollol iawn. Roedd y paru fel pe bai'n gweithio'n iawn, ac rwy'n hoff iawn o'r teulu."

Allan o Reolaeth

7.22. Gwelwyd profiadau gofal cymdeithasol oedd yn cynnwys rhywun a deimlai allan o reolaeth ac yn ddi-lais o ran eu gofal eu hunain fel pethau negyddol, a chaent eu mynegi'n fynych fel profiadau dryslyd, rhwystredig a phryderus. O'r straeon hyn, daeth dwy ffactor i'r amlwg sy'n cyfrannu at beri i bobl deimlo fwyaf allan o reolaeth:

- Gweithio gyda gwasanaethau neu sectorau lluosog
- Trosiant staff.

Gweithio Gyda Gwasanaethau neu Sectorau Lluosog

7.23. Thema a gododd yn gyson o fewn y straeon negyddol oedd yr heriau a wynebir wrth symud rhwng gwasanaethau a bod angen cefnogaeth gan sawl darparwr ar yr un pryd. Nodweddir y ddau amgylchiad gan ansicrwydd, anawsterau cyfathrebu, ac yn aml teimlir fod cyfrifoldeb dros wneud cynnydd yn pwyso ar yr unigolyn neu'u gofalwr.

7.24. Roedd pob stori oedd yn ymwneud â symud o wasanaethau plant i rai oedolion yn negyddol. Disgrifiwyd llawer o'r 92 ymateb oedd yn sôn am wasanaethau iechyd, ac a oedd yn gyffredinol berthnasol i'r ymwneud rhwng iechyd a gofal, fel rhai negyddol.

Y Gorau a'r Gwaethaf

"Mae fy mab ddeufis i ffwrdd o symud o wasanaethau plant i rai oedolion. Mae ganddo gefnogaeth dda ac addas hyd yn hyn, er ei bod hi wedi bod yn ymdrech trefnu hynny i ddechrau. Rydym ni bellach yn wynebu ymyl clogwyn o ran darpariaeth am nad oes dim byd wedi'i osod yn ei le ar gyfer pan fernir ei fod yn oedolyn. Cefais fy rhybuddio 6 mlynedd yn ôl gan riant-ofalwyr eraill y byddai hyn yn digwydd, felly dwi wedi bod yn chwilio am atebion, gwasanaethau, a sefydlu beth mae'r gyfraith yn ei ddweud. Rydym ni'n agos iawn at y diwrnod mawr nawr, pan fydd yr holl wasanaethau plant yn stopio, a does dim byd ar gael i ddechrau / cymryd eu lle. Ar hyn o bryd mae gan fy mab 6 i 8 o bobl yn ei gefnogi bob dydd, gan ddarparu ystod o wasanaethau, ac ymhen deufis, ni fydd yno ddim. Dwi wedi rhedeg grwpiau rhiant-ofalwyr, dwi'n rhan o sawl rhwydwaith ac rwy'n weithgar iawn gyda grwpiau lleol, gan roi 70 awr yr wythnos yn wirfoddol iddyn nhw. Ymhen deufis, bydd yn rhaid i hyn oll ddod i ben."

Dim cyswllt

"Ers i fy merch symud i wasanaethau oedolion, mae'r gefnogaeth y mae hi'n ei dderbyn wedi gostwng yn enfawr, yn enwedig o ran unrhyw beth a fyddai'n gofyn am i iechyd a gofal cymdeithasol siarad â'i gilydd… Ni ddaeth neb o'r tîm iechyd i'r cyfarfodydd trosglwyddo, ac fe gymerodd hi ddwy flynedd i ddod yn ôl i'r un ystafell â'r ffysio. Yn ystod y cyfnod hwn, mae corff fy merch wedi mynd yn ansad – mae dysphagia (anhawster llyncu) arni hi, ac mae gweld ei chorff yn gwanhau yn peri iddo waethygu, ac ni all bellach sythu'i choesau am nad yw'n cael digon o fynediad i'w ffrâm sefyll. Doedd dim diddordeb mewn gwybod beth oedd yn ei le ar ei chyfer o'r blaen, a'r budd a gafwyd i'm merch gan hynny. A doedd dim diddordeb ynddi hi a gwneud yn siŵr ei bod hi'n cael y gefnogaeth gywir."

Gwaith papur coll

“Mae fy mab wedi cael llawer o ymwneud yn ddiweddar â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol am sawl reswm. Roedd e’n mynd i gael ei gyfeirio at seicolegydd – rywbeth roeddem ni wedi bod yn ceisio’i drefnu ers oesoedd. Ar ôl 2 fis doedd dim sôn am apwyntiad na dim llythyr wedi’i dderbyn Cysylltais â’r ysbyty oedd yn paratoi’r ymgynghoriad a dywedwyd wrthyf eu bod wedi anghofio prosesu’r gwaith papur.”

Trosiant Staff

7.25. Ymysg y bobl sy’n cael cyswllt rheolaidd â gofal cymdeithasol, naill ai drwy gyfrwng gweithiwr cymdeithasol neu drwy gael gofalwyr yn dod i’w tŷ, roedd trosiant staff yn peri llawer o ansicrwydd a gofid. Yn aml nid oedd unigolion yn gwybod pa ofalwyr i'w disgwyl nac os oedden nhw’n bobl yr oedden nhw wedi’u cyfarfod o’r blaen. Cofnododd eraill sawl gweithiwr cymdeithasol dros gyfnod byr o amser, a nododd sawl un broblemau gyda faint o weithwyr gofal oedd ar gael.

7.26. Gan ystyried gwerth eglur adeiladu perthynas a theimlo cyswllt â staff cefnogi, sy’n aml yn darparu gwasanaethau personol iawn, roedd parhad a chynefindra’n bwysig i ddefnyddwyr y gwasanaeth. Nid yn unig mae trosiant staff yn peri ansicrwydd yn y presennol i unigolion, ond mae hefyd yn tanseilio gallu datblygu perthynas ystyrlon yn y tymor hirach.

Dieithriaid

“Os oes angen rhywbeth arna i, mae gen i rif y galla i ei ffonio, ond dwi ddim yn gwybod pwy fydd yn ateb, ac weithiau dydyn nhw ddim yn neis iawn, ac yna, fel arfer bydd y person sy’n dod i ngweld i’n rhywun dieithr hefyd. Roedd yn well gen i pan oeddwn i’n cael yr un person.”

Gofalwyr yn newid byth a hefyd

“Mae gen i ofalwyr yn dod i mewn i’m cartref bob dydd. Does gen i ddim syniad pwy fyddan nhw – weithiau bydda i’n cael yr un person sawl tro o’r bron ond nid bob amser. Ac er bod amser penodol pan maen nhw i fod i ddod, dydyn nhw ddim yn glynu wrthyn nhw. Dwi’n teimlo’n ansefydlog drwy’r amser.”

Newid drwy’r amser

“Mae’r gweithwyr cymdeithasol a staff gofal cymdeithasol yn newid yn rheolaidd – pum gweithiwr cymdeithasol mewn dwy flynedd a hanner, er enghraifft. Mae hyn yn arwain at doriad mewn cyfathrebu, trosglwyddo sâl, gwaith papur sy’n diflannu ac, yn fwy arwyddocaol, mae’n ansefydlogi ac yn tarfu arnom ni a’n plant. Mae hi’n cymryd amser i adeiladu perthynas a dyw fy mhlant ddim eisiau cwrdd â gweithwyr newydd, yn gynyddol bellach mae hynny am eu bod nhw’n dweud nad oes pwrpas, am y bydd y gweithiwr wedi symud ymlaen cyn bo hir beth bynnag.”

8. Cyd-gynhyrchu / Cydweithio

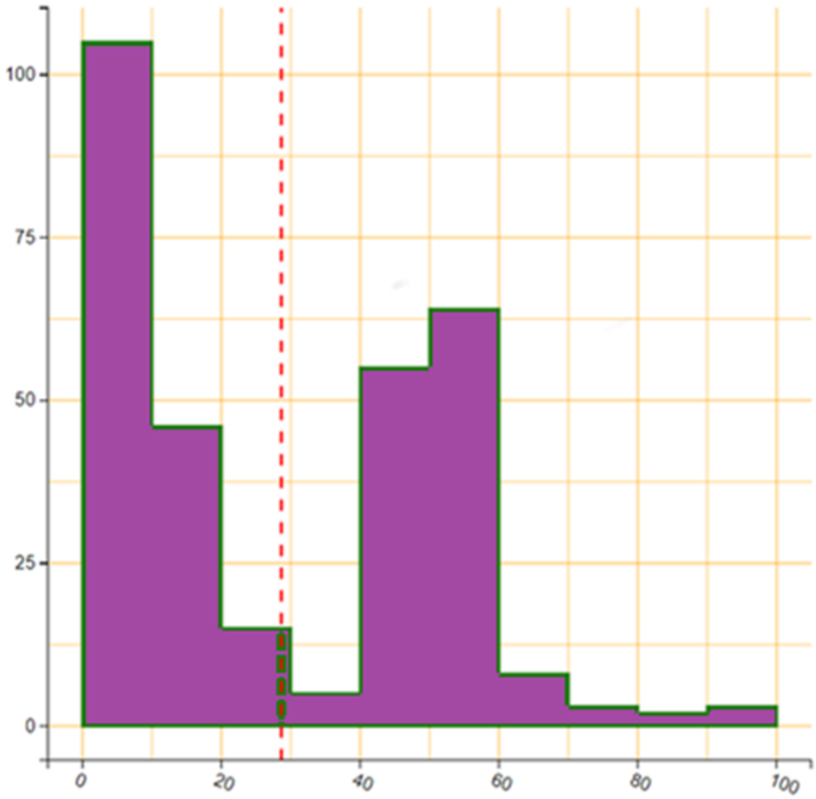
8.1. Mae cyd-gynhyrchu'n ddull o fynd i'r afael â gwasanaethau cyhoeddus sy'n seiliedig ar asedau, ac sy'n galluogi pobl sy'n darparu gwasanaethau a'r rhai sy'n eu derbyn i rannu grym a chyfrifoldeb, ac i gydweithio mewn perthynas gyfartal, gytbwys a gofalgar. Mae'n creu cyfleoedd i bobl gael mynediad i gefnogaeth pan fydd ei angen arnynt, ac i gyfrannu at newid cymdeithasol.

8.2. Mae gweithio'n fwy cyd-gynhyrchiol yn thema drwy gydol y Ddeddf ac mae'n gyson ag uchelgais i sector ei hun. Serch hynny, dengys profiadau presennol nad yw dulliau cyd-gynhyrchiol yn bresennol mewn sawl amgylchiad, er eu bod yn cael eu harddel fel rhan o rethreg y ddarpariaeth.

8.3. Gofynnwyd i ymatebwyr i ba raddau roedd staff gofal cymdeithasol yn gweithredu ar drafodaethau a ddigwyddodd rhyngddynt ynglŷn â'r pethau oedd yn bwysig iddyn nhw. Ymatebodd 49% yn yr eithaf isaf, rhwng 0 a 20, 40% yn y 'llwybr canol' o 40 i 60 a 2% yn yr eithaf uchaf dros 80, ble ystyriai unigolion y dylai staff gofal cymdeithasol fod wedi'u herio nhw yn fwy grymus.

8.4. **Gweithredodd staff gofal cymdeithasol ar y trafodaethau hynny…**

Cyfrif data'r graff **306**	Cyfrif N/A **166**



Fe aethon nhw yn erbyn fy marn a'm dymuniad

Wnaethon nhw mo fy herio, hyd yn oed pan oedd hi'n bosib fy mod i o le

8.5. Mae’r straeon ar begwn isaf y sbectrwm, ble roedd dymuniadau unigolion yn cael eu hanwybyddu, yn adleisio themâu a archwiliwyd mewn mannau eraill, o beidio â chael gwrandawiad, peidio â chael eu cynnwys mewn gwneud penderfyniadau a bod yn gorfod ymladd i gael cefnogaeth. Prin iawn oedd y straeon ar begwn arall y sbectrwm, ond roedd y rheiny’n cynnwys enghreifftiau ble byddai unigolion wedi elwa o gael mwy o wybodaeth neu gyngor oddi wrth staff gofal cymdeithasol.

Her Gadarnhaol a Chynnig Cefnogaeth

8.6. Mae’r profiadau ar ben uchaf y sbectrwm yn tynnu sylw at yr angen sydd i staff gofal cymdeithasol ddod â’u harbenigedd a’u gwybodaeth i sefyllfaoedd, ac i ddeall ble mae’r ffiniau’n bodoli o ran yr hyn y mae unigolyn yn ei wybod, a beth nad ydynt o reidrwydd yn ei wybod nac y gellid yn rhesymol ddisgwyl iddyn nhw ei wybod. Yn yr achosion olaf hynny, mae’n debygol y byddai cynnig cefnogaeth ac esbonio pam roedd yn cael ei gynnig wedi ateb y sefyllfa.

Canslo apwyntiadau

…Fe wnes i ganslo [ymweliad y gofalwyr] achos [roedden nhw’n rhedeg yn hwyr] roedd gen i bobl yn galw draw a doeddwn i ddim am i bethau wrthdaro. Ond yn ystod apwyntiadau’r bore mae angen i mi gael gwisgo hosan wasgu, Er bod gen i broblemau cof sydd wedi cael eu cofnodi, wnaeth neb fy atgoffa bod yr hosan yn anghenraid meddygol a bod yn rhaid ei gwisgo bob dydd. Fe wnaethon nhw ganslo heb feddwl ddwywaith.

Cadair olwyn

Rhoddwyd cadair olwyn i mi, a gymerodd oesoedd i’w drefnu, a phan ges i’r gadair, ches i fawr ddim canllaw ynghylch sut i’w defnyddio. Fe wnaethon nhw fy nghael i’w defnyddio o’u blaenau dipyn bach, ond do’n i ddim wir am iddyn nhw edrych arna i, ac ro’n i’n meddwl y byddai’n ddigon hawdd ei defnyddio, felly dywedais mod i’n iawn. Fe holon nhw ofyn a oeddwn i eisiau mwy o help, a dwedais na, felly fe aethon nhw, ond fel y digwyddodd pethau, roedd y gadair yn bur anodd ei defnyddio. Byddai wedi bod lawer yn well tasen nhw wedi mynnu, neu wedi fy nghael i i’w defnyddio fwy yn y fan a’r lle er mwyn i mi weld ei bod hi’n anos nag yr oeddwn i wedi ystyried.

Taliadau uniongyrchol, tipyn o hunllef

Rwy’n derbyn taliadau uniongyrchol ac yn eu defnyddio i dalu am ofal yn ystod y dydd yn ogystal ag i gael rhywun i gysgu yma dros nos. Roeddwn i’n meddwl mod i’n gwneud popeth yn gywir ond wedyn cefais wybod fy mod yn cael fy ngalw i’r llys ac yn cael fy riportio i’r Cyllid a Thollau am nad ydw i wedi bod yn talu digon ar gyfer aros dros nos. Dwi ddim wir yn deall beth sy’n digwydd ac mae’n anodd iawn cael help gyda hyn.

Gweithio mewn Partneriaeth

8.7. Ynghanol y sbectrwm, mae profiadau pobl yn disgrifio cael gwrandawiad ac o deimlo mewn partneriaeth gyda’r bobl sy’n eu cefnogi. Maen nhw’n adleisio teimladau a

fynegwyd mewn mannau eraill am bwysigrwydd cael gwrandawiad a'r rôl hanfodol y gall cael y gefnogaeth gywir ei chwarae ar gyfer yr unigolyn a'r bobl sy'n gofalu amdanynt.

Gwasanaethau Dydd i Oedolion

"…Rwy'n gwneud XXX yn y bore, sy'n wasanaeth dydd. Dwi'n mwynhau XXX am eu bod nhw'n fy nghefnogi i goginio drosof fy hun. Fe wnes i goginio pitsa'n ddiweddar. Maen nhw'n gwrando arna i yn XXX. Fy mhrofiad cyffredinol o'r gwasanaethau y bydda i'n mynd iddyn nhw yw un da ac rwy'n hoffi'r ystod o weithgareddau. Fe ddywedais wrth fy ngweithiwr cymdeithasol am XXX ac roedd hi'n gallu fy helpu i fynd i hyn ar ddydd Iau. Byddwn i'n dweud wrth fy ffrindiau fy mod i'n gwneud llawer o weithgareddau gwahanol yn XXX."

Ein stori

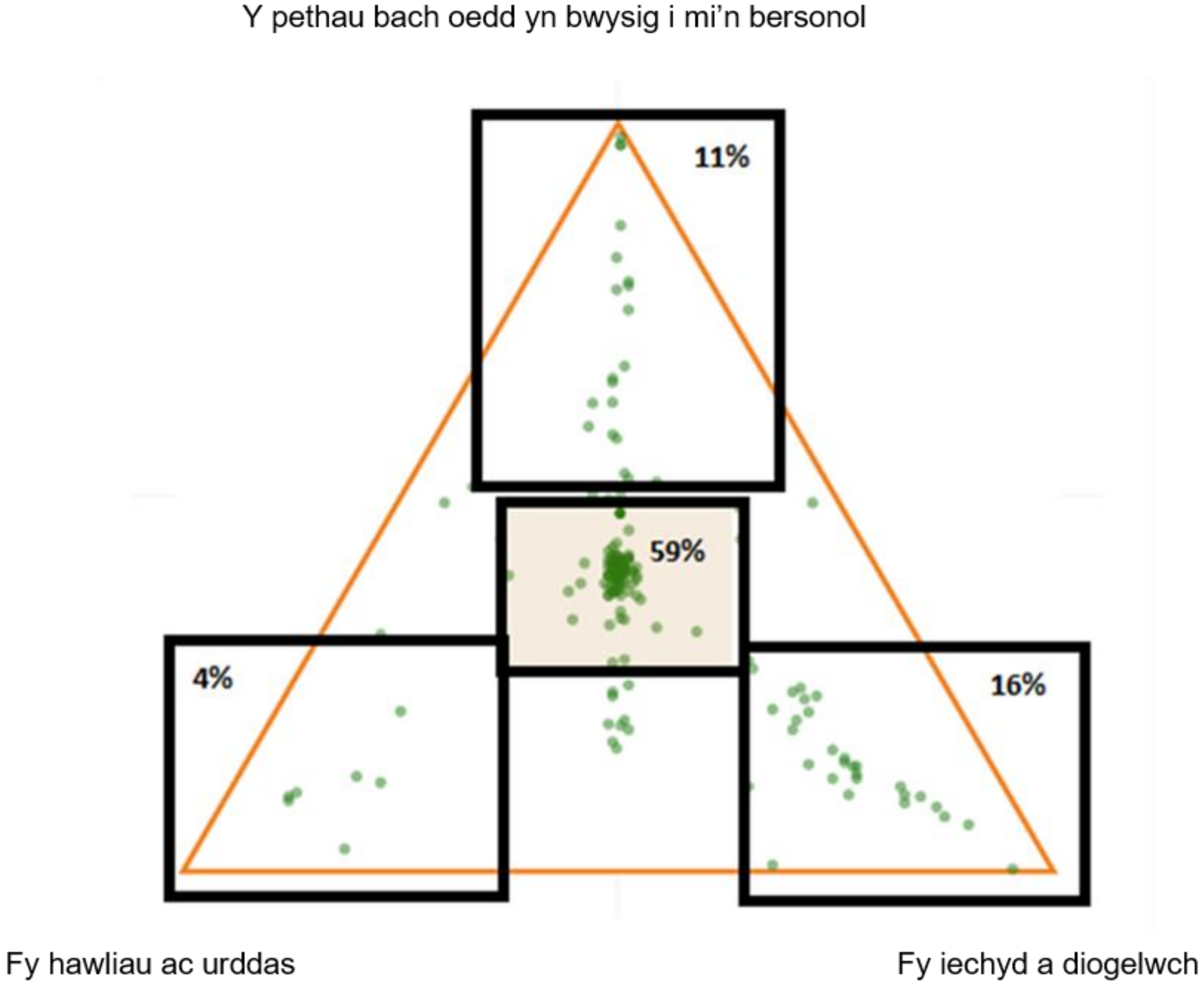
"Dros y 12 mis diwethaf mae ein merch wedi dechrau cael gorbryder dwys ynghylch mynd i'r ysgol. Fe wnaethon ni roi sawl cynnig ar ddelio â'r broblem ond ein teimlad oedd fod angen mwy o gefnogaeth broffesiynol ar ein merch. Mae'r Tîm o Amgylch y Teulu (TAF) wedi bod yn dda wrth gefnogi ein merch i fynychu'r ysgol, a gwnaed addasiadau yn yr ysgol i leihau'i gorbryder."

Cael llais ynghylch staffio

"Rwy'n cael cefnogaeth gan grŵp o bobl sy'n fy nghefnogi, fy mrawd a dyn arall… unwaith roedd rhywun yn gwneud rhywbeth drwg ac fe wnes i siarad am hyn nes bod rhaid iddo newid eu swydd [aethpwyd i'r afael â threfniadau disgyblu] – ro'n i'n ddewr a gonest a dywedais wrth [y sefydliad cefnogi] beth oedd yn digwydd. Rydw i'n mynd i fod ar y panel i helpu i gyfweld pobl newydd y tro nesaf y bydd angen gweithiwr cefnogi arnom ni."

8.8. Taflwyd mwy o oleuni ar berthynas pobl â gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol drwy gyfrwng eu hymatebion i driad olaf yr arolwg.

Roedd y staff gofal cymdeithasol a ddarparodd gefnogaeth yn ystyried:



8.9. Derbyniwyd 190 ymateb i'r cwestiwn hwn, un o'r cyfraddau ymateb isaf i driad yn yr holl arolwg.

8.10. Fe wnaeth mwyafrif o'r ymatebwyr (59%) nodi fod pob un o'r tri amrywiad wedi cael eu hystyried yn gymharol gytbwys. O blith y 113 stori hynny, roedd 99 yn gadarnhaol neu'n gadarnhaol iawn, gan ddangos gwerth dulliau holistig a mwy integredig o weithio.

Cefnogaeth dda gan y tîm

"Rwy'n derbyn ymweliadau rheolaidd gan [sefydliad lleol] i roi cefnogaeth gyda fy ngwraig. Rwy'n talu am rai oriau ychwanegol, ac rwy'n hapus iawn i wneud hynny. Bydd y Nyrs Ardal yn ymweld yn rheolaidd i chwilio am bwyntiau pwysau a chlwyfau. Mae [y sefydliad] wedi bod yn dda iawn – wedi trefnu'n dda gyda slingiau a theclynnau codi. Mae'u system tîm nhw'n gweithio'n dda e.e. fe helpodd y cyswllt gyda gwybodaeth ariannol, rhoddwyd cyngor da, Roedd ymweliad yr OT [therapydd galwedigaethol] yn dda – newidion nhw'r slingiau oedd wedi cael eu gwisgo, darparu ramp a chomôd. Rwy'n falch iawn fy mod i'n dal i allu gofalu am fy ngwraig gartref er gwaethaf ei hanghenion gofal mawr."

Cynllun ystyrlon

“Symudais i gomplecs newydd tua mis neu ddau yn ôl – mae’n fendigedig. Mae fy fflat ar ben coridor hir ond does dim grisiau yn unman ac mae gan y coridor gilfachau â chadeiriau ynddyn nhw a mannau ble gallwch chi orffwys am ychydig os ydych chi eisiau gwneud hynny. Rwy’n teimlo’n hapus iawn a diogel yma, ac mae fy ffitrwydd yn gwella drwy’r amser.”

Help ar gyfer yr Eraill

“Mae ein plentyn ieuengaf yn awtistig; awgrymodd rhywun yn yr ysgol y dylem ni gysylltu â thîn plant ag anableddau Gwasanaethau Cymdeithasol. Mae hyn wedi bod o fudd i weddill fy mhlant – fe ddaethon ni i gyswllt ag N arweiniodd hyn at dripiau gan gynnwys Disneyland a phenwythnosau i ffwrdd na fyddem ni wedi gallu cael fel arall. Maen nhw hefyd yn cael amser i ffwrdd gyda phlant eraill sy’n deall, Mae’r Gofalwyr Ifanc wedi bod yn rhagorol.”

9. Gwastraffu Amser

9.1. Mewn o leiaf 10% o’r straeon, disgrifiwyd sefyllfaoedd gan ymatebwyr oedd yn cynnwys gwastraffu llawer iawn o amser, yn aml ar gost ariannol sylweddol i’r awdurdod lleol neu ddarparwr y gwasanaeth a hefyd am bris ariannol neu emosiynol i’r unigolion dan sylw.

9.2. Roedden nhw’n crynhoi’nn bennaf o dan sawl thema:

- Rhieni angen cynyddu anghenion plant
- Cyfarfodydd ac apwyntiadau’n cael eu trefnu’n wael
- Darparu cefnogaeth anaddas.

9.3. O’u cymryd ar y cyd, maen nhw’n dangos ffynonellau rhwystredigaeth pobl sy’n ceisio mynediad i ofal cymdeithasol, ac maen nhw’n codi cwestiynau ynghylch sut y trefnir gwasanaethau gofal cymdeithasol, yn ogystal ag agwedd y darparwyr tuag at y rheiny sydd angen cymorth.

Rhieni Angen Cynyddu Anghenion Plant

9.4. Several parents reported needing to escalate their child’s educational requirement, a process that, the experiences submitted to MtM, cost thousands of pounds and was exhausting. In these cases, the decisions went in the parents’ favour, in just a very few minutes, granting them the education for their child they had originally requested.

Prosesau boncyrs

“Fe gymerodd filoedd o bunnoedd o amser cyfreithwyr ac oriau dirifedi o ymdrech a dadlau er mwyn galluogi fy mab i gael yr addysg gywir. Roedd y broses y bu’n rhaid i ni fynd drwyddi’n lladdfa ac fe gymerodd amser maith, ond yn y pen draw gwnaed y penderfyniad terfynol yn union fel yr oeddem ni wedi gofyn amdano fisoedd ynghynt, a digwyddodd hynny mewn prin bum munud, er gwaetha’r amser a’r costau roedd pawb wedi gorfod eu gwario a’u treulio i gyrraedd y pwynt.”

Cyfarfodydd ac Apwyntiadau'n Cael eu Trefnu'n Wael

9.5. Disgrifir mewn sawl cyflwyniad gyfarfodydd a drefnir, yn aml gan yr awdurdod lleol, ac yn aml i'w mynychu gan sawl gweithiwr proffesiynol, yn ogystal â'r unigolyn yn derbyn cenfogaeth a / neu ofalwr. Yna naill ai bydd y cyfarfodydd hyn yn methu â digwydd am fod y gweithwyr proffesiynol yn methu â mynychu neu maen nhw'n arwain at benderfynuad neu ffurf o weithredu sy'n galw am fwy fyth o gyfarfodydd, adolygiadau neu asesiadau. Yn yr un modd, disgrifiodd ymatebwyr apwyntiadau gyda darparwyr a drefnwyd yn wael neu a oedd yn ddiangen.

Ymdrech arall i gyfarfod a fethodd

"Ym mis Ebrill 2017, gwnaed cais i ni gynnal cyfarfod adolygu. Mynychwyd y cyfarfod gan y nyrs cof, gweithiwr cymdeithasol, nyrs ardal, goruchwyliwr y gofalwyr a minnau – Ebrill 11 oedd hi. Unig ganlyniadau'r cyfarfod oedd awgrymu rhai newidiadau bach i drefniadau'r boreau. Roedd y gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol yn daer y byddai angen adolygu hyn er mwyn sefydlu pa welliannau a oedd wedi deillio o'r newidiadau hyn. Roedden nhw'n grac y byddwn i i ffwrdd ar y dyddiad yr oedden nhw eisiau cynnal yr adolygiad. Cytunwyd yn y pen draw y bydden ni'n cwrdd eto ar 6 Mehefin. Ar y diwrnod hwnnw, ac er gwaetha'u honiadau gwreiddiol ynghylch pa mor hanfodol oedd y cyfarfod hwn, dim ond fi a'r gweithiwr cymdeithasol fynychodd. Wnaeth yr un o'r bobl a fethodd â dod gysylltu â mi – bu'n rhaid i mi ofyn ble roedden nhw, a wnaeth yr un ohonyn nhw ad-drefnu'r cyfarfod hwn, gan awgrymu bod y cyfan yn wastraff amser o'r dechrau."

Gwastraff amser

"Roedd apwyntiad wedi cael ei wneud gyda gweithwyr gofal cymdeithasol [mewn ysbyty nad oedd yn lleol] oedd yn golygu bod angen cymryd amser bant o'r gwaith. Pan gyrhaeddais i yno, dywedwyd wrthyf fod yr apwyntiad wedi cael ei ganslo ac y dylwn fod wedi cael gwybod. Doedd neb wedi dweud wrtha i. Drwy gyfuniad o ypsetio – ro'n i wedi ymlâdd ac yn rhwystredig – ac adnabod rhywun yn yr ysbyty, llwyddais i gael gweld y meddyg. Yna cefais wybod mai'r dewisiadau oedd ar gael i ni oedd gosod cathetr neu gadw pethau fel yr oedden nhw. Dyw gosod cathetr ddim yn ddewis am sawl rheswm, felly roedd y cyfarfod hwn yn wastraff llwyr o amser pawb – pe bawn i'n gwybod mai dyna fyddem ni wedi bod yn ei drafod, byddwn wedi canslo'r apwyntiad drosof fy hun."

Darparu Cefnogaeth Anaddas

9.6. Yn aml, o ran darparu offer, amlinellodd sawl ymatebwr eu bod wedi derbyn offer nad oedden nhw wedi gofyn amdano neu a oedd yn anaddas ar gyfer eu sefyllfa. Ystyr hyn oedd gorfod gohirio cael y gefnogaeth addas, neu'r gefnogaeth hwnnw byth yn digwydd.

Mae angen i chi weithio gyda ni…

"Roedd hyn yn cynnwys gosod teclyn codi siâp H ar gost o £5000 – doedden ni ddim wedi gwneud hyn, am na fydden ni wedi gallu cael Dad i mewn i'r hoist yn y lle cyntaf. Fe wnaethon nhw hefyd awgrymu mat hofran – darn swnllyd iawn o offer sy'n gofyn am i rywun orwedd yn llonydd tra bo'r

peth yn cael ei ddefnyddio; elc a chamel – dyfeisiadau llawn gwynt sy'n gofyn am i'r person sy'n cael ei godi gydymffurfio â hynny; a chynfasau gleidio nad ydyn nhw'n gweithio, am fod yn rhaid i chi fod yn gallu llusgo'r gynfas. Ar un adeg, roedden nhw i fod i ddod i ddangos yr eitemau hyn i ni a sut roedden nhw'n gweithio, ond fe gymerodd ddau fis i'r pethau llawn aer gyrraedd. Erbyn hynny, roedd Dad wedi stopio disgyn o'r gwely am ei fod wedi peidio â symud o gwbl i bob pwrpas. Ynghanol yr holl gyfarfodydd ac awgrymiadau hyn, dywedwyd wrthyf fy mod i'n ymddwyn yn negyddol iawn, a bod angen i mi weithio gydag ymarferwyr gofal cymdeithasol i ddod o hyd i ateb da. Ni roddwyd dim ystyriaeth i'r ffaith fy mod i eisoes wedi rhoi ateb da iawn, yr oedden nhw wedi gwrthod gweithredu arno, a'r disgwyliad oedd, fe ymddangosai i mi, y dylwn i ddangos amynedd di-ben-draw wrth archwilio dewisiadau dibwrpas ac anaddas. Does bosib nad oes rhywbeth gwell gan bob un ohonom i'w wneud."

10. Atal, Gwybodaeth a Gofalwyr

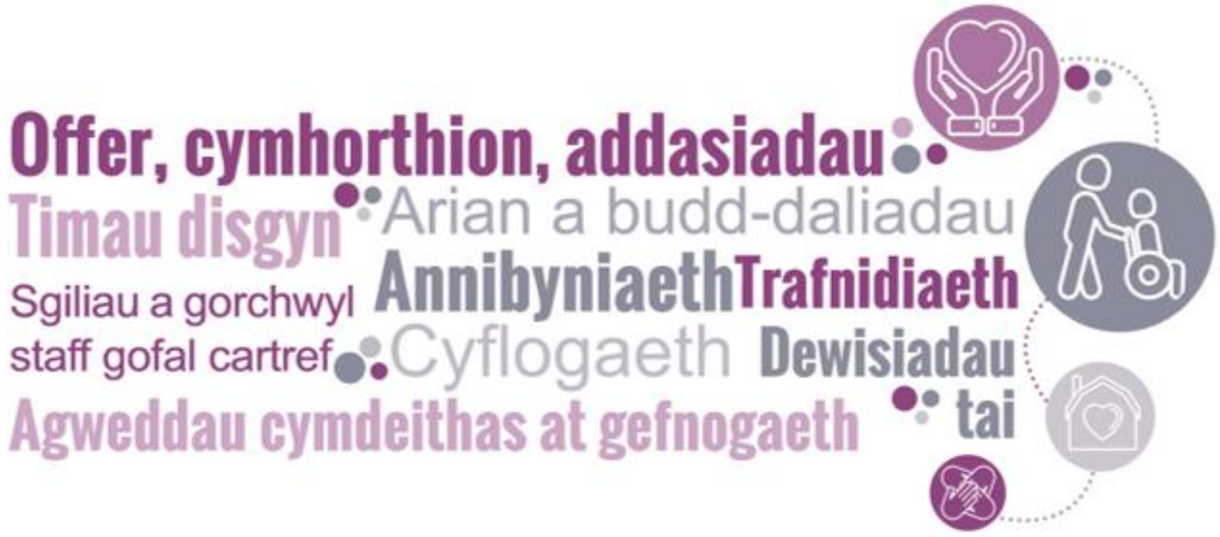
10.1. Drwy gydol y straeon cafwyd enghreifftiau o sefyllfaoedd ble collwyd cyfle i atal amgylchiadau rhywun rhag gwaethygu. Roedd llawer o'r rhain yn ymwneud â diffyg cael gwrandawiad cywir, llinyn arian sy'n rhedeg drwy gydol y naratifau, a ffactor sy'n ailgodi ymhob un o'r straeon negyddol, bron, waeth beth fo'u pwnc.

10.2. Teimlai sawl ymatebwr bod angen iddyn nhw ddod i ryw bwynt o argyfwng cyn y bydden nhw'n derbyn cymorth; profiadau a atseinir yn naratifau bod allan o reolaeth, ymladd am wasanaethau a throsiant staff. Daeth themâu eraill i'r amlwg hefyd, ond yn rhy anfynych i ddod i gasgliadau grymus yn eu cylch.

10.3. Mae'r themâu hyn yn cyfeirio at gymhlethdod ymwneud pobl â gofal cymdeithasol a rhwyddineb colli cyfleoedd pan fydd gwasanaethau'n ceisio gweithredu'n holistig, ond eu bod yn chwalu'n dameidiog yn lle. Ymhellach, maen nhw'n datgelu rhychwant yr effaith y mae gofal yn gallu'i gael o ran gwella llesiant a lleihau'r angen am ymyrryd.

10.4. Er mwyn deall mwy am sut y gellid lleihau'r pwysau ar ofal cymdeithasol a chefnogi llesiant pobl yn fwy creadigol ac addas, byddai'n werthfawr casglu mwy o ddata ynglŷn â'r themâu hyn a'u harchwilio ymhellach.

Nodyn Ynghylch Iechyd Meddwl



10.5. Mae 17 stori'n cyfeirio'n uniongyrchol at iechyd meddwl neu wasanaethau iechyd meddwl, a chrybwyllir hunanladdiad yn benodol ym mhump ohonynt. Maen nhw'n cadarnhau canfyddiadau sydd eisoes yn y parth cyhoeddus ynghylch yr angen am ragor o wasanaethau cefnogi iechyd meddwl, cydnabyddiaeth ehangach fod llawer o bobl yn profi problemau iechyd meddwl a'r angen i weld dulliau'n cael eu gweithredu gan staff gofal cymdeithasol sy'n fwy ystyriol o'r effaith y caiff iechyd meddwl gwael ar bobl.

10.6. Mae sawl stori'n ailadrodd yr angen i bobl wrando, a'r argraff anhygoel, gadarnhaol y gall hynny gael. Maen nhw hefyd yn tynnu sylw at y ffaith na all pobl gael mynediad i wasanaeth os nad ydyn nhw'n gwybod am ei fodolaeth, ac y gall hynny fod yn fater o fyw neu farw ar rai adegau.

Dallt y dalltings

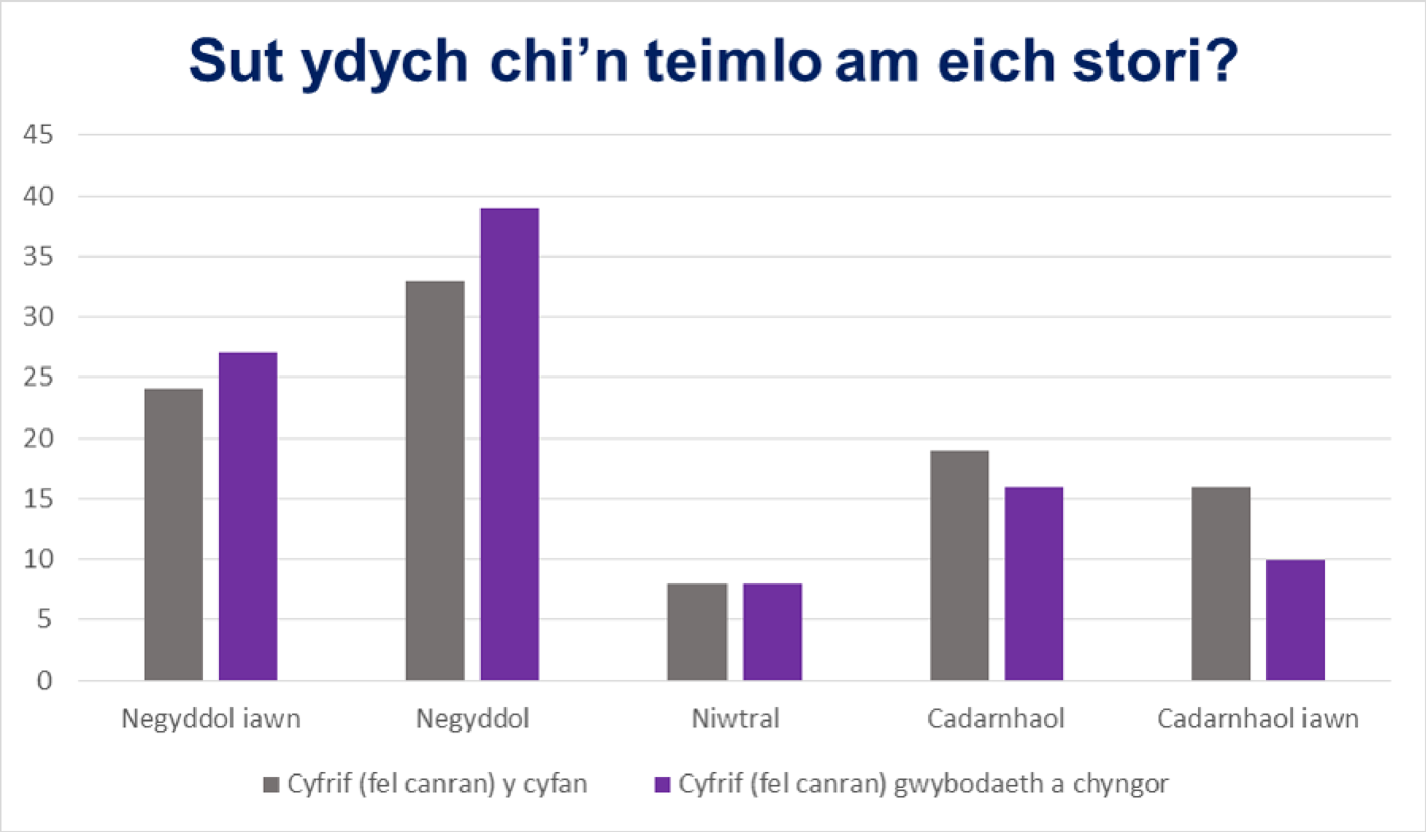
"Mae problemau iechyd meddwl gan fy mab a byddaf i'n gofalu amdano pan fo galw. Mae cefnogi rhywun sydd eisiau lladd ei hun yn anodd iawn ac yn dorcalonnus. Ro'n i'n gwybod â phwy i gysylltu i gael help am fy mod i'n gweithio yn y sector, a dwi'n nabod pobl. Os nad hynny fyddai'r achos, yna dwn i ddim beth fyddwn i wedi'i wneud. Roedd y gwasanaethau y gwnes i gysylltu â nhw wir yn achubiaeth, ac rwy'n ddiolchgar eu bod nhw yno a mod i'n gwybod amdanynt."

Gwybodaeth

10.7. Ar draws y set data, roedd 192 ymateb yn ymwneud â gwybodaeth a chyngor ac maen nhw'n tystio i bwysigrwydd darparu gwybodaeth dda, a'r rôl y gall hynny chwarae mewn atal sefyllfaoedd rhag dirywio.

10.8. Roedd 66% o'r ymatebion hynny'n negyddol neu negyddol iawn, ac er nad yw hynny'n wahanol iawn i'r gyfradd ar draws yr holl straeon, mae gwella ansawdd gwybodaeth a'r dull o'i ddarparu yn un o'r ardaloedd sy'n haws i sefydliadau fynd i'r afael ag ef. Byddai gwelliannau yn y maes hwn yn debygol o greu mwy o brofiadau unigol cadarnhaol, a gwella cyfleoedd pobl i aros yn fwy annibynnol, o bosib

.

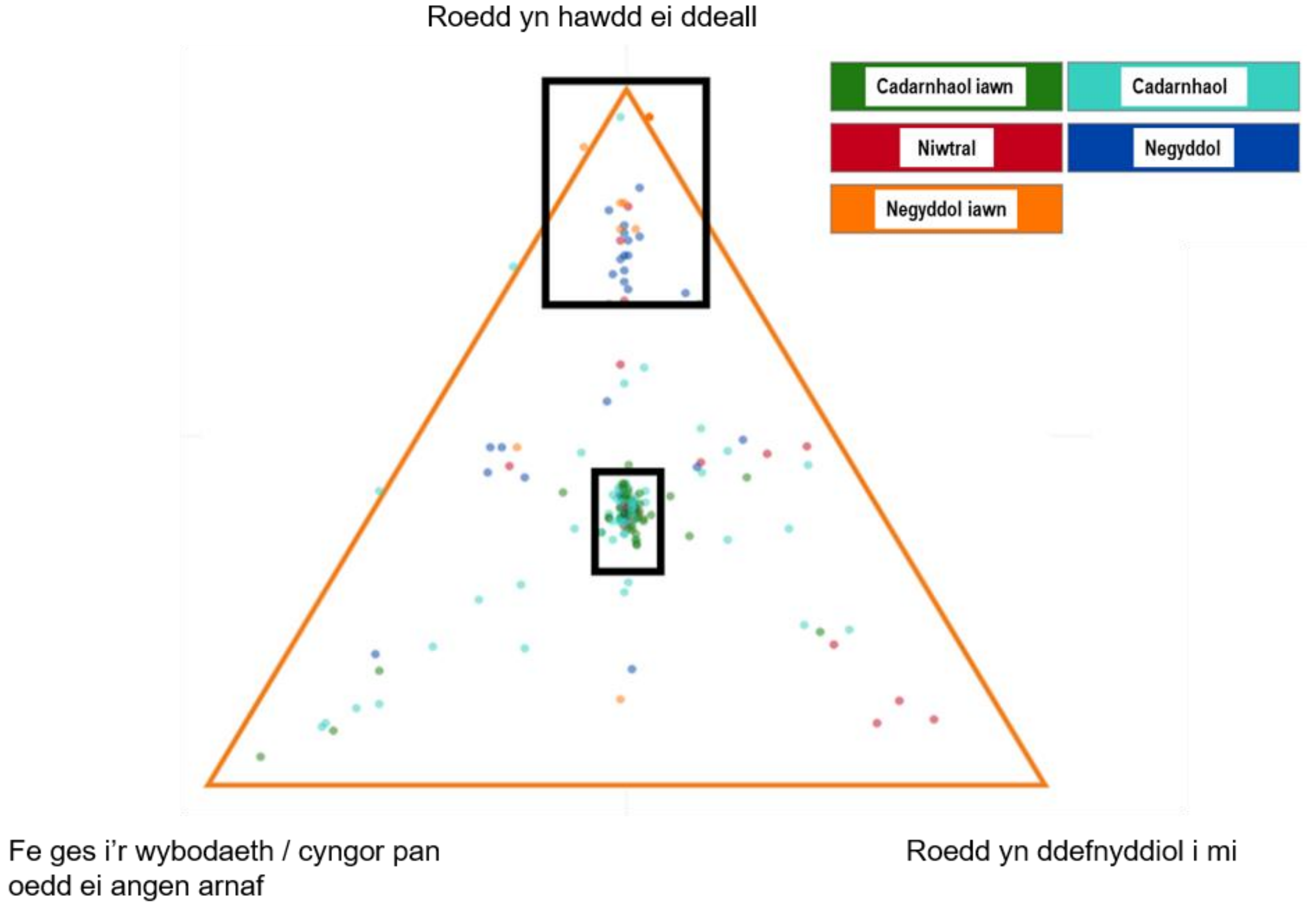


10.9. Codwyd mater amseroldeb a hygyrchedd gwybodaeth ar draws y profiadau, ac maen nhw'n tynnu sylw at yr angen i ddarparwyr gwasanaeth fod yn fwy gweithredol wrth gynnig gwybodaeth a sicrhau ei fod ar gael mewn amrywiaeth o fformatau ac o amrywiaeth o ffynonellau.

10.10. Dim ond 38% ymatebydd gwblhaodd y triad ynghylch gwybodaeth a dderbyniwyd ganddynt. O blith y rhai a atebodd y cwestiwn, roedd 69% yn graddio'u stori fel un 'gadarnhaol' neu 'gadarnhaol iawn' gan ddangos pwysigrwydd darparu gwybodaeth dda. Daeth 73% o'r straeon 'cadarnhaol' neu 'gadarnhaol iawn' o fewn i'r clwstwr canolog cryno iawn, ble roedd profiadau'n ymwneud â gwybodaeth oedd yn hawdd ei ddeall, yn ddefnyddiol ac yn cael ei ddarparu pan oedd ei angen.

Meddwl am y cyngor neu'r wybodaeth a dderbyniai…

Cyfrif data'r graff **180**	Cyfrif N/A **292**

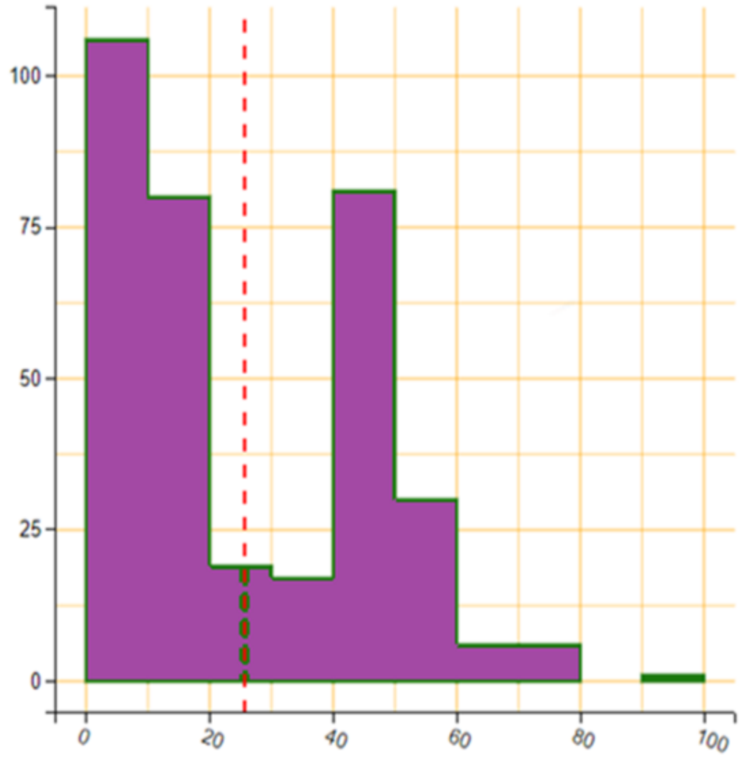


10.11. Roedd bron i un o bob pump (19%) yn graddio'u stori fel un 'negyddol' neu 'negyddol iawn' ac mae 57% o'r rhain yn clystyru tua brig y triad ble roedd gwybodaeth yn hawdd i'w ddeall ond heb fod yn ddefnyddiol nac wedi'i ddarparu ar yr adeg gywir.

10.12. Mewn cwestiwn dilynol gofynnwyd i ymatebwyr osod marc ar raddfa i ddangos faint o wybodaeth a dderbyniwyd ganddynt. Roedd ymatebwyr ar sbectrwm rhwng derbyn dim gwybodaeth ddefnyddiol hyd at dderbyn gormod o wybodaeth a'u llethodd.

10.13. Daeth ychydig dros hanner (55%) o ymatebwyr yn y pegwn gwaelod o 0 i 20, gan awgrymu eu bod nhw'n teimlo nad oedden nhw wedi derbyn dim gwybodaeth oedd o ddefnydd iddyn nhw. Daeth teiran (32%) i'r 'llwybr canol' rhwng 40 a 60, a daeth 0.3% (un ymatebwr) i'r eithaf uchaf, uwchlaw 80, gan nodi eu bod yn teimlo iddynt dderbyn gormod o wybodaeth.

Cyfrif data'r graff **346**	Cyfrif N/A **126**



Wnes i ddim derbyn unrhyw wybodaeth oedd yn ddefnyddiol i mi

Fe wnes i dderbyn gormod o wybodaeth, cefais fy llethu ganddo

10.14. Tra bo dadansoddi naratif yn ychwanegu ychydig o fanylion i'r sefyllfa hon, dyma faes a fyddai'n elwa o'i archwilio ymhellach, yn bennaf i ddeall mwy am sut beth fyddai 'defnyddiol' ym marn pobl, a sut fyddai'r ffordd orau o sicrhau mai dyma a ddarperir.

Profiadau Cadarnhaol

10.15. Mae'r profiadau cadarnhaol yn canolbwyntio ar wasanaethau sy'n ymateb i anghenion unigolion, sy'n golygu bod rhywun yn gwrando ar yr unigolion ac sy'n helpu i dorri drwy'r cymhlethdod sy'n bresennol yn llawer o'r sector gofal cymdeithasol ar hyn o bryd.

Grŵp strategaeth gofalwyr

"Rwy'n rhan o grŵp strategaeth gofalwyr sy'n taclo rhai o'r problemau hyn, ac sydd wedi cynhyrchu llyfryn gwybodaeth â llawer o fanylion cyswllt a gwybodaeth ynddo am wasanaethau y gall pobl gael mynediad iddynt yn lleol. Ac rwy'n rhan o sawl darn o waith a gweithgaredd sy'n fy ngalluogi i, ac eraill, i rannu ein profiadau â phobl sy'n gweithio yn y sector, a rhai sy'n newydd i ofalu…"

Pobl sy'n gwrando

"Mae cael pobl (gwasanaethau) ar ben arall y ffôn y gallaf eu ffonio i gael cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth, wedi bod mor bwysig. Rwyf mor ddiolchgar iddyn nhw am bopeth maen nhw'n ei wneud i mi, ac am fy helpu i a'r gŵr. Mae cael rhywun i wrando, a gallu siarad yn achubiaeth…"

Ceisio cyngor

"Roedd XX yn cael problemau gyda llety ac yn dioddef o iselder neu ryw salwch meddwl arall. Fe wnaethon nhw geisio gwybodaeth a chyngor gan hyb gwybodaeth [lleol], ond er gwaethaf ymweld ddwywaith, prin fu'n help na'r cymorth – ac roedd peth o'r cyngor yn siort ac yn ddim help. Y dewis oedd ar ôl i'r person oedd i dalu am fwyd neu am ffôn er mwyn gallu ffonio. O ganlyniad, aeth y person i'r llyfrgell [leol] ble cawsant fod staff yn gymwynasgar a chefnogol, gan wneud cwpwl o alwadau ffôn ar eu rhan a'u cyfeirio at grŵp lleol elusen iechyd meddwl."

Presgripsiwn print bras

"Mae fy fferyllfa'n darparu fy mhresgripsiwn a'r holl wybodaeth am y dôs mewn print bras i mi – maen nhw'n gwneud hy bob tro heb fod angen i mi ofyn. Mae'n help mawr."

Profiadau Negyddol

10.16. Mae'r profiadau negyddol yn ymwneud â gwybodaeth na chafodd ei ddarparu, ei gynnig neu'i gyflwyno mewn fformatau addas. Maen nhw'n tynnu sylw at oblygiadau niweidiol y ddarpariaeth wael hon yn ogystal â'r dicter, y gofid a'r rhwystredigaeth a achosir pan nad yw pobl yn cael digon o wybodaeth.

10.17. Roedd y profiadau hyn yn disgyn yn llethol i un o dri chategori, yn ymwneud â:

- Pobl ddim yn cael gwybodaeth am newidiadau i'w gofal neu gefnogaeth eu hunain
- Anawsterau wrth ddod o hyd i wybodaeth neu wybod pa wybodaeth sydd ar gael
- Gwybodaeth yn anhygyrch i'r bobl y bwriadwyd ef ar eu cyfer.

10.18. Mae archwilio'r themâu hyn yn datgelu'r frwydr y bydd llawer yn ei chael i fod yn annibynnol ac mor ynysig y gall llawer o bobl deimlo wrth iddyn nhw geisio dod o hyd i'w ffordd drwy'r system gofal cymdeithasol. Serch hynny maen nhw'n awgrymu dulliau uniongyrchol y gellid eu defnyddio i wella profiadau pobl yn fawr iawn.

Pobl Ddim yn Cael Digon on Wybodaeth

10.19. Disgrifiodd sawl un y profiad o beidio â derbyn digon o wybodaeth am eu gofal neu faterion yn gysylltiedig â'u gofal. Roedd hyn yn cynnwys problemau a archwiliwyd yn Gwastraffu Amser, pobl ddim yn cael eu diweddaru ynghylch newidiadau i drefniadau cyfarfodydd neu apwyntiadau, yn ogystal â rhai materion sy'n ymwneud â throsiant staff.

10.20. Mae profiadau eraill yn atseinio'r diystyru ymddangosiadol hwn am bobl, gan awgrymu amwysedd at lesiant ac annibyniaeth pobl a ddylai deimlo eu bod yn cael eu cefnogi.

Dim rhybudd

"…Doeddwn i ddim wedi derbyn gwybodaeth am hyn [newidiadau i'r cyflenwadau anghynhwystra a ddarperid] er gwaetha'r ffaith fod y newid yn cael effaith enfawr ar fy mab, a bod angen amser i addasu i unrhyw newidiadau neu drosglwyddiadau. Mae e'n awtistig ac arweiniodd y newid at 'meltdown' ac yntau'n ymddwyn yn dreisgar dros dro. Parodd hyn am rai wythnosau ac roedd yn gam sylweddol yn ôl iddo fe, ac yn eithriadol anodd i ni fel teulu. Ni chafwyd dim ymgynghori ynghylch y pwnc a dim rhybudd ymlaen llaw…"

Newidiadau i daliadau uniongyrchol

"Yn ddiweddar, newidiwyd y ffordd y telir taliadau uniongyrchol, gan beri fod yr awdurdod lleol yn darparu 'cardiau debyd' wedi'u rhag-dalu ar gyfer llwytho'r taliadau iddyn nhw. Cyflwynwyd y newid hwn yn ddirybudd, a heb esboniad. Mae fel pe bai hefyd yn galluogi'r awdurdod i dynnu arian oddi ar y cerdyn yn ogystal â'i roi yno. Dim ond ychwanegu at yr ymdeimlad o ansicrwydd ac aflonyddwch sydd mor amlwg yn ein bywydau eisoes wna'r math hwn o newidiadau, a'r ffordd y cânt eu cyfathrebu, neu fethu â chael eu cyfathrebu, fel sy'n digwydd fynychaf."

Anawsterau wrth Geisio Canfod Gwybodaeth

10.21. Disgrifiodd llawer o bobl anawsterau o ran dod o hyd i wybodaeth gan godi pwnc peidio â chael cynnig gwybodaeth, methu â hyrwyddo gwybodaeth mewn lleoliadau a defnyddio dulliau a fyddai o gymorth, a phwysleisio fod llawer yn teimlo mai arnyn nhw roedd y cyfrifoldeb dros ddod o hyd i bethau.

10.22. Elfen yn llawer o'r profiadau hyn oedd y syniad na all pobl wybod yr hyn nad ydyn nhw'n ei wybod, felly y bydden nhw'n parhau i gymryd nad oedd dim ar gael os nad oedd yr wybodaeth neu'n cyngor hwnnw'n cael ei gynnig iddynt. Yn gysylltiedig â hyn, awgrymodd sawl person fod iaith y sector yn ddryslyd ac anghyson, fod y pwysau oedd ar fywydau pobl yn cyfyngu ar yr amser oedd ganddynt i chwilio am atebion nad oeddent efallai'n bodoli beth bynnag, a bod cymhlethdod cyffredinol gofal cymdeithasol yn creu gormod o lwybrau posib nad oedd y rhan fwyaf yn teimlo'n abl i allu'u harchwilio.

Dim gwybodaeth

"Dyw'r gwasanaeth dydd y bydd fy merch yn ei fynych ddim yn gwneud dim i hybu gwasanaethau neu strwythurau cefnogi a allai fod yn ddefnyddiol i bobl. Does dim posteri, dim byrddau gwybodaeth a dim cyswllt ag iechyd. Yr ymateb a gaf i awgrymiadau y gallai'r pethau hyn fod yn ddefnyddiol yw wynebau hollol ddifynegiant…"

Atebolrwydd?

"Does dim atebolrwydd ac mae hi'n wirioneddol anodd cael gwybodaeth uniongyrchol. Oni bai eich bod chi'n gofyn cwestiwn penodol iawn, fyddwch chi ddim yn cael gwybodaeth gywir, a bydd ymarferwyr yn trefnu cyfarfod, ac yna fel pe'n rhyfeddu pan ddaw'r bobl anghywir yno. Ar bob tro, mae'r cyfrifoldeb arnom ni i ddarganfod beth sy'n ddyledus i ni, beth sydd ar gael, i bwy y dylem ni

ofyn, sut mae angen i ni ofyn, ac yna rhaid i ni wybod y jargon cyfreithiol er mwyn peri i rywfaint o hyn ddigwydd, a phan nad yw'n digwydd, yr unig beth allwn ni ei wneud yw cwyno…"

Padiau gwahanol

"Pan ddechreuodd hi wlychu a baeddu'i hun, er enghraifft, doeddwn i ddim yn gwybod fod mathau gwahanol o badiau ar gael a doeddwn i ddim yn gwybod sut i'w gwisgo amdani'n iawn. Ches i ddim gwybod am hyn, ac ni ddangosodd neb i mi beth i'w wneud, roedd disgwyl i mi fwrw ymlaen, ac rydych chi'n gwneud. Ond am fod y math anghywir o bad gennym, roedd angen eu newid bum gwaith y dydd, ac roedden nhw'n gollwng yn aml, felly roedd angen i mi olchi fy ngwraig sawl gwaith y dydd, gwneud yn siŵr ei bod hi'n lân, a golchi'i dillad hi dro ar ôl tro."

Gwybodaeth yn Anhygyrch

10.23. Codwyd pwnc hygyrchedd gwybodaeth yn fwyaf aml gan bobl oedd â nam ar eu golwg. Yn ddieithriad, roedd pobl â nam ar eu golwg a gyfrannodd at y prosiect wedi profi enghreifftiau lluosog o dderbyn gwybodaeth mewn fformat nad oedden nhw'n gallu cael mynediad iddo. Roedd rhwystredigaeth arbennig mewn achosion pan oedd yr wybodaeth wedi'i darparu'n benodol ar gyfer yr ymatebwr, fel apwyntiadau i fynychu'r clinig llygaid, gwybodaeth am ymgynghori ar wasanaethau hygyrchedd a chyfathrebiadau gan ddarparwyr yr oedd yr ymatebwr wedi cynnal perthynas hir â nhw.

10.24. Codwyd problemau hygyrchedd gan bobl fyddar hefyd, a chan bobl ag anableddau dysgu ac anawsterau deallusol.

10.25. Yn sail i'r holl brofiadau hyn y mae ymdeimlad o ddiffyg diddordeb ar ran darparwyr i fod yn fwy cymwynasgar, sy'n gosod tôn sâl ar gyfer eu hymwneud â phobl sydd angen cymorth. Mae'n arwain at orfod ailgyhoeddi cyfathrebiadau sawl tro, a gall gynyddu'r posibilrwydd y byddai rhywun yn peidio â cheisio cymorth.

Deddf yr Iaith Gymraeg yn tra arglwyddiaethu dros y ddeddf gydraddoldeb?

"Rwy'n cael anhawster gwirioneddol wrth gael gwybodaeth mewn fformat y gallaf ei ddefnyddio – mae fel pe bai'r flaenoriaeth yw glynu wrth Ddeddf yr Iaith Gymraeg, ond gan gadw'r defnydd o bapur i'r lleiafswm, gan beri fod yr wybodaeth wedi'i gwasgu ar un ochr o'r papur mewn un iaith, neu'n cael ei hargraffu bob yn ail, fel arfer mewn print mân iawn, neu mewn fformat nad yw'n gweithio gyda fy narllenydd sgrin e.e. pdf – dyw technoleg darllenwyr sgrin ddim yn ymateb yn dda i gymysgedd o ieithoedd. Byddai'n well gen i nad oes dim Cymraeg ar yr wybodaeth yr ydw i'n ei dderbyn, er mwyn gallu cyflwyno'r cyfan mewn ffordd sy'n hygyrch i mi, ond dyw hynny ddim fel pe bai'n ddewis sy'n agored."

Anhygyrch

"Mae'r ffordd y darperir gwybodaeth i mi yn aml yn anhygyrch i mi – er enghraifft derbyn pdf dros e-bost, nad yw fy nhechnoleg darllen sgrin yn gallu'i darllen, sy'n dweud, pan gaf i rywun arall i'w

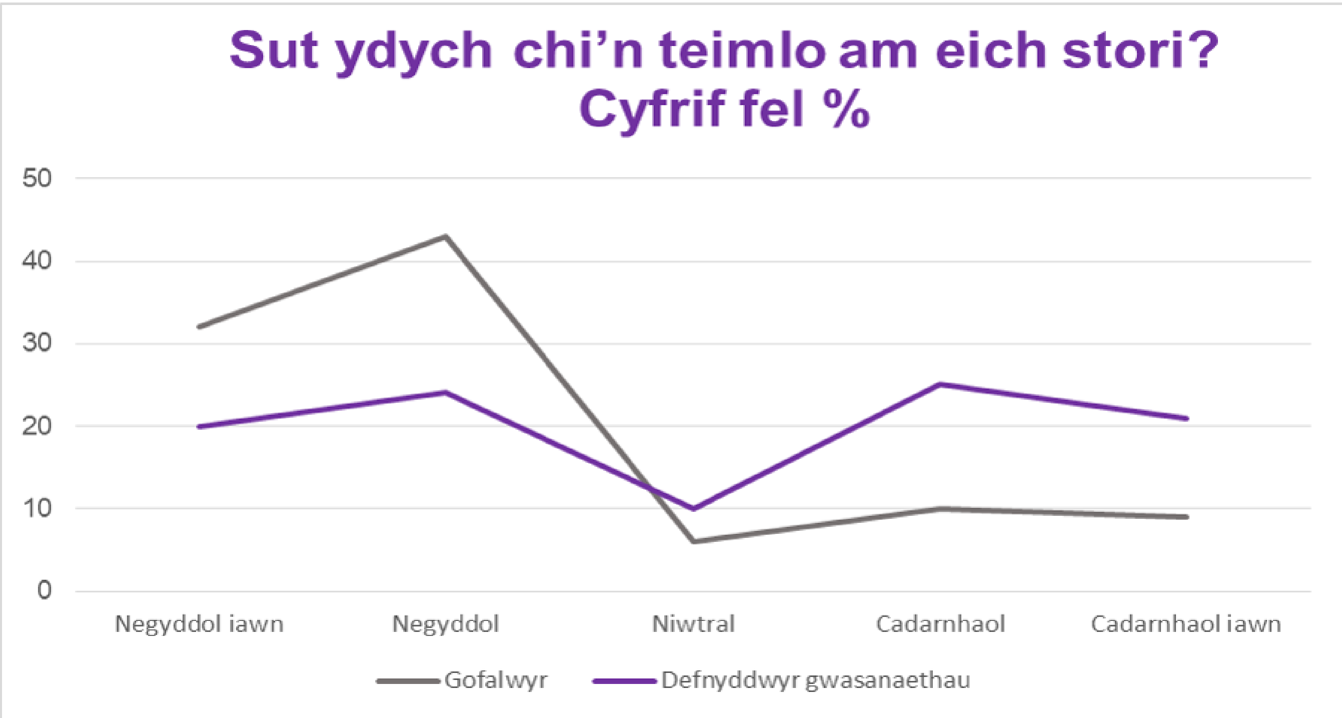
ddarllen i mi, yn dweud y gallaf gael gwybodaeth mewn fformatau amgen drwy gysylltu ag X. Dyw esbonio hyn unwaith braidd byth yn ddigon – bydd yr un peth yn digwydd dro ar ôl tro.”.

Trafnidiaeth

“Fel arfer rwy’n cael apwyntiadau yn fy ysbyty lleol sy’n ddigon hawdd i mi fynd iddo. Yn ddiweddar cefais apwyntiad mewn ysbyty oedd ymhellach i ffwrdd; alla i ddim â defnyddio’r ffôn am fy mod i’n fyddar [ac nid yw’r ysbyty’n fodlon defnyddio e-bost], felly bu’n rhaid i mi fynd i lawr yno i esbonio na fyddwn i’n gallu dod i’r apwyntiad 9am roedden nhw wedi’i roi i mi, am nad oes bws digon cynnar yn mynd bryd hynny. Fe ddywedon nhw y gellid trefnu trafnidiaeth ac fe ges fy nghyfeirio’n ôl i’r ysbyty lleol i drefnu hyn… Yn y pen draw, ddaeth dim ambiwlans, ac anfonwyd llythyr ataf i ddweud fy mod wedi colli’r apwyntiad a mod i wedi cael fy nhaflu oddi ar eu rhestr.”

Gofalwyr

10.26. Cyflwynodd gofalwyr 182 stori i’r prosiect, 38% o’r cyfanswm a dderbyniwyd. Drwy gymharu’r straeon a gyflwynwyd gan ofalwyr yn erbyn y rhai a gyflwynwyd gan bobl oedd yn derbyn gofal neu gefnogaeth, gwelwyd fod gofalwyr yn nodi cyfradd lawer uwch o brofiadau ‘negyddol neu ‘negyddol iawn’ na rhai oedd yn derbyn gofal neu gefnogaeth. Nododd gofalwyr bod 75% o’u straeon yn ‘negyddol neu ‘negyddol iawn’ o’u cymharu â dim ond 44% o’r straeon a gyflwynwyd gan rai sy’n derbyn gofal neu gefnogaeth.



10.27. Doedd 66% (121) o blith y 182 ymateb gan ofalwyr **ddim wedi cwblhau’r triad cadarnhaol.** Cwblhawyd y triad negyddol mewn 79% o ymatebion gofalwyr (143 tro).

10.28. Roedd straeon gan ofalwyr yn rhannu sawl peth yn gyffredin â phobl oedd yn derbyn gofal a chefnogaeth, gan amlygu’r angen i ymladd i gael gwasanaethau, yr her o weithio gyda sawl sector ar yr un pryd a darparu gwybodaeth fel rhwystrau sylweddol i lesiant.

10.29. Roedd rhiant-ofalwyr yn nodedig o ran cymaint yr effeithiwyd arnynt gan y materion hyn. Ymddengys mai ffactorau oedd yn cyfrannu oedd yr angen i gael sectorau lluosog i fod yn rhan o gefnogaeth eu plant (gwasanaethau addysg, gofal ac iechyd fynychaf); iaith a delweddaeth gwasanaethau cefnogi i ofalwyr prin fyth yn atseinio, gan beri nad oedd rhiant-ofalwyr yn ymwybodol o wasanaethau neu'n teimlo'n oramlwg / chwithig os oedden nhw'n mynychu; a'r ymwybyddiaeth y gallai derbyn y gefnogaeth gywir tra bo'u plant yn fach fod yn brofiad trawsnewidiol, ond y gallai'r gefnogaeth anghywir beri sgileffeithiau hirdymor. Mae'r ffactorau hyn yn bresennol drwy gydol y naratifau a dderbyniwyd gan y prosiect, ond maent yn arbennig o lym ymhlith naratifau rhiant-ofalwyr.

10.30. Yn sail i bob naratif a gyflwynwyd gan ofalwyr oedd profiad y person yr oedden nhw'n gofalu amdano. Roedd sawl naratif a gyflwynwyd fel 'Mae fy stori'n ymwneud â bod yn ofalwr' yn ymwneud mewn gwirionedd â'r person yr oedden nhw'n gofalu amdano. Mae bywydau gofalwyr a'u hanwyliaid yn plethu ynghyd yn anwahanadwy, a bydd gofalwyr yn aml yn cymryd cam yn ôl o'u bywydau'u hunain er mwyn blaenoriaethu anghenion eu hanwylyn.

Gofal da

"Roedd y gofal a dderbyniodd fy ngwraig yn dda iawn, ar y cyfan – fe gawsom ni gyswllt rheolaidd gyda nyrsys ardal a staff cefnogi, ac roedd y gwasanaethau fel pe baen nhw'n cyd-daro'n dda. Fe fyddem, er enghraifft, yn derbyn galwadau ffôn rheolaidd i weld sut roedd pethau'n mynd ac os oedd angen unrhyw beth ychwanegol ar gyfer yr wythnos honno. I mi, y flaenoriaeth bob amser oedd cael pethau'n iawn ar gyfer fy ngwraig ac os oedd hynny'n iawn, yna roedd pethau'n iawn i minnau'n gyffredinol hefyd. O edrych yn ôl, fe alla i weld y pethau oedd yn fwy o ymdrech a ffyrdd y gellid bod wedi gwneud pethau'n wahanol er mwyn gwneud gofalu am fy ngwraig yn haws, ond roedd y gofal a'r gefnogaeth gafodd hi yn dda bob amser, a dyna oedd y peth hanfodol."

10.31. Soniwyd am y newid yn natur perthynas pobl â'i gilydd pan fydd un yn dod yn ofalwr a'r llall yn derbyn gofal, mewn sawl naratif, ac mae'n thema a fyddai'n elwa o dderbyn mwy o ymchwil, ynn enwedig er mwyn deall yn well sut y gellir rhoi gwell cefnogaeth i ofalwyr. Er bod y profiadau a rannwyd gan ofalwyr yn atseinio'r rhai a rannwyd gan eraill, fe amlygwyd dau bwnc oedd yn benodol i brofiadau gofalwyr:

- Asesiadau gofalwyr
- Gwasanaethau gofal seibiant.

10.32. Bwriedir asesiadau gofalwyr a gwasanaethau seibiant fel ffurfiau ar gefnogi gofalwyr, a ddylai wella'u bywydau a bywydau'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanynt. Awgryma'r dystiolaeth a gasglwyd o'r straeon fod gwaith i'w wneud er mwyn symud yn nes at wneud hyn yn ffaith yn fwy aml.

Asesiadau Gofalwyr

10.33. Mae asesiadau gofalwyr, a gyflwynwyd fel rhan o roi Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) ar waith, yn dal i ymddangos i beri dryswch ac anghysondeb, ac mae canfyddiad pobl ohonynt yn sâl. Dim ond un stori gadarnhaol oedd yn ymwneud â nhw.

Mae bod yn ofalwr yn anodd

"Rwy'n ofalwr ac fe ges i asesiad gofalwr ar gyfer fy ngŵr, sy'n dioddef o ddementia. Fy merch a fy mab yng nghyfraith drefnodd y peth ac er mod i'n ofidus i ddechrau, roedd yn brofiad gwirioneddol gadarnhaol yn y pen draw ac fe ges i lawer iawn o gymorth na fyddwn i wedi cael mynediad iddo fel arall."

10.34. Ymysg y naratifau eraill, negyddol, disgrifiodd ymatebwyr brofiad o ofyn am asesiad a pheidio â'i gael, teimlo fod yr asesiad yn cael ei ddefnyddio fel offeryn i ganfod bai a chael gwybod y byddai'r asesiad, ac unrhyw gefnogaeth a ddoi yn ei sgil, yn berthnasol i rai yn unig o'r bobl oedd yn derbyn gofal gan yr ymatebwr. Teimlir gan lawer fod proses a ddylai fod yn gynhaliol yn rhywbeth cosbol.

10.35. Bydd angen gwneud mwy i ddeall y prosesau a ddefnyddir gan awdurdodau lleol ar gyfer gweinyddu a mynd i'r afael ag asesiadau gofalwyr cyn y gellir gwneud argymhellion. Ymddengys fod angen gwelliannau i'r broses os yw'r asesiadau hyn yn mynd i hwyluso'r lefel o gefnogaeth sy'n angenrheidiol i lawer o ofalwyr.

Cefnogaeth dila i ofalwyr

"Fe ges i asesiad gofalwyr – rwy'n gofalu am fy rhieni, a'r ddau'n dioddef o ddementia. Y cyfan a gynigiwyd i mi oedd tylino, ac ar ôl i mi geisio newid y dyddiad, collais y cyfle. Ac roedd hyfforddiant yr o'n i wedi gofyn amdano a'i archebu fel gofalwr wedi cael ei ganslo oherwydd diffyg diddordeb."

Ydw i'n cael gofalu am fy mhlant?

"Cefais asesiad gofalwyr, gan feddwl y gallai fod yn ddefnyddiol ac y gallai arwain at fwy o gefnogaeth i ni fel teulu, ond roedd y profiad cyfan yn frawychus. Anfonwyd ffurflen rag-asesiad 12 tudalen o hyd i mi ei llenwi… er bod y cyfan i fod yn fwy o sgwrs nag ymarfer llenwi ffurflenni. Gofynnwyd i mi 'ydych chi'n teimlo eich bod chi'n gallu parhau i ofalu am eich plant?' Mae hyn yn ofnadwy. Maen nhw'n ysgrifennu'r atebion hyn, ac eisiau i mi ddweud 'ydw' neu 'nac ydw'. Yn amlwg dwi ddim eisiau creu rhesymau pam y gellid mynd â mhlant oddi wrtha i, ond ar yr un pryd fel hoffwn gael ychydig o seibiant. Dywedwyd wrthyf na fyddai seibiant ar gael am nad yw IQ fy mhlant yn ddigon isel, ac y byddai'r asesiad yn cymryd chwe wythnos i'w gwblhau'n ysgrifenedig, cyn bod unrhyw weithredu'n dechrau digwydd na dim yn cael ei roi yn ei le."

Asesiad gofalwyr

"Ers eu cyflwyno, rwyf wedi ymholi ynghylch cael asesiad gofalwyr. Dywedwyd wrthyf mai dim ond o ran gofalu am 2 o blith fy 6 plentyn y byddwn i'n cael asesiad gofalwyr, nad yw'n gwneud gronyn o synnwyr i mi. Ar ben hynny, mae'n teimlo i mi fel pe bai'n cael ei drin fel pwnc diogelu plant, ac mae'r ieithwedd a gysylltir ag ef yn peri cryn dipyn o bryder."

Dim cynnig o gymorth

"Dechreuais gysylltu â Gwasanaethau Cymdeithasol gryn dipyn yn ôl, gan e-bostio a ffonio, i roi gwybod iddyn nhw am fy ngofid am Dad a'i drefniadau byw, a chynnwys fy rôl innau ym mhopeth a'r pwysau oedd arnaf. Drwy gydol y flwyddyn, ni chefais gynnig asesiad gofalwyr…"

Gofal Seibiant

10.36. Mae gofal seibiant yn ffurf hanfodol o gefnogaeth i ofalwyr, ond negyddol yn bennaf oedd profiadau ymatebwyr; disgrifiwyd rhai fel niweidiol a disgrifiodd eraill angen am fwy o amrywiaeth o wasanaethau a dulliau nag sydd ar gael ar hyn o bryd.

10.37. Darluniodd llawer o'r profiadau hyn ôl-effeithiau methu â chael mynediad i seibiant neu o beidio â chael unrhyw opsiynau addas. Maen nhw hefyd yn tynnu sylw at effaith ehangach y diffyg mewn gwasanaethau, ac oblygiadau hirdymor pethau'n mynd o chwith.

10.38. Er gwaetha'r gofidiau hyn, rhannwyd sawl profiad cadarnhaol yn ymwneud â seibiant, gan gyffwrdd â gwerth profiadau o'r fath.

Cefnogaeth ragorol

"Trefnwyd seibiant i fy ngŵr pan es i i'r ysbyty, ac ar gyfer y cyfnod ar ôl i mi ddod adref, am y byddai fy llawdriniaeth yn golygu na fyddwn ni'n gallu gofalu amdano. Perthynas glos gyda'r gweithiwr cymdeithasol a drefnodd y seibiant, oedd wedi gweithio'n dda – gofidio pe bai angen i hyn ddigwydd y gallai'r gweithiwr cymdeithasol fod yn un gwahanol ac mae'r berthynas honno mor bwysig. Roedd y seibiant yn dda, ac wedi'i osod yn ei le yn amserol."

Rhagorol – mae fy mab yn cael amser wrth ei fodd

"Rwy'n rhiant i rywun sy'n derbyn gofal. Mae gan fy mab anawsterau dysgu. Mae ganddo gynorthwy-ydd personol. Mae ganddo gyfle i fynd allan i ymwneud â gweithgareddau cymdeithasol na fyddai wedi bod yn bosib iddo fel arall. Mae wedi golygu fy mod i wedi gallu cael tipyn o seibiant. Bellach mae e wedi mynd i'r coleg ac wedi bod yn rhan o Cysylltu Bywydau. Mae e'n byw gyda phobl sy'n ei drin ef fel pe bai e'n aelod o'r teulu."

Dim opsiynau seibiant

"Does dim gwasanaethau seibiant ar gyfer pobl ag anableddau dysgu, yr unig ddewis yw lleoli oedolion gyda theulu. Mae aros mewn awyrgylch grŵp, fel mewn cartref seibiant, yn rhoi grŵp o gyfoedion i fy mab, pobl i gymdeithasu gyda nhw, gwneud gweithgareddau gyda nhw, ac mae'n rhoi hyder i mi fod gofal yn cael ei roi i drefn ei fywyd, ei ddiogelwch a'i lesiant. Mae fy mab wedi cael lleoliadau teulu llwyddiannus yn y gorffennol. ond oherwydd newidiadau o fewn y teulu, doedden nhw ddim yn gallu cynnal neb wedyn; mae hi'n cymryd amser i ddod o hyd i deulu newydd ac adeiladu perthynas gyda nhw, ac mae'r ystyriaeth a'r gofid cyson y gallai rhywbeth ddigwydd i effeithio ar y lleoliad. Dyw e ddim yn cynnig dewis cynaliadwy, hirdymor i ni fel teulu."

Seibiant

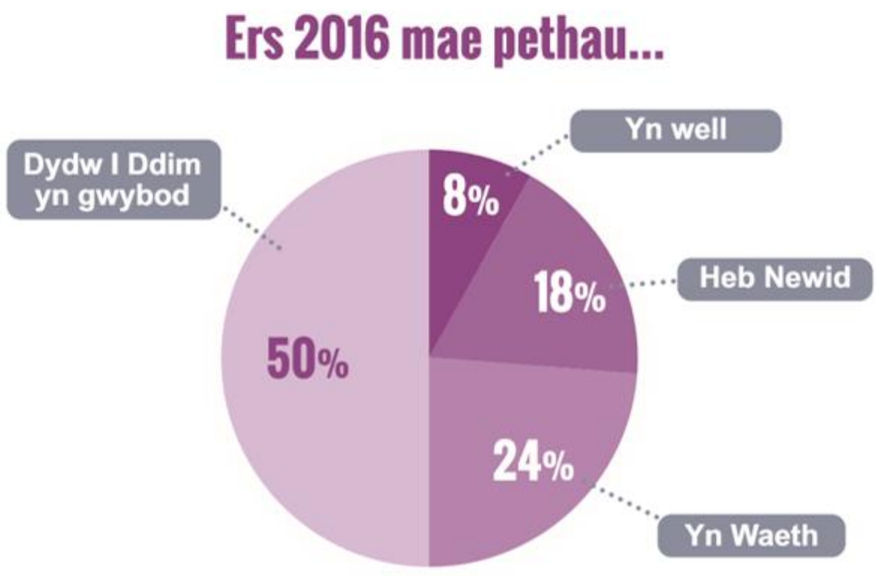
"Byddai fy ngŵr a minnau'n elwa o gael seibiant a phan holais am hyn, dywedais mai fy amser seibiant i oedd pan fyddai fy mhlant yn mynd i'w gweithgareddau, clwb ieuenctid, er enghraifft. Mae gen i nifer o blant sy'n mynychu amrywiaeth o weithgareddau ar adegau gwahanol, a phob un am i mi eu gyrru yno ac yn ôl, ac efallai y byddai'r daith honno'n rhy bell i mi eu gollwng yno a mynd adref. Does dim cyfle i gael seibiant…"

Seibiant ofnadwy

"Bellach, am fod fy merch yn oedolyn (o ychydig flynyddoedd) mae'r cartrefi seibiant ble gall hi aros bellach ar gyfer pobl rhwng 18 a 65 oed. Cartrefi preswyl ydyn nhw a does dim modd eu llogi ar gyfer grŵp o bobl iau. Fe benderfynon ni roi cynnig ar un, gan wneud llawer o waith paratoi gyda'r cartref, a gosod cynllun gofal trylwyr yn ei le. Pan gyrhaeddon ni, doedden nhw ddim yn barod ar ei chyfer, ac yn ddiweddarach cafodd hi ei symud ganddynt i gefn yr adeilad am ei bod hi'n ymddwyn yn swnllyd. Nid yw fy merch yn siarad, ond gall gyfathrebu'n rhugl a chroyw gan ddefnyddio technoleg – os yw hi mewn gofid neu wedi ypsetio neu'n methu â chyfathrebu am ryw reswm, yna bydd hi'n gwneud synau – arwydd fod rhywbeth o'i le yw hynny. Wnaethon nhw mo'i pharatoi hi i fynd i'r gwely tan hanner nos, ac ni chafodd gefnogaeth i ymdawelu. Gadwyd y golau ynghyn tan 4am ac yna'i ddiffodd yn ddisymwth. Cododd hynny ofn arni, a gwlychodd y gwely. Y bore wedyn doedden nhw ddim wedi'i golchi hi. Mae hi'n gwybod beth yw ei hanghenion a gall eu cyfathrebu, ond wnaeth neb ei galluogi i wneud. Nawr, dyw hi na fi ddim eisiau dychwelyd yno, ond oblygiadau hynny yw nad oes dim opsiynau seibiant chwaith. Mae angen dadansoddi a deall achosion drwg, fel hwn, a dydy hynny ddim yn digwydd."

11. Canfyddiadau am y Ddeddf

11.1. Ar ôl cyflwyno'u stori ac ymateb i'r cwestiynau metrig, gofynnwyd i ymatebion a oedden nhw'n teimlo fod y newid a ddigwyddodd i'r ddarpariaeth gofal cymdeithasol yn 2016 wedi cael unrhyw effaith ar eu profiadau. Roedd y cwestiwn yn un amlddewis, a dewisodd 236 ymatebwr (50%) 'Dwi ddim yn gwybod'.



11.2. Gofynnodd y cwestiwn nesaf os oedden nhw wedi sylwi ar newid, beth oedd wedi newid, a darparwyd 84 o ymatebion. Roedd chwech yn ymwneud â 'dim newid' gan ymhelaethu braidd ddim ar yr ymateb hwnnw.

11.3. O blith y 12 sylw gan bobl nad oedden nhw'n gwybod a oedd eu profiad wedi cael ei effeithio gan newidiadau 2016, cynhwyswyd ei bod hi'n rhy gynnar i ddweud, peidio â defnyddio'r gwasanaeth cyn cyflwyno'r ddeddf, ac anhawster mewn rhoi cyfrifoldeb dros unrhyw ganfyddiad o newid ar ysgwyddau'r Ddeddf yn benodol. Oherwydd newidiadau gwleidyddol a gweinyddol, yn ogystal â newidiadau mewn amgylchiadau personol, roedd hi'n anodd cymharu'r cyfnodau cyn ac wedi'r Ddeddf.

11.4. Gwnaed 31 sylw ynghylch bod pethau'n well, a 35 o ran bod pethau'n waeth. Yn y ddau achos, mae'r rhifau'n fach iawn ac roedd y cwestiwn yn ymwneud â chanfyddiad pobl, heb geisio tystiolaeth i gefnogi'u barn. Yn hyn o beth, hyd yn oed ymhlith y rheiny sy'n awgrymu fod y Ddeddf wedi gwaethygu pethau, prin fod unrhyw sicrwydd ynghylch achos hynny.

11.5. Ymysg y sylwadau gan y rheini a deimlai fod pethau'n well roedd:

- *Fe wnaethon nhw ofyn beth oedd yn bwysig iddo fe, yn hytrach na dim ond yn bwysig ar ei gyfer*
- *Dwi'n gwneud llawer o bethau dwi eisiau'u gwneud*
- *Mae'r staff fel pe baen nhw'n fwy gofalus am fy nhrin â pharch a'm helpu i gynnal fy annibyniaeth, heb wasgu arnaf i gael mwy nag yr ydw i'n ei ddymuno*
- *Rwy'n cael fy nhrin yn well gan staff ac mae fy mab yn hapusach nawr hefyd*
- *Mae'r ffordd y bydd y gweithiwr cymdeithasol hwn yn ymwneud â mi fel y dylai fod*
- *Gwell cyfle i gael sgwrs – teimlais fy mod yn cael fy nghlywed ac yn cael fy nhrin â pharch*
- *O ran bod yn rhan o'r gwasanaethau a chael llais, mae pethau wedi gwella.*

11.6. Roedd llai nag un o bob tri o'r 113 ymatebwr a deimlai fod pethau'n waeth wedi darparu sylwadau, felly nid oes digon o ddata ar gael i ddod i ganlyniad. Serch hynny, fe wnaethant grwpio'r themâu'n fras i themâu atebolrwydd, disgwyliadau'n methu â chael eu cwrdd â phroblemau capasiti yn y gwasanaeth.

- *Mae hi bellach yn llawer anoddach deall eich hawliau a herio penderfyniadau*
- *Mae'r Ddeddf yn awgrymu dulliau holistig a gweithredu sydd wedi'i gysylltu â'i gilydd ond yn hytrach does dim atebolrwydd a cheir gwasanaethau tameidiog gyda silos o weithgaredd a phobl yn pwyntio bys at wasanaethau eraill*
- *Does dim eglurder ynghylch pwy sy'n gyfrifol am unrhyw beth*
- *Mae'r Ddeddf yn awgrymu mai dulliau gweithredu fel cyd-gynhyrchu ddylai fod yn arferol, ond nid felly mae hi*

- *Mae'r ddeddf yn creu llawer o ddisgwyliadau, ond dydyn nhw ddim yn cael eu cyflawni*
- *Daeth y Ddeddf ag awgrym am ddulliau gwell o weithio yn ei sgil, ond dyw'r rhain ddim wedi ymddangos, ac mae'r methiant i gyflawni'r disgwyliad a grëwyd wedi gwneud i bethau ymddangos yn llawer gwaeth – mae cyfleoedd yn cael eu gwastraffu drwy'r amser*
- *Gweithwyr gofal cymdeithasol ddim yn cael digon o amser gyda'r cleient*
- *Mae cyllidebau wedi cael eu torri'n llym, mae cymorth wedi cael ei dorri hyd yn oed yn fwy*
- *Diffyg arian, gormod o asesiadau risg, yn golygu nad oes dim byd ar gael. Gormod o adrannau'n gwarchod eu cyllidebau'u hunain*
- *Llawer llai o arian yn rhoi llai o gyfleoedd.*

11.7. Mae'n amhosib cael perthynas achlysurol rhwng profiadau'r unigolion a wnaeth y sylwadau hyn a gweithredu'r Ddeddf yn amhosib ar sail y data hwn. Efallai fod budd mewn archwilio rhai o'r materion hyn ymhellach, serch hynny. Gallai deall mwy am ganfyddiadau pobl am atebolrwydd, ac i ba raddau y byddai o fudd gwneud cadwyni cyfrifoldeb yn gliriach, ddarparu ffordd ddigon uniongyrchol o wella profiadau pobl.

11.8. Yn yr un modd, mae'n bosib y gallai adnabod meysydd ble mae disgwyliadau uwch yn gysylltiedig â'r ddeddf fod yn ddefnyddiol er mwyn treialu dulliau newydd neu ddatblygu gweithgareddau cyd-gynhyrchiol gyda phobl.

RHAN C – RHEITHGOR DINASYDDION

12. Cam 2 – Rheithgor Dinasyddion

12.1. Datblygwyd Rheithgor Dinasyddion MyM, ail gam y ddarpariaeth, er mwyn galluogi i bynciau trafod a ddadlennwyd yn ystod cyfnod SenseMaker i gael eu harchwilio'n ddyfnach. Roedd defnyddio methodoleg y Rheithgor Dinasyddion i gynnal y cam hwn yn hwyluso'r lefel o ymwneud cyhoeddus oedd yn angenrheidiol ar gyfer deall y modd y rhoddwyd y Ddeddf ar waith yn nyddiau cynnar ei bodolaeth, gan fodelu dull gwydn o fynd ati i ymgysylltu sy'n ildio canlyniadau diriaethol, cynhyrchiol.

12.2. Cydrannau hanfodol Rheithgor Dinasyddion yw creu'r Rheithgor, gosod cwestiwn a datblygu rhaglen o dystion, yn ogystal â'r gwaith gweinyddol a logistig o drefnu lleoliad, dod o hyd i hwyluswr, cymeradwyaeth moeseg, gwaith papur y digwyddiad ei hun a'r adroddiad sy'n cael ei gywain ynghyd wedi'r digwyddiad.

12.3. Cafodd adroddiad Rheithgor Dinasyddion ar wahân ei baratoi ar ôl y digwyddiad. Mae'n cofnodi, yn gryno, bob agwedd ar y gweithgaredd, gan ganolbwyntio'n bennaf ar ddiwrnodau'r digwyddiad, argymhellion y Rheithwyr a'r dystiolaeth a ddarparwyd gan y tystion. Bydd yr adran hon o adroddiad terfynol MyM yn canolbwyntio ar elfennau na chawsant eu trin gan adroddiad y rheithgor, ac yn ymestyn ar y berthynas rhwng cam SenseMaker y prosiect a'r cam Rheithgor Dinasyddion.

12.4. Gellir cael mynediad i adroddiad Rheithgor Dinasyddion MyM ar y gwefan. Bydd yr adran hon yn ymdrin â:

- Paratoi ar gyfer y Rheithgor
- Datblygu a chyflawni'r Rheithgor
- Yr argymhellion a wnaed gan y Rheithwyr
- Perthynas y Rheithgor Dinasyddion â cham SenseMaker MyM.

Paratoi

12.5. Paratoi ar gyfer y Rheithgor oedd ffocws y gwaith yn ystod y cyfnod rhwng Gorffennaf a Medi 2018, ac roedd gwaith wedi bod yn digwydd ochr yn ochr â gweithgareddau casglu straeon yn ystod y gwanwyn a dechrau'r haf. Ceisiwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer y gweithgaredd drwy gyfrwng panel moeseg risg isel Prifysgol De Cymru. Helpodd y broses hon i sicrhau y byddai'r Rheithwyr yn cael profiadau cadarnhaol, a dyma'r llwybr addas i'w ddilyn o ystyried y rôl y byddai'r Rheithwyr yn ei ysgwyddo.

12.6. Fel rhan o'r broses, datblygodd MyM ddulliau gwydn ar gyfer recriwtio Rheithwyr, darparu gwybodaeth, rhoi cydsyniad ar sail gwybodaeth a chynnal llesiant y Rheithwyr drwy gydol y profiad. Rhoddwyd caniatâd moeseg gan Bwyllgor Moeseg Cyfadran Gwyddorau Bywyd Prifysgol De Cymru ar 6 Awst 2018.

12.7. Hysbysebwyd y cyfle i fod yn Rheithiwr ar mym.cymru o gyfnod lansio'r safle, ac fe'i cynhwyswyd yn yr wybodaeth ar sgrin gyflwyno SenseMaker ar gyfer unrhyw un oedd yn cyflwyno stori. Gallai pobl gofrestru bod ganddynt ddiddordeb drwy gwblhau ffurflen ymholiadau gryno iawn ar y wefan neu drwy gysylltu'n uniongyrchol â'r rheolwr prosiect. Hybwyd y cyfle ymhellach mewn digwyddiadau fel y Sioe Frenhinol a thrwy gyfrwng sianeli ar lein gan gynnwys Twitter a Facebook.

12.8. Roedd y ffordd hon o fynd ati i recriwtio Rheithwyr yn llwyddiannus: roedd cyfanswm o 42 o bobl wedi dangos diddordeb cychwynnol yn y rôl; hunan-ddetholwyd y nifer hwn i 21, a defnyddiwyd dull dewis ar hap i greu Rheithgor terfynol o 14.

12.9. Parodd y broses o hunan-ddethol i Reithgor gwybodus gael ei greu, oedd yn meddu ar ddealltwriaeth o ofal cymdeithasol, ac roedd gan sawl Rheithiwr brofiad personol neu anuniongyrchol o'r sector. Daeth hyn â sawl mantais yn ei sgil, am fod angen ychydig iawn, neu ddim, briffio ynglŷn â'r pynciau y bydden nhw'n ymdrin â nhw, yr iaith y bydden nhw'n ei chlywed na'r profiadau fyddai'n cael eu rhannu.

Datblygu'r Rhaglen

12.10. Yn ystod wythnos gyntaf mis Awst gwnaed dadansoddiad o'r 137 stori a oedd wedi cael eu huwchlwytho i SenseMaker erbyn 31 Gorffennaf. Roedd y straeon yn datgelu darlun cymhleth o ofal cymdeithasol a oedd yn cynnwys tueddiadau a themâu amlygol, ond nad oedd yn arwain yn naturiol at gwestiwn penodol ar gyfer y Rheithgor.

12.11. Un peth allweddol ymhlith y straeon oedd pynciau oedd yn cynnwys y rhyngweithio rhwng sectorau ac o fewn rhannau o sector (er enghraifft iechyd, addysg a gofal cymdeithasol), darparu gwybodaeth i ofalwyr a phobl oedd yn ceisio cefnogaeth ac, ar brydiau, y gystadleuaeth rhwng rôl pobl, prosesau a chyllid.

12.12. Roedd hi'n bwysig na fyddai'r prosiect yn dod i ganlyniadau'n rhy gyflym nac yn dirwyn rhai ymholiadau i ben, felly cytunwyd y dylid gosod cwestiwn ehangach nag a ofynnid yn arferol i'r Rheithgor, a defnyddio'r rhaglen i archwilio tueddiadau oedd yn amlygu'u hunain mewn mwy o fanylder. Y cwestiwn a osodwyd i'r Rheithwyr oedd:

Beth sydd wir o bwys mewn gofal cymdeithasol i unigolion yng Nghymru?

12.13. Yna datblygwyd y rhaglen dystion i hwyluso trafod y themâu hyn, yn ogystal â darparu cyd-destun ehangach o'r sector. Trefnwyd y rhaglen derfynol er mwyn peri bod gan bob diwrnod thema gyffredinol: gosod yr olygfa ar y diwrnod cyntaf, gwasanaethau ar waith ar yr ail ddiwrnod ac arloesi ac arfer dda ar y trydydd diwrnod. Roedd pob dydd yn cynnwys un panel o unigolion a oedd yn derbyn gofal a chefnogaeth, neu a oedd yn

ofalwyr, yn ogystal â'r paneli o weithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol a oedd yn cynrychioli agweddau neu feysydd amrywiol o'r gwaith.

12.14. Roedd y bobl ar y paneli o unigolion oedd yn derbyn gofal a chefnogaeth, neu a oedd yn ofalwyr, wedi'u tynnu'n bennaf o blith ymwneud y prosiect â phobl oedd yn cyflwyno straeon mewn digwyddiadau. Roedd eu profiadau nhw'n adlewyrchu a darlunio'r tueddiadau a oedd wedi dechrau cael eu hamlygu o blith y straeon yn SenseMaker.

12.15. Gellir dod o hyd i'r rhaglen lawn yn Atodiad 2, a gellir canfod crynodebau o ddatganiadau'r tystion yn adroddiad y Rheithgor Dinasyddion, y gellir ei lawrlwytho o wefan MyM..

Darparu'r Rhaglen

12.16. Cynhaliwyd rhag-gyfarfod ar gyfer y Rheithwyr ar 15 Medi 2018, er mwyn iddyn nhw ddod i adnabod ei gilydd, trafod unrhyw ymholiadau oedd ganddynt, ac ymgynefino â'r broses, tîm y prosiect a'r hwylusydd. Roedd y rhag-gyfarfod yn gyfle bendithiol i dorri'r garw, ac roedd yn fodd o gefnogi'r Rheithwyr i fod yn fwy cyffyrddus ar ddiwrnod cyntaf y Rheithgor ei hun.

12.17. Ar ôl y rhag-gyfarfod, datblygodd staff MyM a'r hwylusydd strategaethau ar gyfer briffio'r Rheithwyr ar ddechrau pob diwrnod, ar gyfer cefnogi'u trafodaethau a dad-friffio ar y diwedd, yn ogystal â chytuno ar brosesau ar gyfer rheoli cynnal diwrnodau'r Rheithgor yn llyfn.

12.18. Roedd gan y Rheithgor dri diwrnod cyhoeddus (Medi 24, 25 a 26, 2018) a hanner diwrnod terfynol preifat ar y 27ain ar gyfer trafodaethau'r Rheithwyr.

12.19. Roedd dyddiau cyhoeddus y Rheithgor yn gofyn i hwylusydd fod yn bresennol, ynghyd â lleiafswm o bedwar o dîm y prosiect er mwyn cefnogi gofynion logistig a bugeiliol y

digwyddiad. Elfennau allweddol oedd yn gofyn am gael eu rheoli drwy gydol y cyfnod oedd amseru a chadw at yr amserlen, gweithredu'r offer clyweled, cefnogi tystion wrth iddyn nhw gyrraedd y lleoliad, a chefnogi llesiant pawb oedd yn cymryd rhan.

12.20. Oherwydd dwyster y broses ynghyd â'r profiadau personol o ofal yr oedd rhai o'r Rheithwyr wedi'i gael, yn ogystal â'r dystiolaeth a gyflwynwyd gan y tystion, codwyd y posibilrwydd y gallai rhywun ypsetio. Roedd staff o Ofal Cymdeithasol Cymru ar gael drwy gydol y Rheithgor i gynnig cefnogaeth, ac roedd y lleoliad wedi'i drefnu er mwn cynnig lle i encilio pe bai angen hynny ar bobl.

12.21. 27 Medi oedd diwrnod terfynol y Rheithgor ac roedd yn sesiwn gaeedig er mwyn i'r Rheithwyr drafod yr hyn a glywyd ganddynt, dod i ganlyniadau a gwneud argymhellion. roedd hanner diwrnod, a chinio wedyn, wedi'i ddynodi ar gyfer y trafodaethau hyn, serch hynny, oherwydd meistrolaeth y Rheithwyr o'u tasg, daeth mwy o wybodaeth a thrafodaeth gerbron nag y gellid ymdrin â nhw o fewn yr amser hwn.

12.22. Roedd yr argymhellion a gynhyrchwyd yn gyflawn a chraff, serch hynny, o gael rhagor o amser, gallai'r Rheithwyr fod wedi cael cyfle i ddiffinio, siapio a blaenoriaethu'r argymhellion hyn ymhellach.

12.23. Dangosodd y Rheithgor Dinasyddion gynneddf pobl i archwilio, ystyried a dod i ganlyniadau am bwnc cymhleth ac emosiynol, a dangosodd werth cynnwys y cyhoedd mewn dadleuon.

13. Argymhellion y Rheithgor Dinasyddion

13.1. Daeth y Rheithwyr i sawl canlyniad yn ateb i'r cwestiwn '*beth sydd wir o bwys mewn gofal cymdeithasol?*' Mae'r argymhellion hyn yn adlewyrchu ehangder y materion a archwiliwyd a chymhlethdod y dasg a osodwyd i'r Rheithwyr. Maen nhw'n tynni sylw at yr angen i gynnal trafodaeth barhaus, ac i weithredu ystyriol ddigwydd er mwyn rhoi'r Ddeddf ar waith yn llwyddiannus.

13.2. Mynegodd y Rheithwyr edmygedd at uchelgais y Ddeddf a'i hegwyddorion canolog, ond fe'u rhwystrwyd gan y systemau a'r prosesau oedd yn rhwystro, yn hytrach na helpu, ymarferwyr i ddod â'r Ddeddf yn fyw. Gan gydnabod anferthedd yr her o ddarparu gofal da, roedd Rheithwyr yn bryderus fod parch a gwerth ar fywydau pobl yn cael eu colli mewn profiadau beunyddiol o ddefnyddio gwasanaethau.

13.3. Yn gyffredinol, gellir gosod eu canlyniadau a'u hargymhellion o dan dair o bedair prif egwyddor y Ddeddf, fel y diffiniwyd hwy gan Lywodraeth Cymru. Cyflawnir y bedwaredd egwyddor, sef llesiant, pan fydd yr egwyddorion eraill wedi cael eu cyflawni. Teimlwyd fod angen ychwanegu set o argymhellion ychwanegol oedd yn berthnasol i Graffu ac Adolygu, er mwyn cefnogi darparu'r Ddeddf.

13.4. Mae'r argymhellion hyn yn pwysleisio rôl pobl yng Nghymru mewn rhoi ffurf ar y ddarpariaeth gofal cymdeithasol, gwerth ymgysylltu ystyrlon a'r angen i'r gwaith o ddatblygu gofal cymdeithasol i fod yn broses barhaus a chydweithredol.

Pobl

13.5. Cytunodd Rheithwyr fod y system gofal cymdeithasol yn gymhleth ac anodd dod o hyd i ffordd drwyddi, gan ei gwneud hi'n fwy anodd i bobl gael llais a rheolaeth; iddyn nhw dderbyn y gefnogaeth gywir, ac iddyn nhw deimli'n hyderus fod penderfyniadau'n cael eu gwneud er eu lles gorau nhw. Yn ychwanegol, teimlent fod gofalwyr yn cael eu tan-werthfawrogi ac nad yw ieithwedd y systemau sydd yno i ddarparu cefnogaeth yn atseinio gyda nhw.

Mae'r Rheithgor yn argymell fod:

1. **Pob person sy'n dod gerbron y system gofal cymdeithasol a sectorau cysylltiedig, boed blentyn, oedolyn nei ofalwr, yn derbyn cefnogaeth gweithiwr allweddol diduedd, gwybodus a hyfforddwyd yn dda, a fydd yn eiriol drostynt ac yn sefyll ysgwydd ag ysgwydd â nhw:**

    - Ni ddylai fod yn frwydr i gael y gefnogaeth gywir: dylai prosesau leihau straen yn hytrach na'i gynhyrchu
    - Dylai cael mynediad i adnoddau ariannol fod yn uniongyrchol a hawdd ei ddeall
    - Pwy bynnag sydd yn y lle gorau i ddarparu gwasanaeth ddylai fod yr un sy'n gwneud hynny: gall 'gorau' amrywio o berson i berson.

2. **Mae angen i gynlluniau gofal a chefnogaeth barchu deilliannau delfrydol unigolyn, a bod yn fwy holistig, er mwyn i wasanaethau ffitio o gwmpas y person, yn hytrach na'r ffordd arall:**

    - Dylid canolbwyntio ar yr hyn y gall pobl ei wneud, a'r hyn y maen nhw'n dymuno'i wneud, nid yr hyn na allan nhw ei wneud
    - Mae perthynas, boed agos, teuluol neu gyfeillgarwch cymunedol, yn hanfodol ar gyfer llesiant a chefnogaeth. Mae angen gwreiddio'u pwysigrwydd yn y ddarpariaeth gofal cymdeithasol ar bob cam o'r daith
    - Dylid gwneud mwy o ymdrech i ymgysylltu â phobl, yn enwedig y rheiny ag anghenion ychwanegol, a phobl sy'n gaeth i'w cartref, er mwyn dod o hyd i ffyrdd o'u cynnwys yn well mewn cymunedau.

3. **Rhaid rhoi mwy o ystyriaeth i ofalwyr er mwyn eu cydnabod, eu cefnogi a'u gwerthfawrogi, fel yr asedau hanfodol ydyn nhw:**

    - Dylid defnyddio mwy o amrywiaeth yn y dulliau, ieithwedd a delweddau a ddefnyddir i hybu gwasanaethau a chefnogaeth i ofalwyr

- Dylai cefnogaeth i ofalwyr barhau i fod ar gael ar ôl iddyn nhw orffen bod yn ofalwr, am fod hwn yn gyfnod pwysig ac anodd o addasu.

4. Rhaid gwneud y symud rhwng gwasanaethau plant ac oedolion yn llai trafferthus a dylai flaenoriaethu'r person ifanc lawer yn fwy:

- Dylai plant mewn gofal preswyl fod yn gallu cael cefnogaeth drosglwyddo er mwyn hwyluso'u symudiad i fyw'n fwy annibynnol
- Dylai gwasanaethau ddarparu mwy o hyblygrwydd o ran y cynnig a'r dull o fynd ati i ymdrin â phobl ifanc, gan alluogi iddynt gael mwy o gefnogaeth sy'n hybu 'normalrwydd'.

5. Dylai unigolion a darparwyr gwasanaeth weithio ar y cyd fel partneriaid cyfartal, gan hybu gwneud penderfyniadau da a lleihau'r angen i herio penderfyniadau:

- Dylid darparu cymorth cyfreithiol annibynnol i'r rheiny sy'n dymuno herio penderfyniadau
- Rhaid cefnogi gwasanaethau statudol i ddysgu gwersi sy'n codi o heriau cyfreithiol a'r penderfyniadau sy'n deillio ohonynt.

Partneriaeth ac Integreiddio

13.6. Roedd Rheithwyr yn glir y gellid gwella dulliau o fynd i'r afael â phartneriaeth ac integreiddio, a dylid cael ffocws o'r newydd ar yr unigolyn a sicrhau'r gwasanaeth gorau iddo yntau. Teimlent fod partneriaethau'n tueddu i fod yn gyfyng o ran eu rhychwant, a bod prosesau tendro'n rhwystro, yn hytrach na chefnogi, cydweithio a gweithio'n greadigol. Er bod arfer dda'n cael ei gydnabod ar draws gofal cymdeithasol, ystyriai Rheithwyr bod angen gwneud mwy i'w rannu, i ddysgu oddi wrtho ac i'w efelychu.

13.7. Ni ddylai gofal cymdeithasol fod yn frwydr rhwng y bobl sydd angen gwasanaethau a'r rhai sy'n eu darparu, ac ni ddylai chwaith fod yn frwydr rhwng y darparwyr gwasanaeth. Mae'r ddarpariaeth holistig o wasanaethau sydd eu hangen ar nifer, ac sy'n uchelgais gan y Ddeddf i'w cyflawni, yn galw ar i sectorau o bob cwr o Gymru gael eu cefnogi a'u harwain i edrych i fyny ac allan lawer yn fwy.

Mae'r Rheithgor yn argymell fod:

6. Angen mwy o gysondeb mewn darpariaeth weithredol strategol o ofal cymdeithasol ar draws Cymru gyda gwell hwyluso partneriaethau a chydweithio:

- Gwasanaethau cludadwy sy'n teithio gyda'r unigolyn ar draws lleoliadau os oes galw
- Ni ddylai gwasanaethau fel gofal maeth ac ysgolion arbennig fod yn wahanol os yw rhywun yn symud ar draws ffiniau anweledig Awdurdodau Lleol.

7. Mae angen gwneud Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn fwy tryloyw ac atebol, ac mae angen iddynt fod yn fwy agored i'r cyhoedd

- Mwy o gynrychiolaeth ac ymgysylltu gan ddinasyddion, a hwnnw'n fwy ystyrlon
- Rôl fandadol, a chyson, ar draws Cymru, gan roi cyhoeddusrwydd uwch i'w swyddogaeth, eu gweithgaredd a sut i gymryd rhan.

8. Mae angen diffinio a gwreiddio cyd-gynhyrchu fel arfer sy'n ddealledig ac yn cael ei ddefnyddio gan bawb sy'n cymryd rhan mewn creu, darparu a gwerthuso gwasanaethau gofal cymdeithasol:

- Rhaid iddi fod yn hawdd i ddefnyddwyr y gwasanaeth a gofalwyr ddeall sut y gallant gyfrannu, a beth yw gwerth eu cyfraniad
- Rhaid derbyn fod yn rhaid i bob corff statudol a gwirfoddol rannu grym er budd llesiant defnyddwyr
- Rhaid i ddarparwyr gwasanaeth ystyried fod dinasyddion yn rhanddeiliaid, a darparu dulliau hygyrch o ymgysylltu, drwy edrych ar drafnidiaeth, lleoliad cyfarfodydd, a thalu holl gostau defnyddwyr y gwasanaeth a gofalwyr.

9. Mae angen i brosesau tendro a chomisiynu sicrhau eu bod yn canolbwyntio ar ddarparu gwasanaethau o ansawdd uchel sy'n darparu'n union yr hyn sydd ei angen ar bobl yn y tymor byr, canolig a hir:

- Mae angen rhoi stop ar 'rasys i'r gwaelod' ble mae costau isel yn ennill, waeth beth fo'r canlyniadau mwy hirdymor i bobl
- Mae angen osgoi cytundebau darparu gwasanaeth byr iawn am eu bod yn creu ansicrwydd, ac yn arwain at bobl yn ailddyfeisio'r olwyn er lles sicrhau mwy o gyllid
- Am fod arloesi'n gofyn am risg, mae angen i brosiectau peilot gael tipyn o raff i ddangos eu llwyddiannau
- Ni ddylai gweinyddu 'arbed' arian fod yn ddrutach na'r arbedion a wneir.

10. Mae angen datblygu prosesau ac offer, a'u defnyddio'n effeithiol er mwyn gwreiddio gweithio da mewn partneriaeth ac ar y cyd:

- Datblygu llwyfannau i rannu arfer dda a dangos sut y cyflawnir yr arfer hwnnw
- Rhannu'r hyn a ddysgwyd ac a ddeallwyd o ffynonellau eraill, gan gynnwys o gwmnïau cydweithredol, mentrau cymdeithasol, cynlluniau a fethodd, y byd corfforaethol a gwledydd eraill
- Bydd adnabod cryfderau a gwendidau sy'n bodoli o gwmpas cydweithredu a ffynnonellu sefydliadau cyflenwol yn galluogi i bartneriaeth gynhyrchiol a gweithio consortiwm ddigwydd.

Atal

13.8. Roedd Rheithwyr yn gytûn y dylid rhoi mwy o flaenoriaeth i wasanaethau a mesurau ataliol. Ystyriwyd fod gwybodaeth hygyrch, gweithlu cefnogol sydd wedi'i hysbrydoli, a chanolbwyntio ar gefnogi annibyniaeth pobl, yn hanfodol er budd ymyrryd cynnar, leihau risg o weld problemau'n cynyddu a hybu ymddiriedaeth o ofal cymdeithasol, ac ynddo.

13.9. Ystyriodd Rheithwyr fod gormod o agweddau ar ofal cymdeithasol yn creu angen i bobl ymladd am wasanaethau neu wybodaeth, ac y byddai system symlach yn hybu mynediad haws yn ogystal â thryloywder, ymddiriedaeth ac atebolrwydd.

Mae'r Rheithgor yn argymell fod:

11.Dylai cyrff statudol ddarparu gwybodaeth glir am eu gwasanaethau ac am y Ddeddf, gan sicrhau ei bod hi'n hawdd cael mynediad ati a'i deall, waeth beth fo amgylchiadau, cefndir neu anghenion rhywun:

- Dylid ymfalchïo mewn creu eglurder i bobl, a dylid symud y cyfrifoldeb dros ddeall beth sy'n ddyledus i rywun oddi wrth yr unigolyn ac yn ôl i'r gwasanaethau
- Dylid gweithredu synnwyr cyffredin, a dylid datgan anghenion cyfathrebu unwaith (ac unwaith yn unig), er enghraifft bod pobl a gofrestrwyd yn ddall yn derbyn gwybodaeth mewn fformat sy'n addas i dechnoleg eu darllenydd sgrin.
- Rhaid i'r Ddeddf ymateb i gymunedau amrywiol ac amlddiwylliannol Cymru a hwyluso dulliau amrywiol o gyfathrebu, er enghraifft, drwy ddysgu Iaith Arwyddo Prydeinig (BSL) mewn ysgolion cynradd.

12. Dylid gwneud gwelliannau i'r system gyffredinol er mwyn peri nad yw profiadau pobl yn gymhleth, a'i bod hi'n hawdd cael y gefnogaeth gywir

- Mae angen gwneud prosesau cymhleth a dognau mawr o wybodaeth yn syml a hawdd eu deall
- Ni ddylai iechyd meddwl pobl gael ei andwyo gan eu hymwneud â gofal cymdeithasol.

13. Mae angen cydnabod gweithwyr rheng flaen fel asedau hanfodol o fewn y sector gofal cymdeithasol, a dylid gwella'u statws, datblygiad proffesiynol a chyflog i adlewyrchu hyn:

- Mae angen darparu hyfforddiant, a'r cyfle i'w fynychu, yn gywir er mwyn cefnogi datblygiad proffesiynol
- Dylid annog ymddiriedaeth ymhlith gweithwyr yn y sector, gan eu hysbrydoli a gadael iddynt herio'r status quo
- Dylid marchnata gyrfaoedd gofal cymdeithasol yn well er mwyn adlewyrchu'r amrywiaeth o rolau sy'n bodoli yn y sector, ac apelio at ragor o bobl
- Mae angen rhoi gwell cyflog a thelerau ac amodau i weithwyr gofal cymdeithasol y rheng flaen.

14. Dylid annog pawb sy'n ymwneud â gofal cymdeithasol i gofleidio technoleg newydd:

- Gallai sawl dyfais newydd wella gofal a hybu annibyniaeth, gan gefnogi pobl i fyw'n hirach â llai o ddarpariaeth gwasanaeth ddwys.
- Efallai y bydd angen i ddarparwyr fod yn greadigol wrth feithrin ffynonellau lluosog o arbenigedd o ran eu dealltwriaeth o dechnoleg a'r ffyrdd o fanteisio arni.

Craffu ac Adolygu

13.10. Drwy gydol eu trafodaethau, adnabu Rheithwyr fod angen gwella prosesau craffu ac adolygu, a bod angen mwy o ymwneud ystyrlon o du dinasyddion yn y broses. Roedden nhw'n bryderus fod adroddiadau gan Gomisiynwyr yng Nghymru ar agweddau ar ofal cymdeithasol, yn ogystal â chytundebau sy'n hydreiddio Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, gan gynnwys Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau, yn cael eu hanwybyddu neu nad oedd dealltwriaeth dda ohonynt yn bodoli, a bod hi'n anodd gweld beth oedd eu heffaith wrth ddarparu'r gwasanaeth.

13.11. Roedden nhw'n gytûn fod angen i brosesau craffu ac adolygu arwain at ddeilliannau mesuradwy, ac y byddai dulliau gwydn a thryloyw o weithredu'n cefnogi rhoi'r ddeddf ar waith yn effeithiol, a pheri iddi gael ei darparu'n dda.

Mae'r Rheithgor yn argymell fod:

15. Dinasyddion yn cymryd rhan yn ffurfiol mewn mwy o graffu, a chraffu dyfnach, o'r Ddeddf i godi hyder yn y sector a sicrhau fod y ddeddf yn cael ei chyflawni'n gywir:

- Proses 'Fe ddywedoch chi, fe wnaethon ni' mewn gofal cymdeithasol
- Rheithgor Dinasyddion blynyddol, a ddarlledir yn fyw i'r cyhoedd ledled Cymru
- Pob lefel o lywodraethiant i ddatblygu cyfeillgarwch beirniadol lleol, yn seiliedig ar ddinasyddion, gan gryfhau'r berthynas â chymunedau a ffurfioli'u hagwedd at fewnbwn gan ddinasyddion ac ymgysylltiad cyhoeddus.

14. Y Rheithgor Dinasyddion a SenseMaker

14.1. Roedd camau SenseMaker a'r Rheithgor Dinasyddion o MyM yn elfennau cyfunol o'r un broses sylfaenol: deall profiadau pobl o ofal cymdeithasol yng Nghymru. Defnyddiwyd y straeon a gyflwynwyd i SenseMaker yn ystod rhan gyntaf 2018 i hydreiddio'r cwestiwn a osodwyd gerbron y rheithgor, yn ogystal â'r rhaglen o dystion, ac roedd llawer o'r themâu a amlygwyd yn y straeon hefyd yn bresennol yn argymhellion y Rheithwyr.

14.2. Nododd y Rheithwyr ei bod hi'n anodd cael llwybr drwy ofal cymdeithasol, bod symud rhwng gwasanaethau'n drafferthus ac y gellid cyflwyno gwybodaeth yn gliriach. Nodwyd ymhellach ganddynt y gellid deall cyd-gynhyrchu, fel dull o weithio, yn well, a'i ddefnyddio'n well, bod gofalwyr yn cael eu tan-werthfawrogi, a bod angen gwella cydweithio rhwng sefydliadau, a rhwng sefydliadau a'r bobl y maen nhw'n eu cefnogi.

14.3. Gellir gweld y syniadau hyn drwy holl ddata SenseMaker, ac mae gan lawer o'r argymhellion a wnaed gan y Rheithwyr y potensial i ateb y materion cysylltiedig a godir yn y straeon hynny. Heb os, mae mwy o waith i'w wneud i gadarnhau cywirdeb argymhellion y Rheithwyr, a'u trawsnewid yn ddulliau o ddarparu gofal cymdeithasol. Awgryma'r cysondeb rhwng argymhellion y Rheithwyr a data SenseMaker y byddai'r gwaith hwn o fudd i'r sector gofal cymdeithasol drwyddidraw.

14.4. Roedd argymhellion y Rheithwyr hefyd yn cynnwys rhai oedd yn ymwneud â Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, prosesau tendro a chomisiynu, telerau ac amodau ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol a phrosesau craffu ac adolygu. Nid oedd y rhain yn bynciau a gododd yn benodol yn y straeon a gyflwynwyd i SenseMaker, am eu bod yn fwy perthnasol i brofiadau gweithwyr y sector gofal cymdeithasol a'r bobl sy'n goruchwylio'r sector.

14.5. Er gwaethaf hyn, ceir cydberthynas rhwng y pynciau hyn a themâu canfyddiadau SenseMaker. Roedd modd gweld problemau oedd yn ymwneud â throsiant staff, gwastraffu amser, gweithio gydag asiantaethau lluosog a'r gofidiau ynghylch atebolrwydd a godwyd yn sgil newidiadau a allai fod wedi deillio o'r Ddeddf, oll yn perthyn i'r pynciau hyn, a gellid eu gwella mewn egwyddor pe bai'r argymhellion yn cael eu datblygu a'u gweithredu.

14.6. Yn yr un modd, byddai llawer o'r hyn a argymhellwyd gan y Rheithwyr yn debygol o greu rhagor o enghreifftiau o'r straeon cadarnhaol a gyflwynwyd, a thynnu sylw at lawer o'r un dulliau gweithio ac ymddygiadau. Argymhellodd Rheithwyr ymgymryd â sawl dull a fyddai'n cefnogi darparwyr i weithio'n fwy agos gyda'r bobl a gefnogir ganddynt, i weithio'n fwy cyd-gynhyrchiol, i weithio'n fwy cydweithredol â darparwyr eraill ac i greu mwy o ddiwylliant dysgu ac ymddiried oddi fewn i'r sector.

14.7. Mae'r elfennau hyn wrth wraidd llawer o'r straeon cadarnhaol a gyflwynwyd (gweler 7.1 i 7.6), a chaent eu cefnogi ymhellach gan yr argymhellion mwy strategol, a'r rhai sy'n mynd i'r afael â darpariaeth, a wnaed gan y Rheithwyr.

RHAN D – MYFYRDODAU

15. Myfyrdodau

15.1. Roedd Mesur y Mynydd yn ddull newydd, blaengar o fynd ati i werthuso effaith deddfwriaeth yng Nghymru. Defnyddiodd y prosiect fethodolegau ar gyfer ymgymryd â'r gwaith nad oeddent wedi cael eu defnyddio ar y cyd cyn hynny, ac a oedd yn newydd i lawer o'r bobl a gymerodd ran yn y prosiect.

15.2. Bydd y tudalennau nesaf yn amlinellu myfyrdodau allweddol, a'r pethau a ddysgwyd yn ystod cyfnod cyflawni MyM, a bydd yn ymdrin â SenseMaker, y Rheithgor Dinasyddion a'r prosiect yn ei gyfanrwydd.

Nodyn ynghylch hunan-ddethol

15.3. Roedd hunan-ddethol yn elfen wrth i unigolion gyflwyno straeon, wrth i sefydliadau ddewis cymryd rhan yn y prosiect ac o ran pobl yn dod yn Rheithwyr. Creodd y prosiect ei berthnasau'i hun, ac adeiladodd ar gysylltiadau'r Grŵp Llywio, yn ogystal â meithrin cysylltiadau drwy sôn am y prosiect, unwaith yr oedd wedi sefydlu'i hun yn well.

15.4. Dyna sut y gosodwyd y sylfaen i beri y gallai unrhyw un oedd eisiau rhannu stori yn gallu cymryd rhan, nad oedd angen iddyn nhw fod yn rhan o grŵp arbennig, yn derbyn rhyw wasanaeth penodol nac wedi cofrestru ar unrhyw restr neu'i gilydd. Helpwyd i gael y gair allan i gymunedau mawr drwy rannu gwybodaeth yng nghylchlythyron sefydliadau fel Gofalwyr Cymru a ECVA, cyflwyno mewn cynadleddau fel Cynhadledd Cynghrair Henoed Cymru a mynychu digwyddiadau fel y Sioe Frenhinol.

15.5. Efallai fod tuedd i ddethol wedi arwain pobl oedd wedi cael profiadau mwy pegynedig neu a oedd yn meddu ar farn fwy eithafol i gyflwyno stori. Ar y cyfan, dangosodd y straeon duedd i gyfeiriad y negyddol, ond nid oedd honno'n duedd arwyddocaol. Roedd 268 stori'n negyddol neu'n negyddol iawn, ac 175 yn gadarnhaol neu'n gadarnhaol iawn.

15.6. Cysylltodd sefydliadau â'r prosiect i drafod cymryd rhan a'r modd y gellid hwyluso hynny. Mewn nifer fechan iawn o achosion awgrymodd sefydliadau fod y prosiect yn chwilio am 'straeon newyddion da', neu y gallen nhw gywain straeon o'r fath ar ran MyM. Byddai'r sgwrs a ddilynai, am ddiddordeb y prosiect mewn unrhyw stori a phob stori oedd yn ymwneud â gofal cymdeithasol, a'r angen i'r stori fod yn un yr oedd yr unigolyn yn dymuno'i chyflwyno, yn arwain yn aml at beri na fyddai'r sefydliad hwnnw'n rhan o'r prosiect.

15.7. O blith y sefydliadau a noddodd Wrandawyr, ac a wahoddodd MyM i ddigwyddiadau, roedd tua hanner ohonynt yn sefydliadau nad ydynt yn darparu gofal cymdeithasol; yn

hytrach maent yn gweithredu mewn sectorau sy'n gysylltiedig â gofal neu'n agos ato. O blith y rheiny oedd yn darparu gofal, ac a wahoddodd MyM i ddigwyddiadau, roedd modd i'r prosiect arwain ei weithgareddau'i hun, ac ymwneud â phobl heb i'r noddwr ymyrryd.

15.8. Maes olaf hunan-ddethol oedd dod yn Rheithiwr. Yn bennaf, daeth hyn â manteision yn ei sgil i'r prosiect, ac roedd yr wybodaeth a'r profiadau a ddaeth i mewn i'r broses gyda'r Rheithwyr yn amrywio o berson i berson, ac nid oedd yn amlygu'i hun ar ffurf unrhyw dueddiadau amlwg ar draws y grŵp cyfan. Roedd y cwestiwn a osodwyd gerbron y Rheithwyr yn un eang a chymhleth, ac oherwydd eu sgiliau cyfun, roedd modd cynnal archwiliad sylweddol o'r cwestiwn a'r pynciau a oedd yn sail iddo.

16. Casglu Straeon

16.1. Cyflwynwyd sawl her a nifer o gyfleoedd i'r prosiect gan y cam casglu straeon o MyM, i addasu'i ddull o weithio, dysgu'n gyflym o ganlyniad i sgyrsiau gyda sefydliadau partner, a datblygu dull cyflwyno hyblyg ac ymatebol. Creodd yr addasiadau hyn brosiect a oedd yn ddeniadol, a oedd yn dal sylw pobl ac sydd, yn y pen draw, wedi cynhyrchu darlun manwl o brofiadau pobl am ofal cymdeithasol yng Nghymru.

Gwrandawyr

16.2. Ni ddaeth y rhwydwaith Gwrandawyr mor eang ag y gobeithiwyd i ddechrau. Oherwydd cyfuniad o ffactorau, ni allai llawer o sefydliadu gynnal eu Gwrandawyr eu hunain, er eu bod yn hapus iawn i gefnogi'r prosiect a chyfranogi mewn ffyrdd eraill.

16.3. Capasiti oedd y brif broblem, am fod gan sawl sefydliad brinder amser, neu ddim amser o gwbl, i gasglu straeon fel rhan o'u gweithgaredd arferol, a dim amser chwaith i drefnu digwyddiadau penodol na chreu cyfleoedd yn amserlenni digwyddiadau oedd eisoes wedi'u trefnu ar gyfer 2018. Ymhellach, roedd nifer o sefydliadau newydd gwblhau gweithgaredd casglu straeon ar eu rhan eu hunain, ac nid oeddent yn dymuno dyblygu hyn eto drwy ofyn am straeon ar ran MyM.

16.4. Gellid ymgymryd â rôl Gwrandawyr gan staff oedd yn derbyn tâl a chan wirfoddolwyr, ac roedd Credydau Amser ar gael i unrhyw un oedd yn Wrandawr gwirfoddol. Bwriadwyd y rhain fel cymhelliad ar gyfer cymryd rhan, a dull o gydnabod yr amser y byddai pobl yn ei roi i'r prosiect. Wrth drafod gyda sefydliadau, roedd yr un problemau capasiti'n bodoli p'un ai staff cyflogedig ynteu wirfoddolwyr fyddai'n casglu'r straeon.

16.5. Ymhlith y sefydliadau ble roedd gwirfoddolwyr ar gael a allai gasglu straeon, roedd y cyfle i ennill Credydau Amser yn codi ambell broblem. Yn aml byddai gan sefydliadau fwy nag un gwirfoddolwr, ac ni fyddai pob un o'r rheiny mewn rôl a fyddai'n eu galluogi i gasglu straeon. Yn hynny o beth, byddai'n anaddas cael un gwirfoddolwr yn ennill Credydau Amser o ganlyniad i'w gweithgareddau, ac eraill ddim yn eu hennill.

16.6. Roedd hyn yn beth pwysig i'r prosiect ei ddysgu, a thynnodd sylw at yr ystyriaeth a'r egni mawr sy'n cael ei neilltuo i reoli gwirfoddolwyr. Heb reolwr gwirfoddolwyr penodol fel

rhan o dîm MyM, ni allai'r prosiect greu na chefnogi'i rwydwaith ei hun o wirfoddolwyr, ac er bod cydweithio gyda rhwydweithiau eraill yn ddull synhwyrol o fynd ati, nid oedd yn ddull oedd yn elwa o'r ddarpariaeth Credydau Amser.

16.7. Roedd cael cefnogaeth Gwrandawyr wrth gasglu straeon yn elfen werthfawr o MyM, ac fe alluogodd y prosiect i glywed gan grwpiau y byddai wedi bod yn anodd iawn casglu straeon ganddynt, am resymau'n ymwneud â daearyddiaeth, demograffeg a'u natur fregus nhw eu hunain, fel arall.

Ymgysylltu â'r Prosiect

16.8. Roedd rhai elfennau o'r prosiect yn llai hygyrch nag a fyddai wedi bod yn ddelfrydol, ac er bod y prosiect wedi gweithredu cystal ag y gallai i fynd i'r afael â hyn, o ystyried yr amser a'r adnoddau a oedd ar gael, ni allwyd eu datrys yn llwyr.

16.9. Nid oedd rhai agweddau o'r fersiwn o SenseMaker a ddefnyddiwyd gan MyM (y fersiwn ddiweddaraf oedd ar gael ar y pryd), yn gydnaws â thechnoleg darllenydd sgrin, ac oherwydd cynnwys y triadau yn y cwestiynau, nid oedd yn bosib creu fersiwn Word (a fyddai wedi cydweddu), a fyddai'n cynhyrchu data a allai gael i gyfuno'n gywir â'r data arall a gasglwyd.

16.10. Oherwydd hyn, ni allai pobl â nam ar eu golwg gymryd rhan yn y prosiect oni bai fod Gwrandawr ar gael i'w cefnogi. Cafwyd adroddiadau am anawsterau gan bobl a oedd yn defnyddio offer addasu i ymdrin â phroblemau gwybyddol eraill hefyd, ac roedd angen cefnogaeth eraill arnynt er mwyn cwblhau'r cwestiynau'n llawn.

16.11. Er bod modd i Wrandawyr roi cefnogaeth, a goresgyn y problemau hyn o ganlyniad, ymhlith y straeon cododd nifer broblemau'n ymwneud â dibyniaeth ar bobl eraill. Thema arwyddocaol oedd gwasanaethau'n tybio y byddai gan bobl rywun ar gael i'w cefnogi, ac ystyried fod hyn yn ddewis amgen addas yn hytrach na chreu gwasanaethau hygyrch y gellid eu defnyddio'n annibynnol.

16.12. Nid yw hi'n glir pa effaith, os o gwbl, gafodd diffyg hygyrchedd y cwestiynau ar y broses o gasglu data. Serch hynny, o ran profiadau pobl, byddai creu dull mwy hygyrch o allu cyfranogi wedi'u gwella'n sylweddol.

16.13. Fel y trafodwyd yn flaenorol, nid oedd y sampl o bobl a gyflwynodd straeon i'r prosiect yn llwyr gynrychioliadol o bobl Cymru nag o'r rhai sy'n cael mynediad i ofal cymdeithasol, ac roedd pobl ifanc yn arbennig wedi'i tan-gynrychioli.

16.14. Byddai'n ddefnyddiol deall mwy am y rheswm dros hyn ar gyfer gwaith ymgysylltu â'r cyhoedd i'r dyfodol. Er bod rhai elfennau'n debygol o ddeillio o ddulliau ymgysylltu'r prosiect, ar y cyd â chapasiti'r tîm prosiect ac amserlenni MyM, efallai fod elfennau eraill, mwy cynnil, ar waith.

16.15. Codwyd pwnc ieithwedd gofal cymdeithasol gan sawl un o'r tystion gerbron y Rheithgor, fel pwnc a oedd yn peri dryswch neu ddatgysylltu, gyda diffiniadau a defnydd o eiriau'n amrywio'n fawr rhwng gwasanaethau a lleoliadau. Dywedodd aelodau o'r paneli defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr nad oedd yr iaith a ddefnyddid i ddisgrifio'r gwasanaethau yr oedden nhw'n eu cyrchu, neu i ddisgrifio'r bobl y gallent fod o fudd iddynt, yn taro tant gyda nhw. Nododd llawer o bobl nad oedden nhw'n adnabod eu hunain fel 'gofalwr' neu 'riant-ofalwr' er eu bod nhw'n ymgymryd â'r rolau a'r cyfrifoldebau hynny.

16.16. Yn ystod trafodaethau cynnar, codwyd mater yr hyn a olygwyd gan 'ofal cymdeithasol' sawl tro, a dyma derm a achosodd dipyn o ddryswch i bobl. Mae'n debygol fod ieithwedd wedi atal rhai pobl rhag sylweddoli fod y prosiect wedi'i anelu atyn nhw, a bod MyM eisiau clywed am eu profiadau nhw.

16.17. Cododd problem arall yng nghyd-destun pa straeon roedd y prosiect eisiau'u clywed. Mynegodd sawl un wrth sgwrsio gyda Gwrandawyr, syndod ynghylch natur ddinod y profiadau roedd gan MyM ddiddordeb ynddynt, yn eu barn nhw. Nid oedd profiadau a oedd yn ddigwyddiadau beunyddiol i bobl yn teimlo'n ddigon arwyddocaol i fod o werth i'r prosiect.

16.18. Mewn achosion o'r fath, aethpwyd i'r afael â'r canfyddiad hwnnw, a chyflwynwyd straeon gan yr unigolion hynny. Gwnaed gwaith i gynnwys straeon enghreifftiol yn y Pecynnau Offer i Wrandawyr, ac i hybu ehangder y profiadau oedd o ddiddordeb i'r prosiect. Serch hynny, mae'n debygol na fu i rai pobl gyflwyno straeon am nad oedden nhw o'r farn y bydden nhw'n ddigon diddorol ar gyfer y prosiect.

17. Y Rheithgor Dinasyddion

17.1. Roedd methodoleg y Rheithgor Dinasyddion yn newydd i lawer oedd y rhan o MyM a'r Rheithgor. Tynnwyd yr adborth a'r myfyrion a welir dros y tudalennau nesaf oddi wrth y rheiny a gymerodd ran yn y gweithgaredd yn ogystal â gwylwyr a fynychodd ddiwrnodau cyhoeddus y digwyddiad. Mae'r myfyrion hyn yn disgyn, yn fras, i ddau faes: her y broses, a'r cyfle a gynigiodd.

17.2. Daeth tua 30 o bobl i wylio'r Rheithgor, a darparodd sawl un ohonynt adborth am eu profiad. Darparwyd adborth a myfyrdodau gan reithwyr, tystion, yr hwyluswr a thîm y prosiect yn ogystal.

17.3. Amlinellodd adroddiad y Rheithgor Dinasyddion obeithion a gofidiau'r Rheithwyr yng nghyd-destun eu hymwneud â'r Rheithgor a'r argymhellion a wnaed ganddynt, yn ogystal ag agweddau ar eu gwybodaeth am, a'u hagwedd at, elfennau o ofal cymdeithasol. Nid yw'r rheiny wedi cael eu hatgynhyrchu yma er mwyn osgoi dyblygu.

Her y Broses

17.4. Roedd ehangder y cwestiwn a osodwyd i'r Rheithgor Dinasyddion yn her ynddo'i hun. Oherwydd bod diffyg un cyfeiriad clir ar gyfer y cwestiwn oddi wrth ddata SenseMaker, byddai gosod cwestiwn culach wedi bod yn anaddas. Serch hynny, creodd hyn angen i ymateb i lawer iawn o wybodaeth o sawl cyfeiriad, a gwneud hynny yng nghyd-destun braidd yn haniaethol gwerthuso'r Ddeddf.

17.5. Nododd un gwyliwr fod y dasg yn ei chyfanrwydd yn heriol, a'i bod yn hanfodol cael eglurder o ran pwrpas a disgwyliadau:

> *"Un o'r pwyntiau allweddol a atseiniodd gyda mi oedd un a wnaed gan Mark Llewellyn ynghylch beth yw ystyr 'gwerthuso', sy'n golygu sefydlu a oes modd priodoli'r deilliant i'r ymyriad. I mi, fe wnaeth hynny esbonio mewn ffordd ddefnyddiol iawn nid yn unig beth yn union y disgwylir i'r rheithgor ei wneud, ond hefyd mae'n tynnu sylw at mor anodd y mae'r dasg yn debygol o fod. Fel y dywedodd Mark hefyd, fydd dim atebion absoliwt a dim tystiolaeth perffaith wydn a diduedd, od bydd yn rhaid i'r rheithgor ddod i benderfyniad cystal â phosib gan ddefnyddio'r dystiolaeth sydd ganddynt."*

17.6. Bu'n hanfodol datblygu rhaglen feddylgar. Roedd hi'n allweddol fod y tystion wedi'u briffio'n dda ac yn deall fformat y digwyddiad, eu rôl, ac yn benodol, yr hyn a ddisgwylid ganddynt o ran rhannu gwybodaeth. Roedd pob tyst yno oherwydd agwedd arbennig o'u gwaith, ac roedd angen iddyn nhw fynegi gwybodaeth berthnasol i'r Rheithwyr yn gryno, o fewn amser cyfyng iawn.

17.7. Roedd cadw at yr amserlen yn hanfodol oherwydd bod angen i raglen y Rheithgor redeg i amserlen dynn iawn er mwyn galluogi i'r holl wybodaeth yr oedd angen i'r Rheithwyr ei glywed allu cael ei rannu â nhw. Bu'n her trefnu faint o wybodaeth oedd ei angen, ac a ddarparwyd gan 22 o dystion, dros dridiau, a mynegodd rhai o'r Rheithorion rwystredigaeth na chawsant gymaint o amser ag a ddymunent i holi'r tystion.

17.8. Gwnaeth yr hwylusydd sylw fod:

> *"Rhai o'r Rheithwyr yn rhwystredig â'r amser oedd ar gael i holi'r tystion rhagorol… ar adegau, efallai nad oedd tystion wir wedi ateb y cwestiwn, a byddai cyfle i roi gwrthbrawf neu i holi ymhellach wedi cael ei werthfawrogi"*

17.9. Yn sicr, roedd y cyfyngiadau amser a wynebwyd gan y Rheithwyr yn destun rhwystredigaeth, ond mae'r rhwystredigaeth hwn hefyd yn dangos yr ymroddiad, meddylgarwch a chyfrifoldeb oedd ganddynt i'r dasg ger eu bron.

Cyfle'r Broses

17.10. Mae'r dull Rheithgor yn dod â phobl ynghyd, er bod ganddynt safbwyntiau gwahanol, gan alluogi i benaethiaid gwasanaeth, gweithwyr rheng flaen a gofalwyr rannu'r un llwyfan ar gyfer mynegi'u teimladau a'u profiadau, tra bo grŵp yr un mor amrywiol yn gwrando a phrosesu'r meddyliau hynny. Mae'r amrywiaeth hon yn cynnig ffyrdd newydd o edrych ar bynciau, ac mae'n rhoi cyfle i bobl ddeall agweddau ar sefyllfaoedd y gallen nhw fod yn anghyfarwydd â hwy ynghynt. Cynigiodd llwyfan y Rheithgor Dinasyddion dir mwy niwtral i drafod gofal cymdeithasol hefyd, ble roedd presenoldeb pobl yn bodoli mewn rôl gynrychioliadol ac ymholgar.

17.11. Gwnaed sylw gan yr hwylusydd am ehangder y pynciau a drafodwyd:

> *"Bu gweithio gyda'r grŵp am gyfnod hirach o amser yn fraint go iawn ac yn brofiad rhagorol… Roeddwn hefyd o'r farn fod yr ystod pynciau a drafodwyd yn brofiad ardderchog, a dysgais lawer iawn am y system Gofal Cymdeithasol yng Nghymru o ganlyniad…"*

17.12. Roedd y broses hefyd yn rhoi cyfle i bobl fyfyrio ar eu hymarfer eu hunain a'r ffyrdd y gellid datblygu'u gwaith. Nododd un gwyliwr:

> "*Mae'r cyfle a gynigir i sectorau drwy fod yn gefnogol yn enfawr, a bydd unigolion sy'n effro i anghenion y bobl y maen nhw'n ymdrin â nhw, waeth beth fo'u cylch gorchwyl, yn hwyluso gwasanaethau atal gwell, yn lleihau angen rhywun i gael ymyriadau, ac yn meithrin perthynas gadarnhaol rhwng unigolion a darparwyr gwasanaeth, ac ar draws sectorau a rhwng darparwyr.*
>
> *Mae taith y claf a'r rhesymau amrywiol a roddir am oedi gallu dychwelyd cleifion i'w cartrefi ar ôl derbyn triniaeth mewn ysbyty, yn rhywbeth a drafodir gryn dipyn yn y Coleg Nyrsio Brenhinol. Roedd hi'n ddiddorol i mi fod [un tyst] wedi dweud ei bod hi wedi llwyddo i ddal gafael ar ei thîm gofal cymdeithasol sy'n gweithio mewn ysbytai, tra bo sawl awdurdod lleol wedi colli'u rhai nhw, a meddyliais tybed faint roedd hynny wedi cyfrannu tuag at eu perfformiad da yn y meysydd a grybwyllwyd."*

17.13. Yn arwyddocaol, un o'r argymhellion a wnaed gan y Rheithwyr oedd y dylid cynnal Rheithgor Dinasyddion blynyddol, sy'n awgrymu fod croeso i'r cyfle o gael cymryd mwy o ran mewn trafodaethau polisi, ac yn un a awgrymodd fod diddordeb a werthfawrogir gan Lywodraeth Cymru ym marn ac arbenigedd pobl Cymru.

Mesur y Mynydd – Myfyrdodau Cyffredinol

17.14. Pwrpas MyM mewn gwirionedd oedd gwrando ar, a deall, profiadau pobl o ofal cymdeithasol. Mae gwaith y prosiect wedi tynnu sylw at y manteision y bydd sgyrsiau ystyrlon yn dwyn yn eu sgil i bobl, a'r diffyg cyfleoedd, mewn rhai achosion, iddynt allu digwydd.

17.15. Ymddengys ei bod hi'n fwyfwy hanfodol i greu cyfleoedd i bobl gael sgwrs, ac arweiniodd y flwyddyn hon o ddarparu at sgyrsiau oedd yn ddefnyddiol y tu hwnt i'r prosiect fel yr oedd ar y pryd. Arweiniodd trafodaeth gyda grŵp o bobl â nam ar eu golwg, er enghraifft, at ddarganfod am ffynonellau cefnogaeth ariannol nad oedden nhw wedi bod yn ymwybodol ohono, ynghyd â dulliau o fynd ati i ymgeisio amdano.

17.16. Yng ngogledd Cymru, roedd grŵp o wragedd mewn complecs preswyl yn rhannu profiadau ynghylch eu trefniadau byw newydd, gan drafod eu larymau cwympo. Arweiniodd y sgwrs hon at sylweddoliad ymhlith sawl un o'r grŵp nad oedden nhw'n eu gwisgo bob amser pan ddylent, ac o ganlyniad, gwneud penderfyniad i'w gwisgo'n amlach.

17.17. Trefnodd cymdeithas dai yn ne Cymru gyfarfod un-tro er mwyn i'w staff gyfarfod â rheolwr prosiect MyM. Aeth y trafodaethau yn y cyfarfod awr o hyd hwnnw ati i ymdrin â'r prosiect, rolau pobl oedd yn bresennol a gwerth casglu straeon. Gwnaeth y rheolwr a oedd wedi trefnu'r cyfarfod sylw fod cyfarfodydd yn aml am berfformiad neu agweddau ar gyflwyno, a'i bod hi'n braf i'r tîm gael cyfle i fyfyrio'n ehangach ar eu hymarfer a'u rolau ym mywydau pobl.

17.18. Drwy ofyn i bobl rannu'u straeon eu hunain, gofynnodd y prosiect i bobl wneud rhywbeth uniongyrchol, ac mewn egwyddor, rhywbeth pleserus. Mae gofal cymdeithasol yn bwnc cymhleth, fel y trafodwyd eisoes, a gall peri i bobl ypsetio, ond ystyrir fod y weithred o siarad a derbyn gwrandawiad yn rhywbeth cadarnhaol.

17.19. Ymhellach, nid oedd rhannu straeon yn gofyn i neb adnabod sut na pham roedd profiad yn dda neu'n ddrwg, na sut neu pam y gallai fod wedi digwydd yn wahanol. Mae'r cwestiynau hynny'n anodd i'w hateb, a gall arwain at roi ymatebion peiriannol neu ddim ymateb o gwbl gan bobl. Cyfeiriodd dros 200 o straeon at brofiadau o fethu â chael gwrandawiad, a dyma dystiolaeth fod angen ymgysylltu gwirioneddol, ac i sgyrsiau ystyrlon, dynol ddigwydd.

RHAN E – CASGLIADAU AC ARGYMHELLION

18. Casgliadau

18.1. Mae dadansoddiad y straeon, ynghyd â'r argymhellion a wnaed gan y Rheithwyr yn darparu mewnwelediad ar draws sawl maes gofal cymdeithasol. Roedd profiadau pobl yn amrywio'n fawr iawn, gan danlinellu cymhlethdod bywyd pobl, a chymhlethdod darparu gwasanaethau gofal cymdeithasol. Yn arwyddocaol, dangoswyd mai elfennau cymharol fach o brofiad rhywun sy'n gallu peri ei fod yn brofiad cadarnhaol, ac y gellir gwneud niwed mawr pan fydd profiad yn negyddol.

18.2. Dangosodd profiadau llawer o bobl eu bod yn teimlo ei bod wedi cael eu neilltuo mewn rhyw ffordd, ac ni ystyrir yn ddigonol y dybiaeth a ragnodir yn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), sef mai'r oedolyn yw'r un sydd yn y lle gorau i farnu ar lesiant yr oedolyn. Awgrymodd llawer o ymatebwyr mai staff gofal cymdeithasol fu'n brif ddylanwadau dros y profiad a rannwyd ganddynt, a phrofiadau negyddol oedd y rheiny.

18.3. Mae'r ystiolaeth a gasglwyd gan y prosiect hwn yn awgrymu bod angen gwell dealltwriaeth o gyd-gynhyrchu, a bod angen mwy o waith ar archwilio sut y gellir ei wreiddio, ynghyd â'r gwerthoedd sy'n sail iddo, yn well yn ymwneud pobl â gofal cymdeithasol. Cododd straeon negyddol faterion ynghylch yr angen i 'ffitio i mewn' gyda'r ddarpariaeth waeth pa mor anghyfleus. Datgelodd y straeon hyn, a nodweddwyd gan ddiffyg cyswllt, brofiadau o fywydau a wnaed yn fwy cymhleth gan ofal, am ddirywiad mewn iechyd meddwl ac am unigolion oedd wedi derbyn eu tynged, sef profi'r ymdrech, y rhwystredigaeth a'r diffyg urddas, weithiau, sy'n dod yn sgil bod angen cymorth.

18.4. Roedd straeon cadarnhaol yn cynnwys enghreifftiau o gydbwyso grym gwneud penderfyniadau, cyfathrebu trylwyr a dibynadwy, a hyblygrwydd mewn dulliau gweithredu ar ran gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol. Dangosant bwysigrwydd cysylltiadau a'r rôl allweddol y gall un unigolyn ei chwarae; maen nhw'n tanlinellu gwerth ariannol a dyngarol, gwrando ar bobl, eu trin â pharch, a chredu'r hyn a ddywedant.

18.5. Roedd sawl profiad yn ymwneud ag amser unigolion, ac am amser gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol yn cael ei wastraffu rywsut. Roedd pob un yn negyddol, ac yn dwyn costau ariannol mawr yn eu sgil, yn bennaf ar ffurf oriau cyflog a wastraffwyd. Datgelwyd fod gweithwyr proffesiynol yn colli cyfarfodydd, dulliau anaddas o gefnogaeth yn cael ei drefnu ar gyfer pobl, a phenderfyniadau'n cael eu gwneud heb roi ystyriaeth deg i'r tymor hirach.

18.6. Ar adeg pan fo adnoddau'n gynyddol brin, rhaid dechrau gweled oriau cyflog fel arian parod, ac ystyried eu dewis yr un mor ofalus ag arian. Byddai sicrhau fod gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol yn meddu ar synnwyr pwrpas clir a gwerthfawr, a'u bod yn gweithio mewn partneriaeth gyda'r bobl y maen nhw'n eu cefnogi, yn arwain at wneud penderfyniadau da ynghylch sut y defnyddir eu hamser.

18.7. Yn yr un modd, byddai gwella darpariaeth, argaeledd a hygyrchedd gwybodaeth yn cefnogi pobl i barhau i fod yn fwy annibynnol, yn lleihau’r angen am ymyriadau ac yn hybu llesiant. Yn rhy aml, nid yw gwybodaeth yn cael ei gynnig, nid yw’n hawdd dod o hyd iddo, mae’n rhy gymhleth, neu mae’n cael ei gyflwyno mewn fformatau anhygyrch; byddai gwella hyn yn symleiddio ymwneud pobl â gwasanaethau gofal cymdeithasol.

18.8. Ond y casgliad mwyaf brys, serch hynny, yw’r angen i ddarparu cefnogaeth well i ofalwyr. Roedd tri o bob pedwar profiad yn negyddol, a dangosodd eu straeon nhw, yn fwy na neb arall, effaith methu â thrin pobl fel partneriaid, a pheidio â chydnabod eu barn, arbenigedd nac anghenion. Mae gan Gymru amcangyfrif o 370,000 o ofalwyr, sy’n arbed £8biliwn y flwyddyn i’r economi, felly mae angen cefnogi gofalwyr yn dda.

18.9. Dangosodd y straeon nad yw asesiadau gofalwyr a gwasanaethau gofal seibiant yn darparu’r gefnogaeth angenrheidiol yn aml. Mae angen i asesiadau gofalwyr fod yn fwy cefnogol, a dylai’u darpariaeth adlewyrchu gwerth y rôl a chwaraeir gan ofalwyr. Yn yr un modd, gall gwasanaethau seibiant gefnogi gofalwyr drwy ddod yn fwy creadigol a hyblyg a gweithio’n fwy effeithiol gyda gofalwyr a’u hanwyliaid.

18.10. Mae’r sector gofal cymdeithasol yn gymhleth, dan bwysau ac o reidrwydd wedi’i rheoleiddio’n llym. Byddai’n anniffuant awgrymu y gellid lleddfu problemau pobl yn llwyr nac yn hawdd. Serch hynny, gwelir isod rai addasiadau ac ystyriaethau a fyddai’n mynd rywfaint o’r ffordd at wella profiadau pobl wrth iddynt gael mynediad i ofal a chefnogaeth. Heb os, mae cymhlethdod mwy eto i’w ddatgelu, ac mae’n debygol fod gwreiddiau’r problemau hyn wedi’u trwytho mewn gofidiau diwylliannol, gwleidyddol a systemig, ond mae’r pwynt cychwynnol yn glir, ac yn syml:

Mae angen gweld pobl fel partneriaid yn y ddarpariaeth gofal cymdeithasol

18.11. Bydd gweithredu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn cymryd blynyddoedd, degawdau hyd yn oed, a dim ond drwy gefnogi pobl yn y sector i werthuso a deall yr hyn sy'n bwysig wrth ddarparu gofal cymdeithasol, a sut i gymryd y dulliau gorau o weithredu, y gwelir y newid hwnnw'n digwydd. Bydd angen dwy egwyddor graidd er mwyn creu partneriaethau rhwng darparwyr gwasanaeth a'r unigolion y maent yn eu cefnog:

- Rhaid gwrando ar bobl, a rhaid eu credu
- Rhaid bod pwrpas cyffredin a rennir gan y ddau barti.

18.12. Bydd hwyluso'r ddau beth hyn yn cael eu cynorthwyo gan nifer o weithgareddau a dulliau o weithredu, a amlinellir isod. Bydd llawer o'r rhain yn bresennol yn ymwneud pobl â'i gilydd eisoes, ond nid pob un. Ble maen nhw'n bresennol, efallai y bydd cyfleoedd i rannu'r wybodaeth hon gyda chydweithwyr a modelu dulliau o weithio gyda nhw.

19. Argymhellion

19.1. Gwrandewch ar yr hyn mae pobl yn ei ddweud, a chredwch nhw. Dechreuwch sgyrsiau o'r safbwynt o fod eisiau deall amgylchiadau ac anghenion rhywun, nid safbwynt o fod eisiau eu herio neu eu diystyru.

19.2. Trafodwch y trefniadau ar gyfer cyfarfodydd ac apwyntiadau gyda'r person sy'n derbyn cymorth; dylech gydnabod bod ganddynt ymrwymiadau a bywydau cymhleth yn aml, a chytuno ar amser a lleoliad sy'n addas i'r ddwy ochr.

19.3. Gwnewch yn siŵr bod y rheswm dros gyfarfod neu apwyntiad yn glir i bawb dan sylw a bod pawb yn gytûn y byddai'n ddefnyddiol. Mae hyn yn cynnwys cyfeirio pobl at wasanaethau eraill, a sicrhau bod yr apwyntiadau hynny'n bwrpasol yn yr un modd.

19.4. Os oes angen aildrefnu cyfarfodydd neu beidio â'u mynychu am ryw reswm, rhowch wybod i bawb a oedd yn mynychu.

19.5. Cyfarchwch bawb yn nhŷ rhywun, a gofynnwch iddynt sut maen nhw. Mae llawer o weithwyr gofal cymdeithasol yn ymweld â chartrefi i weld unigolyn, bydd cyfarch pawb byw yno, yn enwedig os ydynt yn ofalwyr, yn meithrin y berthynas, ac yn cynnig gwell cyfleoedd ar gyfer ymyriadau cynnar, pe bai eu hangen.

19.6. Cynigiwch asesiadau gofalwyr i ofalwyr. Peidiwch ag aros iddynt ddweud eu bod yn cael trafferth, neu iddynt ddangos eu bod angen rhywbeth; mae bod yn ofalwr yn anodd ac mae cynnig asesiadau iddynt yn ffordd hawdd o ddarparu cefnogaeth.

19.7. Datblygwch ddull o gynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth heb fod angen i bobl ofyn amdanynt. Er bod y Ddeddf yn ceisio rhoi llais a rheolaeth i unigolion, ni ddylid dehongli hyn yn nhelerau bod angen i unigolion ddeall popeth a allai fod ar gael iddynt, a hefyd bod yn gyfforddus yn gofyn amdano. Bydd cynnig gwasanaethau priodol, hyd yn oed yn achlysurol, yn cefnogi agenda o ymyrraeth gynnar ac atal.

19.8. Ceisiwch ragweld anghenion pobl a chynnig gwybodaeth iddynt mewn fformatau amgen lle byddai hynny'n ddefnyddiol. Mae cofrestrau pobl â nam ac anabledd (adran 18 o'r Ddeddf) yn darparu pwynt cychwynnol ar gyfer adnabod anghenion. Os oes rhywun yn holi am ddogfennau neu wybodaeth mewn fformat amgen, gwnewch yn siŵr mai dim ond unwaith y bydd angen iddyn nhw ofyn.

19.9. Trafodwch gysylltiadau personol a bywyd cymdeithasol gyda phobl a gweithiwch gyda nhw i adnabod ffyrdd y gellid cynnal, cryfhau neu ehangu'r rhain. Mae angen i chi gydnabod bod anghenion pobl yn hyn o beth yn amrywio'n fawr ac y gallai gymryd amser i amlygu opsiynau. Yng nghyd-destun gofalwyr sy'n ceisio seibiant, nid yw seibiant yn seibiant oni bai bod y person hwnnw'n gwneud rhywbeth y maent yn dymuno'i wneud, dros gyfnod o amser ac mewn lleoliad sy'n addas iddyn nhw.

19.10. Bydd pobl sy'n newydd i fod yn ofalwr yn wynebu heriau emosiynol ac ymarferol y gallent ei chael yn anodd mynd drwyddynt yn llwyddiannus. Bydd cynnig cymorth ac

arweiniad hawdd ei ddeall iddynt, gan ddefnyddio'r arbenigedd y mae gweithio yn y sector yn ei roi, yn lleihau'r heriau hyn ac yn meithrin dealltwriaeth bod y sector gofal cymdeithasol yno i helpu. Ystyriwch greu pecyn bach o wybodaeth i bobl, neu benodi rhywun i rôl Swyddog Cefnogi Gofalwyr i feithrin cysylltiadau â gofalwyr.

19.11. Ystyriwch a yw'r gwaith sy'n cael ei wneud yn dod â budd gwirioneddol i'r unigolyn sy'n cael ei gefnogi. Os nad ydyw, ystyriwch pam y gallai hynny fod, a gweithiwch yn eich sefydliad fel tîm, i ddirnad y rhesymeg dros gyflawni'r gwaith hwnnw ac a ellid ei gyflawni'n fwy cynhyrchiol mewn ffordd arall.

19.12. Os bydd proses yn cynnwys nifer o unigolion, er enghraifft, gosod teclyn codi mewn cartref ceisiwch gynnal cynifer o'r ymweliadau ag sy' addas ar yr un pryd. Mae cyfuno ymweliadau neu gyfarfodydd yn lleihau'r baich amser ar y person sy'n derbyn cefnogaeth, ac yn gwella cyfathrebu rhwng y bobl dan sylw.

19.13. Pan fydd angen ystod o gymorth rhyngberthynol ar rywun, gweithiwch gyda'r person hwnnw i adnabod ffyrdd y gellid symleiddio'r cymorth hwn. Er enghraifft, os oes angen sblintiau ac esgidiau arbennig ar blentyn, trefnwch fod y ddau beth yn cael eu mesur a'u cyflenwi ar yr un pryd.

19.14. Rhowch bwynt cyswllt penodol, ac enw'r person hwnnw, i unigolion, er mwyn iddynt allu cysylltu â nhw mewn modd dibynadwy. Archwiliwch opsiynau a fyddai'n bodloni'r angen hwn, er enghraifft, system ddwy haen fel bod unigolion yn gwybod gyda phwy y byddan nhw'n siarad wrth ffonio bob tro, hyd yn oed os nad y person hwnnw yw eu gweithiwr achos penodo.

19.15. Darparwch amrywiaeth o ffyrdd y gall pobl gyfathrebu â gwasanaethau; gwnewch yn siŵr eu bod oll yn rhad ac am ddim; a sicrhewch eu bod oll yn cynnig yr un parhad o ran perthynas ag y byddai'r system ffôn dwy haen.

19.16. Gweithiwch yn gyd-gynhyrchiol gyda phobl. Defnyddiwch arbenigedd pobl sy'n defnyddio gwasanaethau i ddatblygu gwybodaeth ddefnyddiol, llwybrau effeithlon drwy'r ddarpariaeth ac i wella darpariaeth mesurau ataliol. Gwnewch yn fawr o wybodaeth a phrofiad pobl sy'n defnyddio gofal cymdeithasol.

19.17. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ymwneud â gwella deilliannau llesiant ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cefnogaeth. Mae'r argymhellion hyn yn dangos sut y gall y sector gofal cymdeithasol yng Nghymru symud yn nes at ddarparu'r deilliannau llesiant gorau posibl i'r bobl a gefnogir ganddi.

20.Y Camau Nesaf

20.1. Mae'r canfyddiadau a ddeilliodd o gam SenseMaker y prosiect a'r Rheithgor Dinasyddion yn dangos nifer o feysydd ble mae angen gwneud ymchwil pellach naill ai drwy gasglu rhagor o straeon a pharhau â dulliau cynnwys y cyhoedd, neu drwy archwilio safbwynt darparwyr a staff gofal cymdeithasol . Rhannwyd y camau nesaf isod yn rhai sy'n ymwneud ag unigolion sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr, a'r rhai sy'n ymwneud â rhannau eraill o ofal cymdeithasol.

Unigolion a gofalwyr

20.2. Fel y trafodwyd ynghynt, byddai cyfiawnhad wedi bodoli dros wella agweddau ar hygyrchedd a chynhwysiant y prosiect. Byddai'n fuddiol dal ati i gasglu straeon, gan ddefnyddio'r un sbardun eang ag a ddefnyddiodd MyM eleni, o blith grwpiau, demograffeg ac ardaloedd o Gymru nad oeddent wedi'u cynrychioli'n dda yn y data eleni.

20.3. Byddai hyn yn cynhyrchu data defnyddiol yng nghyd-destun meysydd a oedd ar goll eleni, ac yn dechrau adeiladu sampl o flwyddyn i flwyddyn a allai gefnogi monitro cynnydd, a'r ddealltwriaeth barhaus o brofiadau pobl. O blith y canfyddiadau presennol, saif dau bwnc yn amlwg fel rhai y mae angen gwaith mwy penodol arnynt o safbwynt gofalwyr a phobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth:

- Darparu gwybodaeth
- Cefnogi gofalwyr.

Darparu gwybodaeth

20.4. Mae'r naratifau'n datgelu profiadau lluosog ble na roddwyd gwybodaeth i bobl, ble nad yw gwybodaeth yn ddefnyddiol neu ble mae'n anhygyrch. Mae'r rôl hanfodol a chwaraeir gan wybodaeth wrth atal amgylchiadau pobl rhag dirywio, a'u galluogi i gynllunio'n effeithiol, yn awgrymu y gallai'r cyfleoedd coll hyn gyfrannu'n ddiangen at broblemau ehangach yn y sector.

20.5. O blith yr argymhellion a wnaed gan y Rheithwyr, mae un yn ymwneud yn benodol â darparu gwybodaeth dda, ac mae dwy ran o dair ohonynt yn ymwneud â gwybodaeth a / neu'n cynnwys darparu gwybodaeth. Bydd siarad â phobl yn amlygu'r ffactorau sy'n cyfrannu at wneud gwybodaeth yn ddefnyddiol, yn amserol ac yn hygyrch, gan alluogi darparwyr gofal cymdeithasol i wella'r hyn sydd ar gael.

Cefnogi gofalwyr

20.6. Roedd profiadau a gyflwynwyd i'r prosiect gan ofalwyr yn negyddol yn bennaf, gan ddatgelu mor ynysig a di-gefnogaeth y bydd llawer yn teimlo. Mae deall mwy am brofiadau gofalwyr yn hanfodol ac yn rhywbeth y dylid ei wneud ar frys. Mae angen gwneud gwaith i ehangu'r materion a nodwyd eisoes ac edrych, ar raddfa lawer mwy, ar asesiadau gofalwyr, gwasanaethau seibiant ac unrhyw ddarpariaeth arall a fwriedir ar gyfer cefnogi gofalwyr.

20.7. Dengys arwyddion presennol y gallai'r mathau hyn o ddarpariaeth weithredu'n fwy llwyddiannus a darparu lefelau uwch o gymorth. Bydd casglu mwy o straeon yn galluogi i'r materion hyn gael eu harchwilio'n drwyadl, gan hwyluso dealltwriaeth ddyfnach o safbwyntiau pobl a ffyrdd y gellid darparu gwasanaethau'n fwy effeithiol.

Safbwyntiau darparwyr staff cymdeithasol a staff

20.8. Mae angen archwilio llawer o’r hyn a ddatgelwyd gan brofiadau pobl o ofal cymdeithasol o safbwynt gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol, er mwyn deall yn well y ffactorau sy'n cyfrannu at brofiadau pobl, boed negyddol neu gadarnhaol.

20.9. Bydd y cyfyngiadau y mae staff gofal cymdeithasol yn gweithio danynt, y polisïau a'r prosesau sy'n llywodraethu'r sector ac arferion diwylliannol yn effeithio ar sut y darperir gwasanaeth a'r hyn y mae unrhyw un aelod o staff yn teimlo'n abl i'w wneud. Byddai cynnal ymchwil gyda'r gweithlu'n datgelu'r mannau gwan sy'n cyfrannu at y bylchau rhwng yr hyn y dylai gofal cymdeithasol fod yn ei ddarparu a'r hyn y mae'n ei ddarparu ar hyn o bryd.

20.10. Yn arwyddocaol, byddai'r wybodaeth honno'n egluro'r rhesymau dros lawer o'r pryderon a ddatgelwyd yn y straeon sy'n ymwneud â themâu Pobl a Lles a Llais a Rheolaeth. Byddai deall y rhesymau hynny'n galluogi i argymhellion gael eu hamlygu a fyddai'n gwella'r modd y darperir gwasanaeth yn y sector.

20.11. Drwy siarad â gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol am eu rhesymau dros fynd i mewn i'r sector, eu disgwyliadau a'u huchelgeisiau, archwilio'r cyfleoedd ar gyfer datblygiad proffesiynol, yn ogystal ag archwilio'r amgylchiadau ble disgwylir i bobl ymgymryd â'u rôl, gellir creu darlun mwy cyflawn o'r heriau sy'n wynebu staff ym maes gofal cymdeithasol, ac adnabod meysydd i roi sylw iddynt.

20.12. Byddai hwyluso'r gweithlu gofal cymdeithasol i rannu eu safbwyntiau ar eu rôl a'r gweithgareddau sy'n gysylltiedig â'r rôl honno hefyd yn egluro pam fod cyd-gynhyrchu a dulliau mwy cyd-gynhyrchiol weithiau ar goll. Ar yr un pryd, bydd yr holl drafodaethau hyn yn cynhyrchu enghreifftiau o arfer dda a'r dulliau sydd eu hangen i'w hwyluso.

20.13. I gloi, mae angen archwilio gwybodaeth a phrofiadau gofalwyr o safbwynt y gweithlu. Drwy ddeall y prosesau a ddefnyddir i gynhyrchu a rhannu gwybodaeth, daw cyfleoedd i'w gwella i'r amlwg rge.

20.14. Yn yr un modd, hydreiddir profiadau gofalwyr, i raddau helaeth, gan y prosesau a'r agweddau o fewn gofal cymdeithasol sy'n rheoli sut y cynigir ac y darperir mecanweithiau cymorth. Bydd archwilio'r ddwy ochr ar yr un pryd yn creu darlun clir o'r hyn sydd angen gwella a sut orau y mae gwneud hyn.

RHAN G – DIOLCHIADAU A CHYDNABYDDIAETHAU

21. Diolchiadau a Chydnabyddiaethau

21.1. Ni fyddai Mesur y Mynydd wedi bod yn bosib oni bai am y cyfraniadau anhygoel a wnaed gan bobl yng Nghymru. Mae’r 473 stori’n bwynt cychwynnol allweddol wrth ddeall profiadau pobl o ofal cymdeithasol, ac wrth gefnogi’r sector i ffynnu.

21.2. Hoffai MyM ddiolch i bawb a gyflwynodd straeon i’r prosiect, i bawb a gefnogodd eraill i wneud hynny a phob sefydliad a gefnogodd ac a hybodd y prosiect drwy gydol 2018.

21.3. Hoffai MyM hefyd ddiolch i bawb a gymerodd ran yn y Rheithgor Dinasyddion, a chefnogi’r rheithgor: diolch arbennig i’r Tystion ac i’r Rheithwyr, y byddai wedi bod yn amhosib cynnal y digwyddiad hebddynt.

21.4. Gwnaed MyM yn bosib drwy arweiniad a chefnogaeth y Grŵp Llywio:

- Neil Wooding, cadeirydd — Y Weinyddiaeth Gyfiawnder
- Rachel Iredale, is-gadeirydd — Prifysgol De Cymru
- Rich Williams, secretariat — Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol
- Sue Evans — Gofal Cymdeithasol Cymru
- Simon James — Interlink
- Adrian Roper — Cartrefi Cymru Cydweithredol
- Catriona Williams — Plant yng Nghymru
- Sara Woollatt — Arfer Dda Cymru, Swyddfa Archwilio Cymru
- Emma Sullivan — Plant yng Nghymru
- Beth Smith — Interlink
- David Williams — Partneriaeth Gwent Fwyaf
- Nick Andrews — Prifysgol Abertawe
- Alwyn Jones — Cyngor Sir Môn
- Wayne Jepson — Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Maria Gallagher — Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Owain Williams — Tempo
- Ruth Nortey — Anabledd Cymru

21.5. Ysgrifennwyd yr adroddiad hwn gan Katie Cooke (Rheolwr Prosiect), Dr Rachel Iredale (Is-gadeirydd), Rich Williams (Secretariat) a Dr Neil Wooding (Cadeirydd) o Mesur y Mynydd, Mawrth 2019.

ATODIAD 1 – Fframwaith SenseMaker

Caniatâd

Rwy'n cadarnhau fy mod i'n deall yr wybodaeth ar y daflen hon ac yn cytuno i gymryd rhan yn y prosiect hwn. Rwy'n deall fod gennyf hawl i dynnu'n ôl o'r prosiect ar unrhyw adeg. Os penderfynaf yn ddiweddarach i gael tynnu fy nata i ffwrdd, neu os bydd gennyf unrhyw ofidiau, byddaf yn cysylltu â: BSmith@interlinkrct.org.uk

Mae pob gwybodaeth yn cael ei thrin a'i storio yn unol â GDPR (2018)

Os ydych chi'n cytuno i gymryd rhan, ticiwch y blwch perthnasol os gwelwch yn dda:

☐ Rwy'n deall y bydd fy stori'n aros yn ddienw ac y gallai gael ei defnyddio / ei rhannu'n gyhoeddus fel rhan o brosiect Mesur y Mynydd

☐ Rwy'n deall y bydd fy stori'n cael ei chadw'n breifat wrth i mi roi tic yn y blwch, ond gellir defnyddio fy ymatebion i bob cwestiwn arall a / neu'u rhannu'n gyhoeddus fel rhan o brosiect Mesur y Mynydd

1) Pa brofiad o ofal cymdeithasol ydych chi wedi'i gael yn ystod y 12 mis diwethaf? Gallai hyn fod yn gyngor, gofal neu gefnogaeth a dderbyniwyd gennych, neu eich profiad fel gofalwr. Dywedwch wrthym os gwelwch yn dda am brofiad sy'n aros yn y cof i chi.

- Gall eich profiad fod yn dda neu'n ddrwg; efallai yr hoffech feddwl am eich stori yn nhermau rhywbeth y byddech chi'n ei ddweud wrth ffrind (pe bai'r ffrind yn ystyried ceisio gofal cymdeithasol).

2) Rhowch deitl i'ch profiad, os gwelwch yn dda:

3) Pa un yw'r disgrifiad gorau o'r stori yr ydych chi newydd ei hadrodd:

- ☐ Mae fy stori'n ymwneud â gofal neu gefnogaeth a dderbyniais
- ☐ Mae fy stori'n ymwneud â bod yn ofalwr
- ☐ Mae'r stori hon am brofiad rhywun arall

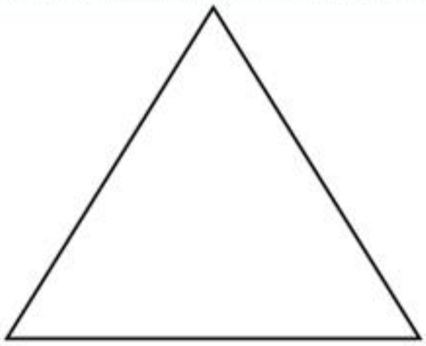
4) I ba leoliad, gwasanaeth neu ddarparwr y mae eich profiad yn fwyaf perthnasol? (Ticiwch bob un sy'n berthnasol)

- ☐ Gwybodaeth a chyngor
- ☐ Eiriolaeth
- ☐ Cefnogaeth i ofalwyr
- ☐ Offer neu addasu'r cartref
- ☐ Help yn eich cartref (achlysurol – sef gofal yn y cartref)
- ☐ Help yn eich cartref (gydol yr amser rydych chi yno – sef byw â chymorth)
- ☐ Cefnogaeth a gweithgareddau cymunedol
- ☐ Canolfan ddydd
- ☐ Lleoliad teulu i oedolyn
- ☐ Lleoliad teulu i blentyn
- ☐ Gofal preswyl hirdymor
- ☐ Gofal preswyl tymor-byr neu fathau eraill o seibiant byr
- ☐ Cefnogaeth ariannol
- ☐ Gweithiwr cymdeithasol
- Arall [ ]
- ☐ Dydw i ddim yn gwybod

Rhowch bêl yn y triongl yn y lleoliad sy'n disgrifio orau'r profiad yr ydych chi newydd ei rannu os gwelwch yn dda. Po fwyaf agos yw'r bêl i unrhyw ddatganiad unigol, y mwyaf yr ydych chi'n cytuno â'r datganiad hwnnw; mae gosod y bêl yn y canol yn golygu eich bod chi'n cytuno â'r tri i'r un graddau.

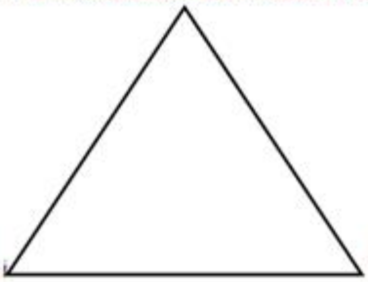
Os nad oes cwestiwn yn berthnasol i'ch profiad chi, ticiwch y blwch 'dim un o'r rhain' os gwelwch yn dda.

5) Meddwl am y gefnogaeth a gefais...



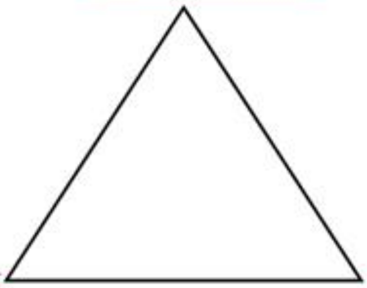
☐ Dim un o'r rhain

6) Meddwl am y gefnogaeth a gefais...



☐ Dim un o'r rhain

7) Yn y profiad yr ydych chi newydd ddweud wrthym amdano, pwy ddylanwadodd ar yr hyn a ddigwyddodd?



☐ Dim un o'r rhain

8) O feddwl am y cyngor neu'r wybodaeth a gefais,

☐ Dim un o'r rhain

9) Roedd y staff gofal cymdeithasol wnaeth ddarparu'r gefnogaeth yn malio am...

☐ Dim un o'r rhain

O feddwl am y profiad rydych chi wedi'i rannu rhowch marc ar y llithrwr

10) Fe wnaeth yr wybodaeth a dderbyniais roi cyfle i mi wneud y penderfyniadau gorau

Wnes i ddim derbyn unrhyw wybodaeth oedd yn ddefnyddiol i mi — Fe wnes i dderbyn gormod o wybodaeth, cefais fy llethu ganddo

☐ Rhy anodd dweud

11) Roedd modd i mi drafod yr hyn oedd yn bwysig i mi gyda staff gofal cymdeithasol…

Doedden nhw ddim yn malio am yr hyn oedd gen i i'w ddweud — Fe wnes i dderbyn gormod o wybodaeth, cefais fy llethu ganddo

☐ Rhy anodd dweud

12) Fe wnaeth staff gofal cymdeithasol weithredu ar y trafodaethau hynny…

Fe aethon nhw yn erbyn fy marn a'm — Wnaethon nhw mo fy herio, hyd yn oed pan oedd hi'n bosib fy mod i o le

☐ Rhy anodd dweud

13) Newidiodd y ffordd y darperir gofal cymdeithasol yn 2016. Yn eich barn chi, ydy hyn wedi cael unrhyw effaith ar eich profiadau? Ers 2016 mae pethau:

☐ Yn well

☐ Heb newid

☐ Yn waeth

☐ Dydw I ddim yn gwybod

13b) Os ydych chi wedi sylwi ar unrhyw newid, beth sydd wedi newid?

14) Ydych chi'n meddwl y byddai pobl eraill sy'n ceisio cael gofal cymdeithasol wedi cael profiad tebyg i'r hyn a ddisgrifiwyd gennych chi yn eich stori?

☐ Fyddai neb arall wedi cael profiad tebyg

☐ Byddai rhai wedi cael profiad tebyg

☐ Byddai llawer o bobl wedi cael profiad tebyg

☐ Byddai pawb wedi cael profiad tebyg

15) Sut ydych chi'n teimlo am eich stori?

☐ Cadarnhaol iawn

☐ Cadarnhaol

☐ Niwtral

☐ Negyddol

☐ Negyddol iawn

16) Pwy sydd angen clywed yr hyn rydych chi wedi'i ddweud?

☐ Neb

☐ Aelodau eraill o'r cyhoedd

☐ Staff rheng flaen y gwasanaeth cymdeithasol

☐ Rheolwyr sefydliadau sy'n darparu gofal cymdeithasol

☐ Llywodraeth / gwleidyddion

Eraill

Ambell gwestiwn amdanoch chi…

17) Beth yw eich rhywedd?

☐ Gwryw

☐ Benyw

☐ Arall

☐ Gwell gen i beidio â dweud

18) Faint yw eich oedran?

☐ Dan 16

☐ 16—17

☐ 18—24

☐ 25—34

☐ 35—50

☐ 50—65

☐ Dros 65

☐ Gwell gen i beidio â dweud

19) Beth yw eich ethnigrwydd?

- ☐ Gwyn Prydeinig / o Gymru / o Loegr / o'r Alban / o Ogledd Iwerddon
- ☐ O Iwerddon
- ☐ Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig
- ☐ Unrhyw gefndir Gwyn arall
- ☐ Cefndir ethnig cymysg / lluosog background
- ☐ O India
- ☐ O Bacistan
- ☐ O Fangladesh
- ☐ O China
- ☐ Unrhyw gefndir Asiaidd arall
- ☐ O Affrica
- ☐ O'r Caribî
- ☐ Unrhyw gefndir Du / Affricanaidd / Caribïaidd arall
- ☐ Arabaidd
- ☐ Unrhyw grŵp ethnig arall
- ☐ Gwell gen i beidio â dweud

20) Beth yw pedwar rhif a llythyren cyntaf eich cod post?

[ ]

21) Oes gennych chi unrhyw sylwadau pellach?

[ ]

22) Nodwch os gwelwch yn dda a ydych chi'n dweud eich stori chi, ynteu a ydych chi'n gwrandäwr gwirfoddol sy'n cyfweld â rhywun arall?

- ☐ Fi sydd wedi llenwi'r holiadur hwn fy hun
- ☐ Casglwyd y stori hon gan Gwrandäwr Gwirfoddol

Os ydych chi'n Gwrandäwr Gwirfoddol, nodwch eich rhif adnabod unigryw os gwelwch yn dda:

[ ]

Diolch i chi am roi o'ch amser i rannu eich stori.

ATODIAD 2 – Rhaglen Rheithgor

	Dydd Llun 24 Medi	Dydd Mawrth 25 Medi	Dydd Mercher 26 Medi
9.45am	**Neil Wooding**, Cadeirydd Grŵp Llywio Mesur y Mynydd **Albert Heaney**, Cyfarwyddwr Gwasanaethau Cymdeithasol ac Integreiddio, Llywodraeth Cymru **Mark Llewellyn**, Athro Polisi Iechyd a Gofal, Prifysgol De Cymru	**Geraint Jenkins**, Cyfarwyddwr Cynorthwyol, Cartrefi Cymru Cydweithredol **Julie Boothroyd**, Prif Swyddog Gofal Cymdeithasol, Diogelu ac Iechyd, Cyngor Sir Mynwy	**Adele Gilmour**, Rheolwr Gwybodaeth a Chefnogaeth Cymdeithas MS Cymru **Nick French**, Prif Weithredwr, Ymddiriedolaeth Innovate **Sally Jenkins**, Cyngor Dinas Casnewydd **Marisa Moon**, Cyfarwyddwr Cynorthwyol, Barnardo's Cymru
11.00am	EGWYL	EGWYL	EGWYL
11.15am	**Sheila Lyons**, Rheolwr Gwella a Datblygu, Gofal Cymdeithasol Cymru **Jenny Williams**, Cyfarwyddwr Strategol Gofal Cymdeithasol ac Addysg, Conwy, a Llywydd Cymdeithas Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol	**Newid anghenion, newid gwasanaethau** – panel o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn rhannu'u safbwyntiau	**Meilys Heulfryn Smith**, Uwch-reolwr Trawsnewid, Cyngor Sir Gwynedd **Joanne Bartlett**, Ymgynghorydd Datblygu Cydweithredol, Canolfan Gydweithredol Cymru **Tim Williams**, Rheolwr, Hengoed Park Care
12.30pm	Trafod ac Ystyried gan y Rheithgor	Trafod ac Ystyried gan y Rheithgor	Trafod ac Ystyried gan y Rheithgor
1pm	CINIO	CINIO	CINIO
1.30pm	**Cyllid, Integreiddio a hygyrchedd** – panel o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn rhannu'u safbwyntiau	**Sally Jenkins**, Pennaeth Gwasanaethau Plant a Phobl Ifanc, Cyngor Dinas Casnewydd **Alex Williams**, Pennaeth Gwasanaethau Oedolion, Cyngor Abertawe **Dave Street**, Cyfarwyddwr Corfforaethol Gwasanaethau Cymdeithasol a Thai, Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili	**Rhwydweithiau, cefnogi a byw'n annibynnol** – panel o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr yn rhannu'u safbwyntiau
2.30pm	Trafod ac Ystyried gan y Rheithgor	Trafod ac Ystyried gan y Rheithgor	Trafod ac Ystyried gan y Rheithgor