

# Gŵr, Partner, Tad, Mab, Gofalwr?

Arolwg o brofiadau ac anghenion  
gofalwyr gwryw

**Crynodeb Gweithredol**



---

# Crynodeb Gweithredol

---

Cynhaliodd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr a'r Fforwm Iechyd Dynion arolwg o ofalwyr gwryw ar ddechrau 2014. Fe gyfranogodd 609 o ofalwyr gwryw o'r Deyrnas Unedig gyfan i'r arolwg. Fe ategwyd canfyddiadau'r arolwg hefyd gan gyfweiliadau a oedd wedi'u lled-strwythuro â Phartneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr (gwasanaethau lleol annibynnol ar gyfer gofalwyr o bob oed, yn cefnogi pobl sydd ag unrhyw gyflwr) sy'n cynnig grwpiau a gweithgareddau'n benodol ar gyfer gofalwyr gwryw.

## Canfyddiadau allweddol:

- **Dywedodd dros chwarter y gofalwyr gwryw sy'n gweithio nad ydyn nhw'n eu disgrifio nac yn eu cydnabod eu hunain fel gofalwyr i eraill.**

Mae angen i gyflogwyr a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol fod yn ymwybodol bod gofalwyr gwryw sy'n gweithio'n llai tebygol o'u nodi neu eu disgrifio eu hunain fel gofalwyr i eraill. Efallai felly na fydd eu hangen am gymorth yn amlwg yn syth a gallai olygu eu bod yn methu help hanfodol.

Mae angen codi ymwybyddiaeth o'r rôl o ofalu y bydd llawer o ddynion sy'n gweithio yn ymgymryd â hi a'r cymorth sydd ar gael iddyn nhw. Mae angen i gyflogwyr fod â pholisïau i gefnogi gofalwyr yn y gwaith ac i'r holl staff fod yn ymwybodol ohonyn nhw.

- **Teimlai 53% o ofalwyr gwryw bod anghenion gofalwyr gwryw yn wahanol i anghenion gofalwyr benyw.**

Roedd y sialensiau i ofalwyr gwryw a ddaeth i'r amlwg yn cynnwys diffyg cydnabyddiaeth gan gymdeithas, gan weithwyr proffesiynol a gwasanaethau, a dynion yn llai tebygol o geisio cymorth ar gyfer eu rôl o ofalu. Adroddodd gofalwyr gwryw hefyd bod rhoi gofal o natur bersonol i ferched y maen nhw'n gofalu amdanynt yn sialens ac y gall gwneud tasgau yn y cartref, a fyddai'n cael eu gwneud gynt gan y person y maen nhw'n gofalu amdanynt nhw, fod yn anodd. Roedd cydbwyso gwaith a gofal hefyd yn peri anhawster.

Mae angen datblygu cymorth mewn ffordd sy'n ymarferol, yn gefnogol ac sydd ddim yn stigmatiddio ar gyfer dynion sy'n ymgymryd â rôl o ofalu, yn enwedig yn ddiweddarach mewn bywyd: dynion a allai deimlo fod agweddau ar waith domestig yn anodd os oedd y rheiny gynt wedi eu gwneud gan y person y mae nhw'n gofalu amdanynt nawr ac i ddynion sy'n rhoi gofal o natur bersonol i ferched.

- **Dywedodd dros 100 o ofalwyr gwryw 18-64 oed wrthym nad oedden nhw'n gweithio oherwydd eu rôl o ofalu. Serch hynny, bydd llawer o ddynion eraill yn cydbwyso gwaith â chyfrifoldebau gofalu gyda thros chwarter y rheiny sy'n gofalu am dros 60 o oriau'r wythnos hefyd yn gweithio.**

Dylai cyflogwyr gyflwyno gwyliau i ofalwyr er mwyn i'w gweithwyr gydbwyso gwaith a gofalu. Dylai awdurdodau lleol ddarparu cymorth sy'n galluogi gofalwyr i weithio os byddan nhw'n dymuno hynny. Dylai cyflogwyr ddelio â gofidiau a phryderon gofalwyr gwryw ynglŷn â'r effaith y mae gofalu'n ei gael ar eu gwaith

a'u cyfleoedd cyflogaeth. Mae'n bwysig bod dynion sy'n gofalu'n cael eu cyfeirio at fudiadau a all eu darparu â gwybodaeth ar eu hawliau cyflogaeth. Dylai gwasanaethau cynnal gofaluwr a sefydliadau eraill sicrhau bod gofaluwr gwryw yn ymwybodol o'u hawliau i ofyn am weithio hyblyg.

- **Dywedodd 56% o ofaluwr gwryw 18-64 oed fod bod yn ofalwr yn effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl.**

Mae angen i weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol nodi gofaluwr gwryw a deilio â'u hanghenion iechyd. Mae gofalu'n cael effaith sylweddol ar iechyd meddwl gofaluwr gwryw, yn enwedig y rheiny sy'n 18–64 oed ac mae angen cymorth penodol ar y grŵp hwn gan ystod o wasanaethau cynnal y GiG ac eraill.

- **Mae wyth o bob deg o ofaluwr gwryw sy'n ddi-waith neu heb fod yn gweithio ar hyn o bryd oherwydd eu rôl o ofalu, yn teimlo eu bod dan anfantais oherwydd na allan nhw dreulio amser yn gymdeithasol â ffrindiau eraill ac aelodau'r teulu.**

Mae gofaluwr gwryw yn grŵp sydd wedi eu hynysu'n gymdeithasol ac maen nhw'n colli amser a dreulir â ffrindiau ac aelodau'r teulu. Mae dynion sy'n rhoi'r gorau i weithio i ofalu neu'n sy'n ddi-waith yn arbennig o ynysedig a dylai cymorth i ofaluwr gwryw ganolbwyntio'n benodol ar ddelio ag arwahanu cymdeithasol yn y grŵp hwn.

- **Ni fydd pedwar o bob deg o ofaluwr gwryw yn cael seibiant o'u rôl o ofalu o gwbl ac mae bron i hanner ohonyn nhw heb gael asesiad gofalwr. Mae gofaluwr gwryw sy'n 18–64 oed yn llai tebygol, hyd yn oed, o fod wedi cael asesiad gofalwr na'r rheiny sydd dros 65.**

Mae yna nifer fawr o ofaluwr gwryw sydd ddim yn cael eu cyfeirio i gael asesiad a chymorth. Fodd bynnag, gwyddom o'r ymchwil hwn bod y dynion hyn mewn cysylltiad rheolaidd â gweithwyr proffesiynol iechyd. Mae angen i Feddygon Teulu'n arbennig nodi gofaluwr gwryw a gofalu eu bod yn cael eu cyfeirio i gael asesiad a chymorth.

Dylai awdurdodau lleol hefyd sicrhau bod gofaluwr gwryw yn cael eu nodi'n rhagweithiol a'u hannog i hunan-nodi drwy godi ymwybyddiaeth ac amlygu manteision asesiad gofalwr a sut i'w gyrchu.

- **Dywedodd dros hanner y gofaluwr gwryw nad oedden nhw'n derbyn help a chefnogaeth ar hyn o bryd gan sefydliad gofaluwr lleol. Dywedodd dros chwarter o'r gofaluwr gwryw hyn mai'r rheswm am hynny oedd nad oedden nhw'n ymwybodol o'r cymorth a allai fod ar gael iddyn nhw yn eu hardal leol.**

Dylai comisiynwyr ystyried datblygu gwasanaethau i gwrdd yn benodol ag anghenion gofaluwr gwryw o bob oed. Dylai sefydliadau iechyd, gofal a gofaluwr ofalu gwneud gofaluwr gwryw yn ymwybodol o gymorth sydd ar gael yn barod yn eu hardal leol.

Mae gofaluwr gwryw am allu cyrchu:

1. Seibiant i gael amser i ffwrdd o ofalu. Nid yw hyn yn syndod o ystyried bod pedwar allan o bob deg o ofaluwr gwryw'n dweud na fyddan nhw byth yn cael seibiant.
2. Cyngor ariannol a chyngor ar fudd-daliadau, yn enwedig i'r rheiny sy'n rhoi'r gorau i weithio er mwyn gofalu.
3. I rai gofaluwr gwryw, cymorth call a rhyngpersonol ar reoli tasgau personol neu anghyfarwydd, yn enwedig yn gynnar yn y rôl o ofalu.

Dylai comisiynwyr a gwasanaethau ddelio â'r tri maes yma'n rhan o strategaethau a chynlluniau gofaluwr lleol.

## Ynglŷn â'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen bwysig newydd i ofalwyr, gyda gofalwyr ac ynglŷn â gofalwyr. Rydyn ni'n gweithio i wella cymorth, gwasanaethau a chydabyddiaeth i unrhyw un sy'n byw â'r sialensiau o ofalu, **yn ddi-dâl**, am aelod o'r teulu neu ffrind sy'n sâl, yn llesg, yn anabl neu â phroblemau iechyd meddwl neu ddibyniaeth.

Byddwn yn gwneud hynny â Phartneriaid Rhwydwaith – rhwydwaith unigryw o 116 o ganolfannau gofalwyr annibynnol, 59 o gynlluniau Gofal Croesffyrdd a 105 o wasanaethau gofalwyr ifanc.

Gyda'n gilydd rydyn ni'n unedig gan weledigaeth a rennir ar gyfer gofalwyr – i wneud yn siŵr bod gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol ar gael i bob gofalwr ledled y Deyrnas Unedig.

## Ynglŷn â'r Fforwm Iechyd Dynion

Mae Fforwm Iechyd Dynion y elusen sy'n gweithio i wella gwasanaethau iechyd dynion ac iechyd dynion yn Lloegr a Chymru. Mae gormod o ddynion yn marw'n ifanc; yn y DU mae un o bob pump o ddynion yn marw cyn y byddant yn cyrraedd 65, ac mae llawer gormod o ddynion a bechgyn yn dioddef problemau iechyd y gellid eu hatal.

[www.menshealthforum.org.uk](http://www.menshealthforum.org.uk)



### Carers Trust

32–36 Loman Street  
Llundain SE1 0EH  
Ffôn: 0844 800 4361  
Ffacs: 0844 800 4362  
E-bost: [info@carers.org](mailto:info@carers.org)

[www.carers.org](http://www.carers.org)  
[www.youngcarersmatter.org](http://www.youngcarersmatter.org)  
[www.youngcarers.net](http://www.youngcarers.net)  
<http://professionals.carers.org>  
[www.carershub.org](http://www.carershub.org)



[www.facebook.com/carerstrust](http://www.facebook.com/carerstrust)



[www.twitter.com/CarersTrust](http://www.twitter.com/CarersTrust)



[www.youtube.com/user/CarersTrust](http://www.youtube.com/user/CarersTrust)

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn elusen gofrestredig yn Lloegr a Chymru (1145181) ac yn yr Alban (SC042870). Wedi'i chofrestru fel cwmni cyfyngedig drwy warant yn Lloegr a Chymru Rhif 7697170. Swyddfa gofrestredig: 32–36 Loman Street, London SE1 0EH.

© Carers Trust 2014

Modelau sydd ym mhob un o'r ffotograffau llyfrgell