

Tide: Grym cysylltiad

Mae'r elusen tide (together in dementia everyday), sy'n gweithredu ar draws y DU, yn dwyn ynghyd gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia i rannu eu straeon – fel arbenigwyr trwy brofiad – er mwyn dylanwadu ar newid cadarnhaol. Mae ei gwaith nid yn unig yn cysylltu pobl er mwyn siarad am faterion allweddol ond hefyd yn galluogi gofalwyr i ennill yr wybodaeth, y sgiliau a'r hyder i rannu eu lleisiau â phenderfynwyr allweddol ym maes Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

Esbonia Jenie, gofalwr o Ogledd Cymru sy'n defnyddio tide: 'Roedd diagnosis fy mhartner yn brofiad llawn straen, ac achosodd y gorbryder dilynol a'r "galar byw" i mi golli hyder yn fy ngallu i

Llwyddodd y cyrsiau a gynigiwyd gan tide, yn ogystal â'r cyfleoedd dylanwadol, i adfer rhywfaint o'r hyder hwnnw a fy atgoffa o bwy oeddwn i a phwy allwn i fod eto.'

Mae ymgysylltu ystyrlon â gofalwyr fel Jenie yn golygu bod yr elusen wedi gallu darparu mewnwelediadau amhrisiadwy i gyrff cyhoeddus, gan gynnwys y Senedd, Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, i'r heriau sy'n wynebu gofalwyr, tra ar yr un pryd yn cynnig argymhellion ar sut y gallen nhw wella gwasanaethau a deddfwriaeth.

Ni ellir tanbriso pwysigrwydd cyfleu profiadau bywyd go iawn a'u trosglwyddo i wneuthurwyr polisi gan fod hyn yn taflu goleuni ar broblemau cyffredin.



Roedd diagnosis fy mhartner yn brofiad llawn straen, ac achosodd y gorbryder dilynol a'r 'galar byw' i mi golli hyder yn fy ngallu i ymdopi. Llwyddodd y cyrsiau a gynigiwyd gan tide, yn ogystal â'r cyfleoedd dylanwadol, i adfer rhywfaint o'r hyder hwnnw a fy atgoffa o bwy oeddwn i a phwy allwn i fod eto.

Jenie



Mae oddeutu 42,00 o bobl yn byw gyda dementia yng Nghymru¹, gyda'r mwyafrif ohonynt yn bobl hŷn. Gyda Sefydliad Iechyd y Byd yn adnabod y grŵp oedran dros 70 fel un o'r categorïau mewn mwyaf o berygl yn ystod pandemig Covid-19, cafodd pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr eu gorfodi i wneud newidiadau anghyffyrddus i'w bywydau a oedd eisoes yn ddigon heriol.

Cyn y pandemig byd-eang, roedd cadw cysylltiad a'r gallu i ryngweithio'n gymdeithasol yn cael eu hystyried yn hanfodol gan aelodau tide, gan fod bod yn ofalwr i rywun sy'n byw gyda dementia yn aml yn achosi teimladau o fod yn unig ac ynysig. Ar ben hynny, cafodd rhyngweithio cymdeithasol ei gydnabod yn hanfodol yng [Nghynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia](#) (2018-2022) Llywodraeth Cymru. Mae gofalwyr hefyd yn siarad â tide ynglŷn â'r ffaith nad oes ganddyn nhw fawr ddim amser iddyn nhw eu hunain nac i ryngweithio â phobl eraill mewn sefyllfa debyg. Mae teimlo'n rhan o lais cyfunol yn aml yn achubiaeth.

Ar ddechrau cyfnod y cyfyngiadau symud, cynhaliodd tide arolwg o'i haelodau er mwyn gweld sut gallai ei staff addasu eu ffyrdd o weithio er mwyn sicrhau bod gofalwyr yn parhau i deimlo'u bod wedi'u cynnwys a'u cysylltu ac i ganfod y ffordd orau o ymgysylltu â hwy. Nododd gofalwyr fel

Jenie eu bod nhw'u hunain, yn ogystal â'r person sy'n byw gyda dementia, yn teimlo'n fwy bregus: 'y rhwystr fwyaf i'w goresgyn yn ystod Covid-19 fu'r ffaith i ni golli amser a gwagle personol. Gan i wasanaethau gael eu diddymu, ar ben y cyfyngiadau symud, fe'u gwaed yn amhosibl i ni gael toriad o'r gofalu.'

Y rhwystr fwyaf i'w goresgyn yn ystod Covid-19 fu'r ffaith i ni golli amser a gwagle personol. Gan i wasanaethau gael eu diddymu, ar ben y cyfyngiadau symud, fe'u gwaed yn amhosibl i ni gael toriad o'r gofalu.

Gwrandawodd tide ar leisiau gofalwyr ac ymateb trwy greu [Hwb Covid-19](#) ar ei gwefan i sicrhau fod popeth sydd ganddi i'w gynnig fel elusen mewn un lle. Mae'r Hwb yn dwyn ynghyd gwybodaeth iechyd a gofal cymdeithasol bwysig o bob cwr o'r DU, yn cynnig cyfle i ofalwyr gymryd rhan mewn ymgynghoriadau ac ymchwil ac yn dangos y gweithgareddau cymdeithasol parhaus y gall aelodau gymryd rhan ynddyn nhw.

Mae modiwlau o'r Rhaglen Datblygu Gofalwyr bellach yn digwydd trwy Zoom, yn ogystal â boreau coffi,

¹ Dementia:
<http://www.wales.nhs.uk/pynciauiiechyd/clefydau/dementia> [Cyrchwyd: 13.05.2020]

cwisiau, trafodaethau thematig a gweminarau. Gan gydnabod y straen ychwanegol sydd ar ofalwyr ar hyn o bryd a'u hargaeledd cyfyngedig, defnyddia tide y sesiynau cymdeithasol hyn i ddatrys unrhyw faterion sy'n wynebu gofalwyr er mwyn sicrhau, lle bo'n briodol, eu bod yn cael eu dwyn ymlaen gan ddefnyddio'r sianeli cywir.

Mae gofalwyr wedi cwyno am flinder arolygon ac mae tide yn cydnabod bod y cyfnod hwn yn gyfle i roi rhywbeth yn ôl i'w haelodau, felly mae'r cwisiau a'r boreau coffi nid yn unig yn ychydig o hwyl mewn cyfnod tywyll ond hefyd yn darparu rhyddhad uniongyrchol i ofalwyr ac yn dod â phryderon parhaus i'r amlwg.

Yn ôl Jenie, mae'r gweithgareddau cymdeithasol hyn yn cynnig profiadau cadarnhaol amlweddol i ofalwyr: 'Mae bod yn aelod o tide wedi fy ngrymuso i. Mae'r cwis wythnosol rwy'n ei fynychu, a drefnir gan tide, wedi darparu symbyliad meddyliol mawr ei angen ac wedi dod yn rhywbeth i edrych ymlaen ato. Ond rydw i hefyd yn gwybod y gallaf ddefnyddio fy llais a fy stori i godi ymwybyddiaeth a dylanwadu ar wasanaethau.'

Nid yn unig mae gofalwyr yn defnyddio'r cyfleoedd hyn i fwrw'u bol ynglŷn â'r heriau sy'n eu hwynebu, er enghraifft, ond hefyd er mwyn rhannu cyngor â'i gilydd. Mae siopa'n un enghraifft. Ar un adeg dyma un o'r gweithgareddau prin a fyddai'n rhoi cyfle i ofalwyr adael y tŷ, ond ers

cychwyn y cyfnod hunanynysu, trôdd yn brofiad llawn straen i nifer; gan gynnwys un gofalwr a arhosodd ar ei draed tan 3yb er mwyn cael slot siopa ymhen pythefnos neu a orfodwyd i brynu ei holl nwyddau o siop gyfleustra ddrud.

Mae bod yn aelod o tide wedi fy ngrymuso i. Mae'r cwis wythnosol rwy'n ei fynychu, a drefnir gan tide, wedi darparu symbyliad meddyliol mawr ei angen ac wedi dod yn rhywbeth i edrych ymlaen ato. Ond rydw i hefyd yn gwybod y gallaf ddefnyddio fy llais a fy stori i godi ymwybyddiaeth a dylanwadu ar wasanaethau

Yn yr un modd, yn ystod cyfnod y cyfyngiadau, gwelodd tide fod gofalwyr ledled y DU wedi profi profiadau tebyg felly aethant ati i gysylltu gofalwyr o Gymru mewn boreau coffi a grwpiau ffocws y DU. Un maes y canolbwyntiwyd arno oedd gofalwyr pobl â dementia cynnar.

Trwy'r gweithgareddau cymdeithasol hyn gwnaed staff tide yn ymwybodol hefyd o broblem gynyddol a wynebai gofalwyr, sef cadw mewn cysylltiad ag anwyliaid mewn cartrefi gofal. Tra gwelodd rhai o aelodau tide dechnoleg ddigidol megis Zoom a Skype fel ffyrdd defnyddiol o gadw mewn cysylltiad, adroddodd aelodau eraill ynglŷn â'r ffaith nad oedd ganddyn nhw'r sgiliau llythrennedd digidol i wneud hynny.

Mae hyn yn arbennig o bwysig pan yn gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia gan fod gofalwyr yn pryderu na fyddai'r person roedden nhw'n gofalu amdanynt yn eu cofio y tro nesaf y byddai modd iddynt gwrdd wyneb yn wyneb. Fe weithiodd tide mewn partneriaeth â Cymunedau Digidol Cymru er mwyn dod i wybod am eu gwasanaethau ac i hysbysu ei haelodau am yr offer rhad ac am ddim y gallent gael mynediad iddo a'r hyfforddiant y gallent ymgymryd ag ef. Cynigiwyd hyfforddiant mewn creu straeon digidol i ofalwyr ar y rhwydwaith gan mai dyma'r ffordd, o bosib, fydd gan ofalwyr i rannu eu profiadau yn y dyfodol, gan ddibynnu llai ar sesiynau wyneb yn wyneb.

Llwyddodd tide i ddarparu tystiolaeth i lechyd Cyhoeddus Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru am y ffaith fod y diffyg Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) a gynigiwyd i staff gofal yn achosi

pryder a straen sylweddol i ofalwyr, gan arwain rhai i wrthod defnyddio gwasanaethau gofal allanol. I lawer, golygai hyn orfod cwblhau tasgau hylendid personol ar ran y person yn eu gofal am y tro cyntaf. Cyfrannodd hyn ymhellach at orbryder ac, mewn rhai achosion, fe effeithiodd ar eu hiechyd meddwl. Yn ychwanegol at hyn, roedd modd i tide adrodd yn ôl ynglŷn â hyn, yn ogystal â nifer o heriau eraill, wrth ymateb i [Ymchwiliad Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon](#) y Senedd i effaith Covid-19.

Mae tide yn cydnabod yr heriau unigryw sy'n wynebu gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia: heriau sy'n waeth yn ystod y cyfnod digynsail hwn. Mae tide yn eich gwahodd i [ymuno](#) yn ei hymgyrch dros ddyfodol mwy disglair ac i sicrhau fod gan ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia yng Nghymru lais cryfach.

I ddysgu mwy am waith CGGC ar Iechyd a Gofal Cymdeithasol, cysylltwch â Sally Rees, Cydlynnydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cenedlaethol y Trydydd Sector, ar: srees@wcva.cymru. Am fwy o wybodaeth am wasanaethau tide ewch i: www.tide.uk.net



0300 111 0124
wcva.cymru

Cyhoeddwyd Medi 2020 - Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
Rhif cofrestru'r elusen 218093 - Cwmni cyfyngedig drwy warrant
425299 - Cofrestrwyd yng Nghymru