Defnyddio gwirfoddoli i fagu gwydnwch cymunedol o ran iechyd a gofal cymdeithasol

Cafodd y papur hwn ei ysgrifennu ar ran Grŵp Cynllunio Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Llesiant y Sector Gwirfoddol. Mae wedi ei hysbysu gan astudiaethau achos a gyflwynwyd gan aelodau'r grŵp hwn a rhwydweithiau eraill.

Mae'n adeiladu ar y papur 'Gwerthoedd a gwerth gwirfoddoli: ein hased cudd', a gyhoeddwyd gan Gomisiwn Bevan ym mis Tachwedd 2022

Mae crynodeb o ymatebion wedi'i gynnwys yn yr Atodiad.

1 Cefndir a diben y papur

Ar adeg pan na fu gwasanaethau iechyd a gofal erioed o dan gymaint o bwysau, nac mor brin o staff, siaredir am rôl gwirfoddolwyr fel modd posibl o fynd i'r afael ag anghenion a lliniaru'r pwysau ar y system statudol. Er enghraifft, cyfeiriodd erthygl ddiweddar mewn cyfnodolyn gwasanaeth sifil (Saesneg yn unig) at 'fyddin o wirfoddolwyr' a allai 'helpu i leihau'r pwysau ar wasanaethau a galluogi canlyniadau gwell mewn gofal cymdeithasol i oedolion'.

Mae'n syniad sydd wedi ennill tir yng Nghymru. Gan ystyried rôl gwirfoddoli mewn galluogi cymdeithas i weithio fel y dylai, sydd yn ei dro yn cyfrannu'n sylweddol at lesiant cymunedol ac atal anhwylderau, diben y papur hwn yw:

- Nodi rhai pwyntiau cyffredinol i helpu i lywio'r agenda hon
- Cyflwyno rhai enghreifftiau o'r mathau o wirfoddoli y gellir eu cael yn y gymuned, y sector gwirfoddol a'r sector cyhoeddus
- Amlygu maint a natur yr adnoddau a'r seilwaith sydd ei angen i ategu gwirfoddoli

2 Llywio'r agenda

Mae rhai pwyntiau sylfaenol wedi'u nodi isod:

2.1 **Nid yw mwyafu effaith gwirfoddolwyr yn syniad newydd**. Deng mlynedd yn ôl, awgrymodd y King's Fund (dogfen Saesneg yn unig): *'Wrth i'n dull o ymdrin ag iechyd a gofal cymdeithasol ddatblygu, dylem fynd ati'n weithredol i ail-ddychmygu rôl y gwirfoddolwr'.*

Yn ogystal â hyn, wrth ddylunio ei lasbrint ar gyfer y wladwriaeth les yn y DU, roedd Beveridge 'wedi rhagweld rôl gref ar gyfer y wladwriaeth ac ar gyfer mudiadau gwirfoddoli ac roedd wedi cael braw o weld y wladwriaeth yn cymryd drosto fwy a mwy' [1]

[1] Cyfieithiad o waith Cottam H (2018) yn Radical Help t 26, Virago

2.2 **Ni ellir dadlau effaith gweithgareddau gwirfoddolwyr ar fuddiolwyr, cymunedau, y gwirfoddolwyr eu hunain ac ar lefel y system iechyd a gofal**. Mae'r astudiaethau achos a gasglwyd (ymhlith nifer o enghreifftiau eraill y gellid eu crybwyll) yn dangos effaith bositif. Ond, mae profi hyn mewn modd sy'n nodi'r 'gwerth' mewn modd holistaidd gan hefyd ei gyfleu mewn iaith economeg iechyd yn anodd. Mae'r effaith hirdymor, yn ogystal â'r canlyniadau iechyd tymor byr, yn hynod o berthnasol. Mae 'pledio achos', felly, yn heriol.

2.3 **Mae gwasanaethau statudol a rhai gweithgareddau gwirfoddoli yn rhyngddibynnol.** Er enghraifft, yr ymateb brys gan wirfoddolwyr a Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub (RNLI), yr Ambiwlans Awyr, St John Cymru a thimau Achub Mynydd; a gwasanaethau a arweinir gan wirfoddolwyr a Beiciau Gwaed Cymru a mudiadau trafnidiaeth gymunedol i gyd yn gweithio ochr yn ochr â'r ddarpariaeth statudol.

2.4 **Mae angen i ni fod yn eglur ynghylch y math o wirfoddoli rydym yn siarad amdano.** Mae 'Gwirfoddoli' yn cynnwys amrediad eang o weithgareddau a chyd-destunau, gan gynnwys mewn lleoliadau cymunedol a gofal sylfaenol ac eilaidd. Mae'n amrywio o gymorth medrus iawn a ffurfiol i gymorth mwy anffurfiol, cymdogol neu gydfuddiannol. Mae'r rhain yn wahanol ac yn ategol, fel y dangoswyd yn y 'Sbectrwm Cyfranogiad Gwirfoddolwyr', a gyhoeddwyd gan yr Eden Project. O ganlyniad, mae'r disgwyliadau o ran canlyniadau, yr adnoddau, y seilwaith sydd ei angen a'r strategaethau datblygu ar gyfer pob un o'r rhain yn amrywio.

2.5. **Nid oes 'byddin' barod o wirfoddolwyr**. Mae angen i rolau gwirfoddolwyr fod yn ddigon deniadol i ddarpar wirfoddolwyr a chael eu cefnogi a'u hadnoddu'n briodol neu byddant yn methu. Roedd y pandemig yn eithriadol, gydag ymdeimlad cryf cenedlaethol o gyd-dynnu. Mewn amgylchiadau mwy normal, nid yw'r lefel hon o weithgarwch gwirfoddol yn gynaliadwy.

Awgryma'r adborth gan rwydweithiau CGGC fod y mwyafrif o fudiadau yn profi effaith negyddol ar eu rhaglenni gwirfoddoli oherwydd yr argyfwng costau byw. Nodwyd mai pryder ynghylch amgylchiadau personol, yr angen i gynyddu gwaith â thâl, costau trafnidiaeth, straen neu orflinder yn sgil eu gwirfoddoli a diffyg cymhelliant oedd yn gyfrifol am yr anawsterau mewn recriwtio gwirfoddolwyr. Cynyddodd y gweithgarwch ar wefan Gwirfoddoli Cymru yn ystod y pandemig, ond ar ôl hyn, syrthiodd i lai na 50% o'r lefelau cyn y pandemig.

2.6 **Nid datrysiad cyflym yw gwirfoddoli**. I ddatblygu diwylliant a seilwaith ar gyfer gwirfoddoli, mae angen amser, meithrin cydberthnasau a buddsoddiad hirdymor. Nid datrysiad i'r prinder staff presennol yw gwirfoddolwyr.

3 Edrych ar dair enghraifft

Mae'r holl enghreifftiau a ddewiswyd isod yn cynnwys gwirfoddolwyr wrth ddarparu gofal a chymorth cymunedol generig, lefel isel, ond o fewn tri chyd-destun gwahanol: a) cymuned leol b) ardal bwrdd iechyd, a gefnogir gan rwydwaith o fudiadau gwirfoddol ac c) awdurdod lleol. Ym mhob achos, mae'r adnoddau y mae'r prosiect a'r buddion iechyd a lles yn seiliedig arnynt wedi eu crynhoi yn yr Atodiad.

3.1 **Gofal Cardi**

Prosiect peilot oedd Gofal Cardi i gyflwyno model llwyddiannus Gofal Solfach i gymuned wahanol ond tebyg o ran demograffeg (Aberporth). Mae Pecyn cymorth Gofal Solfach yn rhoi arweiniad cynhwysfawr a thempledi, a rhoddodd mentoriaid o Solfach gyngor a chymorth ymarferol. Mae gwirfoddolwyr yn cynnig cwmnïaeth ac yn hwyluso ymgysylltiad cymunedol drwy weithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol.

I ddechrau, cafodd gwirfoddolwyr eu recriwtio, eu gwirio gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) a'u hyfforddi drwy'r bwrdd iechyd, ond gwnaeth llawer dynnu'n ôl, gan deimlo bod y gofynion gorfodol yn rhy feichus i'r rôl. Ers hyn, mae gwirfoddolwyr wedi cael eu recriwtio a'u cefnogi'n llwyddiannus o dan faner y neuadd gymunedol. Mae cydlynydd rhan-amser, a gyllidir gan grant, yn rheoli gwirfoddolwyr ac yn eu paru â rolau/tasgau, yn trefnu digwyddiadau, cadw cofnodion ac yn bwynt cyswllt i'r holl randdeiliaid.

Mae cael eu cydnabod fel gwirfoddolwyr yn cyfreithloni eu rôl ac yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch i'r cyfranogwyr.

Mae'r enghraifft hon yn seiliedig ar le ac yn defnyddio asedau cymunedol lleol sydd eisoes yn bodoli.

3.2 **Cymorth cyfeillio yng Nghwm Taf**

Mae grant Cronfa Integreiddio Rhanbarthol (RIF), a reolir gan fudiad Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (VAMT) yn galluogi chwe mudiad gwirfoddol i reoli cynlluniau cyfeillio ar draws ardal Cwm Taf, a rhyngddynt, maen nhw wedi cynnwys oddeutu 550 o wirfoddolwyr i gefnogi 1525 o fuddiolwyr dros gyfnod o chwe mis.

Mae gwirfoddolwyr yn cynnig gwasanaeth cyfeillio a chysylltiad cymdeithasol wyneb yn wyneb neu dros y ffôn i'r rheini dros 50 oed sy'n unig neu wedi eu hynysu – ynghyd â'u teuluoedd a gofalwyr. Maen nhw'n mynd ati mewn modd strwythuredig sy'n canolbwyntio ar nodau i gynorthwyo taith bersonol o newid, gyda'r nod o ailgysylltu pobl â'u cymuned. Caiff gwasanaethau eu teilwra a'u llunio ar y cyd â'r derbynyddion, ac maen nhw'n cynnwys gweithgareddau therapiwtig, rhyngweithiad cymdeithasol a chyfleoedd dysgu.

Mae'r grant yn cefnogi'r staff ym mhob mudiad sy'n recriwtio, hyfforddi ac yn rheoli gwirfoddolwyr, yn cefnogi buddiolwyr sy'n gleientiaid iddynt, yn rheoli llwybrau atgyfeirio ac yn monitro canlyniadau.

Mae hon yn enghraifft o fudiadau sy'n gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gwasanaeth sydd wedi ei deilwra'n lleol ac yn gyson o ran ei ansawdd.

3.3 **Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol i Oedolion Sir Ddinbych**

'Mewn ymateb i'r pandemig a'r angen i gynorthwyo pobl yn eu cartrefi eu hunain, sefydlodd Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol i Oedolion Sir Ddinbych wasanaeth gwirfoddoli i leddfu'r pwysau ar ddarparwyr traddodiadol, drwy harneisio egni a doniau pobl leol a chynnig gofal cymdeithasol a chymorth arloesol ac effeithiol sy'n cynyddu gwydnwch unigolion a chymunedau. Oherwydd llwyddiant y prosiect, mae bellach wedi ei brif ffrydio ac wedi ei enwi'n 'Tîm Ar Ymyl Gofal'. Drwy gadw'r

gwasanaeth Ar Ymyl Gofal o fewn y Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol i Oedolion, gallwn ni sicrhau bod egwyddorion, gwerthoedd ac agweddau ein mudiad yn cael eu cynnal.

Mae cydlynu'r gwaith o baru gwirfoddolwyr â dinasyddion a'r system gweithwyr unigol wedi ein helpu i gadw mewn cysylltiad â'n gwirfoddolwyr ac mae'n diweddaru ein hymarferwyr Gofal Cymdeithasol i Oedolion. Mae ymarferwyr o'r Timau Adnoddau Cymunedol wedi adrodd ar sut mae adborth rheolaidd sy'n ymwneud ag achosion mwy cymhleth wedi eu galluogi i lunio darlun gwell o ddinasyddion a'r ffordd orau i'w cynorthwyo.

Mae gan wirfoddolwyr agwedd hyblyg ac eangfrydig at ofal a chymorth, mae'r gwahaniaeth mewn cyflymdra a'r cyfleoedd am sgyrsiau gwell yn cyflwyno canlyniadau mwy cyfoethog sy'n seiliedig ar greadigrwydd a datrysiadau arloesol. Mae'r canlyniadau gwell yn seiliedig ar 'yr hyn sy'n bwysig' i ddinasyddion a gofalwyr, yn hytrach nag amser a thasg; dywedodd un dinesydd hapus, 'Fe fuon ni'n chwerthin yn ein dyblau heddiw. D'wn i ddim ble fues i, ond rwy'n gwybod fy mod wedi mwynhau mas draw!'

Dywedodd David Soley (Pennaeth Interim y Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol i Oedolion), "wedi gweld ein dinasyddion a gofalwyr yn cael budd enfawr o gymorth gwirfoddolwyr yn ystod COVID-19, roedd hi'n gwneud synnwyr llwyr i'r Tîm Ar Ymyl Gofal ddod yn rhan annatod o wasanaethau Gofal Cymdeithasol i Oedolion yn Sir Ddinbych".

Yn yr enghraifft hon, mae gan y gwirfoddolwyr gysylltiad agos â'r gwasanaeth llywyddion cymunedol, gan gynnig capasiti ychwanegol a chymorth un-i-un i unigolion ac adborth gwerthfawr ar gyfer datblygu'r gwasanaeth.

4 Dulliau gweithredu eraill

Mae'r enghreifftiau a grynhoir yn yr Atodiad yn adlewyrchu dulliau gweithredu eraill sy'n werth eu nodi.

4.1 Mae rhwydweithiau **cefnogaeth gan gymheiriaid** yn galluogi pobl sy'n rhannu profiadau cyffredin – fel bod yn ofalwyr, pobl â chyflyrau iechyd penodol neu fenywod anabl – i roi gofal, hyder a chefnogaeth i'w gilydd. Gellir gwella grwpiau o'r fath gyda gwirfoddolwyr hyfforddedig (sy'n rhannu profiadau bywyd tebyg) a chyda seilwaith sector gwirfoddol sy'n cynnig mynediad at hyfforddiant, cyngor a llwybrau atgyfeirio.

Mae gwirfoddolwyr hyfforddedig, sydd wedi profi canser eu hunain, yn rhoi cymorth un-i-un i gleifion canser drwy wasanaeth Tele-ffrindiau Tenovus. Yn ei hanfod, mae'r model yn gyfuniad o 'gymorth i gyfoedion' a 'chyfeillio'.

4.2 **Cymorth uniongyrchol gan y GIG.** Mae gwirfoddolwyr sy'n cael eu recriwtio, eu hyfforddi ac yn cael gwiriad DBS gan Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys (PAVO) yn gwella profiad cleifion drwy dreulio amser gyda chleifion ar y ward yn darllen, chwarae gemau neu'n siarad a cherdded o amgylch yr ysbyty. Mae hyn yn galluogi cleifion i deimlo bod ganddynt fwy o reolaeth ac yn rhoi tawelwch meddwl i aelodau o'r teulu na all, o bosibl, ymweld â nhw.

Mae gwirfoddoli o'r fath o fewn y GIG yn caniatáu i ni ddatblygu llwybrau gwirfoddoli i yrfa (gweler hefyd 4.3).

4.3 **Tyfu gweithlu'r dyfodol.** Gall gwirfoddoli fynd i'r afael â'r ddau nod o gefnogi iechyd a gofal cymdeithasol ynghyd ag ennyn diddordeb mewn gyrfaoedd yn y dyfodol. Mae Age Cymru, er enghraifft, wedi datblygu dull o hwyluso sgyrsiau ystyrlon gyda phreswylwyr cartrefi gofal, sy'n llywio'r gwaith o ddatblygu a chyflwyno rhaglen thematig o weithgareddau. Mae gwirfoddolwyr yn gysylltiedig â chynnal sgyrsiau o'r fath a chefnogi'r gwaith o gyflwyno'r gweithgaredd.

Ymddengys bod y cyfle hwn yn ddeniadol i bobl ifanc a phobl eraill sydd eisiau ehangu eu profiadau, profi galwedigaeth neu ddatblygu sgiliau ar gyfer gyrfa yn y dyfodol. Mae partneriaethau cynhyrchiol wedi datblygu gyda sefydliadau addysgol lleol. Mae hefyd yn dod ag wynebau, sgiliau, personoliaethau ac egni newydd i mewn i amgylchedd y cartref gofal.

4.4 **Micro-wirfoddoli.** Mae'r erthygl y cyfeiriwyd ati ynghynt yn cyfeirio at fodel Ymatebwr Gwirfoddol y GIG yn Lloegr, sy'n seiliedig ar unigolion sy'n cofrestru i wneud tasgau penodol yn y gymuned yn hytrach nag ymrwymo i rolau gwirfoddoli mwy hirdymor.

Er na chafodd yr un system ei mabwysiadu yng Nghymru yn ystod y pandemig, gallai fod lle i ddatblygu a rheoli micro-wirfoddoli ar wefan newydd Gwirfoddoli Cymru. Byddai angen buddsoddi mewn datblygiadau gwe ychwanegol (h.y. y tu hwnt i'r hyn sydd ar waith ar hyn o bryd) a byddai angen ystyried y manylion yn ofalus. Ond, nid oes unrhyw reswm pam na allem ni, yn y dyfodol, gael gwirfoddolwyr sydd wedi cofrestru ar y platfform i 'optio i mewn' i gael hysbysiadau o geisiadau am help untro, a fyddai'n cael eu postio a'u rheoli gan fudiadau sydd wedi cofrestru ar y platfform.

5 Cwestiynau i'w trafod

- **Ble ydym ni eisiau gweld cynnydd yng ngweithgareddau ac effaith gwirfoddolwyr?** Er enghraifft, mewn cynlluniau cymorth cymunedol cyffredinol a 'lefel isel', rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid neu mewn rolau diffiniedig sy'n mynd ati'n fwy bwriadol i blethu â darpariaeth statudol?
- **Sut gellir rheoli hyn a chael adnoddau ar ei gyfer?**

Rhagor o wybodaeth

Mae'r costau a'r gwerth sy'n gysylltiedig â gwirfoddolwyr wedi'u crynhoi mewn taflen wybodaeth gan Cefnogi Trydydd Sector Cymru (TSSW): Gwerth economaidd gwirfoddolwyr.

Fiona Liddell,
Rheolwr Helplu Cymru CGGC
fliddell@wcva.cymru
Chwefror 2023

Atodiad – Crynodeb o astudiaethau achos

Disgrifir y tair enghraifft sydd wedi eu lliwio'n wyrdd yn naratif y papur hwn

Cefndir a chyd-destun	Sut mae hyn yn cefnogi iechyd, gofal a llesiant yn y gymuned?	Adnoddau cefnogol	Canlyniadau rhoi'r gorau i'r gwirfoddoli hwn
Gofal a chymorth yn y gymuned			
Gofal Cardi Gwirfoddolwyr mewn amgylchedd cymunedol (Aberporth), yn cefnogi pobl sy'n agored i niwed; cynnig cwmnïaeth ac yn hwyluso ymgysylltiad cymunedol drwy weithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol.	• Pobl yn cael eu galluogi i fyw'n hirach yn eu cartrefi eu hunain • Lleihau unigrwydd • Gwell rhyngweithio cymdeithasol • Atgyfeiriadau gan y sector iechyd a gofal cymdeithasol am gymorth na allent ei ddarparu • Dangosodd y gwerthusiad ffactorau lles a hapusrwydd gwell a mwy o ymdeimlad o berthyn	• Cydlynydd rhan-amser (a gyllidir gan grant) i reoli gwirfoddolwyr, trefnu digwyddiadau, cadw cofnodion, paru gwirfoddolwyr â rolau/thasgau a bod yn bwynt cyswllt • Gwiriadau DBS a hyfforddiant • Llogi ystafell, lluniaeth, cost gweithgareddau • Treuliau teithio gwirfoddolwyr pan fyddant yn cludo preswylwyr, e.e. i apwyntiadau/digwyddiadau	• Llesiant gwaeth • Mwy o bobl wedi eu hynysu • Mwy o faich ar wasanaethau eraill • Colli diben gwirfoddolwyr
Cwm Taf – rhwydwaith o fudiadau gwirfoddol Mae gwirfoddolwyr yn cynnig gwasanaeth cyfeillio (wyneb yn wyneb neu dros y ffôn) a chysylltiad cymdeithasol i'r rheini dros 50 oed sy'n teimlo'n unig ac wedi eu hynysu – a'u teuluoedd/gofalwyr	• Cydberthnasau strwythuredig sy'n canolbwyntio ar nodau sy'n cynorthwyo taith bersonol o newid positif • Ailgysylltu pobl â'u cymuned • Gwasanaethau wedi eu teilwra a'u llunio ar y cyd â'r derbynyddion • Gweithgareddau therapiwtig, rhyngweithio cymdeithasol a chyfleoedd dysgu • Mae gwirfoddolwyr yn cael budd drwy ddatblygu rhwydwaith o gymorth cymdeithasol, ymdeimlad o lesiant a boddhad â bywyd drwy helpu pobl eraill;	• Chwe mudiad gwirfoddol, wedi eu cyllido drwy grant gan y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol (RIF) a weinyddwyd drwy VAMT, sydd wedi cynorthwyo 550 o wirfoddolwyr ac 1525 o fuddiolwyr dros gyfnod o chwe mis • Mae'r grant yn cynorthwyo'r staff ym mhob mudiad i recriwtio, hyfforddi a rheoli gwirfoddolwyr, cefnogi buddiolwyr, cyflwyno grwpiau cymorth gan gymheiriaid, rheoli llwybrau atgyfeirio a monitro canlyniadau. Mae hefyd yn cyfrannu	• Mwy o effaith ar feddygon teulu a gwasanaethau iechyd meddwl • Mwy o ddibyniaeth ar feddyginiaeth • Iechyd meddyliol a chorfforol, hunan-barch, hyder, gwydnwch ac annibyniaeth yn gwaethygu • Unigrwydd yn dychwelyd i bobl sydd wedi dianc o fod yn unig • "catastroffig" i'r rheini sy'n derbyn cymorth

	mwy o hyder, diben, sgiliau; bod yn fwy gweithredol a brwydro iselder.	swm bychan tuag at gostau craidd/sylfaenol ond nid ar sail adennill costau llawn • Hyfforddiant i wirfoddolwyr er mwyn sicrhau gwasanaeth o ansawdd, diogelwch a chydymffurfiaeth â'r llywodraethiant • Treuliau gwirfoddolwyr; llogi lleoliad ac adnoddau ar gyfer gweithgareddau • Nid yw gwaith VAMT ar reoli'r cynllun grant na'r costau byw uwch wedi eu cynnwys yn y grant	
Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol i Oedolion Sir Ddinbych (Ar Ymyl Gofal) Mae gwirfoddolwyr yn cynnig cymorth gofal cymdeithasol i bobl yn eu cartrefi eu hunain, e.e. cymorth i ddechrau mynychu dosbarthiadau iaith a lleferydd ar-lein, mynd am bicnic, helpu i drin lotment, mynd i apwyntiad meddygol, dwstio addurnau a rhannu straeon	• Unigolion a chymunedau mwy gwydn • Canlyniadau gwell oherwydd cyflymdra gwahanol a chreadigrwydd gwirfoddolwyr – sy'n seiliedig ar deimladau a gwneud (yn hytrach na thasg ac amser) • Cyfleoedd am sgyrsiau gwell • Lleihau'r pwysau ar wasanaethau traddodiadol • Gwasanaethau gwell yn y gymuned o ganlyniad i adborth	• Rheolwr tîm dynodedig (33% amser llawn), dau gydlynydd gwirfoddol, llywyddion cymunedol a chydlynydd llywyddion cymunedol (33% amser llawn), cymorth gweinyddol • Cysylltiadau cryf a gwybodaeth a rennir gyda Thimau Datblygu Cymunedol a Gwasanaethau Comisiynu • Cefnogaeth uwch-reolwyr i ddatblygu'r gwasanaeth yn y modd hwn. • Mae'r tîm Ar Ymyl Gofal yn cael ei adnoddu drwy gyllid craidd yr awdurdod lleol, ac ychwanegir at hyn gan gyllid grant	• Straen ar ofalwyr • Llai o lesiant meddyliol a chorfforol oherwydd ynysu ac unigrwydd • Colli apwyntiadau meddygol • Llai o hyder a gobaith am y dyfodol • Gorfod mynd i'r ysbyty neu gartref gofal yn gynt • Colli cyfleoedd recriwtio (gan wirfoddolwyr sydd wedyn yn chwilio am rolau â thâl)
Age Connects Torfaen Mae hyrwyddwyr digidol gwirfoddol yn cynorthwyo pobl hŷn	• Cadw pobl hŷn yn egnïol ac yn gysylltiedig • Galluogi cysylltiad â theulu a ffrindiau, a mynediad at wybodaeth ar-lein	• Amrywiaeth o gyfarpar digidol • Arbenigedd a hyfforddiant gan Cwmpas	• Pobl yn methu â chael gafael ar wasanaethau ar-lein oherwydd diffyg sgiliau digidol

mewn sesiynau un-i-un a grwpiau wythnosol, mewn amgylchedd hygyrch a hamddenol a gaiff ei arwain gan ddysgwyr		• Recriwtio gwirfoddolwyr a chymorth i wirfoddolwyr	• Pobl yn teimlo'n fwy unig ac wedi eu hynysu
Age Connects G-dd Cymru Gwasanaeth cyfeillio wythnosol dros y ffôn i bobl dros 50 oed.	• Rhyngweithio cymdeithasol a chyfeillgarwch ar gyfer lles meddyliol • Cysylltiad â chymuned ehangach • Mynediad at wasanaethau a chymorth ychwanegol (e.e. buddion, gwiriadau, gofal meddygol) • Nodi problemau yn gynnar yn lleihau'r effaith ar iechyd a gofal cymdeithasol	• Un aelod staff i recriwtio, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr, cysylltu ag atgyfeiriadau, cynnal asesiadau ac adolygu'r gwasanaeth • Ffôn, adnoddau TG i gofnodi	• Cleientiaid heb gysylltiad â'u cymunedau a gwasanaethau • Iechyd yn dirywio yn sgil diffyg ysgogiad a rhyngweithio cymdeithasol
Age Connects, Morgannwg Amrediad o gymorth a arweinir gan wirfoddolwyr, gan gynnwys y rhaglenni Prosiect Ymestyn, Cadw mewn cysylltiad a Chydymaith.	• Magu hyder drwy gymorth mentora, e.e. gyda siopa, mynd gyda rhywun i ymweld â ffrindiau	• Rheolwr gwirfoddoli 21 awr yr wythnos ar gyfer y cyfeillio • Sesiwn gynefino i wirfoddolwyr • Cwrdd â chleientiaid a lleoli gwirfoddolwyr (10 awr i bob gwirfoddolwr) • Cymorth parhaus i wirfoddolwyr (2 awr y mis) • Treuliau gwirfoddolwyr i fynd â chleientiaid allan i leoedd (£10 y mis y cleient)	• Iechyd a lles yn dirywio • Gallai fod angen pecyn gofal llawn • Cleientiaid yn gaeth i'r tŷ, yn unig ac wedi eu hynysu
Cynllun Tro Da Seiriol Trafnidiaeth i gleientiaid i feddygon teulu/apwyntiadau, dosbarthiadau cadw'n heini, digwyddiadau ac ati; ymweliadau cyfeillio yn y cartref; help gyda siopa; garddio; cerdded y ci/gofalu am anifeiliaid anwes; newid llyfrau llyfrgell; cynorthwyo â sgiliau digidol.	• Helpu unigolion i barhau i fod yn rhan o'u cymuned (tua 80 o gleientiaid ar unrhyw un adeg) • Ennill sgiliau • Effaith gadarnhaol ar iechyd a lles pobl • Fel rhan o gynllun peilot gan yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, mynediad am ddim i safleoedd yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol	• Cerbydau ar gyfer cludiant • 35 o wirfoddolwyr – a 15 o'r rhain yn yrrwyr minibws a cherbydau sy'n addas i gadeiriau olwyn hyfforddedig • Hyfforddiant MIDAS bob 4 blynedd • System ffôn yn y cwmwl (am ddim i elusennau) a weithredir gan 8 atebwr galwadau gwirfoddol	• Iechyd a lles yn dirywio • Mwy o unigrwydd a theimlo'n ynysig • Dim trafnidiaeth / apwyntiadau'n cael eu colli

Gweithgareddau, e.e. bore coffi a chaffi dementia, mewn partneriaeth ag eraill Teithiau yn y minibws ddwywaith y mis Caiff y cynllun Tro Da ei redeg gan Gynghrair Seiriol Alliance – elusen gofrestredig â strwythur mudiad Corfforedig Elusennol – cael ei arwain yn gyfan gwbl gan wirfoddolwyr		• Meddalwedd trafnidiaeth gymunedol i gofnodi teithiau • Ap 'Square' ar gyfer taliadau â cherdyn • Yn ystyried Microsoft 365 er mwyn rhannu dogfennau ac ati • Mae tâl am 'troeon da' sy'n cynnwys trafnidiaeth – 45c y filltir ar hyn o bryd • Cymorth gan wasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol a Chyngor Gwirfoddol Sirol Medrwn Môn • Costau yn cael eu talu gan grantiau bach i ddechrau ac yna gan roddion	
Cymorth gan gyfoedion			
Grwpiau gofalwyr / yr Ymddiriedolaeth Ofalwyr Rhwydwaithiau cymorth gan gyfoedion sy'n ofalwyr, a gefnogir gan wirfoddolwyr	• Rhannu gwybodaeth, cyngor a chymorth gan y rheini â phrofiad bywyd • Help i lywio'r system • Mynediad at gymorth/gwasanaethau eraill, e.e. gweithiwr proffesiynol/Asesiad o Anghenion Gofalwyr • Galluogi hunan-gefnogaeth a cheisio dod o hyd i'w datrysiadau eu hunain • Gwirfoddolwyr yn cael datblygiad personol, sgiliau trosglwyddiadau ac yn magu hyder, e.e. fel cam i gyflogaeth • Twf organig o rwydweithiau cymheiriaid a chydberthnasau cefnogol	• Cefnogaeth gan seilwaith o wasanaethau gofalwyr lleol, e.e. Credu/Canolfan Gofalwyr Abertawe • Hyfforddiant i wirfoddolwyr, e.e. ar sgiliau cyfathrebu cydweithredol / mentora • Goruchwylio a chefnogi gwirfoddolwyr	• Llai o gapasiti i gyrraedd a gweithio gydag amrediad o ofalwyr • Mwy o anawsterau wrth geisio cael gwasanaethau statudol • Llai o wydnwch unigol a chymunedol
Triniaeth Deg i Fenywod Cymru Cymorth a chefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod a phobl a	• mynediad 24 awr at wybodaeth a chymorth gan gymheiriaid ynghylch gwasanaethau iechyd lleol	• Mudiad a arweiniwyd gan wirfoddolwyr tan yn ddiweddar – nawr yn 2 staff rhan-amser; eisiau	• Aelodau a gwirfoddolwyr yn colli eu 'hachubiaeth'

bennwyd yn fenywaidd ar adeg eu geni sy'n anabl neu'n byw â phroblemau iechyd hirdymor/rheolaidd. Gwybodaeth ar-lein; gweithgareddau, digwyddiadau a grwpiau ffocws ar bynciau penodol; lle rhyngweithiol i rannu profiadau a theithiau sy'n ymwneud ag iechyd.	• Cefnogaeth a chyngor gan gymheiriaid • Grymuso pobl i chwilio am wasanaethau gofal iechyd priodol • Llai o bobl yn teimlo'n ynysig • Cymuned fwy gwydn o gleifion - yn enwedig pan fydd amserau aros hir • Cyfle i ddod yn gefnogwyr neu hyrwyddwyr ffurfiol i'r elusen ar sail eu profiadau iechyd, e.e. ymchwil o dan arweiniad cleifion, fforymau polisi, y cyfryngau - gan eu galluogi i ddatblygu sgiliau pellach a magu hunan-barch	recriwtio cydlynydd gwirfoddolwyr hefyd i helpu i ffurfioli'r cynnig i wirfoddolwyr – gan gynnwys hyfforddiant ac adrodd ar effaith • Technoleg ac amrywiaeth o blatfformau cyfryngau cymdeithasol a chyfathrebu • Cyfieithu er mwyn darparu deunydd dwyieithog • Ad-dalu treuliau (teithio a, phan fo'n briodol, talu am weithgarwch Cynnwys Cleifion a'r Cyhoedd)	• I ddarparwyr gofal iechyd - llai o ryngwyneb â'r gymuned o gleifion er mwyn cyd-gynhyrchu gwasanaethau effeithiol ac effeithlon • Colli adnoddau unigryw a hanfodol na ellir eu hamnewid yn hawdd
Bore Coffi White Rose Dementia Grŵp cymorth Alzheimer i bobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr, a hwylusir gan wirfoddolwyr.	• Lle diogel i aelodau gwrdd bob wythnos • Ysgogiad a boddhad o weithgareddau crefft, gemau a gweithgareddau eraill • Cyfeillgarwch a chefnogaeth anffurfiol	• Bu'n rhaid i'r grŵp roi'r gorau iddi oherwydd diffyg cyllid nifer o weithiau (yn gyntaf fel grŵp Cymorth gan Gyfoedion Alzheimer ac yna fel grŵp Cymorth Dementia Newydd Tredegar) • Cyllid grant ar gyfer llogi ystafell, gweithgareddau a chyfarpar • Cyngor gan Dîm Gofalu am Gaerffili a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO) i lunio cyfansoddiad a chreu mudiad newydd: Mae'r aelodau yn talu £1 yr wythnos	• Diffyg cymorth gan gymheiriaid a rhyngweithio cymdeithasol • Mwy o orbryder ac unigrwydd • Cyflwr meddyliol yn dirywio
Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru Gyfan Mae gofalwyr teuluol yn rhoi cymorth i'w cymheiriaid ac fel arall ac yn gweithredu ar y cyd er budd i'w gilydd (e.e. rhannu gwybodaeth am hygyrchedd lleoliadau	• Pobl yn profi datrysiadau i broblemau sydd wedi eu cydgynllunio • Mwy o gefnogaeth i ofalwyr	• Cymorth ac arferion hyblyg gan awdurdodau lleol • Cyngor a gwybodaeth dechnegol gan y sector elusennol – gan gynnwys Fforwm Cymru Gyfan	

lletygarwch/hamdden, neu gyfuno taliadau uniongyrchol i redeg canolfan ddydd			
Tele-ffrindiau Tenovus Gwirfoddolwyr, sydd wedi profi canser eu hunain, yn rhoi galwad ffôn wythnosol i rywun â chanser Mae gwirfoddolwyr yn gweithio gyda staff o fewn timau cefnogol; mae llawer hefyd yn cyfrannu at ddigwyddiadau codi arian	• Mwy o hyder a hunanbarch ar ôl diagnosis • Trechu teimladau o unigrwydd a theimlo'n ynysig • Mae rhannu mewnwelediadau a phrofiadau o ganser drwy'r gymuned ganser Cymru gyfan yn rhoi llais i bobl ac yn cynorthwyo gwaith ymchwil • Ymdeimlad o berthyn – i wirfoddolwyr ac i gleifion	• Swyddog Datblygu Gwirfoddolwyr Dynodedig a Chynorthwyydd Gwirfoddoli • Sesiwn gynefino, cyngor a chymorth i wirfoddolwyr a monitro eu profiad • Cymorth gweinyddol gan dîm gweinyddol canolog	• Mwy o anghenion emosiynol gan bobl â chanser (mae oddeutu 10% o gleifion â chanser yng Nghymru yn defnyddio gwasanaethau Tenovus) • Llai o incwm i'r elusen
Cymorth uniongyrchol gan y GIG			
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys Caiff gwirfoddolwyr ym Mhowys eu recriwtio gan PAVO i gynorthwyo'r GIG mewn ffyrdd amrywiol, e.e. mewn Canolfannau Brechu Torfol a rolau anghlinigol o fewn ysbytai	• Mae ymwelwyr i Ganolfannau Brechu Torfol yn teimlo'n ddiogel ac yn cael arweiniad • Rheolir llif y cleifion, gan adael staff i ganolbwyntio ar y brechiadau • Gwnaeth gwirfoddolwyr fwynhau'r undod a'r rhyngweithio, yn enwedig yn ystod Covid • Mae cleifion yn yr ysbyty yn mwynhau rhyngweithiad a gweithgareddau un-i-un; pethau nad oes gan staff yr amser i'w gwneud • Tawelwch meddwl i deulu a ffrindiau pan na allant ymweld • Mae tasgau bach ond pwysig sy'n cael eu gwneud gan wirfoddolwyr yn rhoi mwy o gefnogaeth i gleifion	• Swyddog Gwirfoddoli Iechyd o fewn PAVO sy'n goruchwylio'r recriwtio, hyfforddiant, sesiynau cynefino, gwiriadau DBS ac yn cyflwyno gwirfoddolwyr i'r tîm staff • Cefnogaeth barhaus a goruchwyliaeth fisol o 70 o wirfoddolwyr ar hyn o bryd • Hyfforddiant ychwanegol yn ôl yr angen	• Ni fyddai Canolfannau Brechu Torfol yn rhedeg yn effeithlon • Diffyg 'cysylltiad dynol' i gleifion gan wirfoddolwyr • Llai o annibyniaeth ac o bosibl yn gorfod aros yn hirach yn yr ysbyty • Boddhad gwirfoddolwyr â helpu'r GIG/helpu mewn adeg o angen ac ymdeimlad o berthyn
Tyfu gweithlu'r dyfodol			
Age Cymru Gwirfoddolwyr mewn cartrefi gofal, yn ymhél â phreswylwyr	• Cysylltiad sy'n pontio'r cenedlaethau a chysylltiadau cymdeithasol i breswylwyr	• Rheolwr Tîm Age Cymru (rhan-amser), swyddog prosiect (rhan-amser) a dau ymarferydd arlunio	• Preswylwyr yn profi llai o ysgogiad a rhyngweithio

mewn sgyrsiau strwythuredig ac yn cefnogi'r gwaith o gyflwyno rhaglenni o weithgareddau thematig. Prosiect peilot yn cynnwys wyth cartref gofal i ddechrau – wedi ei ehangu nawr i bedair ardal ychwanegol ledled Cymru	• Cael eu hysgogi gan brosiectau yn cynnwys celf, digidol, hanes ac ati • Mae gwirfoddolwyr amrywiol yn cael budd mewn amrywiaeth o ffurdd, gan gynnwys sgiliau a phrofiad, mynediad i lwybrau gyrfa; cysylltiad â'u cymuned	(rhan-amser) i ymgysylltu â chartrefi gofal, sefydliadau addysgol, partneriaid cymunedol a gwirfoddolwyr. Mae'r mewnbwn hwn gan fudiadau trydydd sector yn lleihau'r galw ar gartrefi gofal • Gwiriadau DBS, hyfforddiant i wirfoddolwyr ar ddiogelu, ymwybyddiaeth o ddementia a hyfforddiant sgwrsio 'Dweud Mwy Wrthyf'; sesiynau cynefino mewn cartrefi gofal • Adnoddau gweithgareddau yn cael eu darparu gan gartrefi gofal • Cymorth gan y trydydd sector lleol, e.e. marchnata rolau gwirfoddoli, arbenigedd digidol • Pecyn Cymorth sgwrsio Dweud Mwy Wrthyf' – set o gardiau a ddatblygwyd i hwyluso trafodaethau â phreswylwyr	cymdeithasol, gan gynnwys gyda phobl ifanc • Cartrefi gofal – llai o gysylltiad â'r gymuned leol neu fynediad at sgiliau arbenigol, e.e. digidol. • Anawsterau mewn cael profiad ymarferol i bobl ifanc • Pobl ifanc ddim yn ymwybodol o'r cyfleoedd gyrfaol perthnasol o fewn y sector iechyd a gofal