

Mae angen deddfwriaeth i gefnogi gofalwyr yng Nghymru – Sian Gwenllian AC

Mewn byd delfrydol byddai plentyndod bob person ifanc yn un  heb straen a heb bryder.

Nid dyna fyd y rhan fwyaf o ofalwyr ifanc yn anffodus.

Yn ôl y ffigyrau mwyaf diweddar mae tua 11,000 o ofalwyr ifanc yng Nghymru. Mae'n bosib bod mwy na hyn gan fod angen i berson ifanc ddatgan ei hun fel gofalwr ac os yw'r person wedi byw fel gofalwr am flynyddoedd, efallai nad yw'n adnabod ei hun fel gofalwr – gan mai dyna yw eu norm nhw.

Y gwirionedd amdani, oherwydd diffyg data, nid oes modd i ni wybod yn union faint o ofalwyr ifanc sydd angen cymorth a chefnogaeth yng Nghymru.

Mae'r miloedd o bobl ifanc yma yn bobl ifanc sydd yn fodlon neu'n gorfod ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu am aelodau o'r teulu: rhieni, brodyr a chwiorydd, neiniau a teidiau, pobl sydd yn ddibynnol ar help eraill.

Mae bywyd yn gallu bod yn anodd i ofalwr ifanc a does dim dwywaith eu bod angen mwy o gymorth a mwy o gydnabyddiaeth i'w rôl.

Er enghraifft, yr heriau sylweddol yn wynebu gofalwyr ifanc o ddydd-i-ddydd: yn yr ysgol wrth golli dosbarthiadau, wrth wynebu stigma a rhagfarn, wrth golli profiadau bywyd a chyfleoedd i gymdeithasu a thripiâu ysgol: byw bywyd mewn tawelwch weithiau, heb wybod at pwy i droi am gymorth a chefnogaeth.

Clywn straen gan bobl ifanc sydd wedi gofyn i'w hysgolion am

hyblygrwydd o ran cadw amser a phresenoldeb oherwydd dyletswyddau sy'n gwrthdaro yn y cartref, a chael eu gwneud i deimlo nad oedd eu ceisiadau yn cael eu cymryd o ddifri, a bod gofyn i rieni gadarnhau'r hyn roedd gofalwr ifanc wedi'i ddweud wrthynt.

Ceir stigma penodol o fod yn ofalwr ifanc hefyd, a gwyddom fod llawer o ofalwyr ifanc yn cael eu bwlio.

Nododd un arolwg fod 68% wedi cael eu bwlio ar ryw adeg yn eu bywydau. Yn aml, nid yw gofalwyr ifanc yn gweld eu hunain fel gofalwyr mewn gwirionedd, ond yn hytrach fel rhywun sy'n helpu yn y cartref i raddau mwy na phlant eraill. Ymhlith amryw o resymau eraill, mae hyn yn aml yn rwystr iddynt rhag gofyn am gefnogaeth.

Rydym yn ymwybodol fod yna lawer o athrawon a gweithwyr ieuchyd proffesiynol nad ydynt yn meddu ar yr hyfforddiant perthnasol, yr arweiniad na'r profiad sy'n angenrheidiol i adnabod gofalwyr ifanc a'u hanghenion penodol, neu sy'n teimlo ei bod yn anodd gwybod sut i ymateb. Mae gormod ohonynt yn methu gofyn y cwestiynau perthnasol wrth ymdrin â sefyllfa lle mae gofalwr ifanc yn mynd â rhiant neu frawd neu chwaer at y meddyg, er enghraifft, neu athro nad yw wedi cael y lefel angenrheidiol o arweiniad.

Wrth gwrs, mae yna ofynion o dan *Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* i ddarparu mwy o gefnogaeth, gyda chyfrifoldebau statudol yn cael eu gosod ar awdurdodau lleol. Ond mae'n glir o siarad a gofalwyr ifanc eu hunain a'r sefydliadau sy'n gweithio gyda hwy nad yw'r fframwaith polisi a'r trefniadau ariannu cyfredol yn ddigon.

Mae gofalwyr ifanc yn wynebu rhwystrau eraill, wrth gwrs, yn enwedig materion ymarferol megis casglu presgripsiynau. Ar hyn o bryd, bydd fferylllydd yn rhoi meddyginiaethau i rywun dan oed yn ôl ei ddisgresiwn. Byddai'n ddelfrydol wrth gwrs pe na

bai angen i ofalwr ifanc fynd i fferyllfa i gasglu meddyginiaethau, a gallai rhai ohonynt fod yn driniaethau ar gyfer camddefnyddio sylweddau, dibyniaeth neu boen laddwyr cryf, neu i drin cyflyrau cronig, ond weithiau bydd angen iddynt wneud hynny, ac mae angen i ni roi mesurau ar waith fel y gallent gael mynediad at y meddyginiaethau hynny mewn modd amserol, ac fel nad yw pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu hamharchu. Rwy'n deall bod astudiaethau dichonoldeb ar y gweill ar gyfer cerdyn gofalwyr ifanc a allai helpu gyda hyn a nodi pwy sy'n ofalwyr ifanc, er fy mod yn gwybod, ar ôl siarad â rhai gofalwyr ifanc, y **gallent deimlo bod stigma'n gysylltiedig â'r cerdyn hwnnw yn ogystal.**

Mae'r problemau parhaol o fod yn ofalwr ifanc yn glir. Mae'r diffyg cydbwysedd bywyd yn gallu para i mewn i fywyd oedolyn, ac efallai yn para am oes. Mae dyluniad y rhan fwyaf o swyddi a llwybrau gyrfaol yn call ymddwyn fel rhwystr i ofalu. Mae hwn yn broblem penodol ar gyfer gofalwyr i rheiny sydd a chyflyrau meddygol sy'n newid – er enghraifft rhai sydd efallai angen gofal llawn amser un wythnos ac ychydig iawn o ofal wythnos arall.

Hefyd, mae swyddi lefel mynediad sydd yn dueddol o arwain at yrfaeodd proffesiynol yn gallu eithrio pobl ifanc sydd a chyfrifoldebau gofalu gan nad ydynt gyda'r amser i gynnig oriau hir neu i gymryd rhan yn y math o rhwydweithio angenrheidiol er mwyn datblygu gyrfa.

Mae'r Comisiynydd Plant yng Nghymru, Sally Holland, yn awgrymu nifer o gamau ymarferol a fyddai'n gwneud gwahaniaeth mawr ym mywydau gofalwyr ifanc. Mae rhain yn cynnwys sicrhau bod ysgolion yn gwybod pa fyfyrwyr sy'n ofalwyr ac archwilio gyda nhw pa gefnogaeth sydd angen arnynt, addysg i holl blant er mwyn iddynt wybod sut i ymateb i'w cyd-ddisgyblion gyda edmygedd a pharch yn hytrach na bwlio, dysgu sgiliau allweddol pragmataidd fel hyfforddiant cymorth cyntaf a choginio iach, a dealltwriaeth gan arbenigwyr iechyd a fferyllwyr am eu rôl nhw ym mywydau teuluoedd.

Er fod yna waith da wedi deillio o *Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*, mae'n bryd i ni ystyried deddfwriaeth i gefnogi gofalwyr ifanc yng Nghymru.

Diben deddf o'r fath fyddai darparu canllawiau statudol i ysgolion ac awdurdodau lleol yng Nghymru ar gyfer darparu cefnogaeth a hyblygrwydd priodol i ofalwyr ifanc ymgymryd â'u cyfrifoldebau gofal yn ystod oriau ysgol ac ar ôl oriau ysgol.

Byddai hefyd yn gallu darparu canllawiau i ysgolion i weithio gyda gofalwyr ifanc er mwyn darparu llwybrau hyblyg i sicrhau eu bod yn parhau mewn addysg yn ogystal a chaniatáu i ofalwyr ifanc gasglu presgripsiynau ar ran y rhai sydd yn eu gofal, a hynny gyda Cherdyn Gofalwr Ifanc neu ddull arall.

Byddai hefyd yn sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'r sefydliadau priodol i gyflwyno gwasanaeth lliniarol a chefnogaeth i ofalwyr ifanc ym mhob ardal awdurdod lleol yng Nghymru.

Mae'n gofalwyr ifanc yn haeddu llais a chefnogaeth ac mae lle i ni fel gwleidyddion sicrhau hyn. Bydd methiant i wneud hyn yn esgelusdod o'n dyletswydd fel cynrychiolwyr cyhoeddus.

Sian Gwenllian AC, Plaid Cymru

-
- [ERTHYGL: Sut i ymdopi wrth gefnogi rhywun arall](#)
 - [ERTHYGL: Rhieni sydd â phroblemau iechyd meddwl](#)
 - [ERTHYGL: Cymorth i frodyr a chwiorydd](#)
 - [BLOG: 'Byw efo salwch mam' – Anna Foulkes](#)