



ADRODDIAD DADANSODDI GWERTH BUDDIANT CYMDEITHASOL RHIANT- OFALWYR GWYNEDD (SROI)

Gwerthuso'r cymorth i rieni sy'n ofalwyr

*“Mae Cynnal Gofalwyr yn atal pethau rhag torri lawr”
“Carers Outreach prevents things from breaking down”
(Mam / Mother)*



Social Value Cymru

Mantell Gwynedd

E-bost: eleri@mantellgwynedd.com

Ffôn: 01286 672626

www.mantellgwynedd.com



Cynnwys

Crynodeb Gweithredol.....	2
1.0 Cyflwyniad	4
2.0 Fframwaith Canfod Gwerth Buddiant Cymdeithasol (SROI).....	13
3.0 Ymgysylltu â Rhanddeiliaid a Chwmpas y Dadansoddiad	17
4.0 Mewnbynnau'r Prosiect	24
5.0 Allbynnau, Deilliannau a Thystiolaeth.....	27
6.0 Amcangyfrif Ariannol o Werth ac Effaith.....	48
7.0 Canlyniadau SROI	48
8.0 Dadansoddiad Sensitifrwydd.....	60
9.0 Casgliad.....	61
10.0 Argymhellion	63
11.0 Llyfryddiaeth	63
12.0 Atodiadau	70

Crynodeb Gweithredol

Ariennir Rhiant-ofalwyr Gwynedd gan Derwen a Phlant mewn Angen er mwyn darparu gwasanaeth i rieni yng Ngwynedd sydd â chyfrifoldebau gofalu. Dadansoddwyd y prosiect gan ddefnyddio'r fframwaith Canfod Gwerth Buddiant Cymdeithasol (SROI) er mwyn deall cyfanswm y gwerth a grëir i rieni, plant ac asiantaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Bu rhanddeiliaid yn rhan o'r dadansoddiad hwn, a rhoddwyd mewnlwg i ni o'r hyn sy'n newid oherwydd y gwasanaeth hwn. Mae'r canlyniadau'n dangos bod gwerth sylweddol yn cael ei greu drwy weithgareddau Rhiant-ofalwyr Gwynedd gan Gynnal Gofalwyr.

Mae'r canlyniad o £5.82:1 yn dangos bod pob £1 a fuddsoddir yn creu gwerth o £5.82.

Llwyddiant y gwasanaeth hwn yw cael Swyddog Maes sy'n medru cynnig cymorth a chynghor ar bryderon amrywiol, ond roedd y cyswllt â theuluoedd eraill hefyd yn hanfodol. Roedd y cymorth hwn gan gyfoedion mor werthfawr, ac roedd dim ond yn bosibl oherwydd y gweithgareddau a drefnwyd gan Gynnal Gofalwyr. Roedd cael cyfle i weld eraill yn mynd trwy brofiadau tebyg a'r rhwydwaith cymorth mor werthfawr i deuluoedd.

Nid diben yr adroddiad hwn yw rhoi pris ar bopeth. Mae'n caniatáu i ni ddangos y gwerth o gael cymorth i rieni sy'n ofalwyr yng Ngwynedd, gan ganiatáu i ni weld sut y medrwn greu mwy fyth o werth cymdeithasol ym mywydau pobl.



Diolchiadau

Ni fyddai'r adroddiad hwn wedi bod yn bosibl heb ymrwymiad amrywiaeth o bobl. Hoffwn ddiolch i'r holl rieni a siaradodd â mi mewn grwpiau ffocws, digwyddiadau a thros y ffôn. Ni fyddem wedi medru gwneud yr adroddiad hwn heb eu mewnbwn nhw. Hoffwn ddiolch o galon i Gwyneth am ei holl gymorth yn ystod hwn ac rwy'n llawn edmygedd tuag ati! Hoffwn hefyd ddiolch i holl aelodau staff eraill Cynnal Gofalwyr a wnaeth hefyd gyfrannu.

Diolch yn fawr / Thank you

1.0 Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn dadansoddi pa mor werthfawr yw gwaith Cynnal Gofalwyr o ran cefnogi rhieni sy'n ofalwyr trwy eu rhaglen, Rhiant-ofalwyr Gwynedd. Mae'r adroddiad yn edrych ar yr holl weithgareddau sydd ganddynt i rieni, sy'n cynnwys y grwpiau rhieni a drefnir ledled y sir, y gweithgareddau hwyl i deuluoedd a'r diwrnodau allan hwyl i deuluoedd, ond mae hefyd yn edrych ar waith y Swyddog Maes o gynorthwyo teuluoedd o un dydd i'r llall. Bydd y dadansoddiad yn canolbwyntio ar y gwerth a gaiff ei greu i rieni a phlant trwy'r cymorth sydd ar gael iddyn nhw a'r gweithgareddau a ddarperir, a bydd yr adroddiad hefyd yn edrych ar y gwerth a gaiff ei greu i randdeiliaid eraill, megis y Bwrdd Iechyd neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol.

Trwy ymgysylltu â theuluoedd a chasglu gwybodaeth a data, mae'r amcangyfrifon priodol wedi'u seilio ar dystiolaeth eilaidd er mwyn medru asesu'r gwerth a gaiff ei greu gan Gynnal Gofalwyr.

Bydd yr adroddiad yn dechrau trwy amlinellu cefndir y gwasanaeth cymorth hwn. Yna bydd yn trafod y fframwaith Canfod Gwerth Buddiant Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI) a ddefnyddiwyd i werthuso'r gwasanaeth. Yn dilyn hyn, bydd canlyniadau'r SROI yn cael eu trafod yn fanwl er mwyn egluro'r 'stori am newid' a'r gwerth i'r prif randdeiliaid.

1.1 Cefndir a Chyd-destun

Prif Fudiad

Elusen yw Cynnal Gofalwyr (Rhif Elusen 1066262) sy'n cefnogi oedolion sy'n ofalwyr yng Ngogledd-orllewin Cymru. Mae'n darparu cefnogaeth a gwybodaeth am hawliau a

gwasanaethau ac yn cynnig cymorth i unigolion a grwpiau, yn ogystal â chyfleoedd cymdeithasol.

‘Yng Ngwasanaeth Cynnal Gofalwyr, rydym yn cydnabod pa mor amrywiol yw’r rolau gofalu trwy gynnig gwasanaeth sy’n cynnwys anghenion gofalwyr ar bob cam o’u taith ofalu. Rydym yn gwrandio ac yn ymateb i anghenion gofalwyr trwy wneud yn siŵr eu bod yn cael gwybodaeth a chefnogaeth briodol ac amserol.’ (Adroddiad Blynyddol 2013-14)

Amlinelliad o’r Prosiect

Rhiant-ofalwyr Gwynedd, Cynnal Gofalwyr

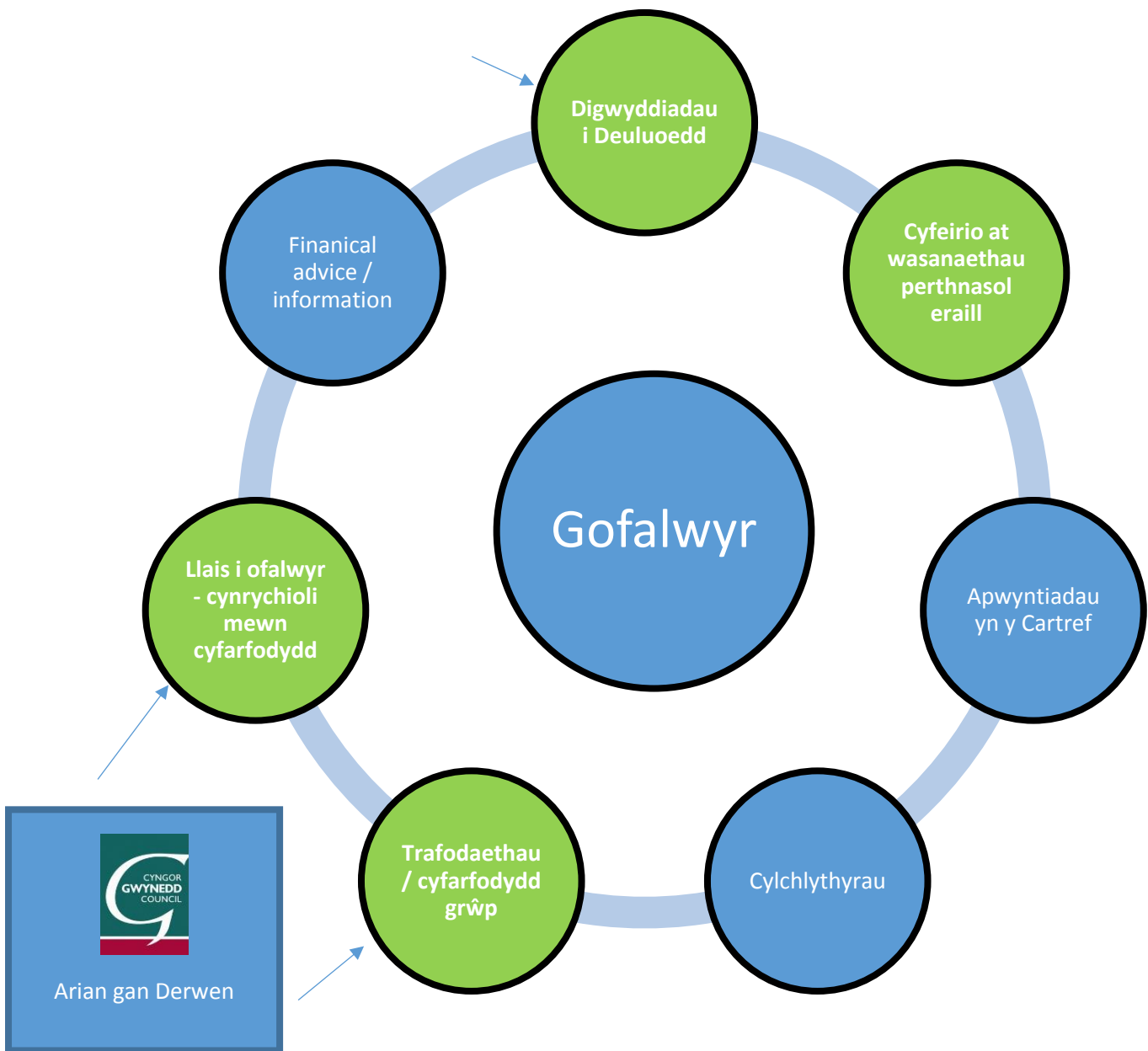
Mae Cynnal Gofalwyr yn darparu gwasanaeth i rieni sy’n ofalwyr yng Ngwynedd. Mae hwn yn un o nifer o wasanaethau y maen nhw’n eu cynnig fel mudiad. Bydd gwasanaeth tebyg hefyd ar gael ar Ynys Môn nawr, ond bydd yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar Wynedd. Rhennir swydd 4 diwrnod rhwng dau Swyddog Maes, un yn gweithio 3 niwrnod a’r llall yn gweithio 1 diwrnod, a chaiff y dyletswyddau eu rhannu yn ôl yr angen. Ond o’r 4 diwrnod hynny, caiff 1.5 diwrnod ei neilltuo’n arbennig ar gyfer cefnogi rhieni a chydgyssylltu’r gwaith hwn tra bod y 2.5 diwrnod arall yn canolbwyntio ar weithgareddau eraill. Bydd yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar y gwasanaethau a ddarperir o fewn yr 1.5 diwrnod hwnnw.

Mae’r Swyddogion Maes yn bwynt cyswllt i ofalwyr sy’n rhieni. Maen nhw’n gweithio ym mhob rhan o Wynedd ac maen nhw yna i gefnogi teuluoedd gydag unrhyw broblemau sydd ganddynt. Os na fedran nhw helpu, byddan nhw’n atgyfeirio at wasanaeth arall neu yn darparu’r wybodaeth sydd ei hangen. Mae Ffigur 1 yn dangos pa mor ganolog yw’r gofalydd i’r mudiad hwn ac yn dangos yr holl wasanaethau sydd ar gael i Rhiant-ofalwyr Gwynedd. Mae’r adroddiad hwn yn canolbwyntio’n bennaf ar y gwasanaethau hynny sydd wedi’u

lliwio'n wyrdd, gan mai'r rhain yw'r gweithgareddau a ariennir gan Derwen a Phlant mewn Angen. Mae gwaith y Swyddogion Maes hefyd yn cynnwys eu cynrychioli mewn cyfarfodydd amrywiol, megis Bwrdd Derwen (y tîm Integredig ar gyfer Plant Anabl) er mwyn rhoi llais i ofalwyr yng Ngwynedd. Mae Cynnal Gofalwyr yn darparu cylchlythyrau rheolaidd sydd â gwybodaeth am bethau fel grantiau, gwasanaethau, newidiadau mewn deddfwriaeth, gweithgareddau a llawer mwy.

Ffigur 1





Darperir arian trwy Derwen i gydgysylltu'r cyfarfodydd grŵp i Riant-ofalwyr Gwynedd a gynhelir mewn lleoliadau amrywiol yn Nwyfor, Meirionnydd ac Arfon. Maen nhw hefyd yn cael arian gan Blant mewn Angen i drefnu gweithgareddau Hwyl i Deuluoedd trwy gydol y flwyddyn yn ogystal â diwrnodau allan i Deuluoedd. Diben y diwrnodau yw creu cyfleoedd i gael diwrnodau llawn hwyl mewn awyrgylch diogel a hamddenol, lle y mae'r plant yn medru mwynhau ond lle y mae rhieni hefyd yn medru cymdeithasu a siarad â'i gilydd. Bydd y

dadansoddiad hwn yn edrych ar waith y Swyddog Maes a'r gweithgareddau, gan gynnwys y cyfarfodydd grŵp i rieni, y diwrnodau allan i deuluoedd a'r cyswllt cyffredinol.

Nod y dadansoddiad hwn yw;

- Deall pa newidiadau y mae'r prosiect yn ei greu i'r teuluoedd, os o gwbl;
- Dadansoddi'r gwerth a gaiff ei greu i rieni a phlant trwy'r cymorth a'r gweithgareddau;
- Ystyried yr arbedion posibl i ddarparwyr gwasanaethau cyhoeddus.

Mae'r fframwaith SROI, fel y byddwn yn egluro, yn dangos gwerth effeithiau anniriaethol yn aml ar fywydau i randdeiliaid cysylltiedig, a bydd yn darparu 'stori am newid'. Comisiynodd Cynnal Gofalwyr Social Value Cymru i wneud y dadansoddiad hwn yn Awst 2015, a chwblhawyd yr adroddiad terfynol yn Rhagfyr 2016.

Pennu'r angen

Gofalwyr yng Nghymru

"Rydym yn sylweddoli bod pob sefyllfa ofalu yn unigryw a bod gan ofalwyr lawer o wahanol anghenion. Mae ein tîm cyfeillgar a phrofiadol yn deall sut beth yw hi i fod yn ofalydd ac yn medru eich helpu i ymdopi â'ch rôl ofalu. Os ydych angen gwybodaeth, cymorth neu'n syml, ychydig o amser i chi'ch hun, rydym ni yma i chi." (Cynnal Gofalwyr 2016)

Yn ôl cyfrifiad 2011, roedd 370,230 o bobl yn darparu gofal di-dâl yng Nghymru, sy'n cynrychioli 12.1% o'r genedl. Mae hyn yn debygol o fod yn llawer uwch gan na fydd llawer yn eu hystyried eu hunain yn ofalwyr, sy'n arbennig o wir i rieni sy'n ofalwyr gan eu bod yn eu hystyried eu hunain yn rhieni yn gyntaf, fel y trafodwyd yn yr adroddiadau a gyhoeddwyd gan Ymddiriedolaeth y Gofalwyr,

“...mae rhieni sy’n gofalu am blant anabl yn dal i weld eu hunain fel rhieni, nid gofalwyr. Mae’n ymdrech barhaus i feddwl yn wahanol. Mae’n ymwneud â mwy na sut y mae’r wlad yn eich diffinio; mae’n ymwneud â sut yr ydych yn diffinio eich hun.” (cyfieithiad o t.12 “Care Act for Carers, One Year on”.)

Fframwaith Cyfreithiol

Gwelwyd llawer o ddatblygiadau deddfwriaethol yn ystod y blynyddoedd diwethaf sy’n nodi hawliau newydd i ofalwyr. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn newid y ffordd y caiff anghenion pobl eu hasesu ac yn sicrhau bod gofalwyr yn cael hawl gyfartal i gael eu hasesu am gymorth. Mae’n edrych ar wasanaethau ataliol yn y gymuned ac yn sicrhau bod gofalwyr yn medru cael gwybodaeth, cyngor a chymorth ar y math o gefnogaeth sydd ar gael iddyn nhw.

Mae’n rhaid i awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol asesu’r angen am ofal a chymorth yn eu hardaloedd, gan gynnwys gofalwyr;

“Mae dyletswydd newydd i gynnig cefnogaeth i ofalwyr; os yw awdurdod lleol yn penderfynu bod anghenion y gofalwr yn cwrdd â’r meini prawf cymhwysedd, yna mae’n rhaid i’r awdurdod ystyried beth ellid ei wneud i ddiwallu’r anghenion hynny.” (t.2 Cynnig Cefnogaeth i Ofalwyr a chyflawni dyletswyddau newydd yn sgil Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. (gweler <http://www.cgymru.org.uk/adnoddau-dysgu-1/y-ddeddf/gofalwyr-ar-ddeddf/>)

Bydd Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015 yn newid y ffordd y bydd sefydliadau yn gweithio ar draws pob sector. Mae’r Ddeddf hon wedi’i seilio ar 7 nod llesiant sy’n rhoi gweledigaeth ar y cyd o’r math o Gymru y mae pobl ei heisiau, gan gynnwys Cymru Iachach, Cymru Gydnherth a Chymru sy’n Fwy Cyfartal.

“I fynd i’r afael â’r rhain, mae’n rhaid i ni gydweithio. I roi i genedlaethau heddiw ac yfory fywyd o ansawdd da, mae’n rhaid i ni feddwl am effeithiau tymor hir ein penderfyniadau.” (T.4 – Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015 – yr Hanfodion).

Mae’r Ddeddf hon yn gofyn i gyrff cyhoeddus weithio gyda’i gilydd i sicrhau llesiant pob dinesydd, a bydd hyn, gobeithio, yn caniatáu i Ofalwyr gael llais ym mha wasanaethau neu gymorth sydd eu hangen arnynt.

Mae Strategaeth Gofalwyr Cymru (2013 - 2016) yn darparu fframwaith y mae asiantaethau yn medru gweithio o’i fewn i ddarparu gwasanaethau a chymorth i ofalwyr. Mae’r strategaeth hon yn edrych ar y prif gamau gweithredu sydd angen eu cymryd yn ystod gweddill tymor y Cynulliad o ran rhoi cymorth i ofalwyr. Mae’r prif ganlyniadau i ofalwyr a nodir yn y Strategaeth Gofalwyr (2013 -2016) yn sicrhau bod y gofalwyr yn ganolog i unrhyw wasanaeth ac yn cael eu trin yn deg. Mae’n sicrhau bod gofalwyr yn rhan o bob cam o ddarparu gwasanaethau, gan gynnwys cynllunio strategol a rhoi cymorth i ofalwyr fel bod eu hanghenion yn cael eu diwallu a’u bod yn cael cyfle i “fyw bywyd mor normal â phosibl y tu allan i’w rôl gofalu, eu bod yn cael eu galluogi i gael bywyd y tu hwnt i ofalu, a’u bod yn cael eu cefnogi pan fydd y rôl gofalu’n dod i ben”.

“Mae’n hollbwysig bod y gofalwyr di-dâl hyn hefyd yn cael eu cefnogi ac nad ydynt dan anfantais oherwydd eu bod yn gofalu.” (t. 4 Strategaeth Gofalwyr Cymru.)

Gwaith ymchwil ar effeithiau Gofalu

Dangosodd Arolwg Iechyd Cymru (2011):

“yn gyffredinol, roedd gofalwyr rhwng 16 a 44 oed yn dueddol o adrodd nad oedd eu hiechyd cystal (yn enwedig iechyd meddwl) â phobl o’r un oedran nad oedd yn gofalu.”

Mae'r adroddiad, 'Carers at Breaking Point' gan Carers UK, yn trafod yr heriau a wynebir gan ofalwyr bob dydd,

"...os na fydd camau yn cael eu cymryd ar frys, byddwn yn gweld mwy fyth o ofalwyr yn cael eu gwthio i ben eu tennyn, ar draul bywyd teuluol, gwasanaethau cyhoeddus a'n heconomi."
(cyfieithiad o t.3)

Trafododd yr adroddiad y lefel uchel o straen, gorbryder ac iselder ymhlith gofalwyr. Nododd yr adroddiad bod y lefel hon yn medru bod yn llawer uwch ymhlith rhieni sy'n poeni am eu plant anabl sy'n byw â chyflyrau hirdymor. Mae'r Tinder Foundation hefyd wedi edrych ar iechyd a llesiant gofalwyr, a dangosodd y prif ganfyddiadau mai ychydig iawn o amser sydd gan ofalwyr i feddwl am eu hiechyd eu hunain ac maen nhw'n teimlo'n aml nad ydynt yn cael eu cefnogi.

Fodd bynnag, mae gwasanaethau ymyrraeth gynnar yn medru helpu gofalwyr i sicrhau eu bod yn gofalu am eu hanghenion corfforol a'u hiechyd meddwl eu hunain a sicrhau eu bod yn medru parhau â'u cyfrifoldebau gofalu,

"Prif flaenoriaeth gofalwyr yw iechyd a llesiant y bobl y maen nhw'n gofalu amdanynt, yn hytrach na'u hiechyd a'u llesiant eu hunain, ond dangosodd ein gwaith ymchwil bod llawer yn credu bod angen iddynt ddysgu sut i ofalu am eu hunain a chreu lle i'w hunain er mwyn parhau i ofalu." (cyfieithiad o dudalen 12, 'The Health and Wellbeing of unpaid Carers', The Tinder Foundation.)

Mae'n amlwg bod pobl yn dibynnu'n gryf ar ofalwyr di-dâl, a chydabyddir y medrai'r gost i unigolion a'r galw ar wasanaethau statudol fod yn drwm heb ymyrraeth i sicrhau iechyd a llesiant y gofalwyr.

Mae gan Lywodraeth Cymru strategaeth 10 mlynedd ar gyfer gwella iechyd meddwl a llesiant, sef 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl'. Mae hon yn cynnwys y 6 canlyniad lefel uchel y maen nhw am eu cyflawni, gan gynnwys;

- Mae iechyd meddyliol a lles y boblogaeth gyfan yn gwella;
- Mae effaith problemau iechyd meddwl a/neu salwch meddwl ar unigolion o bob oedran, eu teuluoedd a'u gofawyr, cymunedau a'r economi yn cael eu hadnabod yn well ac yn lleihau.

Mae llawer o'r rhieni sy'n ofalwyr yn debygol o ddiodeff problemau iechyd meddwl eu hunain, ond byddant hefyd yn gofalu am blant â phroblemau iechyd meddwl.

"Gall teuluoedd a gofawyr hefyd chwarae rôl gadarnhaol ac allweddol yn y gwaith o Gynllunio Gofal a Thriniaeth pobl â phroblemau iechyd meddwl. Mae angen i ddarparwyr gwasanaethau sicrhau bod teuluoedd a gofawyr yn cael gwybodaeth, help a chefnogaeth dda, a'u bod yn cael dewisiadau gwirioneddol. (t.31. Law yn Llaw at Iechyd Meddwl.)

"Mae cynnal iechyd gofawyr di-dâl yn gofyn am wasanaeth iechyd sy'n nodi anghenion iechyd gofawyr yn gynnar, ac sy'n eu cefnogi'n rhagweithiol i ofalu am eu hanghenion iechyd meddwl a chorfforol eu hunain. Mae cyfeirio ac atgyfeirio at asiantaethau priodol a all gynnig cymorth gan gymheiriaid neu gymorth emosiynol yn hanfodol, a hefyd gymorth i ofalwyr gael cyfle i hamddena ac i gymryd seibiant o'r rôl ofalu." (t.32)

Mae Gofawyr yn y DU hefyd yn cael effaith ar randdeiliaid eraill, megis y GIG a'r Gwasanaethau Cymdeithasol. Ym mis Mai (2011), adroddodd y 'Guardian' fod Gofawyr yn y DU yn arbed £119 biliwn y flwyddyn i'r wlad. Carers UK wnaeth y cyfrifiad hwn ac mae

ymchwilwyr o Brifysgol Leeds a'r adroddiad yn nodi y byddai angen dyblu cyllideb y GIG, heb sôn am bethau eraill, os na fyddai gennym ofalwyr.

Gwelwyd yr effeithiau hyn hefyd mewn gwasanaethau statudol eraill, megis y Gwasanaethau Cymdeithasol ac, yn benodol, yn yr arbedion i'r adrannau sy'n cynorthwyo plant ag anableddau. Enw'r tîm Integredig ar gyfer Plant Anabl yng Ngwynedd yw Derwen. Fel y nodwyd uchod, maen nhw'n gwneud gwaith gyda Chynnal Gofalwyr er mwyn sicrhau cymorth i deuluoedd. Ond, yn dilyn ymgynghoriad yn 2016, bydd Derwen yn colli £175,000 o'i gyllideb yn ystod y flwyddyn nesaf, a bydd hyn yn effeithio ar ei ddarpariaeth yn ogystal â'i bartneriaeth bresennol â Chynnal Gofalwyr.

Bydd yr adroddiad hwn yn edrych ar ba arbedion posibl y mae Cynnal Gofalwyr yn ei greu i wasanaethau statudol, os unrhyw beth, a'r cynnydd posibl mewn galw pe na bai'r gwasanaeth ar gael ac, yn bwysicach oll, byddai'n edrych ar ba effaith y mae'r gwasanaeth yn ei chael ar rieni a phlant.

2.0 Fframwaith Canfod Gwerth Buddion Cymdeithasol (SROI)

Mae'r SROI yn seiliedig ar saith egwyddor ac yn defnyddio profiadau penodol y rhai sydd wedi, neu a fydd, yn profi newidiadau yn eu bywydau fel sylfaen ar gyfer dadansoddiad trwy werthuso neu drwy ragweld. Nid yw hyn yn golygu y gall SROI ddweud beth yw 'gwir' werth newidiadau, ond drwy ddefnyddio ffynonellau amrywiol i amcangyfrif gwerth ariannol gall ddarparu dadansoddiad o brosiectau sy'n newid y ffordd yr ystyrir gwerth – dadansoddiad sy'n ystyried effeithiau economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol. Yn ôl Social Value UK (2014);

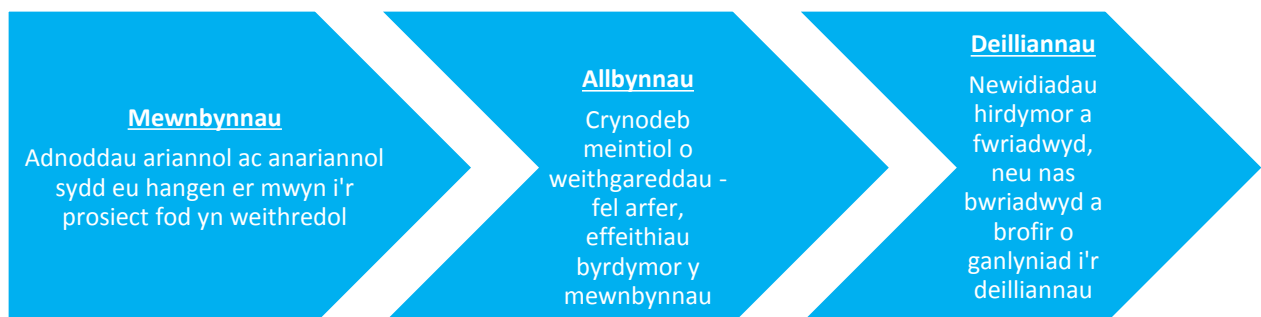
'Mae'r SROI yn ceisio cynnwys y gwerthoedd gan bobl na chaiff eu cynnwys yn aml mewn marchnadoedd o dan yr un telerau â'r rheini a ddefnyddir mewn marchnadoedd, hynny yw arian, er mwyn rhoi llais i bobl mewn penderfyniadau sy'n ymwneud â dyrannu adnoddau'

Egwyddorion Canfod Gwerth Buddiant Cymdeithasol

1. **Cynnwys rhanddeiliaid** Deall sut mae'r sefydliad yn creu newid drwy ddeialog gyda rhanddeiliaid
2. **Deall beth sy'n newid** Cydnabod a mynegi holl werthoedd, amcanion a rhanddeiliaid y sefydliad cyn cytuno ar ba agweddau ar y sefydliad y dylid eu cynnwys yn y cwmpas; a phenderfynu beth mae'n rhaid ei gynnwys yn yr adroddiad er mwyn i rhanddeiliaid fedru gwneud penderfyniadau rhesymol
3. **Gwerthfawrogi'r pethau sy'n cyfri** Defnyddio amcangyfrif o werth ariannol er mwyn cynnwys gwerthoedd y rhai sydd wedi'u cau allan o farchnadoedd gan ddefnyddio'r termau a ddefnyddir mewn marchnadoedd
4. **Cynnwys dim ond yr hyn sy'n berthnasol** Mynegi'n glir sut mae gweithgareddau yn creu newid a gwerthuso hyn drwy'r dystiolaeth a gasglwyd
5. **Peidio â hawlio gormod** Cymharu perfformiad ac effaith gan ddefnyddio meincnodau, targedau a safonau allanol priodol.
6. **Bod yn dryloyw** Dangos ar ba sail y medrir ystyried bod canfyddiadau'n gywir ac yn onest; a dangos y byddant yn cael eu hadrodd ac yn cael eu trafod gyda'r rhanddeiliaid
7. **Gwirió'r canlyniad** Sicrhau gwiriad annibynnol priodol o'r adroddiad

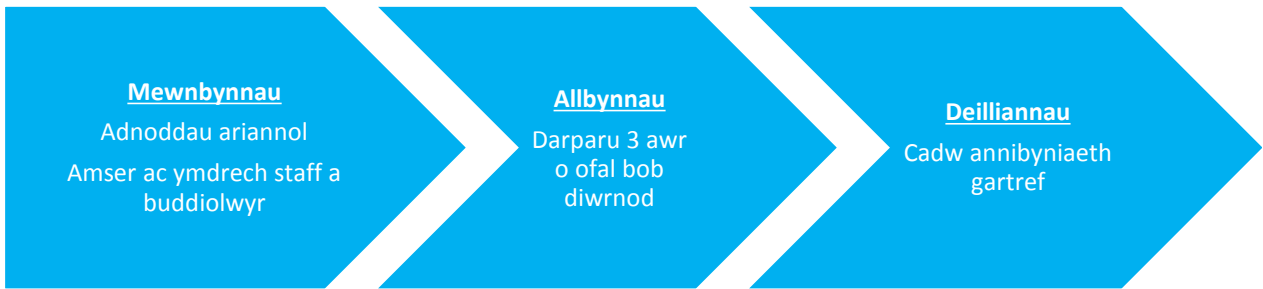
Mae'r egwyddorion arweiniol yn sicrhau mai'r hyn sy'n bwysig yw *sut* yr ystyrir gwerth. Er mwyn sicrhau cysondeb, gwneir cadwyni newid ar gyfer pob rhanddeiliaid perthnasol, gan egluro'r cysylltiadau achos ac effaith sydd yn y pen draw yn creu canlyniadau mesuradwy. Mae'r cadwyni newid hyn yn creu'r Map Gwerth cyffredinol (i'w weld ar wahân fel atodiad 4), ac mae'r rhain cyn bwysiced â chanlyniad y dadansoddiad. Mewn gwirionedd, mae'n well meddwl am SROI fel stori am newid sydd â thystiolaeth feintiol ac ansoddol ynghlwm wrthi. Mae Ffigur 2 yn crynhoi'r gwahanol elfennau ar gyfer pob cadwyn newid sydd wedi'i chynnwys yn y dadansoddiad SROI (cyn cyfrifo effaith deilliannau).

Ffigur 2 – Amlinelliad o Gadwyn Newid



Dull o fesur deilliannau yw SROI, a dim ond drwy fesur deilliannau y medrir deall a oes newidiadau ystyrllon i randdeiliaid. Er mwyn dangos y syniad hwn, mae ffigur 3 yn dangos damcaniaeth newid fer ar gyfer rhaglen gofal cartref i helpu pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain - dim ond drwy fesur y deilliant terfynol y medrir deall effaith y rhaglen ofal.

Ffigur 3 – Cadwyn Newid Enghreifftiol –



Fel y byddwn yn egluro wrth wneud y dadansoddiad, mae SROI hefyd yn defnyddio egwyddorion cyfrifyddu cydnabyddedig, megis di-fuddiant a phriodoliad, i fesur effaith derfynol gweithgareddau sy'n ganlyniad i bob gweithgaredd neu ymyriad penodol. Yn bwysig iawn, mae SROI yn medru cofnodi newidiadau cadarnhaol a negyddol, a lle bo'n briodol, medrir defnyddio'r rhain hefyd i wneud rhagamcanion a fydd yn adlewyrchu natur hirdymor rhai effeithiau. Mae unrhyw effeithiau rhagamcanol yn cael eu lleihau'n briodol gan ddefnyddio cyfradd leihau'r Trysorlys (3.5% ar hyn o bryd). Y fformiwla a ddefnyddir i gyfrifo'r SROI terfynol yw:

SROI = Gwerth presennol net buddion
Gwerth mewnbynnau

Felly, mae canlyniad o £4:1 yn dynodi
bod pob £1 a fuddsoddir yn creu
gwerth cymdeithasol o £4

Yn gyffredinol, gall SROI greu dealltwriaeth o werth gweithgareddau o'u cymharu â chost eu

creu. Ni fwriadwyd iddo fod yn adlewyrchiad o werth y farchnad. Yn hytrach, mae'n ffordd o roi llais i'r rhanddeiliaid a'r deilliannau perthnasol hynny sydd yn draddodiadol wedi cael eu gwthio i'r cyrion neu eu hanwybyddu. Dim ond drwy fesur effeithiau y gall sefydliadau ddangos eu

Astudiaeth Achos 1 Mrs A

Mae gan Mrs A ferch a chafodd ei diagnosisio â chyflwr iechyd meddwl pan oedd hi'n 5 oed. Mae'n cofio pa mor anodd oedd cyfnod y diagnosis yn arbennig, gan eich bod yn profi rhyw fath o 'gyfnod o alaru' wrth i chi sylweddoli y bydd angen cymorth ychwanegol ar eich plentyn nawr ac am flynyddoedd i ddod. O ganlyniad i'w dyletswyddau gofalu a mynd trwy'r diagnosis, dechreuodd ddiodef o iselder a bu'n rhaid iddi gymryd gwrth-iselyddion.

"Fe fydden ni wedi gwneud unrhyw beth am help pan oeddwn yn mynd drwyddi."

Ar ôl cael gwybod am Gynnal Gofalwyr trwy ei Gweithiwr Cymdeithasol, penderfynodd fynd i gyfarfod grŵp rhieni yn ei hardal leol, ac mae wedi bod yn mynd iddynt bob 2 fis ers hynny am nifer o flynyddoedd. Mae'n dweud bod y sesiynau yn fuddiol iawn iddi hi'n emosiynol ac o ran rhoi cyngor ymarferol iddi, yn ogystal â chynghor ar batrymau cysgu neu ymwybyddiaeth ofalgar.

Dyweddodd fod y grŵp wedi helpu i *wella ei hiechyd meddwl* ac wedi ei gwneud hi'n llai tebygol o fynd yn waeth. Mae'r ffaith nad yw wedi gorfod cymryd gwrth-iselyddion am 3 blynedd yn dyst o hyn. Bu hefyd raid iddi roi'r gorau i'w gwaith ar y pryd, ond bellach, mae'n medru gwirfoddoli gyda SNAP Cymru, sef elusen sy'n cynorthwyo rhieni, plant a phobl ifanc ag anawsterau dysgu.

Mae'r gweithgareddau diwrnod hwyl hefyd yn golygu llawer iddyn nhw fel teulu. Oherwydd yr anghenion ychwanegol sydd gan ei merch, nid yw'n teimlo'n ddigon hyderus i fynd â'i merch ar lawer o ddiwrnodau allan ar ei phen ei hun, ond, mae'n credu bod y digwyddiadau hyn yn llawer mwy addas i'w hanghenion ac mae'n nhw'n teimlo'n hamddenol. Mae ei merch hefyd yn *magu hyder* o'r digwyddiadau hyn ac mae'n medru *rhyngweithio a chymdeithasu* â phlant eraill ac yn gweld plant eraill â chyflyrau ac anghenion tebyg iddi hi.

heffeithiau, ac yn bwysig iawn hefyd, eu gwella. Mae hyn felly'n cryfhau'r atebolrwydd am y rhai y maen nhw'n gyfrifol amdanynt, ac yn bennaf, yn achos y trydydd sector, y rhain yw'r prif rai sy'n cael budd o'r gwasanaethau.

3.0 Ymgysylltu â Rhanddeiliaid a Chwmpas y Dadansoddiad

Including stakeholders is the fundamental requirement of SROI. Without the involvement of key stakeholders, there is no validity in the results – only through active engagement can we understand actual or forecasted changes in their lives. Only then can SROI value those that matter most.

Mae'n bwysig dros ben bod rhanddeiliaid yn cael eu cynnwys mewn SROI. Os nad yw'r prif rhanddeiliaid yn cael eu cynnwys, ni fydd y canlyniadau'n ddilys – dim ond drwy ymgysylltiad gweithredol y gallwn ddeall gwir newidiadau neu newidiadau a ragfyneir yn eu bywydau. Dim ond wedyn y gall SROI amcangyfrif gwerth y rhai sy'n cyfri fwyaf.

Er mwyn deall beth sy'n bwysig ar gyfer dadansoddiad, defnyddir y cysyniad o berthnasedd. Defnyddir y cysyniad hwn hefyd mewn cyfrifeg gonfensiynol, ac mae'n golygu bod SROI yn canolbwyntio ar y rhanddeiliaid pwysicaf, a'u deilliannau pwysicaf, ar sail cysyniadau perthynol ac arwyddocaol. Mae'r cyntaf yn nodi a yw deiliant yn bwysig i rhanddeiliaid, ac mae'r ail yn nodi gwerth cymharol newidiadau. I ddechrau, ar gyfer gwerthuso Cynnal Gofalwyr, nodwyd gwahanol rhanddeiliaid a oedd naill ai'n cael effaith ar y prosiect, neu'n cael eu heffeithio gan y prosiect – mae tabl 2 yn enwi pob rhanddeiliad, ac yn nodi a oeddent yn cael eu hystyried yn berthnasol ar gyfer eu cynnwys yn y dadansoddiad SROI neu beidio.

Perthnasedd

Os yw rhanddeiliad neu ddeiliant yn berthynol ac yn arwyddocaol, mae'n berthnasol i'r dadansoddiad. Mae bod yn bwysig i rhanddeiliaid ac o werth arwyddocaol, yn golygu y byddai peidio â chynnwys y mater yn y dadansoddiad yn cael effaith sylweddol ar y canlyniad.

Perthnasol;

Mae mater yn bwysig i ddadansoddiad, os caiff ei nodi'n uniongyrchol gan rhanddeiliaid, neu drwy wybodaeth ac arbenigedd presennol o arferion cymdeithasol rhanddeiliaid.

Pwysigrwydd;

Pa mor bwysig yw mater – naill ai'n bwysig i gyfran fawr o rhanddeiliaid, neu o bwysigrwydd mawr i gyfran llai o rhanddeiliaid.

Tabl 2 – Rhestr Rhanddeiliaid a Pherthnasedd

Rhanddeiliaid	Rhanddeiliaid perthnasol?	Eglurhad
Rhieni	Ydynt	Fel prif fuddiolwyr y gwasanaeth, dyma’r rhanddeiliaid pwysicaf a bydd rhai newidiadau a brofir yn berthnasol ac yn bwysig.
Plant	Ydynt	Bydd y plant yn profi rhai newidiadau, naill ai’n uniongyrchol neu’n anuniongyrchol, a bydd eu profiadau'r un mor berthnasol a phwysig.
Teulu Ehangach	Nac ydynt	Er bod y rhwydwaith teuluol ehangach yn debygol o fod wedi profi newidiadau hefyd o ganlyniad, nid oedd ymgysylltu â’r grŵp hwn yn rhan o gwmpas yr adroddiad hwn. Nid oedd y mwyafrif o’r Rhieni, sef prif fuddiolwyr y gwasanaeth hwn, yn credu bod hyn chwaith yn bwysig.
Staff Cynnal Gofalwyr	Nac ydynt	Mae gwaith y Swyddogion Maes yn hanfodol o ran creu newid ym mywydau gofalwyr, felly bydd eu cyfraniad yn cael ei drafod. Ond nid yw eu deilliannau yn bwysig.
GIG	Ydynt	Er nad yw’n ymwneud â’r gwaith o ddarparu’r gwasanaeth, mae’r deilliannau yn debygol o gael effaith ar ei wasanaethau a’r galw am y rhain. Mae hyn yn seiliedig ar ymgysylltu â’r rhieni a gwaith ymchwil eilaidd ar yr effeithiau ar iechyd gofalwyr.
Cynnal Gofalwyr	Ydynt	Mae ymglymiad y mudiad yn hanfodol i unrhyw newid a

		chaiff eu deilliannau eu cynnwys.
Plant mewn Angen	Nac ydynt	Ariannwyd y gwasanaethau ganddyn nhw, ond nid yw eu deilliannau'n berthnasol.
Derwen (Tîm Integredig ar gyfer Plant Anabl)	Ydynt	Mae'n darparu cyllid tuag at ran o'r gwasanaeth hwn. Er nad ydynt yn ymwneud â'r gwaith o ddarparu'r gwasanaeth, mae'r deilliannau yn debygol o effeithio ar eu gwasanaethau a'r galw am y rhain.
Gyda'n Gilydd (Tîm o Amgylch y Teulu, Teuluoedd yn Gyntaf)	Nac ydynt	Er bod rhai teuluoedd wedi bod yn gweithio gyda Chynnal Gofalwyr a Gyda'n Gilydd – nid yw'r deilliannau'n bwysig ac nid ydynt yn berthnasol i'r gwerthusiad hwn.
Gwasanaethau Cymdeithasol	Nac ydynt	Yn yr arolwg, cydnabu llawer y byddai angen mwy o ymyrraeth arnynt o bosibl heb y gwasanaeth ataliol hwn. Ond, nid oedd hwn yn bwysig i gyfran fwy o faint o'r rhanddeiliaid. Mae Derwen yn bartneriaeth rhwng Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr a Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Gwynedd, felly byddai cynnwys y Gwasanaethau Cymdeithasol ar wahân yma yn arwain at or-hawlio posibl.
Ysgolion	Nac ydynt	Mae newidiadau i fywydau'r teuluoedd ac i sgiliau'r plant yn debygol o gael effaith gadarnhaol yn yr ysgol, ond nid yw'n bwysig ar gyfer yr adroddiad hwn.

Ar ôl nodi'r rhanddeiliaid perthnasol ar gyfer y dadansoddiad, mae tabl 3 yn nodi maint y poblogaethau, maint y sampl a'r dull ymgysylltu.

Mae Tabl 3 yn dangos sut wnaethom ymgysylltu â'r rhanddeiliaid amrywiol. Mae 172 o deuluoedd ar gronfa ddata Cynnal Gofalwyr ar hyn o bryd sy'n cael cymorth gan Riantofalwyr Gwynedd. Fodd bynnag, mae'r gwasanaethau y maen nhw'n eu cael a'r elfennau o'r gwasanaeth y maen nhw'n eu defnyddio yn amrywio. Er enghraifft, bydd rhai yn cysylltu â'r Swyddog Maes pan fyddan nhw'n teimlo bod angen cymorth arnynt ond ni fyddant yn mynd i'r digwyddiadau i deuluoedd, tra y bydd eraill yn mynd i'r grŵp Rhieni yn ogystal â'r digwyddiadau i deuluoedd.

I ddechrau, cynhaliwyd trafodaeth â Phrif Swyddog Cynnal Gofalwyr er mwyn egluro maint, cwrpas a phwrpas y gwerthusiad. Wedi hyn, cafwyd cyfarfod â'r Swyddog Maes a roddodd drosolwg cyffredinol o'r gwasanaethau. Roedd hyn yn gyfle i amlinellu'r rhanddeiliaid perthnasol ac effeithiau'r prosiect. Arweiniodd hyn at greu rhestr gynhwysfawr o randdeiliaid posibl, fel y gweler yn nhabl 2.

Aethpwyd i Gyfarfod Grŵp Rhieni a oedd eisoes wedi'i drefnu yn Ysgol Hafod Lon, Y Ffôr, Pwllheli ar 16 Mai 2016. Maen nhw'n cwrdd yma bob yn ail fis, yn yr un modd â phob cyfarfod grŵp arall a gynhelir mewn mannau eraill o'r sir. Daeth 7 rhiant i'r cyfarfod hwn ac, ar ôl cael eglurhad ar ddiben y gwerthusiad, cynhaliwyd trafodaeth grŵp ffocws ar y cyfarfodydd yn ogystal â chymorth arall y maen nhw'n ei gael o bosibl gan y mudiad. Er y codwyd rhai cwestiynau, pwysleisiwyd mai trafodaeth oedd hyn a oedd yn rhoi'r rhyddid i rieni drafod yr hyn yr oedden nhw'n eu gwneud yn y cyfarfodydd a beth oedd hyn yn ei olygu iddynt. Ceisiwyd osgoi cwestiynau arweiniol a rhoddwyd rhwydd hynnt iddynt drafod unrhyw ddeilliannau posibl, cyn gofyn ychydig o gwestiynau pellach er mwyn cael mwy o ddealltwriaeth o'r newidiadau y nodwyd ganddynt. Er mwyn nodi'r deilliannau terfynol hynny, holwyd cwestiynau megis "beth sydd wedi newid?", "ydych chi'n gwneud rhywbeth yn

wahanol nawr?”, “beth fedrai fod wedi digwydd pen na bai’r cymorth yno neu pe na bai’r grŵp yn bodoli?”. Gofynnwyd iddynt hefyd nodi unrhyw ddeilliannau negyddol.

Ar ôl y grŵp ffocws hwn, cynhaliwyd 6 cyfweiliad dros y ffôn â gwahanol rieni, gan ddilyn yr un patrwm. Er bod methu â siarad wyneb yn wyneb â rhywun yn medru bod yn anfantais, roedd y sgysiau’n naturiol ac roedden nhw’n barod i drafod eu profiadau.

Yn wahanol i ddulliau meintiol, nid oes gan gyfweiliadau ansoddol ddull ystadegol o nodi’r nifer perthnasol o gyfweiliadau sydd angen eu cynnal. Yn hytrach, mae’n bwysig cynnal digon o gyfweiliadau hyd oni y cyrhaeddir pwynt dirlawnder - hynny yw, y cyfnod pan na fydd unrhyw wybodaeth newydd yn cael ei datgelu. Wedi’r grŵp ffocws a’r cyfweiliadau dros y ffôn, roeddem wedi siarad â chyfanswm o 13 o rieni ac, erbyn y pwynt hwn, nid oedd unrhyw wybodaeth newydd yn dod i’r golwg. Er bod rhieni yn cysylltu â Chynnal Gofalwyr mewn gwahanol ffyrdd, yr un deilliannau a oedd yn dod i’r amlwg.

Caniataodd hyn i ni greu cadwyn newid er mwyn dechrau mapio’r deilliannau. Dangoswyd hon i’r Swyddog Maes er mwyn cael barn broffesiynol, yn ogystal ag i’r Rheolwr yn Derwen.

Er mwyn bod yn hyderus o’r deilliannau hynny ac i’w profi ymhellach, crëwyd holiadur, y medrir ei weld yn atodiad 3. Cafodd yr holiaduron hyn eu llenwi mewn diwrnodau Hwyl i Deuluoedd a wnaeth hefyd ganiatáu i ni gael data ansoddol gan rieni. Cafodd rhai holiaduron hefyd eu llenwi mewn cyfarfodydd rhieni eraill. Er y byddai wedi bod yn fuddiol cael sampl mwy o faint - rhwng yr holiaduron, y grwpiau ffocws a’r cyfweiliadau a ddilyswyd gan y staff a rhanddeiliaid eraill, rhoddodd hyn lawer o hyder i ni fod y deilliannau yn gywir.

Tabl 3 – Ymgysylltu â Rhanddeiliaid

Rhanddeiliaid	Maint y	Dull ymgysylltu
---------------	---------	-----------------

boblogaeth		
Rhieni	172	1x grŵp ffocws 6x cyfweiliad dros y ffôn 23 o arolygon a gwblhawyd mewn diwrnodau Hwyl i Deuluoedd yn ogystal â chyfarfodydd rhieni
Plant	186 Yn ôl y data a gafwyd, buom yn gweithio gydag 1.35 plentyn o bob teulu ar gyfartaledd.	Trafodwyd y deilliannau gyda'r rhieni gan ddefnyddio'r dulliau ymgysylltu a welir uchod.
Cynnal Gofalwyr	1 Mudiad Wedi ymgysylltu â 3 aelod o staff	Cyfweiliad wedi'i gynnal â'r Prif Swyddog a sawl cyfarfod â'r Swyddog Maes. Hefyd, ymgysylltwyd â'r Swyddog Maes sy'n gwneud yr un gwaith ar Ynys Môn.
GIG	1	Nid oedd cyswllt uniongyrchol ag adrannau'r GIG yn bosibl ar gyfer y dadansoddiad hwn. Er hyn, roedd y wybodaeth a gasglwyd o'r rhai a oedd yn ymwneud yn uniongyrchol â'r gwasanaeth a'r data gan Gynnal Gofalwyr yn cynnwys digon o wybodaeth i wneud brasamcanion rhesymol ynglŷn â'r effaith.
Derwen	1	Trafodaeth dros y ffôn â Rheolwr Gwasanaeth Derwen.

4.0 Mewnbynnau'r Prosiect

Mae'r rhan hon o'r adroddiad yn disgrifio'r mewnbynnau sydd eu hangen gan nifer o randdeiliaid. Mae rhai'n fewnbynnau ariannol, ac eraill ddim, ond rhoddir amcan o werth ariannol pob un os oes modd.

Rhieni

Er bod y gwasanaeth hwn am ddim heb angen mewnbyn ariannol, mae dal angen i rieni fewnbynnu adnoddau er mwyn i'r gwasanaeth weithio. Gwasanaeth gwirfoddol yw hwn ac nid oes yn rhaid i unrhyw un fod yn rhan ohono, ond mae angen eu parodrwydd, eu hymddiriedaeth a'u hamser i sicrhau bod unrhyw newidiadau yn medru digwydd. Medrant gael eu hatgyfeirio mewn gwahanol ffyrdd, megis trwy hunangyfeirio, ymwelydd iechyd, meddyg teulu, Derwen, y Gwasanaethau Cymdeithasol ac eraill. Ni chaiff gwerth ariannol eu hamser ei werthuso, ond penderfynwyd, o ganlyniad i natur wledig y sir, ei bod hi'n briodol i werthuso gwerth eu treuliau teithio i fynd i gyfarfodydd neu i fynd i ddiwrnodau allan i deuluoedd. Nid yw'r mudiad yn talu am hyn, felly mae'n rhoi syniad i ni o'r gwerth y maen nhw'n ei roi ar deithio i'r digwyddiadau. Bydd y pellter i'r cyfarfod yn amrywio, felly gwnaethom weithio ar daith yn ôl a blaen o 30 milltir ar gyfartaledd. Edrychwyd ar 80% o deuluoedd a defnyddiwyd y dybiaeth eu bod yn mynd i 2 gyfarfod / digwyddiad y flwyddyn (ar sail trafodaethau gan rieni) fel na fyddem yn gor-hawlio a chyfrifwyd hyn ar 0.45c y filltir. Rhoddodd hyn gyfanswm o £3,715.20 mewn treuliau teithio.

Plant

Bydd y mwyafrif o'r deilliannau i'r plant yn dod yn sgil y cymorth i rieni sy'n ofalwyr. Ond, mae eu hamser a'u hymddiriedaeth a'u parodrwydd i fynd ar ddiwrnodau Hwyl i Deuluoedd a

diwrnodau allan Hwyl i Deuluoedd hefyd yn fewnbwn pwysig. Ni fydd gwerth ariannol eu hamser yn cael ei werthuso, yn unol â'r canllawiau presennol gan Social Value UK.

Cynnal Gofalwyr

Rheolir mewnbwn ariannol y gwasanaeth hwn gan Gynnal Gofalwyr, sy'n cynnwys £8,000 gan Derwen a £10,000 gan Blant mewn Angen ar gyfer y gweithgareddau. Mae'r cyllid hwn yn talu am 1.5 diwrnod o amser y Swyddogion Maes i weithio'n benodol ar y prosiect hwn ac mae hyn hefyd yn talu am yr holl weithgareddau – y cyfarfodydd grŵp rhieni, diwrnodau Hwyl i Deuluoedd a diwrnodau allan.

Yn ogystal â'r mewnbwnau ariannol, mae amser a sgiliau'r Swyddog Maes cysylltiedig yn elfen hanfodol o lwyddiant y gwasanaeth hwn. Dywedodd llawer o rieni fod ei gwaith hi'n werthfawr dros ben,

“Mae'n gwrando o ddifrif arnom, a byddai ei cholli hi yn ofnadwy.”

“Mae'n ardderchog. Mae ganddi'r holl amser yn y byd i chi ac rydych chi'n gwybod ei bod hi'n gwrando.”

Gwnaeth rhieni a rhanddeiliaid eraill nodi'r cyfoeth o wybodaeth oedd gan y staff a'u profiad. Cefnogwyd hyn hefyd gan Reolwr Derwen.

Yn ogystal â chyllid tuag at y gweithgareddau hyn ac am amser y Swyddogion Maes, byddai dim ond yn deg cynnwys rhai gorbenion ar gyfer pethau fel lle swyddfa, costau ffôn, rheolwr llinell ac ati. Nid oeddem yn medru nodi cost union, ond yn unol â phrosiectau eraill, rydym wedi cynnwys 25% arall. Mae hyn yn ychwanegu £4,500 arall ar ben y cyllid o £18,000 a gafwyd.

Gwasanaeth Iechyd Gwladol

Er bod gan y rhanddeiliad hwn ddeilliannau perthnasol, nid yw'n darparu mewnbynnau ariannol neu anariannol i'r gwasanaeth.

Derwen

Mae Derwen yn darparu mewnbwn ariannol i'r gwasanaeth hwn. Maen nhw'n darparu £8,000, sy'n cael ei reoli gan Gynnal Gofalwyr. Mae eu parodrwydd i ymgysylltu â'r Swyddog Maes a chyda'r mudiad, a'r amser y maen nhw'n ei roi i hyn, hefyd yn hanfodol i lwyddiant y gwasanaeth hwn, felly dylid amlygu hyn. Fel y gwelir yn nhabl 4, mae'r cyllid o £8,000 wedi'i gynnwys gyda mewnbwn ariannol Cynnal Gofalwyr.

Cyfanswm y mewnbynnau yr amcangyfrifwyd eu gwerth ariannol

Cyfrifwyd bod cyfanswm y mewnbynnau i'r prosiect dros gyfnod y flwyddyn 2015-16 yn £26,215, a grëwyd gan fewnbynnau ariannol ac anariannol gan yr ystod uchod o randdeiliaid. Dangosir y wybodaeth hon yn nhabl 4, ac mae'n cael ei chymharu â'r costau ar gyfer pob unigolyn sy'n cael ffrind (medrwch nodi gwerth y mewnbwn fesul prif randdeiliad, waeth pwy yw'r prif randdeiliad).

Tabl 4 – Cyfanswm y Mewnbynnau yr Amcangyfrifwyd eu Gwerth Ariannol ar gyfer Cymorth Rhieni Cynnal Gofalwyr

Rhanddeiliaid	Mewnbwn ariannol	Mewnbwn anariannol	Cost fesul prif randdeiliad
Rhieni	£3,715.20	Amser, parodrwydd ac ymddiriedaeth	£26.92
Plant	Amherthnasol	Amser, parodrwydd ac ymddiriedaeth	Amherthnasol
Cynnal Gofalwyr	£22,500	Rheolaeth, sgiliau ac	£131

		arbenigedd	
Derwen	£8,000 (wedi'i gynnwys uchod)	Partneriaeth ac arbenigedd	Amherthnasol
Gwasanaethau Cymdeithasol	Amherthnasol	Nothing	Amherthnasol
GIG	Amherthnasol	Nothing	Amherthnasol
Cyfansymiau	£26,215.20		£189

Astudiaeth achos 2

Mae'r teulu hwn yn byw mewn rhan wledig o Feirionnydd ac mae ganddyn nhw fab ag awtistiaeth ddifrifol sydd ag anghenion gofal lefel uchel. Mae hefyd yn dioddef o lawer o gyflyrau iechyd eraill, felly maen nhw'n gorfod mynd i llawer o apwyntiadau yn aml, sydd fel arfer yn golygu taith bell. Mae wedi cael ambell i 'chwalfa nerfol' sy'n golygu ei fod wedi gorfod cael gofal 24 awr ac yn methu â mynychu'r ysgol. Mae hyn hefyd wedi arwain at rai problemau iechyd i'w rieni, gyda'r fam yn dioddef o iselder a gorflinder a'r tad â phroblemau iechyd megis pwysedd gwaed uchel.

Mae bod yn gysylltiedig â Chynnal Gofalwyr yn golygu bod ganddyn nhw "glust i wrando", ac maen nhw'n gwybod y medrant godi'r ffôn ar unrhyw adeg i gael sgwrs neu i drafod unrhyw broblemau, ac mae hyn yn rhoi tawelwch meddwl iddynt. Mae cwrdd â rhieni eraill sydd hefyd yn ofalwyr trwy'r grŵp a sefydlwyd gan Gynnal Gofalwyr hefyd wedi rhoi tawelwch meddwl iddynt. Nid yw'n teimlo y byddai wedi cael y cysylltiad hwn â rhieni eraill heb y mudiad,

"dwi'n gryf oherwydd y grŵp, a byddai'r grŵp ddim yn bodoli heb Cynnal Gofalwyr."

Mae'r fam yn disgrifio cael lle i fynd i fwrw'ch baich a rhannu profiadau fel therapi, ac mae'n credu y byddai ei hiechyd wedi gwaethygu heb y cymorth hwn. Mae'n dweud bod ganddi *gwell iechyd meddwl* nawr. Mae'r cyfarfodydd grŵp ar holl ohebiaeth gan Gynnal Gofalwyr wedi'i helpu hefyd i *gynyddu ei gwybodaeth am wasanaethau a budd-daliadau eraill sydd ar gael iddynt*. Mae hyn wedi'i grymuso i deimlo'i bod yn medru ymdopi'n well gan ei bod yn gwybod nawr bod rhai gwasanaethau ar gael iddi fedru cefnogi ei theulu.

5.0 Allbynnau, Deilliannau a Thystiolaeth

Roedd gan Gynnal Gofalwyr 172 o deuluoedd yng Ngwynedd ar ei gronfa ddata yn ystod 2015-16 a oedd yn cael gwasanaeth, a byddwn yn cysylltu â phob teulu mewn rhyw fodd neu'i gilydd yn ystod y flwyddyn. Os na fyddan nhw'n dod i unrhyw un o'r digwyddiadau a

restrir isod, bydd y Swyddog Maes yn eu ffonio i weld a ydynt angen unrhyw gymorth ac i weld sut maen nhw. Ni fydd pob teulu yn cael canlyniadau cadarnhaol o weithio gyda mudiad, fel sy'n wir mewn unrhyw brosiect. Dywedodd canran fechan o'r rhanddeiliaid y gwnaethon ni siarad â nhw nad oeddent wedi gweld unrhyw newid. Yn ôl y data a ddaeth i law, mae canran y teuluoedd sy'n profi'r deilliant Cael Tawelwch Meddwl a Theimlo yn Llai Unig yn eu sefyllfa yn uwch na'r deilliannau eraill. Medrai bodolaeth y mudiad yn ei hunan gyfrannu at hyn neu medrai'r un galwad ffôn y flwyddyn eu helpu i deimlo yn llai unig yn eu sefyllfa. Felly, gwnaethom edrych ar 90% o'r teuluoedd ar gyfer y deilliant hwn, sef **155**, a dim ond ar 80% ohonynt ar gyfer yr holl ddeilliannau eraill, sef **138 o deuluoedd**.

Mae'r allbynnau ar gyfer y gwasanaeth hwn yn cynnwys y canlynol a drefnwyd yn ystod 2015-2016;

- 15 o ddiwrnodau hwyl i deuluoedd
- 10 sesiwn chwarae meddal
- 1 diwrnod allan hwyl i deuluoedd (Gelli Gyffwrdd)
- 4 digwyddiad 'Dathlu Teulu'

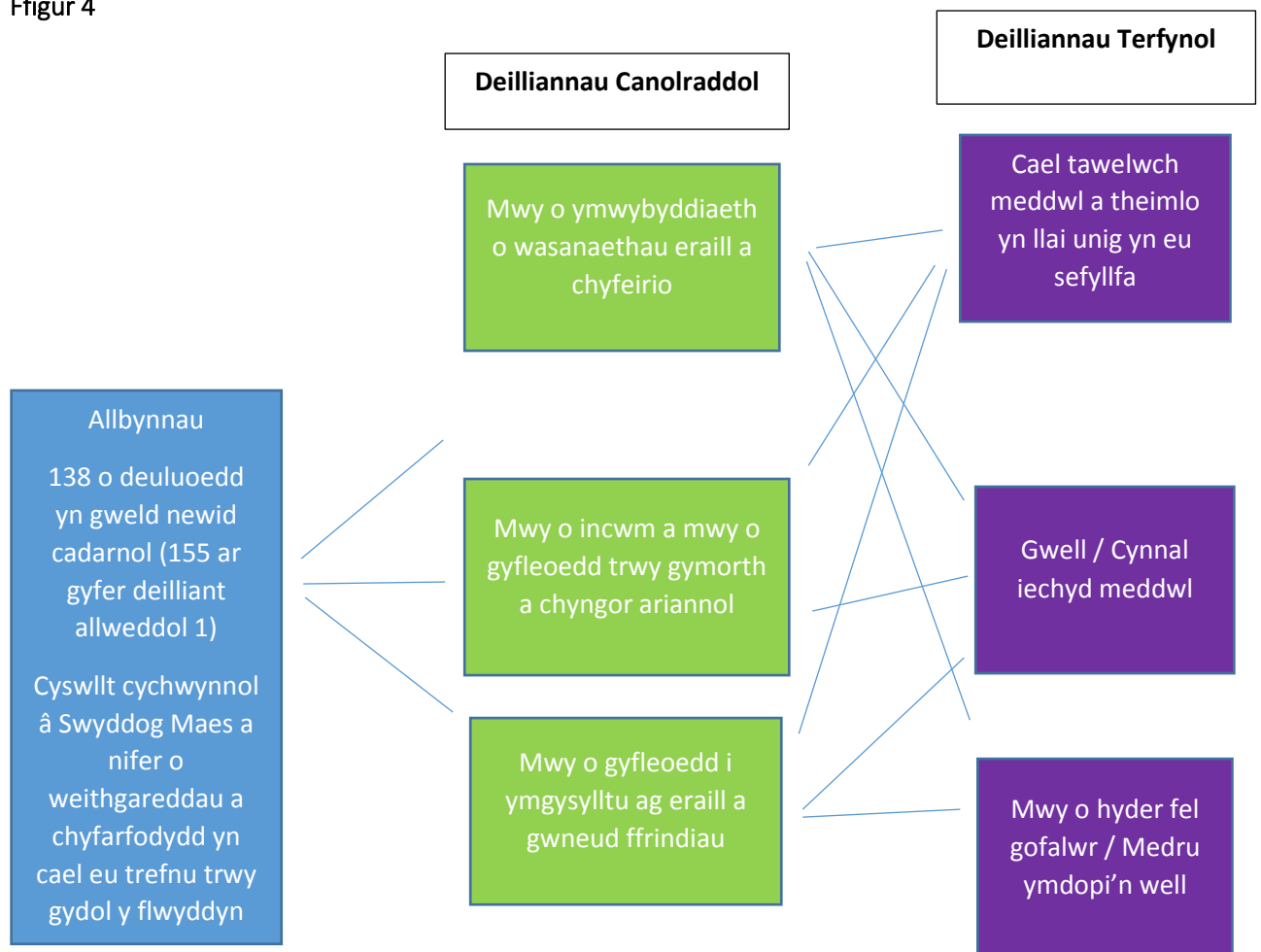
Yn ogystal â hyn, trefnwyd 18 o gyfarfodydd grŵp rhieni yng Ngwynedd ledled yr ardal mewn 3 gwahanol leoliad. Eleni, trefnodd rieni Dwyfor 6 sesiwn ychwanegol eu hunain er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn cyfarfod bob mis. Mae hyn yn dangos faint o hyder y mae'r grŵp wedi'i fagu. Ni fyddwn yn hawlio'r rhain yn yr adroddiad hwn, ond mae'n werth tynnu sylw at y rhain yma gyda'r allbynnau.

Yn ogystal â hyn, bu'r cydgysylltydd yn mynd i gyfarfodydd Derwen i gynrychioli pob gofalydd, ond hefyd i gefnogi rhieni eraill a oedd yno, ac roedd ar gael i gynorthwyo teuluoedd, naill ai dros y ffôn neu wyneb yn wyneb am 150 o oriau'r flwyddyn ar gyfartaledd.

I'r plant, y prif allbwn yw'r diwrnodau hwyl i'r teuluoedd a'r diwrnodau allan.

Yr allbynnau hyn sy'n arwain at y deilliannau sy'n creu'r stori am newid. Dim ond trwy edrych ar y deilliannau hyn a'r gadwyn newid y medrwn ni wirioneddol deall effaith y gwasanaeth hwn ar Riant-ofalwyr Gwynedd a hefyd ar randdeiliaid eraill. Mae'r gadwyn newid yn medru cael ei gweld yn atodiad 1 a 2 ac mae'n dangos sut mae'r newid yn digwydd. Dangosir fersiwn syml yn Ffigur 4 isod. Mae Tabl 5 yn crynhoi'r holl ddeilliannau i'r rhanddeiliaid a chaiff y rhain eu cynnwys neu eu hepgor o'r map gwerth.

Ffigur 4



Tabl 5 – Deilliannau Rhanddeiliaid

Rhanddeiliaid	Allbynnau	Deilliannau	Wedi eu cynnwys / Heb eu cynnwys
Rhieni	<p>Wedi trefnu 15 o ddiwrnodau hwyl i deuluoedd 1 diwrnod allan hwyl i deuluoedd– Gelli Gyffwrdd 10 sesiwn chwarae meddal 4 digwyddiad ‘Dathlu Teulu’ 18 o gyfarfodydd grŵp rhieni wedi’u cynnal</p>	Cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan rieni ac mae’n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Mwy o ymwybyddiaeth o wasanaethau eraill / cyfeirio	Heb ei gynnwys- mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan rieni ac mae’n berthynol ac yn arwyddocaol. Ond, mae hwn yn arwain at y deiliant ‘Cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa. Bydd y deiliant hwn yn cael ei drafod, ond nid yw’n ddeiliant allweddol, felly ni fydd yn cael ei brisio ar wahân er mwyn osgoi gor-hawlio.
		Mwy o incwm a mwy o gyfleoedd trwy gael y cymorth ariannol y maen nhw’n gymwys i’w gael.	Heb ei gynnwys – er bod hwn wedi’i drafod â rhai teuluoedd, ac wedi’i drafod â staff Cynnal Gofalwyr a Derwen, dim ond ychydig a welodd newid, felly nid oedd yn berthynol. Mae hwn hefyd yn arwain at ddeilliannau eraill, felly ni fedrir ei ystyried ar ei ben ei hun.
		Teimlo’n well o wybod bod rhywun yn eu cynrychioli	Heb ei gynnwys - mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan rieni ac mae’n berthynol ac yn arwyddocaol. Ond, credwn fod hwn yn arwain at y canlyniad ‘Cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa’. Bydd y deiliant hwn yn cael ei drafod, ond nid yw’n ddeiliant allweddol, felly ni fydd yn cael ei brisio ar wahân er mwyn osgoi gor-hawlio.
		Cynnal / Gwell iechyd meddwl	Wedi ei gynnwys - mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan rieni ac mae’n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Medru cymdeithasu mwy / gwneud ffrindiau newydd	Heb ei gynnwys - mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan rieni ac mae’n berthynol ac yn arwyddocaol. Ond, mae hwn yn arwain at y canlyniadau ‘Cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa’ a ‘Chynnal / Gwell iechyd meddwl’. Bydd y deiliant hwn

			yn cael ei drafod, ond nid yw'n ddeilliant allweddol, felly ni fydd yn cael ei brisio ar wahân er mwyn osgoi gor-hawlio.
		Mwy o hyder fel gofalydd / medru ymdopi'n well fel gofalydd	Wedi ei gynnwys - mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan rieni ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Perthynas teuluol gwell	Heb ei gynnwys – Er yr oedd rhai teuluoedd yn credu bod medru mynd allan fel teulu yn ddigwyddiad pwysig, nid oedd llawer yn credu ei fod wedi newid eu perthynas
		Mwy o weithgareddau gwirfoddoli	Heb ei gynnwys - ni welwyd llawer o hyn, felly ni phasiodd y prawf perthnasedd
		Medru dechrau gweithio yn amser llawn neu'n rhan-amser	Heb ei gynnwys - ni welwyd llawer o hyn, felly ni wnaeth basio'r prawf perthnasedd
Plant	Wedi trefnu 15 o ddiwrnodau hwyl i deuluoedd 1 diwrnod allan hwyl i deuluoedd– Gelli Gyffwrdd 10 sesiwn chwarae meddal 4 digwyddiad 'Dathlu Teulu'	Gwell perthynas â'r rhiant	Heb ei gynnwys – er bod rhai wedi gweld newid cadarnhaol, nododd llawer bod hyn eisoes yn digwydd.
		Gwell perthynas â brodyr a chwiorydd	Heb ei gynnwys - er bod rhai wedi gweld newid cadarnhaol, nododd llawer bod hyn eisoes yn digwydd, felly dim ond ychydig iawn o newid a welwyd o ganlyniad i'r prosiect a, chan hynny, ychydig iawn o newid a welwyd yn y prawf perthnasedd.
		Mwy o hyder i roi cynnig ar bethau newydd	Wedi ei gynnwys – yn ôl y rhieni, mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan blant ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Gwneud ffrindiau newydd / medru cymdeithasu mwy	Wedi ei gynnwys - yn ôl y rhieni, mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan blant ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Mae eu sgiliau personol wedi datblygu, er enghraifft, sgiliau cymdeithasol, cyfathrebu ac	Wedi ei gynnwys - yn ôl y rhieni, mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan blant ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.

		ati	
		Mwy o gyfleoedd i fod yn blant	Heb ei gynnwys - er bod rhai wedi gweld newid cadarnhaol, nododd llawer bod hyn eisoes yn digwydd, felly dim ond ychydig iawn o newid a welwyd o ganlyniad i'r prosiect a, chan hynny, ychydig iawn o newid a welwyd yn y prawf perthnasedd.
Staff – Cynnal Gofalwyr	Wedi cydgyssylltu 48 o ddigwyddiadau a grwpiau rhieni. Wedi rhoi 150 o oriau o'u hamser i rieni i'w cefnogi ac wedi mynd i nifer o gyfarfodydd Derwen i gynrychioli Gofalwyr.	Mwy o weithio mewn partneriaeth, adeiladu ar enw da a gwell sgiliau gan staff	Mae'r holl ddeilliannau yn amherthnasol ar gyfer Cynnal Gofalwyr. Nid ydynt yn berthnasol i'r dadansoddiad; yn hytrach, eu nod yw creu gwerth ar gyfer rhanddeiliaid perthnasol eraill.
Derwen	Llai o alw posibl ar	Llai o gostau posibl o orfod darparu gwasanaethau i rieni sy'n	Wedi ei gynnwys – Credai rhieni fod hwn yn berthynol ac yn arwyddocaol.

	wasanaethau	ofalwyr.	
		Gwell perthynas â phartneriaid a chyda gofalwyr o ganlyniad i gael cynrychiolaeth staff ar y bwrdd sydd hefyd yn cefnogi rhieni sydd ar y bwrdd.	Heb ei gynnwys - Er bod Derwen, Cynnal Gofalwyr a rhieni yn credu bod cael y gynrychiolaeth hon yn bwysig, nid yw'n arwyddocaol ar gyfer yr adroddiad hwn.
Gwasanaethau Cymdeithasol	Llai o alw posibl ar wasanaethau	Llai o gostau posibl o orfod darparu gwasanaethau i rieni sy'n ofalwyr.	Heb ei gynnwys – Er bod rhai yn ystyried hwn fel newid posibl, byddai ymdrin â Derwen yn gor-hawlio pe bai'r ddau yn cael eu cynnwys.
GIG	Llai o alw posibl ar wasanaethau	Llai o gostau posibl o orfod darparu gwasanaethau i rieni	Wedi ei gynnwys – Credai rhieni fod hwn yn berthynol ac yn arwyddocaol. Mae gwelliannau neu lwyddo i gynnal iechyd meddwl yn ddeiliant allweddol, felly bydd yn lleihau'r galw posibl ar wasanaethau.

Astudiaeth achos 3 Mrs C

Eglura pa mor ofnadwy o unig ac ynysig yr oedd hi'n teimlo fel gofalydd amser llawn i'w mab – cyn, yn ystod ac ar ôl cael diagnosis. Dywedodd fod cysylltu â Chynnal Gofalwyr fel, “cael baich trwm oddi ar fy ysgwyddau.”

Cafodd gymorth amrywiol gan y Swyddog maes, yn emosiynol ac yn ymarferol. Pan oedd hi'n wynebu sefyllfa gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol, medrodd Cynnal Gofalwyr weithredu ar ei rhan a chymryd rhywfaint o'r straen a'r pwysau hynny. Trwy'n cymorth hwn hefyd, cafodd ei *chyfeirio at wasanaethau eraill* megis SNAP Cymru a Gyda'n Gilydd ac mae bellach yn cael cymorth ychwanegol oherwydd y wybodaeth hon.

Trwy'r grŵp rhieni a'r digwyddiadau i deuluoedd, mae'n medru bwrw'i baich ac yna mae'n “barod i frwydro eto”. Mae gwybod bod rhywun ar ben arall y ffôn a gwybod bod rhieni eraill hefyd yn mynd trwy brofiadau tebyg wedi *lleihau ei theimladau o unigrwydd ac ynysiad*.

Eglurodd fod y digwyddiadau hyn i deuluoedd yn golygu llawer iddi hi a'i mab, gan mai dyma “eu hamser arbennig gyda'i gilydd”. Ar wahân i'r grŵp rhieni a'r digwyddiadau i deuluoedd, eglurodd nad yw prin yn mynd i unrhyw le ac nid yw'n cymdeithasu o gwbl. Mae'r digwyddiadau hyn mewn “amgylchedd diogel a chysurus” lle mae'r ddau ohonyn nhw'n medru ymlacio. Credai fod ei mab wedi *magu hyder* trwy wneud ffrindiau yn y digwyddiadau hyn a chwrdd â nhw ar achlysuron eraill hefyd. Mae'n medru meithrin perthynas â rhai o'r plant gan eu bod yn wynebu pethau tebyg yn sgil eu cyflyrau, ac mae hyn wedi cael effaith gadarnhaol anferth arno.

Pan holwyd hi le y byddai heb Gynnal Gofalwyr, atebodd, “Fyddden ni ar goll hebddynt”.

Deilliannau

Fel y nodwyd o'r blaen, dim ond trwy edrych ar ddeilliannau y medrwn ni wirioneddol ddeall beth sydd wedi newid ym mywydau pobl. Bydd yr adran hon o'r adroddiad yn amlygu rhai o'r deilliannau a brofwyd gan y rhanddeiliaid perthnasol ac yn edrych ar y prif ddeilliannau allweddol (y rhai sydd wedi'u cynnwys yn y Map Gwerth). Ceir hefyd 3 astudiaeth achos yn yr adroddiad hwn ar dudalennau 14, 23 a 25 sy'n amlygu'r newidiadau ym mywydau'r teuluoedd o ganlyniad i ymyrraeth Rhiant-ofalwyr Gwynedd. Mae nodi'r deilliannau allweddol yn bwysig o ran deall beth yw'r prif newidiadau ym mywydau'r teuluoedd, a beth yw'r pethau pwysicaf i'r

cleientiaid. Mae ystyried y cysylltiadau rhwng yr holl ddeilliannau yn hanfodol er mwyn i ni fedru gweld y 'stori am newid' a sicrhau nad ydym yn gor-hawlio.

Yn yr un modd â'r elfennau eraill o'r adroddiad, cafodd y deilliannau hyn eu trafod â'r staff, cleientiaid a Derwen er mwyn cadarnhau dealltwriaeth o'r newidiadau.

Deilliannau Perthnasol i bob rhanddeiliad

5.1 Rhieni

Deilliant 1 –

Mwy o ymwybyddiaeth o wasanaethau eraill / cyfeirio

Tan fydd rhywun mewn sefyllfa o fod yn ofalydd, mae'n anodd gwybod pa wasanaethau sydd ar gael. Trafododd llawer o rieni sut y daethant yn ymwybodol o'r gwasanaethau eraill oedd ar gael iddyn nhw trwy Gynnal Gofalwyr, er enghraifft, cafodd rhai rhieni eu cyfeirio at SNAP Cymru, Gyda'n Gilydd (Tîm o Amgylch y Teulu, Teuluoedd yn Gyntaf), Cymdeithas y Byddar Cymru neu CAB Gwynedd a Môn. Mae bod yn ofalydd yn medru bod yn unig ac yn ynysig, felly mae gwybod bod gwasanaethau ar gael yn medru rhoi cysur iddynt ac yn medru helpu i fagu eu hyder yn y gwasanaethau sydd ar gael iddyn nhw.

Er nad yw'r deilliant ynghylch mwy o incwm wedi'i gynnwys, fel y gwelir yn nhabl 5, meddir cyfeirio at hwn yma hefyd o dan atgyfeirio i wasanaethau eraill gan fod llawer wedi elwa o gael gwahanol grantiau a chymorth ariannol ar gyfer pethau fel gofal seibiant, er enghraifft, sy'n gyfle i'r gofalydd ymlacio.

Er yr oedd hi'n amlwg bod hwn yn bwysig i lawer, ni roddwyd gwerth ar hwn gan ei fod yn arwain at y deilliant allweddol o 'gael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig' yn ogystal â Gwell

iechyd meddwl. Mae gwybod pa wasanaethau sydd ar gael wedi golygu mwy o gymorth i rieni ac, mewn rhai achosion, cymorth arbenigol megis Cymdeithas y Byddar Cymru.

Deilliant 2 –

Teimlo'n well o wybod bod rhywun yn eu cynrychioli

Mae'r Swyddog Maes yn cynrychioli gofalwyr trwy fod yng nghyfarfodydd bwrdd Derwen, y tîm Integredig ar gyfer Plant Anabl, yn ogystal â mynd i gyfarfodydd amrywiol eraill sy'n ymwneud â darparu a datblygu gwasanaethau gyda'r ddeddfwriaeth newydd yng Nghymru. Bydd y Swyddog Maes hefyd yn cefnogi rhieni sydd ar y Bwrdd er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu clywed ac i egluro pethau iddynt, os oes angen.

Roedd llawer o ofalwyr yn cael cysur o wybod eu bod "yn llais i ni", yn ogystal â chael eu diweddarau'n rheolaidd trwy'r cyfarfod grŵp, diwrnodau i deuluoedd a chylchlythyrau.

Gwnaeth llawer o'r teuluoedd hefyd drafod sefyllfa benodol yr oeddent wedi'i chael o bosibl gyda mudiadau megis Derwen, y Gwasanaethau Cymdeithasol neu CAMHS, a sut yr oedd y Swyddog Maes wedi medru eu cefnogi a gwneud galwadau ar eu rhan.

Dyweddodd un rhiant, "Roedd y sefyllfa'n llawer haws i'w wynebu gyda chymorth a thrwy gael mudiad i siarad ar eich rhan."

Er y gwnaeth llawer drafod pwysigrwydd hyn, mae hyn hefyd yn arwain at y deilliant allweddol, 'cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa'. Byddwn dim ond yn prisio'r deilliant allweddol hwn er mwyn osgoi gor-hawlio.

Deilliant allweddol 1

Canlyniad 3 – Cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa.

Nododd llawer o rieni pa mor unig yr oedden nhw'n teimlo pan ddechreuon nhw sylweddoli beth yr oedd yn ei olygu i fod yn ofalydd. Mae Cynnal Gofalwyr yn fudiad sydd yno i gefnogi gofalwyr a'u teuluoedd, ac mae gwybod eu bod nhw yna pan fydd teuluoedd eu hangen yn gysur i lawer.

“Mae gwybod bod Gwyneth ochr arall i'r ffôn yn gymorth mawr.” Mam.

Ar wahân i wybod bod staff Cynnal Gofalwyr yno, y cysur mwyaf i lawer oedd medru cwrdd ag eraill mewn sefyllfa debyg a rhannu profiadau a dysgu o'i gilydd. Dywedodd 96% o'r rhieni a ymgysylltwyd â nhw yn yr holiadur eu bod wedi gweld newid yma, a chlywyd hyn hefyd ym mhob un o'r grwpiau ffocws ac mewn trafodaethau ag unigolion. Dywedodd un fam a oedd wedi bod yn ofalydd am lawer i flwyddyn, ond a oedd dim ond wedi dechrau mynd i'r grwpiau rhieni 2 flynedd yn ôl ei bod hi'n difaru nad oedd wedi dod ynghynt gan ei bod yn medru gweld y buddion nawr o fedru ymhél ag eraill ac roedd hi'n cael cymaint mwy o gysur o fedru bwrw'i baich ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

“Fedrwn i gicio'n hun am beidio â dod ynghynt, mae hwn yn therapi bendigedig.” Mam

Cyfeiriodd eraill hefyd at y buddion o gwrdd â theuluoedd eraill mewn sefyllfa debyg, oherwydd mae'n medru bod yn anodd cael amser i wneud y cysylltiadau, yn enwedig os ydych chi'n byw mewn ardal wledig. Mae medru dod â phobl sydd “yn yr un cwch” at ei gilydd wedi bod yn gymorth aruthrol i lawer.

Pan holwyd nhw a fyddent wedi dod at ei gilydd heb Gynnal Gofalwyr, dywedodd llawer nad oedden nhw'n credu y byddai hyn wedi digwydd. Gan fod llawer o'r plant angen teithio i'r ysgol, nid yw llawer o'r rhieni yn cael cyfle i gwrdd â'i gilydd, felly roedd y digwyddiadau a drefnwyd gan Gynnal Gofalwyr yn fuddiol.

Dyweddod llawer o'r rhieni eu bod yn cwrdd â'i gilydd y tu allan i'r grŵp bellach ac wedi dod yn ffrindiau, a dywedodd llawer y bydden nhw'n parhau i gwrdd pe bai'r cyfarfod a drefnir yn dod i ben. Mae rhai o'r rhieni yn ardal Dwyfor yn trefnu eu cyfarfod eu hun bellach, 6 gwaith y flwyddyn, er mwyn sicrhau eu bod yn cyfarfod unwaith y mis. Fodd bynnag, dywedodd pob un ohonynt y byddai cwrdd ag eraill yn anodd i ofalwyr newydd heb y cymorth hwn.

Yn yr adroddiad a wnaeth y Tinder Foundation ar iechyd a llesiant gofalwyr, un o'r prif bethau a ganfuwyd ganddynt oedd bod gofalwyr yn medru teimlo nad ydyn nhw'n cael cefnogaeth,

“Mae llawer yn derbyn y ffaith bod rhaid iddynt ysgwyddo'r baich o ofalu ar eu pennau eu hunain, gan gredu nad yw teulu, ffrindiau, cymdeithas na'r system iechyd a gofal cymdeithasol yn deall beth y maen nhw'n ei wynebu.” (t-4-5)

Mae hyn yn ategu'r hyn y gwnaethom ni ei ganfod trwy ymgysylltu â rhanddeiliaid – bod rhieni'n teimlo'n unig ac wedi'u hynysu yn eu sefyllfa. Mae'r cymorth sydd ei angen arny'n nhw'n cynnwys cymorth ymarferol, ariannol ac emosiynol. Trwy siarad â rhieni, gwnaethom ganfod bod Cynnal Gofalwyr yn darparu'r cymorth hwn, naill ai'n uniongyrchol neu drwy atgyfeirio neu gyfeirio at ffynonellau eraill sydd ar gael.

Fel y gwelir uchod, nododd llawer fod y deilliant 'Cynyddu ymwybyddiaeth o wasanaethau eraill / cyfeirio' yn bwysig iddynt, ac mae hyn yn arwain i mewn i'r deilliant allweddol, 'cael tawelwch meddwl'.

Pan holwyd i'r rhieni flaenoriaethu'r deilliannau, hwn oedd y deilliant pwysicaf i'r mwyafrif ohonynt, ac ategwyd hyn gan y gwerthoedd a roddir arnynt, fel y gwelir yn y map gwerth yn atodiad 4.

[Deilliant allweddol 4 –](#)

Medru cymdeithasu mwy / gwneud ffrindiau newydd

Fel y nodwyd eisoes - mae bod yn ofalydd yn medru bod yn ynysig ac yn unig. Gwnaeth llawer o deuluoedd drafod y ffaith bod ganddyn nhw deulu a ffrindiau, ond nid yw'r lefel o ddealltwriaeth yno bob amser. Mae medru ymgysylltu ag eraill mewn amgylchiadau tebyg yn golygu bod gennych rywbeth cyffredin yn eich cysylltu, a disgrifiodd llawer o rieni sut y medrent feithrin perthynas newydd â rhieni mewn amgylchiadau tebyg, ac roedd y plant hefyd yn medru cymdeithasu â'i gilydd -(bydd hyn yn cael ei drafod gyda deilliannau'r plant.)

Dyweddodd rhai rhieni nad oeddent yn gadael y cartref na'r teulu fawr ddim, a phe na bai'r diwrnodau i deuluoedd neu'r cyfarfodydd rhieni yn bodoli, ni fydden nhw'n cymdeithasu fawr iawn o gwbl. Dywedodd 82% o'r rhieni a lenwodd yr holiadur eu bod wedi gweld rhywfaint o newid yn eu cymdeithasu.

Deilliant Allweddol 2 –

Canlyniad 5 – Cynnal / Gwell iechyd meddwl

Fel y trafodwyd yn adran 1, mae gofalu yn medru cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u hiechyd corfforol. Trwy ymgysylltu â rhanddeiliaid, bu llawer yn sôn am deimlo "ar ben eu tennyn" ar rai adegau, ac roedd llawer yn dioddef o iselder gyda rhai ar feddyginiaeth.

Eglurodd un rhiant pa mor isel yr oedd hi'n teimlo pan gawsant y diagnosis, ac roedd cael cefnogaeth Cynnal Gofalwyr, yn ogystal â chefnogaeth rhieni eraill, yn werthfawr tu hwnt. Dywedodd,

"dwi'n gryf oherwydd y grŵp, a byddai'r grŵp ddim yn bodoli heb Gynnal Gofalwyr."

Yn ogystal â chyfleu sut oedd y cymorth a theimlo'n llai unig wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl, gwnaeth llawer hefyd drafod y cyngor ymarferol a roddwyd iddynt i'w helpu i

gynnal neu wella eu llesiant meddwl. Gwnaeth llawer drafod cael cymorth ymwybyddiaeth ofalgar a chyngor ar batrymau cysgu sy'n eu helpu nhw i ymlacio.

Yn y grŵp ffocws, nododd y rhieni eu bod nhw'n medru teimlo'n isel iawn ar brydiau, ac aethant ati i egluro sut mae mynd i'r cyfarfodydd grŵp yn rhoi cyfle iddynt fwrw'u baich a theimlo'n well. Roedd yn amlwg bod un rhiant yn awyddus iawn i drafod digwyddiad oedd wedi digwydd yn ystod yr wythnos, ac roedd medru rhannu a chael cefnogaeth a chyngor yn amlwg yn gysur mawr iddi. Dywedodd un rhiant bod y cymorth yn "atal pethau rhag mynd yn drech." Roedd hi'n gweld y mudiad fel y glud sy'n cadw popeth gyda'i gilydd.

Cyfeiriodd llawer at y sesiynau fel rhyw fath o gwnsela, a chredwyd eu bod yn fodd i leihau straen. Eglurwyd pa mor brysur ac anhrefnus y medrai eu bywydau fod gyda'u dyletswyddau gofalu, gwaith, mynd i apwyntiad ac ati, felly mae cael "amser i'w hun" yn golygu eu bod yn cael cyfle i ganolbwyntio ar eu hanghenion nhw am ychydig o oriau.

Yn Adroddiad y Tinder Foundation, Iechyd a Llesiant Gofalwyr Di-dâl, un o'r prif ganfyddiadau wrth edrych ar sut mae gofalu yn medru effeithio ar iechyd gofalwyr a, chan hynny, effeithio ar eu dyletswyddau gofalu, yw'r pwysau y mae'n ei roi ar eu llesiant meddwl.

"Nododd 26% o ofalwyr nad oeddent byth yn teimlo'u bod yn ymlacio, a nododd 46% arall mae prin iawn yw'r adegau pan fyddan nhw'n teimlo'u bod yn ymlacioYn ogystal â hyn, mae 20% o ofalwyr yn credu bod ganddyn nhw gyflwr iechyd meddwl ac mae 15% yn credu bod ganddyn nhw gyflwr sy'n cyfyngu gweithgarwch corfforol sylfaenol." (t.11)

Mae Carers UK hefyd yn ystyried effaith gofalu ar iechyd meddwl gofalwyr yn ei adroddiad, 'Carers at Breaking Point' ('Gofalwyr ar Ben eu Tennyn') (2014). Trafododd hwn sut yr oedd

effaith gofalu yn achosi sefyllfaoedd llawn straen a phryder, yn ogystal â gwneud i ofalwyr deimlo'n unig ac wedi'u hynysu.

“Mae'r teimladau hyn o orludded meddyliol yn medru cyrraedd pwynt argyfwng, ac mae'r ymatebwyr wedi dweud eu bod wedi cael 'chwalfeydd nerfol' a oedd angen triniaethau meddygol, cyfnodau yn yr ysbyty neu ofal mewn argyfwng.” (t.5)

Mae hyn yn ategu llawer o'r wybodaeth a glywyd gan rieni am sut y maen nhw'n cael cyfnodau o straen ac iselder a bod y cymorth y maen nhw'n ei gael yn helpu tuag at wella hyn neu'n cynnal cyflwr da o lesiant sy'n atal pethau rhag gwaethygu.

Mae hwn yn ddeiliant allweddol gan fod pob deiliant arall yn medru arwain i mewn i'r un yma. Hwn oedd yr ail ddeiliant pwysicaf i deuluoedd a chaiff hwn, eto, ei adlewyrchu yn y gwerthoedd.

Deiliant Allweddol 3

Deiliant 6

Mwy o hyder fel gofalydd / medru ymdopi'n well fel gofalydd

Trwy leihau eu hunigrwydd a chael rhwydwaith cymorth na fyddent wedi'i gael fel arall o bosibl, y deiliant cyffredinol yw eu bod yn medru ymdopi.

Trwy gynnal neu wella eu hiechyd meddwl eu hunain, a medru rhannu a bwrw'u baich ar eraill, maen nhw'n medru ymdopi â bywyd bob dydd. Dywedodd un fam ei bod hi'n “barod i frwydro eto” ar ôl pob cyfarfod neu unrhyw sgwrs dros y ffôn â'r swyddog maes.”

Mynegodd pob gofalydd ei fod yn medru ymdopi'n well oherwydd ei fod yn gwybod bod y mudiad yno i'w gefnogi os bydd angen, a gwybod bod eraill hefyd yn wynebu profiadau tebyg.

Nododd llawer pa mor “wych” a “ffantastig” yw’r aelod o staff sy’n medru dangos empathi â nhw. Mae bob amser ar gael a chyda gwybodaeth, neu os nad oes ganddi’r wybodaeth, bydd yn chwilio am yr ateb iddyn nhw.

5.2 Plant

Mae Cynnal Gofalwyr yma i gefnogi’r gofalwyr ac, i’r gwasanaeth hwn, mae yma i gefnogi rhieni sy’n ofalwyr. Pan siaradwyd â’r rhieni, roedd hi’n amlwg mai’r cymorth yr oedden nhw’n ei gael gan y Swyddog Maes a’r cyfarfodydd grŵp rhieni oedd eu cyfle nhw i gael amser i adlewyrchu a chanolbwyntio ar eu hanghenion eu hunain.

“Mae’n gyfle i ni ganolbwyntio ar ein hunain.”

“Mae fel pe bai baich wedi’i godi o’ m hysgwyddau.”

Ond, bydd y deilliannau ar gyfer y rhieni hefyd yn effeithio ar y plant, ac mae’r diwrnodau hwyl i deuluoedd yn caniatáu iddyn nhw gael y gefnogaeth hefyd trwy’r staff a theuluoedd eraill.

Deilliant 1 –

Mwy o hyder i roi cynnig ar bethau newydd

Yn yr holiadur, roedd 64% o’r teuluoedd yn credu bod ganddyn nhw fwy o hyder o ganlyniad i’r diwrnodau hwyl i deuluoedd a’r diwrnodau allan hwyl. Er y dywedodd rhai y bydden nhw’n mynd ar ddiwrnodau fel hyn, fel teulu, ar wahân i’r digwyddiadau hyn, nododd llawer eu bod yn teimlo’u bod yn medru ymlacio llawer mwy am eu bod mewn ystafell llawn pobl sy’n “deall”. Gan fod y rhieni wedi ymlacio mwy, roedd y plant hefyd wedi ymlacio mwy.

Dywedodd un fam bod gan ei phlentyn yr hyder i fynd am dro gyda ffrindiau heb eu goruchwyliaeth hi am y tro cyntaf.

“Aeth i ffwrdd ar ei ben ei hun gyda phlant eraill heb oruchwyliaeth oedolion, a fyddai o byth yn gwneud hyn yn unrhyw le arall achos fyddai ganddo fo mo’r hyder.”

Nododd mam arall fod ei bachgen 4 mlwydd oed wedi magu hyder mewn rhai misoedd trwy fynd i’r diwrnodau hwyl. Roedd yn ofn y castell sbonc i ddechrau, ond ar ôl cael cefnogaeth gan eraill a mynd i rai o’r sesiynau, roedden nhw’n medru gweld ei fod yn magu hyder ac roedden nhw’n falch iawn ohono.

“Mae’r trampolîn, y castell sbonc ac ati yn helpu gyda chydbwysedd a sgiliau corfforol.”

Gwnaeth rhieni amlinellu dangosyddion eraill o hyn trwy weld eu bod yn llawer mwy hyderus ac yn mynd i chwarae ac yn ymlacio mwy. Gwelwyd dangosydd arall yn un o’r diwrnodau i deuluoedd, pan wnaeth plentyn a oedd yn dod yma gyda’i weithiwr cymorth eistedd yn yr ystafell gydag eraill am 30 munud. Eglurodd y Swyddog Maes fod hyn yn welliant aruthrol oherwydd fel arfer, ni fyddai’n dod i mewn o gwbl neu byddai’n gadael ar ôl rhai munudau.

Ond nid oedd hyn yn wir i’r plant a oedd angen gofal yn unig. Nododd llawer bod hyn yn wir hefyd o ran y brodyr a’r chwiorydd. Roedd hyn yn caniatáu iddynt dreulio amser gyda’r teulu a chwarae mewn amgylchedd diogel.

“Diolch am drefnu’r diwrnod allan hwn. Rwyf wastad yn poeni am fynd â C i unrhyw le am ei fod yn rhedeg i ffwrdd ac yn tynnu sylw atom ni, ond mae wedi cael diwrnod da iawn heddiw ac mae ei ddau frawd wedi mwynhau eu hunain hefyd.” (Rhiant)

Deilliant 2-

Gwneud ffrindiau newydd / medru cymdeithasu mwy

“Grêt gweld y plant yn chwarae gyda’r ffrindiau y maen nhw wedi’u gwneud yn y sesiwn.”

(Mam)

Mae hyn nid yn unig yn wir i'r rhieni, ond hyn hefyd yw'r achos i'r plant. Mae teuluoedd sy'n mynd trwy amgylchiadau tebyg wedi cwrdd trwy'r diwrnodau allan neu drwy'r cyfarfodydd grŵp rhieni, ac maen nhw wedi medru cymdeithasu mwy gyda'i gilydd gan fod hyn yn cefnogi'r rhiant a'r plentyn. Gwelwyd enghreifftiau o deuluoedd â phlant a oedd â chyflyrau iechyd tebyg a oedd wedi medru cwrdd â'i gilydd, ac roedd y plant yn medru ymlacio a siarad yn well â'i gilydd na fydden nhw'n medru ei wneud o bosibl gyda phlant mewn ysgol.

Un enghraifft o hyn yw teulu a oedd â phlant a oedd yn dechrau yn yr un ysgol. Ar ôl y digwyddiad, cawsant eu gwahodd i'w barti pen-blwydd, ac agorodd hyn ddrysau iddynt fedru gwneud ffrindiau newydd a bod yn rhan o rwydwaith cymorth.

Deilliant 3 –

Datblygu sgiliau personol

“Wedi helpu i ddatblygu sgiliau cymdeithasol ein mab yn fawr iawn.”

Gwelodd llawer bod sgiliau personol eu plant wedi datblygu o ganlyniad i'r gweithgareddau hyn. Gwelwyd llawer o enghreifftiau o blant yn cyfathrebu'n well â'i gilydd, neu'n gwneud pethau na fydden nhw erioed wedi'u gwneud gartref o'r blaen. Un enghraifft oedd plentyn a oedd yn gwrthod yfed o gwpan a ddaeth i'r bwrdd ac yfed cwpanaid llawn o ddŵr ar ôl treulio amser yn gwyllo'r plant eraill.

Dywedodd un rhiant sut yr oedd bod mewn “amgylchedd diogel a chysurus” wedi helpu ei phlentyn i ymlacio a medrai ddatblygu mwy na fedrai yn rhywle arall.

5.3 Cynnal Gofalwyr

Fel y trafodwyd uchod, nid oes unrhyw un o'r deilliannau hyn yn berthnasol ac ni fyddant yn cael eu cynnwys.

5.4 Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Derwen

Mae Derwen yn darparu mewnbwn i'r prosiect hwn o ran rhoi arian tuag at y grwpiau rhieni. Dywedodd y rheolir eu bod yn cael gwerth am arian am yr ychydig o arian y maen nhw'n ei fuddsoddi ac mae'r rhieni yn cael llawer o fudd ohono. Gwelwyd dau ddeiliant yma;

Deiliant 1 –

Llai o alw ar y gwasanaeth.

Nid yw pob teulu y mae Cynnal Gofalwyr yn ei gynorthwyo yn cael cymorth hefyd gan Derwen. Mae gan Derwen feini prawf ar gyfer teuluoedd, ond mae Cynnal Gofalwyr ar agor i unrhyw riant sy'n credu bod ganddynt gyfrifoldeb gofalu. Efallai bydd rhai teuluoedd yn dechrau gyda Derwen, ond byddan nhw wedyn ar y 'rhestr' ond yn parhau i weithio gyda Chynnal Gofalwyr.

Roedd 57% o'r teuluoedd yn credu y byddai'n rhaid iddynt roi mwy o alwadau ar wasanaethau Derwen pe na baent yn cael ymyrraeth a chefnogaeth gan Gynnal Gofalwyr. Ond, medrai llawer o hyn fod yn fater o farn. Pan ofynnwyd i Reolwr Derwen sut y byddai bod heb Gynnal Gofalwyr yn effeithio arnynt, atebodd y byddai bwlch, ond nad oedd hi'n bosibl dweud sut fyddai hyn yn effeithio arnynt.

Ar ôl siarad â theuluoedd a staff am hyn, mae'n debygol y byddai mwy yn gofyn am gymorth pellach gan Derwen.

Gwell perthynas â phartneriaid

Roedd Derwen yn credu mai hwn oedd y deiliant mwyaf iddyn nhw fel rhanddeiliaid. Credir bod medru cael aelod o staff Cynnal Gofalwyr i roi ei barn a'u herio, ond mewn modd cyfeillgar, yn

fuddiol, yn ogystal â'i chael hi yno i gefnogi'r rhieni sy'n dod i'r cyfarfodydd. Roedden nhw'n gwerthfawrogi'r cymorth hwn ac maen nhw'n ceisio sicrhau nad ydynt yn colli'r cyllid ar gyfer hyn, sy'n dangos pa mor bwysig yw cael perthynas da â gofalwyr a'r trydydd sector iddyn nhw. Fodd bynnag, nid ydym wedi rhoi gwerth ariannol ar hyn ar y Map Gwerth.

GIG

Mae'r holl ddeilliannau ar gyfer darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn ymwneud â'r potensial ar gyfer ail-ddyrannu costau. Mae llawer o dystiolaeth ar sut y mae iechyd meddyliol a chorfforol gofalwyr yn medru cael ei effeithio oherwydd y galwadau a roddir arnynt, fel y nodwyd yn adran 1.

Trwy ymgysylltu â'r rhieni, mae'n amlwg bod y mwyafrif wedi gweld gwelliant yn eu hiechyd ers cael cymorth. Yn ogystal hyn, mae 44% yn credu y bydden nhw'n defnyddio'r meddyg teulu yn fwy aml heb y deilliannau a nodwyd ganddynt o ganlyniad i gael cymorth gan Gynnal Gofalwyr. Dywedodd rhai y medrai hyn fod hyd at 4 gwaith y mis yn fwy, ond rydym wedi amcangyfrif hyn ar unwaith y mis yn unig er mwyn osgoi gor-hawlio.

Mae Tabl 6 isod yn edrych ar rai o'r deilliannau a'r dangosyddion a welwyd yn ystod yr asesiad, yn ogystal â pha ddangosyddion posibl y medrai Cynnal Gofalwyr eu mesur yn y dyfodol i ddangos eu heffaith gymdeithasol.

Tabl 6 – Enghreifftiau o'r Deilliannau a'r Dangosyddion

Rhanddeiliad	Deilliannau	Dangosydd	Dangosydd posibl y medrai Cynnal Gofalwyr
--------------	-------------	-----------	---

ei fesur yn y dyfodol.

Rhieni	Cael tawelwch meddwl a theimlo'n llai unig yn eu sefyllfa	Nododd llawer o deuluoedd pa mor unig y maen nhw'n teimlo ar brydiau, a sut mae'r cyfarfodydd a'r digwyddiadau yn eu helpu i weld bod eraill yn wynebu profiadau tebyg.	Medrai eu llesiant cael ei fesur – Seren Canlyniadau o bosibl neu Raddfa Llesiant Meddwl Warwick – Caeredin (WEMWBS)
Rhieni	Gwell iechyd meddwl	Dywedodd llawer eu bod ar feddyginiaeth am hyn, ond eu bod bellach wedi stopio. Nododd llawer hefyd nad ydynt yn mynd at y meddyg teulu cymaint.	Medrai eu llesiant cael ei fesur – Seren Canlyniadau o bosibl neu Raddfa Llesiant Meddwl Warwick – Caeredin (WEMWBS)
Plant	Mwy o hyder i roi cynnig ar bethau newydd	Daeth llawer o astudiaethau achos gwych i law o blant a oedd yn gwneud pethau am y tro cyntaf yn ystod y digwyddiadau hyn, er enghraifft, mynd gyda ffrindiau ar ei ben ei hun, neu dreulio amser yn siarad ag eraill.	Arolwg blynyddol sy'n ymwneud â'r newidiadau i blant
Plant	Mae eu sgiliau personol wedi'u datblygu	Plant yn cyfathrebu ag eraill neu'n gwneud pethau am y tro cyntaf trwy gopïo eraill –	Arolwg blynyddol sy'n ymwneud â'r newidiadau i blant

		megis yfed o gwpan.	
Derwen	Llai o alw posibl ar y gwasanaeth	Dywedodd teuluoedd wrthym y byddent angen mwy o gymorth o'r gwasanaeth hwn heb y gwasanaeth.	
GIG	Llai o alw posibl ar y gwasanaeth	Nododd llawer bod ganddyn nhw iechyd meddwl gwell ac nad oedden nhw'n mynd at y meddyg teulu cymaint, a'u bod yn defnyddio llai o feddyginiaeth.	Mesur sawl gwaith y mae rhieni yn ymweld â meddyg teulu ar gyfer eu hiechyd eu hunain.

6.0 Gwerthuso Deilliannau

Y gwahaniaeth rhwng defnyddio SROI a fframweithiau eraill yw ei fod yn rhoi gwerth ariannol i'r deilliannau hyn. Trwy ddefnyddio amcangyfrif ariannol, mae modd i ni adrodd y stori am beth sy'n newid ym mywydau pobl, yn ogystal â rhoi gwerth ar hynny er mwyn siarad iaith gyfarwydd. Nid yw hyn yn ymwneud â gosod pris ar bopeth. Yn hytrach, mae'n caniatáu i ni ddangos pa effaith y mae'r gwasanaeth yn ei chael ar randdeiliaid posibl a'r hyn y medrir eu harbed, o bosibl, trwy ymyrraeth.

Rhieni

Gan ddefnyddio'r grŵp ffocws, gofynnwyd i rieni chwarae'r gêm gwerth. Mae'r gêm gwerth yn caniatáu i ni gymharu deilliannau meddal â phethau materol y medrwn ni eu prynu fel bod

modd i ni osod gwerth ar y newidiadau pwysig hyn a ddynodwyd. Trwy chwarae'r gêm gwerth, mae cleientiaid yn medru penderfynu faint o werth y bydden nhw'n ei roi ar y deilliannau hyn a nodwyd ganddynt. Mae hyn yn caniatáu i ni gydymffurfio'n llwyr ag egwyddor 1 yr SROI, sef i ymglymu rhanddeiliaid.

Yn anffodus fodd bynnag, ni osodwyd gwerth ar y 3^{ydd} deilliant allweddol, Mwy o hyder fel gofalydd, oherwydd cafodd hwn ei bennu'n ddiweddarach trwy'r cyfweiliadau personol a'r holiaduron. Felly, cymerwyd y gwerth hwn o'r Global Value Exchange (gweler

<http://www.globalvaluexchange.org/>)

Cronfa ddata dorfol o ddeilliannau, gwerthoedd, dangosyddion a rhanddeiliaid yw'r Global Value Exchange. Cymerir y gwerth hwn trwy ddefnyddio Techneg Datgelu Dewis ac mae'n werth ar gyfer Mwy o Hyder a hunan-barch i deuluoedd. Medrir cymharu hwn â'r deilliant yma gan ei fod hefyd yn ymwneud â theuluoedd. Mae'n bosibl bod y ffigur hwn yn tanbriso'r deilliant hwn pan gaiff ei gymharu â'r deilliannau allweddol eraill i rieni, ond, pan holwyd i rieni flaenoriaethu'r deilliannau yn nhrefn pwysigrwydd a gwerth iddyn nhw, dyma'r drefn a nodwyd, o'r uchaf i'r isaf;

- Cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa
- Gwell iechyd meddwl
- Mwy o hyder fel gofalydd / medru ymdopi'n well fel gofalydd

Plant

O ran y plant, nid oedd yn briodol i ofyn iddynt osod gwerth ar y newidiadau hyn, felly nodwyd y deilliannau trwy'r rhieni fel y trafodwyd uchod. Er mwyn gosod gwerth ar y rhain, defnyddiwyd gwerthoedd a oedd yn bodoli eisoes o HACT a'r Global Value Exchange. Mae HACT yn ymdrin yn bennaf â'r sector tai, ond mae wedi cyhoeddi rhai gwerthoedd llesiant i unigolion gyda llawer o

blant ac ieuenctid. Er nad yw'r rhain o bosibl yn gosod gwerth cywir ar gyfer y grŵp hwn o randdeiliaid, maen nhw'n caniatáu i ni ddefnyddio gwerthoedd sy'n bodoli gan nad oeddem yn medru cael y rhanddeiliaid i osod gwerth ar y rhain.

Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Er mwyn gosod gwerth ar y gostyngiad posibl yn y galw am Derwen a'r GIG, defnyddiwyd Costau Uned Iechyd a Gofal Cymdeithasol 2015 y PSSRU. Trwy ofyn i rieni pa mor aml yr oedden nhw'n credu y byddent yn defnyddio'r gwasanaethau hyn heb gymorth Cynnal Gofalwyr ac edrych ar ganran y newid a nodwyd ganddynt, roedd y costau hyn yn berthnasol i osod gwerth arnynt.

Tabl 6 – Enghreifftiau o Brisiad Deilliannau

Deilliant	Gwerth dynodedig	Gwerth y pellter a deithiwyd ar gyfartaledd	Maint y rhanddeiliaid a brofodd y deilliant
Rhieni; Cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa	Canfu'r gemau gwerth ei fod yn werth £9,360 ar gyfartaledd. Mudir ymglymu am lawer o flynyddoedd, os oes ei angen ar y teulu. Nodwyd y gwerth hwn trwy'r Gêm Werth lle y cytunwyd bod hyn o leiaf mor werthfawr â morgais yn cael ei dalu am 1 mlynedd.	Cymryd y pwynt isaf ar gyfer graddfa ein holiadur lle yr oedd (newid bychan = 0%, ychydig o newid = 25%, ychydig o newid = 50%, cryn dipyn = 75%, llawer o newid = 100%). Er mwyn osgoi gor-hawlio defnyddiwyd y pwynt canol - mae'r canlyniadau wedi'u dangos wedi'u lluosu gan nifer yr ymatebwyr $(1*25) + (11*37.5) + (11*50)/23 = 43\%$. Yna, cymerwyd 43% o'r gwerth = £4024.80. Er bod hyn yn seiliedig ar sampl fechan, roedd y canlyniadau yn unol â'r hyn a nodwyd yn y cyfweiliadau - nodwyd hyn fel newid sylweddol iawn.	172 o deuluoedd – un rhiant sydd fel arfer yn manteisio ar y gwasanaeth, felly er bod nifer y rhieni siŵr o fod yn uwch, cedwir y rhif hwn er mwyn osgoi gor-hawlio. Hefyd, yn ôl Cynnal Gofalwyr – bydd pawb yn cael gwasanaeth mewn rhyw fodd neu'i gilydd, felly byddwn dim ond yn edrych ar 90%, 155 o deuluoedd, er mwyn osgoi gor-hawlio. Felly yma, byddwn yn edrych ar 43% o 155 o deuluoedd, sy'n rhoi 67 o deuluoedd i ni sy'n cael newid cadarnhaol o'r deilliant hwn.
Rhieni; Gwell iechyd meddwl	Canfu'r gemau gwerth ei fod yn werth £9,360 ar gyfartaledd. Mudir ymglymu am lawer o flynyddoedd, os oes ei angen ar y teulu. Nodwyd y gwerth hwn trwy'r Gêm Werth lle y cytunwyd bod hyn o leiaf mor werthfawr â morgais yn cael ei dalu am 1 mlynedd.	Cymryd y pwynt isaf ar gyfer graddfa ein holiadur lle yr oedd (newid bychan = 0%, ychydig o newid = 25%, ychydig o newid = 50%, cryn dipyn = 75%, llawer o newid = 100%). Er mwyn osgoi gor-hawlio defnyddiwyd y pwynt canol - dengys y canlyniadau $(3*25) + (10*37.5) + (7*50)/23 = 35\%$. Yna, cymerwyd 35% o'r gwerth = £3,276 Er bod hyn yn seiliedig ar sampl fechan, roedd y canlyniadau yn unol â'r hyn a nodwyd yn y cyfweiliadau – nodwyd hyn fel newid sylweddol iawn.	172 o deuluoedd – un rhiant sydd fel arfer yn manteisio ar y gwasanaeth, felly er bod nifer y rhieni siŵr o fod yn uwch, cedwir y rhif hwn er mwyn osgoi gor-hawlio. Hefyd, yn ôl Cynnal Gofalwyr, ni fydd pawb yn manteisio ar y gwasanaethau ar wahân i ambell i alwad ffôn – felly byddwn dim ond yn edrych ar 138 o deuluoedd, sef 80% ohonynt. Felly yma, byddwn yn edrych ar 35% o 138 o deuluoedd, sy'n rhoi 48 o deuluoedd i ni.
Plant; Mwy o hyder o roi cynnig ar bethau newydd	Cymerwyd y gwerth hwn o Gyfrifiadur Gwerth Cymdeithasol HACT – Mwy o hyder ymhlith ieuenctid. £9,283	Cymryd y pwynt isaf ar gyfer graddfa ein holiadur lle yr oedd (newid bychan = 0%, ychydig o newid = 25%, ychydig o newid = 50%, cryn dipyn = 75%, llawer o newid = 100%). Er mwyn osgoi gor-hawlio defnyddiwyd y pwynt canol - dengys y canlyniadau $(5*25) + (7*37.5) + (2*50)/22 = 35\%$. Yna, cymerwyd 35% o'r gwerth = £3,209.05 Er bod hyn yn seiliedig ar sampl fechan, roedd y	Cyfanswm y plant oedd 186, sy'n seiliedig ar 1.35 o blant ym mhob teulu ar gyfartaledd o'r data a ddaeth i law. Canfu'r holiaduron bod 35% wedi profi newid, sy'n golygu cyfanswm o 65 o blant.

canlyniadau yn unol â'r hyn a nodwyd yn y cyfweiliadau
– nodwyd hyn fel newid sylweddol iawn.

GIG; Llai o alw
posibl ar y
gwasanaeth

£44 am bob apwyntiad gyda meddyg teulu

Edrychwyd ar 44 o deuluoedd (30%) a oedd yn defnyddio'r meddyg teulu o leiaf unwaith y mis neu ragor. Cymerwyd 30% o'r 48 o deuluoedd a oedd â gwell lechyd Meddwl. Felly, 14 o deuluoedd x 12 o apwyntiadau ychwanegol y flwyddyn = 173 mwy o ymweliadau x £44 = £7,612 cyn diffrwythedd neu briodoliad.

Dywedodd 14 o deuluoedd (30%) y byddent yn defnyddio'r meddyg teulu o leiaf unwaith y mis yn fwy heb Gynnal Gofalwyr.

7.0 Pennu'r Effaith

Er mwyn asesu gwerth cyffredinol deilliannau gwasanaeth Rhiant-ofalwyr Gwynedd, mae'n bwysig pennu faint yn union sydd o ganlyniad i'r prosiect. Mae SROI yn defnyddio egwyddorion cyfrifyddu cydnabyddedig i ostwng y gwerth yn unol â hynny, trwy ofyn; Beth fyddai wedi digwydd ta beth (di-fuddiant)? Beth yw cyfraniad eraill (priodoliad)? A yw'r gweithgareddau wedi dadleoli gwerth o rywle arall (dadleoli)? Os rhagwelir y bydd deilliant yn para mwy nag 1 mlynedd, ar ba gyfradd y mae'r gwerth a grëwyd gan y prosiect yn gostwng yn y blynyddoedd i ddod (gostyngiad)? Mae defnyddio'r pedwar mesur hwn yn creu dealltwriaeth o gyfanswm gwerth net y deilliannau ac yn helpu i gadw at yr egwyddor o beidio â gor-hawlio.

Effeithiau Cynnal Gofalwyr – cymorth i rieni

Mae dadansoddiadau SROI yn defnyddio egwyddorion cyfrifyddu cydnabyddedig i gyfrifo effaith gyffredinol gweithgareddau. Mae ystyried unrhyw ffactorau di-fuddiant, priodoliad, dadleoliad a gostyngiad yn golygu y bydd dadansoddiadau SROI yn osgoi gor-hawlio gwerth nad yw o ganlyniad i weithgareddau'r prosiectau. Amlinellir y ffactorau effaith yn y blychau isod.

Difuddiant

Mae hyn yn gofyn pa mor debygol yw hi y medrai deilliant fod wedi digwydd heb i weithgaredd ddigwydd. Felly, er enghraifft, os credir bod siawns o 10% y medrai rhywun fod wedi dod o hyd i waith heb raglen hyfforddi, mae gwerth y deilliant hwnnw'n cael ei leihau 10%.

Priodoliad

Yn ystyried pa gyfran o ddeilliant a greir gan sefydliadau/unigolion eraill, ac felly nad yw'n deg i'r dadansoddiad SROI ei hawlio. Er enghraifft, os yw asiantaeth allanol hefyd yn cefnogi rhywun sy'n derbyn hyfforddiant, mae'r sefydliad hwnnw, yn ogystal a'r sefydliad hyfforddi, yn gyfrifol am greu rhywfaint o'r gwerth.

Dadleoli

Mae hyn yn gofyn a yw deilliant wedi dadleoli deilliannau tebyg yn rhywle arall. Nid yw hyn bob amser yn fesur effaith angenrheidiol, ond mae'n rhaid ei ystyried. Er enghraifft, os yw prosiect yn lleihau gweithgaredd troseddol mewn un ardal, ond yn arwain at gynnydd mewn lleoliadau eraill, mae angen ystyried y deilliannau a ddadleolwyd.

Gostyngiad

Rhaid i ddeilliannau a ragfyneir ar gyfer mwy nag un flwyddyn ystyried cyfradd y gostyngiad; y gyfradd y mae'r gwerth y medrir ei briodoli i ffocws y dadansoddiad SROI yn lleihau dros gyfnod. Er enghraifft, medrai unigolyn sy'n cael hyfforddiant gwaith briodoli'r holl werth i'r sefydliad hyfforddi yn y flwyddyn gyntaf, ond wrth iddo ddatblygu yn ei yrfa, mae llai o werth yn eiddo i'r fenter gychwynnol oherwydd ei brofiadau newydd ei hun.

Difuddiant

Mae di-fuddiant yn caniatáu i ni ystyried a fyddai'r newidiadau hyn wedi medru digwydd beth bynnag, heb ein hymyrraeth. Pe na bai gwasanaeth Cynnal Gofalwyr ar gael, pa opsiynau eraill fyddai ar gael i rieni. Efallai nad oes unrhyw opsiwn arall, a dyma'n union beth a fynegwyd gan lawer o deuluoedd. Fodd bynnag, er mwyn peidio â gor-hawlio, medrai fod yn realistig i feddwl y medrai rhai ohonynt fod wedi cael cymorth tebyg trwy ffrindiau a theulu, Derwen, Gyda'n Gilydd neu, efallai, trwy'r ysgolion. Yn yr holiadur, nid oedd 62% yn credu bod rhyw lawer o obaith, neu dim gobaith o gwbl y byddai'r holl ddeilliannau hyn wedi digwydd heb Gynnal Gofalwyr.

“D’oes dim gwasanaeth fel hwn. Mae sefydliadau eraill yn medru eich cynorthwyo gyda rhai pethau, ond maen nhw’n gwranddo arnoch chi ac os nad oes ganddyn nhw’r ateb, byddan nhw’n mynd i chwilio am yr ateb.” (Rhiant)

Trafododd y tabl isod y rhifau di-fuddiant a’r rhesymau y tu ôl i’r canrannau hyn.

Deiliant	Difuddiant	Cyfiawnhad
Rhieni		
Cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa	30%	Dywedodd y mwyafrif o rieni wrthym mewn trafodaethau ac yn yr holiadur nad oeddent yn credu y byddent wedi profi’r newid hwn heb gymorth Cynnal Gofalwyr. Er ei bod hi’n bosibl y medrent fod wedi cwrdd â rhieni eraill, er enghraifft, trwy’r ysgol, roedd cael rhywun ar gael i siarad â nhw dros y ffôn, ar wahân i deulu a ffrindiau neu wasanaethau statudol, yn rhoi tawelwch meddwl iddynt.
Gwell / Cynnal iechyd meddwl	30%	Trafododd llawer o rieni eu bod wedi cyrraedd pen eu tennyn a bod y gwasanaeth hwn a’r cyfarfod fel rhaff achub ac yn rhywbeth sy’n eu helpu i “gario ‘mlaen”. Medrent fod wedi bwrw’u baich gyda theulu neu medrent fod wedi cael sesiynau cwnsela, felly mae’n bosibl y medrai hyn fod wedi digwydd beth bynnag.
Mwy o hyder fel gofalydd / medru ymdopi’n well fel gofalydd	30%	Er bod cael y cymorth gan Gynnal Gofalwyr a rhieni eraill yn hanfodol, mae posibilrwydd y medrai’r hyder hwn fod wedi cynyddu dros amser. Felly, adlewyrchir hyn gan y ffigur difuddiant cymedrol sydd wedi’i roi.
Plant		
Mwy o hyder i roi cynnig ar bethau newydd	50%	Mae’r difuddiant ar gyfer y plant yn uwch oherwydd mae siawns uwch y medrai plant gael cymorth yn rhywle arall trwy wasanaethau statudol. Fodd bynnag, fel y nodwyd uchod wrth drafod y deilliannau, bydd y cymorth y byddan nhw’n eu cael fel teulu gan Gynnal Gofalwyr yn caniatáu iddynt gael deilliannau o’r gwasanaeth hwn.
Gwneud ffrindiau newydd / medru cymdeithasu mwy	50%	Mae’n bosibl y medrai hyn fod wedi digwydd trwy’r ysgolion neu sefydliadau eraill.
Mae eu sgiliau personol wedi datblygu	50%	Medru cwrdd â phobl eraill â chyflyrau tebyg, sy’n caniatáu iddyn nhw ddysgu a datblygu trwy ei gilydd. Mae siawns y medrai hyn ddigwydd trwy eraill.

Priodoliad

Mae priodoliad yn caniatáu i ni gydnabod cyfraniad eraill tuag at gyflawni’r deilliannau hyn. Mae bob amser yn bosibl y bydd eraill yn cyfrannu at unrhyw newidiadau ym mywydau pobl, megis

aelodau o'r teulu neu sefydliadau eraill. Mae priodoliad yn caniatáu i ni weld faint o'r newid sy'n digwydd oherwydd Rhiant-ofalwyr Gwynedd.

Yn y grwpiau ffocws, y cyfweiliadau a'r holiaduron, gofynnwyd i rieni faint o'r newid oedd o ganlyniad i Gynnal Gofalwyr. Roedd y mwyafrif o'r teuluoedd yn credu bod y rhan fwyaf o'r newid wedi dod o ganlyniad i Gynnal Gofalwyr, ond hefyd o ganlyniad i'r rhieni eraill yr oeddent wedi meithrin perthynas â nhw trwy'r cyfarfodydd a'r digwyddiadau. Er bod llawer wedi nodi nad oeddent yn credu y byddent wedi cael cyfle i gwrdd heb Gynnal Gofalwyr, dylid priodoli canran o'r newid i rieni eraill.

Gan ystyried adborth y teuluoedd, ac ar ôl siarad â phobl broffesiynol eraill, rydym wedi priodoli 70% i'r holl deilliannau. Mae'r ganran hon yn ymddangos yn uchel o bosibl, ond er mwyn osgoi gor-hawlio, mae'n bwysig ein bod yn cydnabod sut mae eraill, yn enwedig rhieni eraill, wedi cyfrannu at y newidiadau hyn. Cydnabyddir bod y cyswllt cychwynol â rhieni eraill a gwasanaethau eraill wedi'i wneud oherwydd Cynnal Gofalwyr, ond wedi dweud hynny, dylid priodoli llawer o'r deilliannau er mwyn sicrhau ein bod yn gweld yr effaith wirioneddol. Mae hyn yn sicrhau nad ydym yn gor-hawlio, ond mae hefyd yn priodoli gwerth i eraill megis SNAP Cymru, Anabledd Cymru, Gofalwyr Ifanc, Derwen, Gyda'n Gilydd, Teulu a ffrindiau, ysgolion ac ati.

Dadleoli

Mae angen i ni ystyried a yw'r deilliannau yn dadleoli deilliannau eraill yn rhywle arall. Er enghraifft, os ydym yn ymdrin â gweithgarwch troseddol mewn un stryd, a ydym dim ond wedi symud y broblem i fan arall? Nid oes angen ystyried dadleoli yma gan fod y gwasanaeth hwn yn wahanol iawn i unrhyw wasanaeth arall. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i unrhyw un sy'n credu

bod ganddynt gyfrifoldebau gofalu, ac nid yw'n cyfyngu unrhyw deulu rhag bod yn gysylltiedig ag ef.

Hyd a Gostyngiad

Nid oes cyfyngiad amser ar ba mor hir y medr unrhyw deulu ymwneud â Chynnal Gofalwyr na gyda'r grwpiau rhieni. Mae teulu yn medru dechrau mynd i'r cyfarfodydd ar unrhyw adeg y maen nhw'n teimlo eu bod angen a medrant aros am gyn hired ag y maen nhw'n teimlo bod angen y cymorth arnynt. Roedd rhai teuluoedd wedi gweithio gyda Chynnal Gofalwyr yn ddiweddar iawn ac eraill wedi bod yn gweithio â nhw am gymaint â 15 o flynyddoedd. Trwy barhau i fod yn rhan o'r sefydliad, medrent fod yn sicrhau bod y deilliannau hynny yn parhau o un flwyddyn i'r llall, er enghraifft, cynnal iechyd meddwl. Ond, i'r rhai sy'n dewis peidio â mynychu ar ôl rhai sesiynau neu'n methu mynychu am ryw reswm, mae'n bosibl na fyddai'r deilliannau hyn yn cael eu cynnal.

Pan holwyd teuluoedd ynghylch hyd, dywedodd llawer eu bod yn parhau i gael y deilliannau hyn,

“Rwyf wastad yn gwybod ei fod yno os oes angen cymorth arna' i.”

“Rwy'n teimlo'n well ar ôl mynd i'r grŵp.”

Mae'r teimlad hwnnw o wybod eu bod yno pe bai nhw'n cael unrhyw broblemau yn caniatâu iddynt gynnal y teimlad o fod â thawelwch meddwl a theimlo yn llai unig yn eu sefyllfa.

Fodd bynnag, pan holwyd beth fyddai'n digwydd heb Gynnal Gofalwyr, cafwyd atebion amrywiol. Byddai llawer yn parhau i gael cymorth y grŵp a'r rhwydwaith o ffrindiau y maen nhw wedi'i greu bellach. Credai eraill y byddai'n golled fawr a byddent yn dirywio o wybod nad oedd Gwyneth (y Swyddog Maes) yno neu os na allent fynd i'r grŵp i fwrw'u baich.

Felly, rydym wedi penderfynu edrych ar hyn am o leiaf 1 mlynedd gyda chyfradd gostyngiad y trysorlys o 3.5%. Rydym hefyd wedi nodi na fydd y newidiadau yn dechrau tan yr ail flwyddyn y byddant yn ymwneud â'r sefydliad. Ond, ar gyfer y deilliannau Mwy o Hyder fel Gofalydd / Medru Ymdopi'n well, rhoddwyd hyd o 2 mlynedd yma oherwydd gwelir y byddai'r hyder hwn yn parhau am hirach heb ymyrraeth. Yn ogystal â hyn, mae cyfradd gostwng o 50% wedi'i osod. Ar ôl y flwyddyn gyntaf, mae'n debygol y bydd pethau eraill ar waith a fydd yn caniatâu i'r deilliannau hynny barhau, felly mae gostyngiad o 50% yn deg yma er mwyn osgoi gor-hawlio.

O ran y plant, nodwyd cyfradd ostwng ychydig yn uwch gan fod plant yn fwy tebygol o gael pethau eraill ar y gweill yn yr ysgol neu drwy ffrindiau. Gosodwyd hyn ar 60%.

Canlyniadau SROI

Mae'r rhan hon o'r adroddiad yn cyflwyno canlyniadau cyffredinol dadansoddiad SROI o'r gwasanaethau a gynigir i rieni gan Gynnal Gofalwyr.

Fel y nodwyd, mae'r dadansoddiad hwn yn edrych ar werth y gwasanaethau i rieni a gynigir gan Gynnal Gofalwyr. Mae'n dadansoddi bodolaeth y gwasanaeth a'r rhan sydd ganddo i'w chwarae pan fydd gofalwyr angen cysylltu â rhywun. Mae hefyd yn dadansoddi'r holl wasanaethau y mae'n ei gynnis ac yn ei gydgyssylltu, gan gynnwys y cyfarfodydd rhieni a'r diwrnodau i deuluoedd. Mae wedi dadansoddi'r gwerth i'r teuluoedd a hefyd yr effeithiau perthnasol ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r gwerthusiad wedi cadw at egwyddorion Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad drwyddi draw.

Mae'r gwerth a grëir i rieni a theuluoedd yn sylweddol. Er bod y buddsoddiad yn isel iawn a'r oriau a roddir gan y Swyddog Maes bob blwyddyn yn gymharol isel ar - 1.5 diwrnod yr wythnos, mae'r effaith a'r gwerth yn uchel iawn. Mae gwybod bod rhywun yno i'w cynorthwyo pan fydd

angen, a chael cyfle i ymgysylltu â rhieni a theuluoedd eraill yn golygu bod newidiadau cadarnhaol yn cael eu creu i'r mwyafrif o'r teuluoedd a gaiff eu hatgyfeirio.

Tabl 6 - Cyfanswm y Gwerth Presennol a grëir yn ôl Rhanddeiliaid

Rhanddeiliaid	Gwerth a grëir o ganlyniad i Gynnal Gofalwyr	Cyfran o gyfanswm y gwerth a grëir
Rhieni	£93,153	60%
Plant	£48,759	31%
Derwen*	£12,640	8%
GIG*	£1,602	1%

*Mae Derwen yn cael 8% o'r gwerth, sy'n golygu eu bod yn cael gwerth o £1.58 am bob £1 a fuddsoddir ganddynt, ac mae'r GIG yn cael 1% o'r gwerth heb fuddsoddi unrhyw beth yn y prosiect. Fodd bynnag, mae'r gwerth a grëir i'r teuluoedd hefyd yn eiddo i'r asiantaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol gan mai iechyd a lles gwell y teuluoedd sy'n eu hatal rhag angen gofal statudol. Dylid nodi hefyd y dylai'r cyllid grant gan Blant mewn Angen i ariannu'r gweithgareddau hyn hefyd gael ei ystyried fel gwerth gan yr asiantaethau hyn gan ei fod yn darparu gwasanaeth na fyddai ar gael i deuluoedd fel arall neu a fyddai angen arian gan y sefydliadau hyn.

Tabl 7 - Gwerth Presennol a Grëir ar gyfer pob Unigolyn Cysylltiedig

Rhanddeiliaid	Gwerth cyfartalog ar gyfer pob unigolyn cysylltiedig
Rhieni	£675
Plant (182)	£262

Tabl 8 – Prif Ganlyniadau SROI

Cyfanswm y gwerth a grëir	£
---------------------------	---

Cyfanswm y gwerth presennol	£152,629
Gwerth y buddsoddiad	£26,215
Gwerth presennol net (gwerth presennol llai buddsoddiad)	£126,414
Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad	<u>£5.82</u>

Mae'r canlyniad o £5.82:1 yn nodi bod £5.82 o werth yn cael ei greu am bob £1 o werth a fuddsoddir yn y gweithgareddau hyn.

8.0 Dadansoddiad Sensitifrwydd

Dengys y canlyniadau bod gweithgareddau Cynnal Gofalwyr i rieni wedi creu gwerth sylweddol iawn, a bod hynny'n seiliedig ar gymhwyso egwyddorion y fframwaith SROI. Er bod tybiaethau cynhenid yn y dadansoddiad hwn, mae cymhwyso'r egwyddor o beidio â gor-hawlio yn gyson yn arwain at y posibilrwydd o roi amcan rhy isel i werth rhai deilliannau perthnasol sy'n seiliedig ar faterion megis hyd yr effaith.

Bwriad dadansoddiad sensitifrwydd yw asesu unrhyw dybiaethau a gafodd eu cynnwys yn y dadansoddiad. Drwy brofi un newidyn ar y tro, megis nifer, hyd, difuddiant neu ostyngiad, gallwn nodi ffactorau sy'n cael effaith sylweddol ar y canlyniad. Os bernir bod effaith berthnasol, dylid ystyried y dybiaeth yn ofalus a'i rheoli wrth fynd ymlaen. Er mwyn profi'r tybiaethau yn y dadansoddiad hwn, cafodd ystod o faterion eu haddasu'n sylweddol er mwyn gwerthfawrogi eu heffaith.

Cyflwynir y canlyniadau yn nhabl 9.

Tabl 9 - Crynodeb o'r Dadansoddiad Sensitifrwydd

Newidyn	Rhagdybiaeth bresennol	Rhagdybiaeth ddiwygiedig	SROI Diwygiedig	Cyfran y newid
Rhieni – Gwell iechyd meddwl	Difuddiant 30%	Difuddiant 50%	5.47	6%
Rhieni – Mwy o hyder – medru ymdopi'n well	Gostyngiad 50%	Gostyngiad 70%	5.80	3%
Plant – Mwy o hyder i roi cynnig ar bethau newydd	Difuddiant 60%	Difuddiant 80%	5.51	5%
GIG	Nifer 173	Nifer 100	5.80	3%
Derwen	Nifer 684	Nifer 300	5.56	4%

Er bod rhai o'r profion sensitifrwydd yn dangos newidiadau i'r canlyniad, oherwydd maint y newidiadau a wnaethpwyd, ac o ganlyniad i gadarnhau tybiaethau a data gyda rhanddeiliaid, mae'r canlyniadau yn dangos hyd yn oed os bydd un newidyn yn anghywir iawn, y bydd y canlyniadau cyffredinol yn dal yn gadarnhaol iawn.

9.0 Casgliad

Mae'r adroddiad hwn wedi dangos byd Gwasanaethau Cynnal Gofalwyr i Rieni wedi creu dros

£150,000 o werth a bod pob £1 a fuddsoddir yn creu gwerth o £5.82;

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu bod bywydau pobl wedi'u newid er gwell.

Bydd rhieni sy'n ofalwyr, wrth reswm, yn ystyried eu hunain yn rhieni yn gyntaf, ond pan fyddant mewn rôl gofalu, mae'n medru bod yn amser unig ac ynysig iawn yn eu bywydau. Mae hyn yn waeth pan fyddant yn byw yn ardaloedd gwledig Gwynedd, a chyda'r heriau o orfod mynd i apwyntiadau meddygol amrywiol ac addasu i'r anghenion amrywiol, felly caiff eu hanghenion eu hunain eu rhoi i'r neilltu yn aml.

Mae gwybod am fodolaeth Cynnal Gofalwyr a chael galwad ffôn gan y Swyddog Maes yn medru bod yn ddigon i ddechrau cael tawelwch meddwl a theimlo yn llai unig. Amlygwyd profiad a phersonoliaeth y Swyddogion Maes ym mhob sgwrs a gafwyd â rhieni a rhanddeiliaid eraill, a rhaid ystyried hwn yn ei hun yn rhywbeth gwerthfawr i'r gwasanaeth hwn.

“Roedd yn teimlo fel pe bai baich anferth wedi’i godi oddi ar fy ysgwyddau.” Mam

Roedd cwrdd â rhieni eraill a sylweddoli bod pobl eraill hefyd yn wynebu’r un heriau mewn bywydau yn eu helpu i deimlo’u bod yn cael eu cefnogi. Yn ardaloedd Dwyfor a Meirionnydd, nodwyd fod y rhieni yn trefnu cyfarfodydd, diwrnodau chwarae neu nosweithiau allan rhwng y gweithgareddau a drefnir gan Gynnal Chwarae. Mae hyn yn dangos pa mor werthfawr yw eu hamser gyda’i gilydd iddynt, a sut mae’n eu helpu i ymdopi. Ond, credwyd nad oedd yn debygol y byddent wedi adeiladu rhwydwaith mor gryf o gymorth heb y mudiad hwn.

Mae dyletswyddau gofalu yn medru cael effaith negyddol ar iechyd meddwl unigolyn, a nododd llawer o rieni eu bod wedi gorfod cael cwnsela ar adeg y diagnosis ac ar ei ôl, yn ogystal â meddyginiaeth ar gyfer iselder. Trwy fedru mynd i ddigwyddiadau i deuluoedd ac ymgysylltu â theuluoedd eraill, a chael rhywun y medrent ei ffonio os oedd ganddyn nhw unrhyw gwestiynau, roedden nhw’n medru gwella neu gynnal eu hiechyd meddwl. Fel y dywedodd un fam “Mae Cynnal Gofalwyr yn rhwystro pethau rhag mynd ar chwâl.” Eto, rhaid rhoi’r clod i’r Swyddog Maes am ei chymorth a’i dyfalbarhad i ddod o hyd i’r cymorth cywir os na fedran nhw helpu’u hunain. Yn ystod y diwrnodau hwyl i deuluoedd, manteisiwyd ar y cyfle i roi gwybodaeth am y gwahanol wasanaethau a chymorth a oedd ar gael iddynt, a’r cyfeirio a’r wybodaeth hyn fedrai agor drysau newydd i deuluoedd.

O ran y plant, roedd yn gyfle iddynt ymgysylltu â theuluoedd eraill mewn amgylchedd hamddenol a chyfeillgar. Os yw’r rhieni yn medru ymlacio a theimlo’n llai pryderus, mae’r plant

hefyd yn cael budd. Gwelwyd llawer o astudiaethau achos o blant a oedd yn gwella'u sgiliau personol ac yn magu hyder trwy gael y cyfle i ymgysylltu â phlant â chyflyrau tebyg.

Yn unol â'r datblygiad deddfwriaethol diweddar yng Nghymru, mae'r adroddiad hwn yn mesur y cyfraniad y mae Rhiant-ofalwyr Gwynedd yn ei wneud i'r Deddfau newydd. Nod y gwasanaeth yw atal cyflyrau iechyd teuluoedd rhag mynd yn waeth o ganlyniad i'r natur ynysig ac unig y gall rôl gofalu ei greu. Trwy gynnig amrywiaeth o wasanaethau a rhwydweithiau cymorth, mae'r mudiad yn edrych ar gynaliadwyedd hirdymor y canlyniadau hyn ac yn cynnal llesiant gofalwyr. Mae gweithio'n agos â Derwen a phartneriaid eraill yn y trydydd sector yn sicrhau dull cydweithredol o ddarparu cymorth a gofal i rieni sy'n ofalwyr yng Ngwynedd.

Mae Rhiant-ofalwyr Gwynedd yn cael effaith gadarnhaol ar deuluoedd yng Ngwynedd, ac mae'r dyfyniadau isod yn caniatáu i ni gau'r adroddiad hwn yn eu geiriau eu hunain,

“Roeddwn eisiau cymorth yn arw pan oeddwn i'n mynd drwyddi. Mae'n golygu llawer i mi.”

“Mae ganddyn nhw'r holl amser ac maen nhw'n gwrando arnoch chi”.

“Rwy'n gryf oherwydd y grŵp, ac ni fyddai'r grŵp yn bodoli heb Gynnal Gofalwyr.”

10.0 Argymhellion

Mae'r adroddiad hwn yn dangos yr effaith gadarnhaol a'r gwerth sydd gan Gynnal Gofalwyr, a dyma rai o'r argymhellion yn dilyn y dadansoddiad i sicrhau bod y mudiad yn medru parhau i greu effaith gadarnhaol, yn ogystal ag ymwreiddio mesur o werth cymdeithasol yn y mudiad.

Cyllid

Gan ystyried y Gwerth cadarnhaol sy'n cael ei greu gan Gynnal Gofalwyr, nid yw'n syndod mai'r prif argymhelliad yw bod y gwaith hwn yn parhau i gael ei ariannu. Mewn cyfnod lle y mae toriadau yn cael eu gwneud, nid oes rhyfedd bod gwerth pob gwasanaeth yn cael ei ystyried, ond, fel y dangoswyd yma, mae Cynnal Gofalwyr yn cael effaith gadarnhaol. Mae'r ymyrraeth a'r gwasanaeth ataliol hwn yn creu gwerth cadarnhaol i Derwen a'r GIG. Ond, mae'r mwyafrif o'r gwerth yn eiddo i'r rhieni. Mewn cyfnodau anodd pan oedd teuluoedd yn wynebu diagnosis, roedd cael 'Tawelwch meddwl' a chael rhywun i ffonio, i roi cyngor iddynt a'u cyfeirio yn werthfawr tu hwnt iddynt. Fel y dangoswyd, mae rhai rhieni yn cwrdd â'i gilydd, a byddent yn parhau i gwrdd heb ymrwymiad Cynnal Gofalwyr, ond nododd pawb y byddai'n annhebygol iawn y byddai'r cysylltiadau a'r cyfeillgarwch hyn wedi'u gwneud heb y grwpiau Rhieni neu'r diwrnodau hwyl i Deuluoedd.

Mae cael y mudiad yno i gynrychioli gofalwyr hefyd yn hanfodol i ddiwallu anghenion y ddeddfwriaeth newydd yng Nghymru. Mae asesu anghenion gofalwyr yn ddyletswydd statudol, ac o'r buddsoddiad hwn, mae cael Swyddog Maes i gynrychioli'r rhieni yn helpu i sicrhau bod y gwasanaeth yn cael ei ddarparu a'i lunio ar y cyd.

Casglu Data

Nid yw'r pellter y bydd rhieni yn teithio yn cael ei fonitro ar hyn o bryd, hynny yw, edrych ar yr hyn sy'n newid ac i ba raddau y maen nhw'n newid. Mae teuluoedd yn medru bod yn rhan o Gynnal Gofalwyr am flynyddoedd maith – canfuwyd trwy'r gwaith ymchwil hwn bod un teulu gennym ers 15 o flynyddoedd. Caiff pob digwyddiad ei werthuso ar y diwrnod, gan ddefnyddio ffyrdd arloesol megis wal sylwadau neu dabl lluniau i'r plant. Ond, er mwyn deall yn union pa effaith y mae'r holl wasanaeth yn ei chael ar rieni a pha newidiadau sy'n cael eu creu yn eu bywydau, byddai'n fuddiol cael ffordd o fesur y newid hwn.

Pan fydd teulu yn dod yn rhan o Gynnal Gofalwyr, bydd cyfarfod cychwynol yn cael ei gynnal fel arfer, naill ai yn y cartref, yn y swyddfa neu dros y ffôn. Mae hwn yn gyfle i ddeall pa gymorth yr hoffai'r teulu ei gael a'r hyn y maen nhw'n gobeithio bydd yn newid iddynt. Bydd y Swyddog Maes yn cysylltu â theuluoedd bob blwyddyn dros y ffôn i ofyn sut y maen nhw ac os hoffent gael rhyw fath o gymorth ychwanegol. Mae hwn yn gyfle da i ofyn pa newidiadau y maen nhw wedi'u profi yn ystod y flwyddyn, os o gwbl, o ganlyniad i'r gwasanaeth. Medrir cynnwys hyn yn y sgwrs, ac ni fyddai'n golygu unrhyw gyfarfodydd ychwanegol. Wrth reswm, byddai hyn yn golygu mwy o amser yn mewnbynnu data, ond wedyn gobeithio, erbyn diwedd y flwyddyn, byddai'r wybodaeth ar bellter a deithiwyd eisoes ar gael i'r mudiad edrych arni gyda rhywfaint o ymgysylltu â rhanddeiliaid i gadarnhau'r deilliannau. Dim ond trwy fesur yr effaith y medrwn ni reoli a sicrhau ein bod yn creu'r gwerth gorau i'n cleientiaid.

Mae edrych ar ba ddeilliannau sydd bwysicaf i gleientiaid hefyd yn helpu Cynnal Gofalwyr i flaenoriaethu ei waith. Y deiliant mwyaf gwerthfawr yn yr adroddiad hwn oedd Cael Tawelwch Meddwl a Theimlo yn Llai unig yn eu sefyllfa, a dilynwyd hyn gan Gwell Iechyd Meddwl. Mae hyn hefyd yn caniatâu i Gynnal Gofalwyr ystyried polisiau ac arferion sy'n medru creu'r gwerth mwyaf posibl i'w rhanddeiliaid allweddol.

Fel y nodwyd yn yr adroddiad, caiff atgyfeiriadau eu gwneud mewn gwahanol ffyrdd - hunangyfeirio, Derwen, y Gwasanaethau Cymdeithasol, y meddyg teulu a llawer mwy. Byddai'n braf cael rhestr fanwl o le daw'r holl atgyfeiriadau ohono er mwyn deall y patrwm sydd, wedi hynny, yn medru cael ei rheoli.

Fforwm digidol

Pan holwyd rhieni a oedden nhw'n credu bod unrhyw beth negyddol i'r gwasanaeth neu unrhyw beth y bydden nhw'n eu newid, yr adborth a gafwyd oedd y byddent yn hoffi cael mwy o gyfleoedd i gwrdd. Un ateb fyddai sefydlu fforwm digidol lle y byddai pobl yn medru cyfathrebu

ar-lein. Mae adroddiad gan y Tinder Foundation, “Iechyd a Llesiant Gofalwyr Di-dâl” yn edrych ar sut mae Gofalwyr yn medru cael budd o dechnoleg ddigidol,

“Mae gofalwyr yn gwerthfawrogi’r fewnrwyd fel modd o alluogi cysylltiad cymdeithasol a chymorth emosiynol trwy gymunedau ar-lein.”

Medrai cael fforwm trwy Facebook, LinkedIn neu gyfryngau cymdeithasol eraill ganiatáu i rieni godi unrhyw bryder neu gael ffordd o fwrw’u baich, ac mae’n ffordd o gadw mewn cysylltiad pan fydd bwlch rhwng cyfarfodydd.

Cyfarfodydd

Roedd y mwyafrif o’r rhanddeiliaid a oedd yn ymwneud â’r cyfarfodydd rhieni yn credu eu bod yn fwy gwerthfawr neu o leiaf mor werthfawr â’r diwrnodau Hwyl i Deuluoedd. Roedd y cyfarfodydd hyn yn gyfle i rieni fwrw’u baich, rhannu profiadau a chefnogi ei gilydd. Fodd bynnag, dengys y canlyniadau mai mamau yw’r mwyafrif o’r rhieni sy’n mynychu. Mae rhesymau amrywiol am hyn, ond mae’r diwrnodau Hwyl i Deuluoedd yn fodd o ddenu mwy o dadau, sy’n gyfle i gynyddu gwerth y gweithgareddau (<http://menssheds.org.uk/>). Un awgrym a gafwyd oedd y medrai rhywbeth arall cael ei drefnu o bosibl yn lle’r cyfarfod rhieni o bryd i’w gilydd - gan edrych ar rywbeth fel cyfarfodydd y “Men’s Sheds” o bosibl. Er nad ydym yn argymhell creu rhaniadau rhwng y rhywiau, mae’r opsiwn hwn yn denu gofalwyr eraill.

Egwyddor SROI	Sut y gwnaethom gydymffurfio
1. Ymglymu rhanddeiliaid	<p>Rydym wedi ymglymu rhanddeiliaid ym mhob cam o'r gwaith ymchwil hwn. Y rhieni yw'r prif rhanddeiliaid, a thrwy grŵp ffocws, sgysiau dros y ffôn a holiaduron, gwnaethom roi'r cyfle i rieni adrodd eu stori ynghylch y newidiadau. Gwnaethom hefyd drafod deilliannau'r plant gyda'r rhieni, gan na fyddai wedi bod yn bosibl i ofyn i'r plant am y pethau a oedd wedi newid.</p> <p>Gwnaethom hefyd siarad â Phrif Swyddog a Swyddog Maes Cynnal Gofalwyr i drafod y deilliannau a buom yn gweithio'n agos â nhw. Siaradwyd hefyd â Rheolwr DERWEN, y Gwasanaeth Integredig i Blant Anabl, er mwyn sicrhau bod gennym eu mewnbwn nhw ar ba newidiadau a fedrai fod wedi digwydd ac i weld pa effaith bosibl y mae'r gwasanaeth yn ei chael arnyn nhw.</p>
2. Deall yr hyn sy'n newid	<p>Fel y gwelir yn yr adroddiad ac yn y ddamcaniaeth newid, rydym wedi ystyried pob deiliant posibl o'r trafodaethau, ac wedi penderfynu ar ba rai sy'n berthnasol a beth yw'r prif ddeilliannau. Er bod 'Mwy o ymwybyddiaeth o wasanaethau' yn bwysig ac yn berthnasol i lawer, roedd hyn yn arwain at y prif ddeiliant o gael tawelwch meddwl. Eto, cynhwyswyd hyn yn ein trafodaethau er mwyn cyrraedd y deilliannau terfynol hynny.</p>
3. Gwerthuso'r hyn sy'n bwysig	<p>Edrychasom ar bob deiliant a nodwyd gan y cleientiaid ac edrychwyd ar yr hyn oedd yn bwysig ac yn berthnasol. Yn y pen draw, dewisodd y rhieni 3 prif ddeiliant.</p>
4. Cynnwys yr hyn sy'n berthnasol yn unig	<p>Edrychwyd ar y pethau perthnasol.</p>
5. Peidio â gor-hawlio	<p>Gwnaethom yn siŵr nad oeddem yn gor-hawlio trwy edrych ar 172 o unigolion yn unig, er ein bod yn gwybod bod gan lawer o deuluoedd 2 neu ragor o ofalwyr a oedd yn cael cymorth. O'r adborth gan staff a rhieni, gwelwyd fod pob un o'r 172 wedi cael canlyniadau cadarnhaol o rai deilliannau, ond er mwyn osgoi gor-hawlio, dim ond 90% ohonynt y gwnaethon ni eu cyfrif am rai deilliannau ac 80% am eraill. Yna,</p>

	defnyddiwyd canlyniadau'r holiadur i edrych ar bellter y newid, gan gymryd y ffigur lleiaf.
6. Bod yn dryloyw	
7. Dilysu'r canlyniadau	Wedi cynnal dadansoddiad sensitifrwydd

11.0 Llyfryddiaeth

1. Aldridge, H. Hughes, C. (2015) Informal Carers & Poverty in the UK. An analysis of the Family Resources Survey. New Policy Institute.
2. Bennett, L. Burstow, P. Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (2016). Care Act for Carers -One Year on. Lessons Learned, next steps.
3. Buckner, L. Yeandle, S. (2015). Valuing Carers 2015. Carers UK.
4. Carers UK (2014). Carers at Breaking Point.
5. Carers UK (2016). State of Caring 2016.
6. Carers UK (2015). State of Caring 2015.
7. Curtis, L. Burns, A. (2015). Unit Costs of Health and Social Care 2015, PSSRU.
8. Global value Exchange <http://www.globalvaluexchange.org/>
9. Gwerthusiadau Llesiant HACT. Ar gael yn <http://www.hact.org.uk/value-calculator>
10. Nicholles, N. Schiffered, J. Rouse, Dr J. Nef Consulting (2013). Carers Trust Outcomes Measurement and SROI Guidance 2013.
11. Cefnogi Gofalwyr a chyflenwi'r dyletswyddau newydd yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. <http://www.cgymru.org.uk/adnoddau-dysgu-1/y-ddeddf/gofalwyr-ar-ddeddf/?force=2>
12. The Tinder Foundation (2015). The Health and wellbeing of unpaid carers: Where can Digital Skills and Community Support Add Value? Available at <http://www.tinderfoundation.org/our-thinking/research-publications/health-and-wellbeing-unpaid-carers>

13. Law yn Llaw at Iechyd Meddwl. Strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a lles yng Nghymru.

<http://gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/policy/strategy/?lang=cy>

14. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 – Yr Hanfodion

<http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/150623-guide-to-the-fg-act-cy.pdf>

15. Worthington, a. Rooney, P. Hannan, R. Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (2013). The Triangle of Care. Carers Included: A Guide to Best Practice in Mental Health Care in England. Ail Argraffiad.

16. Gwefan Cynnal Gofalwyr <http://www.carersoutreach.org.uk/>

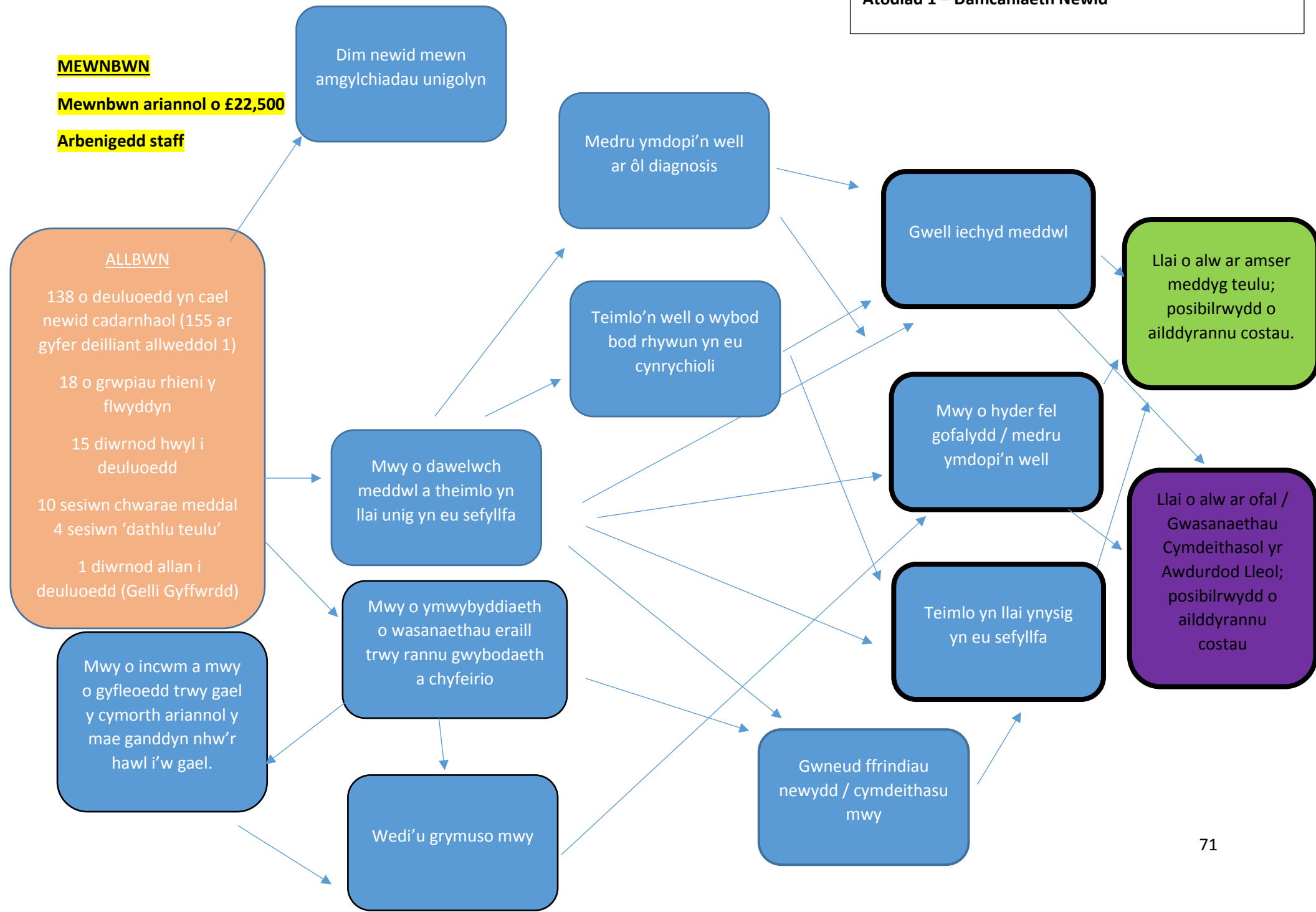
17. Brindle, D. Carers save the Country £119bn a year, The Guardian, 12 Mai 2011.

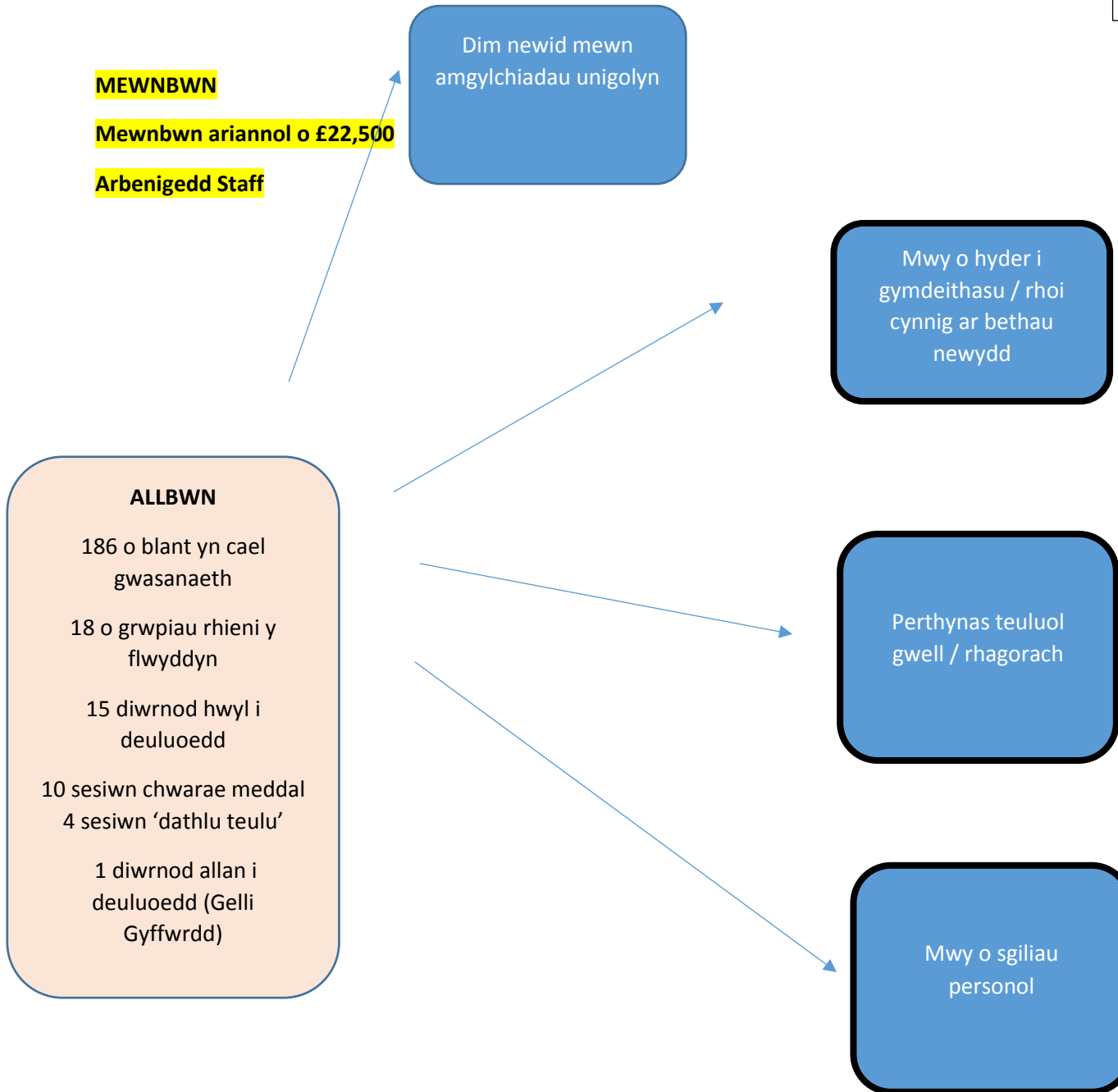
12.0 Atodiadau

MEWNBWN

Mewnbwn ariannol o £22,500

Arbenigedd staff







Quick questionnaire about your experiences of receiving support and services from Carers Outreach.

Through the conversations we have had with many of you, you have told us about the things that changed for you by having Carers Outreach in your life. Based on these conversations we have a few questions that we would really appreciate your answers to.

All of your answers will remain confidential and anonymous – thank you

Holiadur sydyn am eich profiadau yn dilyn derbyn cefnogaeth a gwasanaeth gan Gynnal Gofalwyr.

Drwy ein sgysiau rydym wedi ei gael gyda nifer ohonoch, rydych wedi dweud wrthym yr hyn sydd wedi newid i chi drwy gael Cynnal Gofalwyr yn eich bywyd. Ar sail y trafodaethau hyn, mae gennym ychydig o gwestiynau y buaswn yn ddiolchgar pe bae chi yn eu hateb.

Bydd eich atebion yn hollol gyfrinachol a dienw - diolch

Roughly how long ago did you first get involved with Carers Outreach?

Thinking about what changed for you by receiving Carers Outreach support, it would be really helpful if you could select the options that are true for you;

WHAT HAS CHANGED FOR YOU BECAUSE OF CARERS OUTREACH?	Doesn't apply to me	A little change	Some change	Quite a lot of change	A lot of change
I feel reassured and less alone in my situation					
I was more aware of other services available to me					
I am less concerned about money / expenses / or I am better able to cope with managing my money.					
I feel better knowing I have someone representing us					
I feel less stressed/anxious/depressed					
I have made new friends / I socialise more with other people					
I am more confident as a carer / I feel better able to cope as a carer					
Our family relationship is now better					
Other (please state)					
Other (please state)					

	Yes	No
I now volunteer regularly		
I have been able to start working full time		
I have been able to start working part time		

--	--	--

Still thinking about what has changed because of Carers Outreach but now thinking about your

WHAT HAS CHANGED FOR YOUR CHILD/CHILDREN BECAUSE OF CARERS OUTREACH?	Doesn't apply to my children	A little change	Some change	Quite a lot of change	A lot of change
Their relationship with me has improved					
Their relationship with their brothers/sisters has improved					
They now have more confidence to try new things					
They have made new friends / they socialise more with other people					
They have more opportunities to be children					
Their personal skills have developed, for example, social skills, communication etc.					
Other (please state)					

child/children.

Thinking about the things that have changed for you as a result of Carers Outreach, could you estimate the chance that these things could have happened anyway?

No chance at all that things could have changed without Carers Outreach	A little chance that things could have changed anyway	Some chance that things could have changed anyway	Quite a lot of chance that things could have changed anyway	A lot of chance that things could have changed anyway

Other people & organisations in your life may have also helped to create the changes you have identified such as your family or other organisations / charities – so using the boxes below could you

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

shade in the percentage of the change that is a result of Carers Outreach?

Can you please select which of the events below have you been involved in and if so, how often?

Event	Never	Occasionally	Often
Parents Group			
Family fun days			
Family days out – for example Greenwood			
Other (please state) ...			

Of those events you have been involved in, could you place them in order of importance (1 being most important), and estimate the percentage that each played for you?

Event	Importance	Estimated percentage of value created by each event
Parents group meetings		
Family fun days		
Family days out – for example Greenwood		
Other (please state) ...		

Finally, if it were not for Carer’s Outreach, to what extent, if any, would you estimate that you would increase the use of other services?

	No change	Once a week more	Twice a month more	Once a month more	Once every six months more	Once a year more
GPs						
Hospital						
Derwen						
Social Services						
Gyda’n Gilydd						
Other (please state)						
Other (please state)						

Thank you so much for completing this

Tua faint o amser sydd ers i chi ddechrau cael gwasanaeth gan Gynnal Gofalwyr?

BETH SYDD WEDI NEWID I CHI OHERWYDD CYNNAL GOFALWYR?	Ddim yn berthnasol i mi	Ychydig o newid	Rhywfaint o newid	Dipyn go lew wedi newid	Llawer o newid
Roeddwn yn cael tawelwch meddwl ac yn teimlo yn llai unig yn fy sefyllfa					
Roedd gennyf well ymwybyddiaeth o wasanaethau eraill oedd ar gael i mi					
Roeddwn yn llai pryderus am arian / treuliau neu rwy'n medru rheoli arian yn well					
Roeddwn yn teimlo'n well o wybod bod rhywun yn ein cynrychioli ni					
Rwyf yn teimlo yn llai isel/o dan bwysau/llai pryderus					
Rwyf wedi gwneud ffrindiau newydd/Rwyf yn cymdeithasu mwy					
Rydw i'n teimlo yn fwy hyderus fel gofalydd / Gallaf ymdopi yn well fel gofalydd					
Mae ein perthynas teulu yn well					
Arall (nodwch)					
Arall (nodwch)					

	Ydw	Nac ydw
Rwyf yn gwirfoddoli yn rheolaidd		
Rwyf wedi dechrau gweithio'n llawn amser		
Rwyf wedi dechrau gweithio'n rhan amser		

Gan barhau i feddwl am yr hyn wnaeth newid oherwydd Cynnal Gofalwyr, ond yn meddwl rŵan am

BETH SYDD WEDI NEWID I'CH PLENTYN/PLANT OHERWYDD CYNNAL GOFALWYR?	Ddim yn berthnasol i'm mhlentyn/plant	Ychydig o newid	Rhywfaint o newid	Dipyn go lew wedi newid	Llawer o newid
Mae ei/eu perthynas gyda fi wedi gwella					
Mae ei/eu perthynas gyda'i brodyr/chwiorydd wedi gwella					
Mae ganddynt fwy o hyder i geisio gwneud pethau newydd					
Maen nhw wedi gwneud ffrindiau newydd/maen nhw yn cymdeithasu mwy					
Maen nhw yn cael cyfle i fod yn blant					
Mae ei / eu sgiliau personol wedi datblygu er enghraifft, sgiliau cymdeithasu, cyfathrebu ac ati					
Arall (nodwch)					

eich plentyn/plant.

Gan feddwl am yr hyn sydd wedi newid i chi drwy gymorth Cynnal Gofalwyr, oes posib i chi ystyried a fyddai'r rhain wedi digwydd beth bynnag?

Dim siawns o gwbl heb gymorth Cynnal Gofalwyr	Mae siawns bach y byddai pethau wedi newid beth bynnag	Ychydig o siawns y byddai pethau wedi newid beth bynnag	Dipyn o siawns y byddai pethau wedi newid beth bynnag	Siawns uchel y byddai pethau wedi newid beth bynnag

Gall unigolion ac asiantaethau eraill fod wedi cyfrannu tuag at y newidiadau yr ydych wedi'u nodi fel teulu neu fudiadau / elusennau eraill - gan ddefnyddio'r bocsys isod, a wnewch chi lenwi canran y newid sydd o ganlyniad i wasanaeth Cynnal Gofalwyr?

10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Dewiswch pa ddigwyddiadau isod yr ydych wedi bod yn rhan ohonynt, ac os felly, pa mor aml?

Digwyddiad	Byth	Weithiau	Yn aml
Grwpiau rhieni			
Diwrnodau hwyl i deuluoedd			
Diwrnod allan i Deuluoedd – e.e. Gelli Gyffwrdd			
Arall (nodwch)			

O'r digwyddiadau yma, oes posib i chi eu rhoi mewn rhestr o bwysigrwydd (1 fel yr un mwyaf pwysig), ac amcangyfrif pa mor bwysig yw'r digwyddiadau i chi fel canran?

Digwyddiad	Pwysigrwydd	Canran fras o werth sy'n cael ei greu gan bob digwyddiad
Grwpiau \cyfarfodydd rhieni		
Diwrnodau hwyl i deuluoedd		
Diwrnod allan i deuluoedd – Gelli Gyffwrdd		
Arall (nodwch)		

Yn olaf, heb Gynnal Gofalwyr, i ba raddau, os o gwbl, y byddech yn defnyddio mwy o wasanaethau eraill?

	Dim newid	Unwaith yr wythnos yn fwy	Dwywaith y mis yn fwy	Unwaith y mis yn fwy	Unwaith bob chwe mis yn fwy	Unwaith y flwyddyn yn fwy
Meddyg teulu						
Ysbyty						
Derwen						
Gwasanaethau Cymdeithasol						
Gyda'n Gilydd						
Arall (nodwch)						
Arall (nodwch)						

Diolch yn fawr am lenwi hwn