



**Byw drwy'r pandemig:
Effaith COVID-19 ar bobl ag
anableddau dysgu yng
Nghymru**

**Adroddiad yn deillio o astudiaeth y
DU ar Goronafeirws a phobl ag
anableddau dysgu**



Byw drwy'r pandemig: Effaith COVID-19 ar bobl ag anableddau dysgu yng Nghymru

"Rydw i'n credu i bobl ag anableddau dysgu ganfod bod yr astudiaeth yn un llwyddiannus. Fe wnaeth eu helpu i gael dweud eu dweud yn ystod y cyfnodau clo a gwella pethau yn ystod y cyfnodau anoddaf. Rydw i'n meddwl y bydd yn ein helpu ni i barhau i leisio'n barn. Fy ngobaith i ydy bod gwleidyddion yn gwrando gan fod angen gwelliannau o hyd i helpu pobl ag anableddau dysgu fod yn fwy annibynnol a chael mwy o gymorth pan fyddan nhw ei angen, yn arbennig yn ystod yr adegau mwyaf anodd." - James Tyler, Cadeirydd Cyngor Cenedlaethol Pobl yn Gyntaf Cymru

1.0 Cefndir

Mae pandemig COVID 19 wedi cael effaith aruthrol a hir ei pharhad ar bawb. Cynhaliwyd nifer o arolygon ar draws y DU a geisiodd benderfynu ar ei effaith ar bobl. Dydy hi ddim yn glir o'r arolygon hyn beth fu'r effaith ar bobl ag anableddau dysgu. Fyddai llawer o bobl ag anableddau dysgu ddim yn gallu cyrchu llawer o'r arolygon effaith hyn a hyd yn oed petaen nhw wedi bod yn hygyrch, cymharol fychan fyddai nifer y cyfranogwyr a nodwyd bod ganddyn nhw anabledd dysgu. Roedd pobl ag anableddau dysgu'n fwy tebygol o brofi canlyniad niweidiol o haint COVID-19 (gweler [yma-here](#) i gael crynodeb). Rydyn ni'n gwybod llai am sut oedd bywyd i bobl ag anableddau dysgu yn ystod y pandemig. Lluniwyd yr astudiaeth y seilir yr adroddiad hwn arni yn benodol i ystyried effaith y pandemig a'i gyfyngiadau cysylltiol ar oedolion ag anableddau dysgu ar draws y DU. Yr astudiaeth ydy'r astudiaeth fwyaf hyd yn

hyn sy'n cynnwys oedolion ag anableddau dysgu a gofalwyr teuluol/ staff cymorth cyflogedig.

Ariannwyd yr astudiaeth gan Ymchwil ac Arloesi yn y DU. Ceir cyhoeddiadau allweddol o'r astudiaeth hon [yma-here](#). Astudiaeth y DU gyfan oedd hon yn cynnwys timau o gydweithwyr o fewn pedair gwlad y DU. Fodd bynnag, dim ond delio â'r effaith ar oedolion ag anableddau dysgu yng Nghymru mae'r adroddiad hwn.

Nid hon oedd yr unig astudiaeth o brofiadau pobl ag anableddau yn ystod y pandemig yng Nghymru. Yn 2020, mynegodd nifer o sefydliadau anabledd eu pryder am effaith anghymesur pandemig Covid-19 ar fywydau pobl anabl. Yn dilyn trafodaethau yn y Fforwm Cydraddoldeb Anabledd a gadeiriwyd gan Jane Hutt AS, y Dirprwy Weinidog bryd hynny ac yna'r Prif Chwip. Comisiynodd Llywodraeth Cymru y Fforwm i edrych i mewn i'r sefyllfa yn fwy manwl. Sefydlwyd ymchwiliad a chyhoeddwyd y canfyddiadau ym mis Gorffennaf 2021 mewn adroddiad o'r enw ' Locked Out': Rhyddhau bywydau a hawliau pobl anabl yng Nghymru tu hwnt i COVID-19. Ceir yr adroddiad [yma-here](#). Unig ffocws ein hadroddiad oedd pobl ag anableddau dysgu, eu teuluoedd a staff cymorth cyflogedig. Dylid darllen y ddau adroddiad gyda'i gilydd.

Yng ngweddill yr adroddiad hwn, ceir rhagor o wybodaeth am yr astudiaeth ymchwil. Rydyn ni'n cynnig trosolwg o'r canfyddiadau ac amlygu eu perthnasoedd i ddatblygiad parhaus Cynllun Gweithredu Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer Anabledd Dysgu. Bydd yr adroddiad yn disgrifio'r modd y cymerodd oedolion ag anableddau dysgu ran bositif yn yr ymateb dinesig i'r pandemig yng Nghymru, nid dim ond o ran eu diogelwch eu hunain ond diogelwch eraill hefyd. Roedd effaith Covid-19 ar unigolion ag anableddau dysgu, gofalwyr teuluol a staff cymorth cyflogedig yn sylweddol. Gadawyd gofalwyr teulu yn ddi-gymorth am fisoedd lawer pan gaeodd canolfannau dydd a gwasanaethau gofal seibiant. Mae'n dangos hefyd bod llawer o bobl ag anableddau dysgu wedi profi profedigaethau sylweddol yn

ystod y pandemig a'r ffaith mai dim ond ychydig o bobl wnaeth dderbyn help proffesiynol i ymdopi â hyn. Er bod y gwasanaethau wedi ail-gychwyn, teimlai pobl nad oedden nhw'n derbyn yr un lefel o gymorth ag oedden nhw'n ei dderbyn cyn y pandemig. Er gwaethaf bod ein data yn dangos arwyddion o adferiad, ar ôl eu profiad yn ystod 18 mis cyntaf y pandemig roedd pobl yn besimistaidd iawn am y dyfodol a'r hyn a allai ddigwydd petai cyfyngiadau pellach.

Mae ein canfyddiadau yn amlygu angen i ddelio â thri phryder ar frys. Sef: meddwl am bobl ag anableddau dysgu yn ystod unrhyw bandemig yn y dyfodol; sut i gwneud iawn am y diffyg cymorth gan y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a brofwyd; a meddwl am yr effaith hirdymor ar iechyd a llesiant pobl ag anableddau dysgu a'r rhai sy'n eu cynorthwyo. Mae pobl ag anableddau dysgu wedi ymglymu'n bositif â mesurau iechyd cyhoeddus i gyfyngu ar ymlediad COVID-19, a hynny drwy gryn aberth iddyn nhw eu hunain. Dylen nhw gael eu cynnwys mewn trafodaethau a phenderfyniadau fydd yn effeithio arnyn nhw o hyn allan.

2.0 Yr astudiaeth yn y DU a Chymru

Arweiniwyd yr astudiaeth yn y DU gan yr Athro Richard Hastings (Prifysgol Warwick) a'r Athro Chris Hatton (Prifysgol Metropolitan Manceinion). Yng Nghymru, arweiniwyd yr astudiaeth gan yr Athro Stuart Todd a Dr Edward Oloidi (Prifysgol De Cymru) a Dr Steve Beyer (Prifysgol Caerdydd). Ym mhob un o bedair gwlad y DU, gweithiodd yr ymchwilyr mewn partneriaeth gyda sefydliadau anabledd dysgu allweddol. Yng Nghymru cydweithiodd ymchwilyr gyda Phobl yn Gyntaf Cymru (Tracey Drew), Anabledd Dysgu Cymru (Cath Lewis a Karen Warner) a Fforwm Rhieni a Gofalwyr Cymru (Josh Law a Gwen Anslow).

Roedd gwaith y cydweithrediad ymhob gwlad o'r DU yn cynnwys ystyried dulliau o recriwtio pobl ar gyfer yr astudiaeth, o ddatblygu dogfennau astudio, nodi'r themâu allweddol i drafod gyda'r rhai oedd yn cymryd rhan yn yr

astudiaeth a'r modd y dylid rhannu'r canfyddiadau gydag eraill. Ar bwyntiau allweddol, ymgynghorwyd â grwpiau bach o bobl ag anableddau dysgu a gofalwyr teuluol yng Nghymru am y materion hyn. Roedd rhaid i'r astudiaeth ofyn cwestiynau oedd yn bwysig i bobl a rhaid oedd mynd i'r afael â nhw mewn modd sensitif. Hwyluswyd y trafodaethau hyn gan aelodau o'r cydweithrediad a thalwyd y rhai hynny am eu gwaith. Rhannwyd canlyniadau'r trafodaethau hyn gyda thîm ymchwil y DU.

Roedd yr astudiaeth yn dibynnu ar ymglymu llawer o oedolion ag anableddau dysgu ar draws y DU i gymryd rhan. Cafodd oedolion ag anabledd dysgu (grŵp 1) eu cyfweld dros y ffôn neu ar lwyfannau ar-lein megis Zoom. Cychwynnodd y cyfweiliadau ym mis Rhagfyr 2020 (rhan 1). Gofynnwyd i bobl ddisgrifio eu bywydau cyn y pandemig a'r hyn oedd yn digwydd iddyn nhw nawr. Cafodd yr astudiaeth ei hailadrodd ym mis Ebrill 2021 (rhan 2) ac ym mis Awst 2021 (rhan 3). Roedd yn galluogi i ymchwilwyr gofnodi unrhyw newidiadau yn ystod y cyfnod hwn. Ym mis Awst 2021, cymerodd 489 o oedolion ag anableddau dysgu ran yn yr astudiaeth sef 79% o'r rhai a gymerodd ran ym ystod mis Rhagfyr 2020.

Doedd pawb ag anabledd dysgu ddim yn gallu cymryd rhan mewn cyfweiliad wyneb yn wyneb. Er mwyn sicrhau bod eu profiadau yn cael eu cofnodi, cwblhaodd gofalwyr teuluol neu staff cymorth cyflogedig oedolion ag anableddau dysgu holiadur ar lein ar ran unigolyn ag anableddau (grŵp 2). Unwaith eto, cwblhawyd hyn ar dri achlysur. Cymerodd 280 o bobl yn yr arolwg ar-lein ym mis Awst 2021 sef 74% o'r nifer oedd wedi cymryd rhan ym mis Rhagfyr 2020. y DU

Cynrychiolir pobl ag anableddau dysgu yng Nghymru yn dda yn astudiaeth y DU. Cafodd 173 o oedolion ag anableddau dysgu o Gymru eu cyfweld ar Adeg 3 – tua traean o gyfanswm cyfranogwyr y DU. Cwblhaodd 56 o ofalwyr teuluol neu staff cymorth cyflogedig arolwg ar-lein – tua pumed rhan o holl gyfranogwyr y DU. Roedd y gyfradd gadw yn ystod yr astudiaeth yng Nghymru yn uchel, 78% ar gyfer grŵp 1 a 67% ar gyfer grŵp 2.

3.0 Canfyddiadau ymchwil

Mae canfyddiadau'r adroddiad hwn yn ystyried profiadau oedolion ag anableddau dysgu a'r rhai sy'n gofalu amdany'n nhw o ran y lliaws o gyfyngiadau a luniwyd i reoli trosglwyddiad y feirws yn ystod y pandemig yng Nghymru rhwng Rhagfyr 2020 ac Awst 2021.

3.1 Pwy gymerodd ran yn ein hastudiaeth?

Nododd 50% eu bod yn wryw a 48% yn nodi eu bod yn fenyw. Roedd 54% yn iau na 35 oed; 31% rhwng 35 a 55 oed ; ac roedd 14% yn hŷn na 55. Nododd 94% weu bod yn wyn. Roedd yr astudiaeth wedi cael trafferth i recriwtio pobl ag anableddau dysgu o gymunedau pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghymru. Yr un oedd y stori ar draws y DU. Er mwyn datblygu darlun mwy cyflawn o brofiadau'r holl bobl ag anableddau dysgu yng Nghymru, rhaid i unrhyw ddarpar astudiaeth ac ymgynghoriad ddod o hyd i ddulliau arloesol o weithio gyda phobl ag anableddau dysgu yng nghymunedau pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.

3.2 Heintiau COVID-19

Ym mis Ionawr 2021, roedd gan 68% o bobl ag anableddau dysgu yng Nghymru yng ngrŵp 2 gyflwr iechyd sylfaenol oedd yn achosi pryder iddyn nhw petaen nhw'n dal COVID. Asthma ac epilepsi oedd y cyflyrau mwyaf cyffredin. Hefyd yn rhan 1, nododd tua 30% o bobl yn y ddau grŵp eu bod wedi cael prawf Covid 19 yn ddiweddar. Cadarnhawyd bod Covid-19 ar tua un o bob pump o'r rhai a brofwyd. Roedd hyn yn uwch na'r hyn a gofnodwyd ar gyfer y boblogaeth ehangach. Petaen ni'n cynnwys y rhai oedd yn credu eu bod wedi cael Covid-19 ond heb gael eu profi, byddai hynny yn golygu bod 4.5% o holl grŵp yr astudiaeth wedi cael Covid-19 rhwng Rhagfyr 2020 a Ionawr 2021. O'r grŵp hwn, nododd un o bob 4 eu wedi gorfod mynd i'r ysbyty.

Erbyn Awst 2021, roedd 13% o grŵp 1 a 6% o grŵp2 wedi cael Covid-19 ar ryw adeg.

3.3 Cydymffurfio â rheoliadau Covid:

Nododd 50% o bobl yng ngrŵp 1 eu bod yn cysgodi yn ystod rhan 1. Erbyn rhan 3, roedd 6% yn dal i gysgodi. Roedd mwy o bobl yng ngrŵp 2 (16%) yn dal i gysgodi yn ystod haf 2021.

Yn ystod rhan 1, nododd 89% o grŵp 1 a 73% o grŵp 2 eu bod yn gwisgo mwgwd pan fyddan nhw allan. Ym mis Awst 2021, credai 72% o'r grŵp astudio y dylid parhau i wisgo mwgwd a chadw pellter cymdeithasol hyd yn oed ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu codi.

"Rydw i wrth fy modd bod y cyfyngiadau yn dechrau llacio. Ond dw i ychydig yn bryderus nad ydy pobl yn gwisgo mygydau a chadw pellter cymdeithasol."

"Rydw i ychydig yn ansicr yn hyn o beth oherwydd mod i am ddychwelyd i fywyd normal a chwtsio fy ffrindiau ond dw i hefyd yn credu y dylai pobl dod yn dal i wisgo mygydau mewn manau caeëdig fel siopau ayb."

Ym mis Ionawr 2020, nododd 83% o bobl y bydden nhw'n derbyn brechiad petaen nhw'n cael ei gynnig. Erbyn Awst 2021, roedd 95% o grŵp 1 ac 86% o grŵp 2 wedi'u brechu'n llawn. Dywedodd 94% eu bod yn fodlon i gael pigiad atgyfnerthu. Hefyd, ym mis Awst 2021, teimlai 83% o'r rhai a gymerodd ran yn ein hastudiaeth y dylai fod yn orfodol i staff cymorth gael eu brechu.

Ymglymodd pobl ag anableddau dysgu yng Nghymru gyda chynghorion iechyd cyhoeddus ar gyfer eu diogelwch eu hunain a diogelwch eraill.

Credai pobl ag anableddau dysgu yng Nghymru bod cadw pellter cymdeithasol a gwisgo mwgwd yn bwysig. Roedden nhw'n teimlo y dylid cadw'r mesurau hyn gan y bydden nhw'n rhoi mwy o hyder mewn ail-ymgysylltu â'u cymunedau lleol.

3.4 Yr effaith ar iechyd pobl

Dyweddodd ychydig dros 60% o grŵp 1 a grŵp 2 fod eu hiechyd 'yn dda' ym mis Rhagfyr 2020. Roedd hyn, fwy neu lai yn debyg ym mis Awst 2021.

Er mwyn hyrwyddo canfod problemau iechyd yn gynnar a'u trin, mae hawl gan bobl ag anableddau dysgu yng Nghymru i wiriad iechyd blynyddol. Dywedodd 74% o'r cyfranogwyr eu bod fel arfer yn cael gwiriad iechyd yn flynyddol. Ym mis Ionawr 2021, roedd 36% o grŵp 1 a 24% o grŵp 2 wedi cael eu gwiriadau iechyd blynyddol. Erbyn rhan 3 roedd hyn wedi cynyddu ychydig, sef 38% o grŵp 1 a 37% o grŵp 2. Roedd llai na hanner y bobl oedd yn arfer cael gwiriad iechyd blynyddol wedi cael un erbyn Awst 2021.

Yn 2020, dywedodd tua 42% o bobl eu bod yn arfer mynd i weld eu Meddyg Teulu yn rheolaidd. Yn ystod y cyfnod clo cyntaf, nododd 93% o grŵp 1 a 70% o grŵp 2 ei bod yn mynd i weld eu meddyg yn llai aml neu ddim o gwbl. Erbyn adeg 3, roedd 36% o'r ddau grŵp wedi gweld eu meddyg teulu yn ystod y 4 wythnos flaenorol â'r mwyafrif o'r ymgynghoriadau (61%) yn digwydd o hirbell.

Yn 2020, dywedodd 18% o grŵp 1 a 31% o grŵp 2 eu bod arfer gweld nyrs gymunedol neu anabledd dysgu yn gyson. Yn ystod y cyfnod clo cyntaf, dywedodd 70% o grŵp 1 grŵp a dywedodd 79% o grŵp 2 eu bod yn gweld llai arnyn nhw neu ddim o gwbl. Erbyn rhan 3, dywedodd 14% o grŵp 1 a 28% o grŵp 2 eu bod wedi gweld nyrs o'r fath yn ystod y 4 wythnos flaenorol.

"Doeddwn i ddim yn gwybod sut i gael help neu at bwy i droi ofyn am help."

Roeddwn i'n poeni l y byddai'n golygu gorfod gadael y tŷ."

3.5 Yr effaith ar lesiant pobl ag anableddau dysgu

Ym mis Rhagfyr 2020, cynyddodd nifer yr achosion o Covid-19 ac arweiniodd hyn i Frank Atherton, Prif Swyddog Meddygol Cymru, gynghori aelwydydd ar y 9fed o Ragfyr i beidio â chymysgu heblaw ei bod yn anorfod yn ystod yr wythnosau cyn Nadolig. O 26 Rhagfyr, roedd Cymru mewn cyfnod clo cenedlaethol. Nododd 84% o bobl yng ngrŵp 1 ym mis Ionawr 2021 eu bod yn teimlo'n unig, yn bryderus neu'n drist y rhan fwyaf o'r amser. Erbyn Awst 2021, roedd y cyfyngiadau wedi llacio dipyn ac roedd pobl yn gallu cwrdd yn amlach. Ar yr adeg hwn, nododd 46% o'r bobl yn y grŵp eu bod yn unig, yn bryderus, yn drist neu'n gofidio.

"Hoffwn i fynd allan eto heb boeni am farw a rhoi coronafeirws i bobl."

Yng ngrŵp 2, dywedwyd bod 66% yn fwy trist a mwy pryderus nag oedden nhw cyn y cyfnod clo. Gostyngodd hyn i 52% ym mis Awst 2021. Fodd bynnag, dywedodd aelodau teulu a staff cymorth cyflogedig 46% o bobl ag anableddau dysgu dwys a difrifol bod y cyfyngu ar ymweliadau yn gwneud bywyd yn waeth i'r unigolion yr oedden nhw'n gofalu amdany'n nhw. Sylw un rhiant oedd:

"Dim ond yn ddiweddar y symudodd fy mab i leoliad gofal, felly mae'n anodd barnu. Ond o'm safbwynt i, dw i'n ei chael yn eithriadol o drallodus ac anodd. Dw i'n meddwl ei fod e'n teimlo'r un fath."

Roedd gofalwyr rhieni a staff cymorth cyflogedig pobl ag anabledd dysgu dwys a difrifol yn bryderus iawn am yr effaith ar ymddygiad a llesiant yr unigolyn roedden nhw'n ei gynorthwyo. Mynegir y profiadau hyn yn y sylwadau isod. Dywedodd un:

“Mae ei ymddygiad wedi dirywio'n ddifrifol. Mae'n cerdded o gwmpas yn fynych gan weiddi a siglo nôl a mlaen. Mae ei batrymau cwsg wedi'u drysu'n llwyr ac mae'n cael pyliau mynych o golli ei dymer ac o rwystredigaeth. Mae anfodlon iawn i gydweithredu gyda gofalwyr gartref.”

Yn ystod y pandemig, nododd tua 33% o bobl ar draws y ddau grŵp fod rhywun roedden nhw'n adnabod yn dda wedi marw yn ystod y pandemig. Teimlai rhyw draean o bobl a oedd wedi cael profiad o golli anwyliaid fod y profiad hwn yn golygu bod 'popeth mewn bywyd wedi newid'. Dim ond 9% o'r bobl oedd wedi profi colled ddwedodd eu bod wedi derbyn cymorth arbenigol.

“Roeddwn ac rydw i'n dal mewn sioc ac mewn dryswch llwyr. Mae'n dal yn anodd ei gredu. Canser oedd e hyd y gwn i.”

Cyfyngwyd yn ddifrifol ar fynediad i wasanaethau iechyd meddwl yn ystod cyfnodau cyntaf y clo ac mae'n parhau i fod yn gyfyngedig.

Yn ystod y cyfnod clo, roedd iechyd corfforol a llesiant emosiynol pobl ag anableddau dysgu yn wael. Bu rhai gwelliannau mewn llesiant emosiynol, ond i raddau llai i bobl ag anableddau dysgu mwy dwys a difrifol.

Gallai rhai o'r anawsterau hyn y mae pobl wedi'u profi fod yn gysylltiedig â ffactorau tu hwnt i fyw drwy bandemig. Collodd llawer o bobl ag anableddau dysgu rywun annwyl yn eu bywydau.

3.6 Defnyddio gwasanaethau

Nodwyd bod dros hanner grŵp 2 yn defnyddio gwasanaeth dyddiol yn gyson (30% am 3 diwrnod y wythnos a 25% lai nag unwaith yr wythnos) cyn y cyfnod clo. Erbyn Awst 2021, roedd hyn wedi gostwng i 30%. Nododd tua 33% o bobl yn y ddau grŵp eu bod wedi defnyddio gwasanaetha gofal seibiant yn gyson cyn y cyfnod clo. Erbyn Awst 2021, nododd 25% o bobl yng ngrŵp 1 eu bod

wedi gwneud hynny eto yn ystod y 4 wythnos flaenorol. I grŵp 2, y ffigwr oedd tua 16%.

Yn Awst 2021, nododd 26% o grŵp 1 na dderbynion nhw unrhyw gymorth gan unrhyw wasanaeth. O'r rhai a wnaeth dderbyn cymorth, dywedodd 32% eu bod yn gyffredinol yn derbyn llai o gymorth na chyn y cyfnod clo ond nododd 17% eu bod yn derbyn mwy o gymorth. Yng ngrŵp 2, dywedodd 9% nad oedd yr unigolion yr oedden nhw'n eu cynorthwyo yn derbyn cymorth gan unrhyw wasanaeth. O'r rhai oedd yn derbyn cymorth, dywedodd 48 eu bod yn gyffredinol yn derbyn llai o gymorth nag yn flaenorol a 10% yn dweud eu bod yn derbyn mwy o gymorth yn gyffredinol nag yn flaenorol.

“Roeddwn i'n arfer cael cymorth personol neu gymorth gan weithwyr cymorth ond nid yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf.”

Ym mis Ebrill 2021, derbyniodd 28% o bobl daliad uniongyrchol. O'r rhain dywedodd bron i un o bob tri (30%) eu bod yn talu am wasanaethau nad oedden nhw'n eu derbyn. Dydy hi ddim yn glir a adalwyd yr arian am wasanaethau na ddarparwyd.

Ym mis Awst 2021, soniodd gofalwyr sy'n rhieni neu staff cymorth cyflogedig pobl ag anabledd dysgu difrifol a dwys am yr effaith roedd y newidiadau i'r gwasanaethau yn cael ar yr unigolyn ag anableddau dysgu. Dywedodd gofalwr teuluol wrthon ni:

“Mae hi'n rhwystredig bod diffyg gweithgaredd ystyrion ac na chaiff hi fynd i wasanaeth dydd roedd hi'n arfer ei fynychu a'i fwynhau er bod y gwasanaeth ar agor ers mis Ebrill.”

Yn ystod 2021, diflannodd y cymorth gan wasanaethau statudol oedd ar gael ar gyfer pobl ag anableddau dysgu neu roedd yn sylweddol is. Er y cafwyd ychydig o newid positif erbyn Awst 2021, dydy pethau ddim wedi dychwelyd i'r lefelau cyn COVID. Ni adroddwyd am gymaint o newidiadau positif o gyfnod cynnar y pandemig ar gyfer pobl yng ngrŵp 2.

3.7 Effaith ar gysylltiadau cymdeithasol

Roedd mwyafrif y bobl yng ngrŵp 1 yn byw gyda theuluoedd (50%). Roedd eraill yn byw gyda phobl eraill ag anabledau dysgu (23%) neu gyda phartner (5%). Dywedodd 21% eu bod yn byw ar eu pen eu hunain gyda neu heb gymorth. O'r rhai gyda phartner, dywedodd 83% eu bod yn bod ymlaen yn dda gyda'i gilydd, dywedodd y gweddill fod pethau 'lan a lawr'. Roedd y mwyafrif o bobl yng ngrŵp 2 yn byw gyda theuluoedd (53%), tra bod 46% yn byw mewn tai â chymorth neu mewn cartref gofal. Dim ond 1 unigolyn oedd yn byw ar ei ben ei hun. Roedd gan 52% o bobl yng ngrŵp 2 berthynas dda gyda'r bobl roedden nhw'n byw gyda nhw ond i 43% roedd pethau 'lan a lawr'. Dywedodd 5% nad oedden nhw dod ymlaen o gwbl. Erbyn Awst 2021 doedd y sefyllfa ddim wedi newid i'r naill grŵp na'r llall.

Cyfyngwyd ar ymweliadau gan deulu a ffrindiau â phobl yn byw mewn tai â chymorth neu mewn cartrefi gofal. Ni chaniatawyd unrhyw ymweliad ar gyfer 23%, cafodd 76% fynediad rhannol a dim ond 1% oedd yn cael mynediad llawn i ymweliadau gan deulu a ffrindiau. Erbyn Awst 2021, roedd gan 35% fynediad llawn, 51% mynediad rhannol a dim mynediad o gwbl i 4%.

Cyn y clo cyntaf ym mis Mawrth 2020, cymerodd 86% o'r ddau grŵp ran mewn gweithgareddau cymunedol (e.e. grwpiau cymunedol, siopa, caffis). Ar ôl hyn, nododd 72% o bobl yng ngrŵp 1 a 83% o grŵp 2 nad felly mae hi erbyn hyn. Erbyn Awst 2021, roedd 57% o grŵp 1 a 48% o grŵp 2 yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol. Doedd ymglymiad mewn gweithgareddau cymunedol ddim wedi dychwelyd i'r lefelau cyn y pandemig. Dywedodd rhai pobl eu bod wedi dod i adnabod cymdogion a phobl leol nawr yn well nag o'r blaen.

Rydw i'n sgwrsio mwy gyda fy nghymdogion ac yn teimlo'n fwy hyderus i siarad gyda'r bobl sy'n byw gerllaw. Dw i'n meddwl mod i wedi cwrdd â fy nghymdogion i gyd ers i'r pandemig ddechrau. Bu fy nghymdogion hefyd yn helpu ei gilydd pan fo pobl angen hynny."

Dywedodd 1 person ymhob 3 yng ngrŵp 1 bod ganddyn nhw swydd â thâl cyn y clo. Yn ystod y cyfnod clo cyntaf, dywedodd 1 ymhob 5 o'r rhai â swydd nad oedden nhw'n gweithio nawr neu eu bod ar gynllun ffyrlo. Erbyn Awst 2021, dywedodd 21% bod ganddyn nhw swydd â thâl neu eu bod ar ffyrlo.

Roedd llawer o bobl ag anableddau dysgu yng Nghymru yn gallu cyrchu'r rhyngwrwyd. Gallai'r ffigwr hwn adlewyrchu ein gweithdrefnau o ran recriwtio a chasglu data. Roedd gan 98% o bobl yng ngrŵp 1 a 100% o bobl yng ngrŵp 2 y rhyngwrwyd gartref. Roedd gan 98% o bobl yng ngrŵp 1 ffôn y gallen nhw ei ddefnyddio tra bod gan 41% o bobl yng ngrŵp 2 ffôn y gallen nhw ei ddefnyddio gyda chymorth. Roedd 33% o'r rhai hynny yng ngrŵp 2 yn defnyddio'r rhyngwrwyd o'i gymharu â 92% yng ngrŵp 1. Doedd pawb ddim yn gallu defnyddio'r rhyngwrwyd yn annibynnol a phryd bynnag roedden nhw'n dymuno. Amlygodd un rhiant yr effaith o fethu â mynd i weld ei mab, sy'n byw mewn tŷ â chymorth, arni hi a gweddill ei theulu:

"Mae angen tawelu ei feddwl yn gyson fod ei deulu yn ei garu, ei angen ac yn gallu mynd i'w weld. Mae'n ei chael hi'n anodd ymglymu'n llawn â Zoom O ganlyniad i fethu â chwrdd â'i deulu wyneb yn wyneb dioddefodd ei iechyd meddwl a iechyd meddwl ei deulu".

Dilynodd llawer o bobl ag anableddau dysgu yng Nghymru y canllawiau a roddwyd i'r cyhoedd yn ystod y pandemig. Roedd rhaid i rai hefyd ddelio â chyfyngiadau ychwanegol oherwydd lle roedden nhw'n byw a'r modd roedden nhw'n derbyn cymorth. Yn aml, teimlwyd bod y penderfyniadau a wnaed am fynd allan neu dderbyn ymwelwyr er enghraifft wedi cael eu gwneud heb ymglymu'r unigolyn ei hun. Mae gwasanaethau gofal a chymorth wedi gweithio'n galed i lynu wrth y rheolau sy'n diogelu pobl ond roedd hi'n ymddangos nad oedd pobl yn rhan o'r broses o wneud y penderfyniadau. I rai, parhaodd y cyfyngiadau ychwanegol hyn er bod y cyhoedd yn gallu byw gyda llai o gyfyngiadau.

Cyfyngwyd yn ddifrifol ar fywydau pobl ag anableddau dysgu yn ystod Covid a dydy nhw heb eu hadfer yn llawn hyd yma.

Cafwyd tystiolaeth, o'r hyn a ddwedodd pobl wrthon ni, fod rhai pobl yn teimlo'n nes at bobl yn eu cymdogaeth na chyn y cyfnod clo.

3.8 Y dyfodol

Dim ond tri unigolyn yng Ngrŵp 1 oedd yn credu efallai ymhen 12 mis neu fwy y byddai eu bywydau yn dychwelyd i'r hyn roedd o'n arfer bod. Doedd y mwyafrif (42%) ddim yn siŵr pryd y byddai hyn yn digwydd. Gofynnwyd i bobl beth fyddai'n bwysig iddyn nhw petai cyfnodau clo yn y dyfodol. Cafwyd nifer o syniadau ond roedd y rhan fwyaf yn ffocysu ar y canlynol: help gyda'r siopa; cymorth i weld Meddyg Teulu; cymorth i gael meddyginiaethau; gwybodaeth sydd yn fwy hygyrch am gyfnodau clo; a chymorth i ddefnyddio'r rhyngwyd neu ffôn symudol. Mae'r dyfyniadau isod yn rhoi rhyw syniad i ni o'r hyn roedd pobl yn edrych ymlaen i'w gwneud yn y dyfodol:

"Pethau bychan. Mynd am goffi gyda ffrind. Dw i am fynd i wyllo gêm rygbi ond dydy fy mam ddim yn barod i adael i mi fynd. Dw i eisiau mynd yn ôl i farchogaeth unwaith eto."

"Rydw i'n edrych ymlaen at dreulio amser gyda rhan fwyaf o nheulu a fy mrawd a chwaer a mae fy chwaer yn disgwyl geni ei babi yn fuan iawn."

3.9 Yr effaith ar ofalwyr

Gofynnnon ni hefyd i ofalwyr teuluol a staff cymorth cyflogedig am effaith y pandemig arnyn nhw eu hunain. Ym mis Rhagfyr 2020, dwedodd 68% eu bod yn teimlo dan bwysau ac ym mis Awst 2020 roedd pethau ddigon tebyg (71%). Ym mis Rhagfyr 2020, nododd 64% nad oedden nhw'n cysgu'n dda, 60% yn flinedig a 47% yn teimlo'n isel. Erbyn Awst 2021, roedd y lefelau yn debyg: 61%,

78% a 43% yn eu tro. Yn 2020, dim ond 8% ddwedodd 'nad oedd un o'r profiadau yn berthnasol' iddyn nhw. Ym mis Awst 2021, y ffigwr oedd 7%.

Pan ofynnwyd i ofalwyr teuluol am yr hyn fyddai o gymorth petai cyfnod clo arall, ateb y mwyafrif (73%) oedd rhagor o help i gadw'r unigolion yr oedden nhw'n gofalu amdanyn nhw yn brysur. Nododd rhai hefyd gael gwell wybodaeth am goronafeirws (48%), rhagor o help i gyrchu Meddyg Teulu pan fo angen (41%), ac i wybod bod staff oedd yn gweithio gydag unigolyn ag anabledau dysgu wedi cael eu brechu (38%).

Yn Awst 2021, gofynnnon ni i ofalwyr pryd roedden nhw'n credu y byddai pethau'n dychwelyd i'r hyn roedden nhw cyn i'r pandemig ddechrau. Dywedodd tua 1 o bob 4 person (27%) nad oedden nhw'n sicr pryd fyddai hyn yn digwydd. Dywedodd y mwyafrif (50%) y flwyddyn nesaf 2022 neu'n ddiweddarach. Dywedodd tua 1 o bob 10 (145) "byth".

Rhannodd tri gofalwr teuluol eu profiadau o ofalu yn ystod y pandemig: -

"Fel teulu, rydyn ni wedi gweithio'n ddi-baid i leihau'r effaith negyddol ar ein mab. Rydyn ni wedi ymlâdd ond oherwydd ei fod e'n hapus, mae wedi bod yn werth yr ymdrech."

"Nid yw'n ddiogel i adael fy mab ar ei ben ei hun yn y tŷ. Fi sydd wedi cael fy effeithio fwyaf. Fi sy'n ysgwyddo'r holl gyfrifoldebau."

Sylw un gweithwyr cymorth cyflogedig oedd:

"Roedd yr unigolyn yr ydw i'n ei gynorthwyo arfer cael pedwar diwrnod yr wythnos, nawr mae'n 2 ddiwrnod bob pythefnos. Mae hyn yn golygu bod baich gwaith ei ofalwr hyd yn oed yn fwy."

Teimlai gofalwyr teuluol a staff cymorth cyflogedig fod eu cyfrifoldebau gofalu wedi cynyddu yn ystod 2020 a pharhau yn 2021 wrth i wasanaethau barhau i gael eu cwtfogi.

Nododd llawer o bobl fod hyn wedi cael effaith negyddol arnyn nhw a'u llesiant yn ystod 2020. Erbyn Awst 2021 doedd dim newid yn yr effaith negyddol ar lawer o ofalwyr.

4.0 Cynllun Gweithredu Strategol Anabledd Dysgu

Mae'r canfyddiadau a gofnodir yma yn adleisio nifer o ganfyddiadau a gofnodwyd yn adroddiad *Locked Out: rhyddhau bywydau a hawliau pobl ag anableddau dysgu yng Nghymru tu hwnt i COVID-19*. O'u hystyried gyda'i gilydd, mae gan y ddau oblygiadau pwysig ar gyfer Datblygu polisi a gwasanaeth yng Nghymru. Unig ffocws ein hastudiaeth oedd pobl ag anableddau dysgu a hefyd, ond i raddau llai, gofalwyr teuluol a staff cymorth cyflogedig. Ein gobaith ydy y bydd o ddefnydd i'r rhai yng Nghymru sydd yn rhan o drafodaethau am ddatblygu polisi anabledd dysgu. Ar adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn, rydyn ni'n ymwybodol bod Cynllun Gweithredu Strategol Anabledd Dysgu yn cael ei ddatblygu. Rydyn ni'n amlygu'r cysylltiad rhwng meysydd tebygol o fod yn rhai â blaenoriaeth a chanlyniadau a'n canfyddiadau ni. Nodir meysydd â blaenoriaeth a chanlyniadau mewn testun trwm.

Cyhoeddi Cynllun Gweithredu Strategol newydd 5 mlynedd Anabledd Dysgu: Caiff anghenion pobl ag anabledd dysgu eu diwallu drwy ddatblygu a gweithredu polisi Llywodraeth Cymru dros dymor llawn y llywodraeth.

Fel y gwelir yn yr adroddiad hwn, casglodd fîm yr astudiaeth dystiolaeth fanwl am fywydau pobl ag anabledd dysgu, eu gofalwyr teuluol a staff cymorth cyflogedig. Mae hyn yn delio â bywyd cyn y pandemig ac yn ystod y pandemig (hyd at Awst 2021). Ein gobaith ydy y caiff ein canfyddiadau eu rhannu mewn trafodaethau am ddatblygu Cynllun Gweithredu Anabledd Dysgu a'u rhannu gyda Grŵp Ymgynghorol y Gweinidogion a gyda changhennau eraill Llywodraeth Cymru.

Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol – polisiau Llywodraeth Cymru o ran anabledd dysgu yn diwallu anghenion pobl ag anabledd dysgu mewn grwpiau du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yn llawn.

Fel y soniwyd eisoes, er gwaethaf yr ymdrechion gorau, yn cynnwys cysylltu gyda gwahanol sefydliadau yn cynnwys BAWSO, Race Council Cymru, Eyst, a Diverse Cymru, roedd nifer o bobl o gymunedau du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig a gymerodd ran yn yr astudiaeth yn dal yn isel (94% a nodwyd eu bod yn wyn). Mae'n debygol iawn y byddai profiadau pobl cymunedau hyn wedi bod yn wahanol. Rydyn ni felly yn adleisio pwysigrwydd datblygu cynllun gweithredu sy'n ystyried profiadau pobl o'r cymunedau hyn. Fodd bynnag, ar sail ein profiadau, bydd angen dulliau newydd ac arloesol o weithio i ymglymu pobl o'r cymunedau hyn i lunio polisi a rhannu profiadau.

Arsyllfa Anabledd Dysgu Cenedlaethol Cymru – Cynorthwyo datblygiad corff cynhwysfawr o dystiolaeth i fod yn sail i wneud penderfyniadau a chynllunio gwasanaeth.

Amlygodd argyfwng Covid bod bwloch yn y cyfathrebu rhwng ymchwilwyr anabledd dysgu a rhanddeiliaid yng Nghymru. Datblygwyd yr astudiaeth gyfredol yn gyflym ac ail-gynnau partneriaethau ar draws y grwpiau hyn. Roedd yn llwyddiannus i gael y grwpiau hyn i gydweithio i ddatblygu meysydd o bryder ar gyfer yr arolwg, cynyddu cyfranogiad ac ymglymiad â'r astudiaeth a gwneud defnydd o'r canlyniadau. Mae'r profiadau a gawson ni yn yr astudiaeth hon yn amlygu pwysigrwydd o ddatblygu partneriaethau ar gyfer dod o hyd i dystiolaeth, ei chofnodi a'i gweithredu. Gall y rhain fod yn sail ddarpar ymchwil. Dylid parhau i gynnal deialog am ymchwil ar draws rhanddeiliaid.

Mae'r astudiaeth hon yn rhoi syniad i ni o brofiadau pobl ag anableddau dysgu yn ystod pandemig. Mae llawer eto i ddysgu am effaith hirdymor Covid-19 a'r cyfyngiadau cysylltiol ar bobl ag anableddau dysgu. Mae hyn yn ymddangos yn faes pwysig ar gyfer gweithgaredd ymchwil pellach yn y

dyfodol. Gallai data a gasglwyd yng Nghymru yn rheolaidd helpu i fonitro effeithiau hirdymor a helpu i flaenoriaethu ymyriadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Gweithio ar y cyd, cyd-gynhyrchu a chydweithio – Ystyrir sicrhau anghenion a barn pobl ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr yn llawn wrth ddatblygu polisïau.

Cyfrannodd dros 220 o bobl ag anableddau dysgu, gofalwyr teuluol a staff cymorth cyflogedig i hyn yn ystod adeg heriol iawn. Roedd hyn y gofyn am ddulliau newydd a chyflymach o ymglymu. Gellid manteisio ar y rhain mewn darpar ymgynghoriadau yng Nghymru. Dywedodd y mwyafrif o bobl a gyfranogodd y byddai diddordeb ganddyn nhw mewn cymryd rhan mewn ymchwil yn y dyfodol.

Adferiad a Llesiant ar ôl Covid

Gwerthusiad o effaith COVID-19 ar iechyd a lesiant unigolion, teuluoedd, a gofalwyr – Datblygu polisïau priodol, person-ganolog i fanteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i wella ar ôl Covid a Gwerthuso Effaith cyfyngiadau Covid ar wasanaethau ar gyfer unigolion, teuluoedd a gofalwyr – Datblygu polisïau priodol yn seiliedig ar y gwersi a ddysgwyd i helpu i ddatblygu camau i weithredu adferiad.

Amlygodd yr astudiaeth yn eglur effaith y pandemig ar iechyd a lesiant unigolion, goflawyr teuluol a gweithwyr cymorth. Mae pobl wedi profi ynysu cymdeithasol, colli apwyntiadau gofal iechyd, wedi pryderu am eu hiechyd ac am y dyfodol. Ar ôl 18 mis, roedd arwyddion bod pethau'n gwella o ran cyrchu gwasanaethau ac arwyddion bod llesiant ar i fyny. Roedd hyn yn llai amlwg ymhlith gofalwyr teuluol yr oedd eu llesiant yn isel drwy gydol yr astudiaeth. Fodd bynnag, dydyn ni ddim yn gwybod beth fydd effeithiau hirdymor y profiadau hyn ar bobl hyd yn oed pan fydd yn gwasanaethau yn

dychwelyd i'r lefelau cyn y pandemig. Dilëwyd llawer o strwythurau cymorth oedd eisoes yn bodoli neu eu lleihau yn ddramatig oherwydd pandemig COVID-19, a chanlyniad hyn oedd bod sefyllfaoedd gofal cymhleth a heriol yn dwysáu. Yn ogystal ag ystyried adferiad a 'dychwelyd i'r arferol', rhaid hefyd ystyried effaith hirdymor tebygol o fyw a gofalu drwy gyfnod y pandemig.

Mae'n hanfodol i ddechrau gallu cyflawni canlyniadau llesiant a bod sgysiau gyda theuluoedd am ystyried opsiynau amgen yn parhau er mwyn galluogi iddyn nhw leisio'u barn yn well, cael mwy o ddewis a mwy o reolaeth. Mae felly yn hanfodol bod trafodaethau a chynlluniau ar gyfer gwella iechyd a gwasanaethau gofal cymdeithasol ar gyfer pobl ag anableddau dysgu yn cynnwys cynlluniau i gynorthwyo a chefnogi gofalwyr yn well yn yr hirdymor.

Er bod y pandemig wedi creu llawer o galedi i unigolion a theuluoedd, bydd gwersi positif wedi cael eu dysgu o'r modd y gwnaeth pobl fyw drwy'r cyfnod hwn. Yn yr astudiaeth hon sylweddol ni werth cynhwysiad digidol. Roedd rhai pobl ag anableddau dysgu yn teimlo eu bod yn adnabod pobl yn eu cymdogaeth yn well nag yn y gorffennol. Roedd llwyfannau digidol yn ymestyn ystod y cyfleoedd er mwyn cadw mewn cysylltiad pellach. Bydd enghreifftiau eraill o wytnwch a chreadigrwydd, o ddulliau gweithio cynhwysol a newydd ac o ddarparu cymorth. Dylid nodi'r enghreifftiau hyn a'u datblygu ymhellach.

Unigrwydd ac ynysiad – deallwriaeth well o fynychder ac achosion unigrwydd ac ynysiad ar gyfer pobl ag anabledd dysgu a'r camau a weithredwyd i wella cynhwysiad ac ymglymiad

Ystyriodd yr astudiaeth hon ar y modd roedd pobl ag anableddau dysgu yn ymglymu ag eraill yn ystod y pandemig – llawer yn defnyddio dulliau digidol. Roedd y rhain yn ddefnyddiol. Fodd bynnag, dylid ystyried cymorth ar-lein fel ychwanegiad at gymorth wyneb yn wyneb yn hytrach na'i ddisodli.

I lawer o bobl ag anableddau dysgu, efallai bod eu synnwyr o unigrwydd ac ynysiad wedi cryfhau yn ystod y pandemig. Ddim o anghenraid ac nid yn unig oherwydd cyfyngiadau. Roedd pobl ag anableddau dysgu wedi cael profedigaethau. Yn wir, mae Covid-19 wedi golygu, mwy na thebyg, bod mwy o bobl ag anableddau dysgu nag erioed o'r blaen wedi colli anwyliaid. Cofnodwyd bod y colledon hyn yn rhai sylweddol ac yn newid bywydau. Prin oedd y dystiolaeth a gafwyd bod pobl yn derbyn help proffesiynol. Rhannodd fîm yr astudiaeth eu canfyddiadau gyda Chomisiwn Profedigaeth y DU drwy Ddигwyddiad Rhanddeiliaid Cymru a gyda'r rhai hynny oedd yn rhan o ddatblygu a gweithredu Fframwaith ar gyfer Profedigaeth yng Nghymru.

Eiriolaeth, hunan-eiriolaeth, ymglymiad a chydweithrediad

I hyrwyddo llais, newid a rheolaeth ar gyfer pobl ag anableddau dysgu a'u gofalwyr. I gynnwys eiriolaeth ac hunan-eiriolaeth a chynhwysiad digidol a chymorth ar gyfer y rhai sy'n gofalu am frodyr a chwiorydd. Pobl yn clywed a gwrando ar farn a llais rhai ag anableddau dysgu a'u bod yn cael eu cynorthwyo i wneud dewisiadau a rheoli eu bywydau eu hunain.

Ymatebodd pobl ag anableddau dysgu, gofalwyr teuluol a staff cymorth cyflogedig yn llawn i'r pandemig. Mae felly yn bwysig bod penderfyniadau yn y dyfodol am ffurf y gwasanaethau yn ymglymu pobl ag anableddau dysgu. Hefyd, cymeron nhw ran hefyd o'u gwirfodd yn ein hastudiaeth ar draws Cymru a rhannu eu profiadau gyda ni dros 8 mis. Fyddai'n anodd dychmygu astudiaeth ar y raddfa hon cyn y pandemig. Mae'n awgrymu bod mwy o gyfleoedd nag oedden ni'n sylweddoli cyn hyn, i ymglymu pobl yn y broses o wneud penderfyniadau'n lleol ac yn genedlaethol.

Cyflogaeth a sgiliau

Dysgu o'r rhaglen 'Engage to Change' – manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd cyflogaeth pobl ag anabledd dysgu

Roedd cyflogaeth yn bryder mawr i'r rhai a fu'n gweithio ac yn rhywbeth y teimlai eraill y byddai'n fwy anodd i'w gael yn y dyfodol. Gwelon ni batrymau positif lle roedd pobl yn cael swyddi eto. Fodd bynnag, dydyn ni ddim hyd yn hyn yn gwybod beth ydy effaith hirdymor COVID-19 ar batrymau gyflogaeth a chyfleoedd ar gyfer cyflogaeth. Rhaid ystyried cymorth ychwanegol i amddiffyn a gwella cyfleoedd ar gyfer pobl ag anableddau dysgu i ymglymu mewn cyflogaeth â thâl.

5.0 Paratoi ar gyfer achosion COVID a chfnodau clo pellach

Mae angen i unrhyw ddarpar ymateb gan iechyd cyhoeddus i achosion iechyd brys ystyried yr effaith ar lesiant cymdeithasol ac emosiynol, ansawdd bywyd a hawliau cyfartal pobl ag anableddau dysgu. Doedd pobl yn yr astudiaeth hon ddim yn teimlo bod eu sefyllfa wedi cael ei hystyried pan wnaed penderfyniadau am gyfyngiadau.

Dylid adolygu canllawiau swyddogol asiantaethau'r llywodraeth ar COVID-19 er mwyn sicrhau eu bod, yn y dyfodol yn ystyried anghenion pobl ag anabledd dysgu a'u gofalwyr a gwneud hynny yn llawn. Dylid cynnal yr adolygiad hwn mewn ymgynghoriad â phobl ag anableddau dysgu, gofalwyr teuluol a'r rhai sy'n rheoli gwasanaethau ar gyfer unigolion ag anabledd dysgu.

Rhaid i unrhyw ganllawiau a luniwyd gan Lywodraeth Cymru gael eu darparu mewn fformat hygyrch. Gellid hefyd ystyried sut mae gwasanaethau yn llunio cynlluniau wrth-gefn unigol ar gyfer parhau i gynorthwyo pobl ag anabledd dysgu a gofalwyr teuluol.

6.0 Yr hyn a wnaethon ni i rannu ein gwaith

Mae'r fîm astudiaeth yng Nghymru wedi cynnal 3 digwyddiad ar-lein i rannu canfyddiadau'r astudiaeth. Cynhaliwyd y rhain ar 17 Mai, 21 Mehefin a 27 Medi 2021. Rydyn ni'n cynllunio i gynnal digwyddiad arall ym mis Mawrth 2022. Hoffen ni weld digwyddiadau fel hyn yn parhau ac ehangu themâu a drafodir yn y digwyddiadau hynny.

Drwy gydol yr astudiaeth, rydyn ni wedi llunio fersiynau hawdd i'w darllen o ganfyddiadau ddaeth wedi pob Ton o gasglu data yng Nghymru. Roedd y rhain yn darparu ychydig mwy o ddata ar ganfyddiadau ar bob cyfnod amser nag a gofnodir yma. Gellir gweld dolenni cyswllt i'r briffiau hyn ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

Mae fîm yr astudiaeth hon yn parhau i weithio gyda chydweithwyr yng nghydweithrediad ehangach y DU. Rydyn ni'n rhannu syniadau am oblygiadau ein gwaith ar gyfer darpar ymchwil a pholisi. Mae bellach nifer o gyhoeddiadau ar ein gwaith yn y DU a rhagor i ddod yn y misoedd nesaf.

Rydyn ni wedi cyflwyno a byddwn yn dal i gyflwyno ein canfyddiadau i asiantaethau a sefydliadau allweddol yng Nghymru. Os hoffech chi wybod rhagor am ein hymchwil, cysylltwch â Dr Edward Oloidi ym Mhrifysgol De Cymru (edward.oloidi@southwales.ac.uk).

7.0 Diolch i chi!

Roedd hon yn astudiaeth lwyddiannus o ran dod o hyd i bobl yng Nghymru i gymryd rhan yn yr holl astudiaeth. Digwyddodd hyn ar yr adegau mwyaf heriol. Ni fyddai'r astudiaeth wedi bod yn llwyddiannus heb i bobl ag anableddau dysgu a'u gofawyr teuluol/staff cymorth cyflogedig fod wedi rhoi o'u hamser yn ystod adeg anodd yn eu bywydau i rannu eu profiadau gyda ni. *Diolch yn fawr.* Mae astudiaeth o'r maint hwn ac un mor gymhleth hefyd yn gofyn am dîm bychan ac ymroddgar o gyfwelwyr i weithio'n hyblyg yn ystod amser anodd iddyn nhw hefyd. *Diolchi chwithau.*

8.0 Dolenni cyswllt i'r briffiau ddaeth o Gymru drwy'r astudiaeth

Risgiau a Choronafeirws

Brechiadau

Bywydau digidol

Mynediad i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol

Effaith gofalu (1)

Effaith gofalu (2)

Cyfyngiadau

Effaith ar iechyd corfforol a iechyd meddwl

Mynediad i gymorth a gwasanaethau

Profedigaeth