Mae’r adroddiad hwn wedi’i wneud o astudiaeth Coronafeirws y DU a phobl ag anableddau dysgu.

Byw drwy'r pandemig

COVID-19 a phobl ag anableddau dysgu yng Nghymru

Rwy'n credu bod pobl ag anableddau dysgu wedi teimlo fod yr astudiaeth yn llwyddiannus. Fe wnaeth eu helpu i ddweud eu dweud yn ystod y cyfnodau clo a gwella pethau yn ystod yr amseroedd anoddaf.

Rwy'n credu y bydd yn ein helpu i barhau i gael dweud ein dweud. Rydw i'n gobeithio y bydd y gwleidyddion yn gwrando oherwydd bod angen gwelliannau o hyd i helpu pobl ag anableddau dysgu i gael mwy o annibyniaeth a chefnogaeth pan fydd ei angen arnyn nhw, yn enwedig yn ystod yr amseroedd anoddaf.

- James Tyler, Cadeirydd Cyngor Cenedlaethol Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan

Am beth mae'r adroddiad?

Mae'r adroddiad hwn yn ymwneud â coronafeirws (sy'n cael ei alw weithiau yn COVID-19) ac oedolion ag anableddau dysgu yng Nghymru.

Mae'n rhan o astudiaeth ymchwil yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Fe wnaethom siarad â 183 o bobl sy'n byw yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn mewn 2 ran:

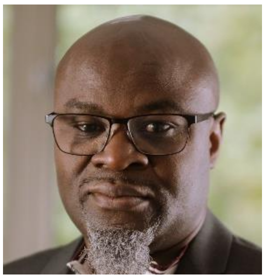
1. Yr hyn y gwnaethom ni ei ganfod am COVID-19 a phobl ag anableddau dysgu yng Nghymru.

2. Sut y gallai pobl sy'n gwneud penderfyniadau am wasanaethau i bobl ag anableddau dysgu ddefnyddio'r hyn y gwnaethom ni ei ganfod.

Pwy fu'n gweithio ar yr astudiaeth yng Nghymru?

Arweiniwyd yr astudiaeth yng Nghymru gan:

Y Athro Stuart Todd



Dr Edward Oloidi

Dr Stephen Beyer

Prifysgol De Cymru

Prifysgol Caerdydd

Fe wnaethon nhw weithio gyda sefydliadau partner:

Pobl yn Gyntaf Cymru Gyfan

Fforwm Cymru Gyfan

Anabledd Dysgu Cymru

Gofynnwyd hefyd i grŵp bach o bobl ag anableddau dysgu a grŵp o ofalwyr teuluol am y cwestiynau pwysig i'w gofyn yn yr astudiaeth.

Sut wnaeth yr astudiaeth weithio?

Gofynnwyd cwestiynau i bobl ag anableddau dysgu am coronafeirws 3 gwaith:

- yn Rhagfyr 2020
- yn Ebrill 2021
- ac yn Awst 21.

Gofynnwyd cwestiynau iddyn nhw ar y ffôn ac ar Zoom.

Atebodd 59 o ofalwyr teuluol a staff cyflogedig gwestiynau hefyd dros bobl na allent ateb drostyn nhw eu hunain.

Rhan 1: Yr hyn y gwnaethom ni ei ganfod am COVID-19 a phobl ag anableddau dysgu yng Nghymru.

Pwy wnaeth gymryd rhan yn yr astudiaeth?

Roedd hanner y bobl a gymerodd ran yn ferched.

Roedd hanner y bobl a gymerodd ran yn ddynion.

Roedd hanner y bobl yn iau na 35 mlwydd oed.

Roedd bron pawb a gymerodd ran yn wyn.

Ceisiodd yr ymchwilwyr ddod o hyd i bobl o gymunedau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig. Dim ond ychydig o bobl a gymerodd ran yn yr astudiaeth.

Faint o bobl oedd wedi cael coronafeirws?

Roedd gan dros hanner y bobl yn yr astudiaeth yng Nghymru gyflyrau iechyd a oedd yn achosi iddyn nhw boeni am gael coronafeirws.

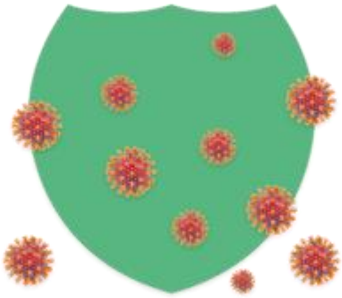
Erbyn mis Awst 2021, roedd dros 1 ar 10 o bobl yn yr astudiaeth wedi cael coronafeirws.

Roedd pobl ag anableddau dysgu yn fwy tebygol o brofi'n bositif am coronafeirws na phobl heb anableddau dysgu.

Dywedodd 1 o bob 4 o bobl a gafodd brawf positif am coronafeirws eu bod wedi bod yn yr ysbyty.

Dilyn y rheolau ar gyfer coronafeirws

Roedd bron pawb a gymerodd ran yn yr astudiaeth yn dilyn y rheolau.



Ym mis Rhagfyr 2020, roedd hanner y bobl a gymerodd ran yn gwarchod eu hunain.

Roedd 9 o bob 10 o bobl yn gwisgo mygydau.

Roedd bron pawb wedi cael y ddau ddos o'r brechlyn a dywedodd bron pawb y byddent yn cael pigiad atgyfnerthu pe bydden nhw'n cael cynnig un.

Dywedodd 8 o bob 10 o bobl y dylai staff cymorth gael y brechlyn.

Iechyd

Dywedodd y rhan fwyaf o'r bobl a holwyd fod eu hiechyd yn dda. Ni newidiodd hyn yn ystod yr astudiaeth.

Mae Archwiliad Iechyd Blynyddol yn cael ei gynnig i'r rhan fwyaf o'r bobl yn yr astudiaeth. Yn ystod y pandemig dim ond hanner y bobl hyn a gafodd Archwiliad Iechyd Blynyddol.

Dywedodd pobl yn yr astudiaeth eu bod yn gweld eu meddyg yn llai.

Dywedodd pobl yn yr astudiaeth eu bod yn gweld eu nyrs anabledd dysgu yn llai.

Pan oedden nhw’n siarad â'u meddyg neu nyrs, roedd yn bennaf dros y ffôn neu drwy alwad fideo.

Gallai hyn olygu bod ganddyn nhw salwch nad oedd wedi'i ganfod na'i drin.

Lles

Yn ystod y pandemig gofynnwyd i bobl aros dan do yn fwy a pheidio â chymysgu â llawer o bobl. Yr enw ar hyn oedd cyfnod clo.

Yn ystod y cyfnod clo ym mis Ionawr 2021 dywedodd y rhan fwyaf o bobl yn yr astudiaeth y rhan fwyaf neu'r cyfan o'r amser eu bod nhw'n teimlo:

- yn unig

- yn bryderus

- neu'n drist

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

Mwy am lesiant

Dywedodd gofalwyr teuluol a staff cyflogedig a atebodd dros bobl eu bod yn poeni mwy am ymddygiad yr unigolyn.

> Mae dirywiad difrifol yn ei ymddygiad. Mae'n cerdded o gwmpas yn aml yn gweiddi a siglo. Mae patrymau cysgu wedi'u tarfu'n llwyr, ac mae'n cael pyliau o golli tymer a rhwystredigaeth yn aml.

Dywedodd gofalwyr teuluol a staff cyflogedig hefyd eu bod yn fwy trist neu bryderus na chyn y pandemig.

Dywedodd traean o'r bobl yn yr astudiaeth fod rhywun yr oedden nhw'n ei adnabod yn dda wedi marw'n yn ystod y pandemig.

Ychydig iawn o bobl a gafodd gefnogaeth i ddelio â'r golled.

> Roeddwn i'n llanast ac mewn sioc llwyr, ac rydw i felly o hyd...Dwi dal ddim yn gallu credu'r peth. Canser oedd o hyd y gwn i.

Defnyddio gwasanaethau

Dywedodd traean o bobl eu bod yn cael llai o gefnogaeth nag o'r blaen.

- Mae llai o bobl yn defnyddio gwasanaethau dydd.

- Mae llai o bobl yn defnyddio gwasanaethau seibiant.

Mae rhai pobl ar yr astudiaeth yn defnyddio Taliadau Uniongyrchol i gael cymorth.

Dywedodd traean o'r bobl sy'n defnyddio Taliadau Uniongyrchol eu bod yn talu am wasanaethau na chawsant.

Perthnasoedd

Yn ystod y cyfnodau clo, dywedwyd wrth bobl am dreulio amser gyda'r bobl roedden nhw'n byw gyda nhw yn unig.

Nid oedd hyn yn newid sut roedd pobl yn teimlo am y bobl roedden nhw'n byw gyda nhw.

Roedd gan bobl sy'n byw mewn cartrefi gofal neu mewn tai â chymorth reolau ynghylch pwy allai ac na allai ymweld â nhw.

Nid chafodd rai pobl unrhyw ymwelwyr.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cael yr un person i ymweld am gyfnod byr.

Cyn y cyfnod clo cyntaf roedd y rhan fwyaf o bobl yn gwneud pethau yn y gymuned fel siopa a bwyta allan.

Stopiodd y rhan fwyaf o'r gweithgareddau hyn yn ystod y cyfnodau clo

Hyd yn oed pan ddaeth y rheolau i ben, roedd pobl ond yn mynd allan hanner yr amser y bydden nhw'n mynd allan o'r blaen.

Mwy am berthnasoedd

Siaradodd rhai pobl â'u cymdogion yn fwy.

Cyn coronafeirws roedd gan 1 o bob 3 o bobl y gwnaethom ni siarad gyda nhw swydd â thâl.

Ar ôl yr astudiaeth gostyngodd hyn i 1 o bob 5 person.

Yn ystod coronafeirws, defnyddiodd llawer o bobl y ffôn neu'r rhyngrwyd i siarad â phobl. Mae gan bawb ar yr astudiaeth y rhyngrwyd. Roedd gan y rhan fwyaf o bobl ffôn y gallent ei ddefnyddio.

Ni allai pawb ddefnyddio'r ffôn na'r rhyngrwyd ar eu pen eu hunain. Roedd hyn yn golygu bod yn rhaid iddynt aros i rywun arall eu helpu.

> Mae'n ei chael hi'n anodd ymgysylltu'n llawn drwy Zoom. Arweiniodd peidio â gallu gweld ei deulu'n bersonol at ei iechyd meddwl yn dioddef, fel y gwnaeth iechyd meddwl ei deulu.

Y dyfodol

Teimlai'r rhan fwyaf o bobl na fyddai eu bywyd yn dychwelyd i normal neu y byddai'n cymryd amser hir.

Gofynnwyd beth fyddai'n bwysig ar gyfer cyfnodau clo yn y dyfodol.

Dywedodd pobl:

- Help gyda siopa

- Help i weld meddyg a chael meddyginiaeth

- Gwybodaeth fwy hygyrch am y newidiadau i reolau

- Help i ddefnyddio ffôn symudol a'r rhyngrwyd.

Pethau bach. Mynd am goffi gyda ffrind. Rydw i eisiau gwylio'r rygbi ond nid yw fy mam yn barod i adael i mi wneud hynny.

Sut mae coronafeirws wedi effeithio ar ofalwyr?

Gofynnwyd i ofalwyr teuluol a staff cymorth cyflogedig sut roedd y pandemig wedi effeithio arnyn nhw.

Dywedodd y rhan fwyaf o ofalwyr a staff cyflogedig eu bod yn teimlo:

- Dan straen

- Wedi blino ac yn ei chael hi'n anodd cysgu

- Dywedodd bron i hanner eu bod yn teimlo'n isel eu hysbryd.

Nid oedd y ffordd roedd gofalwyr a staff cyflogedig yn teimlo yn gwella erbyn diwedd yr astudiaeth.

Mwy am ofalwyr teuluol a chymorth â thâl

Gofynnwyd i ofalwyr teulu beth fyddai'n helpu yn y cyfnodau clo yn y dyfodol.

Dywedodd y gofalwyr:

- Mwy o help i ddod o hyd i bethau i'w gwneud i'r person maen nhw’n ei gefnogi

- Gwell gwybodaeth am coronafeirws

- Help i weld meddyg

- Staff cyflogedig i gael y brechlyn.

Fel teulu, rydym wedi gweithio o amgylch y cloc i leihau'r effaith negyddol ar ein mab. Rydym wedi blino'n llwyr ond gan ei fod yn hapus, mae'n werth chweil.

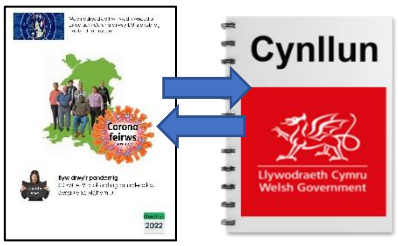
Rhan 2: Sut y gallai pobl sy'n gwneud penderfyniadau am wasanaethau i bobl ag anableddau dysgu ddefnyddio'r hyn y gwnaethom ni ei ganfod.

Y Cynllun Gweithredu Anabledd Dysgu

Pan ysgrifennwyd yr adroddiad hwn, roedd Llywodraeth Cymru yn ysgrifennu cynllun 5 mlynedd.

Y cynllun yw sut y dylai gwasanaethau i bobl ag anableddau dysgu weithio.

Enw'r cynllun yw Cynllun Gweithredu Strategol Anabledd Dysgu.



Mae llawer o'r pethau y gofynnwyd amdanynt yn yr astudiaeth yr un fath â phethau yn y cynllun gweithredu.

Gobeithiwn y bydd Llywodraeth Cymru yn defnyddio ein hastudiaeth wrth gynllunio sut y dylai gwasanaethau weithio.

Pethau y gwnaethom ni eu dysgu a sut y gallent fod yn ddefnyddiol i'r cynllun gweithredu newydd

- Rydyn ni angen ffyrdd newydd o ddod o hyd i bobl ag anableddau dysgu sy'n Ddu, Asiaidd neu o gymuned lleiafrifoedd ethnig a siarad â nhw. Bydd hyn yn sicrhau bod penderfyniadau'n cynnwys pawb.

- Mae angen i ni ddarganfod mwy am fywydau pobl ag anableddau dysgu yng Nghymru. Bydd hyn yn helpu i gynllunio gwell gwasanaethau.

  Fe wnaeth cydweithio fel partneriaeth o ymchwilwyr a gwahanol sefydliadau helpu i wneud i'r astudiaeth hon ddigwydd. Gallai ymchwil yn y dyfodol ddysgu o hyn.

- Mae llawer o bobl ag anableddau dysgu yn teimlo'n unig ac wedi'u hynysu. Fe wnaeth y pandemig hyn yn waeth.

  Roedd defnyddio ffonau a'r rhyngrwyd i siarad â phobl yn helpu. Ond mae'n well gan bobl gwrdd ag eraill yn bersonol.

  Dylai help i ddefnyddio ffonau a'r rhyngrwyd fod yn rhan o fywyd o ddydd i ddydd, nid yn rhywbeth ychwanegol.

- Mae angen cynnwys pobl ag anableddau dysgu wrth gynllunio cymorth ar gyfer pobl mae eu hanwyliaid wedi marw.

Pethau y gwnaethom ni eu dysgu a sut y gallent fod yn ddefnyddiol i'r cynllun gweithredu newydd

- Cymerodd llawer o bobl ran yn yr astudiaeth hon a dangos eu bod am ddweud eu dweud.

  Gwnaed llawer o benderfyniadau i bobl yn ystod y pandemig, hyd yn oed penderfyniadau y gall pobl eu gwneud drostyn nhw eu hunain.

  Mae'n bwysig bod pobl ag anableddau dysgu yn cael eu cynnwys wrth wneud penderfyniadau yn y dyfodol.

- Roedd pobl ag anableddau dysgu yn poeni am eu swyddi cyflogedig yn ystod y pandemig.

  Mae angen mwy o gymorth i helpu pobl i aros mewn swyddi ac i bobl gael y cyfle i weithio.

- Yn ystod coronafeirws, nid oedd pobl ag anableddau dysgu yn teimlo eu bod yn cael eu hystyried pan wnaed penderfyniadau a rheolau.

Mewn argyfyngau iechyd yn y dyfodol mae angen i benderfynwyr feddwl am:

- Sut i gefnogi pobl ag anableddau dysgu i barhau i weld anwyliaid.

- Sut i gefnogi iechyd meddwl a lles pobl ag anableddau dysgu.

- Sut i helpu pobl i gadw'r un ansawdd bywyd.

- Sut i sicrhau bod hawliau pobl ag anableddau dysgu yn cael eu parchu gymaint â phobl eraill.

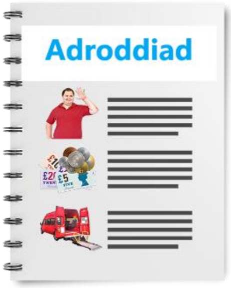
- Sut i gynnwys pobl ag anableddau dysgu, eu gofalwyr teuluol a chymorth â thâl wrth adolygu rheolau am coronafeirws.

- Dylai'r holl reolau a gwybodaeth newydd fod yn hawdd eu darllen.

- Dylid gwneud cynlluniau fel nad yw pobl ag anableddau dysgu yn colli cymorth.

Yr hyn rydym ni wedi'i wneud i ddweud wrth bobl am yr astudiaeth

Cynhaliwyd 3 digwyddiad ar-lein gennym i ddweud wrth bobl am yr astudiaeth. Hoffem gynnal mwy o ddigwyddiadau.



Rydym ni wedi ysgrifennu am yr hyn rydym ni wedi'i ddarganfod ar ffurff hawdd ei ddeall.

Rydym wedi gweithio gydag eraill ledled y DU i ysgrifennu adroddiadau.

Rydym ni'n dal i gyfarfod â phobl bwysig yng Nghymru i ddweud wrthynt am yr hyn y gwnaethom ni ei ganfod.

Diolch

Hoffem ddiolch i bobl a helpodd i wneud yr astudiaeth hon yn llwyddiant:

- Pobl ag anableddau dysgu a siaradodd â'r ymchwilwyr

- Gofalwyr teuluol a chymorth â thâl a siaradodd â'r ymchwilwyr

- Y tîm o gyfwelwyr a siaradodd â phobl ag anableddau dysgu a'r bobl sy'n eu cefnogi.

Darganfod mwy

I gael gwybod mwy am yr astudiaeth gallwch gysylltu â Dr Edward Oloidi drwy e-bost:

Edward.oloidi@southwales.ac.uk