Canllaw Cyfarfod â'ch Aelod o'r Senedd

Ymgyrch Gofalu am Gydraddoldeb

Leonard Cheshire

Pam ein bod ni'n ymgyrchu ar ofal cymdeithasol

Gall gofal cymdeithasol da ddod â chyfleoedd, gwella ansawdd bywyd, a galluogi pobl i fyw gydag urddas ac annibyniaeth. Gall gofal gynnwys cefnogaeth ar gyfer tasgau bob dydd fel golchi neu fwyta, ac mae hefyd yn helpu pobl anabl i gysylltu â'u cymunedau. Gall gofal da ehangu cyfleoedd pobl anabl, gan eu helpu i gael mynediad at addysg, gwaith a gweithgareddau cymdeithasol.

Mae angen dirfawr i wella proffil gofal cymdeithasol, a gwerthfawrogi a hyrwyddo staff sy'n gofalu am ac sy'n cefnogi pobl anabl yng Nghymru. Mae gofal cymdeithasol da yn dibynnu ar weithlu ymroddedig a gefnogir gyda rhagolygon gyrfa da. Mae gofal da yn gosod yr unigolyn wrth wraidd y ddarpariaeth ac mae wedi'i deilwra i'r unigolyn, gan roi llais, dewis a rheolaeth iddo.

Mae Llywodraeth Cymru wedi mynegi eu hymrwymiad i wella gofal cymdeithasol yn eu Rhaglen Lywodraethu 2021-2026, lle gwnaethon nhw addo'r Cyflog Byw Cenedlaethol i weithwyr gofal, i sefydlu Swyddfa Gofal Genedlaethol i helpu i sicrhau cysondeb gofal ledled Cymru ac i fynd ar drywydd datrysiad i wneud gofal yn rhad ac am ddim i bawb pan fydd ei angen. Mae angen i ni sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn blaenoriaethu cyflog teg i weithwyr gofal ac yn hyrwyddo taliadau uniongyrchol fel offeryn ar gyfer mwy o annibyniaeth.

Beth allwch chi ei wneud i helpu?

Rydyn ni'n gofyn i chi gyfarfod â'ch AS a rhoi gwybod iddyn nhw pam mae angen i bobl anabl fod wrth wraidd diwygiadau gofal cymdeithasol. Rydyn ni eisiau i chi rannu pam ei bod hi'n bwysig i chi bod pobl anabl yn gallu cael y gofal sydd ei angen arnyn nhw i fyw'n annibynnol. A rhannwch unrhyw brofiadau o ofal cymdeithasol yr ydych chi, eich ffrindiau neu'ch teulu wedi'u cael neu wedi clywed amdanynt. Dyma gyfle gwych i leisio'ch barn!

Gall cymryd yr amser i gyfarfod â'ch AS wneud gwahaniaeth go iawn. Mae ASau eisiau sicrhau eu bod yn cynrychioli pobl fel chi sy'n byw yn eu hetholaeth. Trwy rannu pam mae gofal cymdeithasol yn bwysig i chi, gallwch ei wneud yn fater lleol sy'n bwysig iddyn nhw.

Rydym yn fwy na pharod i'ch helpu i baratoi ar gyfer y cyfarfod hwn ac ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych. Gallwch ofyn am alwad gyda ni trwy anfon e-bost at **campaigning@leonardcheshire.org**

Darllenwch ein pedwar cam allweddol i gyfarfod â'ch AS

1. Trefnu cyfarfod gyda'ch AS

Fel rheol dim ond â'u hetholwyr eu hunain y bydd ASau yn cyfarfod. Darganfyddwch pwy yw eich AS trwy nodi'ch cod post ar y wefan hon: **https://senedd.cymru/dod-o-hyd-i-aelod-o-r-senedd/**. Bydd hyn yn dweud wrthych pwy yw eich AS ac yn rhoi gwybodaeth gyswllt eu swyddfa etholaethol. Bydd rhai ASau yn galw cyfarfodydd gyda'u hetholwyr yn 'gymorthfeydd', felly cadwch olwg am y term hwnnw.

Nawr, mae'n bryd trefnu'r cyfarfod. Ffoniwch neu ysgrifennwch at swyddfa eich AS, gan adael iddyn nhw wybod yr hoffech chi gyfarfod â'ch AS a'r hyn yr hoffech chi ei drafod. Dywedwch wrth swyddfa'r AS os hoffech i'r cyfarfod gael ei gynnal yn bersonol, neu os byddai'n well gennych siarad â nhw gan ddefnyddio ffôn neu alwad fideo. Cofiwch ddweud wrthynt eich bod chi'n etholwr, a holwch ba mor hir fydd eich cyfarfod, fel y gallwch chi gynllunio yn unol â hynny. Gallwch hefyd roi gwybod i swyddfa'r AS os oes gennych unrhyw ofynion hygyrchedd pan gysylltwch. Ar ôl trefnu'r cyfarfod, rhowch wybod i ni pa ddyddiad y byddwch chi'n cyfarfod ac a hoffech gael unrhyw gefnogaeth bellach cyn y cyfarfod.

2. Paratowch ar gyfer y cyfarfod

Cynlluniwch sut yr hoffech chi ddweud wrth eich AS fod gofal cymdeithasol i bobl anabl yn bwysig i chi. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi wneud rhai nodiadau am y pethau pwysicaf rydych chi eisiau eu dweud wrth eich AS, ac unrhyw enghreifftiau neu brofiadau rydych chi eisiau eu rhannu. Gall hyn fod yn ddefnyddiol iawn i'ch arwain yn y cyfarfod a sicrhau nad ydych chi'n anghofio unrhyw bwyntiau.

Mae'n werth gwneud rhywfaint o ymchwil ar eich AS cyn i chi eu cyfarfod. Un peth y gallwch ei wneud yw edrych a yw eich AS wedi dangos diddordeb mewn gofal cymdeithasol o'r blaen. Efallai y byddwch chi'n dod o hyd i'r wybodaeth hon ar eu gwefan, neu drwy chwilio eu hareithiau yn y senedd yn **https://cofnod.senedd.cymru/search**. Os ydych chi'n teimlo bod eich AS wedi gwneud gwaith da yn siarad am ofal cymdeithasol, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhoi gwybod iddyn nhw – mae pawb wrth eu bodd ag adborth cadarnhaol! Gallwch hefyd ddarganfod beth yw rolau a chyfrifoldebau eich AS. Bydd hwn ar wefan eich AS, neu ar **https://senedd.cymru/sut-rydym-yn-gweithio/ynghylch-aelodau-o-r-senedd/**.

Unwaith y byddwch chi'n gwybod beth rydych chi eisiau ei ddweud, cymerwch amser i ymarfer. Mae'n arferol bod ychydig yn nerfus yn cyfarfod â'ch AS am y tro cyntaf. Er mwyn helpu gyda nerfau, fe allech chi ymarfer yr hyn rydych chi'n mynd i'w ddweud gyda rhywun arall. Cofiwch gadw pethau'n gryno ac yn glir, ond peidiwch â bod ofn dangos eich teimladau. Os hoffech chi ymarfer yr hyn yr hoffech chi ei ddweud gyda ni, cysylltwch â ni.

Pwyntiau allweddol i'w codi:

Peidiwch ag anghofio bod eich AS yno i'ch cynrychioli, felly bydd ganddyn nhw ddiddordeb yn eich syniadau a'ch profiadau – dyna'r peth pwysicaf i'w rannu. Dyma ychydig o awgrymiadau o rai pwyntiau allweddol y gallech eu codi:

- Mae gofal cymdeithasol yn wasanaeth cyhoeddus hanfodol, sy'n galluogi pobl i fyw mor annibynnol ag y maen nhw'n ei ddewis. Mae llawer o bobl anabl yn dibynnu ar ofal a chefnogaeth i gael help gyda thasgau bob dydd, fel golchi, gwisgo a bwyta ac i allu cyrchu eu cymuned. Mae gofal cymdeithasol hefyd yn chwarae rhan allweddol wrth gynorthwyo pobl i fynd i mewn i waith, dysgu a gwirfoddoli, neu aros ynddo.
- Roedd 75,741 o oedolion 18+ yn derbyn gofal cymdeithasol a newidiodd fywyd yng Nghymru yn 2019.[1]
- Ni all llawer o bobl anabl gael gafael ar y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i fyw fel y mynnant. Mae hyn oherwydd cyllid isel a galw cynyddol am ofal cymdeithasol. Amcangyfrifir y bydd gan 500,000 o oedolion 18+ oed salwch tymor hir cyfyngus yng Nghymru erbyn 2035, ac ni fydd 312,000 o oedolion 65 oed a hŷn yn gallu rheoli o leiaf un gweithgaredd hunanofal ar eu pennau eu hunain.[2] Rhaid i'r system hefyd gynnwys mwy o ddewis a phersonoli gofal.
- Mae taliadau uniongyrchol yn ffordd effeithiol o rymuso pobl anabl wrth benderfynu sut y gellir diwallu eu hanghenion gofal. Fodd bynnag, ym mlwyddyn ariannol 2018-2019, dim ond 8.3% o bobl anabl sy'n derbyn gofal cymdeithasol yng Nghymru a ddefnyddiodd daliadau uniongyrchol.[3]
- Rhaid cyflwyno diwygiadau i ofal cymdeithasol ar frys. Rhaid i anghenion oedolion anabl o oedran gweithio fod wrth wraidd unrhyw gynllun tymor hir ar gyfer gofal cymdeithasol. Er mwyn cyflawni hyn, rhaid i'r llywodraeth ddatblygu'r cynllun mewn partneriaeth â phobl anabl i ddeall eu barn a'u hanghenion.
- Er mwyn sicrhau bod pobl yn gallu cyrchu'r gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw nawr, mae'n rhaid i'r llywodraeth fuddsoddi mewn gofal cymdeithasol ar unwaith.

[1] Gofal Cymdeithasol Cymru. 2019. **http://www.socialcaredata.wales/IAS/themes/demandforcareandsupportservices/adults/tabular?viewId=2212&geoId=1&subsetId=**

[2] Gofal Cymdeithasol Cymru. 2019. Dolen: **http://www.socialcaredata.wales/IAS/themes/demandforcareandsupportservices/adults/tabular?viewId=2212&geoId=1&subsetId=**

[3] Data Gofal Cymdeithasol Cymru – 2018-2019. Dolen: **http://www.socialcaredata.wales/IAS/themes/adults/adultsreceivingcareandsupport/tabular?viewId=2212&geoId=1&subsetId=**

Ystadegau Cymru. Gwasanaethau Cymdeithasol - Gwasanaethau i Oedolion. Dolen: **https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/Adult-Services/Service-Provision/adultsreceivingservices-by-localauthority-agegroup**

3. Cyfarfod â'ch AS

Dyma rai awgrymiadau da i'w cofio pan fyddwch chi'n cyfarfod â'ch AS:

- **Rhannwch eich profiad:** Mae ASau eisiau clywed gan eu hetholwyr. Mae dweud eich stori wrthynt yn ffordd wych o ddangos beth mae gofal cymdeithasol yn ei olygu i chi. Canolbwyntiwch ar eich profiadau, profiadau eich ffrindiau a'ch teulu, neu'r straeon rydych chi wedi'u darllen am ofal cymdeithasol i bobl anabl. Bydd hyn yn gwneud i'r materion deimlo'n real i'r AS a'u hannog i gymryd rhan.
- **Diolch i'ch AS:** Yn aml, ni ddiolchir i ASau am eu gwaith ac maent yn aml yn hynod o brysur. Byddant wir yn gwerthfawrogi ichi gymryd yr amser i ddiolch iddynt am gyfarfod â chi, a gallwch ddefnyddio hwn fel cyfle i ddangos eich ymchwil a diolch iddynt am y camau y maent wedi'u cymryd yn y gorffennol.
- **Byddwch yn barod am drafodaeth:** Efallai y bydd ASau yn anghytuno â'r hyn rydych chi'n gofyn iddyn nhw ei wneud ac fe allai fod ganddyn nhw ddadleuon yn erbyn yr hyn rydych chi'n ei awgrymu. Pwyllwch, a gwnewch yn siŵr eich bod wedi paratoi i ymateb i'r hyn y gallent ei awgrymu. Os nad ydych yn siŵr beth i'w ddweud, dywedwch wrth eich AS y byddwch chi'n cysylltu eto – mae'n rheswm da i gysylltu'n ôl ar ôl y cyfarfod.

Gofynnwch yn glir: Mae ASau yn aml yn brysur iawn ac yn awyddus i wybod pa gamau penodol y gallant eu cymryd i fynd i'r afael â'ch pryderon. Os nad ydych yn siŵr beth i ofyn, rydym yn awgrymu gofyn i'ch AS alw ar Lywodraeth Cymru i roi pobl anabl wrth galon diwygiadau gofal cymdeithasol, ac i hyrwyddo bodolaeth taliadau uniongyrchol. Gallant wneud hyn trwy ysgrifennu at y llywodraeth neu ofyn cwestiwn yn y Senedd. Gallai eich AS hefyd godi ymwybyddiaeth am ofal cymdeithasol i bobl anabl, trwy gyhoeddi erthyglau neu ddatganiadau i'r wasg.

4. Dilyn i fyny ar ôl y cyfarfod

Da iawn! Trwy gyfarfod â'ch AS, rydych chi wedi helpu i roi gofal cymdeithasol da i bobl anabl ar yr agenda. Mae hwn yn gyflawniad mawr iawn, a'r peth cyntaf y dylech ei wneud yw cydnabod pa mor dda rydych chi wedi'i wneud.

Anfonwch neges ddilynol at eich AS ar ôl y cyfarfod, gan ddiolch iddynt am eu hamser a rhannu unrhyw farnau neu wybodaeth bellach. Os cytunodd eich AS i wneud rhywbeth, gallwch hefyd ddefnyddio'r cyfle hwn i'w hatgoffa a gofyn iddynt roi gwybod ichi ar ôl iddynt ei wneud.

Rhowch wybod i ni sut aeth y cyfarfod, ac os cytunodd eich AS i gymryd unrhyw gamau. Efallai yr hoffech chi hefyd rannu eich meddyliau ar gyfryngau cymdeithasol ynglŷn â sut aeth y cyfarfod ac annog pobl eraill i gyfarfod â'u ASau i drafod gofal cymdeithasol – gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhannu'r canllaw hwn gyda nhw! Os ydych chi'n postio ar-lein, defnyddiwch **#CareForEquality** a thagiwch ni ar Twitter **@LcImpact**.

Cyswllt

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, rydym yn fwy na pharod i helpu. Os ydych chi wedi cyfarfod â'ch AS, byddem hefyd wrth ein bodd yn cael gwybod sut aeth hi ac a ydynt wedi cytuno i godi llais ar ofal cymdeithasol.

Am wybodaeth bellach, neu i roi gwybod i ni sut mae pethau'n mynd, anfonwch e-bost at **campaigning@leonardcheshire.org**

Gofalu am Gydraddoldeb

Lleisiwch eich cefnogaeth i ddiwygio gofal cymdeithasol ar frys, i sicrhau cydraddoldeb i bawb. Am ragor o wybodaeth am yr ymgyrch **#CareForEquality** a sut i gymryd rhan, ewch i **www.leonardcheshire.org**

Leonard Cheshire Disability is a registered charity no: 218186 (England & Wales) and no: SC005117 (Scotland), and a company limited by guarantee registered in England no: 552847. Registered office: 66 South Lambeth Road, London SW8 1RL

Leonard Cheshire