

Profiad bywyd pobl anabl yn ystod pandemig COVID-19

Cyfranogwyr ymchwil:

Policy Lab¹, Rachel Bruce, Nadyne Dunkley, Alex Mathers, Dr. Marc Verlot

Golygyddion:

Dr. Armineh Soorenian a Dr. Jason Olsen

2021



Disability Unit

¹ Mae Policy Lab yn swyddogaeth arloesi sefydledig ar gyfer creu polisi, gan weithredu fel gwasanaeth ar gyfer comisiynwyr yn adrannau'r llywodraeth. Mae gan y tîm 7 mlynedd o brofiad yn profi, dysgu a dangos sut mae polisi arloesi yn gweithio, mewn partneriaeth â llunwyr polisi ar draws Gwasanaeth Sifil y DU ac yn rhyngwladol, drwy brosiectau polisi, hyfforddiant a gweithgareddau sy'n adeiladu ar wybodaeth. Mae Policy Lab yn amlddisgyblaethol, gan dynnu ar arbenigedd o ymchwil cymdeithasol, ethnograffeg, dylunio, data a'r dyfodol, ochr yn ochr ag arbenigedd polisi.

Policy Lab: <https://openpolicy.blog.gov.uk/category/policy-lab/>

Cynnwys

Crynodeb gweithredol	3
Pennod 1: Hunaniaeth a hunan-ganfyddiad	7
Pennod 2: Ansicrwydd	16
Pennod 3: Symud heriau - llywio ffiniau a therfynau	21
Pennod 4: Annibyniaeth a dewis	28
Pennod 5: Amser	31
Pennod 6: Pethau da i'w hamlygu	35
Casgliad	38
Cyfeiriadau	40

Crynodeb gweithredol

Rhwng mis Gorffennaf a Medi 2020, comisiynodd Uned Anableddau Swyddfa'r Cabinet Policy Lab i gynnal gwaith ymchwil wedi'i arwain yn ethnograffyddol i brofiadau pobl anabl yn ystod pandemig COVID-19.

Y nod oedd deall effaith COVID-19 ar fywydau pobl anabl, adnabod problemau y gellir eu datrys drwy newid polisi a gwneud y newidiadau angenrheidiol a fyddai'n arwain at ganlyniadau cadarnhaol.

Bydd yr ymchwil hwn yn nid yn unig yn bwydo i mewn i ymatebion byrdymor i COVID-19, ond bydd hefyd yn cael ei ystyried mewn perthynas â pholisïau o fewn [Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Pobl Anabl](#) yr Uned Anableddau, ac ymdrechion cynllunio hirdymor o ran pandemigau posib yn y dyfodol.

Crynodeb o'r penodau a'r prif ganfyddiadau

Mae Pennod 1 yn archwilio hunaniaeth a hunan-ganfyddiadau 'anabl' y cyfranogwyr. Mae labeli megis 'eithriadol o agored i niwed yn glinigol' wedi amlygu'r testun 'statws iechyd fel hunaniaeth' i rai cyfranogwyr megis Efstathia a Joyce.

Roedd rhai cyfranogwyr yn adrodd bod labeli o'r fath wedi arwain atynt yn teimlo embaras ac wedi creu ymdeimlad o euogrwydd o gwmpas eu hunaniaeth 'anabl'. Disgrifiwyd amryw brofiadau o gysgodi hefyd, gyda'r mwyafrif yn canolbwyntio ar ganfyddiadau cyfranogwyr o ran a ddylent fod wedi bod yn cysgodi ai peidio, yr heriau a fu wrth gysgodi o ran cynnal trefnau dyddiol, a sut mae cysgodi wedi cael effaith negyddol ar ddisgwyliadau i'r dyfodol.

Mae'r bennod yn dangos bod COVID-19 wedi creu rhwystrau ychwanegol i gyfranogwyr anabl. Mewn rhai achosion, mae cyfranogwyr wedi teimlo baich ychwanegol o ran cyfrifoldeb cymdeithasol wrth amddiffyn eu hunain a'u hiechyd eu hunain, gyda'r canfyddiad nad oedd rhai pobl nad oeddent yn anabl yn cadw at reolau COVID-19 mewn mannau cyhoeddus, heb lawer o ystyriaeth i neb arall o gwbl, heb sôn am y rheini gydag amhariadau a chyflyrau iechyd isorweddol.

Ym Mhennod 2, mae 'ansicrwydd' yn cael ei amlygu fel profiad allweddol oedd yn codi'n rheolaidd i nifer o'r cyfranogwyr mewn llawer o ardaloedd. Yn benodol, profwyd ansicrwydd mewn perthynas â chanllawiau COVID-19, argaeledd gwasanaethau iechyd, a dewisiadau trafndiaeth.

Dyweddod cyfranogwyr wrthym eu bod wedi canfod gwneud synnwyr o reolau newidiol COVID-19 yn anoddach oherwydd eu hamhariadau. Mae'r cyfnod estynedig hwn o ansicrwydd wedi gwaethygu problemau iechyd meddwl a gofid.

Mae Pennod 3 yn dangos bod cyfranogwyr wedi wynebu amrywiaeth o rwystrau a chyfyngiadau cymdeithasol yn rheolaidd, llawer mwy na'r rhai a brofwyd gan bobl nad ydynt yn anabl. Ar adegau mae'r cyfyngiadau hyn wedi bod yn faterol, fel yn achos waliau ffisegol, neu ofodol, megis y gallu i gadw at reolau cadw pellter cymdeithasol neu i gael pethau hanfodol.

Weithiau mae cyfyngiadau newydd wedi cael eu gosod yn allanol, megis gorfodaeth neu gysgodi. Mae eraill wedi dilyn cyfyngiadau a osodwyd arnynt eu hunain, megis dewis osgoi ymatebion negyddol gan eraill drwy wisgo masg wyneb er gwaetha'r ffaith eu bod wedi'u heithrio.

Mae Pennod 4 yn archwilio sut mae COVID-19 wedi effeithio ar annibyniaeth cyfranogwyr, gan weithiau leihau cyfleoedd am annibyniaeth, ac weithiau'n cynyddu dibyniaeth.

Mae hyn wedi'i amlygu mewn meysydd megis trefniadau cymorth a gofal, siopa, trafndiaeth, ac mewn nifer o ffyrdd eraill. Mae rhai o'n cyfranogwyr, megis Joyce a Roxanne, wedi gorfod negodi trefniadau byw newydd gan nad oeddent bellach yn cael eu trin gan eu darparwyr gofal am anghenion cymorth penodol.

Mae rhai cyfranogwyr, megis Jessica, wedi profi'r cyfnod clo fel pwysau ychwanegol ar eu llesiant, tra bod eraill megis Efstathia wedi teimlo'n fwy parod i ymdopi gyda gofid o ganlyniad i'w profiadau blaenorol gydag unigedd cymdeithasol.

Yn yr un modd, mae COVID-19 wedi lleihau nifer y dewisiadau sydd ar gael ac wedi effeithio ar allu cyfranogwyr i ddewis o gwbl. Gwnaethant adrodd peidio cael dewis 'da' a dewis 'gwell', ond yn hytrach roedd rhaid iddynt ddewis rhwng dau ddewis nad oeddent yn ei ffafrio. I nifer o gyfranogwyr, mae diffyg cymorth ffurfiol yn ystod y pandemig wedi golygu eu bod wedi gorfod dibynnu ar deulu a ffrindiau.

Mae Pennod 5 yn canolbwyntio ar y cysyniad o 'amser' yn ei synnwyr haniaethol. Yn ystod y pandemig, mae cyfranogwyr wedi teimlo treigl amser yn ddwysach nag arfer, i raddau amrywiol. Er enghraifft, mae Joyce wedi teimlo amser yn "arafu", gan hyd yn oed "aros yn ei unfan", wrth i gynlluniau a threfnau dyddiol gael eu hamharu.

Fodd bynnag, prif anfantais 'amser' yr oedd y cyfranogwyr yn ei wynebu oedd yr amseroedd aros estynedig a'r oediadau i wasanaethau a chymorth ffurfiol gan y llywodraeth, gan gynnwys gwasanaethau iechyd, yn ogystal â chael effaith ar arferion megis gwaith atgyweirio, gwella adeiladau, siopa ar-lein, ac mewn meysydd hanfodol eraill. Mae'r rhain bob amser wedi bod yn wasanaethau achubiaeth

allweddol i'r cyfranogwyr anabl, ac wedi cael eu hamharu arnynt yn sylweddol yn ystod cyfnod COVID-19.

Mae Pennod 6 yn amlinellu rhai o'r ychydig ganlyniadau cadarnhaol yn deillio o COVID-19 i'n cyfranogwyr. Mae'r pandemig wedi rhoi cyfleoedd personol i rai, neu gyfleoedd i gyfranogwyr fel Kathryn reoli eu cyflyrau iechyd yn fwy cadarnhaol.

Ar adegau, mae COVID-19 wedi gwella annibyniaeth cyfranogwyr, yn aml yn newid y ffyrdd a'r dulliau yr oedd cyfranogwyr yn cyflawni eu gweledigaeth o ran annibyniaeth. I gyfranogwyr fel Latanya, mae'r pandemig wedi achosi iddynt adlewyrchu ar arwyddocâd annibyniaeth yn eu bywydau, ac ar lwybrau posib i'r dyfodol efallai nad ydynt wedi eu hystyried o'r blaen, gan gynnwys newidiadau i'w trefniadau byw.

Dulliau ymchwil

Cynhaliwyd y gwaith ymchwil i'r prosiect hwn dros gyfnod o 6 wythnos o fewn cyfnod o 3 mis rhwng misoedd Gorffennaf a Medi 2020. Yn ystod y cyfnod hwn, casglwyd mewnwelediadau ynghylch profiadau dyddiol pobl anabl, gan ganolbwyntio ar y newidiadau y maent wedi eu profi yn sgil COVID-19.

Cafodd yr ymchwil ei arwain yn ethnograffig, ac roedd yn cynnwys ymchwilwyr yn defnyddio technegau cyfweld atgyrchol, yn golygu nad oedd yr ymchwilwyr yn mynd i mewn i'r cyfweiliadau gyda chyfres o gwestiynau neu sgrïpt i weithio drwyddynt. Roedd hyn yn galluogi i'r bobl oedd yn cael eu cyfweld reoli llif y sgwrs, yn ogystal ag awgrymu newidiadau a herio dehongliadau a oedd yn cael eu gwneud.

Siaradodd ymchwilwyr gyda chyfranogwyr anabl yn wythnosol, gan alluogi iddynt drafod ac arsylwi effeithiau COVID-19 ar eu bywydau eu hunain ac ar fywydau eu teuluoedd wrth iddynt ddigwydd dros amser. Gwnaeth yr ymchwilwyr hefyd archwilio profiadau cyfranogwyr o ryngweithio mewn cymunedau a chyda gwasanaethau'r llywodraeth a busnesau annibynnol yn ehangach. Arweiniodd hyn at yr ymchwil yn cael ei gasglu yn seiliedig ar brofiadau bywyd y cyfranogwyr.

Gweithiom gyda 9 cyfranogwr o ledled Dwyrain Lloegr, Swydd Efrog a Humber, Llundain, De Ddwyrain a De Orllewin Lloegr, a Chymru. Roedd ganddynt amrediad o amhariadau corfforol ac anawsterau iechyd meddwl. Roedd eu hoedrannau'n amrywio o'r 20au canol i'r 70au cynnar. Cafodd y cyfranogwyr daliad diolch am eu hamser, sef ad-daliad ariannol bychan am bob cyfweliad.

Roedd 8 o'r 9 cyfranogwr wedi cymryd rhan mewn prosiect ymchwil ethnograffig blaenorol rhwng 2019 a 2020 a edrychai ar fywydau pob dydd pobl anabl. Dewiswyd a chysylltwyd â'r cyfranogwyr hyn gan yr ymchwilwyr oherwydd roedd gennym

ddiddordeb mewn archwilio effaith COVID-19 ar eu bywydau ac olrhain y newidiadau dros amser.

Er mwyn addasu i COVID-19, cynhaliodd Policy Lab a'r Uned Anableddau waith ymchwil gan ddefnyddio gwasanaethau galwadau fideo a negeseuon digidol. Lle nad oedd y fath lwyfannau'n addas neu'n hygyrch i gyfranogwyr, defnyddiwyd strategaethau ymchwil amgen (megis galwadau ffôn).

Oherwydd ei natur ddwys, fel arfer mae ymchwil a arweinir yn ethnograffig yn gweithio gyda nifer fechan o gyfranogwyr. Mae'n unigryw gan ei fod yn arddangos profiadau, meddyliau a theimladau cymhleth pobl, sydd ddim fel arfer yn cael eu dal gan arolygon. Nid yw gwaith ymchwil o'r math hwn yn cael ei ddylunio i fod yn, nag yn anelu i fod yn gynrychiolaeth o boblogaeth benodol.

Felly, ni ddylid defnyddio'r canfyddiadau i wneud datganiadau cyffredinol ynghylch y grŵp sy'n cael eu hastudio. Dylid ystyried ymchwil ansoddol o'r math hwn ochr yn ochr gyda dadansoddiadau o ddata arolwg ac ymchwil meintiol, oherwydd gall y ddau gyda'i gilydd hysbysu ac ysbrydoli creu polisi arloesol a strategol yn fwy effeithiol nag y gall un ar ei ben ei hun.

Mae manylion dienw ar gyfer pob cyfranogwr wedi'u nodi isod yn Nhabl 1.

Tabl o gyfranogwyr

Ffugenw	Oedran bras	Ardal breswyl
Diane	30au hwyr	De Ddwyrain
Efstathia	50au hwyr	Llundain
Jessica	30au hwyr	Swydd Efrog a Humber
Joyce	50au canol	Dwyrain
Kathryn	70au cynnar	De Ddwyrain
Latanya	20au canol	Llundain
Roxanne	40au canol	De Orllewin
Roy	40au cynnar	Cymru
Shawn	60au cynnar	De Ddwyrain

Roedd ein methodoleg ar gyfer yr ymchwil hwn yn cynnwys cyfweiliadau un-i-un a gweithgareddau dros gyfnod o 6 wythnos:

- Cyfweiliad cychwynnol (90 munud, wythnos 1)
- Gweithgareddau wythnosol (wedi'u cwblhau yn amser rhydd y cyfranogwyr, wythnosau 1 i 5)
- Gwiriadau wythnosol (30 munud, wythnosau 2 i 5)
- Cyfweiliad clo (30 i 60 munud, wythnos 6)

Roedd y cyfweiliadau'n cael eu harwain gan y cyfranogwyr ac yn dilyn egwyddorion cyfweld atgyrchol. Bob wythnos, ar gyfer y gweithgareddau, roedd cyfranogwyr yn derbyn pwnc trafod, a gofynnwyd iddynt greu lluniau neu fideos i ddangos eu profiadau. Cafodd y pynciau trafod eu creu gan ymchwilwyr, mewn ymateb i bwyntiau trafod yn y cyfweiliad cychwynol a chyfweiliadau dal i fyny dilynol. Er enghraifft, "Gwnaethoch sôn eich bod wedi bod yn dal i fyny gyda'r newyddion yn amlach ers i'r cyfnod clo ddechrau. Allwch chi gyflwyno un fideo yn dangos i ni sut ydych chi'n dal i fyny gyda'r newyddion a pha fath o gyfryngau ydych chi'n edrych arnynt?"

Gan ddefnyddio'r deunydd o gyfweiliadau a gweithgareddau, gwnaethom adnabod chwe thema drawsbynciol o'r gwaith ymchwil:

- Hunaniaeth a hunan-ganfyddiad
- Ansicrwydd
- Symud heriau - llywio ffiniau a therfynau
- Annibyniaeth a dewis
- Amser
- Pethau da i'w hamlygu

Roedd trefnu'r data yn y modd hwn yn galluogi i Policy Lab a'r Uned Anableddau drosi'r ethnograffigau o straeon unigol i gorff o dystiolaeth. Cyflwynir corff y dystiolaeth yn yr adroddiad ysgrifenedig hwn.

Pennod 1: Hunaniaeth a hunan-ganfyddiad

Prif ganfyddiadau

- Yn ystod y pandemig, mae cyfranogwyr wedi teimlo lefelau uwch o gywilydd ac euogrydd am eu hunaniaeth 'anabl' a'r anghenion sy'n cyd-fynd â hynny.
- Mae profiadau a chanfyddiadau cyfranogwyr o gael eu hadnabod fel 'bregus' yn ystod COVID-19 yn wahanol iawn.
- Mae cyfranogwyr wedi teimlo'n arbennig o fregus wrth dderbyn gwasanaethau gofal cymdeithasol yn ystod y pandemig.
- Mae'r cyfyngiadau symud a gweithrediadau eraill dan orchymyn y llywodraeth, gyda'r nod o atal lledaeniad COVID-19, wedi rhoi'r argraff i rai o'r cyfranogwyr nad yw eu hanghenion yn bwysig.

Cyflwyniad

Mae pandemig COVID-19 wedi achosi newidiadau cyflym o fewn cymdeithas ac i normau cymdeithasol. Mae'r newidiadau hyn wedi amlygu canfyddiadau ein

cyfranogwyr o hunan, a phwysigrwydd dylanwad ar gymdeithas ar eu hunaniaeth 'anabl'.

Canfyddiadau

Teimladau o gywilydd ac euogrwydd

Yn y prosiect ymchwil ethnograffig, dywedodd rhai o'n cyfranogwyr eu bod yn teimlo embaras ac euogrwydd ynghylch bod yn 'anabl', term nad oedd rhai ohonynt yn hoffi ei ddefnyddio ond eu bod yn ei ddefnyddio allan o reidrwydd. Yn ystod y prosiect cyfredol, roedd y cyfranogwyr yn glir ynghylch y ffaith bod y pandemig wedi gwaethygu'r teimladau hyn. Dywedodd Diane wrthym gan fod rhai o'i hamhariadau'n anweladwy, roedd hi'n teimlo'n orbryderus i fod yn rhyngweithio gydag eraill. Roedd cyflwyno masgiau'n gwaethygu'r mater hwn gan nad oedd hi bellach yn gallu darllen gwefusau, gan wneud iddi deimlo cywilydd. Er hynny, roedd Diane yn glir ynghylch y ffaith na brofodd hi gywilydd yn yr un ffordd o ran ei hamhariadau gweladwy.

Y label 'bregus' a'r categori cysgodi

Roedd profiadau a chanfyddiadau cyfranogwyr o gael eu hadnabod fel 'bregus' yn amrywio. Roedd Latanya yn ymwybodol iawn o'r risgiau iechyd mewn perthynas gyda COVID-19. Roedd hi'n adnabod ei gwendidau mewn cyd-destun meddygol: "Mae annwyd a'r ffliw wedi bod yn broblem i mi yn gyffredinol, oherwydd mae annwyd rhywun yn troi i fod yn haint ar y frest i mi, neu fy mroncitis eto. Rwyf bob amser mewn perygl o ddal sothach. Felly, pan ydych yn taflu feirws farwol i'r pair, mae'n jôc wael mewn gwirionedd."

I'r gwrthwyneb, roedd Efstathia yn teimlo embaras am gael ei hadnabod a'i labelu fel rhywun sy'n eithriadol o agored i niwed yn glinigol. Er bod y categoreiddiad hwn wedi galluogi iddi dderbyn parcel bwyd ar ddechrau'r cyfnod clo cenedlaethol cyntaf, dywedodd wrthym ei bod wedi rhoi'r gorau i dderbyn y parceli yn syth.

Cwestiynodd Diane ddilysrwydd y label yr oedd hi wedi'i gael: "Buaswn i'n cael fy nghategoreiddio fel bod yn agored i niwed yn glinigol. P'un a ydw i'n teimlo felly, dw i ddim yn gwybod."

Dywedodd Kathryn bod rhywun wedi cysylltu gyda hi ar ddechrau'r cyfnod clo cyntaf a dywedwyd wrthi, oherwydd ei hoedran, y byddai hi'n cael ei thrin fel person 'bregus'. Siaradodd am y gwasanaethau yr oedd y label hwn wedi galluogi iddi gael mynediad atynt: "Rydw i wedi gallu cael siopa ganddynt bob wythnos pan oeddwn ei angen."

Roedd Joyce wedi bod yn edrych ymlaen at ddiwedd ei chyfnod cysgodi, ond derbyniodd alwad ffôn o'r ysbyty yn dweud eu bod angen iddi fynychu apwyntiad, ac

yna yn dilyn yr apwyntiad hwn byddai angen iddi gysgodi am fis arall. Roedd Joyce yn siomedig: "Felly, mae hynny'n ofnadwy o anodd. Mae'n mynd i fod yn un anodd."

Yn gyffredinol, roedd cyfranogwyr yn teimlo bod labeli yn cyfeirio at eu bregusrwydd wedi arwain atynt yn cael eu gweld yn wahanol, ac yn aml yn anghywir, gan eraill. Nododd Efstathia: "Dydi'r byd ddim yn gweld y fi go iawn."

Hyd yn oed pan oedd label yn ddefnyddiol, ac wedi bod o gymorth wrth dderbyn gwasanaethau, roedd hyn hefyd yn gallu achosi problemau. Er enghraifft, gallai derbyn y label 'bregus' fod wedi cynorthwyo Jessica wrth dderbyn cymorth ond arweiniodd diffyg gwybodaeth gan weithwyr proffesiynol ynghylch y label 'cysgodwr' at risgiau i'w hiechyd.

Roedd Jessica'n teimlo nad oedd ei statws fel rhywun oedd wedi bod yn cysgodi yn cael ei ddeall yn iawn yn y system gofal cymdeithasol: "Does ganddyn nhw ddim syniad o iechyd. Doedden nhw ddim hyd yn oed i weld yn deall be oedd cysgodi'n ei olygu. Roedd rhai o'r gofalywyr oedd yn dod i mewn yn y dyddiau cynnar heb fasgiau, heb fenig, dim offer diogelwch personol. 'Na, dw i'n cysgodi. Fedrwch chi ddim gwneud hynny.' Roedden nhw'n gofyn 'Be mae hynny'n ei olygu'? Mae angen i mi fod o gwmpas pobl feddygol sy'n deall hynny."

Gofal cymdeithasol

Dywedodd cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n arbennig o fregus wrth dderbyn gwasanaethau gofal cymdeithasol yn ystod y pandemig. Nid oedd cynorthwyyr personol Jessica eisiau dod i'w gwaith. Eglurodd Jessica: "Taflodd [hyn] ni yn syth i mewn i'r sefyllfa dim gofal [...] Gadawodd un o'r Cynorthwyyr Personol i fynd i swydd sy'n talu'n uchel oherwydd mwya'r sydyn roedd y cwmnïau gofal yn rhoi cyflogau uwch iddynt oherwydd y coronafeirws - roeddent eu hangen - felly roeddent yn talu mwy iddynt [...] Roedd un yn ddynes eithaf gorbryderus beth bynnag ac nid oedd am adael y tŷ a'i roi [coronafeirws] i'w phlant, felly stopiodd. Ac aeth yr un arall [Cynorthwyydd Personol] yn isel iawn a ddim eisiau gadael y tŷ. Felly, taflwyd ni i'r sefyllfa dim gofal ar y dechrau un, pan oedd popeth i fyny yn yr awyr."

Yn dilyn y profiad hwn, anfonwyd dros 14 Cynorthwyydd Personol gwahanol at Jessica a'i gŵr dros gyfnod o 6 wythnos. Trafododd Jessica effaith hyn: "Rydyn ni wedi colli pob Cynorthwyydd Personol, felly rydyn ni dal yn emosiynol sensitif [...] Felly, i gael llwyth o bobl ddieithr yn dod i mewn sydd ddim yn ein hadnabod, dydi hynny ddim yn ein gwneud yn ffyddiog iawn. Dydyn ni ddim yn teimlo digon i agor allan iddyn nhw eto. Dw i ddim hyd yn oed yn meddwl bod y rhan fwyaf ohonynt yn sylweddoli ein bod wedi bod yn gyflogwyr o'r blaen. Dw i'n credu eu bod yn meddwl ein bod ni ond newydd ddechrau yn y byd gofal a bod angen i ni gael ein dysgu sut mae'r byd gofal yn gweithio, sydd ddim yn wir o gwbl."

Mae profiad Jessica'n ymwneud gyda chanfyddiadau ehangach o'r prosiect ymchwil ethnograffig, ar yr anawsterau y mae pobl anabl yn eu hwynebu pan fyddant yn cyflogi Cynorthwywyr Personol yn uniongyrchol, a'r heriau y maent yn eu hwynebu fel cyflogwyr yn hytrach na defnyddwyr gwasanaeth.

Trafododd Jessica'r problemau yn ymwneud gyda dechrau perthynas waith newydd ymhellach: "Sut gallai weithio tan i ni ddod i'w hadnabod, pan fydd perthynas wedi datblygu? Mae'n mynd i fod yn anodd neu'n ddyrys ar y dechrau oherwydd dydych chi ddim yn adnabod eich gilydd, dydych chi ddim yn ymddiried yn eich gilydd [...] Dydych chi ddim am fod yn chi eich hun yn llwyr am y 6 wythnos gyntaf."

Aeth ymlaen: "Mae pawb yn troedio'n ofalus o gwmpas ei gilydd. Popeth maen nhw'n ei wneud, maen nhw'n gofyn bob 5 eiliad ar y dechrau, oherwydd dydyn nhw ddim eisiau gwneud rhywbeth o'i le. Hynny yw, maen nhw'n cerdded i mewn ac yn dweud: 'Ddylwn i dynnu fy esgidiau? Lle ddylwn i roi fy esgidiau? Lle ddylwn i roi fy nghôt? Ydi hwn yn byw mewn lle penodol?' [...] Felly, mae'n fwy blinedig, mae'n fwy llafurus [...] Dydyn nhw ddim wedi gorffen y cam hwnnw eto [...] oherwydd maen nhw'n anfon pobl wahanol o hyd."

Mae hyn hefyd yn cysylltu i'n canfyddiadau blaenorol yn y prosiect ethnograffig, lle'r oedd cyfranogwyr yn trafod bod rhoi a derbyn gofal yn cael ei weld gan eraill fel perthynas weithredol, lle mewn gwirionedd mae'n berthynas bersonol ac agos iawn i nifer o bobl anabl a'u Cynorthwywyr Personol.

Am y rheswm hwn, perthnasau sefydledig a chyson yw'r opsiwn a ffafir ar gyfer y rhan fwyaf o bobl anabl. Mae COVID-19 yn ymddangos i fod wedi gwaethygu cyfyngiad presennol i'r mathau hyn o berthnasau. Bydd angen mynd i'r afael gyda hyn a phroblemau systemig eraill a nodwyd yn y gwaith ymchwil yn ymwneud gyda'r system ofal - yn ystod, a thu hwnt, i'r pandemig.

Gwasanaethau gofal iechyd

Roedd cyfranogwyr yn teimlo bod COVID-19 wedi achosi rhwystrau ychwanegol o ran cael mynediad at ofal iechyd. I Joyce, roedd yn eithaf pwysig cael archwiliad gan weithwyr meddygol proffesiynol wyneb yn wyneb.

Roedd gan Efstathia bryderon tebyg o ran y newid o apwyntiadau wyneb yn wyneb, i rai dros y ffôn gyda meddygon. Eglurodd: "[...] pa mor rhwystredig rwy'n teimlo am y diffyg ymgynghoriadau wyneb yn wyneb gydag ymgynghorwyr yr ysbyty. Wel, anfonais e-bost at yr adran riwmatoleg ddoe, i ddweud: 'Na, dw i ddim yn dymuno cael ymgynghoriad arall dros y ffôn.' Tynnais sylw at y ffaith bod y sgwrs dros y ffôn a gefais gyda'r ymgynghorydd ym mis Mehefin wedi arwain at ddim byd o gwbl, dim diagnosis call na gwella'r boen yn fy ysgwydd. Felly, mi brofodd i fod mor effeithiol

â thebot llawn tyllau! Dywedais hefyd oni bai bod eu meddygon yn seicig, ni allant roi diagnosis manwl gywir dros y ffôn."

Roedd Shawn hefyd yn feirniadol o apwyntiadau meddygol dros y ffôn: "Wel, mae gen i lythrau. Mae gen i gryn dipyn ohonynt ar fy hysbysfwrdd yn dweud wrthyf yn hytrach na mynd i weld y meddyg yn yr ysbyty, byddaf yn cael ymgynghoriad dros y ffôn, sef be gefais y diwrnod o'r blaen. Ffoniodd fy arbenigwr calon am ymgynghoriad dros y ffôn. Dydi o ddim yr un peth. Allwch chi ddim dangos iddynt mewn gwirionedd. Ffoniodd fy haematolegydd ychydig wythnosau'n ôl. Eto, roedd hyn dros y ffôn: 'Sut ydych chi?' 'Wel', dywedais, 'Dw i dal yn cael cleisiau', a hyn a llall. Dywedodd wrthyf: 'O wel, parhewch ar y tabledi haearn ac mi gewch chi apwyntiad eto mewn tri mis'. Ond mewn tri mis, mae'n debyg y bydd yr un fath eto [...] Dw i'n gweld meddyg croen hefyd, chi'n gwybod, dermatolegydd. Mae gen i apwyntiad yn fuan, ond sut all o ei gynnal dros y ffôn? Mae eich croen yn rhywbeth y mae angen ei edrych arno, yn dydi? Felly, dw i ddim yn gwybod."

Tynnodd Efstathia sylw at ddiffyg argaeledd yr apwyntiadau meddygol yn ystod COVID-19: "Dydy pobl ddim wedi gallu gweld arbenigwyr, cael y driniaeth maen nhw ei hangen. Dyna lle mae'r GIG wedi ein methu a dweud y gwir ... Mae cleifion eraill wedi dioddef." Siaradodd Shawn am y diffyg cyfathrebu rhwng gwahanol adrannau yn y gwasanaeth iechyd yn ystod y pandemig: "Pan es i weld y podiatrydd, dywedodd fy Meddyg Teulu wrthyf i ddechrau - pan ddywedais wrtho am fy nhroed ac am fy mhoen ac ati - dywedodd: 'Wel, dw i ddim yn meddwl eu bod nhw'n gweithio ar hyn o bryd'. Ac mi adawodd o bethau fel yna, dim byd. Pan siaradais gyda'r podiatrydd, dywedodd: 'Rydym ni wedi bod yn gweithio ar hyd yr amser. Rydym ni wedi gorfod, oherwydd argyfyngau fel eich un chi' [...] Felly, dw i'n meddwl y ffordd y gallant wella yw siarad gyda'i gilydd, a sicrhau eu bod yn gwybod y ffeithiau cyn dweud wrthyf: 'O na, dydyn nhw ddim yn gwneud dim byd ar hyn o bryd'."

Yn dilyn y profiad hwn, roedd Shawn wedi ffonio'r Meddyg Teulu ac wedi siarad gyda'r derbynydd, a oedd wedi dweud wrtho: 'Nid yw'r meddyg yn ffonio'n ôl bellach.' Gofynnwyd i Shawn lenwi ffurflen ar-lein hirfaith am ei hanes meddygol. Roedd y profiad hwn yn cefnogi'r canfyddiadau blaenorol o'r prosiect ymchwil ethnograffig, lle gofynnwyd yn gyson i bobl anabl ailadrodd manylion eu cyflyrau meddygol.

Eglurodd Shawn: "Maen nhw eisiau gwybod popeth am eich meddyginiaethau ac ati. Wel, rwy'n cymryd cymaint o feddyginiaethau, doeddwn i methu cofio popeth [...] Ac maen nhw eisiau gwybod eich holl gyflyrau meddygol. Wel, mae ganddyn nhw hynny i gyd yno [...] Beth bynnag, mi lenwais i'r cyfan, ac roedd yn dweud y byddai'r meddyg yn fy ffonio'n ôl o fewn 24 awr [...] Gwnaethant anfon e-bost ataf, yn dweud: 'O, mae'r meddyg wedi'ch cyfeirio at y podiatrydd' [...] Ni chlywais ddim ganddynt am tua phythefnos. Felly, ffoniais nhw, ac yn y diwedd cefais drwodd i'r adran gywir,

a gwnaethant ddweud: 'Wel, does gennym ni ddim apwyntiadau ar hyn o bryd tan rywbyrd ym mis Medi.' Dywedais: 'Mae hynny'n wirion bost. Dw i wedi cael hwn am fisoedd. Rydw i wedi bod mewn cymaint o boen efo fo, gyda fy ewin yn tyfu i'r byw. Mae o wedi troi'n felyn erbyn hyn, wedi'i heintio, chi'n gwybod. Felly, dywedodd wrthyf: 'O wel, does dim byd y gallwn ei wneud tan y dyddiad hwnnw.' Dywedais: 'lawn, bydd rhaid i mi aros felly.' Tua 10 munud yn ddiweddarach, ffoniodd fi'n ôl. Roedd hi'n amlwg wedi siarad gyda rhywun. A dywedodd wrthyf: 'O, rwyf ychydig yn bryderus am eich gewin troed. Allwch chi ddod i mewn heddiw?' Mae hynny'n ddoniol, yn dydi? Doedd ganddyn nhw ddim byd am bythefnos, ac yna yn sydyn maen nhw'n gallu fy ngweld i heddiw."

Gwaith ac arian

Mae COVID-19 wedi dod gyda chyfres newydd o heriau o fod yn anabl. Mewn rhai achosion, mae wedi cyflwyno heriau ychwanegol i ymdopi gyda nhw. Mewn achosion eraill, mae wedi ail-greu ac ailffurfio rhwystrau presennol.

Er bod Diane yn credu bod y cyfnod clo wedi ei gwneud yn fwy cynhyrchiol, fel person anabl, roedd diffyg lle yn ei chartref wedi dod yn broblem oherwydd ei hangen am offer penodol i'w chynorthwyo i weithio heb anesmwythder. Dywedodd: "Bydd [fy nghadair swyddfa wedi'i haddasu] yn cymryd lle hanner yr ystafell fyw neu hanner yr ystafell wely, ac mae gen i hefyd y gadair olwyn yn fy ystafell wely felly dydi o jyst ddim yn gweithio."

Fel rhan o'i swydd, roedd Diane wedi ymgymryd ag ymweliadau cartref i gynorthwyo pobl anabl i gael mynediad at wasanaethau cymdeithasol. Roedd hi'n cael pleser o hyn. Fodd bynnag, roedd yr ymweliadau wedi dod i ben. Ar amser ein cyfweliad, roedd hi wedi dechrau gwneud cyfweliadau ffôn eto, ond roedd Diane yn gweld y rhain yn araf ac yn llai boddhaus, a doedd hi chwaith ddim yn teimlo bod yr apwyntiadau ffôn mor effeithiol i'r cleientiaid.

Cafodd opsiynau Latanya i ddod o hyd i ffynonellau ychwanegol o arian eu heffeithio'n negyddol gan COVID-19. Eglurodd: "I gael rhagor o arian, roeddwn yn arfer gwneud llawer o ymchwil y farchnad, a phethau felly. Bellach, gan fod pawb gartref a bod pawb yn gwneud ymchwil y farchnad [...] dw i bob amser yn ceisio dod o hyd i ffyrdd anghonfensiynol o wneud arian ar wahân i lwybrau proffesiynol, oherwydd gyda'r llwybr proffesiynol, mae'n cael ei amharu gyda fy mhethau iechyd. Gyda'r llwybr anghonfensiynol, mae opsiynau a phethau y gallaf eu cael ar yr ochr. Gallaf weithio hynny allan [...] Des i o hyd i'r stwff ymchwil y farchnad ac roedd yn gweithio'n dda iawn, am chwe mis go lew. Ond yna, yn amlwg, pan ddigwyddodd y sefyllfa [COVID-19], mi newidiodd yn llwyr."

Siopa

Dywedodd cyfranogwyr eu bod yn wynebu anawsterau wrth fynd allan i'r siopau yn awyrgylch COVID-19. Roedd Joyce yn teimlo ei bod wedi colli rhywfaint o'i hyder oherwydd ei bod wedi gorfod cysgodi am gyfnod maith. Rhannodd Joyce bod yn rhaid iddi ofyn i'w gŵr beth oedd hi i fod i'w wneud pan oeddent allan yn siopa, gan nad oedd hi wedi profi hyn yn ystod y pandemig.

Cyn y pandemig, roedd Efstathia wedi defnyddio Galw'r Gyrrwr i fynd â hi allan, ond dywedodd nad oedd hyn wedi bod yn opsiwn yn ystod COVID-19, ac nid oedd ganddi ei char ei hun i fynd allan. Rhannodd Efstathia ei phryderon hefyd ynghylch diffyg argaeledd slotiau danfon bwyd: "Pan ddechreuodd popeth ar y cychwyn, dechreuais gael ychydig o banig oherwydd doeddwn i methu cael unrhyw ddanfoniadau am 4 wythnos."

Gwisgo masgiau wyneb

Mae'r gofyniad i wisgo masg wyneb wedi cyflwyno heriau penodol i'n cyfranogwyr, o ran rheoli eu cyflyrau meddygol yn ddiogel ac yn effeithiol, a negodi'r stigma sydd ynghlwm â pheidio gwisgo masg.

Mae'r ffaith bod gwisgo masgiau yn gyson wedi'i fabwysiadu mor helaeth, er enghraifft, wedi gwneud cyfathrebu effeithiol yn heriol i'r cyfranogwyr sy'n darllen gwefusau ac sy'n fwy dibynnol ar fynegiant yr wyneb. Mae masgiau'n distewi lleferydd, gan ei gwneud yn anoddach cyfathrebu gan ddefnyddio iaith siarad, hyd yn oed i'r rheini nad oes ganddynt amhariadau clyw.

Roedd y cyfranogwyr a oedd wedi'u heithrio rhag gwisgo masg yn teimlo'n gryf eu bod yn cael eu beirniadu'n negyddol gan eraill pan nad oeddent yn eu gwisgo. Mae'r statws wedi'i eithrio rhag gwisgo masg wedi creu rhwystrau newydd i gymdeithas ddeall ac adnabod anghenion ein cyfranogwyr fel pobl 'anabl'.

Rhannodd Shawn ei embaras pan na wisgodd fasg wyneb: "Ddoe, es allan i'r siop, a gan fy mod i allan o wynt, meddyliais: 'Dw i ddim am wisgo masg'. Does dim rhaid i mi wisgo un beth bynnag, ond dw i wedi bod yn gwisgo un [...] oherwydd dw i ddim eisiau unrhyw ffræ efo pobl am beidio gwisgo un. Ond ddoe roeddwn allan o wynt, a meddyliais: 'Na, dw i ddim am ei wisgo. Fedra i ddim ei wisgo.' Felly, wnes i ddim ei wisgo. Beth bynnag, mi wnes i besychu ambell waith, ac mi wnes i weld ambell berson yn edrych o gwmpas ... edrych arnaf i fel petaen nhw'n dweud: 'Ti'n pesychu a does gen ti ddim masg ymlaen', chi'n gwybod. Wnaethon nhw erioed ddweud dim byd wrthyf, oherwydd mi fuaswn i wedi dweud wrthynt fel arall. Ond mi wnes i sylwi [...] roedden nhw'n edrych o gwmpas wrth i mi besychu. Dw i bob tro'n gorchuddio fy ngheg beth bynnag, a does gen i ddim COVID. Y problemau anadlu sydd gen i [...] Mae'n gwneud i chi deimlo ychydig yn flin ac yn embaras mewn gwirionedd. Dyna

pam fy mod i bob tro'n ceisio gwisgo'r masg pan ydw i'n mynd allan, fel nad ydw i'n cael y broblem honno."

Roedd Shawn wedi clywed pobl yn siarad yn annifyr gyda phobl eraill pan oeddent allan heb fasg: "Pobl yn dweud: 'Does gennyh chi ddim masg ymlaen. Peidiwch â dod yn agos ata i', a'r math yna o beth [...] Mae pobl yn mynd yn eithaf blin [...] Mae rhai pobl yn mynd yn eithaf annifyr am y peth. Mae'n debyg iawn i gythraul archfarchnad ... 'Pam nad ydych chi'n gwisgo unrhyw beth? Mae'n rhaid i bawb arall wisgo un. Gallwch chi ei ddal, a gallwn ni ei ddal oddi arnoch chi'. Mae'n debyg iawn i gythraul gyrru."

Dyweddodd Kathryn ei bod wedi dewis gwisgo masg wyneb er ei bod wedi'i heithrio rhag gwneud hynny. Dywedodd: "Gan fod gennyf agoraffobia a phendro, rydw i wedi anfon am fathodyn gan Hidden Disabilities sy'n dweud: 'I am exempt from wearing a mask' ... Os dw i'n cyrraedd y pwynt lle dw i wir mewn panig yn y siop, gallaf ei dynnu, fel bod pobl yn gweld fy mod i'n gwneud yr ymdrech."

Cydnabyddiaeth a chanfyddiad y gymdeithas o bobl anabl yn ystod y cyfnod clo

Mae gweithgareddau'r cyfnod clo wedi rhoi'r argraff i rai cyfranogwyr eu bod yn anweledig. Siaradodd Joyce am anweledigrwydd unigrwydd pobl anabl: "Dw i'n meddwl bod y llais anabl ychydig yn aneglur. Chi'n gwybod, does dim ffocws penodol ar sut mae wedi bod yn effeithio pobl sydd wedi bod yn cysgodi ac sydd o bosib eu hunain - ac mae'n gyfnod hir ofnadwy i fod eich hun - ac efallai eu bod wedi llwyddo i gysylltu gyda a bod mewn cyswllt gyda phobl sydd eu hunain. A, chi'n gwybod, mae'n dod i ffocws clir [...] yn union beth mae'n ei olygu i fod yn unig."

Eglurodd Latanya sut oedd hi'n teimlo bod y cyhoedd yn ei gweld: "Dw i'n meddwl ei fod ychydig yn ddigri, oherwydd yn amlwg pan fo pobl yn eich gwyllo, maen nhw'n eich trin chi fel babi - maen nhw eisiau cael yr holl beth sniffian yma, fel: 'O, dw i mor sori am hyn', chi'n gwybod, siarad yn nawddoglyd a phethau fel yna - ond yn realistig, does ganddyn nhw ddim syniad beth ydych chi'n mynd drwyddo, a dydyn nhw chwaith ddim eisiau gwybod beth ydych chi'n mynd drwyddo, mewn unrhyw ffordd o gwbl."

Nododd Efstathia ei bod yn gobeithio y byddai COVID-19 yn datblygu empathi i unigedd pobl anabl oddi wrth bobl nad ydynt yn anabl, nawr eu bod nhw'n profi sefyllfa debyg.

Rhannodd Joyce fod pobl yn cadw at y rheolau ymbellhau cymdeithasol o'i chwmpas pan oedd hi'n defnyddio ei chadair olwyn mewn siopau, hyd yn oed pan oeddent yn llai gofalus o gwmpas ei gilydd: 'Nawr bod pobl yn gwisgo masgiau, dydi pobl ddim yn cadw cymaint o bellter cymdeithasol. Am wn i, dydi pobl ddim yn cymryd gymaint o amser i gadw pellter oddi wrth eraill. Oherwydd maint corfforol fy nghadair olwyn,

mae'r rhan fwyaf o bobl yn dueddol o roi mwy o le i mi, gan fy mod i'n cymryd mwy o le [...] Dw i'n meddwl eu bod nhw'n fwy ymwybodol eu bod angen cadw pellter oddi wrthyf i." Roedd hi'n cymharu'r ymddygiad i amseroedd cyn y pandemig: "Roedd pobl yn arfer rhuthro o flaen y gadair olwyn heb feddwl ddwywaith [amdani]".

Casgliad

Rhannodd cyfranogwyr eu barn gyda ni ar y label 'bregus' a'r problemau a geir yn y categori 'cysgodi'. Roeddent yn teimlo bod y labeli hyn yn effeithio ar sut oeddent yn cael eu gweld gan eraill.

Trafododd y cyfranogwyr amrediad o rwystrau ychwanegol yn codi iddynt yn ystod pandemig COVID-19 megis gyda gofal cymdeithasol, gofal iechyd, gwaith, siopa ac unigrwydd. Roedd nifer o'r rhwystrau ychwanegol hyn yn cyfrannu atynt yn teimlo cywilydd ac euogrwydd am eu hunaniaeth 'anabl'. Roeddent hefyd yn adrodd eu bod yn teimlo baich ychwanegol o ran cyfrifoldeb cymdeithasol mewn mannau cyhoeddus, yn enwedig ynghylch gwisgo masg, o gymharu gyda phobl nad ydynt yn anabl.

Gwahoddir llunwyr polisi i adlewyrchu ar y cwestiynau a ganlyn:

- Sut allwn ni gydnabod a gwarchod pobl sydd mewn mwy o berygl o gael afiechyd heb atgyfnerthu model diffyg anabledau?
- Sut allwn ni sicrhau bod gwasanaethau hanfodol megis gofal cymdeithasol yn darparu parhad yn ystod argyfwng?
- Sut allwn ni sicrhau cysondeb gofal?
- Sut allwn ni ddysgu oddi wrth brofiadau pobl anabl o gael mynediad i ofal cymdeithasol ac iechyd, gwaith a gwasanaethau siopa yn ystod y pandemig er mwyn llunio polisi'n effeithiol?
- Sut allwn ni ddysgu oddi wrth brofiadau pobl anabl o gael eu labelu fel 'bregus' yn ystod y pandemig er mwyn sicrhau bod polisi'r dyfodol yn atgyfnerthu delweddau cynhwysol a chadarnhaol (yn hytrach na diffygiol a negyddol) o bobl anabl?
- Sut allwn ni wella cyfathrebu o fewn gwahanol wasanaethau i gwrdd ag anghenion penodol pobl mewn perthynas â COVID-19 a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau hirdymor?
- Sut allwn ni wella ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a chydabyddiaeth o anghenion a phryderon pobl anabl yn ymwneud â'r pandemig, megis y rhesymau pam nad ydynt yn gwisgo masgiau wyneb, a dysgu o hyn yn dilyn y pandemig?

Pennod 2: Ansicrwydd

Prif ganfyddiadau

- Canfu cyfranogwyr fod rheolau COVID-19 newidiol yn anodd eu deall a'u dilyn ar draws gwahanol feysydd o'u bywydau.
- Mae ansicrwydd trwy gydol pandemig COVID-19 wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl cyfranogwyr.
- Mae rhai cyfranogwyr wedi gweld bod strategaethau ymdopi newydd a chyfredol yn gymorth mawr wrth reoli eu cyflyrau iechyd yn ystod y pandemig.

Cyflwyniad

Mae pandemig COVID-19 wedi creu mwy o ansicrwydd i bobl anabl. Mae'r ansicrwydd hwn yn ymwneud â chanllawiau COVID-19, argaeledd gwasanaethau iechyd, opsiynau trafniadaeth wedi eu lleihau a newidiadau eraill i ddarpariaeth gwasanaethau a nwyddau sydd eu hangen i gwrdd ag anghenion y cyfranogwyr. Er bod yr ansicrwydd hwn wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl rhai o'n cyfranogwyr, roedd eraill yn dibynnu ar eu strategaethau ymdopi presennol.

Canfyddiadau

Dryswch ac ansicrwydd cyffredinol

Yn gyffredinol, roedd ein cyfranogwyr yn teimlo dryswch ynghylch rheolau COVID-19, a'r cymorth a'r wybodaeth oedd ar gael iddynt yn ystod y pandemig. Roeddent hefyd yn teimlo'n orbryderus am beidio bod â syniad clir o hyd y cyfnod clo, am ba mor hir oedd angen iddynt ddilyn canllawiau ymbellhau cymdeithasol, a sut y byddant yn ymdopi gyda'r aflonyddwch ar eu bywydau. Dywedodd Diane: "Maen nhw'n dweud parhewch i gadw pellter cymdeithasol gyda'r rheini nad ydynt yn rhan o'ch aelwyd, ond rydach chi'n meddwl: 'Pa mor hir fydd hyn yn para?'"

Ymddiried yn y canllawiau

Roedd rhai cyfranogwyr wedi derbyn ychydig iawn o wybodaeth ynghylch COVID-19 a'r protocolau yr oedd angen iddynt eu dilyn. Roedd Latanya wedi derbyn y llythyr cysgodi gwreiddiol ond nid oedd wedi derbyn unrhyw wybodaeth i nodi diwedd ei chyfnod cysgodi. Felly, roedd lefel o ansicrwydd a drwgdybiaeth ynghylch y wybodaeth a dderbyniodd, neu'r canllawiau yr oedd hi i fod i'w dilyn.

Yn yr un modd, roedd Kathryn yn ansicr: "Dylwn i fod yn cysgodi tan 18 Awst. Wedi hynny, pwy a wŷr beth sy'n mynd i ddigwydd." Erbyn diwedd amser ein cyfweiliad gyda Diane, roedd hi'n cwestiynu difrifoldeb COVID-19 a ph'un a ydoedd werth yr holl aflonyddwch yn y pen draw. Roedd ei brwdfrydedd i ddilyn y rheolau wedi lleihau'n fawr.

Roedd Shawn hefyd yn ansicr: "Pwy â wŷr pryd fydd pethau'n mynd yn ôl i normal. Gall hyn fod y normal newydd, gall? Dydi o ddim yn gwneud synnwyr i mi. Dydi o ddim yn gwneud synnwyr. Dydw i ddim yn adnabod neb sydd wedi marw o COVID. Gyda lwc, does gen i neb yn y teulu sydd wedi ei ddal. Mae gen i ddigon o bobl sydd wedi cael y fflwg ac sydd wedi goroesi. Mae gwahanol bobl yn dweud gwahanol bethau. Maen nhw'n meddwl bod cyfradd goroesi hwn tua 99%. Mae ond yn lladd pobl gyda salwch isorweddol mewn gwirionedd - ac nid pawb chwaith. Mae mwy o bobl yn marw bob blwyddyn o'r fflwg, felly dw i ddim yn gwybod beth yw hyn i gyd [...] Mae dros bob man. Dydych chi ddim yn gwybod pryd mae am fynd yn ôl i'r hyn a wyddwn ni fel normal. Mae'n wirion bost. Mae'n eich gwneud chi braidd yn isel, nad ydych chi'n gallu gwneud beth ydych chi eisiau, pryd ydych chi eisiau."

Roedd Jessica'n feirniadol o'r llywodraeth am beidio ag ystyried anghenion pobl gydag awtistiaeth yn y canllawiau ac o ran cysgodi, a'r angen i weithredu unrhyw newidiadau'n raddol. Roedd hi'n teimlo bod y llywodraeth yn diweddarau rheoliadau COVID-19 yn gyson.

Dryswch ynghylch gwasanaethau gofal iechyd

Roedd cyfranogwyr yn aneglur ynghylch pa wasanaethau y gallant gael mynediad iddynt yn ystod y pandemig. Yn ystod y cyfnod clo, roedd Jessica wedi syrthio yn yr ystafell ymolchi, ond eto doedd hi a'i gŵr Simon ddim yn siŵr pwy i ffonio, naill ai 111, eu Meddyg Teulu, neu 999. Eglurodd Jessica: "Dwi'n cysgodi. Ddylwn i fod yn ffonio unrhyw un? Felly, roedd hynny'n eithaf brawychus."

Roedd un set o barafeddygon wedi ymweld â Jessica, ond gan nad oedden nhw'n ei hadnabod, ac yn anghyfarwydd gyda'r ffordd yr oedd hi'n arddangos poen, roeddent wedi gadael Jessica gartref. Disgrifiodd Jessica pa mor anodd ydoedd: "Felly, roedden ni yna'n ei chael yn anodd ymdopi, oherwydd doeddwn i methu sefyll [...] Felly, aethom ni, bron dros nos, i beidio gallu codi o'r gwely, i beidio gallu sefyll, i beidio gallu symud, a dim gofal." Ar y pwynt hwn, roeddent wedi ffonio eu cyngor lleol ac wedi gwneud cais am gymorth ychwanegol gan y llywodraeth, ond ni ddigwyddodd ddim byd. Yna, gwnaethant ffonio 111 a chyrraeddodd parafeddygon am yr ail waith i fynd â Jessica i'r ysbyty.

Roedd Roy wedi bod yn ansicr beth i'w ddisgwyl wrth ymweld gyda'i feddygfa, oherwydd dros y ffôn yn unig y bu'n cyfathrebu gyda'i feddyg am fisoedd. Roedd Roy

hefyd yn ansicr ynghylch y rheolau COVID-19 oedd ar waith yn y feddygfa:
"Meddygfeydd, deintyddfeydd - maen nhw'n frawychus, yn tydyn? [...] Dw i'n meddwl y bydd yn lân iawn fel yr arfer, wel glanach na'r arfer [...] Bydd ganddynt, mae'n debyg, ymbellhau cymdeithasol ar waith. Byddant yn sicrhau bod trefniadau eistedd yn, eto, chi'n gwybod, cadw at y canllawiau ac ati [...] Dw i'n, ryw fath o, fymryn yn bryderus ynghylch sut fydd pethau, chi'n gwybod. Darganfyddais os ydych yn pesychu, neu os ydych yn tisian hefyd ar y pryd, mae pobl yn, wel, edrych arnoch chi, fel, chi'n gwybod. A fydd y math yna o awyrgylch yno? Bydd yn ddiddorol gweld."

Ansicrwydd ynghylch trefniadau trafndiaeth

Roedd Jessica'n teimlo'n bryderus iawn ynghylch defnyddio trafndiaeth gyhoeddus ei hun, a hefyd yn poeni dros Simon: "Ac i fy ngŵr jyglo bag o ddillad a meddyginiaeth a chadair olwyn ar fws gan hefyd gadw pellter cymdeithasol, dw i ddim hyd yn oed yn siŵr a fydd gyrrwr y bws yn caniatáu hynny [...] Dw i ddim yn gwybod be i'w ddisgwyl. Pan oedden ni'n arfer mynd, roedden ni'n arfer rhoi'r gadair olwyn yn y man ar gyfer cadeiriau olwyn ac yna byddai fy ngŵr yn arfer sefyll wrth fy ymyl. Wel, fydd o'n cael gwneud hynny? A fydd rhaid iddo fynd i rywle arall? Mae'n rhy anhysbys. Mae'n rhy fawr - mawr a brawychus ac anhysbys ar hyn o bryd, felly dydyn ni jyst ddim yn mynd yn agos atynt eto."

Roedd yn rhaid i Jessica symud tŷ dros dro oherwydd bod ei thŷ hi angen gwaith atgyweirio. Bu iddi drafod yr anawsterau gyda threfnu trafndiaeth er mwyn symud i'r llety dros dro gyda'i gŵr yn ystod y pandemig: "Yn wreiddiol roedden nhw eisiau ein symud ni allan o'r ardal yma, ond roedden nhw'n dweud wrthym ni am fynd yn y car a gyrru yno. Ond does gennym ni ddim car. Roedden nhw wedi cymryd yn ganiataol oherwydd bod gennym gadair olwyn, bod gennym gar." Aeth ymlaen i siarad am y ffordd yr oedd ansicrwydd y pandemig wedi cynyddu nifer o bethau anhysbys yn ymwneud gyda'r symud: "Byddai'n ddefnyddiol gwybod dyddiad bras [...] Byddai'n ddefnyddiol i ni wybod beth fydd yn yr adeilad yr ydyn ni'n symud iddo. A fydd gwely yno, ta fydd disgwyl i ni ddod o hyd i un? A fydd popty, tegell, cwpanau? Ta oes angen i ni bacio ein rhai ni i fynd efo ni [...] Mi fydd yn llythrennol yn golygu Simon yn fy rhoi i eistedd yn y gadair olwyn, bocs ar fy nglin a byddwn yn cerdded i lawr, felly bydd ambell drafndiaeth yn ... Does dim o hyn wedi cael ei drafod [...] Rydym ni yng nghanol coronafeirws. Faint o bobl fyddem ni'n dod ar eu traws a allai roi'r feirws i ni? Mae'n anhysbys iawn, a mawr iawn."

Pryderon ynghylch y dyfodol

Mynegodd ein cyfranogwyr ansicrwydd ynghylch eu dyfodol, a dyfodol y gymdeithas yn ehangach. Roedd Joyce yn arbennig o bryderus am ei mab a fydd yn astudio i ffwrdd o gartref pe byddai ail don. Dywedodd: "Mi fydd yn bryder os bydd yr ardal y mae'n byw ynddo yn ardal ddrwg o ran COVID. Mi fyddem ni'n poeni amdano a be sy'n mynd ymlaen yno."

I Kathryn, sydd eisoes yn byw gyda chyflwr iechyd meddwl, roedd peidio gwybod pryd fyddai'r cyfyngiadau'n dod i ben yn bryderus. Roedd hi'n adlewyrchu: "Rydw i weithiau'n meddwl, chi'n gwybod: 'Dw i [yn fy 70au cynnar], mi all hyn barhau am weddill fy mywyd. Dw i ddim yn gwybod pa mor hir sydd gen i [...] Efallai y bydd y cyfyngiadau hyn i gyd mewn lle ... am byth', chi'n gwybod, 'am byth i fi'. Felly, dw i'n ffeindio hynny'n anodd iawn i, ryw fath, o ddod i delerau gydag o, beth gallai ddigwydd yn y dyfodol."

Nododd Roy ei fod yn dal i fod wedi teimlo yr un mor ansicr am bopeth ychydig fisoedd i mewn i'r don gyntaf ag yr oedd pan ddechreuodd bopeth: "Er fod gennym ni'r, math yma o - wel, rydyn ni'n symud ymlaen [...] mae dal yn bosibilrwydd, yn enwedig gyda'r gaeaf ar ei ffordd. Pwy sy'n dweud na fydd yn dod yn ôl yn waeth bryd hynny [...] mwtadu ei hun eto neu rywbeth [...]? Mae gennyf bethau personol wedi bod yn mynd ymlaen hefyd [...] lle nad ydw i'n gwybod beth fydd yn digwydd yn y dyfodol. Felly, dw i ddim y gwybod, dw i'n ansicr iawn ar hyn o bryd."

Effaith COVID-19 ar iechyd meddwl

Gall canlyniad ansicrwydd hirdymor ar raddfa fawr gael effaith sylweddol ar lesiant pobl anabl. Adlewyrchodd Roy ar effaith yr ansicrwydd ar ei iechyd meddwl: "Mae'r pethau yma'n ddigon anodd fel mae hi [...] Mae fy lefelau straen yn uchel beth bynnag. Ond gyda'r pethau sydd wedi'u hachosi gan y cyfnod clo ac ati, mae'n anodd [...] Mae'n anodd cario ymlaen gyda'ch diwrnod oherwydd dydych chi ddim yn gwybod be sydd am ddigwydd fory.

Roedd Joyce yn pryderu am effaith ail don ar ei llesiant emosiynol dros y gaeaf. Disgrifiodd Roxanne sut yr oedd ei threfn ddyddiol, yr oedd hi'n dibynnu arni, wedi ei hamharu'n gan COVID-19 ac roedd ei holl weithgareddau wedi eu symud ar-lein. Roedd peidio gallu gweld ei ffrindiau wedi cael effaith ar ei llesiant a'i hansawdd bywyd.

I rai cyfranogwyr, nid ansicrwydd ynghylch y dyfodol yn unig oedd y pryder, ond hefyd realiti bywyd y presennol a oedd yn cael effaith sylweddol ar eu hiechyd meddwl. Disgrifiodd Shawn sut oedd y cyfnod clo wedi effeithio arno: "Rydw i wedi bod yn mynd yn isel yn aros tu mewn o hyd. Dw i'n dioddef o orbryder beth bynnag - gorbryder, iselder. Dw i wedi bod fwy felly oherwydd y cyfnod clo, chi'n gwybod."

Mynegodd Joyce ei theimladau ynghylch colli rheolaeth a chael ei chyfyngu: "Os oeddwn i eisiau rhywbeth wedi'i wneud, mi fyddwn wedi ei wneud o. Ac mae'n fy ngwneud yn rhwystredig pan na allwch chi symud ymlaen ac mae'n rhaid i chi, chi'n gwybod - mae'n rhaid i hyn aros, mae'n rhaid i hyn aros, mae'n rhaid i hyn aros."

Roedd Jessica'n teimlo'n ofnus am feddwl gadael y fflat yn dilyn cyfnod hir o aros gartref: "Dyna'r peth mawr ar hyn o bryd, gadael y fflat [...] gweld y swyddog tai eto, gweld pobl 'go iawn', nid yn rhithiol [...] Rydan ni wedi arfer cymaint efo bod yma. Rydan ni'n teimlo'n eithaf cyfforddus yma. Rydan ni'n gwybod pa fwyd sydd yma, yn gwybod lle mae bob dim yma. Ond mae popeth allan yna wedi newid. Mae amseroedd bws wedi newid, mae pobl yn dweud bod siopau bellach yn unffordd [...] A does gennym ni ddim cefnogaeth i'n helpu i aildysgu be sydd allan yna. A bydd pawb arall wedi ei wneud yn barod. Felly rydym ni'n mynd i fod yn mynd i mewn i'r byd ac yn disgwyl gwybod yr hyn nad ydym yn ei wybod."

Mecanweithiau ymdopi

Nododd rhai cyfranogwyr eu bod wedi profi cyfle personol yn ystod y pandemig, neu gyfleoedd posib yn codi er mwyn rheoli eu cyflyrau iechyd yn wahanol.

Dyweddodd Roy bod y cyfnod clo wedi bod o gymorth iddo ganolbwyntio ar wneud pethau syml, fel yfed digon o ddŵr, bwyta prydau rheolaidd, a chysgu'n iawn, fel strategaeth i reoli ei iselder. Eglurodd: "Pan ddigwyddodd COVID, ro'n i wedi, ryw fath o, ddim anghofio, ond roedd yn golygu ein bod ni, ryw fath o, yn mynd yn ôl i oroesi ar ein pen ein hunain, oherwydd doedd gennym ni ddim y cymdeithasu - pobl o'n cwmpas - roedd teulu ac ati yn bell. Felly rydych chi'n, ryw fath o, dibynnu ar eich hun. Ac roedd yn fy atgoffa eto o be o'n i angen ei wneud [...] fel: 'Wel, dw i wedi gwneud hyn o'r blaen. Mae gen i brofiad ohono. Felly, dewch i ni weld os yw'n helpu.' Ac mi wnaeth, a dweud y gwir, chi'n gwybod [...] Ro'n i wedi anghofio amdano am ychydig, ond pan ddaeth COVID ac ati [...] roedd yn rhywbeth yr es i nôl iddo. Roeddwn i jyst yn meddwl bod gwneud y camau yna eto'n ddefnyddiol."

Roedd Roy'n meddwl efallai y byddai'r pandemig wedi rhoi safbwynt mwy cadarnhaol iddo: "Mae gen i dueddiad i dynnu'n ôl, dyna fy mheth i, a dw i ddim wedi bod yn gwneud hynny. Dw i wedi bod yn, ryw fath o, gwneud pwynt - dw i ddim yn gwybod be ydi o - dw i ddim yn gwybod ydi'r cyfnod clo wedi rhoi, ryw fath o, ffordd iachach o edrych ar fywyd. Dw i ddim yn gwybod."

Roedd Shawn yn dweud bod gyrru wedi ei gynorthwyo i ymdopi gyda straen yn ymwneud gyda'r pandemig: "Dim ond mynd i lawr y ffordd, chi'n gwybod, ychydig filltiroedd i lawr y ffordd, troi a gyrru'n ôl Mi gadwodd fi'n gall. Ro'n i'n meddwl: 'Gan fod rhaid i mi gadw'r injan yn rhedeg' [...] Felly dyna wnes i, gyrru ychydig."

Roedd eraill wedi gweld bod strategaethau ymdopi oedd eisoes yn bodoli yn ddefnyddiol yn ystod y pandemig. Yng nghanol yr holl ansicrwydd yn gysylltiedig gyda COVID-19, roedd ffydd Efstathia wedi rhoi iddi sicrwydd a chysur. Eglurodd: "Mae fy ffydd yn gryf iawn. Mae'n ffydd byw. Mae yna gyfathrebu." Roedd hi hefyd wedi dechrau prosiectau celf creadigol i fynd i'r afael gyda theimlo ei bod yn colli rheolaeth dros ei dyfodol a'i bywyd.

Gwnaeth safbwynt Latanya ar y pandemig ei helpu i ymdopi gyda'r sefyllfa yn well. Roedd hi'n fyfyrwr a gwnaeth hi gymhariaeth ddiddorol: "Dw i'n teimlo ychydig yn rhyfedd o gymharu gydag adegau normal blaenorol, ond eto mae'n gyfnod rhyfedd i bawb. Maen nhw'n delio gyda'r holl ansicrwydd a'r diffyg rheolaeth, maen nhw'n ei chael yn anodd iawn. Ond i mi, dim ond bywyd arferol yw hyn."

Casgliad

Rhannodd y cyfranogwyr gyda ni eu dryswch a'u hinsicrwydd ynghylch canllawiau COVID-19 a'r byd tu allan sy'n newid.

Roedd cyfranogwyr ein hymchwil yn bryderus ynghylch yr ansicrwydd o gwmpas gofal iechyd, trafndiaeth a darpariaeth gwasanaethau eraill yn ystod y pandemig. Roedd cyfranogwyr yn teimlo bod y pandemig wedi effeithio'n wael ar eu hiechyd meddwl, ac y gallai barhau i wneud hynny am gyfnod hir. Roedd rhai cyfranogwyr wedi dod o hyd i wahanol fecanweithiau a chyfleoedd i ymdopi er mwyn cynorthwyo gyda straen a achosir gan COVID-19.

Gwahoddir llunwyr polisi i adlewyrchu ar y cwestiynau a ganlyn:

- Sut allwn ni greu canllawiau llywodraeth sy'n glir, yn hygyrch ac yn gyfredol ar gyfer gwahanol rannau o fywydau pobl anabl, lle gall y gymuned anabl ymddiried ynddynt a dibynnu arnynt?
- Sut all y canllawiau a chyfathrebu o gwmpas y pandemig fod yn briodol i amhariadau er mwyn darparu ar gyfer amrediad eang o anghenion?
- Sut allwn ni gefnogi pobl anabl gyda materion iechyd meddwl o ganlyniad i effaith COVID-19 a chyfnodau clo?

Pennod 3: Symud heriau - llywio ffiniau a therfynau

Prif ganfyddiadau

- Mae'r pandemig wedi amlygu a gwaethygu'r anghydraddoldebau presennol yr oedd ein cyfranogwyr yn eu profi.
- Roedd rhai cyfranogwyr yn teimlo bod cyfyngiadau COVID-19 wedi gwrthdaro gyda rhai o'u hanghenion yn ymwneud ag anabledd a mynediad.
- Roedd y cyfranogwyr yn teimlo bod pobl yn y gymdeithas ehangach yn aml wedi gallu 'dewis a dethol' y rheolau COVID-19 yr oeddent yn mynd i gadw atynt, oherwydd bod ganddynt y rhyddid i wneud hynny, lle nad yw pobl anabl yn gallu gwneud hynny, a hynny'n bennaf oherwydd rhwystrau cymdeithasol newydd a chyfredol.

Cyflwyniad

Trafododd y cyfranogwyr amryw reoliadau COVID-19 a sut maen nhw wedi gorfod negodi'r ffiniau a'r cyfyngiadau cymdeithasol newydd a osodwyd. Er mwyn cydymffurfio gyda'r canllawiau, mae cyfrangowyr yn aml wedi asesu sut y byddai anghenion eu hanabledd a'u hamhariad yn cael eu cwrdd, a ph'un a fyddai unrhyw addasiadau'n cael eu gwneud i'w trefn ddyddiol o ganlyniad i'r cyfyngiadau newydd. Gwnaethant hefyd rannu gyda ni eu barn o ran sut mae'r cyhoedd wedi dilyn y canllawiau.

Canfyddiadau

Ffiniau a therfynau

Mae'r pandemig wedi gosod amrediad o gyfyngiadau materol, ffisegol, cymdeithasol ac ymddangosiadol, gyda nifer ohonynt wedi effeithio yn enbyd ar ein cyfranogwyr. Trafododd y cyfranogwyr amrediad o ffiniau a chyfyngiadau a ddaeth yn sgil COVID-19.

Yn ystod y cyfnod clo, mae Joyce wedi teimlo'n gaeth i'w thŷ. Dywedodd: "Roeddwn i'n ei chael yn anodd peidio symud o gwmpas yn rhydd. Mwya'r sydyn doedd y lle yma [ei chartref a'i gardd] sydd gen i ddim digon mawr. Roeddwn i eisiau gweld mwy o bobl, chi'n gwybod, pobl yn symud o gwmpas, yn byw eu bywydau. Felly, roedd yn eithaf anodd. Efallai fy mod wedi cael cyfnod o hwyliau isel."

Nid yw Joyce wedi medru mynd allan gan fod ei hamhariad wedi arwain at gael ei labelu fel 'bregus' a gorfod cysgodi. Oherwydd y cymorth oedd hi'n ei dderbyn gan ei theulu, roedd yn rhaid iddyn nhw gysgodi hefyd er mwyn amddiffyn Joyce rhag y feirws. Dywedodd Joyce bod hyn wedi gwneud iddi deimlo fel petai hi'n mygu: "Roedd hi bron yn teimlo, fel, yn boeth, weithiau, yma. Roedd gormod o bobl. Gormod o bersonoliaethau ... Gormod o rannau gwahanol, a chi'n gwybod, mi wnaeth jyst stopio gweithio. Dw i'n meddwl bod y cyfnod clo yn bendant yn creu gorboethi. Chi'n gwybod, dydi pobl ifanc methu gadael y tŷ a bod oddi wrthym ni a bod o gwmpas eu pobl eu hunain, chi'n gwybod. Roedden ni bob tro yma, ac roedden nhw bob tro yma."

Rhannodd y cyfranogwyr eu safbwyntiau gyda ni o ran y ffiniau a osodwyd o ganlyniad i COVID-19. Roedd rhai o'r rhain yn rheolau a osodwyd gan y cyfranogwyr, lle gosodwyd eraill yn allanol. Er enghraifft, roedd Kathryn wedi'i heithrio rhag gwisgo masg wyneb ac roedd hi'n gwisgo cortyn wedi'i heithrio, ond gan amlaf roedd hi dal yn dewis gwisgo masg.

Siaradodd Roy am ei dad a'i fab, sy'n byw gyda'i gilydd, ar wahân oddi wrth Roy. Roedden nhw wedi dod i'w weld pan laciodd y cyfnod clo. Eglurodd Roy y rheolau

a osodwyd yn allanol ac anawsterau peidio gallu cael cyswllt agos: "Rydym ni wedi bod yn cael cyswllt, ond mae wedi bod o bell, chi'n gwybod. Dw i'n gwybod eu bod nhw'n dweud eich bod chi'n gallu defnyddio'r ffôn, ond dydi hi ddim mor hawdd weithiau i jyst ffonio [...] Pan ddechreuon nhw ddod i lawr, doedd o ddim yn digwydd yn aml, ond mi wnaethon ni, ryw fath o, ymdopi gydag o. Eto, roedden ni'n ansicr o'r rheolau, felly mi wnaethon ni gadw'r cyswllt oedden ni'n gallu ei gael [...] Doedd hi ddim yn sefyllfa wych i ni i gyd, ond o ran lle oeddwn i a be oedd ei angen [...] mi oedd yn braf eu gweld nhw. Byddan nhw'n troi fyny a doedd ganddyn nhw ddim llawer o amser i siarad am hyn a llall. Mae cadw o fewn y canllawiau, chi'n gwybod, y rheol 2 fetr, yn anodd. Chi eisiau gafael amdany'n nhw'n syth [...] ac yna dydych chi methu [chwerthin]. Chi'n gwybod, maen nhw'n ansicr gyda phwy o'n i wedi bod mewn cyswllt neu lle o'n i wedi bod ac ati, a'r un fath gyda nhw [...] Roedd yn teimlo'n anarferol, chi'n gwybod. Pan wnaethant adael, doedd hynny ddim yn teimlo'n iawn, chi'n gwybod, peidio gallu gafael amdany'n nhw, cael y, math yna, o agosatwydd gyda nhw [...] doedd yr ochr bersonol ohono ddim yna."

Canllawiau a hygyrchedd COVID-19

Nid oedd rhai cyfranogwyr yn teimlo bod cyfyngiadau COVID-19 yn croestorri gyda'u hanghenion mynediad.

Siaradodd Shawn ynghylch anhygyrchedd ei ymweliad gyda'r deintydd yn ystod y pandemig: "Dim ond un person oedden nhw'n ei weld. Doedd neb arall yn yr ystafell aros: 'Dim ond un person yn yr adeilad ar y tro, dywedodd [...] Felly, roedd rhaid i mi ddisgwyl ychydig funudau pan gyrhaeddais i. Dywedodd wrthyf: 'Mae rhywun yn dal i fod yn y gadair, felly arhoswch y tu allan'." Pan ofynnwyd i Shawn pa mor hygyrch oedd y tu allan i'r adeilad wedi bod iddo aros, nododd: "Roedd yn niwsans braidd. Doedd dim cadair na dim byd i eistedd arni. Roedd yn rhaid i mi bwysu fy hun yn erbyn y silff ffenestr, oherwydd doedd y silff ffenestr ddim hyd yn oed yn ddigon isel i mi eistedd arni, roedd yn uchel i fyny. Felly, mi wnes i jyst pwysu arni. Ond beth bynnag, mi fuaswn i wedi gallu gwneud gyda chadair a bod yn onest [...] Roedd fy nghoesau i'n brifo, felly mi fuaswn i wedi hoffi gallu eistedd i lawr." Er bod Shawn i weld yn hapus ei fod wedi gallu cael apwyntiad deintyddol o gwbl yn ystod y pandemig, ac felly'n oddefgar iawn o broblemau a materion, nid yw hynny'n tynnu oddi wrth y ffaith bod diffyg ystyriaeth yn cael ei roi i anghenion mynediad o fewn y practis.

Yn ystod y cyfnod clo cyntaf, roedd y tîm o wirfoddolwyr oedd yn cefnogi Jessica a Simon wedi eu helpu i gynllunio eu prydau gan ddefnyddio'r bwyd oedd ganddynt gartref yn hytrach na phrynu bwyd newydd, oherwydd nid oedd siopa bwyd ar-lein wedi bod yn hygyrch. Eglurodd Jessica: "Gan nad oedden ni'n gallu gweithio allan siopa bwyd ar-lein, doedden ni methu cael y dechnoleg. Doedd y dyfeisiau oedd gennym ar y pryd ddim yn gydnaws ar gyfer ceisio siopa bwyd ar-lein. Ac yna unwaith yr oeddech yn cyrraedd ato, doedd dim llefydd ar gael, dim slotiau danfon.

Felly, mi wnaethon ni roi'r gorau i hynny'n sydyn." O ystyried y ffaith bod siopa ar-lein wedi dod yn fwyfwy cyffredin i bobl anabl yn ystod y pandemig, mae'r diffyg hygyrchedd a chymorth o ran y dechnoleg wedi golygu bod system a ddylai fod wedi gwneud siopa'n haws wedi ychwanegu at y rhwystrau.

Diogelwch a risg

Trafododd y cyfranogwyr eu canfyddiadau o lefel y risg oedden nhw'n ei wynebu mewn gwahanol sefyllfaoedd. I Latanya, roedd unrhyw le y tu allan i'r cartref yn risg. Roedd hi'n myfyrio: "Dw i'n edrych ar bawb ac yn meddwl eu bod nhw'n cario marwolaeth gyda nhw. Dyna'r oll rwy'n ei weld. Dw i'n eu gweld yn rhwbio eu dillad ym mhobman. Fedra i ddim delio efo hynny, fedra i ddim. Mae unrhyw ddillad dw i'n eu gwisgo tu allan yn mynd yn syth i'w golchi. Hyd yn oed os mai dim ond i'r dderbynfa dw i'n mynd. Dw i ddim yn ei wisgo eto, dydi hynny ddim yn digwydd.

Cartref Latanya, uned byw â chymorth, oedd yr unig le yr oedd hi'n teimlo oedd yn fan diogel iddi. Roedd hi wedi cyfyngu mynediad y gofalwyr yn ystod y pandemig. Aeth ymlaen i ddweud: "Mae gennym ni ofalwyr ac ati yma, ond dw i ddim yn eu gadael i mewn i'r tŷ. Does gen i ddim amser ar gyfer hynny. Beth bynnag, prin maen nhw'n gwneud unrhyw beth, ac yna mae'n rhaid i i lanhau ar eu holau. Mae'n cymryd gormod o egni. Maen nhw'n llythrennol yn cario COVID i fy nghartref. Dydyn nhw ddim yn hysbysu eu hunain yn briodol." Siaradodd Efstathia hefyd am fod yn ofalus "[...] yn rhinwedd bod dan glo yn fy nghartref".

Trafododd Roy pa mor berygl yr oedd yn teimlo i deithio pan nad oedd pobl eraill yn dilyn y rheolau: "Dydych chi ddim eisiau meddwl gormod am y peth, oherwydd fel arall rydych chi'n dechrau mynd i lawr twll cwningen COVID [chwerthin]. Yn wir, ryw fath o, ofn ... wedi synnu ... ia."

Llywio ffiniau

Weithiau roedd y cyfranogwyr wedi torri rhai o'r ffiniau a osodwyd gan COVID-19. Gan amlaf, cyn torri'r rheolau, byddai'r cyfranogwyr yn cynnal asesiad o'r perygl bod eu hanghenion ddim yn cael eu cwrdd yn erbyn y risgiau o fod yn agored i COVID-19.

Eglurodd Shawn pam nad oedd wedi gallu cael ei gysgodi oddi wrth ei ferch: "Roedd yn rhaid i [fy merch ymweld], oherwydd mae'n rhaid iddi wneud fy siopa bwyd a chadw'r lle yn lân a'r math yna o beth i mi. Mi oedd yn hanfodol, mewn gwirionedd, ei bod yn parhau i ddod i fy ngweld i, chi'n gwybod. Doedd hi methu cael ei chysgodi oddi wrthyf i."

Dyweddodd Diane ei bod hi eisiau dilyn y rheolau ond ei bod wedi penderfynu gafael am ei mam a chael cwtsh. Roedd hi'n dweud ei bod angen hynny er mwyn ei lles meddyliol. Cyfaddefodd Diane fod hwn wedi bod yn ddewis ymwybodol: "Mi ydw i'r math o berson sydd [...] Dw i eisiau dilyn y rheolau. Rydw i wedi torri ambell un, dw i'n rhoi fy llaw i fyny, ond roedd hynny er mwyn fy iechyd meddwl. Mae hynny oherwydd mae'n rhaid i ni barhau i fyw hefyd." Eglurodd Diane: "Dw i'n trio cadw at y rheolau, gan wybod yn fy meddwl, mae ychydig bach o ryddid gyda nhw."

Myfyrdodau ar gydymffurfiaeth cymdeithas gyda'r rheolau

Rhannodd y cyfranogwyr eu meddyliau ar sut oedd eraill wedi bod yn dehongli ac yn cadw at y canllawiau. Roeddent yn teimlo bod rhai pobl yn y gymdeithas ehangach wedi gallu 'dewis a dethol' y rheolau y byddant yn eu dilyn, gan fod ganddynt fwy o ryddid, ac ni allai bobl anabl wneud hynny oherwydd eu hanghenion a'u risgiau amrywiol yn ymwneud gyda'u hamhariadau.

Dyweddodd gweithiwr yn ei sefydliad byw gyda chymorth wrth Roxanne na allai fynd allan yn ystod y cyfnod clo. Gyda chymorth, gallai fod wedi gwisgo masg wyneb a chadw pellter oddi wrth eraill wrth siopa, ond ni chafodd hyn ei gyflwyno iddi fel dewis. Roedd hi'n teimlo na chafodd yr un rhyddid a dewis â phobl eraill.

Gwnaeth Kathryn sylw ar ei chanfyddiad o ymddygiad eraill: "Mae llawer o bobl jyst yn meddwl: 'Does neb am ddweud wrthym ni beth i'w wneud. Os ydyn ni isio mynd i'r traeth, mi awn ni i'r traeth. Does dim rhaid i ni wisgo masg, felly dydyn ni ddim am wisgo un. Rydw i wedi gweld llawer ar Facebook yn y dyddiau diwethaf, pobl yn dweud: 'Wel, pam ddylwn i wisgo masg yn yr archfarchnad? Dydyn nhw ddim am fy atal i. Dydyn nhw ddim am fy ngorfodi.' Dw i'n meddwl bod carfan fawr o bobl yn teimlo fel hynny, ac rydych chi'n ei weld dros y cyfryngau cymdeithasol i gyd."

Roedd gan Shawn bryder tebyg i Kathryn: "[Mae pobl wedi bod yn] rhannu pethau o ran: 'Edrychwch faint o bobl sydd wedi bod ar y traeth'. Cannoedd, a dydyn nhw ddim yn cadw pellter cymdeithasol, y rhan fwyaf ohonynt. Pobl ifanc ydi'r rhan fwyaf ohonynt nhw sydd ddim, ac maen nhw'n mynd allan i'r tafarndai ac maen nhw'n orlawn. Dw i wedi gweld lluniau ohonynt. Maen nhw'n heidio yno. Felly, lle mae'r holl ymbellhau cymdeithasol yn y tafarndai? Dydi o ddim yna, ydi o? Yn enwedig pan fydd pobl wedi cael diod, maen nhw'n colli eu swildod i gyd, maen nhw'n gwneud beth maen nhw eisiau ei wneud, yn dydyn?"

Dyweddodd Kathryn ei bod wedi teimlo effaith diffyg cydymffurfiaeth eraill yn effeithio arni'n fwy difrifol: "Bob man yr ydan ni'n mynd, rydan ni'n gweld pobl sydd ddim yn cadw at y rheolau, ac mi ydych chi'n meddwl: 'Wel, dw i wedi bod yn cadw at y rheolau ers mis Mawrth a dw i wedi cael digon erbyn hyn'. Ac, o fod yn hŷn, dydych chi ddim yn gwybod faint o amser sydd gennych chi ar ôl. Ydw i eisiau treulio

gweddill fy mywyd mewn cyfnod clo oherwydd bod pobl yn mynd allan ac yn gwneud fel y mynnant?"

Roedd y cyfranogwyr yn ymwybodol o'r ffaith nad oedd pawb yn dilyn y canllawiau ymbellhau cymdeithasol yn gyhoeddus. Rhannodd Roy ei brofiad o ymbellhau cymdeithasol ar drafnidiaeth gyhoeddus: "Mae'n llenwi'n ddigon sydyn. Mae'n llwybr eithaf prysur. Pan es i ar y bws i ddechrau, roeddech chi'n gallu gweld pod pobl yn ymwybodol o lle oedden nhw'n eistedd [...] Roedd, fel, ychydig o bobl yn eistedd yn y cefn, ychydig o bobl yn eistedd yn y blaen, pawb yn cadw pellter. Felly, roeddwn i'n [...] eistedd yna heb unrhyw broblem. Roedd digon o le o fy nghwmpas. Ond wrth i'r bws ddechrau stopio'n amlach, mae mwy o bobl yn dod ar y bws. Mi fuaswn i'n dweud bod tua thraean ohonyn nhw'n gwisgo masgiau [...] Erbyn i ni gyrraedd y dref, roedd y bws yn fwy neu lai llawn ac roedd pawb wedi anghofio am gadw pellter cymdeithasol. A doedd dim: 'O wel, bydd rhaid i ni stopio yma oherwydd dim ond hyn a hyn allwch chi ei gael' [...] Er ei fod yn amlwg bod pobl yn eistedd wrth ymyl ei gilydd oherwydd doedd dim unrhyw le [...] Roeddwn i wedi dychryn [...] Roeddwn i wedi ystyried gadael [...] Ond ar yr un pryd, roeddwn i eisïau cyrraedd y dref."

Siaradodd Roy am effaith llacio'r cyfnod clo cenedlaethol cyntaf ar arferion siopa pobl: "Dw i wedi bod yn y siopau ac ati [...] a dw i wedi fy synnu gyda pha mor normal mae pethau wedi mynd mor gyflym. Er bod rhywbeth wedi digwydd, mae, wel, fel bod pobl yn ceisio ... esgus bod dim byd wedi digwydd [...] Pan ydych chi yng nghanol hynny, rydych chi'n mynd gyda'r llif. Rydych chi'n, ryw fath o, baratoi eich hun: 'Mae gen i fy masg, dw i wedi golchi fy nwylo', chi'n gwneud hynny. Ond yna pan ydych chi yn nhraffig pobl, mae'n, eithaf, hawdd gwneud be maen nhw'n ei wneud, dilyn y drefn [...] Mae fel petai pobl wedi rhuthro i ddweud: 'O wel, mae drosodd bellach. Mi allwn ni gario mlaen gyda phethau' [...] Pan ddechreuon ni weld llacio'r cyfnod clo i ddechrau, mi oedd dal yno, ac roedd pobl yn mynd allan o'u ffordd i, ryw fath o, symud allan o'r ffordd i chi, ac mi fuasech chi iddyn nhw hefyd [...] Mi fyddai pawb yn diheintio. Erbyn hyn dw i'n gweld pobl yn mynd i'r siopau ac maen nhw'n cerdded yn syth heibio [y diheintydd]."

Gwnaeth Joyce grynhoi ei meddyliau ynghylch beth allai fod yn ffordd dda o ddehongli canllawiau'r llywodraeth: "[Dw i'n] meddwl os ydan ni'n byw bywyd yn ôl ein gwleidyddiaeth bersonol ein hunain [...] rydan ni'n gwybod y pethau yr ydym ni eisïau bod yn rhan [ohono] ar lefel bersonol, rydyn ni'n gwybod be i'w ddisgwyl o'n hunain ac o bobl yn ein teulu."

Profiadau'r cyfranogwyr

Profodd ein cyfranogwyr fwy o aflonyddwch oherwydd eu bod wedi'u heithrio o rai o'r rheolau o ganlyniad i'w hamhariadau. Arweiniodd hyn at ynysu ein cyfranogwyr ymhellach ac roeddent yn teimlo bod hyn wedi ehangu'r bwll rhwng annibyniaeth pobl anabl a phobl nad ydynt yn anabl. Dangosodd profiadau cyfranogwyr bod rhai

pobl yn gofalu am eu lles eu hunain heb ystyried y ffordd y byddai'r agweddau hyn yn effeithio ar y rhai sydd â label 'bregus'.

Casgliad

Trafododd y cyfranogwyr amrediad o brofiadau mewn perthynas gyda ffiniau a osodwyd oherwydd COVID-19. Roedd problemau'n cynnwys hygrychedd y canllawiau a ffactorau risg amrywiol. Rhannodd y rhai a gafodd eu cyfweld gennym y ffyrdd yr oeddent wedi dod o hyd i'r ffordd drwy'r rheolau er mwyn diwallu eu hamryw anghenion iechyd corfforol, meddyliol a lles cymdeithasol. Roedd cyfranogwyr hefyd yn adlewyrchu ar y modd yr oeddent yn canfod cydymffurfiaeth y cyhoedd gyda'r canllawiau a'r modd y gwnaeth hyn effeithio arnynt.

Isod ceir rhestr o gwestiynau i adlewyrchu arnynt, i greu cyfres o ganllawiau COVID-19 mwy cynhwysol:

- Sut allwn ni sicrhau nad yw rheolau yn ymwneud gyda phandemig yn gwrthdaro gyda gwahanol anghenion mynediad a chymorth pobl anabl?
- Sut allwn ni sicrhau y dilynir canllawiau COVID-19 yn gyfartal ac yn deg ar draws y boblogaeth heb greu hierarchaethau newydd?
- Sut allwn ni gyfleu'r effaith y mae gweithredoedd personol yn eu cael ar fywydau pobl?

Pennod 4: Annibyniaeth a dewis

Prif ganfyddiadau

- Mae COVID-19 wedi cyflwyno heriau newydd i rai o'n cyfranogwyr o ran byw'n annibynnol, ac wedi lleihau eu gallu i ddewis cymorth addas.
- I rai cyfranogwyr, amharwyd ar ddewisiadau byw'n annibynnol yn ystod y pandemig.

Cyflwyniad

Mae COVID-19 wedi cyflwyno heriau anrhagweladwy i annibyniaeth ein cyfranogwyr. Gan amlaf, mae cyfranogwyr wedi gorfod gwneud newidiadau sylweddol i'w trefn a'u gweithgareddau dyddiol.

Canfyddiadau

Llai o ddewis ac annibyniaeth

Mae'r newidiadau sydyn a achoswyd gan y pandemig wedi arwain at rai o'n cyfranogwyr yn wynebu dewisiadau cyfyngedig ac annibyniaeth dan fygythiad. Mae'r pandemig wedi cyflwyno bygythiadau i fyw'n annibynnol.

Dywedodd Roxanne ei bod eisiau mynd allan i'w thref ar ei phen ei hun. Roedd y ffaith bod rhaid i rywun fynd gyda hi pan oedd hi'n mynd allan yn ei gwneud yn drist. Yn flaenorol, roedd hi wedi gallu mynd allan ar ei phen ei hun, ond unwaith y tarodd y pandemig, roedd hi angen cymorth i ddefnyddio hylif golchi dwylo a rhoi ei masg wyneb amdani. Yn ogystal, amharwyd ar ei threfn ddyddiol, ac roedd ei holl weithgareddau wedi symud ar-lein. Nid oedd hi wedi gallu gweld ei ffrindiau ers misoedd, heblaw am yn rhithiol, ac roedd hi'n teimlo nad oedd hynny wir yr un fath. Nid oedd Roxanne wedi gallu gweld ei mam chwaith, yr oedd hi'n arfer ei gweld bob wythnos.

Yn y prosiect ymchwil ethnograffig blaenorol, roedd ein cyfranogwyr wedi profi unigrwydd sylweddol yn arwain o ynysu a rhwystrau ffisegol at gynhwysiad cymdeithasol. Mae COVID-19 wedi dwysáu'r ffaith bod cyfranogwyr yn cael eu cau allan gan y prif lif.

I Joyce, roedd cau'r ganolfan gofal liniarol a oedd wedi darparu gofal ysbaid i'w gŵr sy'n brif ofalwr iddi, wedi arwain at lai o annibyniaeth. Roedd y gwasanaeth hwn wedi bod yn hanfodol i'w llesiant ar y cyd a chafodd ei atal ar adeg anodd: "Dw i'n colli'r ffaith bod fy ngŵr yn gallu mynd a gwneud ei bethau ei hun am yr ychydig oriau hynny [...] Mae'n dda cael gwahanu am ychydig oherwydd fo yw fy ngofalwr, ond mae o hefyd yn ŵr i mi ac mae hynny'n sefyllfa od."

Yn achos Jessica a Simon, nid yn unig y gwnaeth y llety dros dro a ddarparodd y cyngor iddynt yn ystod y pandemig, tra oedd eu cartref yn cael ei atgyweirio, leihau annibyniaeth Jessica, ond ychwanegodd hefyd at swyddogaethau a chyfrifoldebau ei gŵr. Eglurodd: "Dydyn ni methu mynd â fy nghadair olwyn â motor, felly ar hyn o bryd rydw i'n eistedd yn fy un â llaw. Mae'r un gyda motor yn yr eiddo sy'n cael ei atgyweirio. Dydi o ddim yn ffitio drwy ddrws yr un dros dro. Does gan yr un dros dro ddim fframiau drws wedi lledu. Ac mae gan bob ystafell ymyl bach felly mae'n rhaid i fy ngŵr fflipio'r gadair yn ôl i fy ngwthio dros bob ymyl. Felly, dw i'n hollol anabl yn yr eiddo. Rydw i wedi colli annibyniaeth ac mae fy ngŵr wedi cael swydd lawn-amser o orfod fy ngwthio o gwmpas. Ond doedd hynny ddim i weld i fod o unrhyw bwys o gwbl iddynt [y cyngor]."

Parhad dewisiadau cyfyngedig

I gyfranogwyr fel Efstathia, roedd dewisiadau dyddiol megis cymdeithasu a threfniadau byw wedi parhau i fod yn gyfyngedig. Rhannodd ei phrofiad: "Dw i'n ymwybodol iawn o beidio gallu gweithredu unrhyw benderfyniad yr ydw i'n eu gwneud drwy ddiffyg adnoddau ac ati, ac mae fy mywyd yn un cyfnod clo tragwyddol, felly dw i wedi cael hyfforddiant da [...] Dw i wedi bod drwy lawer o ofid ac wedi dysgu i ymdopi gydag amgylchiadau anodd iawn. Mae amseroedd lle dw i'n teimlo: 'Ddylwn i jyst rhoi'r gorau iddi? Ydi o werth o?' ond yna dw i'n atgoffa fy hun, mae bywyd yn fyr ... Mae syniadau anghyson weithiau ... Efallai y byddai pobl ifanc yn ei chael yn anodd ymdopi, ond dw i wedi cael llawer o ymarfer."

I Efstathia, nid oedd bywyd yn ystod COVID-19 wedi bod fawr wahanol i'w bywyd cyn y pandemig: "Dydi o ddim wedi bod fawr gwahanol i fy mywyd normal oherwydd rydw i wedi bod mewn cyfnod clo am y 6 blynedd diwethaf."

Roedd Latanya hefyd yn teimlo nad oedd y cyfnod clo wedi newid ei dewisiadau bywyd: "Ydw, dw i'n gwybod bod feirws marwol, ond a bod yn onest, mae'r diffyg rheolaeth yma o ran sut mae eich diwrnod neu'ch wythnos yn mynd, mae'n normal i mi. Felly, pan ddywedon nhw fod rhaid i ni fod dan glo, doedd hynny ddim gwahanol imi ar wahân i'r ffaith fod pobl yn fwy o risg i mi." Gwnaethom ofyn i Latanya p'un a oedd hi wedi teimlo'n fwy unig ers y cyfnod clo. Ymatebodd: "Dw i ddim yn gwybod, ydw a nac ydw. Yn gyffredinol, mae wedi bod yr un fath i mi. Dw i fy hun fel arfer. Oherwydd popeth sydd wedi digwydd gyda fy ieuchyd."

Cyd-ddibyniaeth

Roedd rhai cyfranogwyr yn teimlo eu bod mewn perthnasau cyd-ddibynnol. Roedd y gyd-ddibyniaeth wedi teimlo'n bwysicach fyth ers COVID-19. Roedd Kathryn yn gofalu am ei hwyres anabl oedd yn oedolyn. Roedd parhau gyda hyn wedi rhoi ymdeimlad o bwrpas iddi, ac roedd hi wedi teimlo'n foddhaus. Yn yr un modd, roedd Jessica a Simon yn cefnogi ei gilydd, er eu bod yn gwrthsefyll y label 'gofalwyr'. Eglurodd Jessica: "Gan ein bod yn wŷr a gwraig yn byw gyda'n gilydd, ystyrir ein bod ni'n gallu ymdopi gyda phopeth gyda'n gilydd. Dim 'Allwch chi [...]?' a dim 'Beth allwch chi ei wneud? Beth ydych chi eisiau cymorth efo fo?' Dim ond 'Dim ond hynny sydd gennym ni. Bydd rhaid i chi ymdopi gyda hynny.' Ni fedr y naill na'r llall ohonom ddweud ein bod yn ofalwyr i'n gilydd gan ein bod yn wŷr a gwraig. Dydyn ni ddim yn hoffi'r term gofalwr [...] Dydyn ni ddim yn hoffi'r term anabl chwaith, yn benodol am ei fod yn teimlo fel ei fod yn rhy gaeedig ac fel na fedr wch chi fynd ddim pellach, ond allwn ni ddim cael gwared ar y term anabl. Rydyn ni angen y term hwnnw oherwydd dyna be ydym ni, ond does ddim angen i ni gael y term gofalwr." Yn y prosiect ymchwil ethnograffig, trafododd Jessica'r diffyg cydnabyddiaeth gan wasanaethau

cymdeithasol y gwnaeth hi a Simon ei wynebu gyda'u perthynas gyd-ddibynnol. Mae'r pandemig wedi atgyfnerthu hyn ymhellach.

Casgliad

Trafododd y cyfrangowyr eu profiad o fyw'n annibynnol yn ystod y pandemig. Roedd rhai'n teimlo bod eu dewisiadau dyddiol a lefel eu rheolaeth wedi cael eu lleihau. I eraill, nid oedd COVID-19 wedi newid y dewisiadau cyfyngedig oedd ganddynt eisoes. Roedd y cyfranogwyr mewn perthnasau cyd-ddibynnol, yn darparu cymorth o'r ddwy ochr, yn teimlo bod y pandemig wedi cynyddu pwysigrwydd cydnabod y fath drefniadau'n ffurfiol wrth i'r angen amdanynt gynyddu.

Gallai mynd i'r afael â'r cwestiynau a ganlyn fod o gymorth er mwyn goresgyn rhai o'r anawsterau a brofwyd gan bobl anabl tra'n ceisio parhau i fod yn annibynnol:

- Sut allwn ni wrando mewn modd empathig ar bobl anabl a deall eu hanghenion, er mwyn eu galluogi i fyw'n annibynnol?
- Sut allwn ni ddilysu profiadau uniongyrchol pobl anabl, a'u hawliau i fyw'n annibynnol?
- Sut allwn ni deilwra'r cymorth a ddarperir mewn amgylcheddau byw â chymorth i ymateb i bryderon penodol pobl anabl yn ystod pandemig er mwyn hwyluso a pharhau iddynt fyw'n annibynnol?
- Sut allwn ni gynnig y lefel gywir o wasanaethau iechyd sy'n mynd i'r afael ag anghenion iechyd pobl anabl yn ystod pandemig?
- Sut allwn ni gymryd i ystyriaeth gwahanol anghenion pobl anabl wrth gynnig opsiynau a chymorth tai cymdeithasol iddynt yn ystod y cyfnod trosglwyddo, yn enwedig yn ystod pandemig?
- Pa wersi allwn ni eu dysgu gan bobl anabl sydd wedi bod mewn 'cyfnod clo' ymhell cyn y pandemig er mwyn hysbysu'r dirwedd ôl-pandemig?

Pennod 5: Amser

Prif ganfyddiadau

- Roedd cyfranogwyr yn defnyddio geiriau megis "arafu" pan oeddent yn cyfeirio at y profiad o 'amser' yn ystod y pandemig.
- Mae cyfranogwyr wedi profi oediadau a tharfiadau yn ymwneud gyda'r pandemig i'w hapwyntiadau gofal iechyd arferol.
- Mae'r pandemig wedi estyn amseroedd aros i'n cyfranogwyr gydag anghenion cymorth a meddygol uchel.

Cyflwyniad

Yn ystod y pandemig, mae cysyniad 'amser' wedi dod yn bwysicach nag erioed i'n cyfranogwyr. Maent yn adrodd eu bod wedi teimlo treigl amser yn ddwysach. Yn y prosiect ymchwil ethnograffig blaenorol, nododd nifer o'r cyfranogwyr eu bod yn treulio cyfnodau hir o amser yn aros am ddiagnosis ac apwyntiadau. Roeddent yn aros am driniaethau i ddod ar gael, ac yna'n aros i wella yn dilyn triniaeth.

Mae COVID-19 wedi cynyddu ymhellach hyd cyfnodau gohirio ac amseroedd aros i bobl anabl gydag anghenion meddygol a chymorth brys. Oherwydd y brys gyda rhai o'u cyflyrau iechyd, nid yw ein cyfranogwyr bob amser wedi teimlo bod eu hanghenion meddygol wedi cael eu trin yn amserol, gan arwain at ddirywiad yn eu hiechyd mewn rhai achosion. Nododd cyfranogwyr cyn y pandemig nad oedd eu hamser yn cael ei werthfawrogi, problem a oedd yn cael ei deimlo'n hyd yn oed fwy difrifol yn ystod cyfnod COVID-19.

Canfyddiadau

Arafu

Roedd rhai cyfranogwyr, fel Efstathia, yn dweud eu bod yn ymwybodol o amser yn "arafu". Roedd cael mwy o amser ac egni wedi gwneud i Diane deimlo wedi diflasu gyda'r nosau oherwydd roedd hi'n gyffredinol wedi bod yn defnyddio ei hamser gyda'r nos i orffwys a gwella, ac nid oedd hyn bellach yn angenrheidiol.

Roedd Joyce wedi profi arafwch, a hyd yn oed "dod i stop", gyda nifer o'i chynlluniau, trefnau a'r ffyrdd yr oedd pethau'n cael eu gwneud. Nid oedd gwaith adeiladu hanfodol yn ei chartref, gyda'r nod o ganiatáu iddi fyw ar y llawr cyntaf yn bennaf, wedi digwydd. Defnyddiodd Joyce y geiriau "rhwystredigaeth" a "diffyg amynedd" i ddisgrifio ei theimladau am hyn.

Mynegodd Kathryn bryder y byddai dychwelyd i'w bywyd cyn y pandemig yn cymryd llawer o amser. Yn yr haf, rhwng y cyfnodau clo, pan oedd eraill yn ymddangos i fod yn dechrau dychwelyd i'w bywydau pob dydd, doedd Kathryn heb allu gwneud hynny. Dywedodd: "Dw i'n credu y bydd yn amser hir iawn cyn iddo fynd yn ôl i normal. Rydw i wedi bod yn poeni ar hyd yr amser oherwydd yr agoraffobia. Roeddwn i ar lefel lle [...] roeddwn i'n gwybod be oeddwn i'n gallu ei wneud, pa mor bell oeddwn i'n gallu mynd. A bellach dw i'n meddwl: 'Alla i hyd yn oed fynd i'r archfarchnad?' Chi'n gwybod, mae'r archfarchnad yn le rwy'n ei gasáu. Dw i'n cynhyrfu. A nawr dw i'n mynd i gynhyrfu hyd yn oed yn fwy. Dw i'n cynhyrfu cyn i mi fynd, felly dw i ychydig yn bryderus am yr agwedd honno, y bydd yn cymryd llawer o amser i [...] deimlo fel fy mod yn gallu mynd."

Oediadau a gohiriadau

Roedd cyfranogwyr wedi profi oediadau i'w hapwyntiadau gofal iechyd arferol. Amharwyd ar bigiadau steroid arferol Kathryn ar gyfer ei phoen cefn.

Trafododd Efstathia y ffaith y cafodd ei thriniaethau arferol eu heffeithio: "Dydi'r podiatrydd ddim yn dod i'r tŷ bellach. Dw i ddim yn gallu plygu i wneud fy ewinedd traed o gwbl a dw i'n dueddol o gael ewinedd yn tyfu i'r byw ... Llithrodd y siswrn o fy llaw ac yn syth i mewn i rydweli ac roedd gwaed ym mhobman yn yr ystafell ymolchi."

Dywedwyd wrth Shawn bod yr apwyntiadau wyneb yn wyneb ar gael ar gyfer achosion brys yn unig. Eglurodd: "Dw i ddim yn gwybod pam nad ydyn nhw'n gallu ein gweld ni. Dw i'n gwybod bod y pandemig yma i fod mor ddrwg ag ydi o, ond dydi o ddim i weld mor ddrwg ag ydi o i mi [...] fel arfer byddwn wedi mynd i'r ysbyty i weld y meddyg, byddwn, ond [...] allwch chi ddim mynd yno [...] roedd gen i fy apwyntiad afu yn rheolaidd. Haematoleg, dermatoleg. Dyna'r prif rai rheolaidd yn yr ysbyty. Ddwywaith y flwyddyn, mae'n rhaid i mi gael tiwb i lawr fy ngwddf i edrych yn fy stumog ac yn fy afu a'r math yna o beth. Fel arfer mae hynny'n cael ei wneud ddwywaith y flwyddyn. Wel, dw i ddim hyd yn oed wedi cael llythyr yn ei gylch ar hyn o bryd."

Roedd Latanya wedi profi gohiriadau: "Roeddwn i eisoes wedi colli ambell [sesiwn clinig poen] ac yna digwyddodd COVID, felly gwnaethant ddweud wrthym am beidio dod i mewn, yna roeddwn wedi gorffen [gyda'r sesiynau]. Ac yna gyda'r apwyntiadau ysbyty, roedd hynny'r un peth, roedd popeth wedi cael ei ohirio tan, fel, flwyddyn nesaf [...] ac, roedden ni jyst yn cael, fel, galwadau ffôn ac ati."

Roedd ymgynghoriad Diane ar gyfer y boen yn ei phenelin wedi cael ei oedi'n sylweddol. Dywedodd Diane: "Roeddwn i'n gobeithio gallu sortio fy mhenelin eleni, ond dw i ddim bellach yn disgwyl i hynny ddigwydd tan flwyddyn nesaf." Gadawyd Jessica am 12 wythnos heb ffisiotherapi ar ôl iddi syrthio ym mis Mai 2020.

Aros

Adroddodd cyfranogwyr bod aros am apwyntiadau wedi bod yn broblem iddynt erioed, ond bod y pandemig wedi gwneud i'r aros deimlo'n fwy difrifol ac yn fwy presennol. Roedd Diane wedi profi lefelau poen ac anesmwythdod llawer uwch o ganlyniad i'w harhosiad hirach am driniaeth, a oedd yn cael effaith sylweddol ar ei gallu i ymgymryd â thasgau pob dydd megis bwyta gyda chyllell a fforc.

Siaradodd Jessica am yr amser pan oedd eu gweithiwr cymdeithasol, a oedd wedi ei chefnogi hi a'i gŵr, wedi mynd ar wyliau blynyddol pan oedden nhw hefyd newydd dderbyn hysbysiad terfyniad 28 diwrnod ar gyfer eu darparwr gofal arferol.

Adlewyrchodd ar effaith y gweithiwr cymdeithasol yn bod ar wyliau: "Dw i'n deall bod gan bobl wyliau blynyddol, ond mae cael eich gadael gydag amser yn briin yn eithaf anodd, oherwydd rydych eisiau bod yn gweithredu tra mae'r amser ydd yn cyfrif i lawr [...] Gan ein bod ni'n dau'n awtistig, dydyn nhw ddim eisiau newid pobl. Felly, maen nhw'n meddwl eu bod nhw'n gwneud ffafr â ni drwy beidio newid pobl. Ond, a dweud y gwir, dydyn nhw ddim yn gwneud unrhyw ffafr â ni gyda'r holl ddisgwyl a'r pethau nad ydyn ni'n eu gwybod. Oherwydd wedyn bydd angen gwneud popeth ar frys o fewn 7 diwrnod, sef y senario gwaethaf bosib.

Disgrifiodd Jessica sut oedd amser wedi bod yn hanfodol wrth sicrhau fod ganddi hi a Simon ddewis ynghylch sut oedd eu hanghenion yn cael eu cwrdd. Mewn gwirionedd, roedd diffyg amser wedi cael gwared ar eu gallu i ddewis: "Rydyn ni 14 diwrnod i mewn i'r terfyniad gydag un darparwr gofal, ac mae'r cyngor yn dweud nad oes ganddyn nhw unrhyw ddarparwyr eraill wedi'u comisiynu a fedr ein cymryd, [gofyn i ni] a fyddem ni'n dychwelyd i dalid uniongyrchol: 'Dyna'r unig ddewis'. Felly, maen nhw bellach wedi penderfynu nad yw taliad uniongyrchol yn opsiwn, dyna'r unig ffordd i fynd, a oedd yn dro ychydig yn annisgwyl. Ar hyn o bryd, mae'r gweithiwr cymdeithasol ar wyliau blynyddol, felly dim ond mater o aros iddi hi ddychwelyd, a fydd yn ein gwthio i mewn i 21 diwrnod o derfyniad, gan adael 7 diwrnod i ni weithio allan gofal wrth symud ymlaen. Dw i ddim yn hapus, oherwydd dw i bob amser wedi cael ar ddeall mai opsiwn ydi o [...] O fy safbwynt i, dyna'r cyngor yn cael gwared ar eu dyletswydd gofal."

Roedd peidio cael cymorth priodol o ran trefnu, cynllunio a chyfathrebu wedi bod yn ofidus i Jessica, yn benodol o arwyddocaol iddi yn ystod y pandemig gan fod cyfathrebu wyneb yn wyneb gyda'r cyngor, y fferyllfa a'r GIG wedi bod yn gyfyngedig. Disgrifiodd hi'r pwysigrwydd o gyfathrebu wyneb yn wyneb: "Mae [cyfarfod] pobl wyneb yn wyneb gymaint haws oherwydd dw i'n cael cliwiau gan y corff ac iaith y wyneb yn ogystal â'r geiriau. Pan dydi'r geiriau ddim yn gwneud synnwyr, mae gen i fwy o gliwiau o ran ydi'r person yn flin, yn hapus. Fedra i ddim dweud yn ôl tôn y llais ar y ffôn, ond pan dw i'n gweld rhywun mi alla i ddweud yn ôl ei gorff a'i wyneb.

Bod mewn 'limbo'

Disgrifiodd Shawn ei fod yn cael ei gadw mewn 'limbo' yn aros i bodiatrydd dynnu ei ewin oedd wedi'i heintio: "[Fedra i ddim gwneud unrhyw gynlluniau] oherwydd fy modyn troed. Unwaith y caiff hynny ei sortio, mi alla i ddechrau gwneud pethau. Ar hyn o bryd, dw i ddim yn teimlo fel gwneud dim byd, dim ond eistedd gyda fy nghoes i fyny, chi'n gwybod. Does gen i ddim cynlluniau iawn am yr wythnos."

Byddai Roy fel arfer yn cael cyfarfodydd ddwywaith y flwyddyn gyda'r uned gaethiwed leol. Nid oedd wedi clywed gan yr uned: Cyn COVID, doeddwn i ddim wedi clywed ganddynt ers misoedd ac roedd angen i mi gael ryw fath o adolygiad [...]

Y tro diwethaf i mi gael un oedd adeg y Nadolig, dw i'n meddwl ... ac roeddwn ar fin cael un arall. Ond roedd COVID yn dechrau ac mi ffoniodd fi [...] Dywedodd: 'Mi fydda i mewn cysylltiad i wneud apwyntiad arall' [...] Ers hynny, dw i ddim wedi clywed dim byd. Dim llythyr, galwad ffôn [...] Felly, dw i wedi gofyn i'r meddyg, ryw fath o, roi nodyn ar y system iddynt gysylltu gyda mi [...] Dw i ddim wir yn gwybod beth sy'n digwydd efo nhw, os ydyn nhw hyd yn oed ar agor [...] Dw i ddim eisiau iddyn nhw feddwl 'Wel, dydych chi ddim wedi bod mewn cysylltiad' neu 'Dydych chi ddim wedi gwneud ymdrech, felly rydym am roi gorau i'ch sgript'."

Casgliad

Trafododd y cyfrangowyr eu canfyddiad o amser yn ystod y pandemig. Roeddent wedi profi amseroedd aros ac oediadau hir gydag apwyntiadau iechyd ac ymweliadau gofal cymdeithasol. Er bod hwn yn fater oedd yn bodoli cyn COVID-19, mae'r pandemig wedi gwaethygu'r broblem ac wedi golygu bod oedi pellach wedi bod i driniaethau a chefnogaeth hanfodol, gan roi'r argraff bod eu hamser a'u hanghenion yn llai gwerthfawr na phobl nad ydynt yn anabl.

Isod mae rhestr o gwestiynau i'w hystyried er mwyn gwneud gwasanaethau ac apwyntiadau ar gael yn effeithlon o ran amser:

- Sut allwn ni ddylunio gwasanaethau sy'n gwerthfawrogi amser pobl anabl, yn ystod y pandemig a thu hwnt?
- Sut allwn ni ystyried anghenion pobl o ran eu hamhariadau, gan hefyd gynnig amrediad o ddatrysiadau priodol, i sicrhau nad oes unrhyw amser yn cael ei wastraffu wrth ymateb?
- Sut allwn ni ymateb i anghenion iechyd pobl anabl mewn modd effeithlon o ran amser yn ystod pandemig?
- Sut allwn ni flaenoriaethu anghenion gofal cymdeithasol pobl anabl yn ystod pandemig?
- Sut allwn ni sicrhau iechyd parhaus darparwyr meddygol yn ogystal â'r rheini sydd angen gofal parhaus yn ystod pandemig?

Pennod 6: Pethau da i'w hamlygu

Prif ganfyddiadau

- Mae'r cyfnod clo wedi rhoi cyfle i rai cyfranogwyr ail-werthuso eu hannibyniaeth a dod o hyd i ffyrdd newydd i wella byw'n annibynnol.
- Mae'r amser ychwanegol a gafwyd gan y pandemig wedi bod yn arbennig o bwysig i rai cyfranogwyr anabl.

Cyflwyniad

Mae COVID-19 wedi cyflwyno rhai pethau cadarnhaol i rai o'n cyfranogwyr, sydd wedi gallu dod o hyd i ffyrdd newydd o negodi trefniadau byw ac addasu i gael mwy o amser yn gyffredinol i adlewyrchu.

Canfyddiadau

Annibyniaeth newydd

I rai o'n cyfranogwyr, roedd y cyfnod clo yn gyfle i asesu lefel eu hannibyniaeth. Rhoddodd y cyfnod cysgodi gyfle i Latanya adlewyrchu ar sut y byddai'n cael annibyniaeth yn y dyfodol: "Mae'r cyfnod hwn wedi agor fy llygaid i'r annibyniaeth yr wyf am ei ddatblygu i mi fy hun. Er enghraifft, yn ariannol, y diogelwch nad oeddwn yn ei weld fel problem o'r blaen, rwy'n ei weld nawr. Pethau fel materion teulu, alla i ddim wir dibynnu arno, a dw i ddim eisiau chwaith. Dw i eisiau cael fy mhethau fy hun, fy nghefn fy hun, gallu sortio fy hun allan, sut bynnag y bydd hynny'n edrych."

I ddechrau, roedd Jessica'n gweld bod byw heb ei chymorth arferol yn anodd ei reoli, ond yna daeth y cyfnod clo ag ymdeimlad newydd o annibyniaeth. Eglurodd: "Ond yna, o rywbeth cadarnhaol, mae wedi gwneud ffafr i ni hefyd [...] Mewn gwirionedd rydym yn ymdopi gydag ychydig iawn o ofal. Nid yw'r cyngor yn gweld hyn. Maen nhw fel: 'O, dylech chi gael cymaint mwy', ac rydyn ni fel: 'Chi stopiodd hynny, nid ni! Chi yw'r rhai wnaeth smonach o bethau' [...] Ond rydyn ni'n cwestiynu, nawr ein bod ni wedi ymdopi hebdo, faint yn fwy y gallwn ymdopi hebdo [...] Mewn gwirionedd mi helpodd ni i beidio bod yn sownd tu mewn am 6 awr y diwrnod." Fodd bynnag, syrthiodd Jessica yn ddiweddarach a gwelodd bod ei hangen am gymorth cyfathrebu wedi cynyddu. Roedd hi'n adlewyrchu: "[...] yn gorfforol, cyn i mi syrthio, roedd pethau'n mynd yn dda, roeddwn i'n gwneud yn dda. Roeddwn i'n bod yn eithaf annibynnol. Ers i mi syrthio, mae popeth wedi mynd â'i wyneb i waered ac am yn ôl."

Roedd y ffaith bod slotiau yn dod ar gael yn y diwedd wedi datgloi cyfle unwaith eto i Jessica a Simon deimlo'n annibynnol. Dywedodd Jessica: "Rydych chi'n ffonio [yr archfarchnad], darllen iddynt yr hyn yr hoffech ei gael oddi ar eu rhestr, maen nhw'n dod â fo i ffenestr eich llofft [...], byddwn yn rhoi ein braich allan, tapio'r peiriant, ac maen nhw'n rhoi'r siopa bwyd i ni. Ac mae hynny'n gweithio'n dda iawn [...] I ni, mae'n annibyniaeth. Dydyn ni ddim eisiau i rywun fynd â ni i siopa bwyd. Yn yr un modd, does dim angen i rywun ein harwain ni drwy siopa bwyd ar-lein. Felly, mae wedi golygu [...] ein bod yn gallu canslo'r parcel bwyd, a oedd yn deimlad da iawn. Roedd yn teimlo fel cyflawniad. Gallwn gael gwared arno, gallwn archebu un ein hunain. Er mai rhywun arall sy'n dod â'n siopa i ni, ni sy'n ei wneud. Felly, mae'n [...] gam yn y cyfeiriad cywir. Nid ydym yn teimlo ein bod ni angen gofyn i'r cyngor am gymorth gyda siopa bwyd, oherwydd [staff yr archfarchnad] yw ein cymorth siopa bwyd."

I nifer o bobl, mae Covid-19 wedi cyflwyno arferion gweithio gartref. Yn flaenorol, roedd mynd allan i weithio a gyrru i dai ei chleientiaid i ddarparu eiriolaeth wedi achosi poen corfforol i Diane, ond roedd hi wedi bod yn awyddus i weithio er mwyn ei hiechyd meddwl a'i llesiant.

Mae gweithio gartref yn ystod cyfnod Covid-19 nid yn unig wedi lleihau lefelau poen dyddiol Diane, ond mae ei lefelau egni hi hefyd wedi bod llawer uwch. Roedd profiadau Diane yn pwyntio tuag at anhyblygrwydd cyffredinol arferion gwaith prif lif i nifer o bobl anabl, waeth pa mor hygyrch oedd dyluniad yr amgylchedd adeiledig.

Roedd Kathryn yn credu bod pobl yn dod yn fwy ymwybodol o'r 'cortyn anabledl cudd'. Roedd hi'n falch o ganlyniad cadarnhaol y pandemig: "Rwy'n meddwl ei fod wedi cael mwy o gyhoeddusrwydd oherwydd COVID. Felly, mae hynny wedi helpu cryn dipyn, bod pobl yn deall."

Canfyddiad cadarnhaol o newidiadau yn ymwneud ag amser

Er bod rhai cyfranogwyr wedi cael mwy o orbryder yn ystod y pandemig oherwydd bod eu canfyddiad o amser yn newid, roedd yn strategaeth ymdopi i eraill. Roedd Jessica'n teimlo bod canslo ei hapwyntiadau meddygol wedi arwain at lai o siawns bod ei chyfathrebu'n cael ei gamddeall. I Jessica, roedd hyn yn teimlo fel canlyniad cadarnhaol. Fodd bynnag, roedd yn cydnabod mai dim ond dros dro fyddai'r rhyddhad, oherwydd mae'n debyg y byddai camddealltwriaeth yn digwydd eto unwaith y bydd apwyntiadau'n aildechrau.

Cyn y pandemig, nid oedd Latanya wedi gallu cadw trefn ddyddiol a chydymffurfio gyda'r hyn yr oedd pobl yn ei ddisgwyl ohoni. Fodd bynnag, yn ystod y pandemig, roedd trefn ddyddiol pawb wedi bod yn anrhagweladwy. Roedd Latanya yn meddwl bod hyn yn gysur iddi: "O'r blaen, mae'n debyg y byddai wedi bod yr un peth [ei chwsg afreolaidd], ond roedd rhai pobl yn gofyn 'Pam? Be sy'n mynd ymlaen?' [...] Ac rwy'n egluro fy hun bob 5 eiliad, felly mae llai o egluro nawr. Felly, dyna'r unig beth cadarnhaol [...]."

Yn ogystal, roedd canslo apwyntiadau clinig poen Latanya wedi teimlo fel rhyddhad. Nid oedd hi eisiau mynychu ei hapwyntiadau, yn rhannol oherwydd risg COVID-19. Roedd Latanya yn teimlo bod canslo ei hapwyntiadau wedi golygu nad oedd hi bellach yn gorfod gwneud y penderfyniad anodd o fynychu neu beidio.

Disgrifiodd rhai o'n cyfranogwyr eu bod yn 'byw yn y nawr' ers cyfyngiadau COVID-19. I eraill, roedd cael mwy o amser yn golygu eu bod yn gallu canolbwyntio ar y pethau oedd yn bwysig iddynt mewn bywyd. Roedd Diane yn teimlo bod mwy o amser ar gael iddi, gan ei galluogi i gyflawni mwy o dasgau. Roedd yr amser ychwanegol a gafodd Diane yn ystod y cyfnod clo wedi galluogi iddi ganolbwyntio ar

rywbeth a oedd o fewn ei rheolaeth. Roedd hi wedi gweithio ar adeiladu tŷ haf a fyddai'n cael ei ddefnyddio fel ei gofod swyddfa.

Eglurodd Latanya sut oedd hi wedi defnyddio'r amser ychwanegol: "Rwy'n trio canolbwyntio ar y dyfodol, cael pethau'n barod. Chi'n gwybod, pan fo gennych chi'r amser."

Casgliad

Siaradodd y cyfranogwyr am y pethau da sydd wedi dod allan o'r pandemig. Roedd rhai cyfranogwyr yn teimlo bod y pandemig wedi arwain atynt yn adolygu eu bywydau ac yn ceisio adnabod cyfleoedd cadarnhaol. Roedd eraill yn meddwl bod yr amser ychwanegol oedd ganddynt yn ystod y pandemig wedi eu rhyddhau o bryderon bob dydd, gan eu galluogi i fod yn bwy presennol a chanolbwyntio ar yr hyn oedd yn bwysig iddynt.

Gall y gyfres nesaf o gwestiynau fod o gymorth i ni ddatblygu profiadau cadarnhaol pobl anabl yn ystod y pandemig:

- Sut ydym yn defnyddio'r canfyddiadau o'r adroddiadau hyn i ailstrwythuro'r system ofal i fod yn fwy ymatebol i unigolion, gan roi golwg gyfannol o anabledd a chefnogi dewis a rheolaeth pobl anabl?
- Beth allwn ni ei wneud i gadw canlyniadau cadarnhaol sefyllfa COVID-19 ar gyfer pobl anabl a hyrwyddo cyfleoedd ehangach ar ôl y pandemig?
- Sut allwn ni gydweithio gyda'r sector preifat i ddatblygu fersiynau hygyrch o weithgareddau ar-lein, megis siopa?
- Sut allwn ni sicrhau bod sefydliadau'n cydymffurfio gyda'r Ddeddf Cydraddoldeb (2010) i ddarparu arferion gwaith hyblyg sy'n gynhwysol i'r gweithlu anabl, yn yr un modd ag y maent wedi ystyried yr amgylchedd adeiledig?

Casgliad

Mae'r adroddiad hwn wedi cyflwyno canfyddiadau a phrofiadau bywyd grŵp o bobl anabl yn ystod pandemig COVID-19. Rydym wedi dysgu bod COVID-19 wedi amlygu anghydraddoldebau ac anghyfiawnderau cymdeithasol y mae nifer o bobl anabl wedi eu profi. Mae'r pandemig hefyd wedi cyflwyno nifer o heriau newydd.

Nod yr adroddiad yw deall effaith COVID-19 ar fywydau pobl anabl er mwyn hysbysu cynllunio presennol, a dysgu gwersi ar gyfer pe byddem yn wynebu argyfwng iechyd cyhoeddus tebyg yn y dyfodol.

Roedd Pennod 1 yn amlygu bod labeli megis 'eithriadol o agored i niwed yn glinigol', a chategoriâu cysgodi, wedi arwain at rai o'r cyfranogwyr yn teimlo embaras cynyddol. Mae'r labeli hyn wedi cyfrannu at ymdeimlad o euogrwydd ynghylch hunaniaeth 'anabl' cyfranogwyr. Arweiniodd hyn at rai o'r cyfranogwyr yn gwrthod derbyn parseli bwyd. Mae'r gofyniad i wisgo masg wyneb wedi arwain at gyfranogwyr yn mynegi heriau amlwg wrth reoli cyflyrau iechyd yn ogystal â'i chael yn anodd ymdopi gyda theimlo eu bod yn cael eu stigmatiddio mewn mannau cyhoeddus. Mae cyfranogwyr wedi teimlo'n arbennig o fregus wrth dderbyn amryw wasanaethau, megis siopa a gwasanaethau cymdeithasol a gofal iechyd, yn ystod y pandemig.

Ym Mhennod 2, amlygwyd bod ansicrwydd a dryswch ynghylch canllawiau COVID-19 yn brofiad allweddol i nifer o'n cyfranogwyr. Roeddent yn mynegi eu bod yn teimlo'n aneglur ynghylch sut byddai eu dyfodol, a dyfodol cymdeithas yn ehangach, yn edrych, gan effeithio ar eu gobeithion a'u hofnau. Am y rheswm hwn, roedd cyfranogwyr yn teimlo'r angen i greu eu heglurder a'u hymagwedd eu hunain at y sefyllfa yr oeddent ynddi, a oedd yn arf defnyddiol. Serch hynny, o'n canfyddiadau ni a data y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020), mae'n amlwg bod gan ansicrwydd hirdymor COVID-19 ganlyniadau negyddol ar iechyd meddwl pobl anabl.

Roedd Pennod 3 yn nodi bod y pandemig wedi amlygu a gwaethygu'r anghydraddoldebau presennol yr oedd ein cyfranogwyr yn eu profi. Nid yw cyfyngiadau COVID-19 bob amser wedi bod yn gydnaws gyda gwahanol anghenion hygyrchedd ein cyfranogwyr. Nid yw'r canllawiau o reidrwydd wedi cymryd i ystyriaeth amrediad eang o anghenion amhariadau.

Ym Mehnod 4, daeth yn amlwg bod COVID-19 wedi cyflwyno heriau newydd i rai o'n cyfranogwyr o ran byw'n annibynnol, ac wedi lleihau eu gallu i ddewis cefnogaeth addas. Mae cyfranogwyr wedi wynebu newidiadau sylweddol i'w trefn ddyddiol a'u gweithgareddau megis siopa. O ganlyniad, roedd ganddynt ddewis cyfyngedig a'u hannibyniaeth dan fygythiad.

Mae pennod 5 yn taflu goleuni ar oedi a tharfiadau yn ymwneud gyda'r pandemig i apwyntiadau gofal iechyd arferol cyfranogwyr. Er bod aros am apwyntiadau wedi bod yn broblem i gyfranogwyr ers erioed, mae COVID-19 wedi gwaethygu'r cyfnodau oedi a'r amseroedd aros. Mae cyfranogwyr gydag anghenion meddygol a chefnogaeth mwy brys wedi teimlo'r peryglon yn ymwneud gydag amseroedd aros hir yn fwy difrifol.

Amlygodd Pennod 6 bod rhai o'n cyfranogwyr wedi dod o hyd i ffyrdd newydd o gyflawni tasgau dyddiol yn ystod y cyfnodau clo, ac wedi profi ymdeimlad newydd o ryddid. I rai o'n cyfranogwyr, mae'r pandemig wedi darparu cyfle i asesu eu lefel o annibyniaeth ac adlewyrchu ar eu hansawdd bywyd cyfredol a'u nodau at y dyfodol.

Mae'r adroddiad wedi nodi'r angen ar gyfer cyfres glir, gynhwysol a hygyrch o ymatebion i'r pandemig, yn seiliedig ar brofiadau pobl anabl. Roedd pob pennod yn cloi gyda chwestiynau yn berthnasol i gynnwys y bennod. Gallai rhai o'r cwestiynau a'r argymhellion hefyd fod yn berthnasol i wella bywydau 'bob dydd' neu 'heb COVID-19' i bobl anabl. Mae'r adroddiad hwn, ynghyd â'r adroddiad prosiect ymchwil ethnograffig, wedi rhoi i ni well dealltwriaeth o brofiadau bywyd pobl anabl. Mae'r darnau hyn o waith wedi cyfrannu at gorff o wybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth brin o ran bywydau pobl anabl yn ystod pandemig COVID-19.

Cyfeiriadau

Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd (2021). *Informal dementia carers had to make difficult decisions about paid care during COVID-19*. Cafwyd o <https://evidence.nihr.ac.uk/alert/informal-dementia-carers-stop-paid-care-during-lockdown/> Cyrchwyd 08.02.2021.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) *Coronavirus and the social impacts on disabled people in Great Britain: September 2020*. Cafwyd o <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/articles/coronavirusandthesocialimpactsondisabledpeopleingreatbritain/september2020> Cyrchwyd 08.02.2021.