NEURO VOICE/ LLAIS NIWRO GWERTHUSIAD O'R PROSIECT ADRODDIAD TERFYNOL

Dr Naomi Tyrrell

Mehefin 2022

Cynnwys

1. **Cyflwyniad** 2
   1.1. Nodau'r prosiect 2
   1.2. Canlyniadau'r prosiect 3
2. **Theori Newid** 3
3. **Dulliau Gwerthuso** 0
   3.1. Arolwg 0
   3.2. Cyfweliadau 0
4. **Canfyddiadau'r Prosiect** 1
   4.1. Canlyniad 1: 2
   4.2. Canlyniad 2: 5
   4.3. Canlyniad 3: 7
5. **Casgliad ac Argymhellion** 9

1. Cyflwyniad

Prosiect peilot oedd Neuro Voice/Llais Niwro a gafodd ei redeg ledled Cymru yn 2021-2022, gyda seilwaith strategol a chynaliadwy wedi'i arwain gan wirfoddolwyr. Ei nod oedd codi lleisiau pobl â chyflyrau niwrolegol, a'r canlyniad dymunol oedd gwella gwasanaethau iechyd a gofal. Cafodd ei ddatblygu gan Gynghrair Niwrolegol Cymru, gyda'r MS Society, a'i gyllido gan CGGC.

Mae Cynghrair Niwrolegol Cymru (WNA) yn gynghrair o 23 o elusennau mawr a bach yng Nghymru, sy'n gweithio i sicrhau bod gwasanaethau niwrolegol yn cael blaenoriaeth ar bob lefel o gynllunio iechyd a gofal cymdeithasol. Ym mis Mai 2020, cynhaliodd WNA arolwg a oedd yn dangos sut oedd pobl â chyflyrau niwrolegol wedi'u heffeithio gan y pandemig:

- Roedd 42% wedi cael apwyntiadau iechyd wedi'u canslo, ac roedd hyn wedi arwain at ddirywiad yn eu hiechyd;
- Roedd iechyd corfforol 29% o'r bobl wedi gwaethygu;
- Nid oedd gan 18% o'r bobl iechyd meddwl cystal.

Ym mis Medi 2020, gwnaeth WNA recriwtio Grŵp Cynghori newydd o 12 o bobl â chyflyrau niwrolegol fel gwirfoddolwyr i gynrychioli'r gymuned ehangach o bobl â chyflyrau niwrolegol a hysbysu eu gwaith. Bu'r grŵp yn allweddol mewn dylanwadu ar faniffesto WNA wrth ddynesu at etholiadau'r Senedd, gan gydlynu hustyngau gyda darpar aelodau o'r Senedd, a dod â phobl â chyflyrau niwrolegol ynghyd i rannu eu safbwyntiau a'u profiadau. Gan adeiladu ar y llwyddiant hwn, awgrymodd y Grŵp Cynghori y dylai WNA recriwtio mwy o bobl â chyflyrau niwrolegol, gan weithio gyda phartneriaethau presennol/newydd â gwasanaethau iechyd a gofal lleol, i nodi ac ymwreiddio arferion gorau. Nod y prosiect sy'n cael ei werthuso yn yr adroddiad hwn oedd cyflawni hyn, fel prosiect peilot i hysbysu menter strategol fwy hirdymor.

1.1. Nodau'r prosiect

Nodau trosfwaol y prosiect oedd:

1) Gweithio gyda'r Grŵp Cynghori i nodi bylchau yng ngwybodaeth y gymuned o bobl â chyflyrau niwrolegol, problemau o ran cael mynediad at wasanaethau a'r rhanddeiliaid blaenoriaethol i'w targedu.
2) Creu grwpiau ymgyrchu lleol, gan rymuso pobl â chyflyrau niwrolegol fel ymgyrchwyr i wella polisïau ac arferion o fewn Powys, Caerdydd a'r Fro a Gogledd Cymru (Bwrdd Iechyd Lleol Betsi Cadwaladr).

3) Creu hyb ar-lein lle gall pobl â chyflyrau niwrolegol gael mynediad at wybodaeth ddibynadwy o ansawdd am hunanreoli / ymgyrchoedd i ddod a gwneud cysylltiadau newydd â chymheiriaid.
4) Hwyluso cymuned ar-lein, ochr yn ochr â thri grŵp cymorth lleol newydd lle gallant gael cymorth gan ei gilydd a rhannu profiadau.
5) Cynnal ymgyrchoedd cyfryngau cymdeithasol adweithiol ac wedi'u cynllunio, a fyddai'n cael eu hysbysu a'u harwain gan wirfoddolwyr ar amrediad o blatfformau.
6) Cydlynu ymgyrchoedd cenedlaethol drwy hyfforddi a chefnogi pobl â chyflyrau niwrolegol fel ymgyrchwyr unigol, gan eu helpu i ymhél â'r broses wleidyddol o fewn ymgyrchoedd cenedlaethol a hysbysir gan faterion a godir gan ymgyrchwyr lleol.
7) Cydgynhyrchu pecyn cymorth ymgyrchu gyda llythyrau safonol / cysylltiadau allweddol, a chynnal ymgyrchoedd ar y cyd sy'n targedu rhanddeiliaid allweddol.

1.2. Canlyniadau'r prosiect

Canlyniadau prosiect disgwyliedig y prosiect yw:

1) Cryfhau gwydnwch ein cymuned i adfer o/ymdopi'n well ag argyfyngau yn y dyfodol, drwy greu hyb ar-lein, galluogi cysylltiadau rhwng cymheiriaid a darparu hyfforddiant.
2) Gwella hyder, cyfathrebu, cyfryngau cymdeithasol a sgiliau ymgyrchu aelodau'r gymuned drwy eu galluogi fel ymgyrchwyr unigol.
3) Gwella polisïau/arferion yr Ardal Bwrdd Iechyd drwy rymuso aelodau'r gymuned i arwain ymgyrchoedd o fewn grwpiau Llais Niwro.

2. Theori Newid

Mae'r prosiect peilot wedi galluogi datblygiad Theori Newid, a ddangosir yn Ffigur 1, y gellir ei ddefnyddio i wneud y canlynol:

- Rhoi tystiolaeth o effeithiolrwydd y model cyflenwi i gael gwared â'r rhwystrau i wirfoddoli a galluogi pobl â chyflyrau niwrolegol i gefnogi ei gilydd i ddatblygu partneriaethau â'r gwasanaethau sydd bwysicaf iddynt a'u gwella;
- Profi dull gweithredu a fydd yn galluogi pobl â chyflyrau niwrolegol i nodi, hunan-eirioli ac arwain ymgyrchoedd lleol ochr yn ochr ag ymgyrchoedd cenedlaethol strategol er mwyn gwella'r gwasanaethau sydd bwysicaf iddynt;
- Cyflwyno sylfaen dystiolaeth ddiduedd i'w defnyddio i gael cyllid pellach i barhau â'r rhaglen dros Gymru gyfan.

Ffigur 1. Model Rhesymeg Theori Newid

Prosiect Peilot *Llais Niwro/Neuro Voice*

Model Rhesymeg Theori Newid

Nod: Prosiect peilot gyda seilwaith strategol a chynaliadwy a arweinir gan wirfoddolwyr. Y nod yw codi lleisiau pobl â chyflyrau niwrolegol sy'n byw yng Nghymru, a gwella gwasanaethau iechyd a gofal.

Rhagdybiaethau

- Bydd modd recriwtio mwy o bobl â chyflyrau niwrolegol (PChN) fel ymgyrchwyr.
- Bydd modd gweithio gyda phartneriaethau presennol/newydd â gwasanaethau iechyd a gofal lleol.
- Bydd modd cyrraedd penderfynwyr drwy ymgyrchu.
- Bydd modd nodi ac ymwreiddio arferion gorau mewn gwasanaethau iechyd a gofal

Gweithgareddau ac Allbynnau

- Sicrhau bod y grŵp Cynghori yn parhau ac yn cryfhau fel y gellir nodi bylchau mewn gwybodaeth a phroblemau cael mynediad at wasanaethau a gwybod pa randdeiliaid i'w targedu fel blaenoriaeth.
- Creu grwpiau ymgyrchu lleol, grymuso PChN i wella polisïau ac arferion.
- Creu tri grŵp cymorth ar-lein newydd – gogledd, canolbarth a de Cymru.
- Gwefan newydd gan Gynghrair Niwrolegol Cymru i gael mynediad at wybodaeth ddibynadwy o ansawdd am hunanreoli, ymgyrchoedd i ddod, cysylltiadau newydd â chymheiriaid.
- Ymgyrchoedd ar gyfryngau cymdeithasol i gynyddu'r gynulleidfa, y cysylltiad a'r ymwybyddiaeth.
- Ymgyrchoedd sy'n cyrraedd llunwyr polisi a phenderfynwyr.

Canlyniadau – tymor byr

- Mwy o gymorth, rhannu gwybodaeth a chyfeirio i PChN sy'n dod i'r grwpiau cymorth.
- Mwy o rannu gwybodaeth, cyfeirio a chymorth i PChN sy'n edrych ar y wefan a'r cyfryngau cymdeithasol.
- Mwy o wydnwch gan y gymuned â chyflyrau niwrolegol, drwy adeiladu cysylltiadau, darparu hyfforddiant a chynnig gwasanaethau cymorth.
- Mwy o hyder, cyfathrebu a sgiliau ymgyrchu i PChN.
- Mwy o gysylltiad rhwng PChN ledled Cymru.

Canlyniadau – tymor canolig

- Mwy o fewnwelediad o'r bylchau mewn gwybodaeth, y problemau o ran cael mynediad at wasanaethau, a rhanddeiliaid blaenoriaethol.
- Ymgyrchu dros newid systemaidd yn y maes iechyd a gofal cymdeithasol i PChN yng Nghymru.
- Mwy o ymwybyddiaeth o faint o PChN sydd yng Nghaerdydd a'r fro, gogledd Cymru a Phowys, beth yw eu hanghenion a pha asedau sydd ar gael iddynt, er mwyn gwella polisïau ac arferion.
- Carfan gynyddol o PChN gwirfoddol sydd wedi'u grymuso fel arbenigwyr trwy brofiad i helpu i nodi ac ymwreiddio arferion gorau wrth ddarparu gwasanaethau.

Effeithiau bwriadol

- Gwella polisïau ac arferion ardal y Bwrdd Iechyd drwy rymuso aelodau o'r gymuned i arwain ymgyrchoedd o fewn grwpiau Llais Niwro.
- Newid systemaidd yn y maes iechyd a gofal cymdeithasol i PChN yng Nghymru.

3. Dulliau Gwerthuso

Cafodd arolwg ar-lein ei ddatblygu a'i ddosbarthu i bobl a ddaeth i'r grwpiau cymorth ar-lein. Roedd y ddolen hefyd mewn ffenestr naid ar wefan newydd WNA. Cafodd cyfweliadau eu cynnal â thri unigolyn â chyflyrau niwrolegol a oedd wedi dod i'r grwpiau cymorth a'r cydlynydd prosiect. Cofnodwyd dadansoddeg y wefan a chyfryngau cymdeithasol.

3.1. Arolwg

Gwnaeth 13 o bobl gwblhau'r arolwg ar-lein – naw gyda chyflwr niwrolegol, dau heb, a dau na atebodd. Daeth tri unigolyn i'r grŵp cymorth yng ngogledd Cymru, wyth i'r grŵp cymorth yn ne Cymru ac ni atebodd dau. Roedd chwech ohonynt yn fenywod, pump yn ddynion ac ni atebodd dau. Roedd un ohonynt rhwng 25-34 oed, dau ohonynt rhwng 35-44 oed, dau ohonynt rhwng 45-54 oed, pedwar ohonynt rhwng 55-64 oed, a dau ohonynt rhwng 65-74 oed.

3.2. Cyfweliadau

Galwodd y cydlynydd prosiect am bobl a oedd yn fodlon cael eu cyfweld ynghylch eu cysylltiad â'r prosiect. Cytunodd pedwar o bobl â chyflyrau niwrolegol i gael eu cyfweld, ond dim ond tri oedd ar gael yn ystod amserlen y prosiect. Roedd y tri a gafodd eu cyfweld yn ddynion. Cafodd y cydlynydd prosiect gyfweliad hefyd.

Er mai ychydig iawn o ddata gwerthuso prosiect a gasglwyd, rhoddodd y rheini a ymatebodd i'r arolwg a'r rheini a gafodd eu cyfweld lawer o wybodaeth ddefnyddiol. Mae'r wybodaeth hon wedi'i defnyddio i asesu nodau a thri chanlyniad craidd y prosiect yn yr adran ganlynol.

4. Canfyddiadau'r Prosiect

Mae Tabl 1 yn dangos y cynnydd y mae'r prosiect wedi'i wneud, wedi'i fesur yn erbyn ei nodau craidd. Mae cynnydd da wedi'i wneud ym mhob maes, cysylltiadau cryf yn cael eu gwneud o fewn cymuned y bobl â chyflyrau niwrolegol a'r ymgyrchu yn cael ei gryfhau.

Tabl 1. Cynnydd y prosiect

Nod y prosiect	Cynnydd
1) Gweithio gyda'r Grŵp Cynghori i nodi bylchau yng ngwybodaeth y gymuned o bobl â chyflyrau niwrolegol, problemau o ran cael mynediad at wasanaethau a'r rhanddeiliaid blaenoriaethol i'w targedu	Wedi'i gyflawni.
2) Creu grwpiau ymgyrchu lleol, gan rymuso pobl â chyflyrau niwrolegol fel ymgyrchwyr i wella polisïau ac arferion o fewn Powys, Caerdydd a'r Fro a Gogledd Cymru (Bwrdd Iechyd Lleol Betsi Cadwaladr).	Wedi'i gyflawni; angen ceisio annog mwy o wirfoddolwyr.
3) Creu hyb ar-lein lle gall pobl â chyflyrau niwrolegol gael mynediad at wybodaeth ddibynadwy o ansawdd am hunanreoli / ymgyrchoedd i ddod a gwneud cysylltiadau newydd â chymheiriaid.	Wedi'i gyflawni; gwefan newydd wedi'i lansio.
4) Hwyluso cymuned ar-lein, ochr yn ochr â thri grŵp cymorth lleol newydd lle gallant gael cymorth gan ei gilydd a rhannu profiadau.	Wedi'i gyflawni; Grŵp Facebook, grwpiau cymorth ar-lein yn y tair ardal.
5) Ymgyrchoedd cyfryngau cymdeithasol adweithiol ac wedi'u cynllunio, a gaiff eu hysbysu a'u harwain gan wirfoddolwyr ar amrediad o blatfformau.	Wedi'i gyflawni'r rhannol; angen mwy o hyfforddiant ar gyfryngau cymdeithasol a mwy o wirfoddolwyr.
6) Cydlynu ymgyrchoedd cenedlaethol drwy hyfforddi a chefnogi pobl â chyflyrau niwrolegol fel ymgyrchwyr unigol, gan eu helpu i ymhél â'r broses wleidyddol o fewn ymgyrchoedd cenedlaethol a hysbysir gan faterion a godir gan ymgyrchwyr lleol.	Wedi'i gyflawni; lefel dda o ymgysylltiad, a gwirfoddolwyr yn ymgyrchu ac yn codi materion gyda phenderfynwyr.
7) Cydgynhyrchu pecyn cymorth ymgyrchu gyda llythyrau safonol / cysylltiadau allweddol, a chynnal ymgyrchoedd ar y cyd sy'n targedu rhanddeiliaid allweddol.	Wedi'i gyflawni ac ar waith.

Wrth werthuso'r cynnydd y mae'r prosiect wedi'i wneud o ran ei nodau, a'r meysydd i'w datblygu ymhellach, mae'n ddefnyddiol asesu'r canlyniadau.

4.1. Canlyniad 1:

Cryfhau gwydnwch ein cymuned i adfer o/ymdopi'n well ag argyfyngau yn y dyfodol, drwy greu hyb ar-lein, galluogi cysylltiadau rhwng cymheiriaid a darparu hyfforddiant.

Dengys data'r gwerthusiad fod y canlyniad bwriadedig hwn o'r prosiect peilot wedi'i gyflawni. Cafodd tri grŵp cymorth ar-lein eu sefydlu yng ngogledd, canolbarth a de Cymru a buont yn cwrdd yn rheolaidd yn ystod y prosiect. Gwnaeth y grwpiau hyn ganiatáu i gyfranogwyr gael cysylltiadau newydd â chymheiriaid, gwybodaeth am eu cyflyrau penodol a gwybodaeth fwy cyffredinol, ynghyd â chael eu cyfeirio at adnoddau. Gwnaeth y grwpiau hefyd annog pobl â chyflyrau niwrolegol i gymryd rhan yn agweddau ymgyrchu'r prosiect, a oedd â'r nod o godi ymwybyddiaeth penderfynwyr o anghenion pobl â chyflyrau niwrolegol.

Dywedodd ymatebwyr yr arolwg eu bod wedi ymuno â'r grwpiau cymorth ar-lein am y rhesymau canlynol:

- Dywedodd chwe unigolyn eu bod wedi ymuno i ddysgu mwy am WNA.
- Dywedodd pum unigolyn eu bod wedi ymuno i gwrdd â phobl eraill â chyflyrau niwrolegol.
- Dywedodd pum unigolyn eu bod wedi ymuno i ddod yn rhan o gymuned cymorth i bobl â chyflyrau niwrolegol.
- Dywedodd pedwar unigolyn eu bod wedi ymuno i ddysgu mwy am gyflyrau niwrolegol.
- Dywedodd pedwar unigolyn eu bod wedi ymuno i gael cymorth â'u cyflwr niwrolegol.
- Dywedodd un person ei fod wedi ymuno i deimlo'n llai ynysig.
- Dywedodd un person ei fod wedi ymuno i ddod yn fwy optimistaidd ynghylch y cyflwr niwrolegol.

Teimlai cyfranogwyr y gwerthusiad fod eu hanghenion wedi'u diwallu drwy ymuno â'r grwpiau, eu bod wedi dysgu gwybodaeth newydd ac wedi gwneud cysylltiadau newydd.

'Mae'r grwpiau'n ddefnyddiol iawn, yn enwedig os oes gennych gyflyrau niwrolegol, ac yn arbennig yn ystod y pandemig. Mae'n bwysig bod pobl a allai fod yn teimlo'n unig, neu'n ynysig wyddoch chi, yn gallu estyn allan i bobl eraill. (Unigolyn 1 a gafodd ei gyfweld)

Un o fuddion y prosiect oedd bod pobl yn gallu cael cyngor a chymorth o'i gilydd am eu cyflyrau, a chael cymorth hefyd i lywio'r system iechyd. Credai rhai o'r bobl a gyfwelwyd fod y cymorth hwn yn

hollbwysig gan fod lliaws o agweddau i gyflyrau niwrolegol, felly gall fod diffyg cydlyniant yn eu triniaethau.

'Mae Llais Niwro yn bwysig oherwydd [pan rydych chi'n cael eich diagnosio] rydych chi'n canfod nad yw unrhyw beth yn gysylltiedig, rydych chi'n cael y diagnosis cychwynnol hwnnw ac yna'n cael eich tywys mewn gwahanol gyfeiriadau at feysydd arbenigedd amrywiol lle mae angen i chi gael triniaeth. Felly bydd ffisiotherapi, iechyd meddwl, problemau gyda'r bledren neu'r coluddion efallai, pethau gwahanol, a d'oes dim cydlynydd. Rwy'n credu mai'r niwrolegydd ddylai fod yn gydlynydd ac ef wedyn yn eich pasio ymlaen i'r lleoedd hyn.' (Unigolyn 2 a gafodd ei gyfweld)

Cafodd agweddau magu gwydnwch a rhannu gwybodaeth y grwpiau eu croesawu gan y cyfranogwyr. Gwnaeth rhai ohonynt rannu'r wybodaeth roeddent wedi'i dysgu o'r grwpiau â phobl yn eu rhwydweithiau na allai ddod i'r grwpiau eu hunain.

'D'yw rhai o'r bobl yn fy Ngrŵp Cymorth [enw'r cyflwr] heb ymhél â digwyddiadau ar-lein, ond roeddent yn credu bod yr wybodaeth y gwnes i ei rhannu yn ddefnyddiol iawn o ran gwybod bod help ar gael.' (Unigolyn 1 a gafodd ei gyfweld)

Nodwyd nad yw darparwyr gofal iechyd yn gyffredinol yn rhoi digon o wybodaeth i bobl â chyflyrau niwrolegol am eu cyflyrau.

'Mae angen enfawr am welliant mewn gofal niwrolegol o fewn Cymru. Mae gwahaniaeth syfrdanol rhwng y gofal yng Nghymru a Lloegr, sy'n llawer gwell o'm mhrofiad personol i er fy mod yn credu y gallai'r ddau gael ei wella.' (Ymatebydd arolwg a aeth i Grŵp Caerdydd a'r Fro)

Teimlwyd fod y ffaith nad oedd y gwasanaeth a ddarparwyd yn cael ei gyflawni mewn modd cydgysylltiedig yn broblem i bobl â chyflyrau niwrolegol. Gall pobl â chyflyrau niwrolegol fod o dan ofal timau meddygol gwahanol am eu cyflyrau, felly credwyd fod cael cymorth i lywio'r systemau hyn yn hanfodol. Credwyd fod angen system wybodaeth gydgysylltiedig, a gallai'r prosiect helpu gyda hynny.

'Rwy'n credu bod llawer o bobl sydd, ar hyn o bryd, yn y tywyllwch o ran pwy allant gysylltu ag ef. Pe bai chi'n mynd i feddygfa nawr ac yn dweud, 'Wel, rwyf newydd gael fy niagnosio gydag ef', byddai'n braf clywed y meddyg yn dweud, 'O, dal 'mlaen, fe wna i dy drosglwyddo di i'r bobl hyn.' (Unigolyn 3 a gafodd ei gyfweld)

'Peth arall y gwnes i ei brofi'n bersonol oedd eich bod chi ddim yn gweld y niwrolegydd yn aml pan fydd y problemau newydd hyn yn datblygu, ac wedyn mae oediadau, oediadau i gael y triniaethau penodol hyn neu i weld arbenigwyr penodol.' (Unigolyn 2 a gafodd ei gyfweld)

'Rydyn ni newydd wneud arolwg, arolwg bach dros y DU gyfan. Ac mae wedi dod i'r amlwg fod pobl yn parhau i gael diagnosis a rhywun yn rhoi darn o bapur gyda Parkinson's UK arno ac yn dweud wrthyn nhw i ymchwilio i'w cyflwr ei hunain. Felly os gallem wneud y wefan hon yn bwynt dechrau am adnoddau [a] chael taflen i bobl pan fyddant yn cael diagnosis, gallwn ni o leiaf eu cyfeirio at yr asiantaeth briodol a gwneud yn siŵr eu bod dim ond yn cael gwybodaeth addas sydd wedi'i safoni'n briodol.' (Cydlynydd Prosiect)

Teimlai cyfranogwyr y gwerthusiad fod potensial i'r prosiect barhau i ddarparu'r cymorth sydd ei angen ar bobl â chyflyrau niwrolegol a chodi ymwybyddiaeth o gyflyrau niwrolegol pe bai'n cael ei gyllido am fwy o amser. Gwnaeth y Cydlynydd Prosiect gofnodi'r wybodaeth a rannwyd gan bobl â chyflyrau niwrolegol yn y grwpiau ynghylch yr hyn a oedd wedi'u helpu i lywio systemau iechyd a gofal cymdeithasol fel y gallai'r wybodaeth gael ei rhannu'n fwy eang yn ystod y prosiect a thu hwnt.

'Mae'r cymorth gan gymheiriaid wedi bod yn wych rhwng unigolion. […] Pan ddaw hi i'r grwpiau, mae pobl wedi rhannu profiadau neu broblemau sydd ganddyn nhw ac mae wastad rhywun sydd wedi cael yr un broblem neu brofiad, ac yn dweud 'galla i roi cyngor neu gymorth i ti' neu 'Mae angen i ti ffonio'r bobl hyn' neu'r fath hwnnw o arweiniad neu 'Mae'r adnodd hwn yn dda iawn'. Felly rwyf wedi bod fel rhywbeth gwyllt yn ceisio rhoi popeth ar bapur a'i rannu'n ehangach.' (Cydlynydd Prosiect)

Mae'r elfen 'cofnodi a rhannu data' hon o'r grŵp yn bwysig gan na all pob unigolyn â chyflwr niwrolegol ddod i'r grwpiau (na dewis gwneud hynny). Soniodd Unigolyn 1 a gafodd ei gyfweld am bobl roedd yn ei adnabod na allai ddod i'r grwpiau am eu bod yn gweithio yn ystod y dydd, felly mae'n bwysig i wybodaeth gael ei rhannu ar gyfryngau cymdeithasol a'r wefan, yn ogystal ag ystyried a fyddai cyfarfodydd grŵp ar nosweithiau neu benwythnosau yn cyrraedd mwy o bobl â chyflyrau niwrolegol sydd angen cymorth.

Mae'r cysylltiadau newydd y mae pobl â chyflyrau niwrolegol wedi'u gwneud wedi bod yn agwedd fuddiol iawn o'r prosiect a nodwyd gan gyfranogwyr. Mae'r cysylltiadau newydd wedi cael eu gwneud yn y grwpiau cymorth a thrwy gyfryngau cymdeithasol. Cafodd y pwyslais cynyddol ar ymgysylltu drwy gyfryngau cymdeithasol dros oes y prosiect ganlyniadau positif. Cynyddodd nifer yr aelodau ar y grŵp Facebook, yn ogystal â nifer y dilynwyr Twitter.

Gwnaeth llai o adnoddau cyfryngau cymdeithasol tuag at ddiwedd y prosiect a chyfnod byr y prosiect gyfyngu ar ei bresenoldeb ar gyfryngau cymdeithasol.

'Os oes rhywun yn cysylltu ac yna'n gofyn cwestiwn am ddolen, neu beth oedd hwn yn gysylltiedig ag ef, ni allwn ni ymateb yn amserol. Felly heb y mewnbwn hwnnw, mae'n gleddyf deufin. Gallwch chi ddim cael gormod o fewnbwn a chysylltiad ar gyfryngau cymdeithasol oherwydd gallwn ni ddim ymdopi ag ef heb adnodd penodedig.' (Cydlynydd Prosiect)

Mae cyfryngau cymdeithasol yn gofyn am ddiweddaru a rhyngweithio, felly bydd angen ystyried camau nesaf y prosiect yn ofalus fel nad yw pobl â chyflyrau niwrolegol yn cael eu gadael heb wybod ble i droi am gymorth a chyngor.

4.2. **Canlyniad 2:**

Gwella hyder, cyfathrebu, cyfryngau cymdeithasol a sgiliau ymgyrchu aelodau'r gymuned drwy eu galluogi fel ymgyrchwyr unigol.

Roedd y mwyafrif o gyfranogwyr y gwerthusiad a oedd wedi cymryd rhan yn y grwpiau cymorth yn teimlo eu bod yn gysylltiedig â phobl eraill â chyflyrau niwrolegol, er nad oedd dau unigolyn yn yr arolwg yn teimlo eu bod. Darparodd y grwpiau cymorth ar-lein a'r postiadau ar gyfryngau cymdeithasol ffyrdd allweddol o gynyddu cysylltiadau rhwng pobl â chyflyrau niwrolegol, lleihau ynysigrwydd cymdeithasol a magu hyder.

'Mae bod yn rhan o brosiect Llais Niwro wedi fy helpu i gwrdd â phobl eraill o wahanol grwpiau Niwro a meithrin cyfeillgarwch. Mae wedi fy helpu gyda'm hiechyd meddwl yn ystod y pandemig a hebddo, rwy'n credu y byddwn wedi fy ynysu o wybodaeth a fyddai'n fy helpu i hunanreoli fy nghyflwr. Byddwn yn argymell Llais Niwro a Chynghrair Niwrolegol Cymru i bobl eraill sy'n byw â chyflyrau Niwrolegol (ymatebydd arolwg a aeth i Grŵp Caerdydd a'r Fro)

'Gwnaeth y grŵp cymorth fy helpu gyda'r hyn sydd ar gael yn y gymuned. Gwnaeth y dosbarthiadau ioga a'r dosbarthiadau technoleg ddigidol fy helpu'n aruthrol yn ystod y pandemig. Fe wnes i ffrindiau hefyd gyda phobl eraill sy'n byw â chyflyrau Niwrolegol. Rwy'n gobeithio y bydd y grwpiau hyn yn dal ati i gefnogi pobl â chyflyrau Niwrolegol.' (Ymatebydd arolwg a aeth i Grŵp Caerdydd a'r Fro)

‘Y rheswm roedd fy hyder yn well oedd am fy mod yn helpu pobl eraill [yn y grwpiau] (Unigolyn 1 a gafodd ei gyfweld)

Trafododd cyfranogwyr y gwerthusiad sut oedd y prosiect wedi helpu i fagu eu hyder a’u sgiliau cyfathrebu, a wnaeth wedyn annog rhai ohonynt i ddod yn ymgyrchwyr gweithredol dros bobl â chyflyrau niwrolegol.

‘Rydw i eisiau defnyddio fy mhrofiadau i helpu eraill ac rwy’n credu y byddai hyn yn fy stopio rhag teimlo mor ynysig ac yn rhoi diben i mi.’ (Ymatebydd arolwg a aeth i Grŵp Gogledd Cymru)

‘Nid yw mudiadau blaenorol wedi’u cefnogi gan y bobl sydd â’r cyflyrau. […] mae angen i chi gael y bobl sy’n dioddef i roi eu safbwyntiau nhw.’ (Unigolyn 3 a gafodd ei gyfweld)

‘Rwyf wedi gwneud cryn dipyn o gysylltiadau drwy’r grwpiau. Rwy’n gobeithio sefydlu elusen [enw’r cyflwr] felly rwyf wrthi’n trafod â’r Comisiwn Elusennau a llywodraeth y DU i geisio gwneud hyn. Mae cwrdd â chysylltiadau fel Rebecca Brown wedi bod yn dda, a phobl eraill sydd wedi fy helpu i ddarparu canllawiau a rhoi arweiniad i mi wrth fynd ymlaen.’ (Unigolyn 2 a gafodd ei gyfweld).

Un o’r rhwystrau roedd rhai o gyfranogwyr y gwerthusiad yn credu bod y prosiect yn ei wynebu oedd annog digon o wirfoddolwyr i ddod ymlaen i ymgyrchu. Awgrymodd cyfranogwyr y gallai’r rhesymau posibl dros hyn fod yn berthnasol i amgylchiadau’r bobl â chyflyrau niwrolegol, fel eu cyflwr, allgau digidol a/neu dim digon o ymwybyddiaeth eang o WNA eto.

‘Mae yng nghefn eu meddwl a dwi ddim yn credu eu bod yn teimlo bod angen iddyn nhw gymryd rhan tan i’w cyflwr fynd yn waeth. Rwy’n credu mai dyna’r rhwystr mwyaf. Rwy’n credu bod hyn yn stopio pobl rhag cymryd rhan.’ (Unigolyn 1 a gafodd ei gyfweld)
‘Drueni na fyddai’n cael mwy o bobl i ymuno hefyd. Alla i ddim dweud wrthych chi faint o bobl â chyflyrau niwro rwyf wedi dod ar eu traws ar fy nheithiau. Rwyf wedi ceisio eu cael nhw i gymryd rhan. Ond maen nhw wedi dweud nad oes diddordeb ganddyn nhw. Am nad ydyn nhw eisiau mynd ar gyfryngau cymdeithasol. Rwy’n teimlo bod cyfryngau cymdeithasol yn rhwystr yn ei hun hefyd. Mae’n gallu bod yn rhwystr i bobl benodol.’ (Unigolyn 2 a gafodd ei gyfweld)

‘Dwi ddim yn gwybod a yw hyn yn broblem o ran mynediad i gyfrifiaduron a phethau felly. Yng Nghymru, mae rhyw fath o wahaniad digidol, neu efallai ei fod yn ymwneud mwy â methu â mynd i mewn i’r GIG ddigon a lledaenu’r gair amdanom ni. Rwy’n credu efallai ei fod yn gyfuniad o’r ddau. Ond dyna’r mathau o rwystrau rydyn ni wedi’u hwynebu.’ (Cydlynydd Prosiect)

Mae adeiladu sgiliau ymgyrchu'r bobl â chyflyrau niwrolegol sydd newydd ddechrau bod yn weithredol o fewn y mudiad yn debygol o gymryd peth amser.

'D'yn ni ddim yn fudiad newydd, ond o ran ceisio datblygu sector gwirfoddoli, a gwneud pobl yn ymwybodol y gallant wirfoddoli gyda ni, rydyn ni'n newydd sbon.' (Cydlynydd Prosiect)

Awgryma data'r gwerthusiad bod grŵp craidd o bobl a hoffai barhau i ymgyrchu dros bobl â chyflyrau niwrolegol ac mae'r prosiect wedi'u helpu i fagu hyder, ennill sgiliau, gwneud cysylltiadau ac ati. Roedd rhai o gyfranogwyr y gwerthusiad yn awyddus i ddysgu o'i gilydd ac yna ymgyrchu gyda'i gilydd i godi eu lleisiau. Credwyd mai'r camau nesaf oedd adeiladu ar y cynnydd roedd y prosiect wedi'i wneud.

Dysgu'r ffordd orau y mae unigolion eisiau cael eu cefnogi. Ceisio nodi themâu cyffredin o ran llywio gwasanaethau a heriau darpariaeth gan unigolion sy'n byw â chyflwr niwrogyhyrol. Ceisio nodi'r ffordd orau y gallaf gynnig cymorth yn fy rôl, a bod yn fwy effeithiol. (Ymatebydd arolwg a aeth i Grŵp Gogledd Cymru)

Roedd teimladau cryf ymhlith cyfranogwyr y gwerthusiad mai pobl â chyflyrau niwrolegol yw'r bobl orau i ymgyrchu dros bobl â chyflyrau niwrolegol. Mae'r prosiect wedi helpu i ddod â phobl â chyflyrau niwrolegol ynghyd, datblygu eu sgiliau ymgyrchu a magu eu hyder o ran cyfathrebu â phenderfynwyr.

'Mae gan lawer ohonom ni gyflyrau niwrolegol ac rydyn ni'n dweud ein dweud [nawr]. Mae'n braf cael pobl yn gweithio ar eich rhan wrth gwrs, ond […] mae'r rhan fwyaf o'r ffyrdd yn cael eu harwain gan glinigwyr ac fel rydyn ni'n dweud, 'Tan i chi gael cyflwr niwrolegol, dydych chi ddim wir yn gwybod beth sy'n digwydd.' (Unigolyn 3 a gafodd ei gyfweld)

'Rydyn ni wedi cael pobl newydd hollol wych yn ymuno â ni. […] Wrth gwrs, mae'r bobl a oedd yno'n ysgrifennu'r cynigion gwreiddiol gyda ni wedi aros gyda ni ac maen nhw'n wirioneddol ddechrau ymgymryd â rôl fwy arweiniol mewn rhai ffyrdd. Mae'r bobl sydd wedi bod gyda ni'n hiraf, wedi ffynnu â hyder fel petai.' (Cydlynydd Prosiect)

4.3. **Canlyniad 3:**

Gwella polisïau/arferion yr Ardal Bwrdd Iechyd drwy rymuso aelodau'r gymuned i arwain ymgyrchoedd o fewn grwpiau Llais Niwro.

Mae nod y prosiect wedi'i gyflawni o ran grymuso aelodau o'r gymuned i arwain ymgyrchoedd o fewn grwpiau Llais Niwro a rhyngweithio â'r bwrdd iechyd a llunwyr polisïau. Teimlai cyfranogwyr y gwerthusiad fod eu lleisiau yn cael eu clywed nawr gan y bobl gywir a gall hyn fod yn gymhelliant i barhau i ymgyrchu a chael mwy o bobl â chyflyrau niwrolegol i gymryd rhan.

'Fe wnes i fynd i rai o'r cyfarfodydd trawsbleidiol pan oedden nhw'n cael eu cynnal. […] Rwy'n credu y byddai ymhél â gwleidyddion a phobl sy'n gallu gwella pethau yn cael mwy o bobl â chyflyrau niwrolegol i gymryd rhan oherwydd bydden nhw'n teimlo fel fi, rwy'n gallu gweld y cynnydd sy'n cael ei wneud. Rwy'n gallu gweld pethau'n symud. Ac mae hynny'n fy ysgogi i wthio pethau ymlaen. Rwy'n credu y gallai hynny yrru pobl eraill hefyd.' (Unigolyn 2 a gafodd ei gyfweld)

'Bella'n byd rydyn ni wedi mynd, rwy'n credu ei fod yn mynd i roi llais i ni gyflwyno ein safbwyntiau i wleidyddion.' (Unigolyn 3 a gafodd ei gyfweld)
'Mae'r grŵp ymgyrchu wedi bod yn wych. Rydyn ni wedi cwrdd â thri aelod ar wahân o'r Senedd gyda chwestiynau da iawn ac wedi cael ymgysylltiad da iawn. Maen nhw wedi bod yn eu huwchsgilio [llunwyr polisi] am niwroleg a pham mae'n bwysig, ac maen nhw wedi gofyn cwestiynau anodd a rhoi pethau iddynt feddwl amdanynt. Rwy'n credu ein bod ni wedi gwirioneddol amlygu'r problemau sy'n wynebu pobl â chyflyrau niwrolegol yng Nghymru, llawer mwy nag y gwnaethom efallai pan oedden ni'n gwneud gwaith ymgyrchu ar raddfa fwy o faint gyda'r grwpiau trawsbleidiol a phethau fel'ny. Yr ymgysylltu unigol sydd wedi gwneud yn rhyfeddol o dda.' (Cydlynydd Prosiect)

Cydnabu cyfranogwyr y gwerthusiad fod newid polisi yn cymryd amser a gall fod yn well i bobl â chyflyrau niwrolegol ddod ynghyd fel rhan o WNA fel y gallant gyflwyno eu safbwyntiau yn gyfunol, yn hytrach na chael eu lleisiau wedi'u gwahanu'n grwpiau elusennol bach gwahanol.

'Rwy'n credu, nawr rydyn ni'n dod ynghyd yn fwy fel grŵp [Ms Cymru, Parkinsons UK], pawb â chyflwr niwrogyhyrol, rydyn ni i gyd yn cael eu grwpio gyda'n gilydd felly rydyn ni'n rym fwy o faint ac rwy'n credu, gobeithio, y byddwn ni wedyn yn cael ein problemau ni wedi'u clywed.' (Unigolyn 3 a gafodd ei gyfweld)

Teimlai cyfranogwyr y gwerthusiad eu bod wedi'u grymuso i gael eu lleisiau wedi'u clywed gan lunwyr polisi o ganlyniad i brosiect Llais Niwro a'i ddull gweithredu. Mae hyn eisoes wedi arwain at rai newidiadau sylwadwy ar lefel bwrdd iechyd.

'Mae cryn dipyn o waith yn mynd ymlaen y tu ôl i'r llenni, mae'n fwy na threfnu cyfarfod […] fyddwn i'n dweud ei fod yn ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o'r ymgyrchu, amlygu problemau, mae

cwestiynau i'r Gweinidog Iechyd am niwroleg wedi cynyddu'n gyflymach gyflymach ac rydyn ni wedi sylwi eu bod, yn sydyn, â diddordeb mawr mewn ymgysylltu â chleifion, pan nad oedd ganddyn nhw ddiddordeb o'r blaen. […] Rydyn ni wedi cael llawer o lwyddiant gyda'r grwpiau ymgyrchu.'
(Cydlynydd Prosiect)

5. Casgliad ac Argymhellion

Mae'r prosiect wedi llwyddo i gyflawni'r nodau a'r amcanion a nodwyd. Ni fu'n bosibl casglu llawer o ddata gwerthuso, ond bu'r adborth yn fanwl a dangosodd y bobl a oedd yn gysylltiedig ymrwymiad cryf i'r prosiect.

Bydd datblygu'r Theori Newid ar gyfer y prosiect ar sail y gwerthusiad hwn yn ddefnyddiol o ran datblygu gweithgareddau'r prosiect, os ceir gafael ar ragor o gyllid. Roedd y bobl â chyflyrau niwrolegol a gymerodd ran yn y prosiect yn teimlo bod eu lleisiau wedi'u clywed, eu bod wedi cael cymorth, gwneud cysylltiadau newydd a'u bod yn gallu ymgyrchu dros eu hanghenion gyda phenderfynwyr. Roeddent yn teimlo eu bod wedi cael budd mewn lliaws o ffyrdd ac yn awyddus iawn i'r prosiect barhau.

'Rwy'n credu mai llwyddiant mwyaf Llais Niwro yw bod pobl wedi cael eu lleisiau wedi'u clywed'
(Cydlynydd Prosiect)

Roedd gan gyfranogwyr y gwerthusiad rai argymhellion ynghylch datblygiad y prosiect ac ymgyrchu yn y dyfodol, fel:

- Gwasanaethau ffisiotherapi mewn cymunedau lleol i bobl â chyflyrau niwrolegol;
- Mwy o gefnogaeth iechyd meddwl i bobl â chyflyrau niwrolegol;
- Mwy o help gyda'r argyfwng costau byw a helpu pobl i wybod beth y gallant gael help ariannol gydag ef;
- Cysylltu ag elusennau mewn gwledydd eraill sy'n cefnogi pobl â chyflyrau niwrolegol penodol;
- Cael mwy o elusennau niwrolegol i fod yn rhan o WNA;
- Rhannu gwybodaeth â phobl na allant ddod i'r grwpiau cymorth;
- Rhannu gwybodaeth â gofalwyr;
- Cynnal digwyddiadau 'Sut i fyw'n dda' ar y cyd â byrddau iechyd lleol i roi cymorth i bobl â chyflyrau niwrolegol;
- Mwy o gysylltiad â Thimau Adfer Niwro Cymunedol;

- Cymorth i bobl â chyflyrau niwrolegol mewn cyflogaeth;
- Cymorth a gwybodaeth i deuluoedd â phlant sy'n byw â chyflyrau niwrolegol.

Gwnaeth y prosiect peilot gefnogi pobl â chyflyrau niwrolegol ledled Cymru rhwng 2021 a 2022 a llwyddo i godi proffil eu hanghenion iechyd a gofal gyda phenderfynwyr. Er mwyn cryfhau'r gwaith hwn ac adeiladu arno, gallai'r argymhellion a gyflwynwyd gan gyfranogwyr y gwerthusiad ddarparu'r ffocws ar gyfer cynigion cyllido yn y dyfodol.