CAMPAIGN TO END LONELINESS

UNIGRWYDD YNG NGORLLEWIN CYMRU

Rhagfyr 2020

Rhagair

Mae Campaign to End Loneliness wedi gallu canolbwyntio ar Orllewin Cymru gyda chymorth Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol er 2017. Wrth i'r grant hwn ddirwyn i ben, rydym eisiau gadael gwaddol ar gyfer y gwaith hwnnw, ar ffurf yr adroddiad hwn. Mae'r adroddiad hwn yn dwyn ynghyd yr hyn a ddysgwyd gan yr unigolion a'r mudiadau ymroddgar niferus yr ydym wedi bod yn ddigon ffodus i weithio gyda nhw, a'u mewnwelediadau. Lluniwyd yr adroddiad mewn partneriaeth â'r elusen Tempo Time Credits.

Mae nifer o gymunedau Sir Benfro, Sir Gâr a Cheredigion yn rhai gwledig ac ynysig, ac felly maent yn wynebu heriau penodol wrth geisio dod ag unigrwydd i'w derfyn. Yn ogystal, Gorllewin Cymru yw un o'r rhanbarthau tlotaf yng Ngogledd Ewrop. Dau o brif sectorau'r economi yw twristiaeth ac amaethyddiaeth, ac mae'r ddau sector yn dymhorol ac, yn enwedig yn achos ffermio, yn sectorau unig.

Ar ben hynny, mae chwarter y boblogaeth dros 65 mlwydd oed. Rhagwelir y bydd hyn yn cynyddu wrth i bobl hŷn symud i'r ardaloedd hyn i ymddeol ac wrth i bobl ifancach symud i ffwrdd i gael addysg a gwaith. Yn sgil hyn, bydd llai o gyfleoedd ar gyfer cysylltiadau ystyrlon sy'n pontio'r cenedlaethau.

Fodd bynnag, nid dim ond rhestr o broblemau yw'r adroddiad hwn. Mae'n disgrifio'r anghenion ac, o'r diwedd, yn rhoi rhai o'r atebion. Rydym yn tynnu sylw at y gwaith gwych sydd eisoes ar waith yng Ngorllewin Cymru; gwaith sy'n adeiladu ar gryfderau cymunedau'r rhanbarth. Ein nod yw tynnu sylw at arfer da ac arloesi fel bod modd eu lledaenu.

Aethom ati i gynllunio'r gwaith hwn a dechrau ei gyflawni cyn y pandemig byd-eang sydd wedi cael effaith sylweddol ar ein rhyngweithiadau cymdeithasol. Mae'n golygu nad ydym wedi gallu cael y sgyrsiau wyneb-yn-wyneb y buasem wedi hoffi eu cael, ac mae wedi gwneud i ni ddibynnu ar y ffôn er mwyn casglu llawer o'r dystiolaeth. Mae COVID-19 hefyd wedi arwain at lawer o newidiadau i'r ffordd y darperir gwasanaethau, ond rydym wedi dod o hyd i atebion arloesol fydd yn para'n hirach na'r pandemig.

Wrth i ni ddod allan o'r cyfnod hwn, rydym wedi dod i werthfawrogi gwerth ein perthnasoedd cymdeithasol fwy nag erioed, ac i ddeall yr angen i adeiladu cymunedau ac i drechu unigrwydd. Mae'r adroddiad hwn yn gymorth i ddarparu llwybr ar gyfer gwneud yr union bethau hyn.

Robin Hewings

Cyfarwyddwr Ymgyrchoedd
Polisi ac Ymchwil, Campaign to End Loneliness

Cynnwys

CYFLWYNIAD 5

BETH YW UNIGRWYDD? 7
- Y Prif Ffactorau Risg 8
- Cyfnodau o Newid mewn Bywyd sy'n gallu Cyfrannu at Unigrwydd 10

UNIGRWYDD YNG NGHYMRU 11
- Sefydliadau Allweddol 11
- Elfennau Allweddol sy'n Gyrru Polisi a Gweithredu 15

UNIGRWYDD YNG NGORLLEWIN CYMRU 17
- Demograffeg y Boblogaeth 17
- Tlodi 18
- Y Gymraeg 19
- Y Gymuned o Bobl Ddu ac Asiaidd a Lleiafrif Ethnig 21

FFRAMWAITH PROMISING APPROACHES 22
- GWASANAETHAU CYSYLLTYDD CYMUNEDOL 23
  - Cynlluniau Cysylltydd Cymunedol yng Ngorllewin Cymru 23

SEILWAITH PORTH 26
- TRAFNIDIAETH 26
- DIGIDOL 29
- YR AMGYLCHEDD ADEILEDIG 30

ATEBION UNIONGYRCHOL 32
- UN-I-UN 32
- GRWPIAU 33

CYMUNEDAU SYDD O BLAID POBL HŶN 37

DATBLYGU CYMUNEDOL SY'N SEILIEDIG AR ASEDAU 38

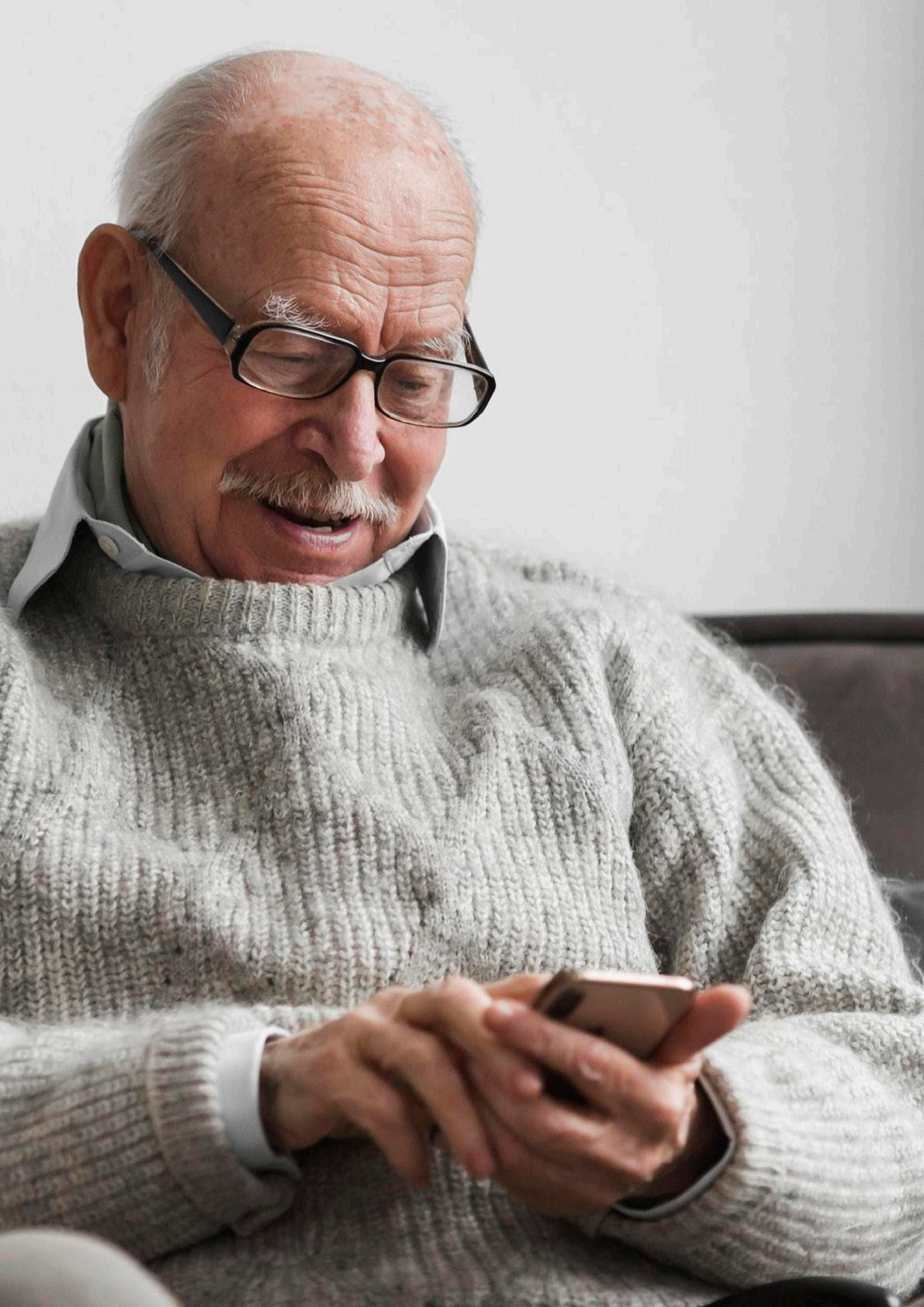
GWIRFODDOLI 40

DULLIAU GWEITHREDU CYMDOGAETH 43
- Mudiadau yn Gweithio i Liniaru Unigrwydd yng Ngorllewin Cymru 44

EFFAITH COVID-19 46
- Mynd i'r Afael ag Unigrwydd yng Ngorllewin Cymru yn ystod 48

CASGLIAD 50
- ARGYMHELLION 52

CYDNABYDDIAETH 56
- **Atodiad 1:** Adnoddau 57



CYFLWYNIAD

Lluniwyd yr adroddiad hwn gan Campaign to End Loneliness er mwyn ein galluogi i ddatblygu dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n cyfrannu at unigrwydd yn rhanbarth Gorllewin Cymru, ac er mwyn dod o hyd i ymyriadau effeithiol a gweld beth yw’r elfennau sy'n debyg ynddynt, o ran ymyriadau wedi eu targedu at leihau unigrwydd.

Mae yna naw miliwn o bobl unig yn y Deyrnas Unedig ac mae pedair miliwn ohonynt yn bobl hŷn. Mae llawer ohonynt yn teimlo mai unigrwydd cyson yw'r peth anoddaf i'w oresgyn, ac yn gweld colli'r cyfeillgarwch a'r gefnogaeth y mae ar bob un ohonom eu hangen. Credwn y dylai pobl o bob oed fod yn gallu creu cysylltiadau o bwys. Rhagair

Er 2017, mae grant gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol wedi ein galluogi i weithio ar lawr gwlad yng Ngorllewin Cymru. Dewisom ddatblygu'r Ymgyrch yn Sir Gâr, Ceredigion a Sir Benfro lle mae rhoi terfyn ar unigrwydd yn her benodol gan fod y siroedd hynny'n cynnwys llawer o gymunedau gwledig ac ynysig a phoblogaethau hŷn.

Yng Ngorllewin Cymru mae yna ddewis o gymunedau trefol a gwledig amrywiol sy'n rhoi cyfle i ni weld sut y mae ynysigrwydd daearyddol yn effeithio ar unigrwydd, er enghraifft, o ran effaith cysylltiadau trafnidiaeth gyhoeddus cyfyngedig.

Yn ogystal, mae gan y rhanbarth gynrychiolaeth anghymesur o:

- Ddefnyddwyr Cymraeg eu hiaith
- Pobl hŷn
- Pobl hŷn sydd wedi mewnfudo/ymddeol sydd efallai â rhwydweithiau cymdeithasol cyfyngedig yn eu cymunedau newydd

Mae chwarter poblogaeth Gorllewin Cymru dros 65 mlwydd oed. Rhagwelir y bydd hyn yn cynyddu wrth i bobl hŷn symud i'r ardaloedd hyn i ymddeol, ac wrth i bobl ifancach symud i ffwrdd i gael addysg a gwaith. Mae yna bosibilrwydd y bydd llai o gyfleoedd ar gyfer cysylltiadau ystyrlon sy'n pontio'r cenedlaethau.

Mae'r Gymraeg yn iaith gyntaf mewn llawer o gymunedau. Gall hyn gynyddu teimladau o ynysigedd i siaradwyr Cymraeg brodorol, sydd efallai'n dibynnu fwyfwy ar wasanaethau a chymorth a ddarperir trwy gyfrwng y Saesneg yn unig, ac i bobl hŷn sy'n symud i'r rhanbarth ac efallai'n ei chael yn anodd meithrin rhwydweithiau cymdeithasol newydd. Mae Gorllewin Cymru yn denu pobl sy'n ymddeol oherwydd ei olygfeydd godidog neu am fod ganddynt atgofion melys am wyliau teuluol.

Mae yna sawl dull gweithredu arloesol ar waith yn y rhanbarth, ac maent yn rhychwantu mentrau ar lawr gwlad/mentrau cymunedol ac ymyriadau strwythuredig. Cânt eu darparu gan asiantaethau yn y trydydd sector a'r sector cyhoeddus sydd wedi eu hen sefydlu. Rydym wedi bod yn brysur yn gweithio gyda phobl, mudiadau a busnesau ledled Sir Gâr, Ceredigion a Sir Benfro er mwyn sicrhau bod pawb yn cyfrannu at yr ymdrech i ddiweddu unigrwydd.

Yn yr adroddiad hwn cyflwynir rhai o ganfyddiadau ein gwaith. Mae'n dangos dulliau gweithredu arloesol ar gyfer trechu unigrwydd yng Ngorllewin Cymru a allai fod yn berthnasol i ardaloedd eraill. Mae hefyd yn ystyried sut y gellir adeiladu ar y dulliau gweithredu hyn er mwyn sicrhau bod pawb yn cael y cyfle i feithrin cysylltiadau sydd o bwys iddyn nhw.

Daw'r adroddiad i ben gydag argymhellion ynghylch sut y gellir cefnogi mudiadau i weithredu cynigion polisi a arweinir gan Lywodraeth Cymru.

Wrth ysgrifennu'r adroddiad hwn, tarodd pandemig COVID-19 y Deyrnas Unedig. Arweiniodd hyn at ganslo'r digwyddiadau rhanbarthol i randdeiliaid yr oeddem wedi eu cynllunio er mwyn goleuo rhan o'r gwaith hwn. Yn ganlyniad, mae llawer o'r deunydd sydd wedi ei gynnwys yma wedi deillio o waith ymchwil o'r ddesg, cyfweliadau o bell ac arolygon. Casglwyd y deunydd cyn i'r argyfwng effeithio ar raglenni.

Aethom yn ôl at y rheiny a gafodd gyfweliad er mwyn trafod effaith COVID-19 ddechrau'r hydref, ac rydym wedi cynnwys pennod ar esblygiad gwasanaethau yn ystod y pandemig a sut aethant ati i roi sylw i'r argyfwng.

BETH YW UNIGRWYDD?

Mae strategaeth Llywodraeth Cymru, Cysylltu Cymunedau[1], yn diffinio unigrwydd fel

> *"... teimlad annymunol goddrychol o ddiffyg perthnasoedd cymdeithasol neu o'u colli. Mae'n digwydd pan fo gwahaniaeth rhwng y perthnasoedd cymdeithasol sydd gennym a'r rhai yr hoffem eu cael."*

Yn aml, caiff ei grybwyll ar yr un anadl ag ynysigrwydd cymdeithasol ond mae yna wahaniaethau pwysig. Lle mae ynysigrwydd cymdeithasol yn gyflwr gwrthrychol - a ddiffinnir yn ôl faint o berthnasoedd a chysylltiadau cymdeithasol sy'n bodoli - mae unigrwydd yn brofiad goddrychol. Mae'n bersonol iawn, iawn - mae'n amhosib pennu ei achosion, ei ganlyniadau ac, yn wir, ei fodolaeth heb gyfeirio at yr unigolyn a'i werthoedd, ei anghenion, ei ddyheadau a'i deimladau.[2]

Gellir ei brofi mewn ffyrdd gwahanol ac ar adegau gwahanol. Gall effeithio ar unrhyw un, ar unrhyw oed neu yn unrhyw gyfnod yn eu bywydau. Ond, pan fo'r unigrwydd yn datblygu i fod yn gronig - pan fyddwn yn unig yn aml neu drwy'r amser - dyna pryd y mae'n dod yn niweidiol.

Yn ein hadroddiad diweddar, *The Psychology of Loneliness*, aethom ati i archwilio'n fanylach elfennau craidd y profiad o unigrwydd, a sut y mae'n effeithio ar ein nodweddion a'n cyflyrau seicolegol a sut y mae'r rhain yn effeithio ar ein hunigrwydd.[3]

---

[1]Llywodraeth Cymru (2020) Cysylltu Cymunedau: Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach

[2]Campaign to End Loneliness (2020) The Psychology of Loneliness: Why it matters and what we can do

[3]Campaign to End Loneliness (2020) The Psychology of Loneliness

Law yn llaw â'r cynnydd yn y sylw cyhoeddus i unigrwydd yn ein cymunedau, gwelwyd newid yn ein dealltwriaeth o effaith unigrwydd ac, yn benodol, ei oblygiadau ar gyfer iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Erbyn hyn, er enghraifft, rydym yn gwybod bod:

- Unigrwydd yn gallu cynyddu'r perygl i chi farw cyn eich amser, a hynny 26%[4]
- Mae unigrwydd, byw ar eich pen eich hun a chysylltiadau cymdeithasol gwael gymaint o berygl i'ch iechyd ag ysmygu 15 sigarét y dydd[5]
- Mae yna gysylltiad rhwng unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chynnydd yn y risg o gael clefyd coronaidd y galon a strôc[6]
- Mae unigrwydd yn cynyddu'r risg o bwysedd gwaed uchel[7]
- Mae unigrwydd ac iselder difrifol yn gysylltiedig â marwolaeth gynnar[8] ac yn ffactor risg ar gyfer iselder yn nes ymlaen mewn bywyd[9]
- Mae unigrwydd yn cynyddu risg unigolion o brofi dirywiad gwybyddol, ac mewn un astudiaeth daethpwyd i'r casgliad fod gan bobl unig 64% yn fwy o siawns o ddatblygu dementia clinigol[10]

Daeth astudiaeth ddiweddar a gomisiynwyd gan Lywodraeth y DU i'r casgliad fod amcangyfrif ceidwadol o gost unigrwydd difrifol tua £9,537 y person, bob blwyddyn.[11]

Y Prif Ffactorau Risg

Yn ôl y dystiolaeth, mae'r prif ffactorau risg yn cynnwys:

- **Oedran** – mae pobl sy'n 75 ac yn hŷn â mwy o risg o brofi unigrwydd na phobl hŷn ifancach. Yng Ngorllewin Cymru, mae 16% o'r trigolion dros 75 oed
- **Ethnigrwydd ac iaith** – mae rhai pobl hŷn o grwpiau ethnig du, Asiaidd a lleiafrif ethnig yn adrodd lefelau uwch o unigrwydd na'u cymheiriaid gwyn Prydeinig[12]

Mae iaith yn ffactor pwysig yng Ngorllewin Cymru. Mae tua thraean o bobl hŷn yng Ngorllewin Cymru yn rhugl yn y Gymraeg ac yn fwy cyffyrddus yn siarad Cymraeg na Saesneg

---

[4] Holt-Lunstad, 2010

[5] Holt-Lunstad, 2010

[6] Valtorta, N.K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S. and Hanratty, B. (2016) Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies; Heart, 102(13)

[7] Hawkley, L.C., Thisted, R.A., Masi, C.M. and Cacioppo, J.T., 2010. Mae unigrwydd yn rhagfynegi pwysedd gwaed uwch: dadansoddiad 5 mlynedd dros amser mewn oedolion canol oed ac oedolion hyn; Seicoleg a heneiddio

[8] Holwerda, T.J., van Tilburg, T.G., Deeg, D.J., Schutter, N., Van, R., Dekker, J., Stek, M.L., Beekman, A.T. and Schoevers, R.A. (2016) Impact of loneliness and depression on mortality: results from the Longitudinal Ageing Study Amsterdam

[9] Courtin, E. & Knapp, M. (2017) Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review

[10] See http://www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/; Rico-Uribe LA., Caballero FF., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos JL., Miret M. (2018) Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis, PLoS One, 2018; 13(1):e0190033, doi:10.1371/journal.pone.0190033

[11] Peytrignet, S., Garforth-Bles, S., Keohane K. (2020) Loneliness monetisation report

[12] Victor C.R., Burholt V., Martin W. (2012) Loneliness and ethnic minority elders in Great Britain: an exploratory study; J Cross Cult Gerontol. 2012 Mar; 27(1):65-78; https://www.ageing-better.org.uk/who-is-at-risk-missing-out-data-release

- **Trefniadau byw a statws priodasol** – mae'r rheiny sy'n byw ar eu pen eu hun ddwywaith yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn teimlo'n unig.[13] Yng Ngorllewin Cymru, mae 45% o'r rheiny sydd dros 65 oed yn byw ar eu pen eu hun, ac mae hyn yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol

- **Daearyddiaeth** – mae Gorllewin Cymru yn wledig iawn ac mae astudiaethau'n awgrymu bod lefelau unigrwydd yn uwch mewn ardaloedd o'r fath

- **Tai** – mae 70-90% o bobl hŷn yn treulio mwyafrif eu hamser gartref[14] ac mae yna dystiolaeth gynyddol fod y rheiny sy'n byw mewn gofal preswyl yn profi lefelau o unigrwydd ac ynysigrwydd sy'n peri pryder

- **Statws iechyd ac anabledd** – mae'r rheiny sy'n adrodd bod ganddynt iechyd meddwl neu iechyd corfforol gwael, a phobl anabl, yn fwy tebygol o fod yn unig.[16] Yn ôl yr ymchwil gan Sense mae hyd at 50% o bobl anabl yn unig ar unrhyw ddiwrnod penodol.[17] Yng Ngorllewin Cymru, mae 26% o bobl yn cael eu categoreiddio fel pobl sy'n sâl yn hirdymor, ac mae hyn yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol

- **Tlodi** – mae pobl ar incwm isel yn fwy tebygol o fod yn unig. Yng Ngorllewin Cymru, mae 13,895 o bobl dros 65 oed yn profi amddifadedd incwm[18]

- **Nodweddion ac ymatebion seicolegol** – mae ein lefelau unigrwydd wedi eu cysylltu at y ffordd yr ydym yn deall sefyllfaoedd cymdeithasol, yn gwneud synnwyr ohonynt ac yn ymateb iddynt, ac at ein hagweddau tuag at ein hunain a heneiddio

- **Darparu gofal anffurfiol** – mae gofalwyr yn wynebu rhwystrau penodol wrth feithrin cysylltiadau.[19] Mae tua un o bob wyth person yng Ngorllewin Cymru yn darparu gofal heb dâl ac mae cyfran sylweddol yn treulio o leiaf 20 i 50 awr yn gofalu heb dâl bob wythnos.[20]

---

[13] ONS Insights into Loneliness, Older People and Well-being, 2015

[14] ODMP, 2006 cited in Careter and Hillcoat-Nallétamby, 2015: 3

[15] Victor, C (2012) Loneliness in care homes: a neglected area of research? – Aging Health, Vol. 8, No. 6 , Pages 637-646

[16] Sense (2017) "Someone cares if I'm not there" Addressing loneliness in disabled people, Sense; Emerson E., Fortune N., Llewellyn G., Stancliffe R. (2020). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross sectional study. Disabil Health J. 2020;100965. doi:10.1016/j.dhjo.2020.100965

[17] See https://www.sense.org.uk/support-us/campaigns/loneliness/

[18] Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019

[19] Carers UK (2017) The world shrinks: Carer loneliness; Wythnos Gofalwyr (2019) Getting Carers Connected.

[20] https://www.wwcp.org.uk/wp-content/uploads/2017/03/West-Wales-Population-Assessment-March-2017.pdf p62

- **Tueddfryd rhywiol** – mae'r astudiaethau yn dangos lefelau uchel o unigrwydd ymhlith pobl LGBTQ+.[21] Daeth adolygiad gan Lywodraeth Cymru[22] i'r casgliad fod gan bobl LGBTQ+ yng Nghymru fathau gwahanol iawn o strwythurau cymorth teuluol (o gymharu â phobl sydd ddim yn LGBTQ+). Er enghraifft, "mae pobl LGBTQ+ hŷn yn llai tebygol o gael plant, yn llai tebygol o gael cyswllt gyda'u teuluoedd oherwydd ymddieithriad yn y teulu a [eu teuluoedd] ddim yn eu derbyn fel y maen nhw". Mae pobl LGBTQ+ yn llai tebygol o fod â'r un strwythurau cymorth â'r rheiny sydd ddim yn gweld eu hunain fel LGBTQ+ wrth iddynt fynd yn hŷn, ac "mae eu rhwydwaith cymorth o ffrindiau a chymheiriaid yn lleihau gydag oedran wrth i'r rhwydwaith hwn brofi'r un anghenion gofal â nhw." Cefnogir hyn gan dystiolaeth bellach gan Stonewall. [23]

Cyfnodau o Newid mewn Bywyd sy'n gallu Cyfrannu at Unigrwydd:

- Profedigaeth, dod yn weddw
- Ymddeol
- Symud i ardal arall
- Byw mewn cartref gofal preswyl
- Dod yn ofalwr
- Colli symudedd
- Colli synhwyrau
- Methu â gyrru mwyach

[21] Gweler Age UK (2015) Evidence Review: Loneliness in Later Life; Campaign to End Loneliness (2020) The Psychology of Loneliness; ONS (2018) Loneliness – What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?

[22] Llywodraeth Cymru (2019) Review of the impact of loneliness and social isolation on health and well-being and whether people who experience loneliness/social isolation have higher use of public services rhif ymchwil gymdeithasol y llywodraeth 46/2019

[23] Stonewall [2011] Lesbian, Gay and Bisexual People in Later Life (2011)

UNIGRWYDD YNG NGHYMRU

> *"Rhaid inni...roi blaenoriaeth genedlaethol i atal pobl o bob oed rhag mynd yn unig a/neu fod yn ynysig yn gymdeithasol. Yn ogystal â gwella bywydau pobl, bydd hefyd yn helpu i leihau'r galw am wasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yn y dyfodol ac yn sicrhau bod ein cymunedau a'r gwead cymdeithasol sy'n eu clymu ynghyd mor wydn ag y gallant fod."*
>
> *(Rhagair y Gweinidog, Strategaeth Cysylltu Cymunedau Llywodraeth Cymru)* [24]

Mae'r rheiny sy'n llunio polisïau, ynghyd â gweithwyr iechyd proffesiynol a'r cyhoedd yn ehangach, wedi cydnabod fwyfwy effeithiau difrifol unigrwydd. Mae'r pwnc hefyd wedi cael sylw mewn sawl strategaeth polisi flaenllaw yng Nghymru dros y ddegawd ddiwethaf. Mae hyn wedi arwain at newidiadau sylweddol yn y ffordd y mae'r sector cyhoeddus yn gweithredu.

Sefydliadau Allweddol

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru

Sefydlwyd Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru yn rhan o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.[25] Mae'n rôl annibynnol (a benodir gan Lywodraeth Cymru) sy'n cefnogi cyrff cyhoeddus yng Nghymru a'r rheiny sy'n llunio polisïau, i ystyried effaith hirdymor eu penderfyniadau. Mae'r Comisiynydd yn ddylanwadol yn natblygiad meysydd polisi allweddol, gan gynnwys trafnidiaeth.

Byrddau Iechyd Lleol/Ymddiriedolaethau Iechyd

Mae gwasanaethau gofal iechyd yng Nghymru yn cael eu darparu gan saith Bwrdd Iechyd Lleol sy'n gyfrifol am ddarparu'r holl wasanaethau yn eu hardal ddaearyddol.[26] Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn gwasanaethu Canolbarth a Gorllewin Cymru.[27]

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Sefydlwyd y Comisiynydd Pobl Hŷn[28] gan Ddeddf Comisiynydd Pobl Hŷn (Cymru) 2006, [29] ac mae'n llais annibynnol ac yn hyrwyddwr ar gyfer pobl dros eu 60au yng Nghymru. Llywodraeth Cymru sy'n penodi'r Comisiynydd Pobl Hŷn. Mae gan y Comisiynydd bwerau cyfreithiol i adolygu cyrff cyhoeddus a'u dal i gyfrif. Nod y rôl yw sicrhau mai Cymru yw'r *"lle gorau yn y byd i heneiddio"*.[30] Dechreuodd Heléna Herklots, y Comisiynydd presennol, yn ei swydd yn 2018 ac un o'i thair blaenoriaeth yw *"galluogi pawb i heneiddio'n dda"* trwy sicrhau bod cymunedau sydd o blaid pobl hŷn yn cael eu sefydlu ledled Cymru. Mae *Campaign to End Loneliness* wedi cydnabod bod cymunedau sy'n oed-gyfeillgar yn alluogwr strwythurol allweddol ar gyfer atal unigrwydd.[31]

---

[24] Llywodraeth Cymru (2020) Cysylltu Cymunedau

[25] Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

[26] http://www.wales.nhs.uk/nhswalesaboutus/structure

[27] https://biphdd.gig.cymru/amdanom-ni/eich-bwrdd-iechyd/

[28] http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2006/30/contents

[29] https://www.olderpeoplewales.com/

[30] https://www.olderpeoplewales.com/en/ageing-well.aspx

[31] Campaign to End Loneliness (2015) Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru,[32] sy'n asiantaeth iechyd cyhoeddus genedlaethol, yn un o'r 11 sefydliad sy'n ffurfio GIG Cymru. Mae'n gweithio i warchod a gwella iechyd a llesiant ac i leihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.

Mae ei nodau strategol hirdymor ar gyfer unigrwydd yn cynnwys:[33]

- Cefnogi gwaith ar ddatblygu system iechyd a gofal sy'n canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar
- Gwella llesiant meddyliol a chydnerthedd

Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus

Sefydlwyd y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus[34] trwy Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) ac mae pob ardal awdurdod lleol yng Nghymru wedi sefydlu Bwrdd o'r fath, â chyfrifoldeb dros gynnal asesiadau llesiant blynyddol a chyhoeddi cynlluniau llesiant lleol yn unol â gofynion y Ddeddf. Mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn cynnwys cynrychiolwyr yr awdurdod lleol, y bwrdd iechyd, y gwasanaeth tân ac achub a Chyfoeth Naturiol Cymru, yn ogystal ag o leiaf un cynrychiolydd o fudiadau gwirfoddol lleol a'r trydydd sector.

Yng Ngorllewin Cymru mae yna dri Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus, un ar gyfer pob un o'i ardaloedd awdurdod lleol:

- Sir Gâr[35]
- Ceredigion[36]
- Sir Benfro[37]

Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol

Sefydlodd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014[38] Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn ardal pob bwrdd iechyd yng Nghymru yn 2016. Mae arnynt gyfrifoldeb strategol i gydlynu a gwella'r gwaith o ddarparu gwasanaethau cymdeithasol ar lefel ranbarthol.[39] Mae aelodaeth pob Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn cynnwys isafswm o gynrychiolwyr uwch o'r Bwrdd Iechyd Lleol, cyfarwyddwyr gwasanaethau cymdeithasol yr awdurdodau lleol a chynrychiolwyr grwpiau gwirfoddol lleol, sefydliadau'r trydydd sector a gofalwyr. Rhaid i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol gynnal asesiad o anghenion y boblogaeth ymhob cylch etholiadol Senedd Cymru, a'i gyhoeddi.

Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru[40] yw'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol ar gyfer Gorllewin Cymru. Caiff ei chefnogi gan yr Uned Cydweithredu Rhanbarthol, sydd wedi ei lleoli gyda Chyngor Sir Gâr. Cyhoeddwyd ei hasesiad diweddaraf o anghenion y boblogaeth yn 2017.[41]

---

[32] https://icc.gig.cymru/

[33] https://icc.gig.cymru/amdanom-ni/ein-blaenoriaethau/

[34] https://llyw.cymru/byrddau-gwasanaethau-cyhoeddus?_ga=2.142600306.1144142897.1606827049-694971714.1595846536

[35] https://www.ysirgaragarem.cymru/y-bwrdd/

[36] https://www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/partneriaethau/bwrdd-gwasanaethau-cyhoeddus-ceredigion/

[37] https://www.sir-benfro.gov.uk/bwrdd-gwasanaethau-cyhoeddus

[38] Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

[39] https://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb-byrddau-partneriaeth-rhanbarthol

[40] https://www.wwcp.org.uk/

[41] Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru West Wales Population Assessment March 2017

Senedd Cymru[42]

Mae senedd ddatganoledig Cymru,[43] Senedd Cymru, yn cynnwys 60 Aelod Cynulliad (AC) etholedig. Mae pedwar deg Aelod Cynulliad yn cynrychioli etholaethau penodol. Mae'r ugain arall wedi eu rhannu rhwng pum rhanbarth. Cynrychiolir pob unigolyn yng Nghymru gan AC yr etholaeth a phedwar AC rhanbarthol.

Gofal Cymdeithasol Cymru

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru[43] yn gorff a noddir gan Lywodraeth Cymru sy'n gweithio i wella safonau gofal cymdeithasol. Yn ddiweddar, mae wedi bod yn cynnal gweithgareddau ymchwil ac ymgysylltu ynghylch datblygu cymunedau mwy cydnerth[44] gyda chysylltiadau clir at drechu unigrwydd. -

Llywodraeth Cymru[45]

Mae gan Lywodraeth Cymru bwerau i lunio polisïau mewn amryw feysydd sy'n berthnasol i unigrwydd, gan gynnwys iechyd a gofal cymdeithasol, tai, trafnidiaeth, llywodraeth leol a'r Gymraeg.

Comisiynydd Y Gymraeg

Sefydlwyd Comisiynydd y Gymraeg[45] gan Fesur y Gymraeg (Cymru) 2011 ac mae'n rôl annibynnol a benodir gan Lywodraeth Cymru. Mae'n gyfrifol am hybu'r defnydd o'r Gymraeg, ac mae ganddi bwerau i osod safonau ar gyfer y defnydd o'r Gymraeg gan gyrff cyhoeddus. Aled Roberts[47] yw'r Comisiynydd presennol ac fe'i penodwyd yn 2019. Mae'r Comisiynydd yn y swydd am saith mlynedd ac ni ellir adnewyddu'r cyfnod hwn.

---

42 https://www.senedd.cymru

43 https://gofalcymdeithasol.cymru/

44 Social Care Wales (2018) Approaches to community resilience (2018)

45 https://gov.wales/

46 http://www.comisiynyddygymraeg.cymru/

47 http://www.comisiynyddygymraeg.cymru/English/Commissioner/thecommissioner/Pages/TheCommisioner.aspx

Elfennau Allweddol sy'n Gyrru Polisi a Gweithredu

Strategaeth Unigrwydd a Ynysu Cymdeithasol Llywodraeth Cymru

Cyhoeddwyd dogfen Llywodraeth Cymru, *Cysylltu Cymunedau: Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol*[48] yn Chwefror 2020, cyn y cyfyngiadau symud cenedlaethol. Roedd yn cyflwyno gweledigaeth ar gyfer cysylltu Cymru. Mae gan y strategaeth Gronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol gwerth £1.4 miliwn i'w gwario dros dair blynedd.

Dyma bedwar maes blaenoriaeth y strategaeth:

- Cynyddu'r cyfleoedd i bobl ddod i gysylltiad â'i gilydd
- Seilwaith cymunedol sy'n cefnogi cymunedau cysylltiedig
- Datblygu cymunedau cydlynus a chefnogol
- Meithrin ymwybyddiaeth a hybu agweddau cadarnhaol

Cymru Iachach

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth a'i chynllun gweithredu, *Cymru Iachach*,[49] yn 2018 er mwyn gwella lefelau iechyd, a hybu mwy o annibyniaeth [ar gyfer unigolion?] yng Nghymru. Ei nod yw hyrwyddo datblygiad modelau iechyd a gofal cymdeithasol newydd yn y gymuned, gan gydnabod yr angen i newid y ffordd y mae gwasanaethau iechyd a gofal yn cael eu darparu er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd yn fwy effeithiol.

Ffyniant i Bawb

Ffyniant i Bawb[50] yw strategaeth genedlaethol Llywodraeth Cymru a gyhoeddwyd yn 2017 fel rhan o'i Rhaglen Lywodraethu, Symud Cymru Ymlaen.[51] Sefydlodd y prif ymrwymiadau i'w cyflawni erbyn 2021.

Mae'n cymryd ymrwymiadau allweddol ac yn eu gosod mewn cyd-destun hirdymor, gan sefydlu sut y maen nhw'n ffitio gyda gwaith ehangach gwasanaethau cyhoeddus Cymru er mwyn gosod y sylfeini ar gyfer cyflawni ffyniant i bawb. Mae'n tynnu sylw at yr angen i fynd i'r afael ag unigrwydd fel allwedd i gyrraedd nod y strategaeth o wella iechyd a llesiant.

Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae'r Ddeddf yn darparu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer gwella llesiant y rheiny y mae arnynt angen gofal a chymorth, gan gynnwys gofalwyr, ac ar gyfer trawsnewid gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru.

Mae'n rhwymo awdurdodau lleol, Byrddau Iechyd Lleol a gweinidogion Llywodraeth Cymru i gydweithio er mwyn hyrwyddo a chefnogi llesiant pawb y mae arnynt angen gofal a chymorth. Arweiniodd y Ddeddf at sefydlu Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.

---

[48] Llywodraeth Cymru (2020) Cysylltu Cymunedau

[49] Llywodraeth Cymru Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol

[50] https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2017-10/ffyniant-i-bawb-y-strategaeth-genedlaethol.pdf

[51] https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2017-10/160920-taking-wales-forward-cy_0.pdf

Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2013-2023 [52]

Dyma strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer gwella bywydau pob person hŷn a'u llesiant. Mae'n cydnabod y rhan hanfodol y mae perthnasoedd cymdeithasol da yn ei chwarae yn llesiant pobl hŷn ac ma iddi ffocws clir ar yr angen i awdurdodau lleol roi sylw i'w hunigrwydd. Roedd hefyd yn sefydlu Heneiddio'n Dda yng Nghymru[53] sydd wedi ei leoli gyda Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru ac yn cael ei gadeirio ganddo, ac sy'n bartneriaeth o unigolion, grwpiau cymunedol, y llywodraeth yn genedlaethol a llywodraeth leol ac asiantaethau pwysig yn y sector cyhoeddus a'r trydydd sector. Dyma'r rhaglen gyntaf o'r fath yn y Deyrnas Unedig ac mae'n cyfrannu at Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Pobl Hŷn. Mae Llywodraeth Cymru yn ddiweddar wedi lansio ymgynghoriad cyhoeddus ar olynydd y strategaeth bresennol a elwir yn Strategaeth ar gyfer Cymdeithas Heneiddio.

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

Mae'r Ddeddf yn gofyn i bob corff cyhoeddus yng Nghymru ystyried effeithiau hirdymor eu penderfyniadau, gweithio'n agosach gyda chymunedau a mynd ati mewn ffordd fwy unedig i ddatrys problemau cyffredin. Arweiniodd at sefydlu Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn ardal pob awdurdod lleol.

Mae yna 46 dangosydd llesiant cenedlaethol a ddefnyddir i asesu cynnydd tuag at gyflawni'r saith nod llesiant sydd wedi eu diffinio. Mae Dangosydd Llesiant Cenedlaethol 30 yn ymwneud â'r *"ganran o'r bobl sy'n unig"*, er mwyn asesu cynnydd tuag at gyflawni'r nodau llesiant o sicrhau Cymru Iachach, Cymru sy'n fwy Cyfartal a Chymru o Gymunedau Cydlynus.

Mwy na Geiriau....

Mwy na Geiriau...[54] yw Fframwaith Strategol Llywodraeth Cymru ar gyfer y Gymraeg mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Ei nod yw:

- Sicrhau bod anghenion siaradwyr Cymraeg o ran iaith yn cael eu diwallu
- Darparu gwasanaethau yn y Gymraeg ar gyfer y rheiny sydd eu hangen
- Dangos bod iaith yn chwarae rhan bwysig yn ansawdd gofal ac nad dim ond elfen "ychwanegol" ydyw

Mae'n ffordd ragweithiol o roi sylw i ddewis iaith ac angen yng Nghymru, ac yn rhoi'r cyfrifoldeb dros ddarparu gwasanaethau yn y Gymraeg ar ddarparwyr y gwasanaeth yn hytrach na defnyddwyr y gwasanaeth.

---

[52] Llywodraeth Cymru Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2013-2023 https://llyw.cymru/strategaeth-ar-gyfer-cymdeithas-syn-heneiddio-cymru-o-blaid-pobl-hyn?_ga=2.210432528.461316699.1608119756-757159375.1604419795

[53] https://www.ageingwellinwales.com/

[54] Llywodraeth Cymru Mwy na geiriau: Y fframwaith strategol olynol ar gyfer gwasanaethau Cymraeg mewn iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol,2016 - 2019

UNIGRWYDD YNG NGORLLEWIN CYMRU

I ddechrau, canolbwyntiodd Rheolwr Ymgyrch Cymru *Campaign to End Loneliness* ar Sir Benfro a Sir Gâr. Fodd bynnag, buan y gwelwyd gwaith Llywodraeth Cymru ar ddatblygu strategaeth unigrwydd *genedlaethol* yn goddiweddid ein capasiti.

Siaradodd Rheolwr yr Ymgyrch â rhanddeiliaid o amryw sefydliadau ac amlygwyd dwy elfen allweddol o'r profiad o unigrwydd yng Ngorllewin Cymru: natur wledig iawn a chyffredinrwydd y Gymraeg.

Teimlent mai cyllid oedd un o'r heriau mwyaf wrth ddarparu prosiectau penodol i fynd i'r afael ag unigrwydd, yn hytrach na delio gydag unigrwydd yn rhan o wasanaeth ehangach. Dywedodd nifer o grwpiau bod eu gallu yn gyfyngedig, yn enwedig wrth gefnogi gwirfoddolwyr.

Er bod y rhain yn faterion allweddol o hyd ar gyfer y rheiny sy'n darparu ymyriadau ar gyfer unigrwydd, rydym wedi nodi meysydd pellach i'w datblygu yn rhan o'r ymchwil hwn.

Ar y tudalennau canlynol, byddwn yn edrych ar y sefyllfa yng Ngorllewin Cymru ac yn archwilio'r ymyriadau llwyddiannus yng nghyd-destun ein fframwaith *Promising Approaches.*[55]

Demograffeg y Boblogaeth

Mae poblogaeth Cymru tua 3.15 miliwn, ac mae dros 855,000 o'r rhain yn 60 neu'n hŷn, sef dros 25% o'r boblogaeth gyfan.[56] Erbyn 2030, rhagwelir y bydd hyn yn cynyddu i dros un miliwn gyda phobl hŷn yn un rhan o dair [57]

Amcangyfrifir bod poblogaeth rhanbarth Gorllewin Cymru ar hyn o bryd, sy'n cynnwys Sir Gâr, Ceredigion a Sir Benfro, yn 387,284.[58] Mae nifer y bobl hŷn yng Ngorllewin Cymru yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol.

	Ystod oedran					
	0-14	**15-29**	**30-44**	**45-64**	**65-74**	**75+**
Sir Gâr	16.5%	15.5%	16.2%	28%	13%	10.8%
Ceredigion	13.9%	22.8%	11.7%	26.2%	13.7%	11.6%
Sir Benfro	16%	15.2%	14.9%	27.9%	14.1%	11.9%
Cymru	16.8%	18.5%	17.4%	26.3%	11.5%	9.5%

Dosbarthiad oedran y boblogaeth yn ôl rhyw a blwyddyn ganol-2019[59]

[55] Campaign to End Loneliness (2020) Promising Approaches Revisited: Effective action on loneliness in later life

[56] ONS Amcangyfrifon o'r boblogaeth ganol-2019

[57] ONS (2019) Amcanestyniadau o'r boblogaeth ar gyfer awdurdodau lleol

[58] ONS Amcangyfrifon o'r boblogaeth ganol-2019

[59] https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Distributions/agedistributionofpopulation-by-gender-year

Mae Gorllewin Cymru yn gweld llawer o bobl dros 65 oed yn mewnfudo, gyda chyfradd fewnfudo o 31% i Sir Benfro. Mae 87% o'r rhain yn 65 oed neu'n hŷn.[60]

Mae nifer y bobl sydd wedi ymddeol yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol.[61] Mae poblogaeth Sir Benfro a Sir Gâr sy'n sâl yn hirdymor yn sylweddol uwch na'r cyfartaledd.

	Sir Benfro	Ceredigion	Sir Gâr	Cymru
Wedi ymddeol	19.1%	10.4%	18.7%	15.1%
Sâl yn hirdymor	29.4%	16.4%	32.2%	27.6%

Ffynhonnell: NOMIS (Ystadegau Swyddogol y Farchnad Lafur)

Yn ôl Cyfrifiad Y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn 2011, mae yna fwy na 47,000 o ofalwyr heb dâl sy'n cynrychioli 12.5% o'r trigolion yng Ngorllewin Cymru.

- Menywod rhwng 50 a 64 oed oedd yn darparu'r gyfran fwyaf o ofal
- Roedd 7.2% o'r boblogaeth yn darparu rhwng un awr ac 19 awr o ofal heb dâl bob wythnos
- Roedd 1.7% yn darparu rhwng 20 a 49 awr o ofal heb dâl bob wythnos
- Roedd 3.5% yn darparu mwy na 50 awr o ofal heb dâl bob wythnos

Tlodi

Gorllewin Cymru yw un o'r rhanbarthau tlotaf yng Ngogledd Ewrop: Mae 13,895 o bobl dros 65 oed yn profi amddifadedd incwm.[62]

Mae'r adolygiad llenyddiaeth a wnaed yn rhan o adolygiad Llywodraeth Cymru [2019] *Adolygiad o effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar iechyd a llesiant ac a yw pobl sy'n profi unigrwydd / ynysigrwydd cymdeithasol yn defnyddio mwy ar wasanaethau cyhoeddus*[63] yn nodi tlodi fel y newidyn sy'n cael yr effaith fwyaf ar unigrwydd oherwydd:

- Mae tlodi yn lleihau gallu pobl i deithio, rhyngweithio ag eraill ac ehangu eu rhwydwaith cymdeithasol
- Yn aml, roedd gofalwyr yr oedd eu bywydau wedi newid i rôl ofalu yn methu â chydnabod eu statws newydd, gan olygu nad oeddent yn ymwybodol o fudd-daliadau a grantiau y gallai fod ganddynt hawl i'w cael.
- Nid oedd pobl a fyddai wedi cael help yn y gorffennol yn cael cymorth mwyach, ac roedd hyn yn cynyddu'r pwysau ar ofalwyr anffurfiol. Yn ei dro, roedd hyn yn cynyddu'r risg o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac yn cael effaith ar iechyd corfforol a meddyliol.
- Roedd materion fel cwtogi ar wariant ar wasanaethau cyhoeddus; diffyg trafnidiaeth gyhoeddus ac yn arbennig drafnidiaeth ar gais/ymatebol, er enghraifft, cynlluniau trafnidiaeth gwirfoddol, yn golygu bod pobl hŷn yn cael eu hatal rhag manteisio ar wasanaethau ehangach i gynyddu eu rhyngweithio cymdeithasol.

[60] Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (2018) Understanding the Needs of our Local Population

[61] NOMIS (Ystadegau Swyddogol y Farchnad Lafur) Anweithgarwch economaidd (Gorff 2019-Meh 2020)

[62] Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019

[63] Llywodraeth Cymru (2019) Adolygiad o effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar iechyd a llesiant ac a yw pobl sy'n profi unigrwydd / ynysigrwydd cymdeithasol yn defnyddio mwy ar wasanaethau cyhoeddus

- Mae cau canolfannau dydd lle y cynhaliwyd gweithgareddau eraill hefyd yn golygu bod llai o leoedd fforddiadwy i gynnal cyfarfodydd a gweithgareddau ac roedd pobl hŷn yn profi mwy o ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd o ganlyniad.

Canfyddiad Arolwg Cenedlaethol Cymru 2019-20 oedd fod 41% o bobl a oedd yn byw mewn amddifadedd materol yn unig, o gymharu â 12% o'r rheiny nad oeddent yn byw mewn amddifadedd materol.

Y Gymraeg

Amcangyfrifir bod dros 25% o boblogaeth Cymru yn siarad rhywfaint o Gymraeg, a bod 88,000 yn rhugl .[64] O'r rhain mae tua thraean yn bobl hŷn ac y teimlo'n fwy cyffyrddus yn siarad Cymraeg na Saesneg.[65] Yng Ngorllewin Cymru, mae nifer y siaradwyr Cymraeg yn sylweddol uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol, yn enwedig ymhlith grwpiau oedran hŷn.[66]

Mae'r ffigurau yn amlygu pwysigrwydd cynnig gwasanaeth dwyieithog ar draws y rhanbarth. Er hynny, dim ond 44% o'r 25 mudiad a oedd yn rhan o'r arolwg ac sy'n darparu ymyriadau ar gyfer unigrwydd yng Ngorllewin Cymru, oedd yn cynnig gwasanaeth o'r fath.

Ystod oedran	Sir Gâr	Ceredigion	Sir Benfro	Gorllewin Cymru	Cymru
50-54	38%	44%	13%	31%	13%
55-59	39%	42%	14%	32%	13%
60-64	40%	39%	14%	31%	13%
65-69	45%	42%	15%	34%	15%
70-74	46%	45%	15%	35%	15%
75-79	50%	49%	15%	38%	16%
80-84	53%	51%	17%	41%	18%
85+	57%	51%	17%	43%	19%
Pawb (3+ oed)	44%	47%	19%	37%	19%

Gallai hyn fod yn rhwystr ychwanegol sy'n atal siaradwyr Cymraeg rhag ceisio cymorth. Fel yr amlygwyd yn *Mwy na Geiriau*....,[67] mae gofal ac iaith yn gweithio law yn llaw a gellir cyfaddawdu ar ansawdd y gofal os methir â chyfathrebu â phobl yn eu hiaith gyntaf.

Roedd rhai o'r mudiadau a gyfwelwyd wedi rhoi enghreifftiau o ddefnyddwyr gwasanaeth agored i niwed â chyflyrau fel dementia, neu a oedd wedi cael strôc, a oedd yn gallu cyfathrebu yn Gymraeg yn unig, sef eu hiaith gyntaf. Roedd y rhain mewn perygl o gael eu hallgau o rai gwasanaethau.

[64] Llywodraeth Cymru (2015) Arolwg defnydd iaith: 2013-15

[65] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru Cyflwr y Genedl: Trosolwg o heneiddio yng Nghymru

[66] ONS 2011

[67] Llywodraeth Cymru Mwy na Geiriau....

Mae tri o'r pedwar grŵp blaenoriaeth a nodwyd gan Lywodraeth Cymru fel rhai ag arnynt angen gwasanaethau yn y Gymraeg, wedi eu hamlygu fel rhai sydd mewn perygl o wynebu unigrwydd yn *Promising Approaches*. [Dyma'r grwpiau hynny]:

- Pobl hŷn
- Pobl ag anableddau dysgu
- Pobl â phroblemau iechyd meddwl

Mae'r grwpiau hyn yn arbennig o agored i niwed os na fyddant yn cael gofal yn eu dewis iaith.

Mae pob partner statudol yng Ngorllewin Cymru wedi cytuno i strategaeth *Mwy na Geiriau*.... sy'n rhoi'r cyfrifoldeb dros sicrhau argaeledd gwasanaethau yn y Gymraeg ar ddarparwyr y gwasanaeth yn hytrach na defnyddwyr y gwasanaeth.

Fodd bynnag, canfyddiad adroddiad sicrwydd Comisiynydd y Gymraeg 2019-2020,[68] fel yn y flwyddyn flaenorol, oedd fod perfformiad mudiadau yn wannach ar gyfer gwasanaethau personol - lle bo angen i aelod Cymraeg o staff fod ar gael mewn lleoliad penodol yn y man lle defnyddir y gwasanaeth er mwyn darparu gwasanaeth personol. Er bod ychydig dros hanner galwadau ffôn yn cael eu trafod yn Gymraeg, roedd llai na hanner ymholiadau derbynfa yn cael eu trafod yn Gymraeg.

Rhaid i fudiadau'r sector cyhoeddus yng Nghymru ddarparu gwasanaeth Cymraeg. Gallai hyn fod trwy safonau'r Gymraeg neu gynllun iaith Gymraeg, gan ddibynnu ar y mudiad penodol hwnnw. Mae busnesau ac elusennau yn cynnig eu gwasanaeth Cymraeg yn wirfoddol.

Hyd yn hyn, mae'r rheiny yn y trydydd sector sydd wedi ymgysylltu â phroses achredu Comisiynydd y Gymraeg wedi bod yn fudiadau mwy o faint, a phrin yw'r mudiadau llai sydd wedi cael yr asesiad neu gael yr hyfforddiant. Gallai hyn fod yn ymwneud â chapasiti o ran staff, neu ganfyddiad anghywir fod yn rhaid iddynt weithredu holl awgrymiadau'r Comisiynydd ar unwaith. Mae Comisiynydd y Gymraeg yn cynnig offeryn hunanasesu[69] ar gyfer busnesau ac elusennau er mwyn gweld lle y gallai mudiad ddefnyddio'r Gymraeg er budd defnyddwyr y gwasanaeth a chwsmeriaid; ac mae ei dîm yn rhoi cymorth i ddatblygu, gyda'i gilydd, Cynnig Cymraeg,[70] sy'n unigryw i'r mudiad [penodol].

[68] Cau'r Bwlch: Adroddiad Sicrwydd Comisiynydd y Gymraeg 2019-20

[69] http://www.comisiynyddygymraeg.cymru/Cymraeg/Rhestr%20Cyhoeddiadau/20200911%20Adroddiad%20sicrwydd%202019-20.pdf

[70] http://www.comisiynyddygymraeg.cymru/hybu/cy/Pages/Cynnig-Cymraeg.aspx

Y Gymuned o Bobl Ddu ac Asiaidd a Lleiafrif Ethnig

Er bod data Cyfrifiad 2011 yn dangos bod y boblogaeth ddu ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig yng Ngorllewin Cymru yn llai na 2% o'r boblogaeth (o gymharu â 4.4% yng Nghymru), mae data mwy diweddar gan Lywodraeth Cymru o'r *Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth / Arolwg o'r Llafurlu Lleol: Ethnigrwydd yn ôl awdurdod lleol yng Nghymru* yn dangos bod y ddau ffigwr yma wedi cynyddu.

Ardal	Canran y Bobl sy'n Ddu, yn Asiaidd ac o Leiafrif Ethnig
Sir Gâr	3.9%
Ceredigion	1.3%
Sir Benfro	1.9%
Gorllewin Cymru	2.4%
Cymru	5.8%

Ffynhonnell: Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth/Arolwg o'r Llafurlu Lleol: Ethnigrwydd yn ôl awdurdod lleol yng Nghymru, 2020 [71]

Mae unigrwydd yn sylweddol uwch ymhlith rhai o'r bobl hŷn o gymunedau lleiafrif ethnig, ac mae ffactorau risg allweddol ar gyfer unigrwydd yn fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn o gefndiroedd du, Asiaidd a lleiafrif ethnig.[72]

Hefyd, oherwydd gofynion iaith a diwylliannol, weithiau mae gofyn cynllunio ymyriadau yn benodol ar gyfer y cymunedau hyn. Fodd bynnag, mae *Asesiad o Boblogaeth Gorllewin Cymru 2017*[73] yn amlygu'r ffaith fod diffyg data cyson ar gael er mwyn goleuo dealltwriaeth o'r grwpiau hyn, grwpiau lleiafrifol eraill a grwpiau sydd ar yr ymylon.

[71] https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Equality-and-Diversity/Ethnicity/ethnicity-by-area-ethnicgroup

[72] Victor C.R., Burholt V., Martin W. (2012) Loneliness and ethnic minority elders in Great Britain: an exploratory study; J Cross Cult Gerontol. 2012 Mar; 27(1):65-78; https://www.ageing-better.org.uk/who-is-at-risk-missing-out-data-release

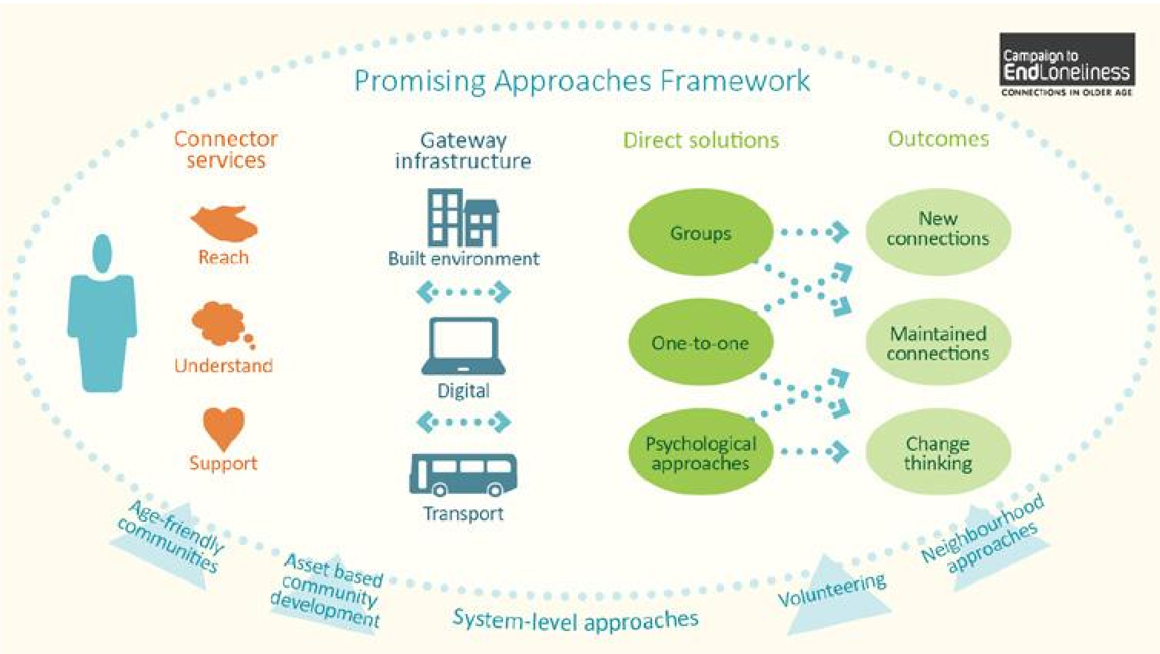
[73] Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru Asesiad o Boblogaeth Gorllewin Cymru Mawrth 2017

FFRAMWAITH PROMISING APPROACHES

Mae *Campaign to End Loneliness* wedi datblygu fframwaith o'r enw *Promising Approaches* er mwyn deall ffyrdd gwahanol o roi sylw i unigrwydd, a sut y maent yn gweithio mewn cymuned. Ei nod yw creu ymateb effeithiol i brofiadau pobl o unigrwydd.

Gall y fframwaith helpu mudiadau sy'n darparu ymyriadau i weld ble y mae eu gwaith yn ffitio yn y gyfres ehangach o ddulliau i roi sylw i'r materion. Gall helpu mudiadau i ddeall eu cyfraniad unigryw at y gwaith, ac i adnabod y mathau o fudiadau y gallent feithrin cysylltiad gyda nhw er mwyn cryfhau'r ymateb cymunedol yn gyffredinol.

Mae'r dulliau gweithredu yr ydym yn rhoi sylw iddynt yma yn ymwneud â gwaith gyda phobl hŷn yn bennaf, yng nghyd-destun Gorllewin Cymru.



GWASANAETHAU CYSYLLTYDD CYMUNEDOL

Mae gwasanaethau cysylltydd cymunedol yn angenrheidiol er mwyn rhoi'r cymorth y mae ar yr unigolion mwyaf unig ei angen i gael mynediad at yr atebion uniongyrchol sydd ar gael mewn cymunedau, ac i ymgysylltu â nhw.

Mae gwasanaethau cysylltydd cymunedol yn wasanaethau sy'n:

- Cyrraedd unigolion unig
- Deall natur unigrwydd unigolyn er mwyn cynnig ymateb sy'n bersonol
- Cefnogi unigolion unig i gael mynediad at wasanaethau addas, gan eu helpu i oresgyn rhwystrau ymarferol ac emosiynol

Cynlluniau Cysylltydd Cymunedol yng Ngorllewin Cymru

Mae Cysylltwyr Cymunedol ar waith yn Sir Benfro a Cheredigion.

Yn Sir Benfro, Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) sy'n eu rhedeg,[74] gyda nawdd gan Y Gronfa Gofal Integredig a Gofal Cymdeithasol Oedolion Cyngor Sir Penfro. Yng Ngheredigion, [maen nhw'n] cael eu rhedeg gan Porth y Gymuned (pyG),[75] rhan o Gyngor Sir Ceredigion.

Mae'r gwasanaethau ar gael i unrhyw un, waeth beth yw eu hoed, eu hincwm neu amgylchiadau personol. Maent yn gweithredu mewn ffordd holistaidd, gan weithio'n agos gyda Meddygon Teulu, cydweithwyr yn y byd iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, grwpiau'r trydydd sector a grwpiau cymunedol, Brigâd Dân Canolbarth a Gorllewin Cymru a Heddlu Dyfed Powys.

Eu nod yw:

- Gwella cysylltiadau i bobl yn eu cymuned
- Cysylltu pobl at wybodaeth, cyngor a chymorth sy'n addas ar gyfer eu hanghenion
- Cefnogi pobl i gymryd camau cadarnhaol er mwyn gwella eu hiechyd a'u lles
- Atal y defnydd diangen o wasanaethau statudol a gweithio gyda'r unigolyn i ystyried opsiynau eraill sydd ar gael iddynt

Byddant hyd yn oed yn mynd gyda phobl i gwrdd â grwpiau cymdeithasol a mudiadau os ydynt yn ofni cymryd y camau cyntaf. Mae'r ddau dîm yn defnyddio Dewis Cymru,[76] sef cyfeiriadur ar-lein o wasanaethau ar draws Cymru y gellir ei chwilio i weld beth sydd ar gael yn eu hardal leol.

Yn Sir Benfro, mae'r cynlluniau'n cefnogi dros 140 o unigolion a gwirfoddolwyr. Roedd Ceredigion wedi cael 446 o ymholiadau yn ystod blwyddyn gyntaf eu prosiect.

Maent wedi adnabod y prif heriau lleol a allai arwain at unigrwydd ymhlith pobl, yn enwedig pobl hŷn, fel a ganlyn:

---

[74] www.pavs.org.uk

[75] http://www.ceredigion.gov.uk/resident/social-care-wellbeing/the-wellbeing-and-care-pathway/porth-y-gymuned/

[76] www.dewis.wales

- Diffyg trafnidiaeth gymunedol hyblyg; mater parhaus mewn ardaloedd gwledig - prin iawn yw'r cysylltiadau at brif wasanaethau trafnidiaeth os oes rhai ar gael o gwbl, ac mae'r rheiny sydd ar gael yn rhy ddrud i lawer o bobl

- Diffyg gwybodaeth leol o weithgareddau a digwyddiadau

- Diffyg sgiliau digidol, sy'n atal unigolion rhag cael gwybod am gyfleoedd sydd ar gael iddynt

- Salwch meddwl, yn bennaf pryder/iselder lefel isel

- Gan fwyaf, daw ymholiadau gan unigolion neu gymdogion/deuluoedd y rheiny sydd heb rwydweithiau cymorth ffurfiol neu anffurfiol. Pan fo teulu/cymdogion/ffrindiau yn bresennol, maent yn dueddol o fod yn gweithio neu ddim yn gallu cefnogi'r unigolyn am resymau eraill, ac eto efallai nad yw'r unigolyn yn cyrraedd y trothwy ar gyfer unrhyw ymyriadau statudol

- Newidiadau i symudedd/cyflyrau iechyd sy'n newid bywyd

- Colli hyder a sgiliau cymdeithasol ar ôl bod yn ynysig am gyfnod hir

- Daeth nifer uchel o ymholiadau gan unigolion a oedd wedi colli cymar yn ddiweddar, wedi ymddeol i'r ardal gyda'u cymar a nawr ar eu pen eu hun

Mae'r Cysylltwyr Cymunedol wedi gweld mai'r gweithgareddau canlynol yw'r rhai mwyaf effeithiol, yn enwedig mewn perthynas â phobl sydd efallai'n unig neu sydd mewn perygl o fynd yn unig:

- Grwpiau cyfeillgarwch anffurfiol

- Clybiau cinio

- Gwasanaethau llyfrgell

- Gweithgareddau mewn neuadd gymunedol: boreau coffi, grwpiau gwau a chlebran, gwerthu planhigion

- Theatr

- Sinema

- Grwpiau côr

- Clybiau chwaraeon, er enghraifft bowlio mat

- Gweithdai celf a chrefft

- Dosbarthiadau ymarfer corff, gan gynnwys ymarfer corff o'r gadair

- Dosbarthiadau addysgol, yn enwedig TG

Mae yna geisiadau eang am gyfeillio un-i-un, cymorth i siopa a chymorth ymarferol yn y cartref ond nid oes digon o gapasiti i gwrdd â'r galw.

SEILWAITH PORTH

Mae seilwaith porth yn helpu pobl i gysylltu ac yn hanfodol er mwyn ymateb i unigrwydd ar sail gymunedol. Lle nad yw ar gael, mae'n anaddas neu nid oes modd cael mynediad ato, mae'n anodd darparu gwasanaethau ac mae'n anodd i bobl feithrin cysylltiad.

Mae'r seilwaith yn cynnwys:

- Trafnidiaeth
- Technoleg ddigidol
- Yr amgylchedd adeiledig

TRAFNIDIAETH

Gorllewin Cymru yw'r ardal bwrdd iechyd â'r ail boblogaeth fwyaf gwasgaredig yng Nghymru,[77] ac mae hyn yn cyflwyno heriau sylweddol wrth ddarparu trafnidiaeth gyhoeddus.

Mae'n ymddangos bod diffyg trafnidiaeth breifat a chyhoeddus hygyrch, yn ogystal ag ofn defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, yn aml oherwydd troseddau casineb ac aflonyddu, yn ffactorau sy'n cyfrannu at lefelau uwch o ynysigrwydd ac unigrwydd ymhlith pobl anabl. [78] Roedd y canfyddiadau hyn yn seiliedig ar gyfweliadau gyda mudiadau allweddol yn rhan o *Adolygiad o effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar iechyd a llesiant* Llywodraeth Cymru.

Yn arolwg Anabledd Cymru a oedd yn anelu at gasglu profiadau pobl anabl o ddefnyddio tacsis a cherbydau sy'n cael eu hurio'n breifat, ledled Cymru yn 2017, darganfuwyd bod 64% o'r rheiny a ymatebodd wedi cael problemau. Yn Sir Benfro, roedd y rheiny a gymerodd ran wedi tynnu sylw at ddiffyg cerbydau hygyrch, ac amlygwyd yr un peth gan ymatebwyr yn Sir Gâr a oedd hefyd wedi profi achosion o wrthod cŵn tywys.[79]

Gan fod 55% o'r bobl dros 65 yng Ngorllewin Cymru yn dweud bod ganddynt salwch hirdymor neu anabledd,[80]mae'r mater hwn yn effeithio ar fwyafrif y bobl hŷn yn y rhanbarth.

Yn adroddiad *Trafnidiaeth Addas ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol*[81], amlygwyd y ffaith fod polisïau sydd wedi eu hanelu at deithio modur fel y prif ffordd o gael swydd a defnyddio gwasanaethau, yn gwaethygu tlodi trafnidiaeth, gan allgau pobl sydd heb fynediad at gar neu opsiwn addas arall i deithio. Mae'n dweud bod y sefyllfa'n waeth mewn ardaloedd gwledig lle mae swyddi a gwasanaethau wedi eu gwasgaru'n eang, ac oherwydd y duedd i brisiau tanwydd godi neu newid.

[77] Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru Asesiad o Boblogaeth Gorllewin Cymru Mawrth 2017

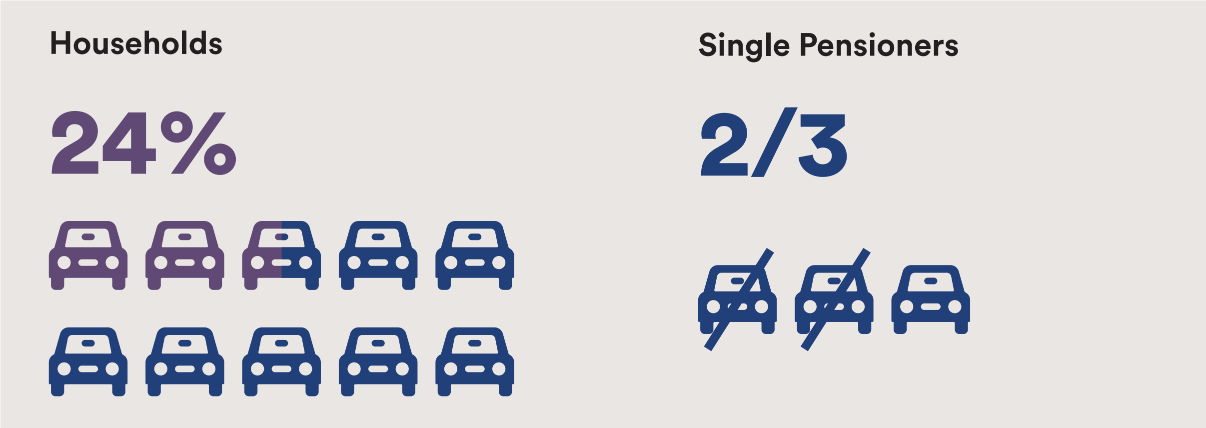
[78] Llywodraeth Cymru (2019) Adolygiad o effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar iechyd a llesiant ac a yw pobl sy'n profi unigrwydd / ynysigrwydd cymdeithasol yn defnyddio mwy ar wasanaethau cyhoeddus

[79] Anabledd Cymru (2017) Access to taxis and private hire vehicles: the experiences of disabled people in Wales

[80] Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, 2016

[81] Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru (2018) Trafnidiaeth Addas ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol

Yn ôl data diweddaraf Llywodraeth Cymru ar berchnogaeth ceir, nid oedd 24% o aelwydydd yng Nghymru yn berchen ar gerbyd yn 2011/12 ac roedd traean o bensiynwyr sengl heb gar.[82]



Bwcabus

Mae Bwcabus[84] ar waith yng Ngogledd Sir Gâr/De Ceredigion a Sir Benfro, ac mae'n brosiect aml-bartner a ddatblygwyd gyda grant gan Gronfa Datblygu Gwledig yr Undeb Ewropeaidd.

Mae'n wasanaeth bws lleol hyblyg y gellir ei drefnu ymlaen llaw, sydd wedi ei gynllunio i ddiwallu anghenion trigolion yng nghefn gwlad. Mae model trafnidiaeth wledig Bwcabus yn gweithredu o fewn parth penodol ac yn darparu gwasanaethau llwybr penodol a siwrneiau ymatebol ar alw, y gellir eu trefnu ymlaen llaw.

Fel arfer, caiff teithwyr eu casglu o'r arosfan bysiau agosaf atynt, ond mae yna eithriadau i'r rheol hon, sef:

- Gellir casglu a gollwng teithwyr â thrafferthion symudedd yn eu cartref neu ger eu cartref, os yw'n ddiogel ac yn ymarferol gwneud hynny
- Gellir casglu a gollwng teithwyr sy'n byw mewn ardaloedd gwledig ac ynysig heb arosfannau bysiau dynodedig yn eu cartref neu gerllaw, os ydyw ar y briffordd gyhoeddus

Dolen Teifi

Mae Dolen Teifi[85] yn fudiad nid-er-elw ac yn elusen gofrestredig sy'n darparu trafnidiaeth fforddiadwy a hygyrch ar gyfer unigolion, mudiadau a grwpiau, er mwyn helpu sicrhau newid cymdeithasol yn Sir Gâr a Cheredigion.

Sefydlwyd Dolen Teifi gan wirfoddolwyr o'r grŵp menter Llandysul a Phont-Tyweli Ymlaen Cyf. er mwyn darparu trafnidiaeth gynaliadwy ar gyfer pobl Llandysul. Wedi gweld y galw am eu cerbydau hygyrch mewn ardaloedd eraill yng Ngorllewin Cymru, aeth y grŵp ati i gynnig trafnidiaeth mewn cymunedau ar draws Ceredigion a Sir Gâr. Elfen allweddol yw'r gwasanaeth drws-i-ddrws a gynigir i bobl a fyddai fel arall yn ei chael yn anodd cyrraedd mannau penodol a wasanaethir.

---

[82] Llywodraeth Cymru (2013) Pobl a Thrwyddedu a Pherchenogaeth Cerbydau, 2012 - Bwletin Ystadegol

[83] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2013) “Mil o fân rwystrau ”

[84] https://www.bwcabus.traveline-cymru.info

[85] http://www.dolenteifi.org.uk/dolenteifi/home?Language=Cymraeg

Mae Dolen Teifi yn cynnig wyth bws mini hollol hygyrch, dau gar sy'n hygyrch i gadeiriau olwyn ac un car trydan hygyrch. Bydd tri char trydan hygyrch arall hefyd yn rhan o'u harlwy erbyn diwedd 2020, a byddant wedi eu lleoli yn y cymunedau y maen nhw'n eu gwasanaethu.

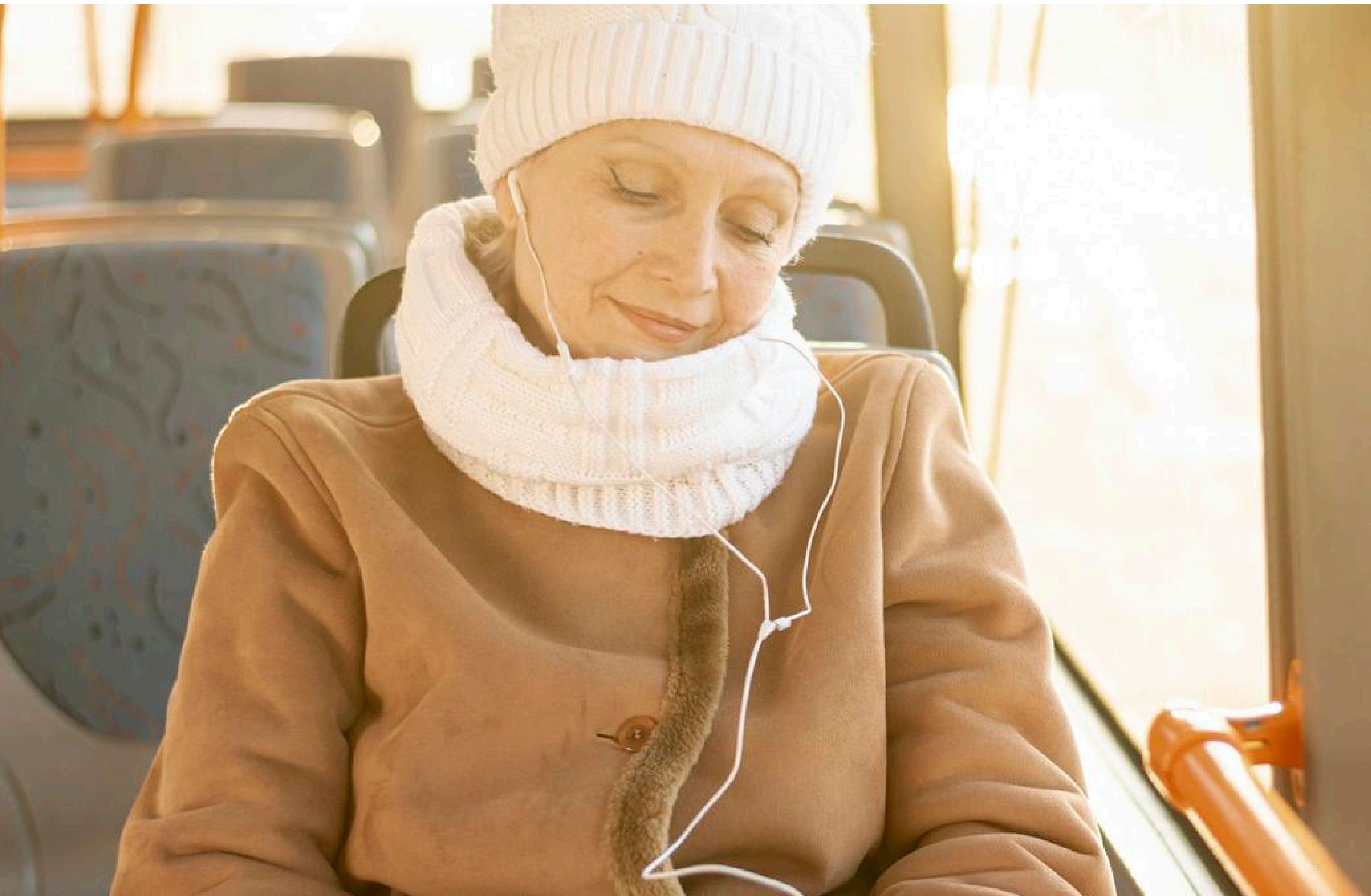
Llwyddodd Dolen Teifi i ehangu'r gwasanaeth diolch i grantiau gan noddwyr, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, Y Loteri Fawr a Fferm Wynt Coedwig Brechfa. Roedd pob un o'r noddwyr hyn yn cydnabod angen y gymuned am y gwasanaethau a ddarperir gan Dolen Teifi.

Mae'r cerbydau ar gael i grwpiau, i bobl sy'n gyrru eu hunain, i unigolion a mudiadau er mwyn rhoi mynediad at wasanaethau cymunedol hanfodol fel gwibdeithiau, gweithgareddau cymdeithasol, ymweliadau at y meddyg a'r deintydd ac apwyntiadau yn yr ysbyty. Mae dros hanner eu gyrwyr gwirfoddol yn siarad Cymraeg.

Yn fwy diweddar, maent wedi caniatáu i Help Llandysul ddefnyddio un o'r bysiau er mwyn mynd i siopa neu fynd i'r ysbyty. Sefydlwyd Help Llandysul mewn ymateb i heriau COVID-19, i helpu unigolion neu deuluoedd sydd wedi eu gwarchod neu sydd angen cymorth,

Mewn blwyddyn arferol, byddai Dolen Teifi yn gwneud o leiaf 32,000 o deithiau. Eleni, gwnaethant ychydig dros 100 oherwydd y pandemig.

Mae gan y mudiad berthynas gref gyda phob un o'i wirfoddolwyr ac maent wedi cadw mewn cysylltiad gyda'u gyrwyr gwirfoddol, y mae llawer ohonynt yn bobl hŷn. Lle y bo'n bosibl, maent wedi dod o hyd i ffyrdd eraill i wirfoddolwyr roi amser i'w mudiad a'u cymuned, yn enwedig y rheiny sydd â chyflyrau iechyd isorweddol ac sydd wedi bod yn profi ynysigrwydd o ganlyniad, er enghraifft casglu a dosbarthu eitemau ar gyfer y banc bwyd lleol.



DIGIDOL

Nododd Canolfan Cydweithredol Cymru y tri phrif rwystr i gynhwysiant digidol[86] fel:

- Diffyg sgiliau
- Diffyg mynediad (gan gynnwys cysylltedd, fforddiadwyedd a hygyrchedd band eang)
- Diffyg ysgogiad (gan gynnwys diddordeb ac ymddiriedaeth)

Er bod nifer y bobl hŷn sy'n defnyddio'r rhyngrwyd yn cynyddu, mae eu cyfranogiad yn dal i fod yn is na grwpiau oedran ifancach; mae 75% o ddynion a 68% o fenywod 65 i 74 oed yn defnyddio'r rhyngrwyd, o gymharu â 97% o bobl 16 i 49 oed.[87] I bobl dros 75 oed, mae hyn yn gostwng i 40%.

Yn *Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2018-19: defnydd o'r rhyngrwyd a sgiliau digidol*, darganfuwyd bod 79% o bobl â salwch hirsefydlog sy'n cyfyngu, anabledd neu wendid yn gwneud defnydd personol o'r rhyngrwyd, o gymharu â 93% o'r rheiny heb gyflwr o'r fath.[88]

Mae mwy a mwy o wasanaethau a gwybodaeth ar gael ar-lein yn unig, ac felly mae diffyg mynediad [at y rhyngrwyd] yn debygol o waethygu unigrwydd ac ynysigrwydd ymhlith pobl hŷn, yn enwedig ymhlith y rheiny â materion symudedd.[89]

Cymunedau Digidol Cymru

Mae Cymunedau Digidol Cymru - Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant yn bodoli er mwyn lleihau allgau digidol yng Nghymru. Y nod yw sicrhau bod gan bawb y sgiliau, y mynediad a'r ysgogiad i fod yn ddefnyddiwr technoleg digidol hyderus.

Ariennir CDC gan Lywodraeth Cymru ac mae'r prosiect yn cael ei weithredu gan Ganolfan Cydweithredol Cymru[90] mewn partneriaeth â *Good Things Foundation*[91] a Phrifysgol Abertawe[92] sy'n lledaenu'r dysgu, ac yn ysgogi trafodaeth ynghylch polisi yn y maes hwn. Dechreuodd y rhaglen yn 2019 a bydd ar waith am dair blynedd.

Mae'r prosiect yn canolbwyntio ar gyrraedd pob un sydd ddim ar-lein, ac mae'n gweithio mewn partneriaeth â mudiadau sy'n ei gefnogi'n uniongyrchol. Mae CDC yn gweithio gyda chyrff y trydydd sector a'r sector cyhoeddus a mudiadau mawr yn y sector preifat, gan gynnwys darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol.

Ar eu gwefan mae yna amrywiaeth eang o astudiaethau achos sy'n dangos eu gwaith ledled Cymru yn hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol, gan gynnwys manylion gwirfoddolwr a hyrwyddwr digidol Gorllewin Cymru, Peter Loughran.[93]

---

[86] Canolfan Cydweithredol Cymru (2018) Cynhwysiant Digidol mewn Iechyd a Gofal yng Nghymru, tudalen 12

[87] Canolfan Cydweithredol Cymru (2018) Cynhwysiant Digidol mewn Iechyd a Gofal yng Nghymru, tudalen 14

[88] Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2018-19 Defnydd o'r rhyngrwyd a sgiliau digidol

[89] ActiveAge (2010) TThe social and economic benefits of older people actively contributing to community capacity and ways in which ICT can enable this to happen, BusinessLab: Aberdeen

[90] https://cymru.coop/get-our-help/our-projects/project-2/

[91] https://www.goodthingsfoundation.org/

[92] https://www.swansea.ac.uk/cy/y-brifysgol/sefydliad-astudiaethau-uwch-morgan/academimorgan/

[93] https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/case-studies/peter-gwirfoddolwr/

YR AMGYLCHEDD ADEILEDIG

Mae amgylchedd adeiledig yn ychwanegiad newydd at y fframwaith *Promising Approaches* ac roedd arbenigwyr yn pwysleisio'r elfen hon yn gryf yn ystod ein trafodaethau.

Mae ar bobl angen llefydd lle y gallant feithrin cysylltiad â'u cymunedau, a gallai ansawdd dyluniad a hygyrchedd yr amgylchedd adeiledig alluogi neu analluogi pobl wrth iddynt feithrin cysylltiad â'i gilydd.

Mae ein categori "amgylchedd adeiledig" yn cwmpasu amrywiaeth eang o ddulliau gweithredu sy'n cynnwys:

- Dylunio tai er mwyn cefnogi pobl i fynd o le i le, ac i annog cysylltiad rhwng trigolion (er enghraifft darparu ardaloedd cymunol). Nodwyd tai fel gwasanaeth allweddol yng Nghymru [yn ganlyniad i'r canfyddiad fod llawer o] gartrefi ddim wedi eu haddasu'n iawn a bod pobl yn teimlo eu bod wedi eu dal mewn magl[94]
- Cynllunio mannau cyhoeddus er mwyn rhoi yr hyder i bobl i adael eu cartrefi trwy ddarparu goleuo da, palmentydd wedi eu cynnal a chadw'n dda, meinciau a thoiledau cyhoeddus
- Darparu mannau cymunedol hygyrch a fforddiadwy lle y gall grwpiau gwrdd
- Sicrhau bod caffis, tafarndai, siopau a llyfrgelloedd yn cynnig llefydd sy'n gynhwysol ac yn hygyrch i bobl gwrdd yn anffurfiol ac i grwpiau eu defnyddio
- Sicrhau bod mannau yn y sector preifat, er enghraifft ystafelloedd cyfarfod sbâr, ar gael i'w defnyddio gan y gymuned ehangach
- Cartrefi gofal a chynlluniau tai cymorth yn cynnig eu hardaloedd cymunol at ddefnydd y gymuned ehangach

Llety

Os ydych yn byw ar eich pen eich hun ac nid oes gennych y cysylltiadau cymdeithasol, yna mae'r effaith ar eich iechyd yr un peth ag ysmygu 15 sigarét y dydd.

Yng Ngorllewin Cymru, mae dros 40,000 o bobl dros 65 yn byw ar eu pen eu hun, sef 45% o'u grŵp oedran. Mae'r ffigwr yma yr un peth â'r cyfartaledd cenedlaethol[95] a disgwylir y bydd yn cynyddu'n sylweddol dros y 10 i 20 mlynedd nesaf.[96]

Mae Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru yn defnyddio mesur sy'n seiliedig ar ardaloedd: Cyfrifir Mynegai Amddifadedd Luosog Cymru ar gyfer pob ardal fach (Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is) yng Nghymru. Yn dilyn Cyfrifiad 2011, diffiniwyd 1,909 Ardal Cynnyrch Ehangach Haen Is yng Nghymru ac mae eu poblogaeth, ar gyfartaledd, yn 1,600 o bobl. Mae Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru yn seiliedig ar ddangosyddion sy'n ystyried nodweddion cyfunol y bobl sy'n byw yn yr ardal. Mae'r parth tai yn nodi tai annigonol yn nhermau amodau ffisegol ac amodau byw ynghyd ag argaeledd. Mae amodau byw yn cyfeirio at addasrwydd tai ar gyfer y trigolyn/trigolion, er enghraifft, o ran iechyd a diogelwch, ac addasiadau angenrheidiol. Yn 2019, yr awdurdod lleol â'r crynodiad uchaf o ardaloedd yn y 10% mwyaf difreintiedig yng Nghymru oedd Ceredigion (28.3%).[97] Mae gan Sir Gâr 11.6% ac mae gan Sir Benfro 7% o'u hardaloedd bach yn y 10% mwyaf difreintiedig yng Nghymru.

[94] Llywodraeth Cymru (2019) Adolygiad o effaith unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ar iechyd a llesiant ac a yw pobl sy'n profi unigrwydd / ynysigrwydd cymdeithasol yn defnyddio mwy ar wasanaethau cyhoeddus

[95] Llywodraeth Cymru (2018) Amcanestyniadau Aelwydydd Cymru, ganol-2018

[96] Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru Asesiad o Boblogaeth Gorllewin Cymru Mawrth 2017

[97] Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019

Safleoedd Cymunedol

Yn aml, neuaddau cymunedol a chanolfannau cymunedol yw canolbwynt y gymuned. Maent yn bwyntiau ffocws i lawer o bentrefi a threfi ledled Gorllewin Cymru ac yn sylfaen ar gyfer gwasanaethau a gweithgareddau sy'n gallu lliniaru unigrwydd a hybu gwell cysylltiadau.

Mae yna 61 neuadd gymunedol yng Ngheredigion,[98] 58 yn Sir Benfro[99] a 75 yn Sir Gâr.[100] Nid oes digon o wybodaeth i roi niferoedd diffiniol ar gyfer y rheiny sy'n rhoi mynediad cynhwysol, ond ar sail y rheiny sydd wedi eu rhestru (sy'n cael eu lanlwytho gan gynrychiolwyr y safleoedd) mae'n glir fod hygyrchedd yn amrywio'n fawr rhwng safleoedd.

Mae Anabledd Cymru[101] yn diffinio mynediad cynhwysol fel yr hyn sy'n sicrhau bod pawb yn gallu cyrraedd datblygiadau, mynd i mewn iddynt ac o'u cwmpas a chymryd rhan mewn gweithgareddau a gwasanaethau a ddarperir. Mae "pawb" yn cynnwys rhieni â bygis, pobl hŷn, pobl â golwg, clyw neu symudedd llai na pherffaith a phobl sydd â dealltwriaeth lai na pherffaith o'r byd o'u cwmpas.[102]

[98] https://ceredigionhalls.org.uk/directory

[99] http://pembrokeshirehalls.org.uk/y-neuaddau/?lang=cy

[100] https://www.carmarthenshirehalls.org.uk/index_cym.php?lang=cym

[101] https://www.disabilitywales.org/

[102] Anabledd Cymru (2018) Cynllunio Mynediad Cynhwysol yng Nghymru: Pecyn Cymorth Canllawiau ar gyfer Arferion Da

ATEBION UNIONGYRCHOL

Mae atebion uniongyrchol yn cynnig llwybr i bobl tuag at gael perthnasoedd sy'n fwy tebyg i'r rheiny y mae arnynt eu hangen ac yn well na'r rhai sydd ganddynt. Maent yn gymorth i leihau unigrwydd trwy:

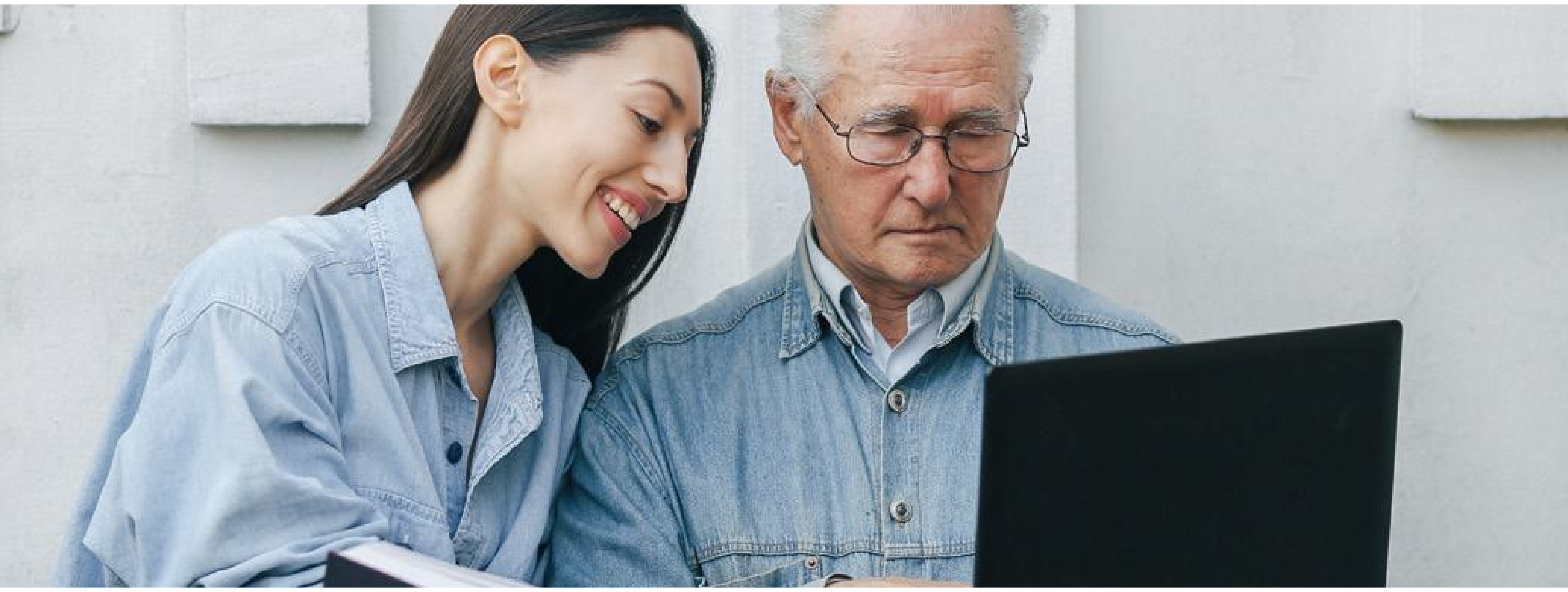
- Gefnogi unigolion i wella perthnasoedd sydd eisoes yn bodoli neu eu cynnal
- Meithrin a galluogi cysylltiadau newydd
- Helpu pobl i newid sut y maent yn meddwl am eu cysylltiadau cymdeithasol

UN-I-UN

Cyfeillio yw un o'r ymyriadau mwyaf cyffredin ar gyfer unigrwydd o hyd. I'r rheiny nad ydynt yn gallu cysylltu'n gymdeithasol gyda grwpiau tu allan, cymorth cyfeillgarwch hirdymor un-i-un yn y cartref yw'r unig ateb sydd ar gael ers meitin. Y math mwyaf cyffredin yw gwasanaethau cyfeillio traddodiadol lle bo person hŷn yn cael ei baru gyda gweithiwr neu wirfoddolwr sy'n ymweld neu'n ffonio'n rheolaidd.

Mae pobl sy'n defnyddio cynlluniau cyfeillio yn gwerthfawrogi:

- Sgiliau sgwrsio da
- Empathi
- Cyfleoedd ar gyfer cymorth emosiynol
- Cyfnewidiadau cymdeithasol cilyddol trwy berthnasoedd diogel o gyd-ymddiriedaeth[103]



[103] Lester, H., Mead, N., Chew-Graham, C., Gask, L., Reilly, S. (2012) An exploration of the value and mechanisms of befriending for older adults in England Ageing & Society, vol. 32, pp. 307-238; Kharicha K., Iliffe S., Manthorpe J., Chew-Graham CA., Cattan M., Goodman C., Kirby-Barr M., Whitehouse JH., Walters K. (2017) What do older people experiencing loneliness think about primary care or community based interventions to reduce loneliness? A qualitative study in England. Health Soc Care Community, doi: 10.1111/hsc.12438

Age Cymru Dyfed

Unodd Age Cymru Ceredigion ac Age Cymru Sir Gâr er mwyn ffurfio Age Cymru Dyfed[104] ym mis Ebrill 2020, ac mae'n cwmpasu Sir Gâr, Ceredigion a Sir Benfro.

Ei brif amcan yw datblygu a darparu ymyriadau a gwasanaethau cymorth arbenigol, ar gyfer pobl hŷn a'u teuluoedd yn bennaf, a hynny gartref ac yn y gymuned. Mae'n gweithio gydag unigolion er mwyn darparu gwasanaeth a chymorth wedi eu teilwra'n arbennig ar gyfer anghenion yr unigolyn.

Cyn hyn roedd yn gweithredu prosiectau a oedd yn anelu at daclo achosion unigrwydd, er enghraifft cynhwysiant digidol. Yn rhan o'i brosiect Cynhwysiant Digidol sydd ar waith ar hyn o bryd, mae gwirfoddolwyr yn cefnogi pobl hŷn i gael mynediad at dechnoleg a'i defnyddio.

Mae ganddo brosiect cyfeillio dros y ffôn hefyd, *Call in Time*, sef gwasanaeth rhad ac am ddim sy'n cael ei redeg gan Age UK ar gyfer pobl sy'n 60 neu'n hŷn. Mae'n paru pobl gyda gwirfoddolwr sydd wedi ei hyfforddi a'i gefnogi, a fydd yn gallu rhannu diddordebau gyda'r cyfaill a'i ffonio am sgwrs wythnosol.

Nod prosiect newydd Age Cymru Dyfed, Cyfeillio'n Cysylltu Bywydau, yw mynd i'r afael ag unigrwydd trwy garedigrwydd. Mae ei ffocws ar adeiladu cymuned yn hytrach na gwasanaeth, ac mae'n cefnogi pobl dros 50 oed sy'n wynebu ynysigrwydd cymdeithasol, wedi ymgilio, colli eu hyder neu mae ganddynt ymdeimlad isel o lesiant.

GRWPIAU

Ar gyfer y bobl hynny a fyddai'n elwa ar ffurfio cysylltiadau newydd, yn y rhan fwyaf o achosion cymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp fydd y ffordd fwyaf effeithiol.

Fodd bynnag, mae'n bwysig fod dulliau gweithredu yn cael eu teilwra at hoffterau ac anghenion unigol.[105]

Arts 4 Wellbeing, Ceredigion

Cynhaliodd Arts 4 Wellbeing gyfres o'r enw *Compassionate Communities* sy'n weithgareddau wythnosol i bontio'r cenedlaethau, dan arweiniad y gymuned ar gyfer y gymuned mewn safleoedd lleol. Roedd y sesiynau galw-heibio hyn y ganolbwynt y gallai meddygon teulu lleol a mudiadau'r trydydd sector yn lleol gyfeirio unigolion ato, os oeddent yn wynebu risg o fynd yn unig neu'n ynysig.

Defnyddiwyd y celfyddydau a gwaith grŵp i feithrin hunan-barch. Maent yn cefnogi unigolion i:

- Oresgyn rhwystrau sy'n atal pobl rhag cyfranogi
- Gwella hunan hyder
- Datblygu delwedd fwy positif o'u hunain ac eraill

[104] https://www.ageuk.org.uk/cymru/dyfed/

[105] Victor, C., Mansfield, L., Kay, T., Daykin, N., Lane, J., Grigsby Duffy, L., Tomlinson, A., Meads, C. (2018) An overview of reviews: the effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course, What Works Centre for Wellbeing

- Adnabod eu potensial a'i dderbyn
- Cynyddu ysgogiad trwy brofi llwyddiant a datblygu meddylfryd o dyfu

Roedd y rheiny a oedd yn bresennol yn dod o amrywiaeth eang o grwpiau oedran a chefndiroedd, a'r sesiynau'n cwmpasu amrywiaeth o dechnegau creadigol er mwyn ysbrydoli'r cymunedau yr oeddent yn gweithio gyda nhw. Daeth y sesiynau â phobl at ei gilydd i siarad am eu bywydau a'u profiadau.

Yn ei holl brosiectau, nod Arts 4 Wellbeing yw creu gofod cefnogol ar gyfer y rheiny sydd efallai'n teimlo'n ynysig, lle cânt agor i fyny, cefnogi ei gilydd a chreu cysylltiadau ystyrlon.

Llwyddodd y sesiynau *Compassionate Communities* i gefnogi niferoedd mawr o gyfranogwyr gydag amrywiaeth o anghenion. Yn yr adroddiad interim, amlygwyd y canlyniadau canlynol ar gyfer unigolion a'u cymunedau:

- Wedi gwneud ffrindiau newydd
- Wedi dysgu sgiliau creadigol
- Wedi dechrau cefnogi ei gilydd tu allan i'r sesiynau grŵp
- Wedi cryfhau perthnasoedd gyda safleoedd cymunedol ac ysgolion lleol
- Wedi helpu codi arian er mwyn sicrhau bod y grwpiau yn hunangynhaliol wedi i'r prosiect ddod i ben

Mae manylion llawn y gwaith y mae [Arts 4 Wellbeing?] wedi ei wneud gyda Compassionate Communities yma.

Hwb LGBTQ+ Sir Gâr

Lansiwyd yr Hwb LGBTQ+ ym mis Awst 2019 ac mae'n rhan o CETMA *(Community Engagement, Technology, Media and Arts)*,[106] sef menter gymdeithasol yn Llanelli. Mae'n darparu gwasanaethau cymorth a gweithgareddau grŵp ar gyfer Cymuned LGBTQ+ Sir Gâr.

Mae'r prosiect hwn yn agored i bobl o bob oed ac mae'n rhad ac am ddim diolch i gymorth nawdd gan y Loteri Genedlaethol. Cyn lansio, buon nhw'n ymgynghori â'r gymuned a daethant o hyd i fwlch yn y ddarpariaeth ar gyfer gwasanaethau i bobl ifanc LGBTQ+, pobl draws a phobl 50+.

Eu nod yw:

- Sefydlu sesiwn alw-heibio reolaidd mewn amgylchedd diogel ar gyfer aelodau'r gymuned LGBTQ+
- Galluogi aelodau o'r gymuned LGBTQ+ i wneud sylwadau trwy bob llwyfan
- Cynyddu cyfranogiad cymunedol LGBTQ+
- Rhoi cyhoeddusrwydd i'r gefnogaeth ar gyfer LGBTQ+ trwy ddigwyddiadau
- Uwchsgilio gwirfoddolwyr LGBTQ+ i wella'u sgiliau cyflogadwyedd (os oes angen)
- Annog y gymuned LGBTQ+ i ymgysylltu'n fwy effeithiol â'r awdurdod lleol a mudiadau eraill, er enghraifft, yr heddlu a swyddogion cydlyniant cymunedol, i annog cyfranogiad a chyfraniad

[106] https://cetma.org.uk/

Mae'r Cydlynydd Prosiect yn estyn allan i grwpiau cymunedol ac yn mynd i sesiynau a chyfarfodydd i rannu gwybodaeth am yr hwb LGBTQ+ gyda defnyddwyr y gwasanaeth/defnyddwyr posibl. Mae pobl hefyd yn clywed am grŵp cymorth LGBTQ+ Sir Gâr trwy gyfarfodydd rhyngasiantaeth, cyfryngau cymdeithasol (lle mae ganddynt bresenoldeb cryf) a thrwy ddigwyddiadau y mae nhw'n eu cefnogi fel gwyliau *Pride*.

Wrth addasu at COVID-19 symudwyd eu gwasanaethau ar-lein. Roedd hyn yn cynnwys boreau coffi wythnosol a chreu hwb ar-lein ar gyfer pum rhanbarth yn Sir Gâr, gan weithio gyda'r trefi a'r cymunedau yn yr ardaloedd hynny.

Darganfu CETMA fod natur wledig Sir Gâr, sydd â mynediad cyfyngedig at y rhyngrwyd mewn rhai ardaloedd, yn ogystal â'r ffaith nad oes gan rai pobl y dechnoleg i gymryd rhan, yn rhwystr a oedd yn atal llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth hŷn rhag cadw cysylltiad â'r gwasanaeth. Er mwyn datrys y broblem, sicrhawyd cyllid ychwanegol gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol er mwyn prynu offer digidol fel llechi a ffônau clyfar gyda data arnynt yn barod (y gellir eu defnyddio heb fynediad at y rhyngrwyd) er mwyn creu "Llyfrgell Ddigidol". Gan eu bod yn cydnabod bod mynediad Wi-Fi yn gyfyngedig mewn rhai ardaloedd, darparwyd teclynnau hybu Wi-Fi hefyd. Mae defnyddwyr y gwasanaeth nawr y gallu benthyg yr offer hyn yn rhad ac am ddim i'w helpu i ddefnyddio'r gwasanaethau newydd sydd ar-lein.

Rhwydwaith Amlddiwylliant Llanelli

Mae Rhwydwaith Amlddiwylliant Llanelli[107] yn bodoli er mwyn datblygu rhwydwaith sy'n dod â phobl Llanelli a Sir Gâr ynghyd trwy ddigwyddiadau cyhoeddus a phreifat, cynulliadau cymdeithasol, gwirfoddoli, cynnal rhith-bresenoldeb a rhoi cymorth i leiafrifoedd ethnig.

Mae eu nodau'n cynnwys:

- Lleihau ynysigrwydd cymdeithasol a chynyddu cyfleoedd cyfartal i bobl o gefndiroedd diwylliannol gwahanol, yn enwedig o gymunedau du, Asiaidd a lleiafrif ethnig a Theithwyr Roma
- Cynyddu dealltwriaeth rhyngddiwylliannol, goddefgarwch a chydlyniant cymunedol trwy ddathlu a chydnabod pobl o gefndiroedd diwylliannol gwahanol, gan gynnwys diwylliant Cymru

[107] https://www.facebook.com/Llanelli-Multicultural-Network-LMCN-1549662662012223/

CYMUNEDAU SYDD O BLAID POBL HŶN

Comisiynydd Pobl Hŷn

Mae Heléna Herklots, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, wedi ymrwymo i sicrhau bod Cymru yn genedl o gymunedau sydd o blaid pobl hŷn, sef dull gweithredu strwythurol allweddol ar gyfer helpu lleihau unigrwydd ymhlith pobl hŷn.

Mewn cymuned sydd o blaid pobl hŷn, mae gwasanaethau, grwpiau lleol, busnesau a thrigolion yn cydweithio i wneud newidiadau er mwyn cefnogi pobl i fyw bywydau iach ac annibynnol ac i barhau i wneud y pethau sy'n bwysig iddynt wrth iddynt heneiddio. Mae bod o blaid pobl hŷn yn golygu cynllunio ein cymunedau a'n gwasanaethau gyda phobl hŷn, ac nid dim ond ar eu cyfer.

Mae cymunedau sydd o blaid pobl hŷn:

- Yn cydnabod y dylai pobl hŷn gael llais mewn penderfyniadau sy'n effeithio arnyn nhw a'u cymunedau
- Yn galluogi pobl hŷn i ryngweithio gydag eraill ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol er mwyn helpu cynnal iechyd a llesiant meddyliol cadarnhaol
- Yn cefnogi dewisiadau pobl hŷn gyda seilwaith effeithiol, gwybodaeth hygyrch a thrwy feithrin cyfleoedd ar gyfer cynhwysiant a chyfranogiad ym mywyd y gymuned
- Yn herio oedraniaeth trwy annog rhyngweithio cadarnhaol a dysgu rhwng pobl o oedrannau gwahanol
- Yn cefnogi pobl hŷn gyda dewisiadau i barhau mewn cyflogaeth, gan gyfrannu at eu diogelwch economaidd a'i hannibyniaeth, a chaniatáu i'r gweithle elwa ar eu sgiliau a'u profiadau

Ar lefel awdurdod lleol, mae pob un o'r awdurdodau lleol yng Nghymru wedi cytuno i Ddatganiad Dulyn 2013. Mae’r Datganiad hwn yn fframwaith Ewropeaidd sy'n gosod ymrwymiad i gynnal cyfres o egwyddorion ar gyfer mesur, meincnodi a gyrru datblygiad cymunedau sydd o blaid oedran, yn y dyfodol. Mae hyn yn dangos bod awdurdodau lleol yng Nghymru wedi ymrwymo i greu cymunedau sy'n gynhwysol ac yn gefnogol i bawb, waeth faint yw eu hoed.

Yn Sir Gâr, Ceredigion a Sir Benfro, mae gwaith ar y gweill i gyflawni eu strategaethau lleol ac i gefnogi eu Fforymau 50+, sef grwpiau annibynnol o bobl sydd dros 50 oed sy'n cwrdd i drafod materion sy'n effeithio ar bobl hŷn. Maent wedi parhau i weithio tuag ddod yn siroedd sydd o blaid pobl hŷn. Yn y cyfamser, maent wedi cael trafodaethau positif gyda'r Comisiynydd ynghylch gweld cydnabyddiaeth Cymunedau sydd o Blaid Oedran ffurfiol gan Sefydliad Iechyd y Byd. [108]

[108] https://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/

DATBLYGU CYMUNEDOL SY’N SEILIEDIG AR ASEDAU

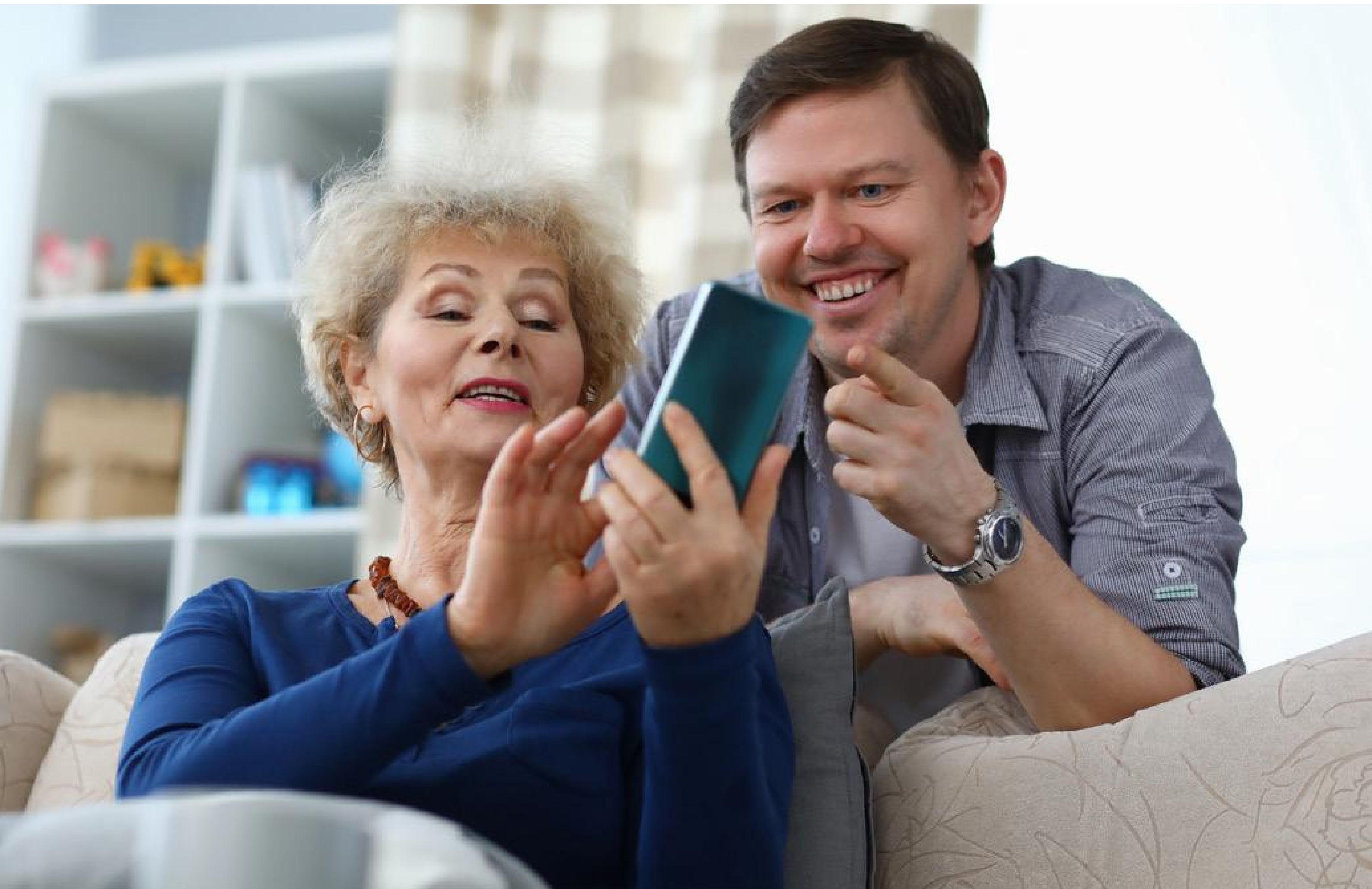
Mae Datblygu Cymunedol sy’n Seiliedig ar Asedau yn ddull gweithredu sy'n seiliedig ar yr egwyddor fod adnabod a mobileiddio "asedau" unigol a chymunedol [yn fwy effeithiol] na chanolbwyntio ar broblemau ac anghenion, neu "ddiffygion".

Gofal Solfach, Sir Benfro

Sefydlwyd mudiad cymunedol Gofal Solfach yn 2014 ym mhentref Solfach gan y Cyngor Cymuned, fel prosiect peilot i ddarparu cymorth ar gyfer pobl hŷn oherwydd y bylchau niferus mewn gwasanaethau. Mae'n dod â phobl ynghyd er mwyn helpu cefnogi pobl hŷn i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Mae'r cynllun yn dibynnu ar wirfoddolwyr sy'n cynnig eu hamser yn coginio, gyrru neu gyfeillio. Maent yn cael eu paru gydag anghenion lleol. Gall trigolion eu cyfeirio eu hunain i gael cymorth.

Yn dilyn ymgynghoriad â'r gymuned, cafwyd nawdd gan y Gronfa Datblygu Cynaliadwy am ddwy flynedd gyntaf y cynllun ac yna cafodd ei ymestyn am ddwy flynedd arall. Yn 2019, sicrhaodd Gofal Solfach nawdd gan y Loteri Fawr am bum mlynedd arall o weithredu [hyd nes 2024].

Roedd tua 35 gwirfoddolwr yn rhoi cymorth i 30 o bobl yn y pentref. Ar adegau, mae hyd at 50 o drigolion wedi bod angen cymorth. Nid ydynt yn gwneud unrhyw beth heblaw am roi gofal ymarferol ac mae mwyafrif y ceisiadau yn ymwneud â chymorth gyda thrafnidiaeth fel mynd â phobl i’r feddygfa, siopau, apwyntiadau yn yr ysbyty a digwyddiadau.



Maent hefyd yn:

- Cerdded cŵn neu'n cerdded gyda phobl i gadw cwmni iddynt
- Galw heibio i ymweld â'r rheiny sydd ddim yn gallu mynd allan
- Rhoi seibiant i ofalwyr teuluol - gall gwirfoddolwr gamu i mewn fel bod y gofalwyr yn cael awr neu ddwy o seibiant
- Trefnu digwyddiadau - Clwb Nos Wener (dechreuwyd gan y Gymdeithas Alzheimer) yn neuadd y pentref lle mae pobl yn chwarae'r iwcilele, cynnal cwisys a dosbarthiadau yoga (yoga o'r gadair ar gyfer y rheiny sydd ddim yn gallu symud cymaint)
- Gwibdeithiau cymunedol

Ffactor allweddol yn llwyddiant Gofal Solfach yw rôl y Cydlynydd, sy'n cael ei thalu. Lena Dixon yw'r Cydlynydd ac mae'n gwneud y tasgau gweinyddol ac felly'n rhyddhau aelodau'r gymuned i wirfoddoli ar gyfer rolau y maen nhw eisiau eu gwneud. Mae gan rôl Lena gyfrifoldeb ac ymrwymiad sylweddol ar gyfer tasgau y gallai fod yn annheg gofyn i wirfoddolwyr eu gwneud, neu a allai fod yn anodd fel arall. Mae'n credu bod neuadd y pentref wedi bod yn elfen annatod wrth gadw'r gymuned a'r gwasanaeth mewn cysylltiad.

Yn ddiweddar, mae Iechyd Gwledig Cymru wedi cael digon o gyllid i brofi model Gofal Solfach mewn dwy gymuned arall yng Ngheredigion.

GWIRFODDOLI

Gall gwirfoddoli alluogi ymyriadau effeithiol i fynd i'r afael ag unigrwydd a gall hefyd fod yn ffordd o atal unigrwydd.

Mae cynnwys pobl fel gwirfoddolwyr yn rhoi cyfle iddynt i gymryd rhan yn hytrach na derbyn cymorth, ac i ymgysylltu mewn rôl a werthfawrogir gan y gymdeithas. Gall profiadau positif o wirfoddoli roi hunaniaeth ac ymdeimlad o bwrpas i bobl, ac mae'r rhain yn gallu bod yn ffactorau hanfodol wrth [ddylanwadu ar] y ffordd y maent yn teimlo am eu cysylltiadau cymdeithasol. Felly, mae adeiladu pwyslais ar wirfoddoli i mewn i'r dull gweithredu strategol ar gyfer trechu unigrwydd yn gallu bod yn ffordd effeithiol o ddarparu ymyriadau cost-effeithiol mewn cymuned.

Doethineb Gwledig

Mae Doethineb Gwledig yn brosiect partneriaeth sy'n cynnwys Volunteering Matters Cymru, Outside the Box a National Development Team for Inclusion. Ariennir y prosiect gan y Gronfa Loteri Fawr ac mae ar ei bedwaredd flwyddyn ar hyn o bryd. Mae ar waith ledled Cymru a'r Alban a'i nod yw:

- Mynd i'r afael â'r materion y mae pobl hŷn yn eu gweld fel blaenoriaethau ar gyfer eu cymunedau a datblygu cyfleoedd er mwyn iddynt ddylanwadu ar siâp y gymuned lle maent yn byw
- Datblygu gweithgareddau a arweinir gan y gymuned er mwyn cynnwys a chefnogi pobl hŷn a dyfeisio gweithgareddau sy'n helpu cymunedau i weithio'n dda ar gyfer pobl wrth iddynt heneiddio
- Adeiladu ar y cyfoeth o sgiliau a phrofiad y gall pobl hŷn eu cynnig, a'u hannog, ac annog eraill i werthfawrogi'r banc sgiliau hyn yn eu cymuned
- Archwilio ac adnabod effaith pob un o'r uchod a'u pŵer i gyfrannu at newid gwell

I ddilyn hyn, bydd y bartneriaeth yn rhannu'r hyn a ddysgwyd o fewn y prosiect a thu hwnt, yn y gobaith y gall cymunedau eraill ddefnyddio'r hyn a ddysgwyd i newid wyneb bywyd gwledig ledled y Deyrnas Unedig yn y dyfodol.

Yng Ngorllewin Cymru, mae Doethineb Gwledig wedi gweithio gyda chymunedau Aberdaugleddau a Phenrhyn Dale (gan gynnwys pentrefi Dale, Marloes a Llanismel). Ar y dechrau, daeth bob cymuned at ei gilydd i drafod y materion allweddol sy'n effeithio ar drigolion hŷn a sut y gallai Doethineb Gwledig helpu. Roedd y materion hyn yn gymorth i oleuo'r blaenoriaethau ar gyfer y gweithwyr datblygu, eu hymgysylltiad â phobl hŷn a gwaith gyda mudiadau eraill.

Hyd yn hyn, maent wedi:

- Ymgysylltu â 1,521 o drigolion lleol
- Ymgysylltu â 202 o grwpiau cymunedol
- Cynnal 121 o gyfarfodydd i randdeiliaid

Cyrhaeddiad mwyaf arwyddocaol y prosiect yw datblygu rhestr o ddigwyddiadau ar gyfer Aberdaugleddau a arweiniodd at sawl canlyniad positif ar gyfer y dref, yn eu plith codi proffil gweithgareddau cymunedol ymhlith y rheiny sydd ddim ar-lein.

Ers ei gyfarfod lansio yn 2017, pan ddaeth 30 o bobl, buan y tyfodd y prosiect rhestru digwyddiadau yn grŵp o bron i 100. Roedd y cyfranwyr hŷn yn cynnig awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau lleol, trafnidiaeth gymunedol, digwyddiadau arbennig a gwybodaeth gan lyfrgelloedd a chanolfannau lleol am yr adnoddau sydd ar gael. Roeddent hefyd yn prawf-ddarllen y cynnwys terfynol cyn dosbarthu'r wybodaeth.

Bu gwirfoddolwyr yn dosbarthu'r llenyddiaeth trwy naw allfa leol, a buan y daeth yr adnodd hwn i gael ei ddefnyddio'n eang fel adnodd cyfeirio ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol a thrigolion.

Unwaith yr oedd y broses o gynhyrchu a dosbarthu wedi ei sefydlu'n gadarn, ceisiodd Uwch-gydlynydd Datblygu'r Prosiect, Rachel Evans, drosglwyddo perchnogaeth at y gymuned. Cymerodd Milford Youth Matters rôl reoli, gan gynnig cyfleoedd pellach i bobl ifanc leol ddatblygu sgiliau ysgrifennu, golygu, dylunio graffeg, ffotograffiaeth, hysbysebu a dod i gyswllt ag argraffwyr a gweinyddwyr busnes.

Heddiw, mae'r rhestr o ddigwyddiadau yn ffynnu ac yn hunangynhaliol trwy refeniw hysbysebion.

Dewiswyd cymunedau gwrthgyferbyniol yn fwriadol ar gyfer y prosiect hwn. Y nodd oedd cael dealltwriaeth o'r modd y mae lleoliadau gwledig yn wahanol i leoliadau mwy trefol, o ran pobl yn dod yn unig, a hefyd er mwyn deall teimladau o unigrwydd yn well.

Er bod tref Aberdaugleddau yn cael ei chategoreiddio yn swyddogol fel ardal wledig, mae ganddi boblogaeth o tua 13,000 ac mae'n wahanol i'r pentrefi eraill y bu Doethineb Gwledig yn gweithio gyda nhw. Er enghraifft, dim ond 225 yw poblogaeth Dale ac mae ei ychydig safleoedd yn agor yn dymhorol yn unig. Mae gan bentrefi Marloes a Llanismel lai na 1,100 o drigolion.

Darganfu'r prosiect fod gan Aberdaugleddau y seilwaith i alluogi gwell cysylltiad cymdeithasol, ond, o bosib, mwy o "unigrwydd cudd". O gymharu, mae yn fanteision i fyw mewn pentref llai o faint oherwydd, yn gyffredinol, mae pawb yn adnabod ei gilydd. Fodd bynnag, mae hyn yn gallu achosi problemau integreiddio i'r rheiny sy'n newydd i'r ardal, pan fydd grwpiau cyfeillion eisoes wedi eu sefydlu'n dda ac yn anodd dod yn rhan ohonynt.

Yng Ngwerthusiad Cam 1 Doethineb Gwledig, amlygwyd y gwersi allweddol canlynol:

- Mae gweithwyr datblygu yn gerbyd ar gyfer newid - maent yn ymgysylltu â'u cymuned, ac felly'n ymwybodol o anghenion a materion eraill. Gallant hwyluso cysylltiad gyda gwasanaethau cyhoeddus neu fudiadau i helpu pobl hŷn i ymgysylltu'n uniongyrchol i ddylanwadu ar ddarpariaeth

- Mae ar bobl hŷn angen cysylltiad at y rheiny sy'n rhedeg amrywiaeth o wasanaethau fel eu bod yn gallu lleisio'u barn a'u syniadau'n uniongyrchol am y cymorth y maent ei eisiau a'i angen ar gyfer eu bywydau beunyddiol, a sut y gellir dod â hyn i'w cymuned

- Mae pobl hŷn yn fwy tebygol o gael eu hysgogi i ddefnyddio'u sgiliau a'u profiad i arwain newid os ydynt yn teimlo bod gweithgaredd yn un y mae'r gymuned ei eisiau, a phan fyddant yn gallu gweld canlyniadau eu hamser a'u hymdrech

- Mae teimlo croeso yn bwysig i bobl sydd eisiau ymuno â grŵp neu weithgaredd

- Efallai y bydd ar bobl angen anogaeth er mwyn "cymryd rhan" oherwydd mae hyder, hunan-barch ac ysgogiad yn gallu chwarae rhan allweddol wrth eu galluogi i gael cymorth neu i ymuno â gweithgareddau

- Mae trafnidiaeth yn hanfodol i lawer o bobl hŷn i gyrraedd gwasanaethau iechyd a gweithgareddau yn eu cymuned

- Mae'n bwysig fod pobl hŷn yn gwybod ble i gael gwybodaeth am weithgareddau cymunedol a gwasanaethau cyhoeddus

Dros y ddegawd ddiwethaf, mae cyfeillio a grwpiau cymdeithasol wedi profi'n ddefnyddiol iawn i bobl hŷn, ynysig yn y sir - mae gan Volunteering Matters brofiad helaeth o ddatblygu'r dulliau hyn ac maent wedi gweld drostynt eu hunain sut y gallant drechu unigrwydd.

Defnyddiwyd technoleg ddigidol yn effeithiol iawn yn ystod cyfyngiadau COVID-19 er mwyn cadw cysylltiadau'r prosiect, a hynny rhwng cydweithwyr mewnol ac ar draws ei rwydweithiau, gan hybu'r cyfathrebu gorau posibl. Mae staff a gwirfoddolwyr wedi cofleidio'r her o weithio o bell a gweithio'n arloesol er mwyn goresgyn rhwystrau i ryngweithio ffisegol. Mae'r elfennau arloesol yn cynnwys prosiect Ymateb i'r Coronafeirws newydd, y gellid ei ailadrodd ledled y wlad.

DULLIAU GWEITHREDU CYMDOGAETH

Cysylltu â Charedigrwydd, Gorllewin Cymru

Mae Cysylltu â Charedigrwydd yn rhaglen a gefnogir gan Lywodraeth Cymru fel rhan o Gorllewin Cymru Iachach. Mae'n cael ei gyflwyno gan gynrychiolwyr o bob un o awdurdodau lleol, Cynghorau Gwirfoddol Sirol a Byrddau Iechyd Cyhoeddus y siroedd. Mae ei ffocws ar ddatblygu cyfres ranbarthol o weithgareddau fel cymhelliant i ddinasyddion actif. Mae'n seiliedig ar ddull sy'n pontio'r cenedlaethau ac sy'n meithrin cysylltiadau er mwyn lliniaru unigrwydd ac ynysigrwydd.

Mae'r rhaglen Cysylltu â Charedigrwydd yn ceisio adeiladu ar y gwaith hwn trwy:

- Estyn allan gyda sesiynau Cysylltu â Charedigrwydd
- Datblygu Hyrwyddwyr Cymunedol a gweithio gyda Rhagnodwyr Cymdeithasol[109] a Chysylltwyr Cymunedol
- Darganfod beth sy'n bwysig i unigolion a chymunedau sy'n defnyddio Cysylltu â Charedigrwydd fel adnodd ymgysylltu cymunedol
- Defnyddio Cysylltu â Charedigrwydd i ffurfio rhwydweithiau cymunedol ehangach

Nod y prosiect yw:

- Newid agweddau cymdeithasol
- Cynyddu gwasanaethau cymunedol sy'n seiliedig ar anghenion y gymuned, gan wella iechyd a llesiant
- Ymgysylltu â chymunedau anodd eu cyrraedd

Yn 2019, lansiodd y rhaglen Gronfa Buddsoddi 'Mae Gorllewin Cymru yn Garedig' er mwyn cefnogi prosiectau sy'n pontio'r cenedlaethau yn Sir Gâr, Ceredigion a Sir Benfro.

Roedd nawdd ar gael ar gyfer prosiectau rhanbarthol a sirol. Roedd hyn yn cynnwys prosiectau cymunedol ar raddfa fach, a oedd yn cysylltu pobl ifancach a phobl hŷn, gyda'r nod o ddatblygu gwybodaeth a sgiliau, gwella cysylltiadau cymdeithasol a lleihau'r perygl o unigrwydd ac ynysigrwydd.

Mae un ar bymtheg prosiect yn y rhanbarth wedi cael nawdd er mwyn i blant recordio straeon fideo ar gyfer pobl hŷn yn eu cymunedau ac anfon negeseuon a llythyron atynt. Mae rhai o'r prosiectau a ariannwyd wedi addasu er mwyn cyflwyno eu gwaith yn electronig o ganlyniad i COVID-19, ac mae eraill a oedd yn dibynnu ar gysywllt wyneb-yn-wyneb wedi gweld bod y pandemig a'r cyfyngiadau cysylltiedig yn rhwystr sylweddol. Mae Cysylltu â Charedigrwydd yn gweithio gyda nhw i ddod o hyd i atebion a fydd yn galluogi eu prosiectau i lwyddo.

[109] Philippa Watkins, Gwasanaeth Ymchwil Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2017) Beth yw Rhagnodi Cymdeithasol?

Mae llwyfan ar-lein ddwyieithog Cysylltu â Charedigrwydd, a ddatblygwyd yn rhan o'r rhaglen, yn hybu gwirfoddoli person-i-berson anffurfiol ac fe fydd yn helpu cymunedau i gysylltu â'i gilydd ac i gefnogi ei gilydd ar lefel rithwir. Bydd yn meithrin eu cydnerthedd ac yn lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Gall pobl sy'n defnyddio'r llwyfannau gyflwyno cynigion o gymorth a cheisiadau am gymorth ar ddewis eang o themâu. Caiff ei danategu gan y gallu i ennill a gwario Credydau Amser fel cymhelliant i gymryd rhan.

Lansiwyd y llwyfan ar-lein cyn y cyfnod profi a oedd wedi'i gynllunio, oherwydd COVID-19. Oherwydd hynny, roedd yn rhaid dysgu wrth gyflwyno a hyrwyddo'r llwyfan newydd. Roedd hyn yn heriol oherwydd roedd pobl yn cael eu gorlethu gan wybodaeth ar-lein yn ymwneud â'r pandemig gan fudiadau a gwasanaethau eraill.

Nawr, mae adnoddau'r prosiect yn hollol ddigidol, gan gynnwys y sesiynau hyfforddiant ar godi ymwybyddiaeth y cyhoedd o bwysigrwydd caredigrwydd, ac maent i'w gweld isod:

Sir Gâr: https://connectcarmarthenshire.org.uk

Ceredigion: https://connectceredigion.org.uk

Sir Benfro: https://connectpembrokeshire.org.uk

Trwy fynd ati mewn ffordd ranbarthol, mae Cysylltu â Charedigrwydd wedi gallu rhannu adnoddau, profiadau ac arfer da, osgoi dyblygu gwasanaethau sydd eisoes yn bodoli a chanolbwyntio ar "lenwi'r bylchau”.

Mudiadau yn Gweithio i Liniaru Unigrwydd yng Ngorllewin Cymru

Buom yn cynnal arolwg o fudiadau ledled Gorllewin Cymru sy'n darparu ymyriadau i liniaru unigrwydd. Roedd y rheiny a ymatebodd wedi nodi eu prif weithgareddau fel a ganlyn:

- 29% - cymorth un-i-un uniongyrchol (er enghraifft cyfeillio, cwnsela, cysylltwyr cymunedol, cydlynu yn yr ardal leol)
- 21% - rhagnodi cymdeithasol
- 21% - gweithio i helpu creu cymunedau mwy cysylltiedig (cefnogi cyfranogiad trwy wirfoddoli, gwaith datblygu cymunedol ayb)
- 17% - trefnu grwpiau, clybiau a gweithgareddau yn arbennig ar gyfer pobl hŷn
- 8% - helpu pobl i gael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau (yn enwedig trafnidiaeth a thechnoleg)
- 4% - trefnu grwpiau, clybiau a gweithgareddau heb unrhyw oed cymhwysedd
- Roedd 80% yn gweithio mewn partneriaeth â mudiadau a gwasanaethau eraill

Adroddodd y rheiny a ymatebodd mai'r dulliau mwyaf effeithiol o hyrwyddo'u gwaith oedd:

1. Atgyfeiriadau at eu gwasanaethau gan fudiadau eraill/gweithwyr gofal iechyd proffesiynol
2. Facebook
3. Wyneb-yn-wyneb, er enghraifft mynd i ddigwyddiadau/safleoedd cymunedol

Pan holwyd beth fyddai'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf i helpu lliniaru unigrwydd yng Ngorllewin Cymru yn eu barn nhw, daeth sawl thema i'r amlwg:

- Ymyriadau wedi eu teilwra'n arbennig, ar sail anghenion yr unigolyn
- Newid mewn agweddau cymdeithasol at unigrwydd, a'r stigma sy'n gysylltiedig, a oedd yn rhwystr i'r rheiny a oedd yn ceisio cymorth
- Mwy o deimlad o ddiben a pherthyn
- Gwell trafnidiaeth
- Gwell mecanweithiau nawdd
- Codi ymwybyddiaeth o wasanaethau a digwyddiadau sydd eisoes yn bodoli
- Mwy o allu i gyrraedd y rheiny sy'n anodd eu cyrraedd
- Darparu mwy o wasanaethau mewn lleoliad grŵp
- Gwell partneriaeth gyda mudiadau a gwasanaethau

EFFAITH COVID-19

Mae unigrwydd wedi dod yn elfen flaenllaw mewn trafodaethau ynghylch sut y mae cyfyngiadau symud neu gyfnodau clo yn effeithio ar unigolion. I lawer o bobl, roedd yna gyfnodau angenrheidiol o ynysu cymdeithasol, gan gynnwys ynysu hirach ar gyfer y rheiny sy'n cael eu gwarchod, ac mae hyn yn parhau. Mae'r cyfyngiadau symud wedi amlygu pwysigrwydd ein cysylltiadau cymdeithasol a sut y mae'n teimlo i golli'r cysylltiadau hyn.

Yng Nghymru, mae cyllid o Gronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol Llywodraeth Cymru, sydd werth £1.4 miliwn ac wedi ei gysylltu at ei strategaeth Cysylltu Cymunedau, wedi cael ei ailbwrpasu i gefnogi ei hymateb i COVID-19. Yn ystod blwyddyn gyntaf y Gronfa, mae wedi gorfod rhoi sylw i her unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol COVID-19-a defnyddiwyd £400,000 ar gyfer y fenter Ffrind mewn Angen. Mae hyn yn cynnwys galwad ffôn wythnosol gan wirfoddolwr Age Cymru yn ogystal â chyngor a chymorth gan Age Cymru i wirfoddolwyr anffurfiol sy'n helpu pobl hŷn.

Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cymru yn adolygu sut i ddefnyddio gweddill y Gronfa Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol dros y ddwy flynedd nesaf.

Yn y cyfamser, er na sefydlwyd Cronfa Ymateb i COVID-19 Trydydd Sector Llywodraeth Cymru, sydd werth £24 miliwn, i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd, mae'n cael ei defnyddio i helpu'r sector hwn i barhau gyda'i waith cymorth.

Yn ystod y cyfnod clo cyntaf, darparodd swyddfa Comisiynydd y Gymraeg wasanaeth cyfieithu rhad ac am ddim ar gyfer mudiadau'r trydydd sector er mwyn eu galluogi i gyfathrebu â defnyddwyr gwasanaethau yn eu dewis iaith. Dangosodd y galw am y gwasanaeth hwn yr angen am gymorth pellach ar gyfer y sector i ddatblygu ei arlwy yn y Gymraeg.

Cyhoeddodd Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru adroddiad Gadael Neb ar Ôl [110] ym mis Awst 2020. Mae'n galw am amrywiaeth o gamau dybryd a mwy hirdymor i sicrhau bod pobl hŷn, y mae'r pandemig yn effeithio arnynt mewn ffordd anghymesur, yn cael yr help a'r gefnogaeth y mae arnynt eu hangen ac nad ydynt yn cael eu hallgau tra bod Cymru'n delio â COVID-19, ac yn edrych tuag at adfer.

Mae'r pandemig wedi amlygu'r rhaniad digidol yng Nghymru [ac mae] llawer o wasanaethau wedi cael eu gorfodi i symud ar-lein. Tynnodd Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru sylw at y perygl o allgau nifer sylweddol o bobl hŷn, a'r angen i sicrhau bod opsiynau annigidol hygyrch ar gael o hyd; argymhellodd y dylid buddsoddi'r enillion ariannol a geir yn sgil y gost is o ddarparu gwasanaethau digidol, er mwyn uchafu cynhwysiant digidol ar draws cymunedau trwy gefnogi pobl hŷn i fynd ar-lein.

Awgrymodd y Comisiynydd y camau gweithredu canlynol ar gyfer cyrff cyhoeddus:

Camau Brys

- Dylai cyrff cyhoeddus weithredu i sicrhau bod negeseuon iechyd cyhoeddus yn cael eu cyfleu'n fwy effeithiol i bobl hŷn
- Cynnal archwiliadau ar lefel gymunedol o bobl hŷn sydd wedi'u hallgau'n ddigidol yn ystod y pandemig a darparu dyfeisiau hawdd eu defnyddio gyda mynediad at y rhyngrwyd

Camau Gweithredu Mwy Tymor Hir

- Sefydlu hawl i gysylltedd digidol – edrych ar seilwaith digidol fel gwasanaeth hanfodol y mae ar y boblogaeth gyfan angen mynediad fforddiadwy ato
- Cyflwyno tariff gymdeithasol ar gyfer mynediad i'r rhyngrwyd a gweithio i ddarparu mynediad am ddim i'r rhyngrwyd i bawb
- Gosod dyletswydd ar gyrff cyhoeddus yng Nghymru i ddangos sut y byddant yn ymgysylltu â ac yn gwasanaethu dinasyddion nad ydynt ar-lein
- Dylai byrddau iechyd ac awdurdodau lleol ddatblygu rhaglenni allgymorth i ennyn hyder digidol i alluogi pobl hŷn i gael mynediad at wasanaethau cyhoeddus digidol, gan adeiladu ar waith sy'n cael ei wneud gan Gymunedau Digidol Cymru

[110] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2020) Gadael Neb ar Ôl: Camau Gweithredu ar gyfer adferiad o blaid pobl hŷn

Mynd i'r Afael ag Unigrwydd yng Ngorllewin Cymru yn ystod COVID-19

Cafodd pandemig COVID-19 effaith sylweddol ar lawer o fudiadau sy'n darparu ymyriadau i roi sylw i unigrwydd yng Ngorllewin Cymru.

Mae Dewis Cymru,[111] y cyfeiriadur cenedlaethol o adnoddau llesiant i Gymru, wedi gweld cynnydd o 48% yn nifer y gwasanaethau y mae pobl wedi edrych arnynt yng Ngorllewin Cymru ym mis Hydref o gymharu â mis Mawrth 2020. Mae hyn yn dangos cynnydd yn y galw am gymorth gyda llesiant yn yr ardal.

Buom yn siarad â mudiadau y mae eu gwaith yn cael sylw yn yr adroddiad hwn, am eu hymateb i'r pandemig, a daeth nifer o heriau allweddol yn glir (cânt eu harchwilio isod).

Addasu'r Ffordd o Weithio

Roedd yn rhaid i lawer o fudiadau ailystyried eu harlwy a'i addasu yn gyflym, a hynny sawl gwaith mewn rhai achosion, mewn ymateb i'r sefyllfa a oedd yn newid. Mae'n dyst i'w cydnerthedd a'u hyblygrwydd eu bod wedi gwneud hynny mewn mater o wythnosau, er mwyn cefnogi defnyddwyr eu gwasanaethau yn y ffordd fwyaf addas.

Defnyddio Safleoedd Cymunedol

Dywedodd sawl mudiad a oedd yn arfer darparu eu gwasanaethau o safleoedd cymunedol, fod llawer o'r safleoedd yn dal i fod ar gau er i'r cyfyngiadau gael eu llacio. Roedd hyn yn rhannol am fod pwyllgorau rheoli yn aneglur ynghylch y rheolau a oedd yn newid, ac yn rhannol am fod llawer o aelodau pwyllgorau yn wirfoddolwyr hŷn a oedd yn ynysu neu'n gwarchod.

I rai, roedd hyn yn golygu chwilio am safleoedd eraill tra bod eraill wedi gorfod atal y gwasanaeth.

Darparu o Bell

Gorfodwyd llawer o fudiadau i symud oddi wrth fodel darparu wyneb-yn-wyneb at ddarparu o bell, gan ddefnyddio'r dulliau canlynol:

- Ffôn - yn enwedig yn ystod y cyfnod clo cychwynnol
- Ar-lein
- Ymweliadau stepen y drws
- Postio adnoddau

Dywedodd rhai mae un o sgil-effeithiau darparu o bell oedd helpu defnyddwyr gwasanaeth newydd i gael mynediad at y mudiad. Ond, mewn achosion lle nad oedd defnyddwyr presennol yn gallu defnyddio technoleg, neu nid oeddent eisiau defnyddio technoleg, roeddent yn ymgysylltu'n llai â'r mudiad.

Ymgysylltu â Gwirfoddolwyr

Mae Promising Approaches yn amlygu gwirfoddoli fel un ffordd o gadw pobl i ymgysylltu a'u cadw'n actif. Oherwydd y cynnydd aruthrol mewn gwirfoddoli yn ystod y cyfnod clo, gwelwyd cynnydd yng nghapasiti rhai mudiadau i gefnogi unigolion gydag anghenion sylfaenol fel siopa bwyd a nôl presgripsiynau.

[111] https://www.dewis.cymru/

Serch hynny, roedd eu sylfaen gwirfoddoli arferol wedi lleihau am fod mwyafrif y gwirfoddolwyr dros 60 ac yn gorfod gwarchod, neu roedd ganddynt bryderon iechyd a diogelwch. Gallai hyn fod wedi cynyddu ymdeimlad pobl o unigrwydd a dileu strwythur yr oeddent yn arfer dibynnu arno.

Roedd yna ansicrwydd ynghylch sut i gynnal y brwdfrydedd gwreiddiol ynghylch gwirfoddoli. Wrth i'r cyfyngiadau symud lacio, ac wrth i bobl fynd yn ôl i weithio yn dilyn cyfnod ar ffyrlo, gwelwyd niferoedd gwirfoddolwyr yn lleihau er bod y galw am gymorth yn dal i fod yn uchel. Dywedodd mudiadau eu bod yn wynebu rhwystrau a oedd yn eu hatal rhag adfer eu gwasanaethau ac ailymgysylltu â gwirfoddolwyr, oherwydd pryderon ynghylch haint ar y ddwy ochr. Yn dilyn ymchwydd yn yr "ysbryd gymunedol" yn gynnar yn y cyfnod clo, fisoedd yn ddiweddarach mae yna flinder ynghylch gwirfoddoli yn gyffredinol, am fod pobl wedi dychwelyd i'r gwaith neu flino'n lân.

CASGLIAD

Gellir priodoli i Orllewin Cymru nifer o nodweddion sy'n cyfrannu at unigrwydd:

- Gorllewin Cymru yw'r ail ardal bwrdd iechyd â'r boblogaeth fwyaf wasgaredig yng Nghymru ac mae'r cysylltiadau trafnidiaeth yn gyfyngedig. Gallai hyn arwain at ynysigrwydd cymdeithasol a chyfrannu at dlodi. Yng nghyd-destun amddifadedd Cymru gyfan, o ran mynediad at wasanaethau - a fesurir yn ôl yr amser a gymerir i deithio i ddewis o wasanaethau fel procsi ar gyfer mynediad ffisegol ehangach i wasanaethau - Awdurdod Lleol Ceredigion oedd â'r ail gyfran uchaf o ardaloedd bach (50%) yn y 10% mwyaf difreintiedig.[112] Roedd yr ardal fach fwyaf ddifreintiedig yn Sir Gâr (Cynnwyl Gaeo).

- Gallai allgau digidol, yn enwedig ers COVID-19, gael effaith ddifrifol ar allu pobl i gadw'u cysylltiadau, i ddod o hyd i wybodaeth ddibynadwy, i siopa am bethau angenrheidiol ac i aros yn iach. Mae tua thri chwarter o'r rheiny sydd rhwng 65 a 74 oed, a llai na hanner o'r rheiny sydd dros 75 oed, ar-lein yng Nghymru

- Cyfran uwch o bobl hŷn, gyda llawer ohonynt yn byw ar eu pen eu hun: mae 45% o bobl dros 65 oed yn byw ar eu pen eu hun, a disgwylir i'r rhif yma gynyddu'n sylweddol dros y 10 i 20 mlynedd nesaf[113]

- Pobl sydd wedi ymddeol yn mewnfudo ar raddfa fawr a chanddynt rwydweithiau cymdeithasol cyfyngedig yn yr ardal. Yn Sir Benfro mae'r gyfradd fewnfudo yn 31% ac mae 87% o'r rhain yn 65 oed neu'n hŷn

- Nifer sylweddol o bobl hŷn sy'n siarad Cymraeg fel eu hiaith gyntaf, ynghyd â darpariaeth gwasanaethau cyfrwng Cymraeg annigonol i gefnogi pobl hŷn. Yn y grŵp oedran 50 i 54 oed, mae 31% yn siarad Cymraeg o gymharu â’r cyfartaledd cenedlaethol o 13% ledled Cymru Yn y grŵp dros 85 oed, mae 43% yn siarad Cymraeg o gymharu â chyfartaledd cenedlaethol o 19%[114]

- Lefelau cymharol uchel o dlodi perthynol, gydag 13,895 o bobl dros 65 oed yn profi amddifadedd incwm

Mae pobl yn profi unigrwydd am nifer o resymau gwahanol, ac mae pob un ohonom yn profi unigrwydd mewn ffordd wahanol. I rai, mae teimladau o unigrwydd yn rhai dros dro. I'r rheiny sy'n profi unigrwydd cronig, mae'r cymorth iawn ar yr amser iawn, yn y lle iawn, ac yn yr iaith iawn, yn hanfodol.

Nid oes ymyriad “un ateb i bawb” sy'n gallu mynd i'r afael â chyflwr emosiynol mor bersonol a chymhleth. Fodd bynnag, mae ymyriadau a gweithgareddau sy'n rhoi cefnogaeth uniongyrchol i bobl sy'n dioddef o unigrwydd cronig, ac yn creu cymunedau mwy cefnogol lle y gall pobl ffurfio cysylltiadau ystyrlon a'u cynnal, yn angenrheidiol.

[112] Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2019

[113] Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru Asesiad o Boblogaeth Gorllewin Cymru Mawrth 2017

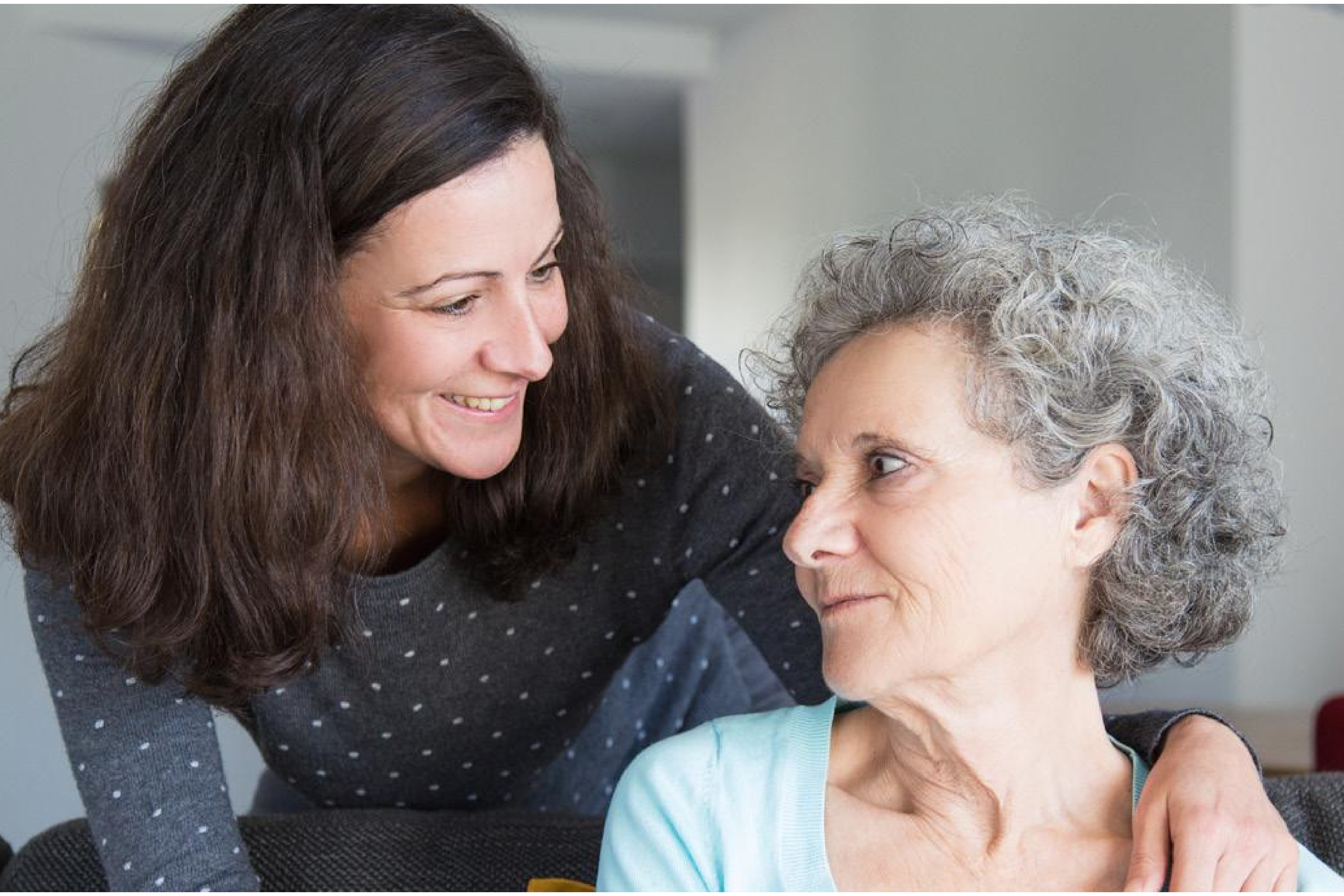
[114] ONS, 2011

Yn ôl adroddiad Y Groes Goch Brydeinig *Trapped in a Bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK*,[115] mae cydweithio ar draws mudiadau i ddarparu atebion cynaliadwy, yn allweddol wrth roi sylw i unigrwydd. Mae'n cyflwyno'r ffordd y gall bob agwedd ar gymdeithas - unigolion, busnesau, grwpiau cymunedol neu fudiadau gwirfoddol - chwarae rhan i atal ac i ymateb yn gynnar.

Mae gan lawer o'r mentrau mwy llwyddiannus yng Ngorllewin Cymru ffactorau yn gyffredin:

- Partneriaethau cryf rhwng y sector cyhoeddus, y trydydd sector a'r cymunedau
- Dull gweithredu hyblyg sy'n ystyried yr hyn sy'n gweithio'n ymarferol a'r hyn y mae ar bobl ei angen
- Mabwysiadu dull gweithredu sy' seiliedig ar asedau ac sy'n adeiladu ar gryfderau unigolion a chymunedau

Er bod y lefelau presennol o ddiddordeb gwleidyddol mewn unigrwydd i'w croesawu, mae'n bwysig sicrhau bod hyn yn cael ei drawsnewid yn newid ystyrlon a pharhaus i unigolion a chymunedau. Diffyg nawdd cynaliadwy a hirdymor yw'r prif her i lawer o'r grwpiau y buom yn siarad â nhw. Mae angen gwneud mwy o waith i ddangos buddion economaidd ymyriadau sy'n lleihau unigrwydd, gydag ymyriadau effeithiol yn cael eu hymgorffori i nawdd craidd gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol lleol.



[115] Y Groes Goch Brydeinig (2016) Trapped in a Bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK

Mae creu amgylchedd lle y gall dewis eang o weithgareddau amrywiol, yn y gymuned, ffynnu, yn allweddol os am leihau unigrwydd yn effeithiol. Mae amrywiaeth o wasanaethau a gweithgareddau yn hanfodol er mwyn galluogi pobl o oedrannau gwahanol, gyda diddordebau a chefndiroedd gwahanol, i ffurfio cysylltiadau ystyrlon ar lefel leol. Efallai y bydd dull gweithredu o'r fath yn heriol i gyrff noddi sydd, yn draddodiadol, wedi chwilio am gyfleoedd i ddarparu mentrau penodol ar raddfa fwy, yn hytrach na chefnogi mentrau llai ar lawr gwlad i'w helpu i "dyfu tuag allan".

ARGYMHELLION

Rydym wedi nodi'r meysydd canlynol i'w datblygu yng Ngorllewin Cymru:

- Y Gymraeg: mae angen buddsoddiad er mwyn galluogi mwy o fudiadau i uwchraddio ac i sefydlu eu harlwy Cymraeg ar draws eu gwasanaethau, ac i ddarparu nifer ddigonol o ddarparwyr gwasanaethau sy'n gallu siarad â defnyddwyr gwasanaethau yn eu dewis iaith. Dylai mudiadau ystyried defnyddio'r adnoddau a ddarperir gan Gomisiynydd y Gymraeg, gan gynnwys hyfforddiant a chymorth i ddatblygu eu Cynllun Iaith Gymraeg

- Trafnidiaeth: oherwydd nifer y bobl hŷn yn yr ardal, a'r bwlch mewn gwasanaethau sy'n cefnogi pobl i gael mynediad at drafnidiaeth, mae yna angen hanfodol am drafnidiaeth fforddiadwy, cyfleus, dibynadwy a diogel i sicrhau bod pobl hyn yn gallu defnyddio gwasanaethau, parhau i gymryd rhan ym mywyd y gymuned a chadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu.

- Digidol: mae angen codi i fyny, ac mae angen mwy o fuddsoddiad, er mwyn sicrhau bod pobl yn cael eu huwchsgilio'n ddigidol, a bod cymorth pen a chwt yn cael ei ddarparu i feithrin hyder pobl i ddefnyddio'r dechnoleg angenrheidiol ar ôl yr hyfforddiant cychwynnol. Rhaid ystyried mynediad at Wi-Fi rhad ac am ddim neu fwy fforddiadwy, oherwydd mae lefelau tlodi yn atal llawer rhan manteisio ar y rhyngrwyd

- Annog cynhwysiant: mae cael croeso i weithgaredd cymunedol yn dylanwadu'n fawr ar benderfyniad person hŷn i ddychwelyd. Gellid archwilio mentrau Croeso Cynnes yng Ngorllewin Cymru, tebyg i'r rheiny y mae Ageing Better yn eu defnyddio yn Camden[116], i gefnogi pobl sy'n newydd i'r ardal a'r rheiny sy'n "anoddach eu cyrraedd". Mae'r dull Croeso Cynnes[117] yn cynnwys cyfarch pobl wrth iddynt ddod i safleoedd cymunedol a thu hwnt, adnabod diddordebau ac ymateb iddynt, datblygu ethos croesawgar ac ymdeimlad o berthyn i grŵp, cyfranogiad a pherchnogaeth. Mae'r ddogfen *Practitioner's Guide* ar gael yma

[116] http://www.ageingbetterincamden.org.uk/

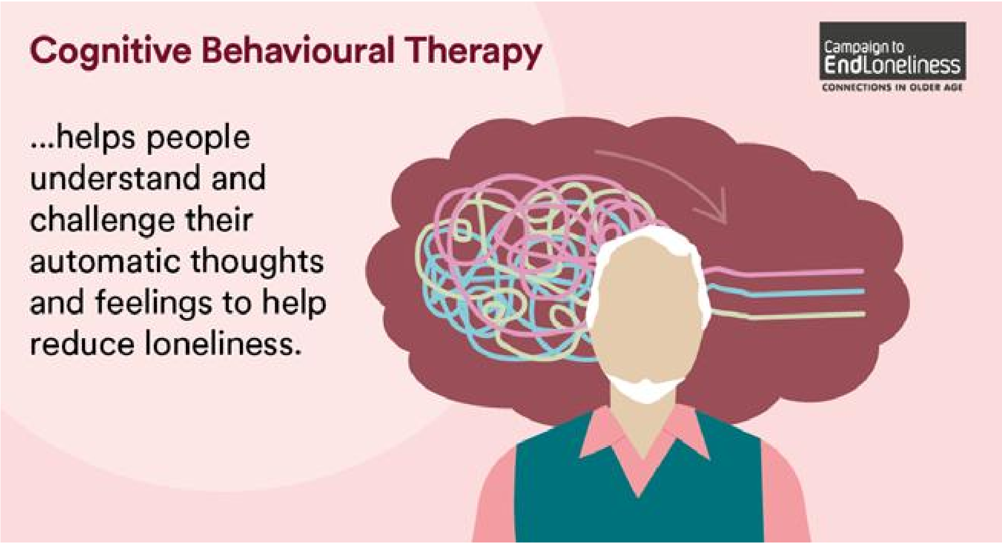
[117] http://www.ageingbetterincamden.org.uk/warm-welcome-approach

- Ymgysylltu o'r newydd â phobl hŷn fel gwirfoddolwyr: pan fydd pobl yn rhoi amser i'w cymuned gallant gynnal neu ddatblygu ymdeimlad o ddiben a chyrhaeddiad. Yn ganlyniad i'r pandemig, dylai mudiadau roi ystyriaeth a chymorth ychwanegol i ffyrdd addas o'u cynnwys, gan gynnwys opsiynau o bell a mwy hyblyg. Mae hyn y bwysig er mwyn sicrhau bod mudiadau yn gallu elwa ar sgiliau pobl hŷn, ac y gall pobl hŷn elwa ar y llwybr hanfodol hwn at ffurfio cysylltiadau

- Pobl hŷn sy'n dioddef unigrwydd cronig: yn ôl ymchwil ar gyfer ein hadroddiad *Psychology of Loneliness*[118] darganfuwyd bod yna sawl dull gweithredu seicolegol sy'n gallu helpu. Cefnogir therapi ymddygiad gwybyddol, ymwybyddiaeth ofalgar a seicoleg bositif gyda'r dystiolaeth ymchwil ddiweddaraf

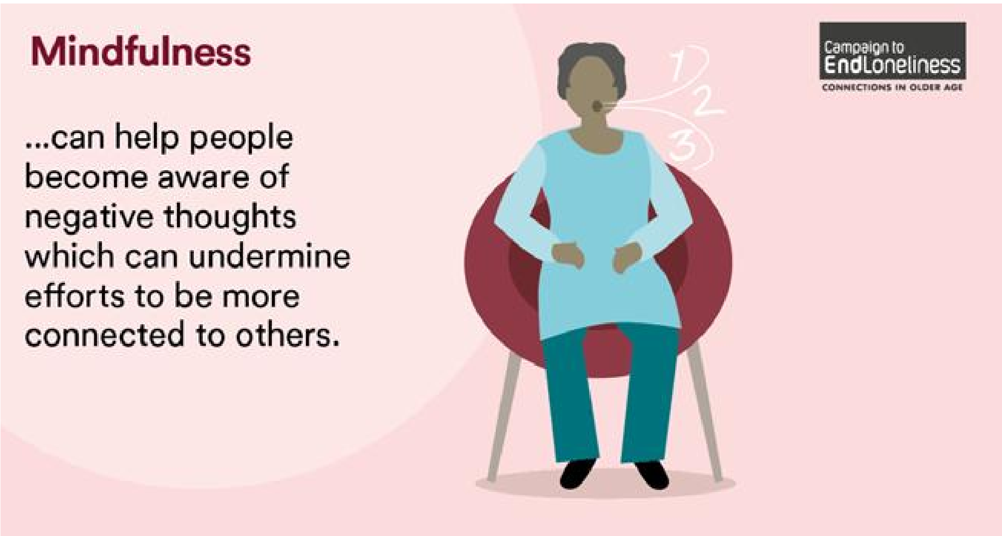
[118] Masi, C. et al (2011) A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, Personality and social psychology review cyfrol 15,3: 219-66

Therapi Ymddygiad Gwybyddol



Mae Therapi Ymddygiad Gwybyddol yn gymorth i bobl ddeall rhai o'u meddyliau, teimladau ac ymddygiadau, ac felly eu newid, fel eu bod yn gallu rheoli eu hanawsterau. Caiff ei ddefnyddio'n helaeth yn y GIG ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gall roi sylw i unigrwydd yn nes ymlaen mewn bywyd [119] [120] [121]

Ymwybyddiaeth ofalgar



Gall ymwybyddiaeth ofalgar helpu pobl i ddod yn ymwybodol o'u meddyliau yn ystod cyfnodau anodd a dewis eu derbyn neu eu gwrthod. Mae peth tystiolaeth sy'n seiliedig ar ymchwil yn awgrymu y gall ymwybyddiaeth ofalgar liniaru unigrwydd ymhlith poblogaethau hŷn a'r boblogaeth ehangach o oedolion.[123] Mae'r Sefydliad Cenedlaethol er Rhagoriaeth mewn Iechyd a Gofal[124] yn ei argymell i drin iselder.

[119] Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., Shalom, V., Birkenfeld, S., & Cohen, R. (2018). Efficacy of the I-SOCIAL intervention for loneliness in old age: Lessons from a randomized controlled trial, Journal of Psychiatric Research, 99, 69-75

[120] Jarvis, M.A., Padmanabhanunni, A., & Chipps, J. (2019) An Evaluation of a Low-Intensity Cognitive Behavioral Therapy Health - Supported Intervention to Reduce Loneliness in Older People, International Journal of Environmental Research and Public Health, 16, 1305-1319

[121] Theeke, L.A., Mallow, J.A., Moore, J., McBurney, A., Rellick, S., & VanGilder, R. (2016). Effectiveness of LISTEN on loneliness, neuroimmunological stress response, psychosocial functioning, quality of life, and physical health measures of chronic illness, International Journal of Nursing Sciences, 3, 242-251

[122] Creswell, J.D., Irwin, M., Burklund, L., Lieberman, M., Arevalo, M. J., Breen, E., & Cole, S. (2012) Mindfulness-Based Stress Reduction training reduces loneliness and proinflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial, Brain, Behavior and Immunity, 26, 1095–1101

[123] Lindsay, E.K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J.M., & Creswell, J.D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial, Proceedings of the National Academy of Sciences, 116, 3488-3493

[124] https://www.nice.org.uk/

Seicoleg Bositif

Mae seicoleg bositif yn hyrwyddo emosiynau positif, gan helpu pobl i oresgyn teimladau a phatrymau meddwl negyddol.

Mae gan y dulliau seicolegol uchod y potensial i drechu unigrwydd mewn tri chategori eang:

1. Gall unigolion ddeall sut y mae unigrwydd yn effeithio arnynt a'r rheiny o'u cwmpas ac adeiladu'r ddealltwriaeth hon i mewn i'w bywydau beunyddiol. Gall gael ei hyrwyddo gan ymgyrchoedd cyhoeddus.

2. Gall mudiadau sy'n darparu gwasanaethau ar gyfer pobl sy'n profi unigrwydd addasu eu gwaith i ddefnyddio peth o'r dysgu am seicoleg unigrwydd. Gall gweithgareddau grŵp, rhagnodi cymdeithasol a chyrsiau seico-addysg sy'n amlygu, ddefnyddio'r mewnwelediadau hyn i wella eu gwasanaethau. Mae llawer eisoes yn gwneud hynny.

3. Mae yna grŵp o bobl sy'n dioddef unigrwydd cronig a allai fod yn gysylltiedig â chyfres gymhleth o broblemau neu a allai ddeillio o ddigwyddiadau anodd yn eu bywyd fel profedigaeth. Efallai mai cymorth un-i-un, gyda ffocws ar eu helpu i liniaru unigrwydd gyda thechnegau seicolegol, fyddai'r opsiwn gorau iddyn nhw.

Rydym yn galw ar fudiadau sy'n gweithio gyda phobl hŷn i:

- Adnabod agweddau ar eu gwaith sy'n rhoi sylw effeithiol i seicoleg unigrwydd
- Dylunio rhaglenni gwaith y dyfodol i gynnwys yn glir ddulliau seicolegol o fynd i'r afael ag unigrwydd
- Gwerthuso effaith y rhaglenni hyn ar leihau unigrwydd

CYDNABYDDIAETH

Hoffai Campaign to End Loneliness ddiolch i sawl unigolyn a mudiad am eu cyfraniad at yr adroddiad hwn:

Rod Bowen, Dolen Teifi

Anne Callaghan, Campaign to End Loneliness

Lena Dixon, Gofal Solfach

Gethin Edwards, Swyddfa Comisiynydd y Gymraeg

Rachel Evans, Volunteering Matters

Penny Hall, Llywodraeth Cymru

Heléna Herklots CBE , Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Steve Huxton, Ymgynghorydd Annibynnol

Gwyneth Jones, PAVS

Kate Jopling, Jopling Consulting

Peter McIlroy, Age Cymru Dyfed

David McKinney, Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Dr Deborah Morgan, Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia

Jodie Phillips, Data Cymru

Cyra Shimmel, Cyngor Sir Ceredigion

Susan Smith, Cyngor Sir Gâr

Roxanne Treacy, Tempo Time Credits

Sara Wentworth, Arts 4 Wellbeing

Alison Wood, Llywodraeth Cymru

Diolch hefyd i'r rheiny a lenwodd ein holiadur ac a ddaeth i'n fforwm ar-lein i drafod effaith COVID-19.

Atodiad 1: Adnoddau

DEWIS CYMRU

Dewis Cymru[125] yw'r cyfeiriadur adnoddau llesiant cenedlaethol i Gymru. Y 22 awdurdod lleol sy'n berchen ar y wefan ac yn ei hariannu ac mae wedi cael ei mabwysiadu fel rhan o'u gwasanaeth Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth lleol (dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant). Mae Dewis Cymru yn rhannu gwybodaeth gan ddewis eang o fudiadau a gwasanaethau lleol a chenedlaethol, gan roi dewis i unigolion a rheolaeth dros y gwasanaethau sydd orau ar gyfer eu hanghenion. Mae'n cynnwys unrhyw beth o warchodwyr plant, clybiau cinio a gwasanaethau iechyd meddwl i gartrefi gofal preswyl.

Yn ogystal â chyfeiriadur cymorth ymarferol, mae arni lawer o wybodaeth am fod yn iach, bod yn ddiogel, bod gartref a bod yn gymdeithasgar. Serch hynny, mae'n awyddus i ehangu ac yn annog mwy o wasanaethau a ddarperir gan grwpiau cymunedol ar lawr gwlad i gael eu cynnwys.

INFOENGINE

Infoengine[126] yw cyfeiriadur gwasanaethau'r trydydd sector yng Nghymru. Mae'n tynnu sylw at ddewis eang o wasanaethau gwirfoddol a chymunedol rhagorol sy'n gallu darparu gwybodaeth a chymorth fel bod unigolion yn gallu dewis yn ddeallus.

Cefnogi Trydydd Sector Cymru sy'n darparu Infoengine.[127] Partneriaeth o Gynghorau Gwirfoddol Sirol a Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru yw Cefnogi Trydydd Sector Cymru.

Comisiynydd Pobl Hŷn

Mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn wedi llunio rhestr wirio yng nghyhoeddiad *Gwneud Cymru'n genedl o gymunedau sy'n gyfeillgar i oed*[128] y gall unigolion ei defnyddio i adnabod ac, o bosibl, codi materion i'w cywiro gyda'r awdurdod perthnasol.

Mae'r [Comisiynydd] hefyd wedi datblygu cyfres o adnoddau gan gynnwys *Hwb Adnoddau Eiriolaeth, Pecyn Cymorth Ymgysylltu, Coflyfr y Comisiynydd a Hwb Arfer Da*.[129]

Offeryn Asesu Amgylchedd Allanol Man Preswyl Pobl Hŷn

Mae Prifysgol Abertawe wedi datblygu Offeryn Asesu Amgylchedd Allanol Man Preswyl Pobl Hŷn,[130] sef rhestr wirio er mwyn i bobl asesu eu hardal leol wrth fynd allan am dro. Mae'r canlyniadau'n cael eu lanlwytho ar-lein, a rhoddir sgôr i ddangos faint y mae'r ardal o blaid pobl hŷn.

Campaign to End Loneliness

Dablygodd *Campaign to End Loneliness*[131] adnoddau gan gynnwys syniadau ar gyfer sut y gallwn ni oll oresgyn ynysigrwydd cymdeithasol a gofalu am ein gilydd. Mae'r adnoddau hefyd yn cysylltu at y cyngor a'r canllawiau diweddaraf gan y llywodraeth, elusennau ac arbenigwyr ynghylch sut i aros yn ddiogel ac yn iach. Mae cyhoeddiadau allweddol diweddar yn cynnwys, Promising Approaches Revisited: Effective action on loneliness in later life a The Psychology of Loneliness

---

[125] http://www.dewis.wales

[126] https://infoengine.cymru/?lang_redirect=true

[127] https://thirdsectorsupport.wales/cy/

[128] Heneiddio'n Dda yng Nghymru a Chynghrair Pobl Hŷn CYMRU (2018) Gwneud Cymru'n genedl o gymunedau sy'n gyfeillgar i oed: Arweiniad ymarferol i greu newid yn eich cymuned

[129] https://www.olderpeoplewales.com/cy/assistance.aspx

[130] https://www.operat.co.uk/

[131] https://www.campaigntoendloneliness.org/blog/coronavirus-and-social-isolation/

Cymunedau Digidol Cymru

Gan mai pobl hŷn sydd eisiau cael mynediad at wasanaethau iechyd a chadw mewn cysylltiad ag aelodau o'r teulu sydd leiaf tebygol o gael mynediad at y rhyngrwyd gartref,[132] mae Cymunedau Digidol Llywodraeth Cymru yn darparu gwefan[133] sy'n esbonio'r dewis o gymorth y mae'n ei ddarparu ar-lein yn ystod y pandemig, gan gynnwys cyrsiau hyfforddiant ac adnoddau ar-lein. Mae hyn yn cynnwys cymorth i bobl i ddod yn gyfeillion digidol, gan helpu pobl y maent yn eu hadnabod i ddefnyddio gwasanaethau digidol.

Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia[134]

Mae'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia yn rhwydwaith ymchwil amlddisgyblaeth a gydnabyddir yn rhyngwladol. Mae'n cynnwys ymchwilwyr o brifysgolion Bangor, Caerdydd ac Abertawe. Mae wedi cynnal ymchwil helaeth ac wedi gwneud gwaith dylanwadol ynghylch unigrwydd.

[132] Canolfan Cydweithredol Cymru (2018) Cynhwysiant Digidol mewn iechyd a gofal yng Nghymru

[133] https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/covid-19/

[134] http://www.cadr.cymru/

Campaign to End Loneliness
Ebostiwch ni ar
info@campaigntoendloneliness.org.uk
neu ffoniwch ni ar 020 3865 3908
www.campaigntoendloneliness.org.uk
@EndLonelinessUK