Trafodaethau bord gron ar Unigrwydd

Er mwyn nodi blwyddyn ers marwolaeth Jo Cox ac i gyd-fynd â The Great Get Together, gwahoddodd Age Cymru ystod o sefydliadau i drafodaeth bord gron ar thema unigrwydd. Cafodd y drafodaeth ei chadeirio gan Jayne Bryant AC, a rhoddodd gyfle i ddadlau ynghylch mynd i'r afael ag unigrwydd a dod o hyd i atebion gwahanol, yn ogystal ag ymrwymo i barhau i weithio gyda'n gilydd i sicrhau bod gan Gymru gymunedau gofalgar drwy'r flwyddyn, nid ar adegau o argyfwng yn unig.

Adroddiad ar y drafodaeth bord gron

Mae unigrwydd ac arwahanrwydd yn realiti dyddiol i nifer o bobl hŷn. Mae 75,000 o bobl hŷn yng Nghymru'n adrodd eu bod yn teimlo'n unig 'drwy'r amser neu yn aml', ac mae mwy a mwy o dystiolaeth y gall hyn fod â goblygiadau difrifol ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol.

Mae pobl yn mynd yn fwy unig yn eu hwyrach yn eu bywydau am resymau amrywiol, gan gynnwys ymddeol, profedigaeth, salwch, diffyg gwasanaethau lleol neu drafnidiaeth ac amgylchedd ffisegol gwael. Mae rhai pobl hŷn yn penderfynu peidio â chymdeithasu neu fynd i weithgareddau oherwydd bod hyd yn oed costau isel y gweithgaredd neu'r drafnidiaeth y tu hwnt i'w gallu i dalu. Mae hyn yn golygu nad yw rhai pobl yn gadael eu cartrefi, gan arwain at unigrwydd cronig, ac rydym yn dechrau deall mwy am yr effeithiau difrifol ar eu hiechyd sy'n gysylltiedig â hyn.

Yn ystod y cyfarfod, rhannodd y cyfranwyr enghreifftiau o brosiectau sydd wedi bod yn llwyddiannus wrth daclo unigrwydd. Mae'r prosiectau'n dangos y ffyrdd gwahanol y gall sefydliadau'r trydydd sector, gwasanaethau statudol a dinasyddion gydweithio er mwyn cyrraedd pobl hŷn sy'n cael eu harwahanu a chreu rhwydweithiau cymdeithasol sy'n gostwng lefelau unigrwydd. Er mwyn rhannu'r dysgu a'r arbenigedd a enillwyd o'r prosiectau hyn, ceir crynodeb byr o chwe phrosiect yn yr adroddiad hwn.

Yn ogystal â rhannu arfer da, gofynnodd y grŵp gwestiynau a chyfnewidiwyd y syniadau a'r atebion canlynol:

Gweithio mewn partneriaeth

Trafododd y grŵp fanteision gweithio gyda meddygon teulu er mwyn amlygu a chyrraedd pobl hŷn sydd ar wahân yn gymdeithasol ac sydd o bosibl yn teimlo'n unig. Cytunodd pawb y gall presenoldeb rhywun i wrando a dangos eu bod yn poeni wneud i unigolyn deimlo'n llawer gwell am ei sefyllfa. Efallai bydd treulio amser gyda rhywun yn ei annog i fod yn fwy agored am broblemau na fyddai meddyg teulu'n ymwybodol ohonynt, hyd yn oed. Rhannodd Age Cymru Gwent enghraifft o unigolyn a ddywedodd wrth weithiwr prosiect am drafferthion alcohol, er nad oedd wedi sôn

amdano gyda meddyg teulu erioed, a alluogodd rhoi triniaeth a chymorth, a mantais sylweddol i lesiant parhaus yr unigolyn hwnnw. Felly, efallai nad oes angen i'r ymyriadau fod yn gymhleth iawn bob tro er mwyn gweld canlyniadau cadarnhaol dros ben.

Credwn y dylai byrddau iechyd:

- **Hwyluso** gweithio integredig rhwng meddygon teulu, awdurdodau lleol a sefydliadau yn y trydydd sector er mwyn sicrhau bod pobl hŷn sy'n teimlo ar wahân yn gallu cael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt.
- **Datblygu** ffyrdd arloesol o amlygu a chyrraedd pobl hŷn sydd ar wahân yn gymdeithasol ac sydd o bosibl yn teimlo'n unig.

Gweithio gyda gwirfoddolwyr a grwpiau cymunedol

Mae mwyafrif y prosiectau sy'n cael eu hamlygu gan y grŵp naill ai'n cael eu harwain neu eu cynnal gan wirfoddolwyr. Er na ddylid tanbrisio gwerth a phwysigrwydd gwirfoddoli, roedd aelodau'r grŵp yn awyddus i bwysleisio bod angen elfen o gymorth statudol neu gymorth gan y trydydd sector er mwyn llwyddo a bod yn gynaliadwy.

I lawer o sefydliadau sy'n gweithio â gwirfoddolwyr, mae elfen o gymorth ariannol ffurfiol yn hanfodol er mwyn cynnal gwiriadau diogelu ac i reoli gwirfoddolwyr mewn ffordd effeithiol. Hefyd, gall aelod staff cyflogedig sicrhau cynaliadwyedd a thwf y prosiect trwy ddarparu gwasanaethau marchnata ac allgymorth.

Cafodd ei gydnabod y gall delio â biwrocratiaeth beri anawsterau. Gall llunio ceisiadau ariannol gymryd llawer o amser, yn enwedig i rai heb brofiad o wneud ceisiadau yn y gorffennol, gan fod yr arweiniad o ansawdd isel. Felly, teimlwyd y byddai'r prosesau hyn yn elwa o fod yn fwy eglur, a rhoi mwy o gymorth i ymgeiswyr. Yn yr un modd, roedd sawl cyfrannwr yn teimlo bod angen ffordd haws i'w defnyddio a mwy eglur o drosglwyddo asedau'r awdurdod lleol i grwpiau lleol, er bod pwysigrwydd sicrhau ymarferoldeb y prosiectau yn cael ei gydnabod o hyd.

Er bod yr astudiaethau achos isod yn dangos bod mabwysiadu dulliau newydd o weithio gyda chymunedau yn gallu arbed arian cyhoeddus, maent hefyd yn dangos bod elfen o gymorth statudol yn allweddol er mwyn sicrhau bod prosiect yn llwyddiant.

Dangos effeithiolrwydd

Yn gyffredinol, teimlwyd bod angen digon o amser i brofi gwerth ac effeithiolrwydd gwasanaeth. Felly, roedd sawl cyfrannwr yn teimlo y dylid sicrhau bod cyllid prosiectau ar gael am gyfnodau rhesymol, yn hytrach nag ariannu prosiect tymor byr ar ôl prosiect tymor byr heb eu galluogi i sefydlu eu gwasanaethau'n ddigonol.

Byddai cyllid tymor hwy hefyd yn cynyddu gallu prosiect i feithrin partneriaethau llwyddiannus â sefydliadau eraill. Hefyd, cafodd ei gydnabod y byddai angen defnyddio ffordd fwy cyson o fesur effaith ymyriadau.

Credwn y dylai byrddau partneriaeth rhanbarthol:

- **Weithio** â'r trydydd sector er mwyn archwilio modelau ariannu gwahanol ar

Enghreifftiau o arfer da wrth fynd i'r afael ag

Llwybr Integredig ar gyfer Pobl Hŷn Casnewydd (NOPP)

Dechreuodd prosiect Llwybr Integredig ar gyfer Pobl Hŷn Casnewydd (NOPP) ym mis Awst 2014 fel cynllun prawf mewn un feddygfa yng Nghasnewydd. Erbyn hyn, mae'n cynnwys 10 meddygfa, gyda 3 yn ymuno'n fuan, a'r bwriad yw ei gyflwyno ar draws Casnewydd gyfan.

Mae'r prosiect yn gydweithrediad rhwng Age Cymru Gwent, Cyngor Dinas Casnewydd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, a'i nod yw helpu pobl i aros yn eu cartrefi mor annibynnol a diogel â phosibl, a rhoi rhyddid, opsiynau a dewisiadau i unigolion i wneud penderfyniadau a fydd yn fanteisiol i'w hiechyd a'u llesiant cyffredinol, gan sicrhau eu bod yn parhau i gymryd rhan yn eu cymunedau.

Gan weithio gyda Hwylusydd Gofal, mae'r cyfranogwyr yn cael eu cynorthwyo i gytuno i gynllun gweithredu sydd fwyaf addas ar gyfer eu hanghenion er mwyn cynnal eu safonau byw, a hefyd, lle bo'n bosibl, gwneud gwelliannau i sicrhau bod ansawdd eu bywydau'n cael ei gynnal neu ei wella. Bydd y cynllun "Aros yn Dda" yn cefnogi pobl â'r pethau a fydd yn gwneud eu bywydau'n haws, gan ganolbwyntio ar iechyd, llesiant, diogelwch, arian, annibyniaeth a gweithgareddau cymdeithasol – yn y bôn, y ffactorau a all arwain at unigrwydd ac arwahanrwydd.

Mae'r data gwerthuso dechreuol wedi dangos bod y rhai sydd â chynllun Aros yn Dda wedi manteisio ar:

- Ostyngiad sylweddol mewn ymweliadau i'r adran ddamweiniau ac achosion brys
- Gostyngiad sylweddol mewn derbyniadau brys i'r ysbyty
- Gostyngiad sylweddol mewn achosion o eiddilwch
- Gwell mynediad at fudd-daliadau fel lwfans presenoldeb, sy'n eu galluogi i

Cylchoedd Cymorth

Amlygodd Mark John-Williams, sef Cyfarwyddwr Rhwydwaith Cyd-gynhyrchu Cymru, y potensial ar gyfer cyflwyno "cylchoedd cymorth" yng Nghymru. Ar hyn o bryd, maent ar gael yn Lloegr a'r Alban, ond nifer cymharol fach o fentrau "cylchoedd" sydd yng Nghymru ar hyn o bryd, gydag un eithriad nodedig ym mhrosiect Cylchoedd Cymunedol Sir y Fflint.

Mae cylchoedd cymunedol yn ffordd i ffrindiau a theulu gefnogi rhywun trwy sgyrsiau a gweithredoedd. Mae gan bob cylch cymunedol bwrpas, sef y rheswm pam y mae'r unigolyn dan sylw eisiau cylch o'i gwmpas. Gall hyn fod i gwrdd â phobl eraill, cael cymorth ymarferol, teimlo'n gryfach, neu help i reoli newid. Bydd y bobl yn y cylch yn cymryd camau a fydd yn helpu'r

unigolyn i ddechrau gwneud, neu barhau i wneud, y pethau sy'n bwysig iddynt.

Gellir cynnal cylch cymunedol yng nghartref rhywun, mewn eglwys, teml neu ysgol, mewn bwyty neu dafarn: unrhyw leoliad lle bydd y person yn teimlo'n gyfforddus. Mae'r aelodau'n cyfarfod bob ychydig wythnosau gyda'r person a gefnogir a chydlynydd y cylch, sy'n cadw trefn ar bethau ac yn sicrhau bod y sgyrsiau'n cael eu troi yn weithredoedd. Bydd pawb yn y cylch ar eu hennill trwy fod yn rhan o rywbeth a rennir, sy'n ffocysu ar rywbeth penodol, ac sy'n newid bywydau yn aml.

Mae Age UK Doncaster wedi sicrhau grant y Gronfa Loteri Fawr o bron £500,000 er mwyn recriwtio 374 o gydlynwyr cylch gwirfoddol dros gyfnod 5 mlynedd eu prosiect *Circles for Independence in Later Life*. Gan weithio mewn partneriaeth â chylchoedd cymunedol, byddant yn targedu pobl hŷn sydd wedi bod yn yr ysbyty, pobl dros 85 oed sy'n byw ar eu pennau eu hunain, a rhai â

Prosiect Derwen Links

Ar hyn o bryd, mae Derwen yn darparu cartrefi a gwasanaethau i bobl dros 55 oed mewn 945 o adeiladau, sy'n cwmpasu byw annibynnol, llety gwarchod neu ofal ychwanegol, ar draws ardaloedd Casnewydd, Sir Fynwy a Chaerffili.

Mae ymchwil diweddar yn dangos bod 75% o drigolion Derwen yn byw ar eu pennau eu hunain, mae 32% dros 80 oed ac mae gan 68% broblemau symudedd neu salwch tymor hir. Yn ogystal, mae chwarter ei drigolion yn gweld eu teuluoedd, ffrindiau neu ofalwyr unwaith yr wythnos neu lai, ac mae bron hanner ohonynt yn nodi eu bod yn teimlo'n unig o leiaf ran o'r amser.

Yn 2016, roedd cais Derwen ar gyfer cyllid Ymddiriedolaeth Gymunedol Cod Post er mwyn sefydlu prosiect Derwen Links yn llwyddiannus, a'i nod oedd annog a chreu perthnasoedd a chysylltiadau newydd rhwng pobl hŷn unig ar stadau Treberth a Bishpool, sy'n cynnwys 300 o dai byngalo i bobl hŷn yn nwyrain Casnewydd. Mae'r rhain yn ardaloedd lle'r oedd y trigolion yn teimlo nad oedd llawer o ymdeimlad o gymuned, a lle nad oedd gweithgareddau na mentrau a oedd yn eu galluogi i ddod ynghyd.

Cynhaliwyd y prosiect rhwng 2016-17, a dechreuodd trwy geisio amlygu'r bobl a oedd mewn perygl o deimlo'n unig, a chanolbwyntio ar ddod â phobl â'r un diddordebau a hobïau at ei gilydd. Roedd rhan o gyllid y prosiect yn cyflogi aelod staff rhan-amser a oedd yn gweithio â'r gymuned er mwyn amlygu a chyflwyno ymyriadau a gweithgareddau newydd, gan gynnwys y trigolion wrth greu a chynnal y gweithgareddau hyn.

Un o elfennau mwyaf llwyddiannus y prosiect oedd y cynllun "Knock a Neighbour", lle'r oedd trigolion yn galw heibio'u cymdogion p'un a oeddent yn eu hadnabod ai peidio, er mwyn mynd i'r ganolfan gymunedol gyda'i gilydd.

Roedd gan y prosiect fanteision sylweddol, gyda chyfranogwyr yn nodi gostyngiad nodedig yn eu graddfa unigrwydd (gan ddefnyddio offeryn asesu'r ymgyrch i derfynu unigrwydd). Sefydlwyd cysylltiadau go iawn â'u cymdogion, gan arwain at ragor o hyder a theimlo'n ddiogel, yn ogystal â gwella eu llesiant cyffredinol.

Mae'r cyllid ar gyfer y prosiect wedi dod i ben bellach, ond mae'r gymuned yn parhau i weld manteision trwy'r eiriolwyr cymunedol a ddaeth i'r amlwg o ganlyniad i'r fenter. Maent yn gweithredu fel cyfeillion gwirfoddol, ac maent yn cydweithio â Derwen er mwyn annog pobl eraill, yn enwedig trigolion newydd, neu drigolion sydd mewn perygl o deimlo ar wahân yn gymdeithasol, i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol. Mae pamffled a ddatblygwyd gan yr eiriolwyr cymunedol yn rhoi gwybodaeth am faterion allweddol, digwyddiadau a chysylltiadau, ac mae i'w weld yn arbennig o ddefnyddiol i drigolion newydd a all fanteisio ar groeso cyfeillgar gan gymydog.

Gwasanaethau dydd Linc Care

Mae cymdeithas dai Linc-Cymru, a sefydlwyd ym 1977, yn fusnes sy'n gyfrifol yn gymdeithasol, lle caiff yr holl elw ei ail-fuddsoddi er budd ei gwsmeriaid, yn hytrach na chael ei ddosbarthu i gyfranddeiliaid. Mae gan y cwmni ddau brif faes: Linc Homes, sy'n gweithredu ar draws dde Cymru, ac sy'n darparu tai cymdeithasol a fforddiadwy i'w rhentu a'u prynu, a Linc Care, sy'n darparu cartrefi a gwasanaethau i denantiaid agored i niwed, gan gynnwys tai â chymorth, tai gofal ychwanegol, nyrsio a gofal seibiant.

Mae gwasanaethau dydd Linc Care yn cynnig cyfle i bobl nad ydynt yn drigolion gymryd rhan a chymdeithasu mewn amgylchedd diogel a chefnogol, ac mae'n helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd. Yn ogystal â derbyn pryd bwyd cartref, gall pobl hŷn rannu profiadau, gwneud ffrindiau newydd, cymdeithasu â phobl eraill a magu hyder, a hynny trwy gadw eu hannibyniaeth.

Mae gwasanaethau dydd Linc yn gweithredu rhwng 10am a 4pm, a'u nod yw cynnig gweithgareddau sydd â manteision therapiwtig sy'n cynnwys pawb. Hefyd, mae'r gweithgareddau hyn yn cael eu dylunio er mwyn annog pobl â phroblemau yn ymwneud â'r cof i deimlo'n rhan o'r gymuned.

Mae'n canolbwyntio ar hyrwyddo annibyniaeth ac atal pobl rhag teimlo ar wahân yn gymdeithasol yn eu cymunedau eu hunain. Hefyd, cynigir gwasanaeth arwyddbyst, sy'n galluogi unigolion i greu cysylltiadau â gwasanaethau cymunedol eraill.

Anelir y gwasanaeth hwn at bobl sy'n gallu teithio i gynlluniau gofal ychwanegol Linc ac oddi yno, nad oes angen gwasanaethau gofal arnynt yn ystod eu hymweliad, ac nad ydynt yn bodloni meini prawf awdurdodau lleol ar gyfer bod yn gymwys i dderbyn gofal dydd. Mae bysiau codi a gollwng lleol ar gael i'r rhai sydd eu hangen.

Roedd yr unigolion canlynol yn bresennol yn y Drafodaeth Bord Gron ac ynghlwm â'r adroddiad hwn:

Roon Adam
Race Equality First

Christine Boston
Cludiant Cymunedol Cymru (CTA Wales)

Shan Bowden
Un Llais Cymru

Jayne Bryant AC
Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Yr Athro Vanessa Burholt
Prifysgol Abertawe

David Chinnick
Linc Cymru

Paul Cockeram
Cyngor Dinas Casnewydd

John Griffiths AC
Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Margaret Griffiths
Cafe 50 - Pontyclun

Paul Griffiths
Cafe 50 – Pontyclun

David Hagendyk
Sefydliad Dysgu a Gwaith

Vikki Hiscocks
Derwen Cymru

Tony Husein
Age Cymru Gwent

Steve Huxton
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mark John-Williams
Rhwydwaith Cyd-gynhyrchu Cymru

Janice Jones
Church of the Resurrection

Saleem Kidwai OBE
Cyngor Mwslimiaid Cymru

Rachel Lewis
Age Cymru

Scott Sanders
Derwen Cymru

Carys Sharp
Eglwys Gymunedol Pontprennau

Lesley Thompson
Y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol

Carol Wardman
Yr Eglwys yng Nghymru

Christopher Williams
Age Cymru

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Rachel Lewis: rachel.lewis@agecymru.org.uk 029 2043 1555