Ll 10

Ymchwiliad i unigrwydd ac unigedd

Inquiry into loneliness and isolation

Ymateb gan: Mantell Gwynedd

Response from: Mantell Gwynedd

Ymchwiliad i Unigrwydd ac Unigedd

Cefndir Ffrindia'

Yn 2011 derbyniodd Mantell gwynedd bron i filiwn o bunnoedd drwy gronfa Llawn Bywyd, Y Gronfa Loteri Fawr i sefydlu cynllun cyfeillio i unigolion dros 50oed yng Ngwynedd oedd yn unig neu ynysig. Nod y cynllun oedd recriwtio gwirfoddolwyr dros 18oed i gyfeillio am ddim mwy na thair awr yr wythnos. Cychwynnodd Cynllun Ffrindia' yn Ionawr 2012 ac yn ystod y pum mlynedd fe recriwtiwyd dros 200 o wirfoddolwyr, ac fe gyfeiriwyd tua 540 o unigolion i'r cynllun. Yn ystod 2015 - 2016 gwnaethpwyd gwerthusiad ar y cynllun drwy ddefnyddio 'Canfod Gwerth Buddiant Cymdeithasol (SROI) ble ddangoswyd fod y cynllun wedi uchafu gwerth o £2.81 am bob punt a fuddsoddwyd. Mae gweddill y dystiolaeth a gyflwynir yn yr adroddiad yma i'w gael yn yr adroddiad, neu o'r adborth uniongyrchol a dderbyniwyd oddi wrth y gwirfoddolwyr ac unigolion y cynllun.

1. Rhesymau

1.1 Iechyd a Lles

Nod Cynllun Ffrindia' oedd i'r unigolion drwy gefnogaeth eu gwirfoddolwr ail greu cysylltiadau cymunedol. Ond, gwelwyd yn nifer o'r cyfeiriadau nad oedd hyn yn bosib am sawl rheswm h.y. symudedd, oedran, cyflyrau. Daeth yn amlwg fod canran uchel o rai dros 80 oed angen cwmni, ond ddim i 'fynd allan' ond i sgwrsio a chymdeithasu yn eu cartrefi. Yn falch o gael cwmni am ychydig oriau, fel yng ngeiriau un unigolyn ' rhywun yn dod trwy'r drws, tynnu eu côt, eistedd i lawr i gadw cwmni gyda mi'.

Gyda'r unigolion dderbyniodd cyfaill gwirfoddol ac eisiau mynd allan o'u cartrefi gwelwyd yn fuan fod hyn o fudd iddynt yn gorfforol a meddyliol. Roedd y gwirfoddolwyr yn 'chwilio' am leoliad i ymweld ag ef. Yn Ne Gwynedd byddai ymweliad a Chanolfan Bywyd Gwyllt Y Dyfi i weld y Gweilch yn lleoliad oedd yn uchel ar eu rhestr. Gyda mynediad 'hawdd' i bobl hŷn ac anabl roedd modd cael budd uchel iawn o'r ymweliad. Lleoliadau poblogaidd arall fyddai Canolfannau Garddio - cyfle i gael ychydig o siopa a chyfarfod pobl eraill. Yn ystod y gwerthusiad un cwestiwn a ofynnwyd i bob unigolyn oedd: Beth oedd Ffrindia' wedi gwneud iddynt hwy? Cafwyd atebion positif bob tro gydag un unigolyn yn datgan 'mae wedi newid fy mywyd', Roedd y cynllun cyfeillio hefyd yn rhoi cyfle i ofalwyr gael 'seibiant', cyfle iddynt hwythau ymgymryd â diddordebau eu hunain.

Afwyd tystiolaeth gan Ffeddygon lleol yn datgan eu bod yn gweld newid yn yr unigolion oedd wedi derbyn cyfaill gwirfoddol h.y. gwell cyfathrebu, uchafu hyder.

1.2 Colli Cymar

Cyplau hŷn wedi arfer gwneud popeth a'u gilydd, wrth golli cymar mae'r unigolyn sydd ar 'ôl' yn colli hyder i fynychu digwyddiadau. Dim hyder i gerdded drwy ddrysau i fynychu digwyddiadau ar ben eu hunain. Esiampl o hyn yw cinio henoed - cyplau wedi arfer mynychu gyda'i gilydd, ac wedi colli cymar ddim yr 'awydd' i fynd eu hunain. Cnlyniad hyn oed colli cysylltiad gyda'r gymuned.

1.3 Lleoliad Cartref

Gall lleoliad eu cartref greu unigrwydd mewn pobl hŷn. Pobl yn ymddeol i fannau anghysbell/pentrefi glan môr/cefn gwlad sydd ddim yn broblem tra mae iechyd/cludiant./symudedd yn bodoli. Tra mae'r gallu ganddynt i fynd allan o'r cartref i fynychu digwyddiadau/siopa dim problem. Cludiant o'r cartref yn creu problemau – angen trefniadau os nad oes gyrrwr ar gael – problemau i fynychu apwyntiadau meddygol yn rheolaidd yn gwneud cyflwr yn waeth.

1.4 Colli Cysylltiad Cymunedol

1.4.1 Ymddeoliad

Mae ymddeol i nifer iawn o unigolion wedi creu unigrwydd. Gweithio yn weithgaredd cymdeithasol ynghyd ac economeg. Cysylltiadau cymunedol ddim mor gryf â rhai'r gwaith ac weithiau'r unig gyswllt tu hwnt i'w teuluoedd agos sydd ganddynt. Bywyd y gweithle yn parhau wedi'r ymddeoliad - gallu cael effaith negyddol. Gall y lleoliad gwaith fod wedi bod cryn bellter o'r cartref, ac felly yn anodd cadw'r cyswllt hynny.

1.4.2 Symud Cartref

Hyn wedi amlygu ei hun yn gryf iawn yn y cynllun, y nifer o unigolion sydd yn byw ar ben eu hunain mewn mannau anghysbell neu wedi ail gartrefu yng nghefn gwlad. Gwelwyd wrth dderbyn cyfeiriadau fod y mwyafrif o rain yn byw ar ben eu hunain, nifer yn weddw. Canran uchel wedi ail gartrefu yng Nghymru yn dilyn ymddeoliad, gwerthu tŷ yn Lloegr a symud i fyw. Bywyd yn dda yn y blynyddoedd cynnar, ond iechyd yn torri lawr, colli cymar yn achosi fod yr unigolyn ar ôl yn cael ei gadael heb gefnogaeth agos. Plant' os oes rhai yn byw a gweithio i ffwrdd a ddim ar gael i gynnig cefnogaeth. Mae bwlch mewn cludiant cyhoeddus weithiau ac felly heb ffordd i fynychu digwyddiadau cymunedol ac felly unigrwydd ac unigedd yn bodoli a dwysau. Dylid amlygu'r problemau yma cyn iddynt ail leoli eu bywydau gan amlygu beth sydd ddim ar gael yn hawdd yng nghefn gwlad Cymru - h.y. cludiant, mynediad i wasanaethau cyhoeddus, gwasanaeth iechyd

2. Tystiolaeth o Raddfa

2.1 Mae llawer o astudiaethau wedi ceisio mesur maint unigrwydd. Yn ôl y Befriending Network (2014), yn 2012 daeth Victor a Yang i'r casgliad bod 6% o oedolion y DU yn unig "bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser", a bod 21% yn teimlo'n unig "weithiau" (gan ddefnyddio data o'r Arolwg Cymdeithasol Ewropeaidd ar gyfer 2006).

2.2 Yn 2010 nododd y Sefydliad Iechyd Meddwl fod 24% o oedolion "yn poeni am deimlo'n unig" a bod gan 37% o'r rhai fu'n cymryd rhan yn yr arolwg ffrind agos neu aelod o'r teulu y credent ei fod yn "unig iawn" (Griffin, 2010).

2.3 Er bod yr astudiaeth hon yn cefnogi'r syniad nad yw unigrwydd yn elfen annatod o heneiddio, a bod gan bobl hŷn botensial o hyd i wneud cyfraniad gwerthfawr i gymdeithas, mae Age UK (2014) hefyd yn dweud bod 40% o'r holl bobl hŷn (tua 3.9 miliwn) yn dweud mai'r teledu yw eu ffrind gorau.

2.4 Mae poblogaeth Prydain, fel llawer o wledydd eraill, yn mynd yn hŷn, a rhagwelir y bydd nifer y bobl sydd dros 65 oed yn cynyddu o 10.84m yn 2012 i 17.79m yn 2037 (Cydffederasiwn y GIG, 2016).

3. Effaith (Unigrwydd/Unigedd)

3.1 Iechyd

Unigrwydd yn effeithio ar iechyd a lles. Y meddwl a'r corff yn 'cau' i lawr – dim ymgysylltiad a'r gymuned yn creu unigedd. Gwelwyd fod cael cyfaill gwirfoddol i unigolion oedd wedi dioddef o isalder yn gwella eu hagwedd ac yn arwain at wellhad tymor hir. Dyma ble roedd cael y person cywir i gyfeillio yn tu hwnt o bwysig – rhaid oedd cael dau o'r un diddordeb i hyn weithio. Cafwyd rhai gwirfoddolwyr ar y cynllun wedi dioddef o unigrwydd eu hunain a fod y cyfeillio a creuwyd drwy gynllun Ffrindia' wedi bod yn ddull iddynt hwythau hefyd wella eu hiechyd.

3.2 Diet

Diet yn newid pam yn byw ar ben eich hun. Ddim eisiau mynd i'r drafferth o wneud bwyd/blas am fwyd ddim yr un fath. Cyd fwyta yn weithgaredd 'cymunedol' ble mae modd cael sgwrs a rhoi y byd yn ei le. Gwelwyd pan oedd yr unigolyn a'r cyfaill gwirfoddol yn mynd 'allan' roedd y baned mewn lleoliad megis tŷ bwyta/canolfan arddio yn bwysig. Nodwyd gan rai pan roeddynt yn cael 'pryd ar olwynion (meals on wheels), roedd 'person' yn ei gludo' a sgwrs i'w gael wrth weini'r pryd – bwydydd wedi ei rhewi ddim yn cael yr un derbyniad.

3.3 Cyfathrebu

Os ar ben eich hun – dim sgwrs na cyfnewid syniadau, colli y ddawn i sgwrsio, dim diddordeb yn y gymuned o gwmpas. Pan roed cyfaill gwirfoddol yn dechrau cyfeillio roedd newid yn ymddygiad a sgwrs yr unigolyn. Roedd cael cyfle i drafod neu ymweld a lleoliad (megis Canolfan Garddio/Lleoliad

Hanesyddol) yn hwb i'r sgwrs hynny. Wrth werthuso'r cynllun gwelwyd fod budd y cyfeillio yn bodoli am ddyddiau h.y. y diwrnod cyn yr ymweliad, yr ymweliad ei hun ac yn aml byddai cofio'r pleser yn parhau am ddiwrnod wedyn

3.4 Symudedd

Gall bod yn unig leihau symudedd oherwydd:

- Gaeth i'r cartref
- Ddim yn symud o gwmpas y cartref
- Cyflwr iechyd
- Oed
- Effaith wedyn ar iechyd corfforol

4. Defnydd o Wasanaethau Cyhoeddus

4.1 Torriadau

Gwasanaethau Cymdeithasol yn gwynebu torriadau yn eu cyllideb – ddim yn gallu cynnig yr un math o gefnogaeth ac yr oeddynt neu fod y gefnogaeth maent yn gallu gynnig gyda cost uchel iddo e.e. traed/ymolchi/gofal cartref. Gwelwyd fod gwasanaeth bwyd i'r cartref wedi dod i ben gyda modd prynu i mewn prydau wedi ei rhewi. Roedd y gwasanaeth bwyd yn rhoi cyfle i gael cyswllt hwyrach ddwy i dair gwaith yr wythnos – dim fan yn danfon bwyd wedi ei rewi unwaith y mis. Mae Age Cymru yn darparu cinio henoed mewn llawer o leoliadau – eto gyda problem o gludiant. OND mae'r gwasanaeth yma yn amrhisiadwy gyda cysylltiadau a chyfeillgarwch yn gallu cael eu creu – cyswllt rheolaidd.

4.2 Prinder

Ychydig o wasanaethau yn lleol – gorfod teithio gan ddefnyddio cludiant preifat i apwyntiadau mewn ysbyty. Cafwyd tystiolaeth yn ystod y cynllun fod unigolyn wedi talu bron i £100 i gael tacsi preifat fynd a hi i ymweld a'i gwr yn yr ysbyty – taith o tua 30 milltir un ffordd + y tacsi yn gorfod aros. Dim cludiant gymunedol na chyhoeddus.

4.3 Cost

Wrth werthuso Ffrindia' ychwanegodd y cynllun werth o £2.81 ar gyfer bob £1.00 a fuddsoddwyd. Gan fod Ffrindia' wedi ei gyllido drwy'r Gronfa Loteri Fawr nid oedd cost i'r unigolion. Gwelwyd yn ystod Cynllun Ffrindia' ein bod yn cyflwyno gwybodaeth am wasanaethau oedd ar gael i gefnogi pobl hyn, megis gwasanaeth siopa. Problem: nifer ohonynt ddim am dalu am y gwasanaeth. Roedd yn well ganddynt archebu o'r siop leol am nwyddau 'drytach' na talu am wasanaeth fyddai yn cynnig mwy o amrywiaeth iddynt am lai o gostau.

5. Ffyrdd i Fynd i'r Afael a Phroblemau Unigrwydd ac Unigedd

5.1 Cefnogaeth

- Cadw'r gefnogaeth yn ymarferol, hyblyg
- Mudiadau Cenedlaethol ddim bob tro a'r ateb

- Gweld beth sydd yn bodoli yn lleol – weithioau mudiadau bychain yn gallu cynnig gwasanaeth fwy ‘besposke’
- Gweithgareddau lefel isel yn gallu bod yn fwy effeithiol
- Canlyniadau gorau pryd mae’r ateb wedi ei deilwrio i’r unigolyn
- Cludiant
- Cyfarfod mewn grwpiau ddim bob amser beth sydd yr angen
- Parchu barn yr unigolyn