Older People's Commissioner for Wales
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Ymateb gan

Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

i

Ymchwiliad Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru i Unigrwydd ac Unigedd

Mawrth 2017

I gael rhagor o wybodaeth am yr ymateb hwn cysylltwch â:

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru,
Adeiladau Cambrian,
Sgwâr Mount Stuart,
Caerdydd, CF10 5FL
02920 445030

Gair am y Comisiynydd

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru, gan sefyll i fyny a siarad ar eu rhan. Mae'n gweithio i sicrhau bod y rheini sydd yn agored i niwed ac mewn perygl yn cael eu cadw'n ddiogel ac yn sicrhau bod gan bobl hŷn lais sy'n cael ei glywed, eu bod yn cael dewis a bod ganddynt reolaeth, nad ydynt yn teimlo'n unig nac yn dioddef gwahaniaethu a'u bod yn derbyn y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt. Yr hyn mae pobl hŷn yn ei ddweud sydd fwyaf pwysig iddyn nhw sy'n llywio gwaith y Comisiynydd ac mae eu llais wrth galon popeth mae hi'n ei wneud. Mae'r Comisiynydd yn gweithio i sicrhau bod Cymru'n lle da i heneiddio ynddo – nid i rai pobl yn unig ond i bawb.

Mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn:

- Yn hyrwyddo ymwybyddiaeth o hawliau a buddiannau pobl hŷn yng Nghymru.
- Yn herio unrhyw beth sy'n gwahaniaethu yn erbyn pobl hŷn yng Nghymru.
- Yn annog yr arferion gorau wrth drin pobl hŷn yng Nghymru.
- Yn adolygu'r gyfraith sy'n effeithio ar fuddiannau pobl hŷn yng Nghymru.

Ymchwiliad Cynulliad Cenedlaethol Cymru i Unigrwydd ac Unigedd

1. Fel Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru rwy'n croesawu'r cyfle i ymateb i Ymchwiliad Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon Cynulliad Cenedlaethol Cymru i unigrwydd ac unigedd[1]. Mae hwn yn ymchwiliad y mae gwir ei angen oherwydd, er gwaethaf yr ymwybyddiaeth gynyddol o unigrwydd, mae angen gweithredu ar frys er mwyn deall maint y sefyllfa a'r hyn sydd angen ei wneud i fynd i'r afael â'i effeithiau niweidiol a phellgyrhaeddol.

2. Mae bron i 800,000 o bobl 60 oed a throsodd yng Nghymru, sef dros chwarter y boblogaeth; yn yr ugain mlynedd nesaf, mae disgwyl i'r ffigur hwn gynyddu i dros filiwn. Dylai'r ffaith bod Cymru yn genedl o bobl hŷn gael ei gweld fel rhywbeth cadarnhaol.

Maint ac effaith unigrwydd ac unigedd

3. Mae unigrwydd ac unigedd yn effeithio ar bobl o bob oedran, ond mae'n effeithio'n arbennig ar y bobl hŷn 'hynaf'. Tra bod 17% o bobl 75-79 oed yn dweud eu bod yn teimlo'n unig, mae'r ffigur hwn yn codi i 63% ar gyfer rhai dros oed 80[2]. Mae dros 75% o fenywod a thraean o ddynion dros 65 oed yn byw eu hunain. Amcangyfrifir bod 9,000 o bobl hŷn yng Nghymru yn treulio Dydd Nadolig ar eu pen eu hunain, ac mae unigrwydd ac unigedd yn aml yn gwaethygu dros y Nadolig. Mae'n bwysig cofio, fodd bynnag, fod unigrwydd yn effeithio ar lawer o bobl hŷn bob dydd o'r flwyddyn. Gall rhai pobl hŷn fynd o ddydd i ddydd, wythnos i wythnos, neu, mewn rhai achosion, o fis i fis heb weld neb, a gall teimlo'n unig ac ynysig arwain at nifer o ganlyniadau iechyd negyddol, gan gynnwys marwolaeth, morbidrwydd, iselder a hunanladdiad.

4. Yn y blynyddoedd diwethaf mae toriadau ariannol i wasanaethau cymunedol a oedd yn 'achubiaeth' – gan gynnwys bysiau cyhoeddus, toiledau, llyfrgelloedd, canolfannau dydd a dysgu gydol oes – wedi cael effaith aruthrol ar iechyd a lles pobl hŷn, gan eu gwneud yn fwy agored i beryglon unigrwydd ac unigedd. Yn

[1] http://www.senedd.cynulliad.cymru/mgConsultationDisplay.aspx?id=248&RPID=1508153482&cp=yes
[2] http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/How_we_help/loneliness-amongst-older-people-and-the-impact-of-family-connections.pdf

ogystal â'r newidiadau mewn gwasanaethau cymunedol, gall nifer o 'bwyntiau sbarduno' eraill achosi i bobl hŷn fod yn unig ac ynysig, gan gynnwys colli partner, cael diagnosis o salwch difrifol ac anableddau, yn ogystal ag ymddeol neu golli swydd yn annisgwyl[3].

5. Rwyf wedi dweud o'r blaen bod unigrwydd ac unigedd yn datblygu'n epidemig iechyd cyhoeddus[4]. Fel y dywedais cyn y ddadl yn y Cynulliad ar unigrwydd yn Ionawr 2017, mae unigrwydd ac unigedd yn faterion trawsbynciol sy'n cael effaith ddifrifol ar iechyd a lles pobl hŷn. Canfu ymchwil gan y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, er enghraifft, fod 17% o bobl hŷn yng Nghymru yn teimlo'n unig ar brydiau, tra bod hanner yr holl bobl hŷn yn dweud mai'r teledu yw'r prif gwmni iddynt. Gall unigrwydd ac unigedd arwain at ystod o effeithiau ar iechyd corfforol a meddyliol niweidiol, ac mae effaith unigrwydd ar iechyd cynddrwg ag ysmygu 15 sigarét y dydd[5]. At hynny, caiff ei gysylltu â phryderon iechyd meddwl a chyflyrau cardiofasgwlaidd, pwysedd gwaed uchel ac mae'n cynyddu'r risg o ddementia 64%[6].

6. Mae o fudd i bawb sicrhau bod llai o bobl hŷn yn dioddef unigrwydd ac unigedd. Mae dull ataliol a gwneud yn siŵr bod pobl hŷn yn fwy gwydn ac yn llai agored i unigrwydd yn hanfodol. Mae dull o'r fath o fudd i'r unigolyn ac yn lleihau'r angen am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol costus. Byddai ymyrraeth fel cynllun cyfeillio, er enghraifft, yn costio £80 y pen y flwyddyn a gall arbed tua £300 y pen y flwyddyn mewn costau iechyd a gofal cymdeithasol[7]. Yn syml, ni all y GIG a darparwyr gofal cymdeithasol fforddio delio ag unigrwydd fel y gwnaed yn y gorffennol: atal yw'r ateb.

Heneiddio'n Dda yng Nghymru a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)

[3] http://www.coop.co.uk/Corporate/PDFs/Coop_Trapped_in_a_bubble_report.pdf
[4] https://www.homecare.co.uk/news/article.cfm/id/1573649/loneliness-public-health-epidemic-plague
[5] http://www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/
[6] ibid

[7] http://www.scie.org.uk/publications/briefings/briefing39/

7. Mae'r graddau y mae unigrwydd a'r unigedd yn effeithio ar bobl hŷn yng Nghymru yn peri pryder mawr ac mae angen i hyn gael ei nodi a'i gydnabod fel blaenoriaeth leol a chenedlaethol. Mae'n un o'r themâu blaenoriaethol yn Heneiddio'n Dda yng Nghymru, y rhaglen bartneriaeth genedlaethol i wella iechyd a lles pobl 50+[8]. Mae Heneiddio'n Dda yn fudiad cymdeithasol sy'n canolbwyntio ar ymyriadau isel eu cost, mawr eu heffaith sy'n galluogi ac yn grymuso pobl hŷn i fyw bywydau iach, gweithgar, diogel a hapus yn eu cymunedau. Drwy ddull ataliol a dull seiliedig ar asedau, hy buddsoddi mewn pobl hŷn, gall Heneiddio'n Dda helpu i leihau unigrwydd ac unigedd a datblygu cymunedau sy'n gyfeillgar i bobl hŷn ar draws Cymru. Mae Heneiddio'n Dda yn darparu canolbwynt adnoddau ar-lein i helpu i roi sylw i unigrwydd ac unigedd mewn cymunedau, a bydd canllaw a gyflwynir maes o law yn rhoi i unigolion gyngor a chymorth ar sut i ddelio ag effeithiau unigrwydd[9].

8. Mae datblygiadau eraill sy'n digwydd ar lefel genedlaethol a lleol wedi fy nghalonogi. Mae'r dangosyddion cenedlaethol dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn cynnwys 'Canran y bobl sy'n unig', a ddylai helpu i ddarparu gwell dealltwriaeth o faint unigrwydd yng Nghymru[10]. Mae fy Nghanllawiau diweddar i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ar baratoi eu Cynlluniau Llesiant Lleol yn cynnwys nod lefel uchel i leihau nifer y bobl oedrannus y mae unigrwydd ac unigedd yn effeithio arnynt yn yr Awdurdod Lleol, ac rwy'n croesawu'r ffaith bod unigrwydd yn cael ei gydnabod fel un o'r blaenoriaethau yn rhaid o'r asesiadau drafft o lesiant lleol[11].

9. Dywedais yn glir yn fy ymateb i Fil Iechyd Cyhoeddus (Cymru), er fy mod yn croesawu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i lunio strategaeth genedlaethol i roi sylw i unigrwydd ac unigedd yn ei

[8] http://www.ageingwellinwales.com/wl/home
[9] http://www.ageingwellinwales.com/wl/resource-hub/li-resources
[10] http://gov.wales/docs/desh/publications/160316-national-indicators-to-be-laid-before-nafw-cy.pdf
[11] http://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/PSB_Guidance_w.sflb.ashx

Rhaglen Lywodraethu[12], rwy'n credu bod hwn yn fater mor bwysig, sy'n wynebu rhai o'r bobl fwyaf agored i niwed mewn cymdeithas, fel y dylai hefyd gael ei gynnwys yn y Bil[13]. Drwy ei hepgor o'r Bil presennol, rydym yn colli cyfle ac mae angen gweithredu pellach i godi unigrwydd i safle uwch ar yr agenda iechyd cyhoeddus.

Ymchwilio a hyrwyddo arferion da

10. Mae ehangder, dyfnder ac effaith unigrwydd ac unigedd yng Nghymru yn sylweddol. Fodd bynnag, mae angen gwneud mwy o ymchwil i ddeall y sefyllfa'n well. Gall unigrwydd ac unigedd effeithio ar bawb ac mae uwchlaw daearyddiaeth, ethnigrwydd, dosbarth economaidd-gymdeithasol, oedran, cyfeiriadedd rhywiol a nodweddion gwarchodedig eraill. Mae bylchau i'w cael yn y gwaith ymchwil ac mae angen gwneud gwaith pellach i gryfhau'r sylfaen dystiolaeth, gyda mwy o fuddsoddi ac adnoddau i lenwi'r bylchau hyn. Er enghraifft, mae angen gwneud gwaith pellach er mwyn deall sut mae unigrwydd yn effeithio ar bobl sydd â chyflwr cronig gydol oes neu gyflwr cronig sy'n cyfyngu arnynt, pobl sydd wedi cael anabledd, ymfudwyr a chymunedau LGBT.

11. Mae angen gwneud gwaith ymchwil pellach hefyd i ddeall yn well sut mae unigrwydd yn effeithio ar bobl ar draws cwrs eu bywyd, ac a oes rhai ffactorau - fel swildod a mewnblygrwydd, neu berthyn i grŵp economaidd-gymdeithasol penodol - yn cael effaith gronnol ar anallu pobl i gael mynediad i rwydweithiau cymdeithasol. Mae arnom angen dealltwriaeth well o pam bod pobl hŷn yn eu holl amrywiaeth yn wynebu unigrwydd ac unigedd ar draws Cymru, y gwahanol ffactorau a'r effeithiau cronnol sy'n gallu achosi unigrwydd, ynghyd â gwell cydnabyddiaeth o gymhlethdod unigrwydd.

12. Mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn darparu llwyfan ar gyfer amlygu ymchwil ac arferion da, megis gwaith a wnaed gan y

[12] http://gov.wales/docs/strategies/160920-taking-wales-forward-cy.pdf
[13] http://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Consultation_Responses_2016/161216_HSC_S_Committee_Inquiry_into_Public_Health_Bill_OPCW_CYM.sflb.ashx

Ganolfan Ymchwil i Heneiddio a Dementia (CADR)[14], i annog partneriaid i weithio gyda'i gilydd a hyrwyddo ymyriadau positif sy'n rhoi sylw i unigrwydd ac unigedd a sicrhau bod pobl hŷn yn parhau i fod yn weithgar yn eu cymunedau. Mae ymyriadau a gweithgareddau fel te-partis *Contact the Elderly*[15] a *Men's Sheds*[16], sy'n galluogi pobl hŷn i adennill eu synnwyr o hunaniaeth ac adennill sgiliau cymdeithasu a chyfle i ail-ymgysylltu â chymunedau ehangach, yn chwarae rhan hollbwysig i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd ymysg pobl hŷn.

13. Mae'r prosiect 'Camau Cadarn' yn cael ei gyflwyno gan y Groes Goch Brydeinig a'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol ac mae'n helpu i wneud pobl hŷn yn wytnach a gallu byw'n annibynnol yn eu cymuned, tra bod y *Silver Line* yn darparu llinell gymorth gyfrinachol am ddim i bobl hŷn sy'n teimlo'n unig[17,18]. At hynny, mae'r *Campaign to End Loneliness* yn ategu nodau a chanlyniadau Heneiddio'n Dda a bydd yn cyflwyno prosiect yng Nghymru dan nawdd y Gronfa Loteri Fawr, sy'n cynnwys treialon yn ne-orllewin Cymru, i ganfod achosion sylfaenol unigrwydd ymysg pobl hŷn[19].

Gwasanaethau ac asedau cymunedol

14. Mae angen rhagor o gynlluniau a rhaglenni i roi sylw i unigrwydd ac unigedd sy'n broblem gynyddol. Fodd bynnag, nid yw'r ymyriadau hyn, a gyflwynir i raddau helaeth gan y trydydd sector, yn ddigon ynddynt eu hunain i roi sylw i lawer o'r rhesymau pam bod pobl hŷn yn mynd yn unig ac yn ynysig. Yr hyn sydd ei angen yw ymrwymiad o'r newydd i ddarparu gwasanaethau cymunedol i bobl hŷn a phobl eraill yng Nghymru. Rwy'n sicr bod darparu bysiau cyhoeddus, toiledau, llyfrgelloedd, canolfannau dydd, dysgu gydol oes, meinciau mewn parciau, ayb. yn cadw pobl

[14] http://www.cadr.cymru/cy/index.htm
[15] http://www.contact-the-elderly.org.uk/about-us
[16] http://www.mensshedscymru.co.uk/
[17] http://www.redcross.org.uk/About-us/Media-centre/Press-releases/Regional-press-releases/Wales-and-western-England/British-Red-Cross-and-Royal-Voluntary-Service-improve-the-independence-of-older-people
[18] https://www.thesilverline.org.uk/
[19] http://www.campaigntoendloneliness.org/

hŷn yn weithgar ac yn annibynnol yn eu cymunedau, a bod cael gwared ar y gwasanaethau hyn yn gwaethygu'r epidemig unigrwydd yng Nghymru. Mae toriadau mewn cyllid hefyd wedi effeithio ar Wasanaethau pryd ar glud ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y gwasanaeth yn llawer mwy na dim ond pryd o fwyd i bobl hŷn gan ei fod yn darparu i unigolion y cysylltiad cymdeithasol y mae gwir ei angen arnynt, yn enwedig y rheini sy'n methu â gadael eu cartref oherwydd diffyg cludiant, neu oherwydd anabledd neu salwch, ac mae'n wasanaeth ataliol hollbwysig arall[20].

15. Mae diogelu a gwella gwasanaethau cymunedol wedi bod yn un o'm blaenoriaeth ers tro byd ac mae'n un o'r meysydd blaenoriaeth yn fy Fframwaith Gweithredu. Fel yr eglurais yn fy adroddiad ar wasanaethau cymunedol yn 2014[21], rwy'n ymwybodol iawn o'r heriau ariannol enfawr sy'n wynebu Awdurdodau Lleol a bod gwasanaethau anstatudol, yr union wasanaethau y mae pobl hŷn yn dibynnu arnynt i fynd o gwmpas, wedi cael eu cau neu eu lleihau o ganlyniad i gyllidebau llai ac adnoddau prin. Erbyn dechrau 2017, ac yng nghyd-destun Heneiddio'n Dda yng Nghymru a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, mae angen gweithredu ar sut i ddiogelu ac ailgyflwyno gwasanaethau cymunedol cynaliadwy fel bod pobl hŷn yn llai tebygol o deimlo unigrwydd ac unigedd.

16. Mae'n hanfodol cronni asedau cymunedol a darparu gwasanaethau isel eu cost, uchel eu heffaith, ac mae atebion newydd, creadigol ac arloesol yn ofynnol, gwasanaethau sy'n gwneud pobl hŷn yn fwy gwydn ac yn helpu i leihau effeithiau niweidiol unigrwydd ac unigedd ymysg pobl hŷn. Mae Awdurdodau Lleol ac eraill eisoes yn cyflenwi cynlluniau arloesol, cost-effeithiol sy'n helpu i sicrhau nad yw pobl hŷn yn 'gaeth i'w cartrefi' a'u bod yn medru mynd allan, ymweld â gwasanaethau, ffrindiau a theulu, a bod yn rhan o weithgareddau cymdeithasol.

[20] https://www.theguardian.com/social-care-network/2016/nov/08/meals-on-wheels-threat-council-cuts
[21] http://www.olderpeoplewales.com/wl/news/news/14-02-25/The_Importance_and_Impact_of_Community_Services_within_Wales.aspx#.WL7GTm-LTct

17. Drwy gyfrwng cynlluniau Heneiddio'n Dda yr Awdurdod Lleol rwy'n ymwybodol o arferion da, megis datblygu 'map gwres' yn Sir y Fflint i helpu i ganfod pobl sydd mewn perygl o fod yn unig, cyflwyno caffis dros dro mewn rhannau gwledig o Ynys Môn, a rhaglenni gweithgareddau i roi sylw i unigrwydd mewn cynlluniau gofal ychwanegol a chartrefi gofal yn Sir Gaerfyrddin, ac mae enghreifftiau pellach yn ofynnol ledled Cymru. Rwyf wedi dweud o'r blaen bod angen inni gydnabod a defnyddio ein cyfoeth o gyfalaf cymdeithasol yng Nghymru a chanfod ffyrdd o wneud gwell defnydd o'n sgiliau, ein gwybodaeth, ein profiad a'n seilwaith presennol sy'n cadw pobl hŷn yn iach ac yn weithgar yn ein cymunedau.

Sgiliau byw a gwneud pobl hŷn yn fwy gwydn

18. Yn ogystal â chreu a diogelu gwasanaethau ac asedau cymunedol, dylai datblygu sgiliau byw yn ddiweddarach mewn bywyd gael ei gydnabod fel ffordd arall o roi sylw i unigrwydd ac unigedd. Gall y 'digwyddiadau sbarduno' ym mywydau pobl arwain at newidiadau sydyn, gan eu gwneud yn fwy bregus ac yn fwy agored i unigrwydd. Gall colli partner, er enghraifft, gael effaith niweidiol ar fywyd rhywun, gan eu gorfodi i ddelio â materion ariannol neu gyfreithiol yr arferai eu partner ddelio â nhw, gan eu gwneud yn sydyn iawn yn agored i unigrwydd ac unigedd ac effeithiau cysylltiedig. Gall pobl hŷn sydd wedi colli eu swyddi hefyd deimlo effaith unigrwydd yn gyflym iawn, gan fod swydd nid yn unig yn gyflogaeth ond hefyd yn rhwydwaith cymdeithasol sy'n cadw pobl yn weithgar mewn cymuned benodol.

19. Yn dilyn Ymchwiliad y Cynulliad i Gyfleoedd Cyflogaeth i Bobl dros 50 yn 2015[22], rwyf wedi galw am ddatblygu agenda dysgu sgiliau byw ar gyfer pobl hŷn drwy gyfrwng Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Byddai dull 'cwricwlwm' ar gyfer pobl hŷn yn cynnwys datblygu sgiliau ariannol, digidol a lles, gwella gwytnwch

[22] http://www.senedd.cynulliad.cymru/mgConsultationDisplay.aspx?ID=153

pobl hŷn a help unigolion i fod yn fwy parod am ‘ddigwyddiadau sbarduno’ yn ddiweddarach mewn bywyd.

20. Mae gwella sgiliau ariannol pobl hŷn, eu gallu a’u gwytnwch yn un o flaenoriaethau Heneiddio’n Dda yng Nghymru, a dylai’r ffocws hwn helpu i leihau effaith tlodi ymysg pobl hŷn a sicrhau eu bod yn dal i gyfranogi mewn gweithgareddau cymdeithasol, gan leihau’r tebygolrwydd y byddant yn teimlo’n unig neu ynysig o’r herwydd. Mae cynyddu nifer y bobl hŷn sy’n cael eu cynnwys yn ddigidol yn ffordd arall effeithiol o leihau unigrwydd, ac rwy’n ymwybodol o sut mae iPads, er enghraifft, yn gallu cysylltu pobl hŷn gyda ffrindiau a theulu, gan wella’u cysylltiadau a’r ymdeimlad o gynhwysiant mewn byd fwyfwy byd-eang[23].

21. Er bod sgiliau digidol yn bwysig i gysylltu â’r amcangyfrif o 35% o bobl hŷn yng Nghymru sydd wedi’u hallgau’n ddigidol[24], nid yw’n gallu cymryd lle’r cysylltiad â phobl na’r broses o ddatblygu sgiliau ‘meddal’ sy’n galluogi ac yn grymuso pobl hŷn i barhau i fod yn weithgar yn eu cymunedau. Gall gwella hyder pobl hŷn, ar ôl profedigaeth neu salwch hirdymor, er enghraifft, a chyfeirio pobl at grwpiau hunangymorth lleol, cynlluniau cyfeillio ar gyfer pobl hŷn a/neu rwydweithiau pontio’r cenedlaethau fod yn ffyrdd syml ond effeithiol o leihau effaith unigrwydd ac unigedd. Mae hefyd yn bwysig lleihau’r stigma sy’n gysylltiedig ag unigrwydd ac annog pobl hŷn i fynegi eu teimladau ac mae cael cymorth a chefnogaeth briodol hefyd yn hanfodol.

Casgliadau

22. Mae hwn yn Ymchwiliad sydd wir ei angen ac rwy’n glir bod angen gweithredu ar frys yn awr i roi sylw i unigrwydd ac unigedd, epidemig iechyd cyhoeddus cynyddol sy’n effeithio ar nifer gynyddol o bobl hŷn ledled Cymru. Mae mynd i’r afael ag unigrwydd ac unigedd yn cael ei gydnabod yn araf fel un o’r

[23] https://www.fastcoexist.com/3047867/can-an-ipad-heal-loneliness-barcelona-wants-its-senior-citizens-to-give-it-a-try
[24] http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/comm/160316-digital-inclusion-strategic-framework-cy.pdf

blaenoriaethau, er hynny, mae angen gweithredu llawer mwy er mwyn deall ei achosion a datblygu ymyriadau rhagweithiol, ataliol sy'n helpu i sicrhau nad yw pobl hŷn yn teimlo unigrwydd ac unigedd yn y lle cyntaf, gan helpu'r unigolyn a'r pwrs cyhoeddus ar yr un pryd a chydnabod y bydd buddsoddi mewn gwasanaethau sy'n lleihau a lleddfu unigrwydd ac unigedd yn hanfodol er mwyn cyflawni ein huchelgeisiau llesiant yng Nghymru. Yn fyr, na all Gymru fforddio cael cenhedlaeth o bobl hŷn sy'n agored i effeithiau niweidiol, dinistriol a phellgyrhaeddol unigrwydd ac unigedd.