# Y Grŵp Trawsbleidiol ar Bobl Hŷn a Heneiddio

## Dydd Mercher 28 Chwefror 2018
## Ystafell Gynadledda 5,
## Tŷ Hywel, Cynulliad Cenedlaethol Cymru

## Nodyn o'r Cyfarfod ar: A all mynd i'r afael ag unigrwydd leddfu'r pwysau ar ofal cymdeithasol?

| **Yn bresennol** | |
|---|---|
| Mike Hedges AC (Cadeirydd) | Juliet Morris, Gofal a Thrwsio Cymru |
| Ryland Doyle, swyddfa Mike Hedges | Ceri Williams, Gofal Cymdeithasol Cymru |
| Claire O'Shea, Ymgyrch Atal Unigrwydd | Cathrin Manning, y Groes Goch |
| Nancy Davies, Fforwm Pensiynwyr Cymru | Nesta Lloyd-Jones, Conffederasiwn GIG Cymru |
| Phyllis Preece, y Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol | Sian Biddyr, RNIB |
| Rachel Lewis, Age Cymru | Beth Evans, Gofalwyr Cymru |
| Ceri Cryer, Age Cymru | Mark Major (ar ran Caroline Jones AC) |
| Christopher Williams, Cynghrair Henoed Cymru | Georgina Webb (Ar ran y Ceidwadwyr Cymreig **)** |
| Babs Lewis, Cysylltu Bywydau | Elizabeth Flowers (Ar ran y Ceidwadwyr Cymreig) |

Croesawodd Mike Hedges AC bawb i'r cyfarfod. Agorodd y cyfarfod gan ddweud mai ychydig iawn o gysylltiad y mae rhai pobl hŷn yn ei gael â phobl eraill, a gall hyn achosi iddynt deimlo'n isel. Anogodd wasanaethau i roi unigrwydd ar yr agenda ynghyd â sgamiau, i wella bywydau pobl hŷn.

Rhoddodd Claire O'Shea o'r Ymgyrch Atal Unigrwydd gyflwyniad ar waith yr Ymgyrch (mae cyflwyniad powerpoint ar gael).  Sefydlwyd y sefydliad yn 2011 gan bum mudiad a oedd yn gwneud gwaith arloesol. Roedd yr Ymgyrch yn rhoi sylw i'r mater o unigrwydd trwy ddangos ei effaith drwy waith ymchwil. Soniodd Phyllis Preece mai'r Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol oedd y sefydliad cyntaf i ystyried unigrwydd.

Cefnogir yr Ymgyrch Atal Unigrwydd gan y Gronfa Loteri Fawr i ehangu eu gwaith i siarad â chynulleidfaoedd newydd a gweithio mewn cymunedau newydd. Mae eu prosiect pedair gwlad gyfredol, sy'n cynnwys Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro yng Nghymru, yn ymchwilio i unigrwydd a demograffeg. Mae'r ddwy ardal hon yng Nghymru yn cynnwys cymunedau gwledig ac ynysig. Nod

y prosiect yw sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus yn deall eu rôl o ran mynd i'r afael ag unigrwydd. Mae’r Ymgyrch Atal Unigrwydd wedi bod yn ymgysylltu â'r cyhoedd ac wedi cynhyrchu ffilm 'The Loneliness Project'.

Bydd cam newydd ym mhrosiect yr Ymgyrch Atal Unigrwydd yn cael ei lansio ym mis Ebrill yn ymwneud â sut y gall cymunedau greu cysylltiadau ystyrlon â’i gilydd. Mae'n bwysig bod pobl hŷn yn mynegi eu hunigrwydd. Nid yw unigrwydd yn anochel, ac mae'n bwysig creu medrau cymdeithasol i wneud cysylltiadau.

Pwysleisiodd Phyllis Preece bwysigrwydd cyfarfod â phobl hŷn i ddarganfod beth yw unigrwydd - a pha mor hanfodol yw creu ymddiriedaeth. Gwahoddodd Claire O'Shea Phyllis i Grŵp Llywio’r Ymgyrch Atal Unigrwydd yng Nghymru. Mae’r Ymgyrch wedi cynnal grwpiau ffocws yng ngorllewin Cymru gan edrych ar effaith unigrwydd ac unigedd mewn cymunedau gwledig ac ynysig. Mae trafnidiaeth yn fater arwyddocaol.

Mae atal a lleddfu unigrwydd yn helpu pobl hŷn i aros yn fwy annibynnol. Mae 76 y cant o feddygon teulu yn dweud bod 1-5 o gleifion yn dod i'w meddygfa bob dydd oherwydd eu bod yn unig. Y gost o fod yn gronig unig i'r sector cyhoeddus ar gyfartaledd yw tua £12,000 y pen yn seiliedig ar gostau sy'n gysylltiedig ag ymweliadau â Meddygon Teulu ac Unedau Damweiniau ac Achosion Brys. Pobl unig sy’n dwyn gwir gost unigrwydd. Mae gan ymyriadau arbedion cost clir. Mae llawer o ymyriadau yn fach a gallu cyfyngedig sydd ganddynt. Mae’r Ymgyrch Atal Unigrwydd yn cynhyrchu pecyn cymorth gydag Ysgol Economeg Llundain (LSE) i asesu manteision economaidd ymyriadau. Er ei bod yn hanfodol ymyrryd ag unigrwydd trwy ddefnyddio arian cyhoeddus, mae angen cydnabod nad yw'r ymyrraeth bwysicaf a mwyaf effeithiol yn costio dim. Mae'n bwysig peidio â disgyn i’r fagl anghenraid: gor amcangyfrif y gost o wneud rhywbeth, a thanamcangyfrif y gost o fethu â gwneud hynny.

Gofynnodd Mike Hedges am gwestiynau a sylwadau gan y rhai a oedd yn bresennol. Dywedodd Phyllis Preece y gall unigedd ac unigrwydd effeithio ar iechyd meddwl, ac roedd yn bwysig mentro mynd allan i geisio helpu ein gilydd, e.e. curo ar ddrws cymydog. Atebodd Claire O'Shea drwy ddweud bod ymateb y cyhoedd i unigrwydd yn bwysig, fel y Big Get Together. Mae gwahodd pobl i ginio yn meithrin hyder.

Cododd Nancy Davies y mater o eithrio pobl hŷn drwy’r iaith a ddefnyddir mewn dulliau cyfathrebu, fel llythyrau o fanciau - gall yr iaith fod yn anodd ei deall. Codwyd y mater o gau canghennau banciau a swyddfeydd post lleol, a all arwain at chwalu cymunedau a’r rhyngweithio o fewn cymunedau.

Cododd y rhai a oedd yn bresennol y mater o ganfasio - beth yw rôl pleidiau gwleidyddol? Weithiau efallai mai dim ond canfaswyr sy'n curo ar ddrysau mewn ardaloedd gwledig. Eglurodd Ceri Williams fod gan bleidiau gwleidyddol rwydwaith o weithredwyr. Mewn blynyddoedd lle nad oes unrhyw etholiadau, gallai Aelodau’r Cynulliad dreialu gweithgareddau eraill ar gyfer gweithredwyr

efallai, yn hytrach nag anfon negeseuon gwleidyddol plaid - rhywbeth y gallai'r Grŵp Trawsbleidiol ei ystyried o bosibl? Er enghraifft, dosbarthu taflenni gyda gwybodaeth am weithgareddau lleol yn yr ardal. Dywedodd Mike Hedges fod Cynghorwyr yn weithgar o ran siarad â phobl mewn cymunedau - a ddylem wneud mwy mewn ardaloedd lle mae pobl hŷn?

Cododd Babs Lewis y mater y gall gofalwyr fod yn ynysig ac efallai na allant adael y tŷ.  Maent yn colli cysylltiad â chymdeithas ac mae angen iddynt wybod pa wasanaethau sydd yno. Mae cymorth dydd yn bwysig i bobl sydd am allu gadael y tŷ. Mewn achosion o brofedigaeth, awgrymwyd y gallai gweithwyr cymdeithasol roi cyngor i ofalwyr a'u helpu i gymryd rhan yn y gymdeithas eto. Tynnodd Claire O'Shea sylw at y model rhagnodi cymdeithasol a phrosiectau cysylltwyr cymunedol - meddygon teulu fyddai'r pwynt cyswllt cyntaf.

Dywedodd Juliet Morris y bydd gan dechnoleg ran fawr i'w chwarae ar gyfer pobl hŷn y dyfodol. Mae'r Ymgyrch Atal Unigrwydd wedi gwneud gwaith gyda chymunedau digidol. Teimlwyd fod Skype a negeseuon fideo yn bwysig o ran cadw teuluoedd mewn cysylltiad a gellir eu defnyddio hefyd i gadw cysylltiad â pherthnasau yn yr ysbyty.

Dywedodd Sian Biddyr y gall heneiddio a cholli golwg arwain at unigrwydd ac unigedd, a gofynnodd a oedd yr Ymgyrch Atal Unigrwydd wedi siarad â rhai sydd wedi colli eu golwg? Roedd yr Ymgyrch wedi ymgysylltu â phobl â nam ar eu synhwyrau, a chanfuwyd bod cael yr hyder i gamu dros y trothwy yn bwysig.

Codwyd pwysigrwydd Asesiadau o Anghenion y Boblogaeth a gwella iechyd a lles pobl, gan gynnwys clystyrau Meddygon Teulu a rhagnodi cymdeithasol, a hefyd prosiectau celf ac iechyd.

Gofynnodd Christopher Williams pa mor gynaliadwy yw'r gwaith o fynd i'r afael ag unigrwydd wrth symud i'r dyfodol.  Mae'r Ymgyrch Atal Unigrwydd wedi bod yn gwneud rhywfaint o waith ymwybyddiaeth y cyhoedd o ran cael gwared â'r stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd. Mae'n bwysig meddwl am gynllunio oes a chysylltiadau ystyrlon. Mae ansawdd cysylltiadau yn bwysig.

Cododd Rachel Lewis y mater o bwysau ar y gwasanaethau gofal cymdeithasol – a ydynt yn gallu ymateb i heriau unigrwydd? Tynnodd Ceri Williams sylw at bwysigrwydd gwasanaethau ataliol, gan gyfeirio at y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Mae angen moderneiddio gwasanaethau gofal a chymorth yn y cartref er mwyn galluogi pobl i fod yn annibynnol. Mae rhaglen bum mlynedd o newid y ffordd y caiff gwasanaethau eu darparu a'u comisiynu, fel telerau ac amodau gweithwyr gofal cartref, a chofrestr o weithwyr gofal cartref.

Rhoddodd Mike Hedges enghreifftiau o rai grwpiau ar gyfer pobl hŷn yn Nhreforys, fel atgofion cerddorol a bingo, y mae rhai pobl hŷn yn eu mwynhau. Fodd bynnag, nid yw llawer o bobl hŷn yn mynychu'r

gweithgareddau hyn. Mae angen inni roi gwybod i bobl pa weithgareddau sydd ar gael, a dysgu am yr hyn sy'n gweithio a hefyd pam nad yw pobl yn mynd i weithgareddau o'r fath.

Codwyd y mater o ba ddulliau sydd ar gael i gynorthwyo pobl sy'n dymuno gwirfoddoli. Awgrymwyd dosbarthu taflenni sy'n rhoi manylion am weithgareddau mewn ardaloedd lleol. Mae gan bleidiau gwleidyddol rwydwaith o wirfoddolwyr. Dywedodd Nancy ei bod yn bwysig bod gan bobl sy'n curo ar ddrysau gerdyn adnabod priodol. Efallai y byddai pobl unig hefyd yn elwa o fod yn wirfoddolwyr. Er mwyn helpu sefydliadau lleol i ymestyn allan i wirfoddolwyr awgrymwyd y gellid dosbarthu llythyr i aelodau Cynghrair Henoed Cymru. Gellid anfon llythyr tebyg at bleidiau gwleidyddol hefyd.

Dywedodd yr Ymgyrch Atal Unigrwydd y bydd eu hymgyrch 'Meaningful Connections' yn cael ei lansio ym mis Ebrill a gall pobl ymuno i gefnogi'r ymgyrch.

**Camau i'w cymryd:**

- Llythyr i'w anfon at aelodau Cynghrair Henoed Cymru yn gofyn am wybodaeth am eu gwaith gyda gwirfoddolwyr. Ystyried cynnal cyfarfod yn y dyfodol ar thema gwirfoddoli, a gwahodd Cadeirydd Cynghrair Henoed Cymru i fod yn bresennol i drafod sut y gellir datblygu llwybrau ar gyfer pobl sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli.

- Llythyr i'w anfon at bleidiau gwleidyddol i annog gweithgareddau allgymorth i'w gwirfoddolwyr.

- Gall sefydliadau gymryd rhan yn ymgyrch 'Meaningful Connections' yr Ymgyrch Atal Unigrwydd.