

Dadansoddi ar gyfer Polisi



Analysis for Policy

Ymchwil gymdeithasol
Social research

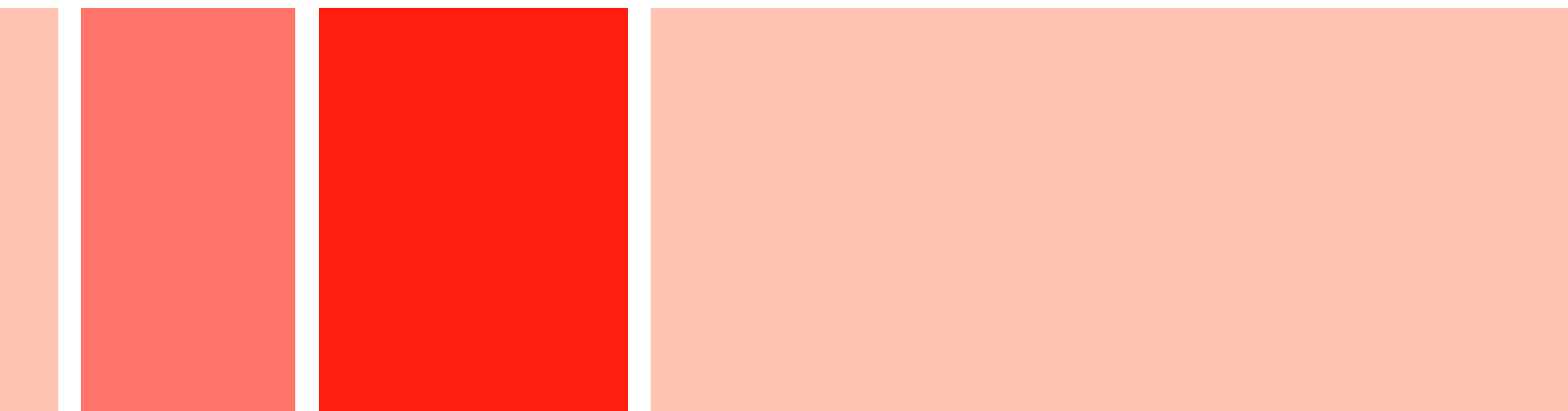
Rhif: 55/2013



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

"Gadewch inni ddechrau Aseu yn hytrach na Thybio" Adroddiad am sut mae Awdurdodau Lleol Cymru yn mynd i'r afael ag Unigedd Cymdeithasol



**"Gadewch inni Ddechrau Asesu yn hytrach na
Thybio" -
Adroddiad am sut mae Awdurdodau Lleol Cymru yn
Mynd i'r Afael ag Unigedd Cymdeithasol**

Deborah Fenney

**Tîm Cyflawni Gwasanaethau Cyhoeddus a Llywodraeth Leol
Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi**

Barn yr ymchwilydd a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid barn Llywodraeth
Cymru o anghenraid

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'r canlynol:

Jamie Smith

AdranGwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

Ffôn: 02920 826850

Ffacs:

Ebost: jamie.smith@wales.gsi.gov.uk

Ymchwil Cymdeithasol Llywodraeth Cymru, 2013

ISBN 978-0-7504-9616-2

© Hawlfraint y Goron 2013

Cydnabyddiaeth

Gyda diolch i'r canlynol am eu cyfraniad i'r adroddiad hwn:

Aelodau Anadlu'n Rhydd, Fy Mywyd i Fy Ffordd i a PALS a fu'n cymryd rhan yn nhrefodaethau'r grwpiau ffocws

Siân Lewis, Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

Sandra Jones, Cyngor Sir Ddinbych

Yr Athro Vanessa Burholt, Canolfan Heneiddio Arloesol, Prifysgol Abertawe

Mae'r geiriau a ddefnyddir yn y teitl, "Gadewch inni ddechrau asesu, yn hytrach na thybio,' yn ddyfyniad sydd wedi'i gyfieithu o gyfweiliad a gynhaliwyd gydag un o'r prif hwyluswyr yn y tri chynllun a ddisgrifir yn yr astudiaethau achos. Cynhaliwyd y cyfweiliadau hyn er mwyn casglu gwybodaeth fanwl am y gwahanol gynlluniau ac roedd y dyfyniad hwn yn cyfeirio at y ffaith bod unigedd cymdeithasol yn rhywbeth nad yw bob tro'n weladwy ar unwaith. Roedd y dyfyniad hwn, i bob golwg, yn arbennig o berthnasol yng ngoleuni cyd-destun yr adroddiad hwn.

Tabl cynnwys

Crynodeb Gweithredol	3
1 Cyflwyniad	7
2 Dulliau.....	10
3 Diffinio unigedd cymdeithasol	11
4 Adolygiad o'r llenyddiaeth academiaidd.....	14
5 Canfyddiadau.....	19
6 Trafodaeth	39
7 Astudiaethau Achos.....	42
8 Trafodaeth – Astudiaethau Achos.....	60
9 Argymhellion.....	62
Atodiad A – Disgrifiad o'r dulliau	68
Atodiad B – Tablau'n Crynhoi Data'r Awdurdodau Lleol	70
Atodiad C – Disgrifiadau Manwl o'r Astudiaethau Achos	74

Crynodeb Gweithredol

1. Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau astudiaeth waelodlin i unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yng Nghymru. Mae'n archwilio sut mae polisïau a gwasanaethau'n mynd i'r afael â'r materion dan sylw ac mae'n cynnig argymhellion ynghylch sut y gellid gwella pethau yn y dyfodol.
2. Comisiynwyd yr adroddiad gan y Rhaglen Gwasanaethau Effeithiol i Grwpiau Agored i Niwed (y Rhaglen). Un o'r pedair rhaglen genedlaethol sy'n adrodd i'r Grŵp Arwain Gwasanaethau Cyhoeddus yw'r Rhaglen hon ac mae'n canolbwyntio'n benodol ar wasanaethau i gynorthwyo'r bobl fwyaf agored i niwed yng nghymdeithas Cymru. Mae'r Rhaglen yn canolbwyntio ar nifer fach o heriau a phroblemau cymdeithasol tymor hir sy'n wynebu gwasanaethau, gan weld pa ddulliau sy'n effeithiol er mwyn mynd i'r afael â'r anawsterau hyn a rhannu'r dysgu er mwyn sbarduno gwelliannau ehangach.
3. Un o flaenoriaethau'r Rhaglen yw Hybu Byw'n Annibynnol sy'n canolbwyntio'n bennaf ar bobl hŷn. O fewn ffrwd waith Hybu Byw'n Annibynnol, mae unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yn feysydd sydd o ddiddordeb penodol, ochr yn ochr ag integreiddio iechyd a gofal cymdeithasol ac ailalluogi.
4. Mae angen diffinio unigedd cymdeithasol yn glir yng nghyd-destun polisïau ac ymarfer. Ystyr unigedd cymdeithasol yw nad oes gan rywun ddigon o gysylltiadau cymdeithasol neu fod ansawdd y cysylltiadau cymdeithasol hynny'n wael. Nid yw unigrwydd bob tro'n brofiad negyddol, ond mae'n un o'r profiadau negyddol sy'n deillio o unigedd cymdeithasol. Mae dau fath pwysig o unigrwydd i'w gweld ymhlith pobl hŷn – unigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd emosiynol. Mae'n bwysig mesur yr agwedd berthnasol ar unigedd cymdeithasol neu unigrwydd er mwyn cael darlun cywir o ba mor effeithiol yw cynlluniau penodol.
5. Er bod llawer iawn o waith ymchwil wedi'i wneud ar unigedd cymdeithasol, cyfyng o hyd yw'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer dulliau effeithiol o fynd i'r afael ag ef. Gall y sylfaen dystiolaeth ein cyfeirio at rai o nodweddion

penodol cynlluniau effeithiol, ond mae'r hyn sy'n sicr yn aneffeithiol yn llai clir o lawer. Dyma nodweddion ymyriadau effeithiol a welwyd hyd yn hyn:

- I. Grwpiau sydd â thema addysgol neu swyddogaeth gymorth benodol
- II. Targedu grwpiau penodol, er enghraifft menywod, gofalwyr neu bobl sydd ag angen oherwydd eu hiechyd, ac mae sampl y rhai a gymerodd ran yn y gwerthusiad yn adlewyrchu targedu fel hyn
- III. Ymgynghori â'r bobl sy'n cymryd rhan cyn sefydlu'r grŵp, neu fod y bobl hynny'n ymwneud mewn rhyw ffordd â rhedeg y grŵp (elfen gyd-gynhyrchu)
- IV. Ymyriadau'n cael eu datblygu o fewn gwasanaeth sy'n bodoli eisoes neu'n cael eu darparu ganddo.

Fe all cynlluniau eraill fod o werth sylweddol i'r bobl sy'n eu defnyddio, ond nid yw hyn yr un fath â bod yn effeithiol. Yn ogystal â hynny, yng nghyswllt pobl hŷn, fe all gwerthusiadau sy'n dibynnu ar adborth defnyddwyr yn unig godi anawsterau.

6. Yn y dogfennau Strategaeth Genedlaethol a ddadansoddwyd, trafodwyd unigedd cymdeithasol ar ei fanlyaf yn y dogfennau cynharaf. Fodd bynnag, nid oes diffiniad o'r term yn yr un o'r dogfennau hyn. Mae nifer o ddangosyddion yn y dogfennau strategaeth hyn sy'n mynd i'r afael â rhai o'r ffactorau risg ar gyfer unigedd cymdeithasol ond ni welwyd dim dangosyddion sy'n monitro unigedd cymdeithasol ei hun yn benodol. Mae'r diffyg dangosyddion penodol yn golygu nad oes modd gwybod yn sicr a yw cynlluniau i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol yn gweithio.
7. Ar lefel yr Awdurdod Lleol, nodwyd pedair prif ddogfen strategaeth leol berthnasol ar draws yr awdurdodau lleol i gyd, gan gynnwys tair sy'n statudol ofynnol. Dim ond tri awdurdod lleol a oedd wedi ceisio diffinio unigedd cymdeithasol. Roedd gwahanol awdurdodau lleol yn targedu unigedd cymdeithasol yn strategol mewn gwahanol ffyrdd gan ddefnyddio amrywiaeth o gynlluniau ar gyfer grwpiau, cynlluniau ar gyfer unigolion a chynlluniau strwythurol er mwyn ceisio mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol neu er mwyn ei atal. Cyfeillio oedd y math mwyaf cyffredin o gynllun y cyfeiriwyd ato.

8. O ran y gweithgareddau sydd ar waith ar hyn o bryd gan Awdurdodau Lleol, crybwyllwyd amrywiaeth eang o wahanol brosiectau gan bobl gyswllt yr awdurdodau lleol. Roedd y rhain yn cynnwys: clybiau cinio sydd ar gael ym mhob awdurdod lleol; grwpiau â naws addysgol, gweithgarwch corfforol neu gymorth mewn deg awdurdod lleol; a chynlluniau cyfeillio neu fentora mewn pedwar ar ddeg o awdurdodau lleol.
9. Roedd tri awdurdod lleol yn gallu darparu tystiolaeth ddogfennol o weithgarwch gwerthuso gyda golwg ar gynlluniau penodol. Fodd bynnag, nid oedd dim o'r rhain, nac unrhyw dystiolaeth arall o'r monitro a gasglwyd, yn ceisio mesur unigedd cymdeithasol. Roedd gan ddau awdurdod lleol enghreifftiau o gynlluniau a oedd yn ceisio adnabod y rheini yn y gymuned a allai wynebu unigedd cymdeithasol drwy ddefnyddio gwybodaeth leol arbenigol. Soniodd chwech awdurdod lleol am bobl hŷn yn cymryd rhan ac yn mynegi eu barn yn benodol yng nghyd-destun cynlluniau unigedd cymdeithasol, ond nodwyd hefyd nad y rhai a oedd fwyaf tebygol o wynebu unigedd fel rheol oedd y rhai a fyddai'n cyfrannu fel hyn.
10. O'r wybodaeth a gasglwyd gan yr Awdurdodau Lleol, mae'n ymddangos yn glir bod gan Gymru ystod amrywiol o ddulliau i atal unigedd cymdeithasol ac i fynd i'r afael ag ef. Fodd bynnag, mae lle i wella o ran darparu arweiniad clir ynghylch sut y caiff unigedd cymdeithasol ei ddiffinio a sut y gellir ei fonitro. Mae angen yn benodol inni werthuso effeithiolrwydd gwasanaethau sy'n targedu unigedd cymdeithasol. Fe all hefyd fod yn werth gwneud rhagor o waith i archwilio'r gwasanaethau hynny sy'n ceisio defnyddio arbenigedd lleol i adnabod y rheini y mae'r perygl mwyaf iddynt wynebu unigedd cymdeithasol.
11. Paratowyd astudiaethau achos mewn gwahanol awdurdodau lleol gyda thri chynllun penodol a oedd yn dangos llawer o nodweddion yr ymyriadau effeithiol a ddaeth i'r amlwg wrth adolygu'r llenyddiaeth. Mae'r rhain yn dangos amrywiaeth o wahanol ffyrdd o roi ar waith y dystiolaeth orau sydd ar gael ar hyn o bryd. Cynlluniau gan Awdurdodau Lleol yw dau o'r rhain;

mae'r llall yn cael ei hwyluso gan un o gyrff y trydydd sector. Soniodd y bobl hŷn a fu'n rhan o'r astudiaethau achos hefyd am nifer o'r rhwystrau a fydd yn atal pobl eraill rhag mynychu eu grwpiau a'r anawsterau y bydd pobl hŷn yn eu hwynebu'n fwy cyffredinol.

12. Rhoddir pump argymhelliad ar gyfer gwaith yn y dyfodol:

- I. Mae angen cael dull mwy cyson o werthuso gweithgareddau awdurdodau lleol (ac eraill) sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, ynghyd â chanllawiau'n gefn i'r rhain gan Lywodraeth Cymru.
- II. Mae angen i gynlluniau sy'n targedu unigedd cymdeithasol fod yn glir ynghylch pa agweddau y maent yn mynd i'r afael â hwy a sut y byddant yn mynd o'i chwmpas hi.
- III. Wrth lunio cynlluniau newydd i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, neu yn wir bolisïau neu gynlluniau sy'n berthnasol i unigedd cymdeithasol, dylid ystyried neu goleddu'r prif nodweddion sy'n cael eu cysylltu ag effeithiolrwydd
- IV. Mae'n bwysig cydnabod cymhlethdod problem unigedd cymdeithasol – dylai polisïau a chynlluniau sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol fod yn realistig ynghylch y mathau o ddylanwad y gallant eu cael ac i ba raddau y bydd y cyflwr yn y pen draw'n wahanol i'r waelodlin.
- V. Mae rôl bwysig i'r Rhaglen o ran lledaenu'r negeseuon hyn, er mwyn sicrhau bod gwell dealltwriaeth o unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yn bwrw gwreiddiau mewn gwasanaethau cyhoeddus ac ym mholisïau'r llywodraeth genedlaethol.

1 Cyflwyniad

Mae hybu byw'n annibynnol i bobl hyn* yn rhywbeth y mae Llywodraeth Cymru'n canolbwyntio arno'n benodol. Pan fydd pobl hyn yn aros yn eu cartrefi a'u cymunedau hwy eu hunain, yn hytrach na byw mewn gofal preswyl, mae ansawdd eu bywyd yn aml yn well. Mae hefyd yn fwy cost-ffeithiol. Mae unigedd cymdeithasol yn fygythiad i fyw'n annibynnol oherwydd ei fod wedi cael ei gysylltu â chyfraddau afiachusrwydd a marwolaethau. Mae'n fygythiad i iechyd rhywun yn yr un modd ag y mae ffactorau cyffredin eraill megis ysmegu neu glefyd y galon. Wrth i'r boblogaeth hyn gynyddu, felly, mae unigedd cymdeithasol ymhlith oedolion hyn yn denu mwy a mwy o sylw. Yn Llywodraeth Cymru, mae'r Rhaglen Gwasanaethau Effeithiol i Grwpiau Agored i Niwed yn cynnwys canolbwyntio ar Hybu Byw'n Annibynnol i bobl hyn. Un o bedair rhaglen genedlaethol yw'r Rhaglen Gwasanaeth Effeithiol sy'n adrodd i'r Grŵp Arwain Gwasanaethau Cyhoeddus. Mae'n canolbwyntio'n benodol ar wasanaethau sy'n cynorthwyo'r bobl fwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas, y rhai sy'n llai abl i ymdopi heb gymorth ac eto i gyd sy'n cael yr anhawster mwyaf wrth geisio cael gafael a manteisio ar y gwasanaethau a allai fod o help iddynt.

Mae'r Rhaglen yn canolbwyntio ar nifer gyfyngedig o flaenoriaethau ar y tro a'r rheini'n rhai y mae'r sector cyhoeddus ehangach wedi dweud sy'n cael y dylanwad a'r budd mwyaf yn lleol. Mae'n ceisio helpu sefydliadau i fynd i'r afael â heriau sy'n eu hwynebu i gyd drwy weld pa ddulliau sy'n gweithio, deall sut y maent yn gweithio a rhannu'r ddealltwriaeth honno ag eraill sy'n wynebu'r un heriau. Mae'r ffrwd waith Hybu Byw'n Annibynnol yn y Rhaglen yn canolbwyntio'n rhannol ar unigedd cymdeithasol ac unigrwydd, ochr yn ochr â materion sy'n berthnasol i integreiddio iechyd a gofal cymdeithasol i bobl hyn a gwasanaethau ail-alluogi.

Er bod ystod eang o lenyddiaeth academiaidd yn y maes hwn, o ran polisïau ac ymarfer, nid yw unigedd cymdeithasol wedi cael sylw manwl eto. Mae hyn yn golygu nad oes fawr o ddatblygu wedi bod ar y diffiniadau, y cynlluniau a'r gwerthusiadau hyd yn hyn ac mae 'na fwch yn yr wybodaeth am yr arferion

gorau sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'r adroddiad hwn, a gyhoeddwyd yn ystod Interniaeth dros gyfnod o bedwar mis gyda'r Rhaglen, yn archwilio ystod o'r dulliau a ddefnyddir ar hyn o bryd i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol yn awdurdodau lleol Cymru. Mae'n dangos, er bod rhywfaint o gynnydd ar waith, fod cryn le i wella o hyd. Yn benodol, mae angen diffinio a mesur unigedd cymdeithasol yn glir, er mwyn inni allu defnyddio a datblygu'r sylfaen dystiolaeth ar raddfa ehangach. Cyflwynir tair astudiaeth achos ddisgrifiadol er mwyn archwilio rhai o'r materion hyn yn fwy trylwyr; enghreifftiau yw'r rhain o brosiectau sy'n cydweddu orau â nodweddion ymyriadau effeithiol fel y'u disgrifir yn y llenyddiaeth academaidd. Yn olaf, rhoddir pump argymhelliad ar gyfer gwaith yn y dyfodol:

Dyma nodau ac amcanion y prosiect Interniaeth sy'n sail i'r adroddiad hwn:

- Archwilio sut mae awdurdodau lleol Cymru yn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ar hyn o bryd:
 - a) amrywiaeth y cynlluniau:
 - nodi'r strategaethau a'r dangosyddion cenedlaethol sy'n berthnasol i unigedd cymdeithasol;
 - nodi'r strategaethau a ddefnyddir i dargedu unigedd cymdeithasol yn awdurdodau lleol Cymru; a
 - nodi'r ystod o wahanol gynlluniau sy'n cael eu defnyddio.
 - b) eu heffeithiolrwydd:
 - adolygu'n gryno'r llenyddiaeth gyfredol am effeithiolrwydd ymyriadau sy'n targedu unigedd cymdeithasol;
 - dangos beth yw hyd a lled a therfynau'r sylfaen dystiolaeth bresennol ynghylch ymyriadau effeithiol gyda golwg ar unigedd cymdeithasol; a
 - nodi unrhyw enghreifftiau o fonitro neu o werthuso'r cynlluniau presennol yng Nghymru.
- Archwilio enghreifftiau o ymyriadau effeithiol yng Nghymru gan ddefnyddio ymchwil cynradd:
 - nodi enghreifftiau o arferion effeithiol gan ddefnyddio'r wybodaeth orau sydd ar gael ar hyn o bryd o'r llenyddiaeth i'w cyflwyno ar ffurf astudiaethau achos;
 - cynnal cyfweiliadau gyda hwyluswyr y cynlluniau hyn;
 - cynnal trafodaethau grwpiau ffocws gydag aelodau presennol y cynlluniau hyn; a
 - sôn am sut mae'r astudiaethau achos hyn yn dangos nodweddion ymyriadau effeithiol.

2 Dulliau

Adolygwyd yn gryno'r brif lenyddiaeth academiaidd yn y maes hwn a oedd yn dangos hyd a lled a therfynau'r ddealltwriaeth bresennol am ymyriadau effeithiol ym maes unigedd cymdeithasol. Archwiliwyd hefyd y diffiniadau o unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Yna, ystyriwyd y dogfennau polisi cenedlaethol perthnasol gan ddechrau gyda'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn a hefyd rywfaint o lenyddiaeth academiaidd a oedd yn cyfeirio at bolisïau. Canfuwyd pum dogfen genedlaethol berthnasol (Adroddiad y Grŵp Cynghori ar y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru, Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach Cymru, y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008-2013, y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hyn Cymru a Monitor Lles Pobl Hŷn Cymru 2009) a chwiliwyd am gyfeiriadau at unigedd cymdeithasol, sut y dylid mynd i'r afael ag ef a chynigion ar gyfer monitro.

Yna, defnyddiwyd y gwaith hwn yn sail wrth ystyried sut y mae awdurdodau lleol yn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol. Canfuwyd dogfennau, strategaethau a chynlluniau allweddol drwy chwilio ar y rhyngwyd a thrwy gysylltu ag aelodau perthnasol y staff mewn awdurdodau lleol. Ceir disgrifiad llawn o'r dull hwn yn Atodiad A. Yn olaf, crëwyd astudiaethau achos sy'n disgrifio tri chynllun addawol yng Nghymru gan ddefnyddio dogfennau, cyfweiliadau gyda'r prif hwyluswyr a grwpiau ffocws gyda phobl hŷn a oedd yn mynychu'r cynlluniau hyn. Mae'r astudiaethau achos hyn yn dangos sut y gellid defnyddio'r dystiolaeth orau sydd ar gael ar hyn o bryd am ymyriadau effeithiol a throsi honno'n gamau ymarferol.

Cyfyngwyd ar bosibiliadau'r adroddiad hwn mewn sawl ffordd. Oherwydd yr amserlen ar gyfer chwilio drwy'r llenyddiaeth a chysylltu ag awdurdodau lleol, ac oherwydd i'r gwaith ymchwil gael ei wneud ar yr adeg y'i gwnaethpwyd, roedd hi'n anochel bod rhywfaint o'r wybodaeth wedi'i methu ac felly mae'n siŵr bod rhai elfennau o'r dulliau a ddefnyddir gan awdurdodau lleol heb eu cynnwys yn yr adroddiad hwn. Fodd bynnag, er gwaethaf yr anawsterau hyn, mae'n amlwg bod darlun diddorol wedi codi o'r data a gasglwyd, sy'n dangos bod potensial mawr i'r ffordd y mae Cymru yn mynd ati i ymdrin ag unigedd

cymdeithasol a bod modd hefyd gweld yn glir pa gamau y dylid eu cymryd nesaf er mwyn sicrhau gwelliannau yn y maes hwn.

3 Diffinio unigedd cymdeithasol

Yn fuan iawn yn y gwaith ymchwil hwn, gwelwyd bod angen diffinio unigedd cymdeithasol yn glir o ran polisïau ac ymarfer. Er bod diffiniadau clir ar gael yn y llenyddiaeth academaidd, nid yw'r rhain i bob golwg wedi'u trosglwyddo'n llwyddiannus i gyd-destun polisïau nac ymarfer. Mae dealltwriaeth gyffredinol ynglŷn â'r sefyllfaoedd sy'n gallu arwain at unigedd cymdeithasol – megis byw ar eich pen eich hun, profedigaeth, ac anawsterau wrth ddefnyddio cludiant a chyfleusterau lleol, er enghraifft. Fodd bynnag, ceisir mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol yn aml mewn ffordd gyffredinol, heb fonitro'n benodol a yw'n cael ei liniaru mewn gwirionedd ai peidio. Mae hyn yn golygu ei fod yn aml yn cael ei ystyried yn gyfystyr ag allgáu cymdeithasol neu unigrwydd. Mae'r cysyniadau hyn yn gorgyffwrdd mewn sawl ffordd - er enghraifft, mae unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ill dau'n elfennau o allgáu cymdeithasol. Wedi dweud hynny, mae unigedd cymdeithasol hefyd yn rhywbeth ar wahân ac iddo nodweddion penodol. Oherwydd hyn, mae angen ei ddiffinio'n glir.

Fe all unigedd cymdeithasol olygu nad oes gan rywun ddigon o gysylltiadau cymdeithasol. Gall hefyd olygu bod ansawdd y cysylltiadau cymdeithasol hynny'n wael^{1, 2}. Mae faint o gysylltiad a gaiff unigolyn â phobl eraill ac ansawdd y cysylltiad hwnnw'n agweddau allweddol ar unigedd cymdeithasol. Er bod modd 'gweld' faint o gysylltiadau cymdeithasol sydd gan rywun, nid yw bob tro'n bosibl barnu beth yw ansawdd y cysylltiadau hyn a'u heffaith ar unigedd cymdeithasol. Hefyd, bydd faint o gysylltiadau sydd eu hangen ar unigolyn a'u hansawdd yn amrywio o'r naill berson i'r llall. Er enghraifft, efallai fod rhywun sydd i bob golwg yn byw bywyd eithaf ynysig yn fodlon ar ei sefyllfa ac mae'n bwysig bod yn ymwybodol o hyn³. Fodd bynnag, os oes bwch rhwng faint o gysylltiadau a chymorth y mae rhywun yn dymuno'i gael a'u sefyllfa mewn gwirionedd, er enghraifft, yna, efallai y byddant yn 'teimlo'u bod ar wahân yn gymdeithasol'⁴. Mae nifer y cysylltiadau cymdeithasol a'u hansawdd (yr hyn y mae Cornwell a Waite⁵ yn ei alw'n 'ddatgysylltiad

cymdeithasol' a 'theimlad o fod ar wahân') yn cael eu cysylltu ill dau â pherygl uwch o afiachusrwydd a marwoldeb^{6, 14}.

Mae cytundeb cyffredinol yn y llenyddiaeth fod y teimlad hwn o fod ar wahân yn ffurf ar unigrwydd. Gall unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ill dau amharu ar iechyd a lles pobl hŷn. Er enghraifft, fe allant olygu bod rhywun yn fwy tebygol o farw, a hynny mewn ffordd debyg i sut y bydd ysmegu neu glefyd coronaidd y galon yn effeithio ar rywun^{6, 7}. Mae'n bosibl hefyd i rywun fod yn unig heb fod yn gymdeithasol ar wahân. Y rheswm dros hyn yw bod modd gwahaniaethu rhwng gwahanol agweddau ar unigrwydd^{8, 9}. Er bod academyddion yn dadlau ynghylch y gwahanol fathau o unigrwydd, yr agweddau mwyaf perthnasol wrth ystyried pobl hŷn yw unigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd emosiynol. Mae unigrwydd cymdeithasol yn cydweddu'n glos â'r hyn a ddisgrifiwyd hyd yn hyn wrth sôn am unigedd cymdeithasol – sef y gwahaniaeth rhwng nifer ac ansawdd y cysylltiadau cymdeithasol presennol a'r rhai y dymunir eu cael. Mae unigrwydd emosiynol, fodd bynnag, yn cyfeirio'n benodol at beidio â chael cysylltiad emosiynol clos, er enghraifft, gyda phartner neu ffrind gorau¹⁰. Er bod nifer o nodweddion yn gyffredin i'r ddau fath hyn o unigrwydd, mae iddynt eu nodweddion gwahanol, mesuradwy hefyd^{11, 12}. Mae'n bwysig nodi hefyd nad yw unigrwydd yr un fath ag iselder. Er bod cysylltiad rhyngddynt, mae'n amlwg hefyd bod gwahaniaethau amlwg rhwng y ddau gysyniad, er bod rhai dulliau mesur yn eu cyfrif gyda'i gilydd¹³.

Ar y cyfan, tybir ei bod yn haws newid unigrwydd cymdeithasol na newid unigrwydd emosiynol¹⁴, er y gall lliniaru unigrwydd cymdeithasol ddylanwadu ar botensial unigolion i fynd i'r afael â'u hunigrwydd emosiynol. Fodd bynnag, mae hyn yn golygu ei bod yn bosibl iawn na chaiff ymyriad sy'n mynd i'r afael yn effeithiol ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd cymdeithasol ddylanwad uniongyrchol ar unigrwydd emosiynol¹⁵. Yn yr un modd, efallai na chaiff gwahanol gynlluniau a all effeithio ar unigrwydd emosiynol fawr o effaith ar unigrwydd cymdeithasol. Mae hyn yn golygu bod angen gwahaniaethu rhwng y ddau a'u monitro yn ogystal â monitro unigedd cymdeithasol. Byddai hyn yn

golygu bod modd mynd ati yn y ffordd fwyaf cynhwysfawr i liniaru canlyniadau negyddol ar iechyd yn sgil unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ill dau.

Yn y bennod hon, cyflwynwyd diffiniad cynhwysfawr o unigedd cymdeithasol. Fel y nodwyd uchod, yn ôl diffiniad y llenyddiaeth academiaidd, unigedd cymdeithasol yw pan na fydd gan rywun ddigon o gysylltiadau cymdeithasol, neu pan fydd ansawdd y cysylltiadau hynny'n wael. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth ynghylch yr hyn sy'n effeithiol o ran liniaru unigedd cymdeithasol yn llai clir. Yn y bennod nesaf, adolygir yn gryno'r darnau allweddol o'r llenyddiaeth sy'n mynd i'r afael ag effeithiolrwydd ymyriadau er mwyn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ac mae'n disgrifio hyd a lled a therfynau'r sylfaen dystiolaeth bresennol.

4 Adolygiad o'r llenyddiaeth academiaidd

Mae nifer o ddarnau o ymchwil academiaidd yn ymwneud ag effeithiolrwydd cynlluniau i liniaru unigedd cymdeithasol. Yr adolygiad enwocaf a'r un a ddefnyddir fwyaf yw adolygiad systematig o nifer o werthusiadau ar brosiectau mewn gwahanol wledydd gan Cattan et al, a gyhoeddwyd yn 2005.

Cynhaliwyd yr adolygiad hwn gan Cattan a'i chydweithwyr er mwyn ymateb i ddiffyg cytundeb ynghylch y dulliau mwyaf effeithiol o liniaru unigedd cymdeithasol oedolion hŷn. Gwelsant fod nifer o nodweddion yn gyffredin i'r cynlluniau sydd fwyaf tebygol o fod yn effeithiol. Rhestrir y rhain ym Mluch 1.

Bluch 1: Nodweddion Ymyriadau Effeithiol

- Grwpiau â thema addysgol neu swyddogaeth gymorth benodol
- Targeddu grwpiau penodol, er enghraifft menywod, gofalwyr neu bobl sydd ag angen oherwydd eu hiechyd, ac mae sampl y rhai a gymerodd ran yn y gwerthusiad yn adlewyrchu'r targedu hwn.
- Ymgynghori â'r bobl sy'n cymryd rhan cyn sefydlu'r grŵp, neu fod y bobl hynny'n ymwneud mewn rhyw ffordd â rhedeg y grŵp
- Ymyriadau'n cael eu datblygu o fewn gwasanaeth sy'n bodoli eisoes neu'n cael eu darparu ganddo.

Gwelsant hefyd ei bod yn haws o lawer bod yn ffyddiog ynghylch y cynlluniau a oedd yn effeithiol nag ynghylch y rhai nad oeddent yn effeithiol. Yn ôl yr adolygiad hwn, nid oedd cynlluniau un-ac-un i bob golwg yn effeithiol ond, fel y dywedwyd, efallai fod a wnelo hyn fwy â'r ffordd y cawsant eu gwerthuso yn hytrach nag â'r cynlluniau eu hunain. Roeddent yn awgrymu bod angen cynnal rhagor o werthusiadau a rhai o ansawdd gwell. Er gwaethaf

awgrymiadau Cattan a'i chydweithwyr, fodd bynnag, nid yw'n ymddangos bod fawr o gynnydd wedi'i wneud gyda golwg ar yr hyn a wyddom am effeithiolrwydd, nac yn rhyngwladol nac yn y Deyrnas Unedig.

Cynhaliodd Dickets et al adolygiad cyffelyb yn 2011 ac roedd y canlyniadau'n debyg. Cynhaliwyd adolygiadau hefyd gan Windle et al¹⁶ ac Age UK¹⁷ ar gynlluniau i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, er bod y dull a ddefnyddiwyd wrth gynnal y rhain yn llai trwyadl. Er bod y ddau adolygiad hyn wedi rhoi enghreifftiau o gynlluniau un-ac-un a oedd yn cael eu hystyried yn effeithiol, nid oedd y naill na'r llall wedi'i seilio ar ddulliau gwerthuso cadarn. Unwaith eto, roedd yr astudiaethau hyn yn galw am gynnal mwy o werthusiadau a rhai o well ansawdd.

Yn Lloegr, lansiodd yr Ymgyrch i Roi Diwedd ar Unigrwydd yn fuan yn 2011 gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth am faterion sy'n ymwneud ag unigrwydd pobl yn eu blynyddoedd hŷn, gan geisio mynd i'r afael â hyn. Un elfen o'r gwaith hwn oedd canolbwyntio ar helpu awdurdodau lleol yn Lloegr i ddeall mwy am unigrwydd ac unigedd cymdeithasol, sut mae adnabod y rhai a allai ei wynebu a sut mae mynd i'r afael â hynny. Ar ddechrau'r ymgyrch, cyhoeddodd Age UK (un o'r partneriaid a'i sefydlodd) adroddiad a oedd yn cynnwys crynodebau ymchwil gan nifer o arbenigwyr academiaidd ym maes unigrwydd a'r blynyddoedd hŷn. Roedd y crynodebau hyn hefyd yn atgyfnerthu'r neges uchod, sef, nad oes digon o werthusiadau o ansawdd da wedi bod. Roeddent hefyd yn cadarnhau mai'r unig gynlluniau yr ydym yn gwybod eu bod yn effeithiol ar hyn o bryd yw'r rheini sydd â'r nodweddion a restrir ym Mluch 1. Eto i gyd, nid yw hyn yn golygu nad yw mathau eraill o gynlluniau'n effeithiol, dim ond nad oes sylfaen dystiolaeth glir ar gael eto er mwyn asesu eu heffeithiolrwydd (neu, o bosibl, eu diffyg effeithiolrwydd). Hefyd, hyd yn oed pan na fydd cynllun yn effeithiol o ran mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, mae'n dal yn bosibl ei fod yn cynnig gwerth o fath arall i'r bobl dan sylw. Dylid cydnabod hyn, ond nid ar draul gwerthuso canlyniadau'n drwyadl. Yn yr un modd, mae'n bosibl y gallai cynlluniau ddylanwadu ar unigedd cymdeithasol er nad dyna oedd eu bwriad penodol.

Un mater olaf i'w ystyried yma yw pa fath o weithgareddau gwerthuso a allai fod yn briodol ar gyfer pobl hŷn. Mae'r llenyddiaeth yn mynegi pryder ynghylch gwerthusiadau sy'n dibynnu ar adborth defnyddwyr yn unig. Soniodd Windle a'i gydweithwyr yn eu hadolygiad hwy fod pobl hŷn yn aml yn teimlo na allant feirniadu gwasanaeth y maent yn dibynnu arno. Dywedwyd bod llawer o'r ymatebwyr yn y gwerthusiadau ansoddol a adolygwyd ganddynt heb gynnig dim beirniadaeth o gwbl. Mewn adolygiad gan Bauld¹⁸ ac eraill yn 2000, y cyfeiriwyd ato'n fwy diweddar wrth i'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil lechyd adolygu dulliau gofal cymdeithasol¹⁹, edrychwyd ar faterion sy'n codi wrth geisio mesur pa mor fodlon oedd pobl hŷn eraill ar wasanaethau gofal cymdeithasol. Roedd yn disgrifio sut mae pobl hŷn yn gyson yn sgorio gwasanaethau'n uchel iawn, ac fe drafodwyd nifer o resymau pam yr oedd hyn efallai'n awgrymu bod problem gyda'r ffordd y mesurir eu bodlonrwydd. Gwelsant fod pobl hŷn yn fwy tebygol na grwpiau eraill o ymateb mewn ffordd y mae'r cyfwelydd yn dymuno'i glywed, yn hytrach na dweud y gwir - gelwir hyn yn 'effeithiau'r cyfwelydd'. Gall nifer o bethau effeithio ar gywirdeb yr atebion, ac fe restrir y rhain ym Mlwch 2.

Blwch 2: Rhesymau pam mae pobl hŷn o bosibl yn fwy agored i effeithiau'r cyfwelydd

- Maent yn dibynnu ar y gwasanaeth ac yn poeni y gallai cwyno amdano amharu ar y gwasanaeth hwnnw
- Ychydig o ddewis sydd ganddynt o ran gwasanaethau neu nid oes ganddynt fawr o wybodaeth amdanynt – maent yn meddwl nad oes dewis arall
- Nid ydynt am danseilio'u perthynas ag aelodau unigol o'r staff
- Mae arnynt ofn cael eu gweld yn 'anodd'
- Mae eu disgwyliadau ar gyfer y gwasanaeth yn gyffredinol yn isel neu nid ydynt yn gwybod beth y dylent allu ei ddisgwyl
- Mae deinameg y grym rhwng y defnyddwyr a'r sawl sy'n cynnal y gwasanaeth yn broblem
- Eu hiechyd cymharol pan ofynnir iddynt (yn iechyd corfforol ac yn iechyd meddyliol)
- Eu canfyddiad cyffredinol ynghylch eu bodlonrwydd ar fywyd
- Eu rhyw (bydd menywod yn tueddu i roi sgôr uwch i wasanaethau nag y bydd dynion)

Daeth y canlyniadau hyn o nifer o ffynonellau a adolygwyd gan Bauld a'i chydweithwyr. Hefyd, awgrymwyd bod angen ymchwilio rhagor i nodweddion demograffig eraill – er enghraifft profiadau'r rheini a oedd yn dod o gefndiroedd Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig. Mae'r canfyddiadau hyn yn pwysleisio bod angen gofal wrth ymdrin ag adborth defnyddwyr. Er bod cael adborth gan ddefnyddwyr yn gyffredinol yn beth da ac y gall hyn helpu i wneud i bobl deimlo'n fwy o ran o bethau, mae angen cael dulliau mesur mwy gwrthrychol yn gefn iddynt hefyd.

Gwerthuswyd y cynlluniau sy'n cael eu hystyried fwyaf effeithiol, uchod, drwy ddefnyddio dulliau meintiol. Hefyd, mewn nifer o achosion, roedd dulliau ansoddol wedi arwain at werthusiadau gwael eu hansawdd. Mae nifer o ddangosyddion meintiol wedi'u sefydlu ar gyfer unigedd cymdeithasol ac ar gyfer unigrwydd, ac fe all defnyddio'r rhain ochr yn ochr â dulliau ansoddol helpu i sicrhau'r gwerthusiadau o'r ansawdd gorau yn ogystal â'r gwerthusiadau a fydd fwyaf defnyddiol.

4 Canfyddiadau

Mae'r adran hon yn cyflwyno'r canfyddiadau yn sgîl ystyried y dogfennau strategaeth genedlaethol a'r wybodaeth am Awdurdodau Lleol a gasglwyd wrth chwilio ar y rhyngwyd ac wrth siarad â Phobl Gyswilt yr Awdurdodau Lleol. Mae rhagor o fanylion am sut y casglwyd yr wybodaeth hon i'w gweld yn Atodiad A. Mae tabl yn crynhoi'r wybodaeth am awdurdodau lleol i'w weld yn Atodiad B.

Strategaethau a Dangosyddion Cenedlaethol

Nodwyd pum strategaeth a dogfen genedlaethol berthnasol:

- Adroddiad y Grŵp Cyngori ar Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru.
- Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008-2013.
- Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach Cymru 2005.
- Y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru.
- Monitor Lles Pobl Hŷn Cymru 2009.

Y ddwy ddogfen gynharaf, 'Adroddiad y Grŵp Cyngori ar Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru' a'r 'Cynllun Gweithredu ar Heneiddio'n Iach yng Nghymru', oedd yn cynnwys y manylion mwyaf o bell ffordd am unigedd cymdeithasol.

Adroddiad y Grŵp Cyngori ar Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru.

Roedd y ddogfen hon yn trafod unigedd cymdeithasol yng nghyswllt ofn troseddau, sy'n golygu, o dan rai amgylchiadau, bod bobl hŷn yn teimlo'u bod wedi'u hallgáu neu at sefyllfa lle byddant hwy eu hunain yn dewis peidio â chymryd rhan fwy brwd yn eu hardal leol. Roedd y drafodaeth yn gymharol fanwl ond nid oedd yn diffinio unigedd cymdeithasol. Yn hytrach, roedd yn disgrifio nifer o'r ffactorau risg ar gyfer unigedd cymdeithasol ac ar gyfer unigrwydd. Roedd y ddogfen hon hefyd yn sôn am fynd i'r afael ag unigedd

cymdeithasol ac unigrwydd gan ganolbwyntio ar allu pobl i symud o le i le, a brwydro yn erbyn unigedd ac unigrwydd fel rhan o gynllun ehangach i fynd i'r afael ag allgáu cymdeithasol. Crybwyllwyd dulliau eraill o fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol: drwy gyfrwng gwasanaethau iechyd, ymwelwyr iechyd, a gwasanaethau cymorth adeg profedigaeth.

Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach Cymru 2005

Roedd y ddogfen hon yn dweud y gallai gweithgarwch corfforol chwarae rhan yn lliniaru unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Soniwyd hefyd am unigedd yng nghyswllt iechyd a lles emosiynol. Soniwyd bod rhwydweithiau cymdeithasol unigolion o dan fygythiad pan fydd pobl yn hŷn, yn ogystal â'r mathau o gynlluniau a allai fynd i'r afael â'r rhain, er enghraifft cyfeillio, cael gafael ar wybodaeth a help ymarferol. Disgrifiwyd effaith warchodol iechyd meddwl unigolion ar rwydweithiau cymdeithasol hefyd. Un o 'gampau gweithredu' cynllun gweithredu'r ddogfen hon oedd y dylai awdurdodau lleol neu Fyrddau Iechyd Lleol flaenoriaethu datblygu mentrau sy'n cynnig cyfleoedd i leihau unigedd cymdeithasol' (t.23) yn eu Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles Lleol - er nad oedd hyn yn ymddangos yn y Canllawiau Polisi diweddaraf.

Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2008-2013.

Defnyddiwyd y term 'unigedd cymdeithasol' ddwywaith yn y ddogfen hon. Yn y cyflwyniad, dywedwyd y gallai'r rheini a oedd ar fin ymddeol a'r rheini a oedd yn gyfrifol am ofalu am bartner fod yn wynebu unigedd fel hyn. Yn yr adran 'Gwerthfawrogi Pobl Hŷn – Cynnal a Datblygu Ymgysylltu' fe'i crybwyllwyd hefyd wrth sôn am annog digwyddiadau diwylliannol a chydweithredu rhwng y cenedlaethau a mynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oed' (tud 17). At hynny, trafodwyd nifer o ffactorau risg ar gyfer unigedd cymdeithasol yn y ddogfen Strategaeth. Yn y cyflwyniad, nodwyd tri pheth:

- allgáu cymdeithasol a diffyg cymorth cymdeithasol.
- diffyg lles materol; a
- chael gafael ar ofal iechyd a chymdeithasol priodol.

Fel y trafodwyd uchod, mae diffyg cymorth yn elfen o unigedd cymdeithasol ac mae'n cyfrannu at allgáu cymdeithasol. Mae 'diffyg lles materol' a 'gallu cael gafael ar ofal iechyd a chymdeithasol priodol' ill dau'n ffactorau risg ar gyfer unigedd cymdeithasol.

Yn yr adran 'Gwerthfawrogi Pobl Hŷn –Cynnal a Datblygu Ymgysylltu', roedd dau o'r amcanion strategol a restrwyd yn berthnasol hefyd. 'cynyddu cyfranogiad pobl hŷn mewn cymdeithas' a 'chynyddu cyfranogiad pobl dros 50 oed yn eu cymunedau, gan hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol'. Roedd y strategaethau i gyflawni'r amcanion hyn yn cynnwys rhai a oedd yn berthnasol i leihau'r risgiau ar gyfer cynhwysiant cymdeithasol. gwella trafndiaeth, creu amgylchedd diogel, cynlluniau cynhwysiant digidol, cynlluniau i leihau troseddu ac ofn troseddau, a sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus a safleoedd diwylliannol yn cael eu cydlynu'n well a'u bod yn fwy hygyrch i bobl. Roedd yr adran 'Lles ac Annibyniaeth' yn canolbwyntio'n benodol ar strategaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n sôn am iechyd a lles meddyliol, sydd hefyd yn berthnasol, yn ogystal ag am wasanaethau cymdeithasol 'sy'n hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol' (t. 40). Yn benodol gwneir cysylltiad rhwng problemau iechyd meddwl a ffactorau posibl sy'n sail iddynt megis 'unigedd, unigrwydd a thlodi' (t.42)

Monitor Lles Pobl Hŷn Cymru 2009.

Fe gasglodd Monitor Lles Pobl Hŷn Cymru (y Monitor) dystiolaeth o lenyddiaeth academaidd. Roedd yn cyfeirio at y ffactorau risg ar gyfer allgáu cymdeithasol gan gynnwys rhwydweithiau cymdeithasol ac unigrwydd, yn ogystal â theimlo'n rhan o'r gymuned leol yn fwy cyffredinol. Mae'r rheini sy'n berthnasol i unigedd cymdeithasol ac unigrwydd i'w gweld ym Mluch 3.

Blwch 3 – Monitor Lles Pobl Hŷn – ffactorau risg ar gyfer unigedd ac unigrwydd

Unigedd cymdeithasol:

- iechyd gwael;
- amllder cysylltu â'r teulu, ffrindiau a chymdogion;
- bod yn hŷn;
- byw ar eich pen eich hun;
- bod yn weddw;
- byw mewn ardal sy'n llai cefnog;
- meddwl bod cyfleusterau'r ardal yn wael;
- bod â nam corfforol mewn cyd-destun lle nad oes seilwaith hygyrch leol ar gael;
- wedi ymddeol; a
- phrinder adnoddau materol.

Unigrwydd:

- diffyg cysylltiad â'r teulu, ffrindiau a chymdogion;
- henaint hŷn (80+ oed);
- rhyw;
- ddim yn byw gyda phartner;
- bod gan rywun blant ond heb fod cysylltiad â hwy; a
- bod yn weddw.

Roedd y Monitor hefyd yn cynnwys atodiad a oedd yn rhestru'r dangosyddion ar gyfer pobl hŷn. Roedd y rhain yn cynnwys Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn, 'Dangosyddion Newid' o'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, a Dangosyddion Oedran Cyfle'r Adran Gwaith a Phensiynau. Roedd pob un o'r rhain yn cynnwys rhai o'r ffactorau risg ar gyfer unigedd cymdeithasol (Blwch 4). Nid oedd yr un o'r dangosyddion hyn, fodd bynnag, yn monitro unigedd cymdeithasol nac unigrwydd yn benodol (fel y'u diffiniwyd ym Mhennod 3).

Blwch 4 – Dangosyddion o'r Monitor Lles Pobl Hŷn

O Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig:

- dylai pobl hŷn barhau i fod wedi'u hintegreiddio i'r gymdeithas;
- dylai pobl hŷn allu manteisio ar ofal iechyd i'w helpu i gynnal y lefel orau bosibl o iechyd corfforol, meddyliol a
- dylai pobl hŷn allu manteisio ar adnoddau addysgol, diwylliannol, ysbrydol ac adnoddau hamdden y gymdeithas.

O ddangosyddion newid y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn:

- dull o fesur ofn troseddau ac 'os oes modd defnyddio'r data sydd ar gael eisoes: cysylltiad â ffrindiau a theulu a mynediad at gludiant...'; a
- 'heneiddio'n egnïol – cymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgareddau hamdden'.

O Ddangosyddion Oes Cyfle'r Adran Gwaith a Phensiynau

- lles goddrychol;
- ofn troseddau;
- cysylltiad â ffrindiau a pherthnasau;
- mynediad at nwyddau a gwasanaethau [a chludiant];
- mynd ar deithiau;
- iechyd meddwl;
- oedolion yn dysgu; a
- chwaraeon, hamdden a gwirfoddoli.

Y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn .

Roedd y Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn hefyd yn cynnwys dangosydd perthnasol. Sonnir am sut mae pobl hŷn yn gweld lles. Mae Arolwg Iechyd Cymru yn mesur hyn. Mae Arolwg Iechyd Cymru yn cynnwys cwestiynau cyffredinol am les meddyliol ond nid oes dim o'r cwestiynau'n gofyn yn benodol am unigedd cymdeithasol nac unigrwydd.

Strategaethau Cenedlaethol - Crynhoi

Fel y dangosir uchod, mae pob un o'r dogfennau hyn yn mynd i'r afael â materion sy'n berthnasol i unigedd cymdeithasol. Y dogfennau cynharaf sy'n rhoi'r manylion mwyaf ond, er gwaethaf hyn, nid oeddent yn diffinio'n benodol beth yr oeddent yn ei olygu wrth 'unigedd cymdeithasol' Roedd y diffyg diffinio hwn yn wendid cychwynnol sydd i bob golwg wedi'i drosglwyddo i'r strategaethau diweddarach. Mae'r dangosyddion ym Mluch 2 yn dangos nad oes modd defnyddio data cenedlaethol i nodi nifer o'r ffactorau risg ar gyfer unigedd cymdeithasol. Fodd bynnag, ni chynhwyswyd yr un dull penodol i fonitro unigedd cymdeithasol, ac ni ddiffiniwyd ef yn glir ychwaith yn yr un o'r dogfennau. Mae'r adran a ganlyn yn disgrifio canfyddiadau dogfennau strategaethau ar lefel awdurdodau lleol.

Strategaethau Awdurdodau Lleol

Roedd nifer o'r dogfennau strategaeth yn berthnasol ar lefel awdurdodau lleol. Dyma'r dogfennau hynny:

- Strategaethau Cymunedol neu Gynlluniau Integredig.
- Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles

- Gwasanaethau Comisiynu ar gyfer Pobl Hŷn/ Strategaethau Comisiynu ar gyfer Pobl Hŷn
Fersiynau lleol ar y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn (lle'r oeddent ar gael)

Dim ond y tair cyntaf o'r dogfennau hyn sy'n ofyniad statudol i awdurdodau lleol. Cafwyd hyd i set gyflawn o'r tair dogfen hyn ar gyfer 10 o'r 22 awdurdod lleol. Adeg gwneud yr ymchwil hwn, roedd nifer o'r dogfennau wrthi'n cael eu diweddarau neu'n cael eu cyfuno ac felly, roedd rhai wedi mynd heibio'u dyddiad, ar ffurf ddrafft yn unig, neu nid oeddent ar gael. A dibynnu ar eu hamgylchiadau penodol, roedd gwahanol awdurdodau lleol yn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol mewn un o'r dogfennau hyn neu mewn mwy nag un ohonynt.

Dogfennau y Llwyddwyd i'w Casglu

Dogfennau Strategaeth Gymunedol – 22/22

Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles (neu ffurf integredig) – 20/22

Strategaethau comisiynu – 11/22 (roedd tair arall heb fod ar gael ond fe gyfeiriwyd atynt yn benodol gan y person cyswllt)

Dogfennau Strategaeth Leol ar gyfer Pobl Hŷn – 6/12 (wedi'i seilio ar y rheini yr oedd ganddynt strategaethau lleol a oedd wedi mynd heibio i'w dyddiad neu a oedd wedi cyfeirio atynt)

Strategaethau Cymunedol neu Gynlluniau Integredig.

Roedd pedwar awdurdod lleol wedi cyhoeddi Cynlluniau Integredig adeg gwneud yr ymchwil, roedd gan y 18 arall Strategaethau Cymunedol ar wahân o hyd. Dim ond saith (gan gynnwys tri o'r cynlluniau integredig) a oedd yn cyfeirio'n benodol at unigedd cymdeithasol pobl hŷn. Roedd chwech arall yn trafod materion a oedd yn berthnasol i unigedd cymdeithasol pobl hŷn yn fwy cyffredinol; roedd tri arall yn crybwyll unigedd cymdeithasol ond nid yn benodol gyda golwg ar oedolion hŷn. Roedd dau yn cyfeirio at ddogfen strategaeth arall a oedd yn ymwneud â materion cysylltiedig â phobl hŷn.

O'r saith a oedd yn crybwyll unigedd cymdeithasol pobl hŷn yn benodol, roedd un yn cyfeirio at strategaethau cyffredinol i fynd i'r afael ag ef, roedd dau yn trafod strategaethau penodol ac roedd un yn cynnwys astudiaeth achos o gynllun penodol er mwyn egluro'u strategaeth. Mae'r gwahaniaethau hyn o bosibl yn adlewyrchu lefel manylder y gwahanol ddogfennau strategaeth a ganfuwyd – roedd rhai'n llai nag 20 tudalen ac eraill dros 100 tudalen o hyd.

Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles

Dyma'r strategaethau a nodwyd yng Nghynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach Cymru sef y rhai y dywedwyd bod angen iddynt roi blaenoriaeth i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol. Daethpwyd o hyd i fersiynau cyfoes neu ddrafft o'r Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a'u casglu gan bob awdurdod lleol ond dau. Ni chyfrwyd y rheini a oedd yn rhan o Gynllun Integredig eto yn y dadansoddiad isod. Roedd hyn yn gadael 16 i'w harchwilio. O blith y rhain, roedd chwech awdurdod lleol yn targedu unigedd cymdeithasol yn benodol yn eu strategaeth, a thri ohonynt yn cysylltu hyn yn bendant â phrosiectau penodol a oedd yn dangos sut yr oeddent yn mynd ati.

Roedd wyth arall yn trafod cynhwysiant cymdeithasol pobl hŷn, a rhai hefyd yn sôn am unigedd cymdeithasol yn fwy cyffredinol. Roedd un o'r rhain ac un

arall, hefyd yn cyfeirio at ddogfen arall benodol lle y trafodwyd materion a oedd yn berthnasol i bobl hŷn yn fwy manwl (er enghraifft Strategaeth Leol ar gyfer Pobl Hŷn). Roedd un arall yn sôn am faterion cyffredinol a oedd yn ymwneud ag unigedd cymdeithasol heb gyfeirio hefyd at gynhwysiant cymdeithasol pobl hŷn. At hynny, roedd gan un awdurdod lleol a oedd â Chynllun Integredig 'Gynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach' ar wahân a oedd yn trafod unigedd cymdeithasol yn benodol a chynlluniau i fynd i'r afael ag ef.

Strategaethau Comisiynu ar gyfer Pobl Hŷn

Dim ond 11 o Strategaethau Comisiynu y llwyddwyd i'w casglu, ac fe gyfeiriodd y bobl gyswllt at dri arall ond nid oeddent ar gael i'w gweld. Mae'n ymddangos bod y rhain yn llai tebygol o gael eu cyhoeddi ar lein ond nid yw'r rheswm dros hyn yn glir. Dim ond yr 11 a gasglwyd y llwyddwyd i'w hasesu'n briodol. O blith y rhain, roedd dau yn trafod cynhwysiant cymdeithasol pobl hŷn ac wyth yn sôn yn benodol am unigedd cymdeithasol yng nghyswllt pobl hŷn. Roedd pump o'r wyth hyn hefyd yn trafod strategaethau penodol i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol.

Strategaethau Lleol ar gyfer Pobl Hŷn

Y ddogfen hon oedd yr unig strategaeth berthnasol nad oedd yn ddyletswydd statudol i awdurdodau lleol ei chynhyrchu. Yn aml iawn, nid oedd awdurdodau lleol yn gwneud dim mwy na chyfeirio at y strategaeth genedlaethol.

Dywedodd person cyswllt un awdurdod lleol fod ei awdurdod lleol ef wedi ystyried strategaeth leol yn benodol ond iddo benderfynu bod cost ei chynhyrchu'n gwrthbwyso'r budd a ddeilliai yn sgîl hynny.

Gwelwyd bod deuddeg awdurdod lleol wedi cynhyrchu strategaeth leol (neu wedi cynhyrchu ymateb lleol i'r strategaeth genedlaethol). O blith y rhain, roedd chwech wedi mynd heibio i'w dyddiad. O'r chwech arall, roedd un yn rhan o'r Cynllun Integredig, dau'n cyfeirio'n benodol at unigedd cymdeithasol pobl hŷn ac roedd tri hefyd yn trafod strategaethau penodol i fynd i'r afael â hyn. At hynny, roedd un awdurdod lleol wedi datblygu 'Cynllun Gweithredu

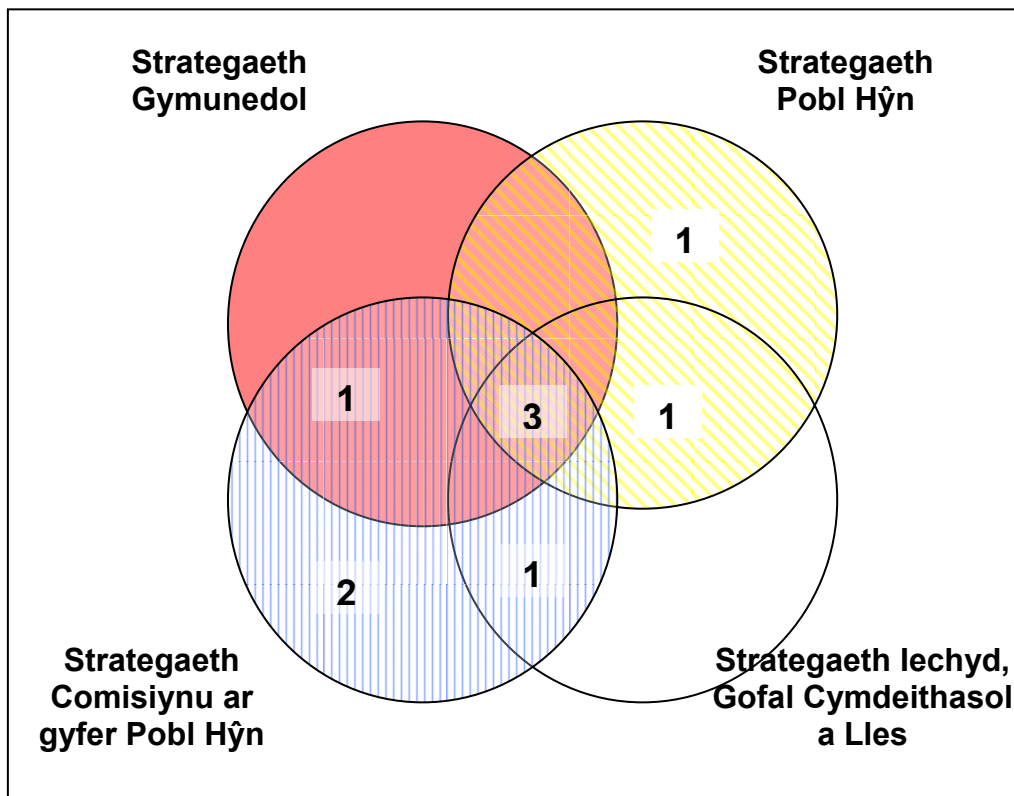
Partneriaeth Heneiddio'n Gadarnhaol 50+' Fodd bynnag, roedd yn trafod materion perthnasol i gynhwysiant cymdeithasol pobl hŷn. Roedd gan awdurdod lleol arall Ddatganiad Gweithredu 'Byth yn Rhy Hen' a oedd yn cyfeirio at gynllun penodol ym maes unigedd cymdeithasol. Dim ond tri awdurdod lleol nad oeddent yn cyfeirio at unigedd cymdeithasol mewn unrhyw un o'u strategaethau. Roedd rhai o'r dogfennau ar goll ar gyfer dwy o'r rhain. Yn ogystal â hyn, cysylltwyd yn llwyddiannus â'r ddau ohonynt a rhoddodd y ddau enghreifftiau o gynlluniau ar gyfer mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol – gan awgrymu ei bod yn debygol bod a wnelo hyn fwy â dewis iaith yn y dogfennau strategaeth (roedd y ddau'n trafod cynhwysiant cymdeithasol pobl hŷn) nag â methu'r pwynt. Ar gyfer yr awdurdod lleol arall, roeddent wrthi'n recriwtio cydlynedd newydd ac nid oedd modd siarad â neb perthnasol arall yn yr amser a oedd ar gael. Eto, fodd bynnag, efallai ei fod yn fwy o fater o derminoleg yn hytrach nag yn fater o sylwedd. Nid oes ond modd asesu'r amrywiol ffyrdd o ddefnyddio'r gwahanol ddogfennau ar gyfer y 10 awdurdod lleol lle y llwyddwyd i gasglu'r tair dogfen sy'n statudol ofynnol. Roedd gwahaniaethau rhwng safbwyntiau'r 10 hyn ac fe'u dangosir yn Ffigur 1.

Drwyddi draw, y strategaeth fwyaf cyffredin a ddefnyddir i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol oedd y Strategaeth Comisiynu ar gyfer Pobl Hŷn. I ddau, dyma'r unig ddogfen a oedd yn sôn yn benodol am unigedd cymdeithasol, tra bo tri yn ei drafod hefyd yn eu dogfennau statudol i gyd, un yn ei Strategaeth Gymunedol ac un yn ei strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles. Mae hyn yn ganfyddiad annisgwyl, ac ystyried mai'r unig strategaeth leol a grybwyllir yn benodol yng nghyd-destun unigedd cymdeithasol yn y strategaeth genedlaethol oedd y strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles - dim ond pump o awdurdodau lleol a oedd yn rhoi sylw i unigedd cymdeithasol yn eu strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles neu yn eu cynllun integredig. O blith y tri awdurdod lleol na roesant sylw i unigedd cymdeithasol yn eu Strategaeth Comisiynu:

- nid oedd un yn sôn amdano o gwbl (gweler y drafodaeth uchod);
- nid oedd un yn sôn amdano yn yr un o'r dogfennau hyn ond roedd yn sôn amdano yn ei Strategaeth leol ar gyfer Pobl Hŷn; a

- Ac roedd un yn sôn amdano yn ei strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles, yn ei Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, ac mewn un ddogfen ychwanegol.

Ffigur 1: Deigram yn Dangos y Dulliau Amrywiol o Ddefnyddio Dogfennau Strategaeth



D.S. Cyfanswm yr awdurdodau lleol a gynhwysir yn y deigram hwn yw naw, oherwydd nid oedd y degfed yn sôn am unigedd cymdeithasol yn yr un o'i strategaethau.

Mae hyn yn awgrymu diffyg cysondeb o ran ymagweddau strategol yr awdurdodau lleol. Mae'n ymddangos bod hyn yn adlewyrchu diffyg eglurdeb yn y strategaeth a'r dangosyddion cenedlaethol nes bod unigedd cymdeithasol yn cael sylw o safbwynt iechyd mewn rhai awdurdodau lleol ond ei fod yn fater gofal cymdeithasol mewn eraill, neu mewn awdurdodau lleol eraill eto, mae'n pontio'r ddau faes. At hynny, efallai fod hyn yn adlewyrchu ymagwedd fwy cyffredinol at unigedd drwy ystod o wahanol gynlluniau a gwasanaethau, yn hytrach na thrwy ymyriadau penodol wedi'u targedu. Unwaith eto, fodd bynnag, oherwydd y diffyg monitro ar unigedd cymdeithasol (yn genedlaethol ac yn lleol), nid oes modd gwybod pa effaith – os o gwbl – a gaiff y camau hyn ar unigedd cymdeithasol pobl hŷn.

Cynnwys Strategaethau

Archwiliwyd cynnwys y strategaethau y cyfeirir atynt uchod hefyd, ac eithrio'r dogfennau coll y soniwyd amdanynt, fel y disgrifiwyd eisoes. Roedd y dadansoddiad hwn yn canolbwyntio ar y dogfennau a oedd yn cyfeirio'n benodol at unigedd cymdeithasol pobl hŷn. Yn ogystal â hynny, lle'r oedd pobl gyswllt awdurdodau lleol wedi darparu gwybodaeth ychwanegol, cyfeirir ati hyd yn oed os nad oedd y dogfennau penodol ar gael. Roedd hyn yn golygu bod y tri awdurdod lleol y cyfeiriwyd atynt uchod nad oeddent yn trafod unigedd cymdeithasol yn benodol yn eu dogfennau strategaeth, heb eu cynnwys yma – cynhwyswyd dogfennau 19 o awdurdodau lleol yn y dadansoddiad hwn.

Ceisiodd tri awdurdod lleol ddarparu diffiniad o unigedd cymdeithasol yn eu dogfennau. Benthycodd un baragraff o ddogfen Age Concern am faterion a oedd yn ymwneud ag unigedd cymdeithasol yn ei Strategaeth Comisiynu ar gyfer Pobl Hŷn, gan gynnwys yr adran hon:

'For 1 in 10 over 65s, this can mean living with constant or near constant isolation. For the thousands who are becoming increasingly forgetful or confused, it means struggling to understand the bills, cope with paperwork or remember important family dates. For those living in unfit housing, it means spending day after day in cold, unsafe conditions. To the recently bereaved, it can mean getting through an entire week without talking to a single person. For those too frail or far away to gain access to decent public transport services, it means a constant struggle to get the shopping home.'

Roedd un arall yn cyfeirio at un o ddogfennau'r GIG am bobl hŷn yn ei Strategaeth Comisiynu yntau ar gyfer Pobl Hŷn:

'Belonging to a social network has a strong protective effect on health. Thus, people who receive less social and emotional support from others are more likely to experience a lower degree of wellbeing, more depression and disability from chronic diseases.'

Roedd y trydydd, yn ei Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, yn defnyddio'r diffiniad hwn:

'While many people are active and participate in groups and activities, loss of a partner, friend or family, illness or increasing infirmity can lead to isolation. Some people feel there is little going on in their area and for some isolation comes from having too little information about activities and how to access them. For others it is having the ability to attend and participate, going along alone or being motivated to take part in activities.'

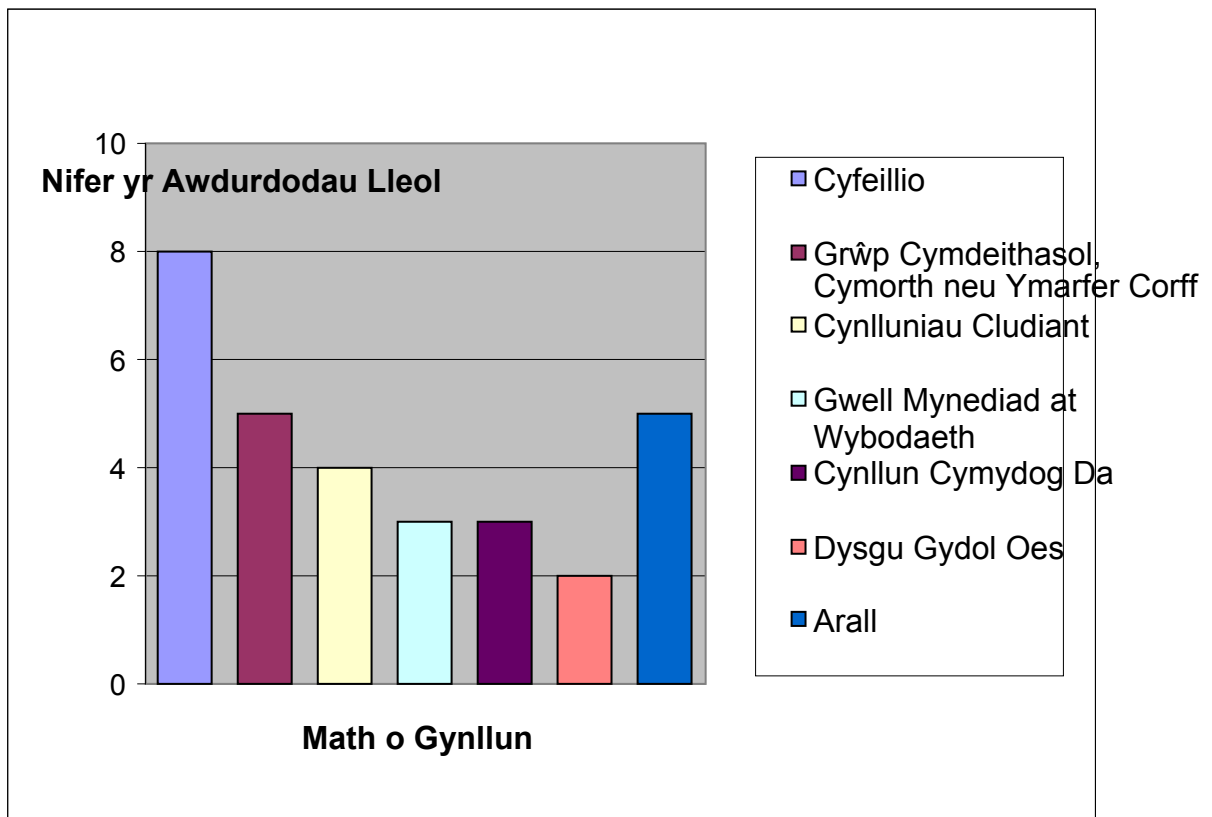
Fel y trafodwyd ar ddechrau'r adroddiad hwn, mae angen cael diffiniad clir o unigedd cymdeithasol er mwyn mesur effeithiolrwydd cynlluniau. Er bod y diffiniadau hyn i gyd yn cynnwys agweddau ar y diffiniad a roddwyd yn gynharach yn y ddogfen hon, nid yw'r un ohonynt mewn gwirionedd yn cynnwys pob elfen allweddol o'r diffiniad, sef nifer y cysylltiadau, ansawdd y cysylltiadau, a disgwyliadau'r unigolyn ynghylch y rhain. Maent hefyd yn cynnwys ffactorau risg ar gyfer unigedd cymdeithasol a allai, er eu bod yn berthnasol, arwain at gamddeall beth yw gwir ystyr unigedd cymdeithasol. Fodd bynnag, yn wahanol i'r dogfennau eraill sy'n tybio bod pobl yn deall y term, mae'r ymgais i ddarparu diffiniad yn gam cadarnhaol oherwydd mae'n cynnig man cychwyn ar gyfer ystyried dulliau i asesu unigedd cymdeithasol.

Roedd naw awdurdod lleol yn cynnwys unigedd cymdeithasol yn benodol yn rhan o'u hagenda ataliol – naill ai er mwyn osgoi unigedd cymdeithasol, neu i fynd i'r afael ag ef er mwyn osgoi canlyniadau gwaeth o ran iechyd/colli annibyniaeth. Ar y llaw arall, roedd wyth awdurdod arall yn canolbwyntio ar fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol neu ar ei liniaru. Fodd bynnag, nid

oedd hyn i bob golwg yn dylanwadu'n sylweddol ar y mathau o gynlluniau yr oeddent yn eu cynnig.

Roedd pedwar ar ddeg o awdurdodau lleol yn cyfeirio at fathau penodol o gynlluniau i liniaru neu osgoi unigedd cymdeithasol yn eu strategaethau (gweler Ffigur 2). Cyfeillio oedd y mwyaf cyffredin (y soniwyd amdano gan wyth) a chrybwyllwyd grwpiau cymdeithasol, cymorth a /neu ymarfer gan bump. Trafodwyd cynlluniau cludiant gan bedwar (ac fe ddywedodd tri arall fod cludiant yn broblem), soniodd tri am gynlluniau'n ymwneud â gwell mynediad at wybodaeth, cyfeiriodd tri'n benodol at 'Gynllun Cymydog Da', a soniodd dau am gynlluniau dysgu gydol oes. Soniwyd am bum cynllun arall gan un awdurdod lleol yr un yn unig, sef: gwasanaethau eiriol, gwasanaethau dydd gan awdurdod lleol, gweithgareddau rhwng y cenedlaethau, cyfeillio rhithiol ar Skype, a chylchgrawn gyda'r nod o addysgu pobl leol am ofn troseddau a pherygl troseddu yn eu hardal er mwyn hyrwyddo canfyddiadau mwy cywir.

Ffigur 2: Cynlluniau Penodol y Cyfeiriwyd atynt mewn Dogfennau Strategaeth gan 14 o Awdurdodau Lleol



Cynlluniau sydd ar waith ar hyn o bryd

Mae'r adran hon yn disgrifio'r cynlluniau sydd ar waith ar hyn o bryd mewn awdurdodau lleol, naill ai fel y cyfeiriwyd atynt gan Bobl Gyswilt yr Awdurdodau Lleol, neu fel y'u canfuwyd drwy chwilio ar y rhyngwyd (gweler Ffigur 3).

Roedd gan dri ar ddeg o awdurdodau lleol naill ai gyfeiriadur gwasanaethau neu lawlyfr lleol i bobl hŷn neu roeddent wrthi'n datblygu un. Roedd y rheini sy'n datblygu cyfeiriaduron yn canolbwyntio ar gyfeiriaduron ar-lein. Mantais y rhain oedd eu bod yn costio llai ac yn haws o lawer eu diweddarau'n rheolaidd. Llwyddwyd i gael gafael ar un ar ddeg (ac fe gyrchwyd un cyfeiriadur ar-lein). Roedd pump o'r rhain yn canolbwyntio ar bethau ymarferol iawn – er enghraifft ar hygyrchedd neu gludiant er bod rhai'n sôn am weithgareddau mwy cymdeithasol hefyd, yng nghyd-destun awgrymiadau ymarferol megis ffitrwydd neu les meddyliol. Roedd gan y saith arall hefyd naill ai adrannau penodol ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol neu nid oeddent yn fawr fwy na rhestri syml o grwpiau a gweithgareddau cymdeithasol/ffitrwydd/cymorth.

Fe all fod rhywfaint o reswm dros boeni am y symud tuag at ddarparu cyfeiriaduron gwasanaethau a gwybodaeth o fathau eraill i bobl hŷn ar lein yn unig. Er gwaethaf cynlluniau cynhwysiant digidol ledled Cymru, ychydig o bobl hŷn o hyd, yn enwedig y rheini sydd dros 65 oed, sy'n defnyddio'r rhyngwyd – mae'r ffigurau diweddaraf o Arolwg Cenedlaethol Cymru ar gyfer mis Ionawr – mis Mawrth 2012 yn awgrymu mai dim ond 36.7% o bobl dros 65 oed a oedd yn dweud eu bod yn defnyddio'r rhyngwyd gartref, yn y gwaith neu mewn mannau eraill. Mae goblygiadau sylweddol i hyn o ran pwy a fydd yn gallu gweld y cyfeiriaduron arlein hyn a'r wybodaeth sydd ynddynt, os rhoddir y gorau'n raddol i gyhoeddi copïau papur.

Gweithgareddau i Grwpiau

Dywedodd pob awdurdod lleol ei fod yn cynnal clybiau cinio ac roedd y rhain i bob golwg yn ddarpariaeth gyffredin i bobl hŷn. Roedd y cysylltiad rhwng clybiau cinio ac awdurdodau'n amrywio fodd bynnag; gwelwyd bod wyth

awdurdod lleol yn cyfeirio pobl atynt neu fe adroddwyd eu bod yn gwneud hynny a soniodd pum person cyswllt yn benodol am weithgarwch clybiau cinio yng nghyd-destun unigedd cymdeithasol. Er bod llawer o glybiau cinio'n lleol iawn ac yn cael eu cynnal gan wirfoddolwyr yn y gymuned, roedd Age Concern hefyd yn cynnal nifer o glybiau cinio mewn rhai awdurdodau lleol. Roedd yn ddiddorol hefyd bod gwahanol awdurdodau lleol yn canolbwyntio ar wahanol bethau. Dywedodd un awdurdod lleol ei fod wedi cyflogi aelod o staff yn y gorffennol a oedd yn hwyluso ac yn cynorthwyo'r rheini a oedd yn cynnal clybiau cinio lleol ond nad oedd y swydd hon yn bodoli rhagor. Ar y llaw arall, roedd awdurdod lleol arall wedi canolbwyntio'n benodol ar glybiau cinio gan gynnig cynllun clwb cinio a 'mwy' (pryd o fwyd a gweithgareddau dros gyfnod hwy yn ystod y dydd), ac fe ddefnyddiwyd clybiau cinio'n ddewis a ffefrid yn lle gwasanaethau o fath 'pryd-ar-glud'.

Dywedodd saith o bobl gyswllt awdurdodau lleol eu bod yn cynnal gweithgareddau i grwpiau cymdeithasol ar wahân i glybiau cinio. Soniodd deg o awdurdodau lleol yn benodol am grwpiau addysgol, gweithgarwch corffol neu gymorth – naill ai grwpiau a oedd yn cynorthwyo pobl â chyflwr iechyd penodol ac/neu a oedd yn darparu gweithgareddau addysgol, gweithgareddau corfforol neu gyngor a gwybodaeth yn ogystal â bod iddynt agwedd gymdeithasol.

Cynlluniau ar gyfer unigolion

Soniwyd am gyfeillio fel cynllun penodol gan 12 o awdurdodau lleol - roedd llawer yn cyfeirio at brosiectau a ariannwyd gan gynllun diweddar Llawn Bywyd y Loteri Fawr, sydd efallai'n esbonio poblogrwydd y dull hwn. Roedd y cynlluniau cyfeillio i gyd yn cael eu harwain gan y trydydd sector.

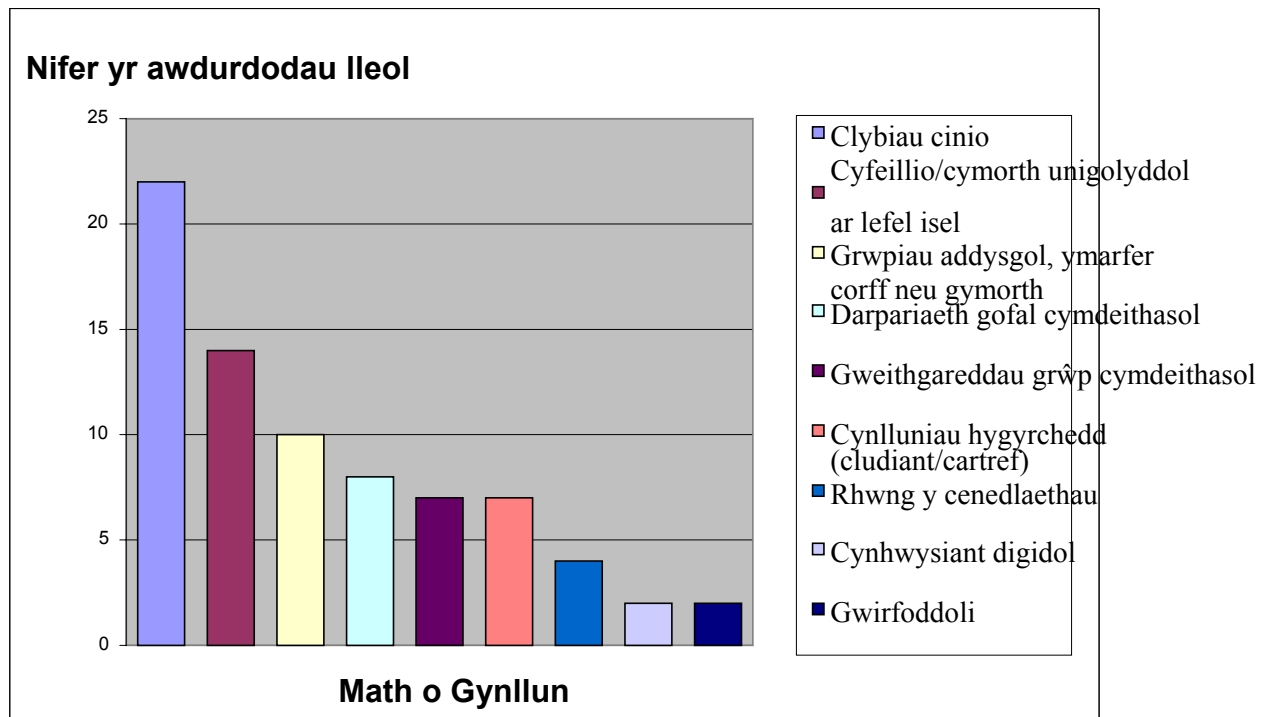
Mae rhai o'r cynlluniau cyfeillio hefyd yn pontio'r ffin rhwng cynlluniau cymorth cyfeillio a'r cynlluniau cymorth unigolyddol ar lefel isel. Mae'r rhain yn darparu gwasanaeth cyfeillio yn ogystal â chymorth i fynd i weithgareddau lleol, er enghraifft cludiant, neu fynd i siopa gyda defnyddwyr gwasanaethau. Roedd 10 o'r 12, a dau arall, naill ai'n perthyn i'r grŵp hwn neu roeddent hefyd yn

cynnig cynlluniau cymorth lefel-isel tymor byr ac iddynt elfen gyfeillio, ond a oedd yn canolbwyntio ar geisio sicrhau bod yr unigolyn yn mynd yn ôl allan i'r gymuned.

Cynlluniau Eraill

Soniodd wyth awdurdod lleol am gynlluniau i osgoi neu i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol yn benodol o fewn eu darpariaeth gofal cymdeithasol i bobl hŷn neu'n gysylltiedig â hi (er enghraifft canolfannau dydd a redir gan awdurdodau lleol, neu ddarparwyr gofal yn y cartref yn cadw golwg am unigolion a allai wynebu unigedd). Cododd saith o bobl gyswllt awdurdodau lleol faterion ynghylch hygyrchedd yn faes yr oedd angen rhoi sylw iddo, er enghraifft cludiant ac addasu'r cartref. Trafodwyd gweithgareddau rhwng y cenedlaethau gan bedwar ac fe soniodd tri am brosiectau cynhwysiant digidol fel ffordd o liniaru unigedd cymdeithasol, a soniodd dau am gyfleoedd i bobl hŷn wirfoddoli yn hytrach na bod yn dderbynwyr yn unig)

Ffigur 3: Cynlluniau Penodol a Gynigir ar hyn o bryd gan Awdurdodau Lleol



Materion Perthnasol Eraill

Gwerthusiadau

Un o nodau'r adroddiad hwn oedd casglu unrhyw werthusiadau neu dystiolaeth o fonitro'r gwahanol gynlluniau er mwyn gweld sut y barnwyd eu heffeithiolrwydd a'u llwyddiant. Dywedodd nifer o bobl gyswllt yr awdurdodau lleol fod prosiectau'n cael eu monitro neu'n cael eu gwerthuso mewn rhyw ffordd, ac roedd rhai cynlluniau'n eithaf newydd ac felly nid oedd y gwerthusiad ar gael eto. Rhoddodd dau awdurdod lleol enghreifftiau o ddangosyddion yr oeddent wedi'u defnyddio, er enghraifft, nifer y bobl a oedd yn defnyddio'r gwasanaeth a ddarperid ac arolwg o'r defnyddwyr. Er eu bod yn ddefnyddiol i fesur allbynnau megis y nifer sy'n manteisio ar wasanaethau, ni ellir eu defnyddio'n dystiolaeth i ddangos eu dylanwad. Nid yw'r ffaith bod rhywun yn defnyddio gwasanaeth yn golygu ei fod yn cael budd ohono. Fodd bynnag, roedd tri awdurdod lleol yn gallu darparu tystiolaeth ddogfennol o weithgarwch gwerthuso y gellid ei harchwilio ymhellach. Codwyd pryderon penodol hefyd gan ddau awdurdod lleol eu bod yn ansicr ynghylch pa dulliau y dylid eu defnyddio i fonitro a gwerthuso'n effeithiol ym maes unigedd cymdeithasol.

Roedd y tair enghraifft y llwyddwyd i'w casglu'n amrywio o ran eu dulliau. Roedd dau o'r rhain yn dod o gynlluniau a redid gan yr awdurdod lleol, ac roedd un yn gynllun a oedd yn cael ei arwain gan y trydydd sector. Roedd dau'n disgrifio ymdrechion i sefydlu gwaelodlin cyn dechrau a chymharu hyn â data a gesglid ar wahanol adegau yn ystod y cynllun ac wedyn. Roedd un o'r rhain yn defnyddio dulliau ansoddol a dulliau meintiol, gan gynnwys dangosydd iechyd a lles cydnabyddedig. Roedd y llall yn defnyddio dull a elwid yn 'ymchwiliad gwerthfawrogol' ac yn defnyddio dulliau ansoddol megis gweithdy a rhywfaint o gyfweiliadau unigol â'r aelodau a 'ffurflen werthuso' amhenodol. Galwyd y trydydd gwerthusiad yn 'giplun' ac, unwaith eto, gan ddefnyddio'r fformat 'ymchwiliad gwerthfawrogol', cynhaliwyd grwpiau ffocws a chyfweiliadau gyda'r aelodau. Nid oedd dim o'r gwerthusiadau hyn yn holi'n

benodol am unigedd cymdeithasol nac yn ei ddefnyddio'n ddangosydd, er bod un yn crybwyll 'gwella rhwydweithiau cymdeithasol' yn nod.

Mae'n beth calonogol iawn gweld awdurdodau lleol yn ceisio gwerthuso cynlluniau ac mae'n arwydd o'u nod i ddarparu gwasanaethau o safon. Fodd bynnag, oherwydd mai ychydig a oedd ar gael i'w hadolygu, ynghyd â'r pryder ynghylch dulliau mesur priodol, mae'n ymddangos yn glir bod gwir angen rhagor o ganllawiau a chymorth. Oherwydd nad oedd yr un o'r gwerthusiadau uchod yn mesur nac yn defnyddio unigedd cymdeithasol yn ddangosydd, nid oes modd barnu pa mor effeithiol yw'r rhain o ran mynd i'r afael ag ef. Hefyd, fel y disgrifiwyd eisoes, fe all dibynnu ar adborth defnyddwyr ar gyfer cael tystiolaeth o'r dylanwad ar effeithiolrwydd fod yn dipyn o broblem yng nghyswllt pobl hŷn. Nid yw hyn yn golygu nad oes iddo werth o ran creu elfen gyfranogol, ond nid oes modd ei ddefnyddio yn lle gwerthuso trwyadl. Felly, efallai mai defnyddio dulliau cymysg, megis y gwerthusiad a ddefnyddiodd ddangosydd meintiol cydnabyddedig ochr yn ochr â thystiolaeth ansoddol, megis adborth defnyddwyr sydd fwyaf tebygol o ddarparu'r dystiolaeth gadarnaf ynghylch effeithiolrwydd. Mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol o'i gyfuno â dull sy'n golygu bod modd cymharu canlyniadau dros gyfnod neu gymharu gwahanol gynlluniau â'i gilydd. Fodd bynnag, oherwydd bod y dull mesur a ddefnyddiwyd yn y gwerthusiad hwnnw heb asesu unrhyw agwedd ar unigedd cymdeithasol yn benodol, ni ellir ei ddefnyddio i archwilio effeithiolrwydd. Oherwydd bod 'gwella rhwydweithiau cymdeithasol' yn nod, mae'n broblem na ddefnyddiwyd yr un dull penodol i fesur hyn.

Gweld Perygl Unigedd Cymdeithasol

Er nad oedd y rhain mewn gwirionedd yn gynlluniau i liniaru neu osgoi unigedd cymdeithasol, soniodd dau o bobl gyswllt yr awdurdodau lleol am gynlluniau penodol sydd ganddynt er mwyn gweld pwy a allai wynebu unigedd cymdeithasol. Codwyd mater targedu unigolion sy'n wynebu unigedd cymdeithasol gan dri o bobl gyswllt awdurdodau lleol a ddywedodd nad y rheini a oedd yn dod i'w cynlluniau ac yn cymryd rhan ynddynt o reidrwydd

oedd y rhai a wynebai'r unigedd mwyaf. Roedd y ddau gynllun a ddefnyddiwyd i fynd i'r afael â'r broblem hon yn gweithio ar egwyddor debyg, sef defnyddio gwybodaeth ac arbenigedd lleol i'r eithaf. Byddai rhai unigolion lleol penodol yn gyfrifol am wybod am unigolion neu am gael gwybod am unigolion yn eu cymunedau a oedd eisoes yn wynebu unigedd neu mewn perygl o'i wynebu. Wedyn, byddent yn gallu cydlynu'r asiantaethau neu'r gwasanaethau perthnasol er mwyn lleihau/lliniaru'r unigedd. Roedd egwyddor gwasanaeth i bawb – yn hytrach na chyfyngu gwasanaethau i'r rheini a oedd yn cyflawni meini prawf cymhwysedd – yn elfen allweddol o hyn. Soniodd pedwar awdurdod lleol yn benodol eu bod yn poeni am hyn; efallai fod gan unigolion anghenion er nad oeddent yn cyflawni'r meini prawf cymhwysedd a bod y gwasanaethau'n eu 'methu'. Mae hyn hefyd yn cydweddu â'r agenda ataliol ehangach a ddilynir gan nifer o awdurdodau lleol i 'ddal' unigolion sydd mewn perygl cyn bod angen gwasanaethau arnynt, yn hytrach na disgwyl i'r angen godi.

Cynnwys Pobl Hŷn wrth Gynllunio a Darparu Gwasanaethau

Cododd chwech o bobl gyswilt yr awdurdodau lleol hefyd fater penodol cynnwys pobl hŷn yn eu proses benderfynu gan ddweud bod hynny'n berthnasol o ran lliniaru neu osgoi unigedd cymdeithasol (soniodd awdurdodau lleol eraill am gynnwys pobl hŷn wrth gynllunio gwasanaethau ac yn eu prosesau penderfynu'n fwy cyffredinol). Roedd hyn fel rheol yn golygu fforymau, rhwydweithiau neu gynghorau pobl hŷn a oedd ar waith ym mwyafrif yr awdurdodau lleol. Mae'r llenyddiaeth academiaidd yn gweld mai cynnwys pobl hŷn wrth gynllunio a darparu cynlluniau penodol yw un o'r elfennau sy'n creu ymyriadau effeithiol, felly mae hyn yn fater perthnasol o ran ei ddylanwad ar unigedd cymdeithasol. Unwaith eto, fodd bynnag, nodwyd nad y rheini sy'n gallu ac sy'n dewis cymryd rhan mewn penderfyniadau o'r fath o anghenraid yw'r rhai y mae angen yr ymyriad arnynt fwyaf.

5 Trafodaeth

Mae canfyddiadau dogfennau strategaeth cenedlaethol a lleol bellach wedi'u cyflwyno, ac fe ddisgrifiwyd yr wybodaeth a gasglwyd gan yr awdurdodau lleol ynghylch cynlluniau penodol sy'n targedu unigedd cymdeithasol. Mae'n ymddangos bod ystod eang o ddulliau ar waith ar draws gwahanol awdurdodau lleol ynghyd â nifer o gynlluniau arloesol. Ar sawl agwedd, mae hyn yn ddarlun cadarnhaol. Dywedir yn aml, oherwydd bod cysyniad unigedd cymdeithasol ac unigrwydd mor amlddimensiwn, na fyddai'r un dull unigol yn briodol ar gyfer yr amrywiaeth o wahanol amgylchiadau, cyd-destunau ac ar gyfer chwaeth unigol pobl hŷn²⁰. Yn yr un modd, mae'r cynlluniau newydd sy'n dechrau mewn gwahanol ardaloedd yn dangos nad yw'r mater hwn yn cael ei anwybyddu.

Fodd bynnag, mae hefyd yn ymddangos bod diffyg diffiniad pendant mewn strategaethau cenedlaethol a lleol wedi effeithio ar ddiffyg cysondeb o ran y dulliau gwahanol a ddefnyddir gan awdurdodau lleol. Fel y dangoswyd eisoes, nid yw'r strategaethau cynharaf sy'n trafod unigedd cymdeithasol yn cynnig diffiniad clir. Mae'r diffyg eglurdeb wedi parhau mewn strategaethau cenedlaethol diweddarach ac efallai fod hyn hefyd wedi dylanwadu ar y diffyg eglurdeb ar lefel awdurdodau lleol. At hynny, mae'n ymddangos bod tuedd i ddrysu'r nodweddion a allai achosi unigedd cymdeithasol ag unigedd cymdeithasol ei hun – ac mae i hyn oblygiadau ar gyfer sut yr eir i'r afael â'r naill a'r llall. Mae diffyg dangosyddion penodol ar gyfer unigedd cymdeithasol, ar lefel genedlaethol ac ar lefel awdurdodau lleol hefyd yn gyfle coll. Oherwydd y diffyg canolbwyntio ar y nodweddion a all achosi unigedd cymdeithasol y gellir eu mesur yn wrthrychol – megis byw ar eich pen eich hun, seilwaith cludiant gwael, anabledd neu golli'r gallu i symud o le i le – mae'n debygol bod unigolion sy'n wynebu effeithiau negyddol unigedd cymdeithasol, fel y'u gwelir, yn cael eu hanwybyddu. Cam cyntaf da, felly, fyddai cytuno ar ddiffiniad clir o unigedd cymdeithasol a'i gyfleu i awdurdodau lleol. Byddai hyn yn golygu eu bod yn gallu targedu materion penodol sy'n berthnasol i unigedd cymdeithasol yn fwy effeithlon.

Roedd y canfyddiad bod llawer o awdurdodau lleol yn ymwneud â mater unigedd cymdeithasol ar nifer o lefelau ac mewn amrywiaeth o wahanol ffyrdd, hefyd yn arwain at fudd posibl arall o ran gwella gwasanaethau. Mae'r amrywiaeth o ffyrdd o fynd ati'n golygu bod llawer o botensial ar gyfer cael gwybod pa gynlluniau sydd fwyaf effeithiol er mwyn osgoi neu fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol. Byddai hefyd yn fuddiol dod o hyd i ffyrdd cadarn o fesur effeithiolrwydd cynlluniau er mwyn galluogi awdurdodau lleol i asesu hyn yn fwy cyson. Cododd dau awdurdod lleol bryderon penodol am ddiffyg gwybodaeth yn y maes hwn. Felly, efallai'n wir y gwnaiff canllawiau effeithiol arwain at welliannau. Dim ond tri gwerthusiad a oedd ar gael yn ystod y prosiect hwn ac mae hynny hefyd i bob golwg yn awgrymu bod hwn yn faes pwysig i'w wella. Mae prosiect Llawn Bywyd y Loteri Fawr yn gofyn yn benodol i'r rheini sy'n gwneud cais am arian ganddo ddangos sut y byddant yn gwerthuso llwyddiant eu cynlluniau; fe all hyn gyfrannu at ganolbwyntio mwy ar faterion sy'n ymwneud â gwerthuso yn y maes hwn.

Dyma enghraifft arall hefyd o rôl y trydydd sector yn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol. Fel y nodwyd, mae'r holl gynlluniau cyfeillio neu'r rhai sy'n canolbwyntio ar unigolion a grybwyllwyd gan yr awdurdodau lleol yn cael eu harwain gan y trydydd sector, fel y mae nifer o gynlluniau eraill, gyda'r awdurdodau lleol yn bartneriaid neu'n cyfeirio pobl atynt. Gan fod mwy o ganolbwyntio ar y trydydd sector yn darparu gwasanaethau'n fwy cyffredinol, mae'n ymddangos ei bod yn bwysig gwerthuso ansawdd y darparwyr allanol hyn yn barhaus. Pryder arall sy'n gysylltiedig yw'r lefelau cymhwysedd ar gyfer gwasanaethau. Mae'r duedd bresennol i dynhau'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer gwasanaethau'n dal i fod yn groes i'r agenda ataliol mewn llawer o awdurdodau lleol – soniodd pedwar o'r awdurdodau lleol eu bod yn poeni bod unigolion sydd ag anghenion nad ydynt yn cyflawni'r meini prawf cymhwysedd yn cael eu 'methu'. Fodd bynnag, mae pwyslais nifer o awdurdodau lleol ar 'ddal' unigolion sydd mewn perygl cyn bod angen gwasanaethau arnynt, ynghyd â'r ddau awdurdod lleol a ddisgrifiodd gynlluniau penodol wedi'u seilio ar egwyddorion darpariaeth i bawb er mwyn

gweld pwy a allai wynebu unigedd cymdeithasol, yn dangos bod potensial yn y cyswllt hwn.

Fel y nodwyd uchod, mae'r adroddiad hwn wedi dangos ystod o ddulliau a ddefnyddir er mwyn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol yn awdurdodau lleol Cymru. Fodd bynnag, fel y dangoswyd yn yr adolygiad o'r llenyddiaeth, mae'r wybodaeth sydd ar gael am effeithiolrwydd cynlluniau o'r fath ar hyn o bryd yn eithaf prin. Er gwaethaf hyn, mae i nifer o gynlluniau sydd ar waith eisoes mewn gwahanol rannau o Gymru nodweddion cyffredin o ran ymyriadau effeithiol (a ddisgrifiwyd ym Mhennod Pedwar). Felly, er mwyn gweld sut y gallai cynlluniau Cymru adlewyrchu orau'r dystiolaeth sydd ar gael ar hyn o bryd am effeithiolrwydd, mae astudiaethau achos wedi'u paratoi gyda thri o'r cynlluniau hyn. Disgrifir y gwaith hwn yn yr adrannau a ganlyn.

6 Astudiaethau Achos

Fel y dangoswyd, mae'r dystiolaeth am y mathau o ymyriadau sy'n effeithiol o ran lliniaru unigedd cymdeithasol yn brin. Ar hyn o bryd, ychydig iawn iawn o fathau o ymyriadau sydd wedi cael eu profi'n effeithiol mewn ffordd ddbynadwy. Rhestrir nodweddion yr ymyriadau hyn ar dudalen 12. Fel y trafodwyd wrth adolygu'r llenyddiaeth, nid oes digon o dystiolaeth i ddangos a yw cynlluniau unigol megis cyfeillio'n effeithiol ynteu'n aneffeithiol, ac mae mathau newyddach o gynlluniau ar waith sydd heb gael eu profi'n ddigonol. Mae angen rhoi sylw i hyn yn y cyd-destun academaidd a'r cyd-destun ymarfer. Hefyd, fel y trafodwyd, nid oes dim cynlluniau yng Nghymru wedi'u gwerthuso i weld beth yw eu dylanwad ar unigedd cymdeithasol neu ar unigrwydd. Fel y nodwyd wrth ledaenu cynllun Llawn Bywyd y Loteri Fawr, fe allai'r sefyllfa hon wella dros yr ychydig flynyddoedd nesaf. Nes bod gennym ragor o dystiolaeth a gwell tystiolaeth, fodd bynnag, y dystiolaeth orau sydd ar gael yw honno sydd i'w gweld yn y llenyddiaeth academaidd.

Gan ddefnyddio nodweddion ymyriadau effeithiol Cattan et al, chwiliwyd drwy'r holl wybodaeth a gasglwyd yn ystod y gwaith ymchwil wrth ddesg a wnaethpwyd eisoes am gynlluniau a oedd yn rhannu rhai o'r nodweddion hynny. O blith y rheini yr ystyriwyd bod ganddynt fwyafrif y nodweddion, llwyddwyd i gysylltu â thri a oedd yn fodlon cael eu cynnwys yn yr astudiaethau achos. Ymwelwyd â phob cynllun ac fe gynhaliwyd grŵp ffocws gyda rhai o'r aelodau presennol er mwyn cael gwybod am eu profiadau yn ogystal â chyfweld (sgwrs ar y ffôn gydag un) â hwylusydd allweddol i gasglu gwybodaeth gefndir ac unrhyw ddogfennaeth ychwanegol am y cynllun

Ac ystyried natur y cynlluniau a ddisgrifiwyd a'r rheswm dros baratoi'r astudiaethau achos hyn, nid oedd yn briodol i bob golwg eu cadw'n ddiennw, ond mae enwau aelodau'r grwpiau ffocws wedi'u newid ac nid yw union leoliadau'r grwpiau penodol yr ymwelwyd â hwy wedi'u nodi. Lle'r oedd modd, rhoddwyd gwybodaeth i'r aelodau am yr ymchwil cyn cynnal trafodaeth gyda'r grŵp ffocws. Esboniwyd taflenni gwybodaeth ysgrifenedig ar lafar cyn

dechrau'r drafodaeth, a rhoddwyd cyfle iddynt ofyn cwestiynau. Gofynnwyd i'r aelodau lofnodi ffurflenni caniatâd i ddangos eu bod yn deall yr ymchwil a'u bod yn barod i gymryd rhan.

Bwriedir i'r astudiaethau achos hyn ddangos y mathau o gynlluniau sydd fwyaf tebygol o fod yn effeithiol, gan eu seilio ar y dystiolaeth orau sydd ar gael ar hyn o bryd. Maent yn rhannu'r rhan fwyaf neu bron pob un o nodweddion ymyriadau effeithiol a ddisgrifiwyd gan Cattan. Fodd bynnag, mae'n bwysig cadw mewn cof nad oes dim ohonynt wedi'u gwerthuso'n swyddogol gyda golwg ar unigedd cymdeithasol. Dim ond un sydd hyd yn oed yn sôn am unigedd fel rhywbeth penodol y canolbwyntir arno yn ei lenyddiaeth, er bod unigedd cymdeithasol yn fater cyffredinol yr oeddent i gyd yn ymwybodol ohono ac yn ei ystyried i ryw raddau. Mae dau o'r cynlluniau'n grwpiau sy'n cael eu cynnal gan awdurdodau lleol yn y gogledd, un yng Nghonwy ac un yn Sir Ddinbych. Grŵp sy'n cael ei arwain gan y trydydd sector yw'r llall sy'n rhan o gynllun sydd ar waith mewn 20 o leoliadau ledled Cymru, er bod y grŵp penodol yr ymwelwyd ag ef yng nghymoedd y de.

- 1) Anadlu'n Rhydd (Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint), Cymoedd De Cymru
- 2) Fy Mywyd i, Fy Ffordd i, Sir Ddinbych.
- 3) Cynllun Byw'n Weithredol ac yn Gadarnhaol (PALS), Conwy.

Mae disgrifiad llawn, manwl o bob cynllun a disgrifiad mwy trylwyr o'r trafodaethau a gynhaliwyd gyda'r aelodau i'w gweld yn Atodiad C. Yma, rhoddir disgrifiad cryno o bob prosiect, gan sôn am sut maent yn dangos nodweddion effeithiol penodol, a'r prif fuddion sy'n deillio o fynychu'r grŵp y soniodd yr aelodau amdanynt yn nhrafodaethau'r grwpiau ffocws. Gofynnwyd i'r aelodau hefyd am unigolion eraill yr oeddent yn eu hadnabod nad oeddent yn mynychu eu grŵp, a pha rwystrau y gallent hwy fod yn eu hwynebu. Roedd nifer o'r atebion i'r cwestiwn hwn yn debyg ar draws y grwpiau. Felly, cyflwynir y canfyddiadau hyn gyda'i gilydd, ar ôl trafod yr astudiaethau achos, ynghyd â sôn am rai o'r anawsterau mwy cyffredinol sy'n wynebu pobl hŷn a godwyd gan aelodau'r grwpiau gwahanol. Bwriedir i hyn ddarparu rhywfaint o gyd-

destun a dangos y materion a oedd yn bwysig i'r bobl hŷn yn yr ymchwil hwn. Er nad oes modd ystyried eu bod yn gynrychioladol o bobl hŷn mewn unrhyw ffordd fwy cyffredinol, mae llawer o'r materion a godwyd yn adlewyrchu'r dystiolaeth arall sydd gennym eisoes am y mathau o anawsterau y bydd pobl hŷn yn eu hwynebu yng Nghymru heddiw.

1) Anadlu'n Rhydd

Grŵp addysgol a chymorth gan gymheiriaid yw Anadlu'n Rhydd i bobl sydd wedi cael gwybod bod cyflwr difrifol ar eu hysgyfaint megis clefyd rhwystrol cronig ar yr ysgyfaint ac emffysema. Mae grwpiau Anadlu'n Rhydd yn rhan o'r cymorth sydd ar gael i bobl sydd â chyflyrau fel hyn gan Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint, elusen sy'n gweithredu drwy'r Deyrnas Unedig. Bydd yr aelodau'n cyfarfod bob mis ac yn trefnu siaradwyr neu weithgareddau eraill. Y bwriad yw treulio tua hanner yr amser yn trafod materion sy'n berthnasol i gyflyrau'r ysgyfaint, a'r hanner arall ar bynciau a gweithgareddau mwy cyffredinol neu gymdeithasol. Datblygwyd y fformat yn wreiddiol ddechrau'r 1990au gan un o ymddiriedolwyr y Sefydliad; gweithiwr meddygol proffesiynol a oedd yn byw gyda chyflwr ar yr ysgyfaint. Seiliwyd y cyfan ar gymorth gan gymheiriaid a chysyniadau cymuned therapiwtig.

O ran yr enghreifftiau sydd yn y llenyddiaeth o nodweddion ymyriadau effeithiol, mae'r grŵp Anadlu'n Rhydd fwy neu lai'n cyflawni'r meini prawf i gyd.

Grwpiau sydd â thema addysgol neu swyddogaeth gymorth benodol

- Mae'r nodwedd hon yn cael ei dangos yn y cyngor a'r cymorth sy'n benodol ar gyfer unigolion sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint, y siaradwyr rheolaidd a'r fformat cymorth gan gymheiriaid sydd gan y grŵp sy'n annog aelodau i rannu eu profiadau a dysgu oddi wrth ei gilydd.

Targeddu grwpiau penodol, er enghraifft, menywod, gofalwyr neu bobl sydd ag angen oherwydd eu hiechyd.

- Mae'r grŵp wedi'i dargedu at unigolion sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint a'u perthnasau, eu cyfeillion a'u gofalwyr. Oherwydd natur cyflyrau ar yr ysgyfaint, mae tuedd i'r unigolion hyn fod yn bobl hŷn – roedd mwyafrif yr aelodau yn y grŵp yr ymwelwyd ag ef dros 50 oed.

Ymgynghori â'r bobl sy'n cymryd rhan cyn sefydlu'r grŵp, neu fod y bobl hynny'n ymwneud mewn rhyw ffordd â rhedeg y grŵp (yr elfen gyd-gynhyrchu)

- Gwelir y nodwedd hon ar ei mwyaf effeithiol mewn grwpiau Anadlu'n Rhydd sy'n cael eu harwain gan aelodau, yn unol â bwriad y cysyniad. Fodd bynnag, o safbwynt ymarferol, nid yw pob grŵp yn cael ei dywys gan yr aelodau; nyrs oedd yn hwyluso'r grŵp yr ymwelwyd ag ef ar gyfer yr ymchwil hwn. Fodd bynnag, roedd gan yr aelodau gyfrifoldebau allweddol megis bod yn drysorydd ac yn ysgrifennydd, ac roeddent yn dweud bod yr hwylusydd yn ymgynghori â hwy ac yn gwranddo arnynt.

Ymyriadau'n cael eu datblygu o fewn gwasanaeth sy'n bodoli eisoes neu'n cael eu darparu ganddo

- Un o nifer o wasanaethau cymorth a gynigir gan Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint yw Anadlu'n Rhydd; yn y grŵp penodol yr ymwelwyd ag ef, mae hefyd yn gysylltiedig â darpariaeth iechyd leol i bobl sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint.

Roedd y grŵp Anadlu'n Rhydd yr ymwelwyd ag ef yn fach iawn – roedd saith o bobl yn cymryd rhan yn nhrefnadaeth y grŵp ffocws a dim ond un unigolyn arall sy'n aelod rheolaidd yn ôl yr aelodau. Menywod oedd mwyafrif y rhai a gymerai ran. Roedd y rhan fwyaf o'r aelodau'n sôn eu bod yn ymwneud i ryw raddau â grwpiau eraill; roedd rhai hefyd yn gweld ei gilydd y tu allan i'r grŵp gan eu bod yn byw wrth ymyl ei gilydd. Yn gyffredinol, fodd bynnag, o'u cymharu â'r grwpiau eraill y siaradwyd â hwy, roedd llai o gyfle i'r bobl hyn gyfarfod â phobl eraill, i bob golwg. Efallai mai un peth sy'n dylanwadu ar hyn

yw'r problemau hygrychedd y maent yn eu hwynebu yn sgîl eu hiechyd, ac anawsterau o ran tai a chludiant.

Y prif beth yr oedd yr aelodau'n canolbwyntio arno o ran y budd a gaent yn sgîl y grŵp oedd y cymorth yr oeddent yn ei gael ar gyfer cyflwr eu hiechyd. Roedd y cymorth hwn yn dod o ddwy ffynhonnell. Roedd y nyrs a oedd yn hwyluso'r grŵp yn darparu gwybodaeth a chynghor: 'Bydd [y nyrs] yn dweud popeth wrthy ch chi y mae angen ichi ei wybod...dydych chi byth yn dod oddi yno heb gael ateb i'ch cwestiwn'; 'Mae'n eich cadw chi ar y trywydd iawn "peidiwch â phanico, peidiwch â phanico", ac yn dangos ichi sut mae defnyddio'ch mewnanadlydd'. Roedd aelodau eraill o'r grŵp, ar y llaw arall yn cynnig cymorth gan gymheiriaid a chydymdeimlad: 'mae'n braf cael bod gyda phobl fel sydd yma sy'n gwybod am beth rydych chi'n siarad'; 'Rwy'n teimlo nad yw pobl mor amyneddgar gyda chi... rydych chi'n eitha araf, yn teimlo'n dipyn o niwsans, nes ichi deimlo'n sensitif iawn am y peth... Ond pan ddewch chi yma; maen nhw'n gwybod beth sydd arnoch chi' . Cododd un aelod, cefnogwr a oedd hefyd dros 50 oed, bwynt am agwedd gymdeithasol bwysig y grŵp ar ôl profedigaeth: : 'Rwy'n gwybod mai fi yw'r gyrrwr ond mae'n brofiad eitha pleserus imi, oherwydd rwy'n byw ar fy mhen fy hun, chi'n gwybod, ers i fy ngŵr i farw... mae cael mynd allan am y prynhawn yn beth braf!' Roedd yr ystod o siaradwyr hefyd yn cael ei hystyried yn un o agweddau cadarnhaol y grŵp.

2) Fy Mywyd i, Fy Ffordd i

Grŵp cymorth gan gymheiriaid ac addysgol i bobl dros eu hanner cant yw Fy Mywyd i, Fy Ffordd i. Bydd yr Aelodau'n cyfarfod bob mis ac yn cael siaradwyr neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n berthnasol i wahanol themâu sy'n gysylltiedig â lles. Benthycwyd y fformat gan gynllun yn Sweden o'r enw 'Ar Dân Dros Fywyd' ac fe'i treialwyd yn Sir Ddinbych yn 2008 gan Gydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, Sandra Jones.

O ran yr enghreifftiau yn y llenyddiaeth o nodweddion ymyriadau effeithiol, mae'n cyflawni'r meini prawf i gyd fwy neu lai.

Grwpiau sydd â thema addysgol neu swyddogaeth gymorth benodol

- Dangosir y nodwedd hon yn y prif themâu a archwilir yn ystod y sesiynau: Diogelwch yn y Cartref; Rhwydweithiau Cymdeithasol; Bwyd a Diod; Symud; a Chreadigrwydd a Thwf. Hwylusir y rhain drwy drefnu siaradwyr a gweithgareddau perthnasol. Hefyd, mae fformat 'cymorth gan gymheiriaid' y grŵp yn annog yr aelodau i rannu'r hyn maent wedi'i ddysgu a dyfnhau eu perthynas â'i gilydd.

Ymgynghori â'r bobl sy'n cymryd rhan cyn sefydlu'r grŵp, neu fod y bobl hynny'n ymwneud mewn rhyw ffordd â rhedeg y grŵp

- Dangosir y nodwedd hon mewn dwy ffordd. I ddechrau, treialwyd y cynllun ac ymgynghorwyd â'r bobl hŷn a gymerodd ran ar ddiwedd y peilot. Defnyddiwyd eu sylwadau a'u hadborth i dywys newidiadau i'r fformat er mwyn ei wneud yn fwy perthnasol i gyd-destun Sir Ddinbych. Yn ail, a'r cynllun bellach wedi'i sefydlu ac ar waith, fe'i harweinir gan yr aelodau, ac fe roddir hyfforddiant a chymorth priodol iddynt gan Gydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn.

Ymyriadau'n cael eu datblygu o fewn gwasanaeth sy'n bodoli eisoes neu'n cael eu darparu ganddo

- Cynigir Fy Mywyd i, Fy Ffordd i yn estyniad i'r gwasanaethau a ddarperir ar gyfer pobl hŷn gan yr Awdurdod Lleol. Y rheswm cychwynnol drosto oedd atal cwmpadau ond mae hyn wedi ehangu'n rhywbeth mwy cyfannol sy'n cwmpasu lles pobl hŷn.

Nid yw nodweddion demograffig y rheini sy'n mynychu Fy Mywyd i, Fy Ffordd i yn cael eu monitro'n swyddogol ond mae'n bosibl dweud bod pawb a gymerodd ran yn y grŵp ffocws wedi symud neu wedi ymddeol i Ogledd Cymru o rannau eraill o'r Deyrnas Unedig. Roeddent hefyd yn eu hystyried eu hunain yn gymharol abl o gorff o'u cymharu â phobl hŷn eraill. Menywod oedd mwyafrif y rhai a gymerai ran yn y grŵp ffocws. Roedd rhai o aelodau'r grŵp yn weithgar iawn yn lleol ac yn ymwneud â gwirfoddoli a grwpiau cymdeithasol eraill. Fodd bynnag roedd eraill yn dweud mai'r grŵp oedd yr unig adeg yr oeddent yn cymdeithasu â phobl eraill: '...dyma'r unig adeg y bydda i'n mynd allan i gyfarfod â phobl eraill, sef dim ond deuddeg gwaith y flwyddyn...'. Roedd sylw'r aelod hwn yn gyfle i weld tystiolaeth o'r agwedd 'cymorth gan gymheiriaid' a arddelir yn y grŵp yn ystod trafodaeth y grŵp ffocws. Wrth glywed hyn, gwahoddod un o'r aelodau mwy gweithgar yr unigolyn i ymuno â grŵp arall yr oedd yn ymwneud ag ef. Roedd aelod arall o'r grŵp yn dweud bod y gallu hwn i gyfrannu fel aelod o'r grŵp, a hefyd i drosglwyddo'r hyn yr oedd wedi'i ddysgu yn y grŵp i gyd-destunau eraill, yn un o'i nodweddion pwysig: 'Mae'n bosib inni fynd â meysydd sydd o ddiddordeb inni allan i'r gymuned ehangach... gallwn ledaenu'r hyn sydd gennym i'w gynnig'.

Dyweddodd nifer o aelodau mai cyfarfod â phobl leol eraill a dod i'w hadnabod oedd un o brif fanteision y grŵp. Cyfeiriodd un cyfranogwr yn benodol at y ffaith eu bod yn canolbwyntio ar ddod i adnabod ei gilydd – yn hytrach na dim ond ar weithgareddau. Roedd wedi symud i'r ardal ar ôl cael profedigaeth ac fe ddisgrifiodd sut yr oedd wedi ymuno â gwahanol grwpiau er mwyn cyfarfod â phobl. Fodd bynnag, roedd yn cael budd arbennig o Fy Mywyd i, Fy Ffordd i:

'Pan ddes i yma, [gan bwyntio at yr aelodau eraill] fe wnaethoch chi siarad â mi... ac fe ddywedson nhw wrtha'i am Gymru, am y problemau yma, am y bobl, lle yn boules rydyn ni'n siarad am 'rwyf ti wedi methu'r jac [ac ati]', yma, maen nhw'n siarad amdanon ni. Dyna oedd y gwahaniaeth.'

Soniodd rhywun arall hefyd am ei brofiad yn y grŵp fel lle i feithrin hyder. 'mae gennym un gŵr bonheddig yn benodol, byddai'n dod ond fyddai o ddim yn dweud siw na miw. Erbyn hyn...mae'n cymysgu efo ni, dach chi'n gwybod, ac mae'n hyfryd gweld hynny'. Dywedodd yr aelodau hefyd eu bod yn cael budd o'r ffaith bod y grŵp wedi cael mynegi ei farn a'u bod yn teimlo bod rhywun wedi gwrando ar eu safbwyntiau ynglŷn â materion sy'n effeithio ar bobl hŷn ar lefel leol ac ar brydiau ar lefel genedlaethol: 'Rydym wedi gwneud newid sawl peth pwysig ac wedi cael dylanwad mewn gwirionedd'.

3) Cynllun Byw'n Weithredol ac yn Gadarnhaol (PALS)

Grŵp ymarfer corff a chymdeithasu yw PALS sydd wedi'i anelu at bobl dros 50 oed. Cynhelir dosbarthiadau PALS bob wythnos mewn canolfannau hamdden ac mae aelodau'n cael y cyfle i gymryd rhan mewn nifer o ddosbarthiadau ymarfer gwahanol, megis dawnsio llinell a tai chi, defnyddio cyfleusterau'r ganolfan hamdden (sydd ar gael i aelodau PALS yn unig yn ystod y dosbarthiadau), a chymdeithasu dros de a choffi. Mae grwpiau PALS wedi bod ar waith er 2005 ac roedd y rhain yn cael eu cydlynu'n wreiddiol gan Gydylynydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghonwy, Siân Lewis.

O ran yr enghreifftiau yn y llenyddiaeth o nodweddion ymyriadau effeithiol, mae'n cyflawni'r meini prawf i gyd fwy neu lai.

Grwpiau sydd â thema addysgol neu swyddogaeth gymorth benodol

- Dangosir y nodwedd hon yn y dosbarthiadau ymarfer sy'n cael eu harwain gan hyfforddwr, ac yn cynnwys dawnsio llinell, tai chi, a 'llinell hawdd' – addasiad ar ymarfer cylched sy'n addas i bobl hŷn.

Ymgynghori â'r bobl sy'n cymryd rhan cyn sefydlu'r grŵp, neu fod y bobl hynny'n ymwneud mewn rhyw ffordd â rhedeg y grŵp

- Dangosir y nodwedd hon mewn dwy ffordd. Yn y lle cyntaf, datblygwyd y syniad ar gyfer PALS drwy ymgynghori â phobl hŷn ynglŷn â'r rhwystrau sy'n eu hatal rhag gwneud ymarfer corff. Ar ôl yr ymgynghori hwn, ymunodd rhai o'r bobl hŷn a oedd wedi bod yn ymwneud â'r peth â gweithgor gyda Chydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn ac aelod o staff y ganolfan hamdden. Dyma'r grŵp a ddatblygodd ac a sefydlodd y grŵp PALS cyntaf. Yn ail, ffurfiodd aelodau'r gweithgor cychwynol hwn bwyllgor sy'n ceisio mynd i'r afael ag unrhyw faterion sy'n codi o fewn y grŵp.

Ymyriadau'n cael eu datblygu o fewn gwasanaeth sy'n bodoli eisoes neu'n cael eu darparu ganddo

- Cyn i PALS ddechrau, roedd dosbarthiadau ymarfer i bobl hŷn yn cael eu rhedeg gan y ganolfan hamdden, ond nid oedd amserau'r sesiynau wedi'u cydlynu ac nid oedd elfen gymdeithasol benodol yn rhan ohonynt.

Unwaith eto, menywod oedd mwyafrif y rhai a gymerai ran yn y grŵp ffocws. Roedd aelodau'r grŵp yn cynnwys tri o'r aelodau gwreiddiol a oedd hefyd wedi ffurfio'r pwyllgor a ddisgrifiwyd uchod, er iddynt ddweud nad oedd yn cyfarfod yn rheolaidd ar hyn o bryd. Roedd yr aelodau hyn hefyd yn ymwneud â grŵp gofalwyr lleol. Soniodd aelodau eraill eu bod yn ymwneud â grwpiau eraill. Roedd y rhan fwyaf yn gweld aelodau eraill o PALS y tu allan i'r grŵp yn ogystal â ffrindiau neu oherwydd eu bod yn byw yn yr un ardal a'u bod yn dod ar draws ei gilydd o bryd i'w gilydd.

Disgrifiwyd y prif fuddion a gaent yn sgîl PALS o ran eu hiechyd ac o ran cymdeithasu. O ran iechyd, soniodd nifer o'r cyfranogwyr am fuddion i iechyd, yn iechyd corfforol ac yn iechyd meddyliol. 'mae'n rhoi hwb i'r ysbryd'; 'mae'n dda i'r cricmala'; 'mae'n gwella fy hwyliau'; yn dda imi...oherwydd problemau iechyd mae gwneud rhywfaint o ymarfer corff yn yr wythnos yn eithaf pwysig,

ac mae'n eithaf pwysig cyfarfod â phobl'. Meithrin hyder i bob golwg oedd un o'r prif fuddion cymdeithasol. 'Doeddwn i ddim yn gwneud dim byd ar un adeg, nes imi ddod yma'; yn ogystal â gallu cyfarfod â phobl eraill yn fwy cyffredinol: 'Mae'n gymaint o hwyl. Nid dim ond y dawnsio, ond y cwmni, a phopeth amdano'; 'mae hefyd yn rhywle, os ydych chi wedi colli partner, lle y gallwch chi fynd ar eich pen eich hun er mwyn ichi ddal i allu cyfarfod â phobl'.

Soniodd aelodau'r grŵp hefyd mai ystod y gweithgareddau, yn benodol y dawnsio llinell, a'r cyfle i wneud ymarferion sy'n addas ar gyfer eu hoedran oedd rhai o'r prif fanteision. Roedd y dawnsio llinell, i rai o'r menywod yn y grŵp, yn arbennig o bwysig am ei fod yn gyfle i ddawnsio'n gymdeithasol heb fod angen partner; soniodd un aelod am brofedigaeth, roedd gan un arall bartner nad oedd yn dda iawn am ddawnsio: 'mae gan fy ngŵr ddwy droed chwith'. Roedd rhai aelodau hefyd yn dod i'r grŵp er mwyn mwynhau'r elfen gymdeithasol yn unig; nid oedd un yn cymryd rhan yn y gweithgareddau ymarfer ond roedd yn cadw'r gofrestr ac yn cymryd rhan yn y cymdeithasu cyffredinol dros de a choffi.

Roedd y grŵp PALS yr ymwelwyd ag ef ar gyfer yr ymchwil yn wynebu nifer o anawsterau a oedd yn benodol berthnasol i'r ganolfan hamdden lle'r oedd y grŵp yn cael ei gynnal. Rhai o'r anawsterau hyn oedd bod oriau agor y ganolfan yn cael eu cwtogi a bod hyn yn effeithio ar hyd sesiynau'r grŵp PALS a diffyg cyfathrebu rhwng staff y ganolfan hamdden a'r grŵp: 'Does neb yn cysylltu â ni, os ydych chi isio cysylltu â nhw, allwch chi ddim cael gafael arnyn nhw...Does dim cysylltiad o gwbl...'. Fodd bynnag, roedd yr aelodau a oedd yn cymryd rhan yn nhrefnadaeth y grŵp yn awyddus i bwysleisio mai materion ymarferol oedd y rhain yn hytrach na phroblem sylfaenol gyda PALS ei hun: 'mae'n syniad gwych, petaen nhw ond yn gadael inni ei redeg yn iawn'.

Rhwystrau rhag mynychu a materion eraill sy'n effeithio ar bobl hŷn

Holwyd y grwpiau a oeddent yn adnabod pobl eraill nad oeddent yn dod i'r grŵp ond allai yn eu barn hwy elwa ohono, ac os felly, pam nad oedd yr unigolion hynny'n dod. Roedd gan aelodau pob un o'r grwpiau nifer o syniadau am hyn ac fe roesant nifer o enghreifftiau o faterion penodol a oedd wedi codi. Yn yr adran hon, mae'r ymatebion gan y grwpiau ffocws wedi cael eu cyfuno er mwyn gallu trafod y themâu trawsbynciol yn llawnach.

Mynediad

Soniodd pob un o'r grwpiau am hygyrchedd corfforol, cludiant yn benodol. Roedd aelodau Anadlu'n Rhydd yn poeni'n benodol am leoliad eu grŵp. Roedd y pellterau a'r moddau teithio i rai unigolion yn cael eu hystyried yn rhwylstr: 'dyw e ddim y lle hawsaf ei gyrraedd nag yw?'; 'byddai pobl yn dod yma petaen nhw'n gallu dod yma - ond allan nhw ddim cyrraedd'. Soniwyd hefyd am rai cyn-aelodau a fyddai'n dod ers talwm ond a oedd wedi rhoi'r gorau iddi oherwydd bod y daith yn rhy bell. Yn ogystal â hyn, roedd nifer o aelodau Anadlu'n Rhydd yn wynebu problemau hygyrchedd oherwydd eu bod yn byw mewn tai lle'r oedd nifer o risiau at y drws ffrynt:

'Mae'n cymryd amser hir, mae [aelod] yn dringo'r grisiau ac erbyn hynny rwy' wedi llwyddo i gyrraedd pen draw'r stryd yn y car...erbyn iddi hi gyrraedd pen y grisiau, dyw hi ddim yn gallu siarad.'

Pan ofynnodd aelod arall iddi a oedd wedi ystyried gosod lifft ar y tu allan, dywedodd yr aelod dan sylw nad oedd yn gallu fforddio hynny ac nad oedd arian ar gael gan yr Awdurdod Lleol: 'Fyddai dim gobaith 'da chi gael grant!'. Fodd bynnag, roedd y syniad o symud tŷ'n anodd iddi hefyd: 'Rwy wedi meddwl symud droeon, on'd wy?' Yn ogystal â hynny, nid dim ond ar y bobl eu hunain yr oedd y grisiau'n effeithio – ac fe allai fod yn anodd iawn – roeddent hefyd yn effeithio ar bobl eraill a fyddai'n dod i ymweld â hwy. Roedd cyflwr iechyd aelodau'r grŵp hefyd yn golygu hefyd na fyddai cludiant

cyhoeddus, a allai fod yn iawn i unigolion iach, o reidrwydd yn hygyrch iddynt hwy; roedd cerdded mwy na phellter bach iawn yn codi anawsterau ychwanegol.

Roedd hygyrchedd y lleoliad yn broblem a godwyd gan aelodau PALS hefyd. Roedd y cyfleuster arbennig hwn dipyn o ffordd o'r arosfan bysiau agosaf ac am fod y grŵp yn cael ei gynnal gyda'r nos, mae'n aml yn dywyll: 'hyd yn oed petaen nhw'n dod ar y bws, mae'n dipyn o daith i fama beth bynnag' a 'dydy'r goleuadau ddim yn arbennig o dda ychwaith'. Mae gorfod gyrru gyda'r nos hefyd yn gwneud pobl hŷn yn gyndyn o fynd: 'dydy pobl ddim am yrru'n hwyr yn y nos'. Gallai rhannu lifft hyd yn oed achosi anawsterau: 'oes fel'na ydy hi, mae rhai pobl...yn poeni braidd am bwy sy'n mynd i'w codi nhw....'. Ar un adeg, roedd gan PALS wasanaeth bws mini, ond nid oedd hyn yn bosibl rhagor oherwydd prinder arian. Y farn oedd bod cysylltiad uniongyrchol rhwng hyn a'r ffaith bod rhai cyn-aelodau wedi penderfynu rhoi'r gorau iddi:

'Roedd eitha tipyn o bobl â phroblemau iechyd yn arfer dod hefyd ac roedden nhw'n arfer cael pas...roedden nhw'n cael llawer o fudd o PALS, ond wedyn fe dorwyd yr arian a doedden nhw ddim yn gallu dod'.

Roedd safbwynt rhai o aelodau Fy Mywyd i Fy Ffordd i at fater cludiant fymryn yn wahanol yng nghyswllt eu grŵp hwythau. Roeddent yn poeni am ddiogelwch wrth roi lifft i unigolyn a oedd yn dod i'r grŵp ers talwm ond a oedd fwy neu lai wedi mynd yn gaeth i'r tŷ: 'feiddien ni ddim mynd â hi allan rhag ofn i'w merch wrthwynebu neu rhag ofn iddi gael damwain, dach chi'n gwybod, roedd hi'n anodd.' Mae'r enghraifft hon yn dangos nid yn unig anawsterau o ran cludiant ond hefyd densiynau ynghylch annibyniaeth pan fydd rhywun yn mynd yn hŷn.

Nid oes dim o'r grwpiau ar hyn o bryd yn darparu trafndiaeth ar gyfer eu haelodau ond roedd aelodau ym mhob grŵp yn awgrymu'r syniad o gael bysiau mini neu gludiant arbennig arall ar gyfer y grŵp; roedd PALS a Fy Mywyd i Fy Ffordd i ill dau wedi trafod y syniad o ddefnyddio bysiau mini a

oedd yn eiddo i elusennau ac nad oeddent yn cael eu defnyddio adeg cynnal eu grwpiau. Yn y ddwy enghraifft, fodd bynnag, dywedwyd bod problemau o ran ariannu – neu o ran recriwtio gwirfoddolwr addas – i yrru'r bws. Roedd cludiant cyhoeddus yn fwy cyffredinol yn cael ei ystyried yn broblem gan rai aelodau o Fy Mywyd i Fy Ffordd i, er bod un yn awyddus i bwysleisio bod y bysiau, o'i phrofiad hi, yn dda iawn: 'Rhaid imi ddweud bod y bysiau, yn fy marn i, yn wych'. Roedd yr aelodau eraill yn meddwl nad oedd agwedd rhai gyrrwyr bysiau'n help a bod hyn ar adegau wedi arwain at ddamweiniau - dywedodd un aelod ei fod wedi cael anaf wrth syrthio am nad oedd gyrrwr ar fws prysur wedi gofyn i deithwyr wneud lle yng nghefn y bws. Roedd trafniadaeth gyda'r nos yn destun pryder hefyd, ac yr oedd yr un peth yn wir ymhlith aelodau PALS: 'Dydw i ddim yn mynd allan gyda'r nos oherwydd does dim bysiau ar gael'. Er bod gwasanaeth ar alw'n cael ei gynnig gyda'r nos yn Sir Ddinbych, roedd rhai aelodau'n meddwl nad oedd y bysiau'n rhedeg yn ddigon hwyr ar gyfer rhai digwyddiadau gyda'r nos. Dywedodd Cydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn y byddai'n edrych ar hyn ar ran aelodau'r grŵp.

Roedd aelodau PALS yn meddwl bod mynediad at wybodaeth - diffyg gwybodaeth am y grwpiau - yn rhwystr: 'dydy o ddim yn cael ei hysbysebu'n dda mewn gwirionedd'; 'doedd llawer o bobl ddim hyd yn oed wedi clywed am PALS'. Codwyd hyn hefyd gan Fy Mywyd i Fy Ffordd i, yn enwedig gyda golwg ar 'yr henoed':

'A fyddai modd hysbysebu'r grŵp hwn fwy i'r henoed...mae gwir angen yr holl wybodaeth yma arnyn nhw. Mae fy ymennydd i'n iawn o hyd... fe alla'i gael gwybod y pethau hyn fy hun, ond mae llawer o bobl sy'n hŷn ac yn fregus nad ydyn nhw hyd yn oed yn gwybod ymhle i ddechrau cael gwybod dim byd. Felly sut y gallen nhw wybod am hyn?

Efallai fod wedi bod yn fwy o broblem i'r ddau grŵp hyn nag ar gyfer Anadlu'n Rhydd gan nad yw'r naill na'r llall yn cael eu hysbysebu ar hyn o bryd (er bod gwybodaeth ar gael amdanynt ar y rhyngwyd). Fodd bynnag, mae hyn yn adlewyrchu'r broblem y tynnwyd sylw ati ym Mhennod Pump am fynediad at

wybodaeth arlein; ychydig iawn o bobl hŷn o hyd sydd â chysylltiad â'r rhynggrwyd. Mae Anadlu'n Rhydd, ar y llaw arall, yn cael ei hyrwyddo mewn meddygfeydd teulu, ac mae'n ceisio cael sylw mewn papurau newydd lleol pa bryd bynnag y bydd digwyddiad perthnasol ar y gweill, er enghraifft wrth godi arian ar gyfer offer arbenigol i wasanaethau iechyd lleol. Efallai mai dyma pam na wnaeth aelodau Anadlu'n Rhydd grybwyll diffyg gwybodaeth yn broblem i'r rheini nad ydynt yn mynychu'r grŵp.

Mae hygyrchedd a chludiant yn themâu sy'n codi dro ar ôl tro ac maent hefyd wedi cael eu crybwyll mewn strategaethau cenedlaethol a strategaethau awdurdodau lleol gyda golwg ar fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol. O safbwynt y rhai a gymerodd ran yn y grwpiau ffocws hyn, byddai'n ymddangos bod angen gwella nifer o bethau o hyd. Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi nad yw mynd i'r afael â'r pryderon hyn – sydd hefyd yn gysylltiedig â materion ehangach megis sefyllfa ariannol unigolion yn ogystal â chronfeydd y prosiectau - o anghenraid yn effeithio'n uniongyrchol ar unigedd cymdeithasol; yn hytrach, maent yn mynd i'r afael â rhai o'r ffactorau risg (megis y rheini y soniwyd amdanynt yn y Monitor Lles Pobl Hŷn ac a restrwyd ar dudalen 19). Er bod gwella hygyrchedd a chludiant yn rhan allweddol o fynd i'r afael â'r problemau a wynebir gan y rheini a allai wynebu unigedd cymdeithasol neu sydd yn wynebu unigedd o'r fath, ni all y gwelliannau hyn ar eu pen eu hunain fynd i'r afael â phob agwedd ar unigedd cymdeithasol.

Agweddau'n peri rhwystr

Roedd agweddau hefyd yn thema a gododd dro ar ôl tro wrth sôn am y rhwystrau yr oedd pobl yn eu hwynebu wrth fynychu grwpiau. I aelodau Anadlu'n Rhydd, roedd a wnelo hyn yn bennaf â materion a oedd yn gysylltiedig â chyflwr eu hysgyfaint: 'mae'r math hwn o glefyd... yn creu rhyw fath o iselder on'd yw e?' Disgrifiodd rhai o'r aelodau faint o ymdrech feddyliol yr oedd angen ei gwneud i fod yn bresennol: 'Yn aml iawn, mae'n rhaid i bobl fy ngorfodi i ddod allan'; 'A bod yn onest, rhaid imi wthio fy hun'. Trafodwyd yr agweddau a oedd yn rhwystro pobl eraill: 'byddai angen help i fynd allan ar lawer o bobl sydd â'r cyflwr hwn, wyddoch chi, a'r ewyllys i ddal i fynd!'

Awgrymodd rhai aelodau hefyd y gallai diwallu anghenion hygyrchedd corfforol fod yn wrthgynhyrchiol o ran unigedd:

'Mae mor hawdd... mae'r holl gwmni yn y byd yn y bocs [y teledu]....Does dim rhaid ichi fynd allan o'r tŷ! Fe all rhywun ddod â'ch bwyd ichi – a dych chi'n gwneud dim mwy na bodoli'.

Mae'r sylw hwn hefyd yn cyfeirio'n anuniongyrchol at y gwahaniaeth rhwng cael rhywfaint o gysylltiadau cymdeithasol a chael cysylltiadau cymdeithasol o ansawdd o ran unigedd cymdeithasol. Gallai'r unigedd hwn ddwysáu hefyd, fel y dywedodd aelod arall:

'Y bobl sy'n profi unigedd gartref yw'r math o bobl sydd naill ai ddim yn ddigon da neu does gyda nhw ddim y cysylltiadau i allu eu cael eu hunain o'r tŷ i fynd i grŵp'.

Hyder oedd rhywbeth arall a oedd yn effeithio ar aelodau Anadlu'n Rhydd: 'Fydda'i ddim yn mynd allan ar fy mhen fy hun - Allwn i ddim mynd allan ar fy mhen fy hun'; 'Rwy'n gwybod y gwnaiff hwn [silindr ocsigen] bara rhyw bum awr achos mae gen i'r peth batri 'ma arno fo, ond 'dw i ddim yn meddwl y gallwn i fynd allan ar fy mhen fy hun'. Codwyd mater hyder gan grŵp PALS hefyd: 'Mae angen mwy o anogaeth ar rai pobl nag ar bobl eraill i ddod allan i'r llefydd hyn'. Disgrifiwyd profiadau gwahanol gan aelodau Fy Mywyd i, Fy Ffordd i wrth sôn am hyder. Dywedodd un aelod ei fod yn ansicr ar y dechrau: 'Fe feddylies i 'o, beth fydd yn digwydd fan hyn'; mae rhywun yn sicr yn betrus braidd'. Ond i bobl eraill, doedd hyn ddim wedi bod mor anodd:

'A dweud y gwir mi wnaethon [y siaradwr ac aelod arall] ni gyfarfod pan symudon ni yma gyntaf ac fe benderfynon ni'n dau - heb 'nabod ein gilydd o gwbl - er mwyn dod i nabod pobl yn well fod angen ichi ymuno â rhywbeth ac mewn gwirionedd fe wnaethon ni ymuno â dosbarth Cymraeg! 'Felly dyna sut y gwnaethon ni gyfarfod gyntaf'.

Disgrifiodd aelodau Fy Mywyd i, Fy Ffordd i hefyd sut yr oeddent wedi ceisio sefydlu grŵp newydd i dargedu pobl a oedd yn unig iawn, ond iddynt weld bod yr unigolion hyn yn gyndyn o ddod. 'ddaeth 'na bron neb, naddo, roedd yn rhaid inni eu llusgo nhw i mewn'. Efallai fod modd esbonio hyn drwy gyfeirio at dystiolaeth yn y llenyddiaeth y gall unigrwydd ac unigedd ddylanwadu'n negyddol ar bersonoliaeth unigolyn neu achosi iddynt ymbellhau fwyfwy oddi wrth gysylltiadau cymdeithasol'^{21 22}.

Tensiynau rhwng y cenedlaethau

Nid oedd hyn bob tro'n gysylltiedig ag unigedd cymdeithasol, ond fe gododd ar ryw ffurf yn y drafodaeth gyda phob grŵp. Ymhlith aelodau Anadlu'n Rhydd, fe'i codwyd yng nghyswllt y dirywiad yn y cymorth ffurfiol ac anffurfiol yr oedd y cyfranogwyr wedi sylwi arno dros y blynyddoedd. Dyma sut y disgrifiodd un aelod y dirywiad o ran cymorth ffurfiol:

'Rwy'n meddwl bod ...llawer o unigedd cymdeithasol yn y gymuned – roeddwn i'n arfer gweithio i'r gwasanaethau cymdeithasol, wyddoch chi ac roedd pobl, ... o ryw ugain mlynedd yn ôl... roedden nhw'n arfer cael llawer iawn o help a dw i ddim yn gweld pobl yn cael hyn heddiw, ddim gymaint.'

Dyweddodd aelodau eraill fod dirywiad wedi bod yn y cymorth anffurfiol hefyd: 'y peth yw, 'dw i ddim yn gwybod beth oeddech chi'n arfer ei wneud ond pan oeddwn i'n iau, roedden ni'n arfer mynd a churo ar ddrws ein cymdogion'; 'dyw pobl ddim yn gwneud hynny rhagor'. Roedd profiadau pobl gyda'u cymdogion yn amrywio:

'Mae un dyn i lawr y stryd sy'n...dda iawn, fe ddaeth a chynnig help... ond dyna ni... mae'r rhai y byddwn i'n meddwl y bydden nhw'n cynnig.. dych chi ddim eu gweld nhw ar y diwrnodau hynny!'

'Mae fy nghymydog drws nesa...mae e'n wych, ond nid felly'r rhai iau, na'.

Roedd rhai o'r aelodau'n meddwl nad oedd ots gan bobl iau. 'does gan bobl ifanc ddim ots o gwbl heddiw'. Awgrymodd aelod arall reswm dros y diffyg gofal ymddangosiadol fodd bynnag: 'maen nhw'n gorfod gweithio, chi'n gwybod'.

Y brif broblem gyda phobl iau a godwyd gan aelodau Fy Mywyd i, Fy Ffordd i oedd eu hymddygiad ar gludiant cyhoeddus: 'Pam nad oes yn rhaid i blant sefyll i oedolion eistedd rhagor, dim ond hanner pris maen nhw'n ei dalu'; 'dydy eu rhieni ddim wedi dysgu cwrtseisi iddyn nhw'. Barn aelodau PALS oedd nad oedd cymaint o werth yn cael ei roi arnyn nhw ag a roddir ar ddefnyddwyr eraill cyfleusterau'r ganolfan hamdden:

'Rydyn ni bob tro'n cael ein gwthio y tu ôl i bopeth arall, i bob golwg. Os oes rhywun isio chwarae rygbi neu rywun isio gwneud cicfocsio, rydyn ni'n cael ein gwthio i'r cefn, a dyna pam dw i'n meddwl bod lot o bobl wedi rhoi'r gorau i ddod.

Yn y gwaith ymchwil wrth ddesg a wnaethpwyd o'r blaen, soniodd rhai o Bobl Gyswllt yr Awdurdodau Lleol am weithgareddau rhwng y cenedlaethau hefyd fel ffordd o dargedu unigedd cymdeithasol. Ond i aelodau'r grwpiau ffocws hyn, mae'n dal yn destun pryder.

Pryderon eraill

Roedd aelodau grŵp PALS yn dymuno codi'n benodol fater ariannu cynlluniau megis eu cynllun hwy: 'mae Llywodraeth Cymru...o blaid cadw pobl yn iach a chadw Cymru'n iach a hyn a'r llall, ond does dim arian yn dod i wneud hynny'. Soniwyd hefyd am elfen ataliol bosibl cynlluniau fel PALS:

Byddwn wedi tybio y byddai cadw pobl yn iach a gwario arian ar rywbeth fel PALS yn arbed arian i'r gwasanaeth iechyd – fe allai olygu na fyddai'n rhaid i rywun gael llawdriniaeth ar ei glun....

Roedd un aelod hefyd yn beirniadu faint o amser a gymerai i sefydlu cynlluniau: 'erbyn i'r peth ddod drwodd, mae hanner y bobl wedi marw tydyn?!' ac roedd yn teimlo y gellid dosbarthu'r arian yn fwy effeithlon. Roedd aelodau eraill yn teimlo nad oedd y gogledd yn flaenoriaeth ar gyfer gwario o'i gymharu â'r de. 'Abertawe a Chaerdydd, dan ni ddim yn ei gael o, ni yw'r perthnasau tlawd'. Roedd rhai aelodau hefyd am dynnu sylw at y problemau penodol yr oedd gofawyr a chyn-ofawyr yn eu hwynebu o ran unigedd cymdeithasol.

Roedd un aelod o Fy Mywyd i, Fy Ffordd i, hefyd yn dymuno codi mater y gwrthdaro a all godi pan fydd cludiant cyhoeddus, megis bysiau – sydd, fe ellid dadlau, yn wasanaeth cyhoeddus - yn cael eu cynnal fel busnes. Roedd rhai o aelodau'r grŵp hefyd yn awyddus i allu cyfrannu mwy at strategaethau:

'Efallai y gallai Llywodraeth Cymru, ac yn wir Cyngor Sir Ddinbych, ein defnyddio ni rhagor... yn grŵp ymgynghori, mewn geiriau eraill, fe allem gyfrannu at strategaeth y dyfodol o ran yr hyn a fydd yn effeithio arnon ni yn ystod y pum mlynedd nesaf'.

7 Trafodaeth – Astudiaethau Achos

Er mai cipluniau byr o dri gwahanol gynllun yw'r astudiaethau hyn, maent yn cynnwys llawer o fanylion. Er eu bod i gyd yn dangos nodweddion ymyriadau effeithiol, mae llawer o amrywiaeth o hyd rhwng arddull pob grŵp a rhwng profiadau eu haelodau. O safbwynt yr ymchwilydd, roedd gan yr aelodau lawer i'w ddweud yn ystod y grwpiau ffocws ac roeddent i bob golwg yn mwynhau eu grwpiau a'r berthynas a oedd rhyngddynt – er y dylid cadw mewn cof y rhybudd yn yr adolygiad o'r llenyddiaeth ynghylch effeithiau'r cyfwelydd wrth drafod gyda phobl hŷn. Dywedodd yr Aelodau eu bod yn priodoli'r budd allweddol a gaent yn sgil y cymorth cymdeithasol ac o ran iechyd yn uniongyrchol i'w grwpiau penodol, ac roeddent yn sôn hefyd am agweddau eraill yr oeddent yn eu mwynhau. Roedd yn ddiddorol hefyd bod aelod benywaidd ym mhob grŵp yn dweud iddynt gael budd cymdeithasol penodol yn sgil y grŵp ar ôl cael profedigaeth. Hefyd, pwysleisiwyd pwysigrwydd y grwpiau hyn i rai aelodau – megis y rheini sy'n gweld mai dyma yw eu hunig gyfle i gymdeithasu.

Mewn sawl achos, soniodd yr aelodau am agweddau buddiol y grŵp a oedd yn benodol gysylltiedig â nodweddion effeithiol y grwpiau. Er enghraifft, soniodd aelodau Anadlu'n Rhydd a Fy Mywyd i, Fy Ffordd i sawl gwaith am swyddogaethau cymorth, a chyfeiriwyd hefyd at y swyddogaethau addysgol ym mhob un o'r tri grŵp. Roedd un aelod yn Fy Mywyd i, Fy Ffordd i – a ddyfynnwyd yn yr astudiaeth achos uchod – yn gwahaniaethu'n benodol rhwng y budd penodol a gafodd yn sgil Fy Mywyd i Fy Ffordd i â'r hyn a geid mewn grŵp cymdeithasol mwy cyffredinol.

Roedd yr aelodau hefyd yn ymwybodol o unigolion yn eu cymunedau a oedd yn wynebu unigedd, yn ogystal â'u bod, mewn sawl achos, yn gallu cyfeirio at rwystrau penodol yr oedd yr unigolion hynny'n eu hwynebu wrth geisio mynychu'r grwpiau. Fel y dywedwyd sawl gwaith yn yr adroddiad hwn, mae'n debygol nad yw'r bobl hynny sy'n wynebu'r unigedd cymdeithasol mwyaf yn mynychu grwpiau o'r fath. Fodd bynnag, gyda golwg ar y cynlluniau a

ddisgrifiwyd uchod a oedd yn ceisio gweld beth a allai achosi unigedd cymdeithasol, mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw at y mathau o wybodaeth leol arbenigol a allai fod yn fuddiol er mwyn adnabod yr unigolion hynny sy'n wynebu unigedd cymdeithasol. Yn yr un modd, mae profiadau penodol aelodau Fy Mywyd i, Fy Ffordd i, wrth iddynt geisio estyn allan at bobl sy'n wynebu mwy o unigedd cymdeithasol, yn dangos rhai o'r anawsterau y mae'r unigedd ei hun yn eu hachosi.

Mae rhagor o fanylion am y grwpiau - gan gynnwys cefndir a rhesymwaith pob cynllun, manylion ymarferol am sut maent yn cael eu rhedeg ar hyn o bryd a rhagor o fanylion am drafodaethau'r grŵp ffocws - i'w gweld yn Atodiad C. Nid yw'r rhain yn rhagnodol, ond maent yn cynnig enghreifftiau o nodweddion effeithiol ymyriadau i leihau unigedd cymdeithasol gan ddangos sut olwg a allai fod ar y rhain ar lefel ymarferol. Yn yr adran olaf, fodd bynnag, rhoddir argymhellion ynghylch yr hyn y gall awdurdodau lleol ei wneud ar sail yr wybodaeth hon yn awr, a pha waith y mae angen ei wneud o hyd gan y rheini sy'n tywys y strategaeth ar y lefel genedlaethol.

8 Argymhellion

Mae'r adroddiad hwn wedi ceisio cyflwyno darlun o'r amrywiaeth o dulliau a ddefnyddir i liniaru unigedd cymdeithasol yn awdurdodau lleol Cymru a'u heffeithiolrwydd. Mae amrywiaeth y dulliau wedi cael ei dangos yn glir gan nodi'r bylchau yn ein gwytodaeth am effeithiolrwydd y dulliau hyn.

Felly, mae'n bosibl cynnig pump argymhelliad ar gyfer gwaith yn y dyfodol;

1. **Mae angen cael dull mwy cyson o werthuso gweithgareddau Awdurdodau Lleol (ac eraill) sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, ynghyd â chanllawiau'n gefn i'r rhain gan Lywodraeth Cymru:**

- Mae amrywiaeth y dulliau a ddefnyddir ledled Cymru yn golygu bod llawer o botensial ar gyfer cael gwybod pa ymyriadau sydd fwyaf effeithiol. Dylid manteisio cymaint ag y bo modd ar y cyfle hwn.
- Byddai dulliau cadarn o fesur effeithiolrwydd cynlluniau, a'r rheini'n rhai y gellid eu dyblygu, yn golygu bod modd i awdurdodau lleol sefydlu trefn gwerthuso a monitro fwy systematig a chadarn. Soniodd dau awdurdod lleol yn benodol eu bod yn poeni am y diffyg gwybodaeth yn y maes hwn, sy'n awgrymu y byddai rhywfaint o ganllawiau cenedlaethol o fudd.
- Mae cysylltiadau â phrosiect Llawn Bywyd y Loteri Fawr, sy'n cynnwys gofynion penodol ynghylch gwerthuso, yn werth eu harchwilio'n llawn.
- Mae gwerthuso cynlluniau gyda'r nod o leihau unigedd cymdeithasol yn arbennig o bwysig oherwydd yr effeithiau negyddol ar iechyd sy'n gysylltiedig ag unigedd cymdeithasol. Gall gwerthusiad cadarn ddangos a yw cynllun yn cyflawni ei nodau datganedig neu beidio a pham (neu pam nad yw), ac mae hefyd yn gymorth i weld a yw'r ymyriad yn cael unrhyw effeithiau annisgwyl.

2. Mae angen i gynlluniau sy'n targedu unigedd cymdeithasol fod yn glir ynghylch pa agweddau y maent yn mynd i'r afael â hwy a sut y byddant yn mynd o'i chwmpas hi:

- Dylai llunwyr polisïau fabwysiadu'r diffiniad manwl o unigedd cymdeithasol sydd yn yr adroddiad hwn er mwyn sicrhau cysondeb. Dylid hefyd ei ledaenu i staff awdurdodau lleol perthnasol er mwyn iddynt wybod pa agweddau penodol y maent yn anelu at fynd i'r afael â hwy.
- Ni ddylai'r un cynllun unigol ddisgwyl gallu mynd i'r afael â'r holl agweddau ar unigedd cymdeithasol.
- Wrth bennu'r nodau penodol o ran mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol yna, bydd modd dethol dulliau mesur priodol er mwyn archwilio'u heffaith.
- Bydd gwybod pa agweddau sy'n cael eu targedu gan gynllun penodol hefyd yn galluogi awdurdodau lleol i weld yn haws a oes unrhyw fylchau yn y ddarpariaeth neu feysydd lle mae angen rhagor o waith.

3. Wrth lunio cynlluniau newydd i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, neu yn wir bolisïau neu gynlluniau sy'n berthnasol i unigedd cymdeithasol, dylid ystyried neu goleddu'r prif nodweddion sy'n cael eu cysylltu ag effeithiolrwydd (fel y'u nodwyd drwy'r astudiaethau achos yn yr adroddiad hwn).

4. Mae'n bwysig cydnabod cymhlethdod problem unigedd cymdeithasol - dylai polisïau a chynlluniau sy'n ceisio mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol fod yn realistig ynghylch y mathau o ddylanwad y gallant eu cael ac i ba raddau y bydd y cyflwr yn y pen draw'n wahanol i'r waelodlin.

5. Mae rôl bwysig i Raglen Gwasanaethau Effeithiol i Grwpiau Agored i Niwed o ran lledaenu'r negeseuon hyn, er mwyn sicrhau

**bod gwell dealltwriaeth o unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yn
bwrw gwreiddiau mewn gwasanaethau cyhoeddus ac ym
mholisiâu'r llywodraeth genedlaethol.**

* At ddibenion yr adroddiad hwn, mae 'pobl hŷn' yn cyfeirio at unrhyw un sydd dros 50 oed, yr un diffiniad ag a ddefnyddir yn y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru

Cyfeiriadau

¹ Cattan, M., White, M., Bond, J. a Learmouth, A. (2005) Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. Yn *Ageing and Society* Cyf. 25 Rhif. 1 tt. 41–67

² Dickens, A., Richards, S., Greaves, C. a Campbell, J. (2011) Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. Yn *BMC Public Health* Cyf. 11 Rhif. 647

³ Wenger, C. a Burholt, V. (2004) Changes in Levels of Social Isolation and Loneliness among Older People in a Rural Area: A Twenty-Year Longitudinal Study. Yn *Canadian Journal on Aging* Cyf. 23 Rhif. 2 tt. 115–127

⁴ Cacioppo, J. a Hawkley, C. (2003) Social Isolation and Health, with an Emphasis on Underlying Mechanisms. Yn *Perspectives in Biology and Medicine* Cyf. 46 Rhif. 3 S39–S52

⁵ Cornwell, E. a Waite, L. (2009) Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and Health among Older Adults. In *Journal of Health and Social Behavior* Cyf. 50, Rhif. 1 tt. 31–48

⁶ Holt-Lunstad, J., Smith, T. a Bradley Leyton, J. (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. Yn *PLoS Medicine* Cyf. 7 Rhif. 7

⁷ O’Luanaigh, C. a Lawlor, B. (2008) Loneliness and the health of older people. Yn *International Journal of Geriatric Psychiatry* Cyf. 23 Rhif. 12 tt. 1213–1221

⁸ De Jong Gierveld, J. a Kamphuis, F. (1985) The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale. Yn *Applied Psychological Measurement* Cyf. 9 Rhif. 3 tt. 289–299

-
- ⁹ DiTommaso, E. a Spinner, B. (1993) The Development and Initial Validation of The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). Yn *Personality and Individual Differences* Cyf. 14 Rhif. 1 tt. 127–134
- ¹⁰ De Jong Gierveld, J. a Van Tilburg, T. (2006) A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory Tests on Survey Data. Yn *Research on Aging* Cyf. 28 Rhif. 5 tt. 582–598
- ¹¹ Russell, D., Cutrona, C., Rose, J. ac Yurko, K. (1984) Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. Yn *Journal of Personality and Social Psychology* Cyf. 46 Rhif. 6 tt. 1313–1321
- ¹² Van Baarsen, B. Snijders, T., Smit, J. a van Duijn, M. (2001) Lonely but Not Alone: Emotional Isolation and Social Isolation as Two Distinct Dimensions of Loneliness in Older People. Yn *Educational and Psychological Measurement* Cyf. 61 Rhif. 1 tt. 119–135
- ¹³ Cacioppo, J., Hughes, M., Waite, L., Hawkley, L. a Thisted, R. (2006) Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-sectional and Longitudinal Analyses. Yn *Psychology and Aging* Cyf. 21 Rhif. 1 tt, 140–151
- ¹⁴ Coyle, C. a Dugan, E. (2012) Social Isolation, Loneliness and Health Among Older Adults. Yn *Journal of Aging and Health* Cyf. 24 Rhif. 8 tt. 1346–1363
- ¹⁵ Burholt, V. (2011) Loneliness of older men and women in rural areas of the UK. Yn: Age UK Oxfordshire. (2011) Safeguarding the Convoy – A Call to Action from the Campaign to End Loneliness. Abingdon: Age UK Oxfordshire.

¹⁶ Windle, K. Francis, J. a Coomber, C. (2011) *Preventing loneliness and social isolation: interventions and outcomes*. Research Briefing 39. Llundain: Sefydliad Rhagoriaeth Gofal Cymdeithasol

¹⁷ Age UK (2011) *Loneliness and Isolation Evidence Review*. Llundain: Age UK

¹⁸ Bauld, L., Chesterman, J. a Judge, K. (2000) Measuring satisfaction with social care among older service users: issues from the literature. Yn: *Health and Social Care in the Community Cyf*. 8 Rhif. 5 tt. 316–324

¹⁹ Netten, A. (2011) *Overview of outcome measurements for adults using social care services and support*. Methods Review 6. Llundain: NIHR School for Social Care Research

²⁰ Cattan, M. (2011) Alleviating social isolation and loneliness in older people. Yn: Age UK Oxfordshire. (2011) *Safeguarding the Convoy – A Call to Action from the Campaign to End Loneliness*. Abingdon: Age UK Oxfordshire.

²¹ Fforwm Pobl Hŷn Leeds (2009) *Older People and Social Isolation – A Resource Pack*. Leeds: Fforwm Pobl Hŷn Leeds

²² Cacioppo, J., Hawkley, L., Ernst, J., Burleson, M., Berntson, G., Nouriani, B. a Spiegel, D. (2006) Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. Yn *Journal of Research in Personality Cyf*. 40 Rhif. 6 tt. 1054–1085

Atodiad A – Disgrifiad o’r dulliau

Yn gyntaf, canfuwyd dogfennau strategaeth cenedlaethol a’u dadansoddi. Yn ail, chwiliwyd ar y rhyngwyd. Archwiliwyd gwefannau Awdurdodau Lleol - gan edrych yn benodol yn yr adrannau Gwasanaethau Cymunedol a Gofal Cymdeithasol i Bobl Hŷn, gan chwilio am eiriau allweddol ac ymadroddion penodol ar wefannau'r Awdurdodau Lleol a thrwy ddefnyddio chwilotwr. Drwy wneud hyn llwyddwyd yn aml i ganfod cynlluniau penodol, ac fe wnaethpwyd chwiliadau tebyg gan ddefnyddio chwilotwr hefyd. Dilynwyd trywydd y cynlluniau er mwyn dod o hyd i ragor o fanylion. Gwiriwyd gwefannau Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru a’r AGGC hefyd i chwilio am enghreifftiau o arferion da.

Gwelwyd bod pedwar o ddogfennau strategaeth lleol perthnasol hefyd yn bwysig a chwiliwyd am y rhain wedyn yn benodol ar gyfer pob Awdurdod Lleol. Yn y dogfennau hyn, chwiliwyd eto am eiriau allweddol ('older people' 'isolat*' ;lonel*' ac ati) a lle y daethpwyd o hyd iddynt, fe frasddarllenwyd yr adran i chwilio am ddeunydd perthnasol. Codiwyd y dogfennau, ar sail yr wybodaeth hon, a dibynnu ar lefel manylder y sylw a roddid i unigedd cymdeithasol.

Dynodwyd Cydlynwyr y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn hefyd yn yr awdurdodau lleol. Daethpwyd o hyd i restr answyddogol yn annisgwyl wrth chwilio drwy’r we ac roedd hyn yn help mawr gyda’r dasg hon, ond wedi dweud hynny, nid oedd yn broses syml. Roedd rhai o’r rhain yn hen neu ar goll. A dibynnu ar bolisiâu a systemau mewnol yr Awdurdod Lleol, cafwyd llwyddiant i wahanol raddau wrth ffonio pan nad oedd rhif cyswllt uniongyrchol neu enw penodol ar gael. Mewn rhai awdurdodau lleol, roedd y Cydlynwyr y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yn defnyddio gwahanol deitlau ar gyfer eu swyddi; ac, er bod rhai atebwyr wedi gallu dod o hyd i’r unigolyn perthnasol ar sail yr wybodaeth a roddwyd, ni lwyddodd rhai eraill i wneud hynny. Lle'r oedd modd dod o hyd i’r unigolyn perthnasol, nid oedd bob tro’n bosibl cael gafael ar rif ffôn ar ei gyfer – roedd gan rai awdurdodau lleol bolisi yn erbyn rhoi rhifau ffôn allanol; mewn awdurdodau eraill, roedd yr unigolyn ar ei wyliau. Mewn dau awdurdod lleol,

roedd y swydd yn wag adeg gwneud y gwaith ymchwil. Mewn ambell un o'r achosion hyn, roedd aelod arall o'r staff yn gallu darparu rhywfaint o wybodaeth; dro arall ni lwyddwyd i greu'r cysylltiad.

Lle nad oedd modd cysylltu ag unigolyn dros y ffôn, anfonwyd e-bost; mewn sawl enghraifft, arweiniodd hyn at gysylltiad llwyddiannus. Roedd faint o eglurhad a manylion ychwanegol a gafwyd gan bobl gyswllt yr Awdurdodau Lleol yn amrywio hefyd - roedd rhai'n newydd iawn i'r rôl neu roedd ganddynt ymrwymiadau eraill pwysig – ond roedd eraill yn gallu rhoi llawer o wybodaeth ychwanegol inni. Roedd amrywiadau hefyd o ran i ba raddau yr oedd sefydliadau'r trydydd sector yn ymwneud â darparu cynlluniau a gwaith partneriaeth neu i ba raddau y byddai'r awdurdodau lleol yn cydlynu gwaith cyfeirio gyda'r sefydliadau hyn.

Gofynnwyd i'r bobl gyswllt am ddogfennau strategaeth nad oeddent ar gael ar lein a gofynnwyd iddynt hefyd gadarnhau neu gywiro canfyddiadau cychwynnol y chwilio ar y rhyngrwyd ynghylch eu strategaeth. Gofynnwyd iddynt am enghreifftiau o gynlluniau neu am ragor o fanylion lle'r oedd cynlluniau wedi'u canfod eisoes, ac am wybodaeth ynghylch unrhyw werthusiadau ar y cynlluniau hyn. O'r data hyn, dechreuodd darlun ymddangos o'r ystod o ddulliau a ddefnyddid i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ledled Cymru. Casglwyd dogfennau a gwybodaeth gan yr Awdurdodau Lleol dros gyfnod o oddeutu 2.5 wythnos. Er gwaethaf cyfyngiadau'r amserlen hon (gan gynnwys canfod yr aelod iawn o'r staff, bod yr unigolyn perthnasol ar ei wyliau blynyddol, bod proses recriwtio ar waith ar gyfer y swydd ac ati) llwyddwyd i ganfod yr unigolyn perthnasol ym mhob Awdurdod Lleol ac eithrio un a llwyddwyd i gysylltu â 18 o blith 22 a oedd yn gallu darparu rhywfaint o wybodaeth ychwanegol, y rhan fwyaf ohonynt mewn tipyn o fanylder. Er nad oes modd dweud bod yr adroddiad hwn yn un cwbl gynhwysfawr, mae ei gwmpas yn eithaf sylweddol ac mae'r canlyniadau'n debygol o fod yn gyffredinol gynrychioladol.

Atodiad B – Tablau'n Crynhoi Data'r Awdurdodau Lleol

Tabl 1: Dogfennau Strategaeth Awdurdodau Lleol

Awdurdod Lleol	Oedd y cysylltiad yn llwyddiannus	Strategaeth Gymunedol	Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles	SGPH	Strategaeth Pobl Hŷn	Dogfen Strategaeth Arall	Dull: Yn atal a/neu'n mynd i'r afael
Blaenau Gwent	oedd	55	20	40	20	10	oedd
Pen-y-bont ar Ogwr	oedd	30	40	<i>perthnasol</i>		1	oedd
Caerffili	oedd	40	50			40	aneglur
Caerdydd	Yn rhannol	30	20	20			aneglur
Sir Gaerfyrddin	oedd	60	<i>integredig</i>			10	oedd
Ceredigion	oedd	40	1				mynd i'r afael
Conwy	oedd	40	20				aneglur
Sir Ddinbych	oedd	10	<i>integredig</i>	<i>perthnasol</i>			mynd i'r afael
Sir y Fflint	nac oedd	40	40	50			aneglur
Gwynedd	nac oedd	cyf		10			mynd i'r afael
Ynys Môn	oedd	40	55 (cyf)	40	10		oedd
Merthyr Tudful	oedd	50	40				aneglur
Sir Fynwy	nac oedd	cyf	40		10		mynd i'r afael
Castell-nedd Port Talbot	oedd	40	40		20		oedd
Casnewydd	oedd	50	1				mynd i'r afael
Sir Benfro	nac oedd	50	1	10			mynd i'r afael
Powys	oedd	1		<i>perthnasol</i>			oedd
Rhondda Cynon Taf	Yn rhannol	30	40	20			mynd i'r afael
Abertawe	oedd	60	40 (cyf)	10			mynd i'r afael
Tor-faen	oedd	10	<i>integredig</i>	10	10		oedd
Bro Morgannwg	oedd	20	<i>integredig</i>	20	<i>integredig</i>		oedd
Wrecsam	oedd	50	40	10			oedd

Allwedd

Cysylltiad yn Llwyddiannus

oedd = wedi llwyddo i ganfod naill ai'r cydlynnydd neu gydweithiwr â gwybodaeth debyg ac wedi cael ymateb ganddynt yn rhannol = wedi llwyddo i greu cysylltiad llwyddiannus ond yr ymateb yn brin o fanylion oherwydd yr amgylchiadau – mewn un achos absenoldeb mamolaeth felly cafwyd ymateb gan gydweithiwr, mewn un arall roedd yr unigolyn yn newydd iawn i'r swydd

nac oedd = heb llwyddo i ganfod y cydlynnydd/dewis arall neu nid oedd yn gallu ymateb o fewn y cyfnod pan wnaethpwyd yr ymchwil

Codio'r Strategaeth

- 60 Dim cyfeiriad at bobl hŷn nac unigedd cymdeithasol yn y ddogfen
- 55 Sôn am unigedd cymdeithasol ond nid yng nghyswllt pobl hŷn yn benodol
- 50 Yn sôn am faterion sy'n benodol gysylltiedig â phobl hŷn

- 40 Yn sôn am bobl hŷn gyda golwg ar gynhwysiant cymdeithasol, ymgysylltu neu ymwneud
- 30 Yn sôn yn benodol am unigedd cymdeithasol neu unigrwydd yng nghyswllt pobl hŷn
- 20 Yn cyfeirio at unigedd cymdeithasol pobl hŷn neu eu hunigrwydd fel mater y mae angen rhoi sylw iddo
Yn trafod unigedd cymdeithasol pobl hŷn neu eu hunigrwydd ac yn sôn am strategaethau penodol i fynd
- 10 i'r afael ag ef.
Yn sôn yn benodol am raglen benodol sydd wedi'i thargedu at leihau/atal unigedd cymdeithasol pobl
- 1 hŷn.
- cyf* Yn cyfeirio at ddogfen arall sy'n trafod y materion yn fanylach
- perthnaso* Heb weld y ddogfen ond person cyswllt yr Awdurdod Lleol yn cyfeirio'n benodol ati fel strategaeth
- /* berthnasol
- integredig* Nid yw'r ddogfen yn bodoli ar wahân ond mae wedi'i chynnwys yn rhan o Gynllun Integredig

Tabl 2: Cynlluniau Penodol Awdurdodau Lleol a ddynodwyd

Awdurdod Lleol	Cymdeithasol	Grŵp Cymorth /Add/Ymarfer	Cyfeillio	Mentora	Darpariaeth Gofal Cymdeithasol	Hygyrchedd – cludiant/cartref	Cynhwysiant Digidol	Rhwng y cenedlaethau	Gwirfoddoli
Blaenau Gwent		<i>oedd</i>				<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	
Pen-y-bont ar Ogwr	<i>oedd</i>		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>			
Caerffili						<i>oedd</i>			
Caerdydd			<i>oedd</i>	<i>oedd</i>					<i>oedd</i>
Sir Gaerfyrddin	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>				
Ceredigion		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>					
Conwy	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>			<i>oedd</i>	
Sir Ddinbych		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>			
Sir y Fflint									
Gwynedd	<i>oedd</i>								
Ynys Môn		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>						
Merthyr Tudful	<i>oedd</i>		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>					
Sir Fynwy									
Castell-nedd Port Talbot		<i>oedd</i>			<i>oedd</i>				
Casnewydd	<i>oedd</i>		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>		
Sir Benfro			<i>oedd</i>	<i>oedd</i>					
Powys			<i>oedd</i>	<i>oedd</i>					
Rhondda Cynon Taf:					<i>oedd</i>				
Abertawe		<i>oedd</i>							
Tor-faen	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	
Bro Morgannwg		<i>oedd</i>	<i>oedd</i>			<i>oedd</i>			
Wrecsam			<i>oedd</i>	<i>oedd</i>	<i>oedd</i>			<i>oedd</i>	<i>oedd</i>

Allwedd

Cynlluniau penodol

oedd

Crybwyllwyd gan y person cyswllt

oedd

Crybwyllwyd mewn dogfennau strategaeth ond nid gan y person cyswllt

Atodiad C – Disgrifiadau Manwl o'r Astudiaethau Achos

1) Anadlu'n Rhydd

Grŵp addysgol a chymorth gan gymheiriaid yw Anadlu'n Rhydd i bobl sydd wedi cael cael gwybod bod cyflwr difrifol ar eu hysgyfaint megis clefyd rhwystrol cronig ar yr ysgyfaint ac emffysema. Mae grwpiau Anadlu'n Rhydd yn rhan o'r cymorth sydd ar gael i bobl sydd â chyflyrau ar yr ysgyfaint gan Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint, elusen sy'n gweithredu ar draws y Deyrnas Unedig. Bydd grwpiau Anadlu'n Rhydd yn cyfarfod bob mis ac yn trefnu siaradwyr neu weithgareddau eraill gan dreulio tua hanner yr amser yn trafod materion sy'n berthnasol i gyflyrau'r ysgyfaint, a'r hanner arall ar bynciau a gweithgareddau mwy cyffredinol neu gymdeithasol. Rhestrir amcanion diffiniedig grwpiau Anadlu'n Rhydd yn llawlyfr Anadlu'n Rhydd (sydd ar gael ar wefan Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint ac fe fwriedir iddo gynnig gwybodaeth ddefnyddiol i'r rheini sy'n sefydlu neu'n cynnal grŵp Anadlu'n Rhydd): "rhoi cyd-gymorth i'r aelodau; rhoi gwybodaeth ac addysg i'r aelodau, a hyrwyddo'r grŵp a Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint.'

Bwriedir i'r grwpiau gael eu tywys gan yr aelodau a bwriedir iddynt drefnu eu hunain. Er bod y grwpiau wedi'u targedu'n benodol at bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint, mae croeso hefyd i'w ffrindiau, eu teulu a'u gofalwyr ddod yno. Hefyd, er bod y grwpiau ar agor i unigolion o bob oed sydd wedi cael gwybod bod cyflwr ar eu hysgyfaint, oherwydd natur y cyflyrau hyn, mae tuedd i'r aelodau fod yn hŷn yn hytrach nag yn iau. At ddibenion yr astudiaeth hon, roedd mwyafrif aelodau'r grŵp yr ymwelwyd ag ef dros eu 50 oed. Un o 20 o grwpiau Anadlu'n Rhydd ledled Cymru yw hwn ac mae wedi'i leoli yng nghymoedd y de. Mae'n cyfarfod mewn ystafell mewn canolfan feddygol leol, a drefnir am ddim gan yr hwylusydd, ac fe ddarperir te a choffi. Ni chodir tâl ar yr aelodau.

Cefndir

Datblygwyd cysyniad Anadlu'n Rhydd - cyd-gymorth a chyngor i bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint - ddechrau'r 1990au. Daeth y syniad gwreiddiol gan un o ymddiriedolwyr Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint a oedd â chefnidir ym maes nyrsio ac a oedd hefyd yn byw gyda chyflwr ar yr ysgyfaint. Y prif bethau a oedd yn destun pryder oedd y perygl o unigedd sy'n dod yn sgîl byw gyda chyflwr o'r fath, a phwysigrwydd hunangymorth a hunanreoli sy'n dibynnu ar gael gwybodaeth dda am iechyd yr ysgyfaint. Roedd cysyniadau cymunedau therapiwtig a chymorth gan gymheiriaid yn bwysig wrth ddatblygu model y grŵp Anadlu'n Rhydd. Sefydlwyd y grŵp penodol yr ymwelwyd ag ef yn 2005, ac mae braidd yn anghyffredin o ran ei fod yn cael ei hwyluso gan nyrs; fel y dywedwyd uchod, yr aelodau sy'n tywys y rhan fwyaf o grwpiau Anadlu'n Rhydd. Fodd bynnag, oherwydd bod y grŵp hwn yn fach, a bod y nyrs yn gallu ei hwyluso, mae hynny wedi cyfrannu at ei fformat presennol.

Bydd grwpiau Anadlu'n Rhydd yng Nghymru yn cael cymorth dau o swyddogion datblygu Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint yng Nghymru, sy'n cadw golwg ar y nifer sy'n mynychu, pa weithgareddau a gynigir, a pha mor aml y bydd y grwpiau'n cyfarfod, yn ogystal â threfnu digwyddiadau lle bydd nifer o grwpiau'n dod at ei gilydd, a lle bydd adborth yr aelodau'n cael ei gasglu. Oherwydd nad yw Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint yn ymwneud yn ffurfiol â'r gwasanaeth iechyd, nid oes ganddo hawl i weld gwybodaeth am gleifion. Fe all yr aelodau ddewis peidio â thrafod eu diagnosis personol ei hunain, felly, mae'r gallu i dargedu unigolion penodol sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint yn dibynnu ar i ba raddau y mae Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint ac awdurdodau iechyd penodol yn cydlynu eu gwaith. Bydd y grwpiau'n aml yn cael eu hysbysebu ar y cyd â'r gwasanaethau iechyd – megis gan feddygon teulu – ond bydd Swyddog Cyfathrebu hefyd yn gweithio i sicrhau bod sylw i ddigwyddiadau perthnasol mewn papurau newydd lleol neu ar y radio lleol a'u bod yn cynnwys rhyw gyfeiriad at grwpiau Anadlu'n Rhydd. Er enghraifft, os bydd grwpiau'n codi arian ar gyfer offer arbenigol i'w gwasanaethau iechyd lleol fel rhan o'u gweithgareddau cymdeithasol, fe all hyn fod yn gyfle pwysig i gael mwy o sylw iddynt. Bydd hysbysebion print yn cael eu cyhoeddi'n ddwyieithog, a dogfennau

allweddol hefyd lle bydd eu hangen. A dibynnu ar anghenion yr aelodau mewn ardal benodol, fe ellir cynnal y grwpiau yn Gymraeg neu yn Saesneg.

Nodweddion effeithiol

Ar hyn o bryd mae Anadlu'n Rhydd yn comisiynu gwerthusiad ar sail holiadur meintiol sy'n cynnwys cwestiwn am rwydweithiau cymdeithasol aelodau. Yn anffodus, nid yw canlyniadau'r arolwg hwn ar gael eto, ond mae'n berthnasol eu bod yn ceisio archwilio agwedd ar unigedd cymdeithasol. Fodd bynnag, o ran yr enghreifftiau sydd yn y llenyddiaeth o nodweddion ymyriadau effeithiol, mae'r grŵp Anadlu'n Rhydd fwy neu lai'n cyflawni'r meini prawf i gyd.

Grwpiau sydd â thema addysgol neu swyddogaeth gymorth benodol

- Mae'r nodwedd hon yn cael ei dangos yn y cyngor a'r cymorth sy'n benodol ar gyfer unigolion sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint, y siaradwyr rheolaidd a'r fformat cymorth gan gymheiriaid sydd gan y grŵp sy'n annog aelodau i rannu eu profiadau a dysgu'r naill gan y llall.

Targeddu grwpiau penodol, er enghraifft, menywod, gofalmwr neu bobl sydd ag angen oherwydd eu hiechyd.

- Mae'r grŵp wedi'i dargeddu at unigolion sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint a'u perthnasau, eu cyfeillion a'u gofalmwr. Oherwydd natur cyflyrau ar yr ysgyfaint, mae tuedd i'r unigolion hyn fod yn bobl hŷn – roedd mwyafrif yr aelodau yn y grŵp yr ymwelwyd ag ef dros 50 oed.

Ymgynghori â'r bobl sy'n cymryd rhan cyn sefydlu'r grŵp, neu fod y bobl hynny'n ymwneud mewn rhyw ffordd â rhedeg y grŵp

- Gwelir y nodwedd hon ar ei mwyaf effeithiol mewn grwpiau Anadlu'n Rhydd sy'n cael eu harwain gan aelodau, yn unol â bwriad y cysyniad. O safbwynt ymarferol, nid yw pob grŵp yn cael ei dywys gan yr aelodau; nyrs oedd yn hwyluso'r grŵp yr ymwelwyd ag ef ar gyfer yr ymchwil hwn. Fodd bynnag, roedd

gan yr aelodau gyfrifoldebau allweddol megis bod yn drysorydd ac yn ysgrifennydd, ac roeddent yn dweud bod yr hwylusydd yn ymgynghori â hwy ac yn gwrando arnynt.

Ymyriadau'n cael eu datblygu o fewn gwasanaeth sy'n bodoli eisoes neu'n cael eu darparu ganddo

- Un o nifer o wasanaethau cymorth a gynnigir gan Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint yw Anadlu'n Rhydd; yn y grŵp penodol yr ymwelwyd ag ef, mae hefyd yn gysylltiedig â darpariaeth iechyd leol i bobl sydd â chyflyrau ar eu hysgyfaint.

Profiadau'r Aelodau

Cynhaliwyd y grŵp ffocws ar ddechrau un o gyfarfodydd misol y grŵp. Cymerodd saith o bobl ran – roedd pump yn aelodau o'r grŵp, roedd un yn ymweld â'r grŵp am y tro cyntaf, ac roedd un yn gyrru aelod arall yno ac yn mynychu'r grŵp gyda hi. Nyrs o'r GIG oedd yn hwyluso'r grŵp ac roedd hi'n gweithredu yn rhinwedd ei swydd felly nid oedd modd ei chynnwys hi yn y gwaith ymchwil, a glynu wrth ganllawiau moesegol Ymchwil Gymdeithasol y Llywodraeth (er bod y rhai a gymerodd ran yno fel aelodau o Grŵp Anadlu'n Rhydd Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint, nid fel cleifion y GIG). Felly fe esgusododd y nyrs ei hun ac ymadael â'r ystafell yn ystod y drafodaeth. Roedd pedwar o'r aelodau a'r gyrrwr wedi bod yn mynychu'r grŵp ers ei ddechrau neu ers ei ddyddiau cynnar. Oherwydd eu hiechyd, nid oedd yr un o'r aelodau rheolaidd yn mynd allan rhyw lawer, er bod rhai hefyd yn mynd i Sefydliad y Merched. Dywedodd y dyn a oedd wedi dod yno am y tro cyntaf ei fod hefyd yn ofalwr a'i fod yn mynd i grŵp Gofalwyr, ac yn aml yn cymdeithasu yn y dafarn. Soniodd yn benodol hefyd fod ganddo fwy o ddiddordeb yn agwedd iechyd y grŵp yn hytrach nag yn yr agwedd gymdeithasol. Roedd rhai o'r aelodau'n gymdogion; ond, yn gyffredinol fodd bynnag, roedd gan y grŵp hwn i bob golwg lai o gyfleoedd i gyfarfod â phobl eraill. Roedd ganddynt nifer o broblemau o ran hygyrchedd yn sgîl eu hiechyd, ac anawsterau o ran tai a chludiant ac efallai fod y rheini'n dylanwadu ar hyn.

Y prif beth yr oedd yr aelodau'n canolbwyntio arno o ran y budd a gaent yn sgîl y grŵp oedd y cymorth yr oeddent yn ei gael ar gyfer cyflwr eu hiechyd. I bob golwg roeddent yn rhoi gwerth mawr ar y nyrs a oedd yn hwyluso'r grŵp: 'beth rwy'n ei gael yn fuddiol yw [y nyrs] – mae mor dda'; 'mae'n fendigedig, yn dda iawn, rwy'n hoffi [y nyrs]'. Rhoddwyd nifer o resymau dros hyn: Gwybodaeth a chyngor: 'bydd [y nyrs] yn dweud popeth wrthy ch chi y mae angen ichi ei wbod ... fyddwch chi byth yn dod oddi yno heb gael ateb i'ch cwestiwn'; cymorth: @Mae'n eich cadw chi ar y trywydd iawn, "peidiwch â phanico, peidiwch â phanico", yn dangos ichi sut mae defnyddio'ch mewnanadlydd'; ac roedd yn ganolbwynt i'r grŵp: 'hi yw'r canolbwynt', 'mae'r [nyrs] yn cadw'r grŵp at ei gilydd'; '[y nyrs] sy'n ei redeg e!' 'Yn hyn o beth, fel y nodwyd uchod, mae'r grŵp yn wahanol i batrwm cysyniad Anadlu'n Rhydd sy'n cael ei dywys gan yr aelodau. Wedi dweud hynny, mae'r nyrs yn ymgynghori â hwy am y grŵp ac maent yn cymryd rhan mewn penderfyniadau yn ei gylch. 'Bydd [y nyrs] yn trafod pethau gyda ni', 'mae'n gwrandao ar beth sydd 'da ni i'w ddweud, on'd yw hi'. Mae dau o'r aelodau'n gwneud gwaith trysorydd ac ysgrifennydd y grŵp, ond pan ofynnwyd a oedd pwyllgor ffurfiol (sy'n cael ei ddisgrifio yn llawlyfr Anadlu'n Rhydd) dywedodd yr aelodau fod y grŵp yn rhy fach: 'byddai'n rhaid i ni fod yn bwyllgor,oni fyddai'.

Soniwyd am fanteision eraill y grŵp, megis y cyfle i gyfarfod â phobl sy'n wynebu problemau iechyd tebyg: 'mae'r math yma o glefyd...mae'n achosi iselder on'd yw e; 'mae'n braf cael bod gyda phobl fel sydd yma sy'n gwybod am beth rydych chi'n siarad'; 'Rwy'n teimlo nad yw pobl mor amyneddgar gyda chi... rydych chi'n eitha araf, yn teimlo'n dipyn o niwsans, nes ichi deimlo'n sensitif iawn am y peth... Ond pan ddewch chi yma; maen nhw'n gwybod beth sydd arnoch chi'. Dywedodd rhai o'r aelodau eu bod yn gyndyn o fynd ar y meddyg oherwydd eu bod yn teimlo: 'dych chi ddim am boeni pobl, oherwydd rydych chi'n meddwl,'wel dyma sut ydw i'; gan sôn am eu rhwystredigaeth oherwydd bod yr opsiynau ar gyfer triniaeth yn gyfyng: 'oherwydd does dim byd y gallan nhw'i wneud am y peth, felly pam trafferthu?' Roeddent yn meddwl fodd bynnag bod y nyrs a oedd yn hwyluso'r grŵp yn help yn y cyswllt hwn oherwydd ei bod yn sylwi ar iechyd yr aelodau ac yn mynd ar eu hôl os nad oeddent yn dod i'r grŵp: 'Wnes i ddim trafferthu dod - ond fe ffoniodd hi fi i weld

sut oeddwn i'. Roedd yr ystod o siaradwyr hefyd yn cael ei hystyried yn un o agweddau cadarnhaol y grŵp. Cododd un aelod, y gyrrwr - a oedd hefyd dros 50 oed, bwynt am agwedd gymdeithasol bwysig y grŵp ar ôl profedigaeth: 'Rwy'n gwybod mai fi yw'r gyrrwr ond mae'n brofiad eitha pleserus imi, oherwydd rwy'n byw ar fy mhen fy hun, chi'n gwybod, ers i fy ngŵr i farw... mae cael mynd allan am y prynhawn yn beth braf!'

O ran y rhwystrau a wynebid gan bobl eraill wrth fynychu'r grŵp, cludiant a'r lleoliad oedd y prif bethau a godwyd: 'dyw e ddim y lle hawsaf ei gyrraedd, nag yw?'; 'byddai pobl yn dod yma petaen nhw'n gallu dod yma - ond allan nhw ddim cyrraedd', 'fe ddaeth cwpwl o [dref leol arall], 'ndo, ac roedd yn anodd iddyn nhw'. Roedd iechyd hefyd yn gallu bod yn rhwystr, er enghraifft, fe all cludiant cyhoeddus fod yn anhwylyus, a dibynnu ar ba mor bell y mae angen cerdded i'w gyrraedd. Roedd y cyfyngiadau hyn hefyd yn effeithio ar bresenoldeb yr aelodau eu hunain. Byddai rhai'n cael lifft naill ai'n anffurfiol neu'n ffurfiol, byddai eraill yn dod ar y bus ond roedd hyn oherwydd bod yr arosfan yn agos iawn i'w cartref. Roedd diffyg hygyrchedd cartrefi'r aelodau'n achosi anawsterau hefyd. Cafwyd cryn drafod rhwng yr aelodau am y grisiau at eu tai a oedd yn golygu ei bod yn anodd iawn iddynt fynd i mewn ac allan.

'Mae'n cymryd amser hir, mae [aelod] yn dringo'r grisiau ac erbyn hynny rwy' wedi llwyddo i gyrraedd pen draw'r stryd yn y car...erbyn iddi hi gyrraedd pen y grisiau, dyw hi ddim yn gallu siarad.'

Dyweddodd yr aelod penodol hwn na allai fforddio gosod lifft ar y tu allan i'w helpu ond ei bod hefyd yn ei chael hi'n anodd meddwl am symud tŷ: 'Rwy wedi meddwl symud droeon, on'd wy?' Disgrifiodd rhai o'r aelodau faint o ymdrech feddyliol yr oedd angen ei gwneud i fod yn bresennol: 'Yn aml iawn, mae'n rhaid i bobl fy ngorfodi i ddod allan'; 'A bod yn onest, rhaid imi wthio fy hun'. Trafodwyd yr agweddau a oedd yn rhwystro pobl eraill: 'byddai angen help i fynd allan ar lawer o bobl sydd â'r cyflwr hwn, wyddoch chi, a'r ewyllys i ddal i fynd!' Codwyd y syniad hefyd nad yw gwasanaethau sy'n cadw rhywun yn gorfforol annibynnol o reidrwydd yn mynd i'r afael â'u hanghenion cymdeithasol:

'Mae mor hawdd... mae'r holl gwmni yn y byd yn y bocs [y teledu]....Does dim rhaid ichi fynd allan o'r tŷ! Fe all rhywun ddod â'ch bwyd ichi – a dych chi'n gwneud dim mwy na bodoli'.

Dyweddodd aelod arall hefyd yn gall yr unigedd ddwysáu: 'Y bobl sy'n profi unigedd gartref yw'r math o bobl sydd naill ai ddim yn ddigon da neu does gyda nhw ddim y cysylltiadau i allu eu cael eu hunain o'r tŷ i fynd i grŵp'. Dywedodd yr aelodau y byddent yn hoffi gweld y grŵp yn tyfu'n fwy, ond ar yr un pryd, nid oeddent yn siŵr sut y gallent wneud hyn.

Yn fwy cyffredinol, fe drafododd yr aelodau hefyd faterion ynghylch y newid - neu'r gostyngiad - yn y cymorth ffurfiol ac anffurfiol a oedd wedi bod yn eu golwg hwy ers iddynt fod yn ifanc. Dyma sut y disgrifiodd un aelod y dirywiad o ran cymorth ffurfiol:

'Rwy'n meddwl bod ...llawer o unigedd cymdeithasol yn y gymuned – roeddwn i'n arfer gweithio i'r gwasanaethau cymdeithasol, wyddoch chi ac roedd pobl, ... o ryw ugain mlynedd yn ôl... roedden nhw'n arfer cael llawer iawn o help a dw i ddim yn gweld pobl yn cael hyn heddiw, ddim gymaint.'

Dyweddodd aelodau eraill fod dirywiad wedi bod yn y cymorth anffurfiol hefyd: 'y peth yw, 'dw i ddim yn gwybod beth oeddech chi'n arfer ei wneud ond pan oeddwn i'n iau, roedden ni'n arfer mynd a churo ar ddrws ein cymdogion'; 'dyw pobl ddim yn gwneud hynny rhagor'. Roedd profiadau pobl gyda'u cymdogion yn amrywio:

'Mae un dyn i lawr y stryd sy'n...dda iawn, fe ddaeth a chynnig help... ond dyna ni... mae'r rhai y byddwn i'n meddwl y bydden nhw'n cynnig.. dych chi ddim eu gweld nhw ar y diwrnodau hynny!'

'Mae fy nghymydog drws nesa...mae e'n wych, ond nid felly'r rhai iau, na'.

Roedd rhai o'r aelodau'n meddwl nad oedd ots gan bobl iau. 'does gan bobl ifanc ddim ots o gwbl heddiw'. Awgrymodd aelod arall reswm dros y diffyg gofal ymddangosiadol fodd bynnag: 'maen nhw'n gorfod gweithio, chi'n gwybod'.

2) Fy Mywyd i, Fy Ffordd i

Grŵp cymorth gan gymheiriaid ac addysgol i bobl dros eu hanner cant yw Fy Mywyd i, Fy Ffordd i. Bydd yr Aelodau'n cyfarfod bob mis ac yn cael siaradwyr neu'n cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n berthnasol i wahanol themâu sy'n gysylltiedig â lles. Mae'r cyfarfodydd cychwynnol yn seiliedig ar bum thema: Diogelwch yn y Cartref; Rhwydweithiau Cymdeithasol; Bwyd a Diod; Symud; a Chreadigrwydd a Thwf. Archwilir y themâu hyn drwy ddefnyddio model 'Cynllunio, Gwneud, Astudio a Gweithredu' sy'n galluogi pobl i feddwl am newid pethau fesul cam a fydd yn helpu iddynt symud o'u sefyllfa bresennol tuag at y sefyllfa yr hoffent fod ynddi'n ddelfrydol. Mae'r grŵp yn rhedeg o hyd, felly ar ôl ymdrin â'r pum thema, mae'n bosibl eu hailadrodd, neu efallai y bydd aelodau'r grŵp yn penderfynu canolbwyntio ar faterion eraill sy'n bwysig iddynt, megis pryderon penodol am bethau lleol.

Mae dau grŵp Fy Mywyd i, Fy Ffordd i, yn weithredol ar hyn o bryd yn ardal Sir Ddinbych, er bod cynlluniau ar y gweill i anadlu bywyd newydd iddynt ac mae trydydd grŵp wedi rhoi'r gorau i gyfarfod. Nid oes angen cyfleusterau arbennig ar gyfer y grŵp – dim ond ystafell, a darperir te a choffi, er bod yr aelodau'n trefnu eu lluniaeth eu hunain y tu hwnt i hyn (e.e. bisgedi). Ni chodir tâl ar yr aelodau. Bydd un aelod yn arwain y grŵp o fis i fis, a bydd Cydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yn cadw mewn cysylltiad rheolaidd â'r grŵp i ddarparu cymorth ychwanegol lle bydd angen. Mae hyn wedi cynnwys trefnu hyfforddiant perthnasol i'r aelod sy'n arwain y grŵp ar hyn o bryd, ac i'w rhagflaenydd drwy gyfrwng Adran Hyfforddi'r Awdurdod Lleol.

Cefndir

Pennaeth moderneiddio Cyngor Sir Ddinbych a awgrymodd y syniad ar gyfer Fy Mywyd i, Fy Ffordd i, ar ôl ymweld â'r Unol Daleithiau. Yno, fe ddysgodd am gynllun a oedd wedi'i ddatblygu yn Sweden ac a ledaenodd oddi yno i wledydd eraill, gan gynnwys UDA. Enw'r cynllun oedd 'Ar Dân Dros Fywyd', ac roedd yn dilyn yn fras y fformat a ddisgrifir uchod. Sail y model newid oedd y syniad o rymuso dinasyddion i gynnal neu i wella'u hannibyniaeth ac ansawdd eu bywyd. Datblygwyd y syniad yn Sir Ddinbych gan Sandra Jones, Cydlynnydd Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn Sir Ddinbych a threialu'r model yn 2008 gyda grŵp o bobl hŷn leol, a recriwtiwyd drwy hysbysebu mewn papurau newydd a thrwy gangen leol Age Concern. Seiliwyd rhesymwaith gwreiddiol y peilot ar atal cwmpadau. Awgrymodd rhai o'r aelodau ambell newid sydd wedi'u cynnwys yng nghynllun Sir Ddinbych – yn fwyaf nodedig newid yr enw o 'Ar Dân Dros Fywyd' i 'Fy Mywyd i, Fy Ffordd i', ac ychwanegu'r bumed thema sef 'creadigrwydd a thwf'.

Nodweddion effeithiol

Nid yw Fy Mywyd i, Fy Ffordd i erioed wedi'i werthuso i weld pa ddylanwad mae'n ei gael ar unigedd cymdeithasol. O ran yr enghreifftiau yn y llenyddiaeth o nodweddion ymyriadau effeithiol, mae'n cyflawni nifer o'r meini prawf.

Grwpiau sydd â thema addysgol neu swyddogaeth gymorth benodol

- Dangosir y nodwedd hon yn y prif themâu a archwilir yn ystod y sesiynau: Diogelwch yn y Cartref; Rhwydweithiau Cymdeithasol; Bwyd a Diod; Symud; a Chreadigrwydd a Thwf. Hwylusir y rhain drwy drefnu siaradwyr perthnasol a gweithgareddau. Hefyd, mae fformat 'cymorth gan gymheiriaid' y grŵp yn annog yr aelodau i rannu'r hyn maent wedi'i ddysgu a dyfnhau eu perthynas â'i gilydd.

Ymgynghori â'r bobl sy'n cymryd rhan cyn sefydlu'r grŵp, neu fod y bobl hynny'n ymwneud mewn rhyw ffordd â rhedeg y grŵp

- Dangosir y nodwedd hon mewn dwy ffordd. I ddechrau, treialwyd y cynllun ac ymgynghorwyd â'r bobl hŷn a gymerodd ran ar ddiwedd y peilot. Defnyddiwyd eu sylwadau a'u hadborth i dywys newidiadau i'r fformat er mwyn ei wneud yn fwy perthnasol i gyd-destun Sir Ddinbych. Yn ail, a'r cynllun bellach wedi'i sefydlu ac ar waith, fe'i harweinir gan yr aelodau, ac fe roddir hyfforddiant a chymorth priodol iddynt gan Gydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn.

Ymyriadau'n cael eu datblygu o fewn gwasanaeth sy'n bodoli eisoes neu'n cael eu darparu ganddo

- Cynigir Fy Mywyd i, Fy Ffordd i yn estyniad i'r gwasanaethau a ddarperir ar gyfer pobl hŷn gan yr Awdurdod Lleol. Y rheswm cychwynnol drosto oedd atal cwympiadau ond mae hyn wedi ehangu'n rhywbeth mwy cyfannol sy'n cwmpasu lles pobl hŷn.

Profiadau'r Aelodau

Cynhaliwyd trafodaeth y grŵp ffocws fel rhan o un o'r cyfarfodydd misol rheolaidd, ar ôl cyflwyniad byr a thrafod cwympiadau a diogelwch o gwmpas y cartref, ac egwyl am goffi. Roedd un aelod yn gorfod gadael yn gynnar ond roedd am fynegi ei barn ac felly rhoddodd ei chaniatâd ar lafar i gael cyfweliad yn ystod yr egwyl am goffi ac mae canlyniadau'r sgwrs wedi'u cynnwys gyda gweddill sylwadau'r grŵp. Cymerodd wyth o'r aelodau ran yn y drafodaeth grŵp, saith menyw ac un dyn. Roedd hwylusydd y grŵp – Cydlynnydd Strategaeth Pobl Hŷn Sir Ddinbych, Sandra Jones – yn bresennol hefyd. Roedd y rhan fwyaf o'r aelodau wedi bod yn ymwneud â'r grŵp ers iddo ddechrau.

Roedd lefelau gweithgarwch yr aelodau'n amrywio. Er bod llawer hefyd yn aelodau o grwpiau eraill ac/neu'n ymwneud â gwaith gwirfoddol lleol, roedd

aelodau eraill yn dweud mai'r unig adeg y byddent yn mynd allan i gyfarfod â phobl eraill oedd pan fyddent yn dod i'r grŵp hwn.

'Yn bersonol, i mi, dydy unwaith y mis ddim yn ddigon. '...dyma'r unig adeg y bydda i'n mynd allan i gyfarfod â phobl eraill, sef dim ond deuddeg gwaith y flwyddyn... rwy'n teimlo nad yw hynny'n ddigon, bywyd cymdeithasol - dyna holl bwrpas y peth i fi'.

'Rwy'n cytuno efo [y siaradwr blaenorol] nad yw unwaith y mis yn ddigon, oherwydd, dw i fel hi, dim ond i fama dw i'n dod, ac eithrio gweld fy nheulu... felly dw i'n meddwl y byddai unwaith y pythefnos yn braf'.

Roedd holl aelodau'r grŵp ffocws yn bobl nad oeddent yn dod o'r ardal yn wreiddiol ond wedi symud neu wedi ymddeol i Sir Ddinbych. Roedd hyn yn adlewyrchu demograffeg gyffredinol yr ardal, yn ôl Cydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn.

Roedd yn amlwg o drafodaeth y grŵp ffocws fod yr aelodau'n mwynhau mynychu Fy Mywyd i, Fy Ffordd i yn fawr iawn. Soniwyd am nifer o fanteision cymdeithasol a phersonol. Crybwyllwyd lles meddyliol: 'Bydd seicolegydd yn codi ugain punt yr awr, mae hyn yn rhatach o lawer', a'r cyd-gymorth emosiynol yn sgîl siarad â phobl eraill: 'Dyma'r hyn yr oedd ei angen arna'i. Pobl.'. Hefyd, gwerthfawrogid y cyfle i gyfarfod â phobl eraill mewn sefyllfa debyg a rhannu anawsterau personol: 'Rwy'n teimlo 'mod i'n gallu bwrw 'mol yma'. Hefyd, soniodd yr aelodau eu bod wedi tystio i aelodau eraill o'r grŵp (nad oeddent yn bresennol yn y drafodaeth hon) yn magu hyder: 'mae gennym un gŵr bonheddig yn benodol, byddai'n dod ond fyddai o ddim yn dweud siw na miw. Erbyn hyn...mae'n cymysgu efo ni, dach chi'n gwybod, ac mae'n hyfryd gweld hynny'. Dywedodd un aelod hefyd ei fod yn ansicr ar y dechrau: 'Fe feddylies i 'o, beth fydd yn digwydd fan hyn'; mae rhywun yn sicr yn betrus braidd'. Ond i bobl eraill, doedd hyn ddim wedi bod mor anodd:

'A dweud y gwir mi wnaethon ni [y siaradwr ac aelod arall] gyfarfod pan symudon ni yma gyntaf ac fe benderfynon ni - heb 'nabod ein gilydd o gwbl - er mwyn dod i nabod pobl yn well fod angen ichi ymuno â rhywbeth ac mewn gwirionedd fe wnaethon ni ymuno â dosbarth Cymraeg! Felly dyna sut y gwnaethon ni gyfarfod gyntaf.'

Yn benodol, roedd yr aelod a soniodd am werth y cymorth emosiynol yn gwahaniaethu rhwng y profiad hwn a'r cyfleoedd i gymdeithasu mewn clwb arall yr oedd yn mynd iddo. Roedd wedi symud i'r ardal ar ôl cael profedigaeth ac fe ddisgrifiodd sut yr oedd wedi ymuno â gwahanol grwpiau er mwyn cyfarfod â phobl. Fodd bynnag, roedd yn cael budd arbennig o Fy Mywyd i, Fy Ffordd i:

'Pan ddes i yma, [gan bwyntio at yr aelodau eraill] fe wnaethoch chi siarad â mi... ac fe ddywedson nhw wrtha'i am Gymru, am y problemau yma, am y bobl, lle yn boules rydyn ni'n siarad am 'rwyf ti wedi methu'r jac [ac ati]', yma, maen nhw'n siarad amdanon ni. Dyna oedd y gwahaniaeth.'

Roedd manteision eraill yn fwy cymdeithasol eu natur, fel y dywedodd un aelod: 'rydyn ni'n cymdeithasu, yn cael gwybodaeth, yn cael siaradwyr da, a chyngor am y pethau y gallwn ni eu defnyddio'. Dywedodd yr aelodau fod cyfarfod a dod i adnabod pobl eraill yn bwysig a hynny'n anffurfiol: 'rydyn ni'n dod i 'nabod pobl eraill tydyn, ac fe allwn ni ddweud helo wrthyn nhw pan fyddwn ni yn y dref', ac ar lefel ddyfnach:

'Dw i'n meddwl ei bod hi'n braf inni i gyd gael gwybod rhagor am ein gilydd'; 'Dw i'n meddwl wrth siarad amdanon ni'n hunain ein bod yn deall yn well pwy ydyn ni, o le 'dan ni'n dod, mae hefyd yn dangos pa feysydd y gallen ni fod â diddordeb ynddyn nhw'.

Roedd adnabod ei gilydd yn dda yn arwain at fanteision eraill hefyd:

'Mae [gwybod rhagor amdanom ein hunain] yn beth da oherwydd taswn i'n cael gwybod rhywbeth a oedd yn berthnasol ichi – a 'mod i

ddim yn gwybod ei fod yn berthnasol i chi, oherwydd nad oeddwn i wedi dysgu am eich bywyd – yna, fyddwn i ddim yn ei ddefnyddio, ond os dw i'n gwybod amdano, fe alla'i ddweud " o, byddai angen hynny ar [aelod arall] ".'

Roedd y ffordd yr oedd yr aelodau'n ceisio helpu ei gilydd i'w gweld yn ystod y grŵp ffocws; pan ddywedodd un aelod mai Fy Mywyd i, Fy Ffordd i, oedd yr unig gyfle a gâi i weld pobl eraill ar wahân i'r teulu, fe wahoddodd aelod arall hi i ymuno â grŵp arall yr oedd yn aelod ohono. Dywedodd yr aelodau hefyd eu bod yn cael budd o'r ffaith bod y grŵp wedi cael mynegi ei farn a'u bod yn teimlo bod rhywun wedi gwrando ar eu safbwyntiau ynglŷn â materion sy'n effeithio ar bobl hŷn ar lefel leol ac ar brydiau ar lefel genedlaethol: Roedd eu gallu i gyfrannu fel aelod o'r grŵp, yn y modd hwn, a thrwy fynd â'r wybodaeth yr oeddent yn ei dysgu yn y grŵp allan at bobl eraill yn cael ei werthfawrogi.

'Mae'n bosib inni fynd â meysydd sydd o ddiddordeb inni allan i'r gymuned ehangach, felly, mae'n debyg y gallen ni ein gweld ein hunain weithiau'n estyniad i'r gwasanaethau cymdeithasol!'

'Mae 'na lot o bethau y gallwn ni eu darganfod amdanon ni'n hunain ac fe ellir eu rhoi ar waith mewn cyd-destun cymdeithasol... gallwn ledaenu'r hyn sydd gennym i'w gynnig'.

Roedd rhywfaint o drafodaeth yn y grŵp ffocws, fodd bynnag, ynghylch a oedd aelodau'r grŵp am barhau i ganolbwyntio ar hyn drwy dyfu o ran maint, ynteu drwy gadw'n gymharol fach a chynnal agosatrwydd y grŵp presennol.

Wth drafod y pethau a allai rwystro pobl eraill rhag mynychu'r grŵp, soniodd un aelod ynglŷn â sut y gallai'r 'henoed' ddysgu am y grŵp:

'A fyddai modd hysbysebu'r grŵp hwn fwy i'r henoed...mae gwir angen yr holl wybodaeth yma arnyn nhw. Mae fy ymennydd i'n iawn o hyd... fe alla'i gael gwybod y pethau hyn fy hun, ond mae llawer o bobl sy'n hŷn ac yn fregus nad ydyn nhw hyd yn oed yn gwybod

ymhle i ddechrau cael gwybod dim byd. Felly sut y gallen nhw wybod am hyn?

Hefyd, roeddent yn poeni mai'r bobl yr oedd angen cymorth y grŵp fwyaf arnynt fyddai'r lleiaf tebygol o'i fynychu: 'rydyn ni i gyd yn weddol abl o ran corff tydyn, mae angen mwy o bobl y mae angen yr help arnyn nhw'. Roedd cludiant yn broblem i rai; fe'i trafodwyd fel problem yn fwy cyffredinol ond soniodd un aelod yn benodol am rannu pas:

'Mae 'na broblem fach oherwydd os ydyn ni'n 'nabod rhywun sydd bellach wedi mynd yn gaeth i'r tŷ, mae eu nôl nhw'n gallu bod yn beryglus. Er enghraifft, dan ni'n nabod un fenyw annwyl sy'n methu cerdded, wel, mae'n gallu cyrraedd y giât ffrynt fwy neu lai, ac roedden ni am iddi hi ddod i'r clwb dydd Sul – roedd hi'n arfer dod – ond feiddien ni ddim mynd â hi allan rhag ofn i'w merch wrthwynebu, neu rhag ofn iddi hi gael damwain, dach chi'n gwybod, roedd hi'n anodd.'

Roedd aelod arall yn canolbwyntio fodd bynnag ar y ffaith bod agweddau'n gallu bod yn rhwystr:

'Maen nhw'n mynd yn set iawn yn eu ffyrdd. Petaech chi ond yn gallu eu perswadio i ddod unwaith, byddai hynny'n help, ond torri'r arfer yw'r peth gyda llawer o bobl hŷn – maen nhw'n styfnig iawn iawn, 'o fyddai o ddim diddordeb i mi ac ati ac ati ac ati". Hynny yw, efallai 'mod i fel'na dipyn bach wrth feddwl am ddod ond mae'n anodd iawn.'

Disgrifiodd aelodau Fy Mywyd i, Fy Ffordd i hefyd sut yr oeddent wedi ceisio sefydlu grŵp newydd i dargedu pobl a oedd yn unig iawn, ond iddynt weld bod yr unigolion hyn yn gyndyn o ddod. 'ddaeth 'na bron neb, naddo, roedd yn rhaid inni eu llusgo nhw i mewn'.

Yn fwy cyffredinol, roedd cludiant yn broblem i nifer o'r aelodau. Roedd un yn awyddus i bwysleisio bod y bysiau'n dda iawn o'i phrofiad hi - 'Rhaid imi ddweud bod y bysiau, yn fy marn i, yn wych'. Fodd bynnag, roedd yr aelodau eraill yn meddwl nad oedd agwedd rhai gyrwyr bysiau'n help a bod hyn ar adegau wedi arwain at ddamweiniau - dywedodd un aelod ei fod wedi cael anaf wrth syrthio am nad oedd gyrrwr ar fws prysur wedi gofyn i deithwyr wneud lle yng nghefn y bus. Roedd cludiant gyda'r nos yn broblem hefyd. Beirniadwyd ymddygiad pobl iau ar gludiant cyhoeddus ac roedd yr aelodau wedi cael profiadau negyddol o hynny. 'Pam nad oes yn rhaid i blant sefyll i oedolion eistedd rhagor, dim ond hanner pris maen nhw'n ei dalu'; 'dydy eu rhieni ddim wedi dysgu cwrtseisi iddyn nhw'. Trafododd yr aelodau'r syniad o ddefnyddio bysiau mini a oedd yn eiddo i elusennau ac nad oeddent yn cael eu defnyddio adeg cynnal eu grwpiau. Dywedwyd bod problemau o ran ariannu – neu o ran recriwtio gwirfoddolwr addas – i yrru'r bus.

Roedd un aelod o Fy Mywyd i, Fy Ffordd i, hefyd yn dymuno codi mater y gwrthdaro a all godi pan fydd cludiant cyhoeddus, megis bysiau – sydd, fe ellid dadlau, yn wasanaeth cyhoeddus - yn cael eu cynnal fel busnes. Roedd rhai o aelodau'r grŵp hefyd yn awyddus i allu cyfrannu mwy at strategaethau: 'Efallai y gallai Llywodraeth Cymru, ac yn wir Cyngor Sir Ddinbych, ein defnyddio ni rhagor... yn grŵp ymgynghori, mewn geiriau eraill, fe allem gyfrannu at strategaeth y dyfodol o ran yr hyn a fydd yn effeithio arnon ni yn ystod y pum mlynedd nesaf'.

3) PALS

Cynllun PALS

Grŵp sy'n cyfuno ymarfer corff a gweithgarwch corfforol yw'r Cynllun Byw'n Gadarnhaol ac yn Weithredol' neu PALS. Mae PALS yn cynnig cyfle i bobl fynd i ddsbarthiadau ymarfer a gweithgareddau sydd wedi'u teilwra ar gyfer anghenion pobl hŷn ar noson benodol, ynghyd ag elfen gymdeithasol o

ddarparu te, coffi a bisgedi ochr yn ochr â'r dosbarthiadau. Mae tri grŵp PALS yn Awdurdod Lleol Conwy. Oherwydd bod grwpiau PALS yn canolbwyntio ar ymarfer corff, fe'u cynhelir mewn canolfannau hamdden lle mae'r cyfleusterau ar gael i gynnig dosbarthiadau penodol, megis dawnsio llinell, tai chi, a llinell hawdd (cylchedau wedi'u haddasu), gan hyfforddwyr cymwysedig. Un o nodweddion allweddol PALS yw bod y dosbarthiadau hyn yn cael eu cynnal ar gyfer aelodau PALS yn unig ar y nosweithiau hyn. Hefyd, mae cyfleusterau eraill y ganolfan hamdden – ar y nosweithiau hyn – ar agor i aelodau PALS yn unig, megis ystafelloedd ffitrwydd a phyllau nofio (lle bydd y rheini ar gael). Cynigir PALS ar gyfradd ostyngol, sef £3.35 y sesiwn a rhoddir gostyngiad arall eto os yw'r aelod hefyd yn aelod o'r ganolfan hamdden. Dim ond pobl dros 50 oed a'u partneriaid sy'n cael bod yn aelod.

Cefndir

Mae grwpiau PALS wedi bod ar waith er 2005. Datblygodd y syniad yn sgîl grŵp ymgynghori â phobl hŷn leol am y rhwystrau a oedd yn eu hatal rhag gwneud ymarfer corff. Soniodd aelodau'r grŵp hwnnw am anawsterau cludiant ac anawsterau ariannol sylweddol. Hefyd, roeddent yn aml yn teimlo'n anghyfforddus mewn cyfleusterau hamdden lleol, ac yn teimlo nad oedd y staff yn deall eu hanghenion penodol. Rhai o'r atebion a gynigiwyd yn y grŵp oedd mynd i'r afael ag anghenion hyfforddi a gwella hygyrchedd, yn ogystal â chynnwys elfen gymdeithasol fel nad oedd rhywun yn gwneud ymarfer corff ar ei ben ei hun. Wedyn, ffurfiodd rhai o'r bobl a fu'n rhan o'r ymgynghori weithgor gyda Chydlynnydd Lleol y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, Siân Lewis, a staff y ganolfan hamdden. Gwelodd y grŵp hwn fod y ganolfan hamdden benodol lle y cynhaliwyd PALS gyntaf yn dawel iawn ar nos Sadwrn. Gwelwyd bod hyn yn gyfle i ddefnyddio adnoddau'r ganolfan hamdden yn well ac i fod o fudd ar yr un pryd i bobl hŷn leol. Sefydlwyd y grŵp PALS i'w gynnal ar nos Sadwrn. Ar y dechrau, hysbysebwyd y grŵp mewn papurau newydd lleol ac ar radio lleol. Cafodd y grŵp ei redeg yn fras yn unol â'r disgrifiad uchod, gan gynnal dosbarth dawnsio hefyd. Roedd dau bwrpas i hyn ar ôl i'r dosbarthiadau i gyd orffen am y noson, byddai dawns 'am ddim' ar gael lle y gallai holl aelodau

PALS gymdeithasu cyn noswyllo. Codwyd cyfradd ostyngol o £1 y sesiwn yn ystod y cyfnod peilot, ac fe ddaeth dros 300 i'r sesiynau.

Dros y blynyddoedd mae PALS wedi newid oherwydd gwahanol ffactorau. Erbyn hyn, mae tua 60-70 o aelodau sy'n mynychu'n rheolaidd. Dywedodd Cydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn ei bod wedi ceisio hwyluso cludiant i'r rheini a welai hynny'n broblem. Ni fu cynllun rhannu ceir lled ffurfiol yn llwyddiant (er bod yr aelodau'n trefnu i rannu ceir neu'n trefnu pas yn anffurfiol). Cafwyd mwy o lwyddiant gyda bws mini, a fyddai'n cael ei yrru gan wirfoddolwyr. Roedd y gwirfoddolwyr hynny'n cael eu cymell drwy gynnig tocyn canolfan hamdden iddynt yn gyfnewid am ymrwymiad rheolaidd i yrru. Roedd hyn yn gweithio'n dda i bob golwg, ond nid oedd modd ariannu'r cynllun am byth ac nid yw'n cael ei ddarparu rhagor. Hefyd, daeth y dosbarth dawnsio i ben am amrywiol resymau. Yn sgîl hyn, yn ogystal â thocio oriau agor y ganolfan hamdden, nid yw'r ddawns gymdeithasol yn digwydd bellach ar ddiwedd y noson. Ar hyn o bryd, mae PALS ar waith mewn tair canolfan hamdden yn yr Awdurdod Lleol. Mae deunyddiau a hysbysebion PALS wedi cael eu cyhoeddi'n ddwyieithog, ac mae'r grŵp PALS sy'n gweithredu mewn ardal lle mae cyfran uchel o siaradwyr Cymraeg yn gallu cynnig dosbarthiadau yn Gymraeg.

Daeth y bobl hŷn a fu'n rhan o'r gweithgor gwreiddiol hefyd yn bwyllgor anffurfiol i'r cynllun PALS. Dywedodd yr aelodau nad ydynt yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd ond eu bod yn cymryd camau pan fydd rhywbeth yn codi. Bydd aelod o'r pwyllgor hwn yn cofnodi presenoldeb yn y grŵp drwy ofyn i bawb lofnodi wrth gyrraedd. I ddechrau, Cydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn a fyddai'n monitro hyn, a phetai rhywun heb ddod am bump wythnos, byddai rhywun yn cysylltu â hwy rhag ofn bod problem benodol yr oedd angen ei datrys. Dyma sut y gwelwyd bod gan aelodau broblemau o ran cludiant ac y sefydlwyd trefniant y bws mini.

Nodweddion effeithiol

Nid yw PALS erioed wedi'i werthuso i weld pa ddylanwad mae'n ei gael ar unigedd cymdeithasol. O ran yr enghreifftiau yn y llenyddiaeth o nodweddion ymyriadau effeithiol, mae'n cyflawni'r meini prawf i gyd fwy neu lai.

Grwpiau sydd â thema addysgol neu swyddogaeth gymorth benodol

- Dangosir y nodwedd hon yn y dosbarthiadau ymarfer sy'n cael eu harwain gan hyfforddwr, ac yn cynnwys dawnsio llinell, tai chi, a 'llinell hawdd' – addasiad ar ymarfer cylched sy'n addas i bobl hŷn.

Ymgynghori â'r bobl sy'n cymryd rhan cyn sefydlu'r grŵp, neu fod y bobl hynny'n ymwneud mewn rhyw ffordd â rhedeg y grŵp

- Dangosir y nodwedd hon mewn dwy ffordd. Yn y lle cyntaf, datblygwyd y syniad ar gyfer PALS drwy ymgynghori â phobl hŷn ynglŷn â'r rhwystrau sy'n eu hatal rhag ymarfer. Ar ôl yr ymgynghori hwn, ymunodd rhai o'r bobl hŷn a oedd wedi bod yn ymwneud â'r peth â gweithgor gyda Chydlynnydd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn ac aelod o staff o'r ganolfan hamdden. Datblygodd a sefydlodd y grŵp hwn y grŵp PALS cyntaf. Yn ail, ffurfiodd aelodau'r gweithgor cychwynnol hwn bwyllgor sy'n ceisio mynd i'r afael ag unrhyw faterion sy'n codi o fewn y grŵp.

Ymyriadau'n cael eu datblygu o fewn gwasanaeth sy'n bodoli eisoes neu'n cael eu darparu ganddo

- Cyn i PALS ddechrau, roedd dosbarthiadau ymarfer i bobl hŷn yn cael eu rhedeg gan y ganolfan hamdden, ond nid oedd amserau'r sesiynau wedi'u cydlynu ac nid oedd elfen gymdeithasol benodol yn rhan ohonynt.

Profiadau'r Aelodau

Cynullwyd grŵp ffocws i'w gynnal awr cyn i'r grŵp rheolaidd gyfarfod yn un o'r canolfannau hamdden sy'n cynnig y cynllun PALS ar hyn o bryd. Daeth naw o

bobl i'r drafodaeth hon, un ohonynt yn hyfforddwr. Roedd hwylusydd y grŵp – Cydlynnydd Strategaeth Pobl Hŷn Sir Ddinbych, Sandra Jones – yn bresennol hefyd. O blith y rhai a ddaeth i'r grŵp ffocws, menywod oedd saith. Roedd tri yn aelodau gwreiddiol ers i'r grŵp ddechrau'n wreiddiol, a ffurfio'r pwyllgor a ddisgrifiwyd uchod, ac roedd y gweddill wedi bod yn mynychu'r grŵp ers nifer o flynyddoedd. Roedd rhai hefyd yn aelodau o grwpiau eraill, a thri hefyd yn aelodau o'r un grŵp i Ofalwyr. Roedd y rhan fwyaf yn gweld aelodau eraill o PALS y tu allan i'r grŵp yn ogystal â ffrindiau neu oherwydd eu bod yn byw yn yr un ardal a'u bod yn dod ar draws ei gilydd o bryd i'w gilydd.

Roedd yn amlwg o drafodaeth y grŵp ffocws fod yr aelodau'n mwynhau mynychu Fy Mywyd i, Fy Ffordd i yn fawr iawn. Soniwyd am nifer o fanteision cymdeithasol a phersonol.

'Doeddwn i ddim yn mynd i ddim byd ar un adeg, nes imi ddod yma'

'Mae'n gymaint o hwyl. Nid dim ond y dawnsio, ond y cwmni, a phopeth amdano'.

Mae hefyd yn rhywle, os ydych chi wedi colli partner, lle y gallwch chi fynd ar eich pen eich hun er mwyn ichi ddal i allu cyfarfod â phobl'.

Yn yr un modd, soniodd nifer o'r aelodau am y lles i'w hiechyd corfforol a meddyliol. 'mae'n rhoi hwb i'r ysbryd'; 'mae'n dda i'r cricmala'; 'mae'n gwella fy hwyliau'; yn dda imi...oherwydd problemau iechyd mae gwneud rhywfaint o ymarfer corff yn yr wythnos yn eithaf pwysig, ac mae'n eithaf pwysig cyfarfod â phobl', 'codi'ch calon'.

Soniodd aelodau'r grŵp hefyd mai ystod y gweithgareddau, yn benodol y dawnsio llinell, a'r cyfle i wneud ymarferion sy'n addas ar gyfer eu hoedran oedd rhai o'r prif fanteision. Roedd y dawnsio llinell, i rai o'r menywod yn y grŵp, yn arbennig o bwysig am ei fod yn gyfle i ddawnsio'n gymdeithasol heb

fod angen partner; soniodd un aelod am brofedigaeth, roedd gan un arall bartner nad oedd yn dda iawn am ddawnsio: 'mae gan fy ngŵr ddwy droed chwith'. Roedd rhai aelodau hefyd yn dod i'r grŵp er mwyn mwynhau'r elfen gymdeithasol yn unig; nid oedd un yn cymryd rhan yn y gweithgareddau ymarfer ond roedd yn cadw'r gofrestr ac yn cymryd rhan yn y cymdeithasu cyffredinol dros de a choffi.

Roedd aelodau'r grŵp ffocws i bob golwg yn gadarnhaol iawn eu hagwedd at PALS fel cynllun, fel y gwelir o'r manteision a ddisgrifir uchod. Fodd bynnag, roedd rhai problemau ynghlwm wrth elfennau ymarferol cydlynu'r grŵp gyda'r staff a oedd yn cynnal y ganolfan hamdden. Soniodd aelod o'r pwyllgor am ddiffyg cyfathrebu rhwng y staff a'r grŵ. 'Does neb yn cysylltu â ni, os ydych chi isio cysylltu â nhw, allwch chi ddim cael gafael arnyn nhw... Does dim cysylltiad o gwbl... Rydyn ni wedi cael ein gadael...'. Mae'r diffyg cyfathrebu wedi achosi nifer o broblemau i'r grŵp, megis canslo digwyddiadau yr oeddent wedi'u trefnu ac aildrefnu neu symud dosbarthiadau heb rybudd. 'Roedd 'na un dydd Sadwrn lle'r oedd rhai pethau ddim yn cael eu cynnal a doedd neb wedi trafferthu sôn wrth neb, roedd pobl yn cyrraedd...'. Roedd hyn i gyd i bob golwg yn arwain at deimlad cyffredinol bod pobl hŷn 'i bob golwg yn cael eu gwthio y tu ôl i bopeth arall' ac nad oeddent yn cael blaenoriaeth mewn unrhyw ffordd benodol o'u cymharu â defnyddwyr iau'r cyfleusterau. At hynny, oherwydd problemau gydag ariannu'r ganolfan hamdden, roedd yr oriau agor wedi'u tocio ac nid oedd yr aelodau'n cael yr amser ychwanegol i gymdeithasu fel byddent: 'Mi oedd hi'n noson braf, toedd, ond rŵan mae'n rhaid inni orffen yn gynnar', 'wel mi ddeudodd y cyngor na allen nhw fforddio cadw'r staff yno tan 10 o'r gloch... ac erbyn hyn, mae'n rhaid ichi fod allan erbyn chwarter i naw'.

Dyma rai o'r rhesymau a gynigiwyd gan yr aelodau pan ofynnwyd iddynt a oeddent yn gwybod am bobl eraill a fyddai'n elwa o ddod i'r grŵp ond nad oeddent yn dod yno, fel y dywedodd un aelod:

'Pan ddechreues i ddod i PALS, roedd yn gweithio'n dda iawn i bob golwg am ei fod yn targedu mwy o bobl yr oedd ei angen arnyn nhw... Awyryglch gwych, ac wedyn oherwydd diffyg gwybodaeth,

pobl yn cyrraedd a nosweithiau wedi'u canslo, a diffyg cludiant i bobl gyrraedd y lle ac wedyn newid yr amserau, wnaeth y cyfan - nid newid, ond fe wnaeth lot o bobl ryw roi'r gorau i ddod oherwydd hynny.'

Roedd cludiant, a grybwyllwyd yn y dyfyniad uchod, yn rheswm allweddol arall a gynigiwyd i egluro pam nad oedd rhai pobl yr oeddent yn eu hadnabod yn mynd i PALS. Roedd colli gwasanaeth y bws mini wedi effeithio ar nifer o aelodau:

'Roedd eitha tipyn o bobl â phroblemau iechyd yn arfer dod hefyd ac roedden nhw'n arfer cael pas...roedden nhw'n cael llawer o fudd o PALS, ond wedyn fe dorwyd yr arian a doedden nhw ddim yn gallu dod'.

Soniodd aelodau eraill am anhwylystod y gwasanaethau cludiant cyhoeddus rheolaidd. Oherwydd bod PALS yn cael ei gynnal gyda'r nos ac oherwydd ei leoliad 'hyd yn oed petaen nhw'n dod ar y bws, mae'n dipyn o daith i fama beth bynnag' a 'dydy'r goleuadau ddim yn arbennig o dda ychwaith'. Nid oedd cael tocyn teithio am ddim ar y bysiau'n ateb: 'maen nhw'n dweud, 'o defnyddiwch eich tocyn bws' neu rywbeth felly, ond mi fyddwch chi'n meddwl am orfod cerdded i ddal y bws yn y tywyllwch'. Roedd y rhan fwyaf o'r rheini yn y grŵp ffocws yn gyrru neu'n rhoi pas i'w gilydd, ond nid oedd hynny'n ateb perffaith ychwaith fel y dywedodd aelod arall: 'faint o bobl dros 50 oed sy'n gyrru yn y nos, yn enwedig pan fydd y nosweithiau'n dywyll ... dydy pobl ddim am yrru'n hwyr yn y nos'. Roedd rhoi pas i bobl yn broblem arall a godwyd hefyd:

'Oes fel 'na ydy hi, mae rhai pobl...yn poeni braidd am bwy sy'n mynd i'w codi nhw... Ond os oes gynnoch chi gludiant cymunedol, maen nhw'n eitha hapus i fanteisio ar hynny'.

Roedd diffyg gwybodaeth – nad oedd pobl yn gwybod am PALS – yn broblem y cyfeiriwyd ati hefyd gan aelodau'r grŵp ffocws: 'dydy o ddim yn cael ei hysbysebu'n dda mewn gwirionedd'; 'doedd llawer o bobl ddim hyd yn oed wedi

clywed am PALS'. Er bod y cynllun wedi'i hysbysebu pan ddechreuwyd ef gyntaf, fel y disgrifiwyd uchod, nid oes dim hysbyseb penodol ar ei gyfer ar hyn o bryd, er bod cyfeiriad ato ar y rhyngwyd yn yr adran 'gwybodaeth am wasanaethau i bobl hŷn' ar wefan yr awdurdod lleol. Cydnabuwyd hefyd fod anghenion a disgwyliadau gwahanol bobl yn amrywio. 'Mae angen mwy o anogaeth ar rai pobl nag ar bobl eraill i ddod allan i'r llefydd hyn'.

Roedd aelodau grŵp PALS yn dymuno codi'n benodol fater ariannu cynlluniau megis eu cynllun hwy: 'mae Llywodraeth Cymru...o blaid cadw pobl yn iach a chadw Cymru'n iach a hyn a'r llall, ond does dim arian yn dod i wneud hynny'. Soniwyd hefyd am elfen ataliol bosibl cynlluniau fel PALS:

'Byddwn wedi tybio y byddai cadw pobl yn iach a gwario arian ar rywbeth fel PALS yn arbed arian i'r gwasanaeth iechyd – fe allai olygu na fyddai'n rhaid i rywun gael llawdriniaeth ar ei glun....

Roedd un aelod hefyd yn beirniadu faint o amser a gymerai i sefydlu cynlluniau: 'erbyn i'r peth ddod drwodd, mae hanner y bobl wedi marw tydyn?!' ac roedd yn teimlo y gellid dosbarthu'r arian yn fwy effeithlon. Roedd aelodau eraill yn teimlo nad oedd y gogledd yn flaenoriaeth ar gyfer gwario o'i gymharu â'r de. 'Abertawe a Chaerdydd, dan ni ddim yn ei gael o, ni yw'r perthnasau tlawd'. Roedd rhai aelodau hefyd am dynnu sylw at y problemau penodol yr oedd gofalwyr a chyn-ofalwyr yn eu hwynebu yng nghyswllt unigedd cymdeithasol.