

Taflu goleuni ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymysg pobl hŷn

Rhif 12
2017/18



Erthyglau nodwedd

Tudalen 2 Cyflwyniad – Victoria Lloyd

Tudalen 4 Ni ddylai neb fod heb neb – profiadau pobl hŷn o unigrwydd – Christopher Williams

Tudalen 7 Unigrwydd yn ddiweddarach mewn oes: beth yw'r ffactorau risg?
– Dr Deborah Morgan

Tudalen 12 Gwrthsefyll unigrwydd ymhlith pobl hŷn – blaenoriaethu a mynd ati! – Jill Mortimer

Tudalen 18 Mudiad Men's Sheds yng Nghymru – cipolwg o'r Squirrel's Nest – Robert Visintainer

Tudalen 20 Y Gemau OlympAge yn cynnig gŵyl o weithgareddau chwaraeon llawn hwyl i bobl hŷn – Nicola Fedyszyn

Tudalen 22 Clybiau Gwanwyn: '...a nawr, rhywbeth cwbl wahanol!' – Emma Robinson

Tudalen 24 Lleihau unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymysg pobl hŷn? Rôl y trydydd sector a pholisi cyhoeddus yng Nghymru – Dr Mark Llewellyn

Tudalen 30 Mae angen math newydd o bentref: mynd i'r afael ag unigrwydd mewn poblogaeth sy'n heneiddio – Nicola Palmarini, Sheila Zinck a Heather Fraser

Tudalen 33 Cyfeiriadau a gwybodaeth bellach

Cyflwyniad

Victoria Lloyd, Age Cymru



Victoria Lloyd

Mae unigrwydd ac arwahanrwydd yn realiti beunyddiol i lawer o bobl hŷn. Mae 75,000 o bobl hŷn yng Nghymru yn dweud eu bod yn teimlo'n unig 'drwy'r amser neu'n aml'. Mae gan

arwahanu cymdeithasol lawer o effeithiau niweidiol ar bobl hŷn, gan gynnwys diffyg ysgogiad a ddaw drwy gysylltiad cymdeithasol a methu â chyfrannu at gymdeithas neu gyflawni eu potensial eu hunain. Mae tystiolaeth gynyddol y gall hyn fod â goblygiadau difrifol i iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Gall pobl fynd yn fwyfwy unig yn ddiweddarach mewn oes am amrywiaeth o resymau, gan gynnwys profedigaeth, salwch, diffyg gwasanaethau lleol neu gludiant, neu amgylchedd adeiledig gwael mewn cymunedau.

Dylai oed hŷn fod yn amser o fwynhad a boddhad, pan fydd pobl yn gallu cymryd rhan yn y gymuned, dysgu sgiliau newydd neu ymgymryd â gweithgareddau newydd. Mae cymunedau yn ffynnu lle y gall pawb wneud y mwyaf o'u sgiliau, eu gwybodaeth neu eu profiad.

Agwedd hanfodol ar greu Cymru oed gyfeillgar yw galluogi pobl hŷn i chwarae rhan weithgar mewn cymdeithas a dileu rhai o'r rhwystrau a all arwain at arwahanu cymdeithasol.

Ym Mawrth 2017, fe wnaethom lansio ein hymgyrch yn erbyn unigrwydd, 'Ni ddylai neb fod heb neb'.¹

Credwn y dylid mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd fel materion o flaenoriaeth i iechyd y cyhoedd, er mwyn gwella iechyd a llesiant Cymru.

Fel rhan o'n hymgyrch, ac mewn teyrnged i'r diweddar AS, Jo Cox, cynhaliodd Age Cymru ddigwyddiad bord gron yng Nghasnewydd dan law Jayne Bryant, AC, lle rhannodd pobl hŷn a chynrychiolwyr prifysgolion, cymdeithasau tai, grwpiau gwirfoddol a chyrff crefyddol eu syniadau i wrthsefyll unigrwydd. Rydym yn parhau i weithio gydag amrywiaeth o randdeiliaid i rannu'r hyn sy'n gweithio a datblygu ffyrdd newydd o weithio gyda phobl hŷn i wrthsefyll unigrwydd.

Yn y rhifyn hwn o EnvisAGE, rydym yn taflu goleuni ar fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymysg pobl hŷn. Rydym yn edrych ar y rhesymau dros unigrwydd ac yn archwilio amrywiaeth eang o ddulliau posibl o'i leihau er mwyn gwella llesiant ac ansawdd bywyd.

Yn ein herthygl agoriadol, mae Christopher Williams o Age Cymru yn cyfleu lleisiau pobl hŷn yng Nghymru sy'n dioddef unigrwydd. Fel rhan o'n hymgyrch 'Ni ddylai neb fod heb neb', gofynnem i bobl hŷn rannu eu profiadau o unigrwydd ac arwahanrwydd gyda ni, i helpu ysbrydoli'r cyhoedd i gysylltu â phobl hŷn yn eu cymunedau. Mae'r sgysiau hyn yn amlygu'n glir nad oes rheswm unigol dros unigrwydd ac nad yw materion sy'n effeithio'n fawr ar un person o reidrwydd yn effeithio ar rywun arall yn yr un ffordd.

Mae Dr Deborah Morgan o Ganolfan Heneiddio Arloesol Prifysgol Abertawe yn ystyried y ffactorau risg sy'n gysylltiedig ag unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn ddiweddarach mewn oes a'r effaith ar bobl hŷn. Mae'r erthygl yn disgrifio sut mae unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn

gysyniadau gwahanol ond cysylltiedig, ac mae'n crybwyll ymchwil a wnaeth archwilio ffactorau risg y gwahanol gategorïau o unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol.

Mae Jill Mortimer yn defnyddio profiadau Age UK o weithio i leihau unigrwydd. Mae'r erthygl yn amlygu bod ymwybyddiaeth y cyhoedd o unigrwydd a phryder amdano wedi tyfu'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf ac, felly, dyma amser da iawn i ysgogi cymunedau a gwaith ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i helpu pobl i ailgysylltu a chynnal perthnasoedd ystyrlon. Mae'r erthygl yn defnyddio canfyddiadau adroddiad 'Promising approaches to tackling loneliness' Age UK a'r Campaign to End Loneliness, a rhaglen 'Testing Promising Approaches' Age UK.

Mae Robert Visintainer yn cynnig cipolwg i fudiad Men's Sheds yng Nghymru, gan ganolbwyntio ar y Squirrel's Nest ger Pen-y-bont ar Ogwr – y Men's Shed cyntaf yng Nghymru. Mae Men's Sheds yn cynnig amgylchedd cyfeillgar, hamddenol i ddynion gymdeithasu, gwneud rhywbeth ymarferol a siarad â'i gilydd ar yr un pryd. Mae'r erthygl yn disgrifio sut gwnaeth Men's Sheds ar draws Cymru ddod ynghyd ar gyfer digwyddiadau cymdeithasol fel 'Pimp My Uke' a'r 'EiSHEDfod', mewn partneriaeth â rhaglen Gwanwyn Age Cymru.

Mae Nicola Fedyszyn yn disgrifio digwyddiad arloesol Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr i bobl hŷn, sef digwyddiad ar thema'r Gemau Olympaidd a gyflwynwyd mewn lleoliadau gofal lleol i helpu gwella llesiant corfforol a meddyliol. Daeth grwpiau o gartrefi gofal lleol a chanolfannau dydd ynghyd a dewis timau i gymryd rhan yn y Gemau OlympAge, gyda chyfranogwyr yn mwynhau'r cyfle i gymdeithasu a chymryd rhan mewn gemau wedi'u haddasu.

Mae Emma Robinson o Age Cymru yn rhoi cipolwg i glybiau Gwanwyn er mwyn archwilio sut gall cymryd rhan yn y celfyddydau a gweithgareddau creadigol ostwng teimladau o unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymhlith pobl hŷn. Mae Gwanwyn wedi bod yn cynnal sesiynau peilot yn

wythnosol yn Aberystwyth ac yng Nghaernarfon, gan weithio gyda'n partneriaid Age Cymru lleol a chymuned leol y celfyddydau. Mae'r clybiau hyn i bobl dros 50 oed yn rhoi cyfleoedd i bobl gyfarfod â ffrindiau newydd a rhoi cynnig ar amrywiaeth eang o weithgareddau a phrofiadau creadigol newydd.

Mae Dr Mark Llewellyn o Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru (WIHSC), Prifysgol De Cymru, yn amlinellu tystiolaeth gan fuddiolwyr prosiectau trydydd sector yng Nghymru, a ariannwyd i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymysg pobl hŷn. Ystyrir effeithiolrwydd ac effaith y prosiectau hyn yng ngoleuni 'Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol' Llywodraeth Cymru a meysydd polisi eraill.

Mae ein herthygl derfynol yn defnyddio safbwynt rhyngwladol o'r Unol Daleithiau, ac mae Nicola Palmarini, Sheila Zinck a Heather Fraser o IBM yn ystyried y modd y mae gan ystod o randdeiliaid, gan gynnwys arweinwyr busnes, gweithwyr proffesiynol meddygol, llywodraethau, grwpiau eirioli a sefydliadau gwasanaethau cyhoeddus, fuddiant sylweddol mewn atal, adnabod a mynd i'r afael ag achosion sylfaenol unigrwydd. Mae ymchwil ddiweddaraf IBM yn archwilio'r modd y gall sefydliadau mewn llawer o ddiwydiannau weithredu i helpu oedolion hŷn i gryfhau eu cyfansoddiad cymdeithasol ac ailgysylltu â phobl eraill.

Mae ein diolch i'r holl awduron sydd wedi cyfrannu'u harbenigedd a rhannu arfer da tuag at leihau unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymysg pobl hŷn.

Mae EnvisAGE yn gyfnodolyn trafod wedi'i olygu gan Age Cymru. Ei nod yw archwilio materion sy'n effeithio ar bobl hŷn, ysgogi trafodaeth a rhannu arfer da.

I gael rhagor o wybodaeth am ein gweledigaeth ar gyfer Cymru oed gyfeillgar ac unrhyw rai o'r pynciau sydd wedi cael sylw yn y cyfnodolyn hwn, cysylltwch â ni ar [029 2043 1555](tel:02920431555) enquiries@agecymru.org.uk

Ni ddylai neb fod heb neb – profiadau pobl hŷn o unigrwydd

Christopher Williams, Age Cymru

Rydym oll wedi gweld yr adroddiadau niferus yn y cyfryngau yn ddiweddar ynghylch unigrwydd, yn enwedig unigrwydd pobl hŷn, ond bydd pobl yn aml yn rhagdybio'r rhesymau drosto. Mae Age Cymru wedi cynnal sgysiau ag amrywiaeth o bobl hŷn sy'n dioddef unigrwydd, gan ofyn beth yw'r rhesymau drosto yn eu barn nhw, gydag amrywiaeth eang o resymau'n dod i'r golwg.

Er bod pobl yn gyffredinol yn tybio bod pobl unig yn aml wedi'u harwahanu'n llwyr, nid dyma fel y mae hi'n aml. Siaradom â Mrs L, yn ei 90au hwyr, sydd wedi byw gydol ei hoes mewn dinas fawr yng Nghymru. Yn dilyn marwolaeth ei gŵr, aeth Mrs L yn fwyfwy unig yn araf bach, ond rheswm allweddol dros hyn oedd gostyngiad sylweddol yn ei symudedd, gan ei gwneud hi'n anodd iawn iddi adael ei thŷ i gyfarfod â ffrindiau a theulu. Fodd bynnag, newidiodd ei sefyllfa'n sylweddol pan ddaeth

sgwter symudedd i'w meddiant, gan agor ei byd unwaith eto.

Gall ffordd o fyw pobl eraill fod yn brysur iawn, gan roi'r argraff o'r tu allan bod hyn yn foddhaus iawn, ond gallant ddioddef unigrwydd o hyd. Er enghraifft, mae Mrs D, sydd yn ei 70au, yn byw mewn tref brysur yng ngogledd Cymru ac yn astudio mewn prifysgol i gadw'i hun yn weithgar. Fodd bynnag, ar ôl colli'i gŵr a'i merch yn ei harddegau sawl blwyddyn yn ôl, yn ogystal â dioddef cyfnod o salwch yn ddiweddar, dywedodd wrthym ei bod yn teimlo'n arbennig o ddigalon o hyd ac yn unig iawn weithiau.

Yn wir, mae marwolaeth aelod o'r teulu yn nodwedd ym mywyd llawer o bobl unig. Mae Mrs H, sydd yn ei 80au cynnar, yn unig iawn ac yn isel iawn, er ei bod hi'n byw mewn dinas fawr. Collodd ei mab dros ddeng mlynedd yn ôl ac mae ei gŵr yn byw mewn cartref gofal, ar ôl cael diagnosis o ddementia. Fodd bynnag, mae hi'n gweld eu heisiau'n fawr ac o'r farn ei



bod wedi cyrraedd y pwynt isaf yn ei bywyd. Er ei bod hi'n mwynhau darllen, yr unig bryd mae hi'n teimlo'n hapus yw pan mae'n gallu ymweld â'i gŵr ac mae'n gwneud hynny dair neu bedair gwaith yr wythnos. Erbyn hyn, mae wedi cyrraedd y pwynt lle mae'n cael meddyginiaeth ar bresgripsiwn ar gyfer iselder, ond dywed nad tabledi mae hi eu heisiau, ond cwmni.

Cawsom hanes tebyg gan Mrs J, sy'n 60 oed ac sy'n byw ar ei phen ei hun mewn dinas fawr ers marwolaeth ei gŵr ddwy flynedd yn ôl. Roedd hi'n arfer bod yn ofalwr prysur iawn i'w gŵr ond nid yw'n gweld fawr o neb erbyn hyn, heblaw gyrrwr dosbarthu siopa o archfarchnad unwaith yr wythnos. Ei chwmmiaeth pennaf yw ei theledu, sydd ymlaen drwy'r dydd, a'i chi anwes, y mae'n ceisio'i gerdded bob bore, er y gall hyn fod yn anodd gan fod agoraffobia arni a gall fod yn eithaf ofnus - yn sicr, ni all deithio ar fws na thacsi ac mae'n rhaid iddi ddibynnu ar ffrindiau i roi lifft iddi os bydd angen teithio arni, gan nad oes ganddi deulu gerllaw.

Roedd perthnasoedd teuluol, yn hytrach na cholli aelod o'r teulu, yn gyffredin i lawer o'r bobl siaradom â nhw. Roedd Mrs P, o dref glan môr yng ngogledd Cymru, wedi colli ei gŵr rai blynyddoedd yn ôl, mae dementia ar ei dau frawd a chwaer ac maent yn byw'n bell i ffwrdd, felly mae ymweliadau'n anodd iawn ac yn anfynych. Fodd bynnag, er bod ei mab a'i hwyres yn byw'n gymharol agos, mae ei mab yn sâl ac mae ei hwyres yn brysur iawn yn gofalu am ei phlant ei hun; o ganlyniad, nid oes amser gan y naill na'r llall i ymweld â hi neu ei chynorthwyo. A chanddi amrywiaeth o anawsterau iechyd corfforol sydd angen triniaeth barhaus, mae Mrs P yn teimlo'n unig ac yn bryderus iawn. Ni all berswadio'i hun i adael y tŷ, yn hytrach, mae'n eistedd tu mewn gyda'r llenni ar gau. Gan deimlo'i bod hi'n ormod o drafferth gwisgo, mae'n aml yn aros yn ei dillad nos yn ystod y dydd, gan fyw mewn un ystafell yn unig o'i chartref.



Sefyllfa debyg sydd gan Mrs W, sydd yn ei 70au cynnar, sydd hefyd wedi byw mewn tref arfordirol yng ngogledd Cymru ers marwolaeth ei gŵr. Er iddi feddwl y byddai'r symud hwn yn rhoi dechrau newydd iddi mewn bywyd, mae hi wedi mynd yn eithaf unig yn lle hynny, gan fod ei meibion yn byw'n bell i ffwrdd ac yn ymweld yn anaml. Yn anfynych y mae'n siarad ag unrhyw un mwyach.

Adroddodd Mrs D stori debyg i ni: mae hi wedi bod yn sengl ers bron 40 mlynedd ac er bod ganddi fab sy'n oedolyn, dywed na all dibynnu arno i alw arni gan ei fod yn rhy brysur gyda'i waith. Er nad yw wedi'i harwahanu yn ddaearyddol, mae'n teimlo'i bod wedi'i harwahanu yn emosiynol, yn unig ac yn isel, gan roi'r bai arni hi ei hun am ei sefyllfa i raddau gan ei bod yn teimlo'i bod wedi gwahanu'i hun rhag eraill.

Fel y nodwyd gyda Mrs L uchod, canfuom fod anawsterau symudedd yn gallu arwain at bobl a arferai fod yn weithgar yn cael eu harwahanu rhag eu cymunedau. Arferai Mrs B, sy'n byw mewn tref fechan wledig, gerdded a nofio gyda grwpiau lleol yn rheolaidd, ond roedd pwl sydyn o salwch wedi'i chyfyngu i'w chartref



am fisoedd lawer. Yn anffodus, nawr ei bod wedi adfer rhywfaint o allu i symud, mae ei gwasanaeth bws lleol wedi'i ddirwyn i ben, felly mae'n ddibynol ar dacsis drud i fynd allan, yn hytrach na defnyddio'i phas bws am ddim. O ganlyniad, mae hi nawr yn llwyddo i adael ei chartref unwaith yr wythnos yn unig.

Mae newidiadau i'r ddarpariaeth gwasanaethau lleol wedi creu anawsterau mawr hefyd i Mrs J, sy'n byw mewn tref arfordirol yng ngogledd Cymru. Bu farw ei gŵr ddeng mlynedd yn ôl ac er bod ganddi ddau blentyn sy'n oedolion, yn anaml iawn y mae'r ddau yn ymweld am eu bod yn byw filltiroedd lawer i ffwrdd. Fodd bynnag, craidd ei hanhawster yw ei hangen am nifer ddigonol o doiledau cyhoeddus. Mae ei hawdurdod lleol wedi cau pob un ond un o'i chyfleusterau arferol, felly mae'n amhosibl ymweld â chanol y dref neu'r traeth, gweithgareddau yr arferai fwynhau. Ei hunig bleser nawr yw ei chi, sydd yntau'n eithaf sâl ac yn dibynnu ar driniaeth ddrud gan y milfeddyg. Er gwaethaf y gost, mae'n teimlo bod rhaid iddi ei gadw'n iach, gan ddweud "Mae e'n fy neall i ac rwy'n ei ddeall ef a does dim eisiau dychmygu bywyd hebdo fe arna' i – gyda phwy fydda' i'n siarad? Y pedair wal yma?"

Mae pobl hefyd sy'n dioddef unigrwydd er eu bod yng nghwmni agos eraill am lawer

o'r diwrnod, er enghraifft Mrs S, yn ei 60au hwyr, sydd wedi bod yn unig ofalwr ei mab anabl iawn ers marwolaeth sydyn ei gŵr ddwy flynedd yn ôl. Nid oes ganddi ffrindiau na pherthnasau o fewn ychydig oriau o daith ac mae bron y cyfan o'i hamser yn cael ei dreulio'n gofalu am ei mab, heblaw am gyfnodau byr o ofal seibiant, ond nid yw hyn hyd yn oed yn rhoi'r cyfle iddi gyfarfod ag eraill ac nid yw llawer o'r digwyddiadau yr hoffai fynd iddynt ar gael yn ystod y cyfnodau hyn. Mae wedi ceisio unioni'r sefyllfa i ryw raddau trwy sefydlu sesiwn chwaraeon wythnosol i bobl anabl yn ei chymuned, sy'n rhoi'r cyfle iddi gyfarfod â phobl, ond i raddau helaeth, Facebook yw ei llinell bywyd, gan ganiatáu iddi gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu i raddau helaethach o lawer nag a allai fod yn bosibl fel arall.

Yn sicr, nid oes rheswm unigol dros unigrwydd ac nid yw pethau sy'n cael effaith fawr ar un person o reidrwydd yn effeithio ar rywun arall yn yr un ffordd; serch hynny, mae'n ymddangos bod y ffactorau a welwyd uchod yn arwyddocaol ym mywyd llawer o bobl unig y daethom ar eu traws. Gan hynny, nid oes ateb cynhwysfawr i unigrwydd, ond amrywiaeth o atebion a allai gael effaith gronnus gyda'i gilydd.

Unigrwydd yn ddiweddarach mewn oes: beth yw'r ffactorau risg?

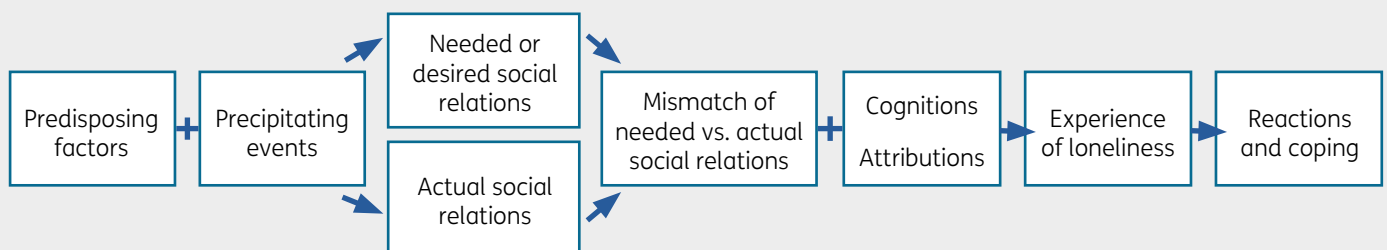
Dr Deborah Morgan, Cynorthwydd Ymchwil, Canolfan Heneiddio Arloesol, Prifysgol Abertawe

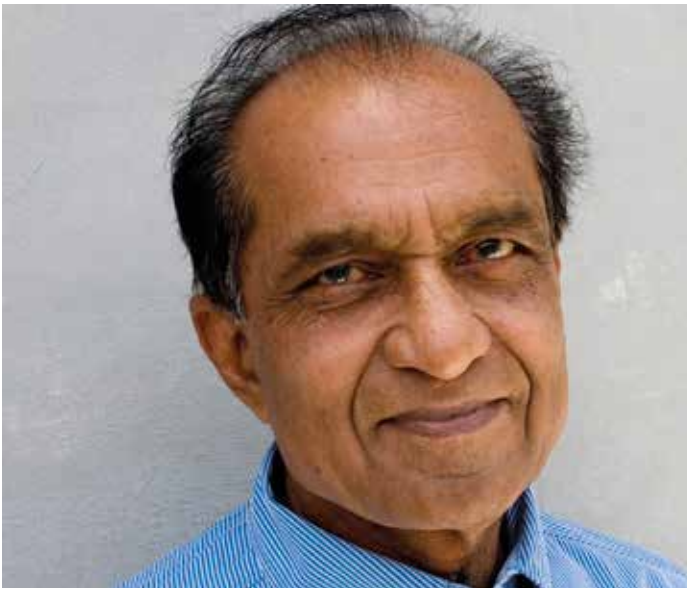
Gall unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol effeithio ar bobl ar unrhyw adeg yn ystod hynnt bywyd. Fodd bynnag, gall newidiadau a'r cyfnodau pontio sy'n gysylltiedig â heneiddio olygu bod pobl hyn yn gallu bod yn arbennig o fregus wrth i ffactorau risg unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol gynyddu a dod ynghyd. Eto, mae unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn gymhleth. Er y gall un person fynd i deimlo'n unig o ganlyniad i newid yn ei amgylchiadau, efallai na fydd person arall mewn amgylchiadau tebyg yn dioddef unigrwydd. Un esboniad yw bod unigrwydd yn deillio o ddiffyg cyfatebiaeth rhwng safon neu nifer y perthnasoedd cymdeithasol mae person hyn yn dymuno'u cael a'u perthnasoedd cymdeithasol gwirioneddol (Ffigur 1) (Perlman & Peplau, 1998). Hynny yw, mae'n bosibl na fydd rhywun â nifer bach o ffrindiau fyth yn dioddef unigrwydd gan fod pob perthynas ganddynt y mae arnynt eu hangen, ond gallai rhywun arall â grŵp mawr o ffrindiau fynd i deimlo'n unig gan eu bod yn amgyffred diffyg safon yn y perthnasoedd hynny neu ddiffyg nifer. I'r gwrthwyneb, mae arwahanu cymdeithasol yn cyfeirio at absenoldeb cysylltiad â phobl eraill (Wenger & Burholt, 2004). Mae'n bosibl bod yn

unig heb ddioddef arwahanu cymdeithasol, ac fel arall. Nid yw unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn ffenomenau newydd; mae unigrwydd yn brofiad cyffredinol, ac yn brofiad y mae'r rhan fwyaf o bobl wedi'i gael. Er y gall unigrwydd fod yn deimlad dros dro sy'n mynd a dod i lawer o bobl, i eraill, gall fynd yn deimlad cronig, gan olygu bod rhywun yn teimlo'n unig drwy'r amser neu gan amlaf. Gall lefelau unigrwydd amrywio gydag amser hefyd.

Caiff ei awgrymu fwyfwy bod newidiadau cymdeithasol ehangach, fel mwy o allu i symud yn ddaearyddol, y cynnydd yn nifer y bobl sy'n byw ar eu pen eu hunain a gostyngiad yn nifer yr aelwydydd sy'n pontio'r cenedlaethau wedi arwain at fwy o unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn ddiweddarach mewn oes. Dyma safbwynt mae gwleidyddion a'r cyfryngau fel ei gilydd yn ei fynegi. Fodd bynnag, mae ymchwil bresennol wedi amlygu amrywiaeth eang o ffactorau sy'n cynyddu risg unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn ddiweddarach mewn oes (Tabl 1). Mae'r rhain yn cynnwys ffactorau sy'n gysylltiedig ag amgylchiadau personol oedolyn hyn; byw ar ei ben ei hun (De Jong Gierveld, Broese Van

Ffigur 1: Discrepancy Model of Loneliness (Perlman & Peplau 1998)





Groenou, Hoogendoorn & Smit, 2009) bod yn sengl, erioed wedi priodi neu wedi ysgaru (Jivraj, Nazroo & Barnes, 2012). Yn yr un modd, sylwyd bod nodweddion personol penodol yn gysylltiedig â mwy o risg unigrwydd. Nodwyd bod oed hŷn yn ffactor risg ar gyfer unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol (Demakakos, Nunn & Nazroo, 2006). Mae mwy o risg unigrwydd hefyd i oedolion hŷn o gymunedau lleiafrifoedd ethnig (Victor, Burholt & Martin, 2012) ac o'r gymuned lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsrywiol (Taylor, 2014). Mae iechyd gwael neu anabledd ar unrhyw oedran yn gallu cynyddu'r risg y bydd rhywun yn unig a/neu wedi'i arwahanu. Yn ddiweddarach mewn oes, mae ffactorau risg sy'n gysylltiedig ag iechyd yn cynnwys: namau corfforol (Aartsen & Jylhä, 2011), gwybyddol (Burholt, Windle & Morgan, 2016) a synhwyraidd (Alma, Van Der Mei, Feitsma & Groothoff, 2011), yn ogystal ag iechyd corfforol gwael (Sundström, Fransson, Malmberg & Davey, 2009) ac iechyd meddwl gwael (Burholt & Scharf, 2013). Dangoswyd hefyd bod cyfnodau pontio allweddol, fel colli partner oherwydd profedigaeth (Drennan et al., 2008; Aartsen & Jylhä, 2011), symud i gartref gofal (Golden, Conroy & Lawlor, 2009), symud i ardal newydd (Wenger, Davies, Shahtahmasebi & Scott, 1996) a gofalu am rywun neu roi'r gorau i rôl ofalu (De Jong

Gierveld, Broese Van Groenou, Hoogendoorn & Smit, 2009) yn cynyddu risg unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol gan fod y pwyntiau hyn o bontio yn gallu tarfu ar berthnasoedd cymdeithasol. Mae'r amgylchedd lle mae pobl hŷn yn byw hefyd yn chwarae rôl arwyddocaol o ran cynyddu risg unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol. Dangoswyd bod ffactorau fel ofn troseddau (Scharf, Phillipson & Smith et al., 2007), diffyg cludiant hygrych (Victor, Scrambler & Bond, 2009), neu ddiffyg cyfleusterau lleol (Bowling & Stafford, 2007; O'Shea, Walsh & Scharf, 2012) oll yn rhwystro rhyngweithio cymdeithasol, gan gynyddu'r risg y bydd oedolion hŷn yn mynd i deimlo'n unig neu ddiodef arwahanu. Hefyd, mae agweddau ffisegol ar amgylcheddau gwledig a threfol yn gallu cynyddu risg unigrwydd ac arwahanrwydd, gan ei gwneud hi'n anodd i oedolion hŷn fentro allan neu ymwneud â phobl. Er enghraifft, dangoswyd bod y boblogaeth wasgarog mewn ardaloedd gwledig, ynghyd â llai o allu gweithredol gan berson hŷn neu nam ar y gallu hwnnw, yn effeithio ar allu'r person i gynnal perthnasoedd cymdeithasol â phobl a all fod wedi'u gwasgaru ar draws ardal wledig fawr (Burholt, 2011).

Yn ogystal, mae ymchwil bresennol yn dangos bod y ffactorau risg hyn yn gweithredu ar lefelau gwahanol. Ar y lefel unigol (y lefel micro), gall cyd-destun cymdeithasol perthnasoedd â theulu a ffrindiau ddylanwadu ar unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Ar lefel y gymuned (y lefel meso) mae cyd-destun y gymuned yn rhoi cyfleoedd i ymwneud â'r gymuned, sy'n bwysig ar gyfer ffurfio perthnasoedd newydd (De Jong Gierveld, Van der Pas & Keating, 2015). Ar y lefel gymdeithasol ehangach (y lefel macro) gall y cyd-destun cymdeithasol, economaidd, diwylliannol a gwleidyddol ehangach ddylanwadu ar unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol. Felly, er enghraifft, mae ymchwil bresennol yn dangos i ni fod unigrwydd ac

Tabl 1: Ffactorau Risg Unigrwydd ac Arwahanu Cymdeithasol

Amgylchiadau Personol	Nodweddion Personol	Iechyd ac Anabledd	Cyfnodau Pontio	Amgylcheddol
Byw ar eich pen eich hun*	Oedran* (dros 75 oed)	Namau symudedd/ swyddogaethol*	Gweddwdod/ profedigaeth	Ffactorau risg trefol / gwledig
Bod yn sengl, wedi ysgaru neu erioed wedi priodi*	Rhywedd	Anabledd*	Derbyn i gartref gofâl*	Diffyg cludiant hygyrch
Argaeledd teulu a ffrindiau	Bod yn hoyw, lesbiaidd, deurywiol, trawsrywiol (LGBT)	Bod yn ofalwr	Mudo wrth ymddeol	Diffyg cyfleusterau lleol
Incwm isel*	O gymuned ethnig lleiafrifol	Iechyd gwael	Bod yn ofalwr/ rhoi'r gorau i fod yn ofalwr	Ofn troseddu
Byw mewn tŷ cyngor		Iselder		
Lefel addysg		Datblygiad salwch		
Defnydd car		Nam gwybyddol*		
		Nam synhwyrdd		
		Nam synhwyrdd deuol		

* Ffactor risg ar gyfer arwahanu cymdeithasol hefyd

arwahanu cymdeithasol yn fwy cyffredin mewn ardaloedd difreintiedig, hynny yn rhannol oherwydd y difreintedd materol sy'n effeithio ar allu pobl i ymwneud â gweithgareddau cymdeithasol dros oes rhywun. Yn wir, mae canfyddiadau o Astudiaeth Hydredol Heneiddio Lloegr (ELSA) yn awgrymu 'wealth is a major correlate of loneliness' (Demakakos, Nunn & Nazroo, 2006:302). Mae diffyg adnoddau materol ac ariannol hefyd yn ffactorau risg a all greu rhaguedd y bydd unigolion yn dioddef unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol wrth iddynt heneiddio.

Er bod llawer iawn yn hysbys am ffactorau risg unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn ddiweddarach mewn oes, gall ffactorau risg ddod ynghyd. Yn ogystal, mae rhai ffactorau yn peri mwy o risg unigrwydd nag arwahanu cymdeithasol. Archwiliodd fy ngwaith ar bontio mewn unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol rai o'r materion hyn gan ddefnyddio data o Astudiaeth Gweithrediad

Gwybyddol a Heneiddio Cymru (CFAS Cymru) sy'n gynrychioliadol yn genedlaethol. Roedd CFAS Cymru yn astudiaeth o bobl hŷn 65 oed ac yn hŷn yn preswyllo mewn cymunedau yng Nghymru. Trwy ddefnyddio set ddata a ryddhawyd ymlaen llaw gan CFAS yn seiliedig ar ymatebion 2308 o oedolion hŷn, archwiliodd fy ngwaith y ffactorau risg ar gyfer pedwar categori unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol: 1) unig ac ar wahân, 2) unig ond heb fod ar wahân, 3) ar wahân ond ddim yn unig a 4) ddim yn unig nac ar wahân. Dangosodd y canfyddiadau fod ffactorau risg gwahanol ar waith ym mhob un o'r tri chategori unigrwydd.

Yn y categori **unig ac ar wahân** roedd y ffactorau risg yn cynnwys bod yn wrywaidd, yn 85 oed ac yn hŷn, dim plant, teimlo'n drist neu'n isel yn aml, iechyd gwael, lefel isel o hunan-barch a lefelau isel o reolaeth ryngpersonol (y gallu i ryngweithio ag eraill). Roedd risg bod yn unig ac ar wahân yn uwch hefyd i oedolion hŷn nad oeddent yn cymryd rhan mewn grwpiau

eglwysig neu gymdeithasol a'r rhai a oedd yn byw dros 50 milltir i ffwrdd o'u teulu (Morgan, 2015). Mae'r canfyddiad hwn yn gyson â llenyddiaeth bresennol, gan fod llawer o'r ffactorau risg y nodwyd eu bod yn rhagfynegi cynnwys rhywun yn y categori unig ac ar wahân wedi bod yn gysylltiedig ag unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn y gorffennol.

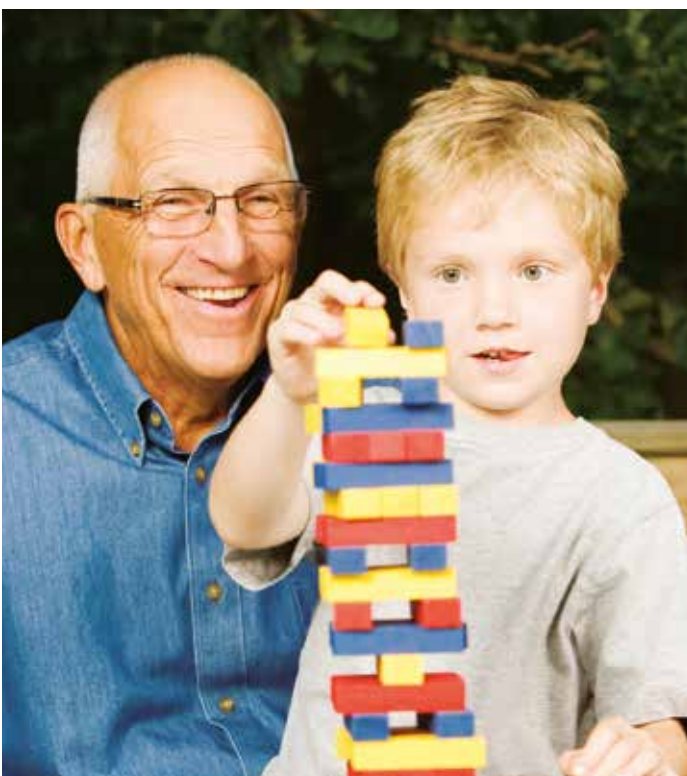
Yn y categori **unig ond heb fod ar wahân** roedd rhai pethau'n debyg i ffactorau risg y categori unig ac ar wahân. Roedd y rhain yn cynnwys teimlo tristwch neu iselder yn fyny, lefel isel o hunan-barch, neu lefelau isel o reolaeth ryngpersonol (y gallu i ryngweithio ag eraill) a byw dros hanner can milltir i ffwrdd o'u teulu; gwelwyd bod y rhain yn cynyddu'r risg y byddai person hŷn yn unig ond nid ar wahân. Yn yr un modd, fe wnaeth y categori **ar wahân ond nid yn unig** hefyd amlygu rhai pethau'n debyg yn y ffactorau risg sy'n gysylltiedig â'r categori unig ac ar wahân blaenorol. Roedd y rhain yn cynnwys bod yn hŷn (dros 85 oed), iechyd gwael, lefelau isel o reolaeth ryngpersonol a byw dros hanner can milltir i ffwrdd o'u teulu; gwelwyd bod y rhain oll yn cynyddu risg bod 'ar

wahân ond nid yn unig'. Fodd bynnag, mae'r canfyddiadau'n dangos bod lefel isel o addysg (gadael ysgol wrth gyrraedd oedran diwedd addysg orfodol neu cyn hynny) a bod heb blant hefyd yn ffactorau risg ar gyfer bod ar wahân ond nid yn unig yn ddiweddarach mewn oes (Morgan, 2015).

Nododd y pedwerydd categori, **ddim yn unig nac ar wahân**, rai ffactorau amddiffynnol a wnaeth ostwng risg unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol. Darganfuwyd bod unigolion nad oeddent yn unig nac ar wahân yn fenywaidd, yn iau (65-74 oed), yn briod, a chanddynt blant, asesiad cadarnhaol o iechyd, ddim yn dioddef iselder, lefelau uchel o hunan-barch a rheolaeth ryngpersonol, yn cymryd rhan mewn grwpiau eglwys neu gymdeithasol ac yn byw gerllaw'r teulu (Morgan, 2015).

Profiadau pobl hŷn o unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol

Un agwedd ar ymchwil i unigrwydd sy'n aml yn cael ei hesgeuluso yw safbwynt oedolion unig hŷn. Fel rhan o'm gwaith ar bontio mewn unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol, fe wnes gyfweld â nifer o oedolion unig ac ar wahân hŷn a oedd wedi cymryd rhan yn astudiaeth CFAS Cymru. Roedd hanesion yr oedolion hŷn unig a/neu ar wahân hyn yn dangos bod y pontio i unigrwydd a/neu arwahanu wedi'i sbarduno gan rai o'r ffactorau risg a nodwyd mewn astudiaethau presennol ac yn fy nghanfyddiadau ystadegol fy hun. Roedd llawer o'r oedolion hŷn y gwnes eu cyfweld wedi mynd yn unig o ganlyniad i brofedigaeth, tra'r oedd oedolion hŷn yn nodi bod ymddeol, mudo ac anabledd yn ffactorau arwyddocaol yn eu pontio i arwahanu cymdeithasol. Eto, roedd rhai oedolion hŷn y gwnes gyfweld â nhw wedi siarad am anawsterau a gawsant ar hyd eu hoes wrth greu perthnasoedd cymdeithasol, gan eu priodoli'n aml i nodweddion personoliaeth fel swildod, bod yn dawel neu fod yn fewnblyg (Morgan, 2015).





“Rwy’n dawel, ydw, rwy’n eitha’ swil gallech chi ddweud, felly dyna’r broblem mae’n debyg” (gweddw unig, 68 oed)*

Yn aml, roedd rhwydweithiau cymdeithasol llai, yn cynnwys aelodau’r teulu neu ffrindiau eu partner, yn bennaf, gan yr oedolion hŷn hyn. Mae ymchwil bresennol yn dangos bod pobl hŷn sydd â rhwydweithiau cymdeithasol sy’n cynnwys aelodau cyfagos o’r teulu yn bennaf, gyda bach iawn o ffrindiau a chymdogion, mewn perygl o fod yn unig (Wenger, 1991).

Yn ogystal, roedd y cyfweiliadau ag oedolion hŷn unig/ar wahân wedi amlygu darlun cymhleth o’r cyd-chwarae rhwng ffactorau risg, gyda llawer o’r oedolion hŷn hyn yn sôn am nifer o ffactorau risg yn arwain at effaith gronnus.

“Rwy’n credu’i fod yn gyfuniad o orffen gwaith yna cael y math yma o broblem feddygol a nawr mae ‘mywyd i’n troi o amgylch mynd i’r dafarn [...]’ (dyn 72 oed unig ac ar wahân, sydd wedi cael ysgariad)*

“Roeddwn i wastad allan yn gwneud rhywbeth ac roeddwn i’n arfer mynd i ddsbarthiadau cadw heini a sawl peth ond,

dyna ni, wrth i chi fynd yn hŷn a chollais fy ngŵr wyth mlynedd yn ôl ac, ers hynny, rwy heb wneud cymaint. Roedd gen i drwydded yrru bryd hynny ac arthritis ac rwy’n cael gwaith troi fy ngwddf i weld, ac mae’n rhaid i chi allu gwneud hynny pan fyddwch chi’n gyrru a doedwn i ddim yn teimlo byddwn i’n ddiogel” (gweddw unig, 82 oed)*

*(Cyfieithwyd o’r Saesneg gan y golygydd).

Mae’n amlwg bod nifer o ffactorau risg ynghlwm wrth unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yn ddiweddarach mewn oes. Mae cymhlethdod y ffactorau risg a sut maent yn rhyngweithio ag amgylchiadau personol pobl hŷn yn awgrymu y bydd angen dull cymhleth, wedi’i addasu’n bersonol, wrth ystyried ymyriadau. Bydd angen i ymyriadau ar gyfer mynd i’r afael ag unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ystyried amgylchiadau unigrwy profiad pob unigolyn o heneiddio ac unigrwydd. Hefyd, mae angen mynd i’r afael ag amlygu’r amrywiaeth o ffactorau risg a all gynyddu’r tebygolrwydd y bydd rhywun yn dioddef unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol er mwyn lleihau’r risg y bydd pobl yn mynd i deimlo’n unig wrth iddynt heneiddio.

Gwrthsefyll unigrwydd ymhlith pobl hŷn – blaenoriaethu a mynd ati!

Jill Mortimer, Rheolwr Polisi, Age UK

Mae'r rhan fwyaf ohonom wedi profi unigrwydd ar ryw adeg yn ein bywyd. Gall fod yn brofiad poenus a digalon. Yn aml, bydd y teimladau hyn yn darfod wrth i fywyd fynd yn ei flaen. Ond i rai ohonom, bydd yn mynd yn gronig, yn fwyfwy anodd dod drwyddo ac yn fwyfwy niweidiol i iechyd a llesiant. Gall colli hunanhyder, llai o hunan-barch a theimlo nad oes ystyr i fywyd gyd-fynd â hynny.

Gall unigrwydd effeithio ar bobl o bob oedran. Mae amcangyfrif bod 9 miliwn o bobl yn DU yn aml yn unig neu weithiau'n unig, ar unrhyw un adeg.¹ Mae'r ystadegau yn amrywio yn ôl union eiriad y cwestiwn sy'n cael ei ofyn, ond gall amrywio rhwng 9 y cant a 15 y cant o bob carfan oedran. Mae llawer o unigrwydd cudd hefyd. Dywedodd dros hanner y bobl dros hanner cant oed a ymatebodd i arolwg Gransnet y byddai eu ffrindiau a'u teulu'n synnu o wybod pa mor unig roeddent yn teimlo.²



Mae unigrwydd yn aml yn ymwneud â cholled – naill ai'r perthnasoedd a gawsoch neu'r perthnasoedd rydych chi'n deisyfu y byddech wedi'u cael. Gall pobl fod yn arbennig o fregus yn wyneb cyfnodau pontio mewn bywyd – er enghraifft cyrraedd yr ardddegau ac yna oedolaeth; yr unigrwydd posibl a'r newid mewn hunaniaeth i riant newydd sy'n gadael gwaith am gyfnod i ofalu am blant; ysgaru; y 'nyth gwag' pan fydd plant yn gadael cartref; y profiad o adael cartref i fynd i brifysgol neu swydd newydd mewn tref anghyfarwydd; colli cysylltiad â chydweithwyr adeg ymddeol ynghyd â cholli hunaniaeth rôl gwaith; marwolaeth anwyliad. Hefyd, mae unigrwydd posibl enfawr ymhlith grwpiau a allai fod yn cael eu gwthio i ymylon cymdeithas trwy ragfarn a gwahaniaethu: pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig, ffoaduriaid, grwpiau pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol, pobl ag anabledau a phobl hŷn.

Mae risg benodol i bobl hŷn ddioddef unigrwydd oherwydd profedigaeth a datblygiad cyflyrau iechyd hirdymor a all leihau symudedd a namau ar y synhwyrâu a all ostwng yr hyder a'r gallu i fentro allan. Wrth i nifer y bobl hŷn yn y Deyrnas Unedig gynyddu, felly hefyd y mae nifer y bobl sy'n dioddef unigrwydd cronig. Mae amcangyfrifon yn awgrymu bod 1.2 miliwn o bobl 65 oed ac yn hŷn yn dioddef unigrwydd cronig³ ac mae 1.9 miliwn o bobl, sy'n nifer aruthrol, yn aml yn teimlo'u bod yn cael eu hanwybyddu neu'n anweladwy.⁴

Mae lle i ni gyd gydweithio'n well i helpu pobl hŷn unig i ail-ymgysylltu â'u cymunedau. Bu twf enfawr yn ymwybyddiaeth y cyhoedd



yn ddiweddar fod unigrwydd yn rhywbeth y gallwn ni ac y dylem ni fel cymdeithas wneud rhywbeth yn ei gylch. Ysgogodd ymgyrch Nadolig Age UK 'No-one should have no-one' yn 2015/16 ac yn 2016/17 don o ddiddordeb, gydag 17,000 o ymholiadau yn 2016/17: mwy na dwywaith nifer ymholiadau'r flwyddyn gynt. Yn ystod blwyddyn 2016/17, cafwyd 43,000 o ymholiadau blynyddol am wirfoddoli, hefyd dros ddwywaith nifer ymholiadau'r flwyddyn gynt. Mae Comisiwn Jo Cox ar Unigrwydd yn prysur ennill ei blwyf a chynhaliwyd dros 100,000 o ddigwyddiadau 'Big Get Together' ar hyd a lled y wlad flwyddyn wedi ei marwolaeth.

Mae'n holl bwysig bod pob un ohonom sy'n gweithio yn y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol yn manteisio ar y don hon o ddiddordeb cyhoeddus ac achub y cyfle i wneud gwahaniaeth. Mae gwaith Cynulliad Cenedlaethol Cymru i ddatblygu strategaeth i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol yng Nghymru yn gam enfawr i'r cyfeiriad cywir.

Helpu pobl hŷn i leihau eu hunigrwydd

Mae Age UK wedi bod yn gweithio i fynd i'r afael ag unigrwydd ymhlith pobl hŷn ers blynyddoedd lawer. Mae gan 120 a mwy o ganghennau Age UK yn Lloegr wasanaethau sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd – cyfuniad fel arfer o alwadau ffôn, ymweliadau â'r cartref a gweithgareddau wedi'u trefnu.

Call in Time

Mae Age UK yn cynnal gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn yn genedlaethol o'r enw 'Call in Time'. Fe'i lluniwyd yn wreiddiol i gael gwirfoddolwyr corfforaethol i helpu mynd i'r afael ag unigrwydd, ond mae'n cynnwys gwirfoddolwyr o blith aelodau'r cyhoedd erbyn hyn.⁵

Rydym yn hyfforddi'r gwirfoddolwyr hyn ac yn eu cysylltu â phobl hŷn, ar sail diddordebau cyffredin. Mae pob gwirfoddolwr yn gwneud galwad ffôn 20 i 30 munud yr wythnos. Mae tîm Age UK yn cefnogi gwirfoddolwyr trwy roi cyngor, gwneud y galwadau pan fyddant ar wyliau a, phan fydd yn briodol, eu cyfeirio at wasanaethau eraill Age UK fel cyngor ar fudd-daliadau a chlybiau lleol.

Ers ein hymgyrch Nadolig 'No-one should have no-one' gyntaf, mae'r gwasanaeth wedi ehangu'n aruthrol. Erbyn hyn, mae dros 1000 o bobl hŷn yn derbyn galwadau bob wythnos ac mae dros 500 o wirfoddolwyr yn gwneud y galwadau.

“Doedd neb gen i. Roeddwn i ar goll yn llwyr. Ddydd a nos, wythnos ar ôl wythnos, mis ar ôl mis. Mae'r unigrwydd yn mynd dan eich croen chi. Mae 'Call in Time' wedi newid fy mywyd, o 'ddod drwyddi' o un dydd di-liw i'r nesaf i ddod yn ôl i gyflwr “bywyd” Barbara*

“Mae'n llonni'ch dydd chi (yr alwad) pan nad oes neb gennych. Rwyf ar fy mhen fy hun

drwy'r amser. Mae'n gwneud i chi deimlo'n well, wir i chi" Molly*

*(Cyfieithwyd o'r Saesneg gan y golygydd).

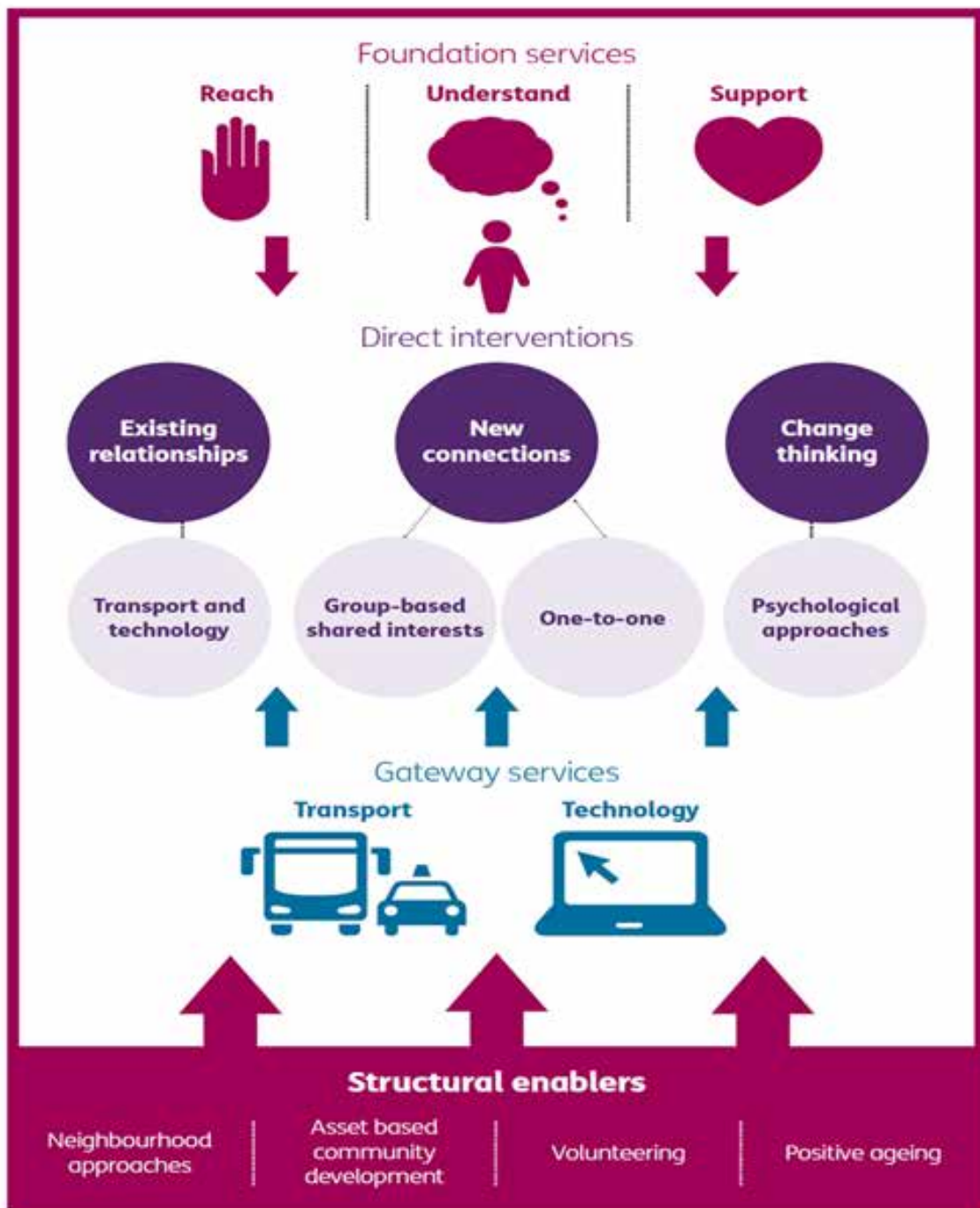
Dulliau Addawol o Leihau Unigrwydd ac Arwahanu yn Ddiweddarach mewn Oes

Yn 2014, ymunom â'r Campaign to End Loneliness i ymchwilio i'r 'hyn sy'n gweithio' wrth helpu pobl hŷn i fynd i'r afael â'u

Framework for Loneliness Interventionsⁱ

hunigrwydd. Cyhoeddodd 'Promising Approaches to Reducing Loneliness' yn 2015.6 Roedd hwn yn cynnwys fframwaith i amlygu'r holl wahanol elfennau a allai gyfrannu at ateb a rhoddodd 28 astudiaeth achos cryno o ddulliau sydd â rhywfaint o dystiolaeth eu bod wedi cael effaith ar unigrwydd.

Trwy gydol yr ymchwil, buom yn ymgynghori â phanel arbenigwyr a awgrymodd fod yr elfen



ⁱ Promising Approaches to Reducing Loneliness: Age UK a'r Campaign to End Loneliness; Ionawr 2015, tudalen 11.

bwysicaf bosibl o'r fframwaith ar gyfer pobl oedrannus sy'n dioddef unigrwydd cronig, ond sydd wedi cael y lleiaf o ymchwil iddi, yn ymwneud â gwasanaethau sylfaenol. **Reach / Cyrraedd** – dod o hyd i unigolion unig nad ydynt o reidrwydd yn ymwneud ag unrhyw un o wasanaethau Age UK; **Understand / Deall** – natur unigrwydd unigolyn a datblygu ymateb personol; **Support / Cynorthwyo** unigolion unig i ddod at bobl, gweithgareddau a gwasanaethau sy'n eu helpu i ailgysylltu. Penderfynodd Age UK roi'r gwasanaethau hyn ar brawf gydag 8 cangen Age UK yn Lloegrⁱⁱ yn ein rhaglen 'Testing Promising Approaches to Reducing Loneliness'

Profi Dulliau Addawol

Parodd cam cyntaf y rhaglen am 15 mis a llwyddodd i leihau unigrwydd, yn enwedig ymysg pobl a oedd bob amser yn unig neu'n unig yn aml. Nodwyd bod y canlynol yn elfennau hanfodol ar gyfer llwyddiant.⁷

Personoli

Mae unigrwydd yn brofiad personol dwys ac mae dulliau gwahanol yn gweithio i bobl wahanol. I rai o'r bobl y cysylltwyd â nhw drwy'r rhaglen, roedd darganfod eu bod yn gymwys i gael budd-daliadau credyd pensiwn neu lwfans gweini wedi rhoi hwb go iawn i'w hyder a'r modd ariannol i fentro allan eto. Roedd eraill wedi colli hyder i fentro allan ar ôl cwmpo ac roedd cyfnod byr o gael cwmni gyda nhw a dod o hyd i ffyrdd o adfer eu hyder yn allweddol ar gyfer ailgysylltu. I rai, roedd eu hunigrwydd wedi bod yn mynd yn ddyfnach ac am gyfnod hwy, ac roedd angen mwy o amser a chyswllt arnynt i fagu eu hunanhyder ac adnabod beth allai roi pleser a phwrpas iddynt eto.

Hefyd, mae pobl yn amrywio o ran pa fath o

ⁱⁱ Y canghennau Age UK lleol a wnaeth gymryd rhan yn y rhaglen oedd: Age UK Barrow & District; Age UK Blackpool & District; Age UK North Craven ac Age UK North Yorkshire; Age UK Oxfordshire; Age UK South Lakeland; Age UK South Tyneside ac Age UK Wirral.

weithgarwch cymdeithasol allai eu denu. Mae boreau coffi a chlybiau cinio yn addas i rai pobl. Mae'n well gan eraill weithgareddau grŵp fel Men's Sheds, pêl-droed neu bêl-rwyd cerdded, clybiau llyfrau, clybiau ffilmiau neu ddod ynghyd mewn tafarndai a chaffis lleol. Neu, ddod o hyd i bobl yn lleol i chwarae Scrabble neu Bridge gyda nhw, neu fynd am dro gyda'i gilydd, ymuno â chôr neu sefydlu grŵp hanes lleol. Mae posibiliadau lu.

I lawer, mae cynlluniau cyfeillio, gydag ymweliadau a galwadau ffôn personol, yn ffordd o gyrraedd nod. I rai, yn enwedig rhywun sy'n ei chael hi'n anodd gadael y tŷ, mae cynlluniau cyfeillio yn elfen hirdymor hanfodol o wella'u bywyd bob dydd.

Roedd staff a gwirfoddolwyr Age UK wedi cael hyfforddiant ar gynnal sgysiau dan arweiniad â'r bobl sy'n dioddef unigrwydd i'w helpu i adnabod pa fath o gymorth fyddai'n gwneud gwahaniaeth. Wrth i'r prosiectau ddatblygu, roedd y staff a'r gwirfoddolwyr yn aml yn dod o hyd i weithgareddau, fel clybiau llyfrau lleol, na wyddent amdanynt cyn hynny.

'Llygaid a chlustiau ar lawr gwlad'

Datblygodd y canghennau Age UK lleol eu gwaith allymestyn i ddod o hyd i bobl hŷn unig drwy:



- Hyfforddi eu staff llinell flaen i adnabod nodweddion unigrwydd - eu gweithwyr derbynfa a chynghori, ynghyd â gweithwyr datblygu cymunedol, fel Asiantau Pentref ac Angylion Tref.
- Gweithio gyda gweithwyr proffesiynol yn y gwasanaethau gwirfoddol a statudol a oedd eisoes mewn cysylltiad â phobl hŷn â risg uchel o unigrwydd. Mae'r rhain yn cynnwys swyddogion tân ac achub a swyddogion cymorth cymunedol yr heddlu sy'n ymweld â'r cartref; meddygon teulu a nyrsys practis, nyrsys ardal, therapyddion galwedigaethol, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr gofal cymdeithasol, gwasanaethau gartref o'r ysbyty. Lle'r oedd gweithiwr proffesiynol o'r farn y gallai person hŷn fod yn unig, naill ai roedd yn dweud wrtho am wasanaethau Age UK neu'n gofyn a fyddai'n gallu anfon manylion y person hŷn i gangen leol Age UK.
- Gweithio gyda phobl â chysylltiadau cymunedol cryf – fel pobl trin gwallt, tafarnwyr, pobl mewn grwpiau ffydd, swyddfeydd post, perchennogion siop, staff ar y til mewn archfarchnadoedd – sy'n aml yn ymwybodol o bobl sy'n ymddangos yn unig a gallant ddosbarth manylion cyswllt Age UK yn lleol a chymryd mwy o ran mewn rhaglenni



i fynd i'r afael ag unigrwydd, os byddant yn dymuno hynny.

Defnyddio 'mapio gwres' unigrwydd

Mae adnodd mapio gwres unigrwydd Age UK yn defnyddio data o'r cyfrifiad i amlygu'r risg gymharol y bydd preswylwyr hŷn yn unig mewn cymdogaethau gwahanol.⁸ Yna gall ardaloedd sy'n ymddangos yn rhai uchel eu risg, ond gyda gwasanaethau cyfyngedig, gael eu targedu gyda thafleuni ac ati i ddatblygu rhwydweithiau a gwasanaethau. Gallai'r ardal gael ei thargedu hefyd ar gyfer 'big door knock', lle mae staff a gwirfoddolwyr o bob rhan o'r ardal yn targedu cymdogaeth dros benwythnos neu wythnos i gnocio ar ddrysau a siarad â phobl am y gwasanaethau a'r help sydd ar gael.

Helpu pobl i helpu'u hunain

Egwyddor graidd drwyddi draw oedd helpu pobl i weithio allan beth roedd arnynt ei eisiau ac angen ei wneud i gael pleser a phwrpas yn eu bywyd eto, ac yna'u helpu i gyflawni hynny. Gan amlaf, roedd y cymorth cyfeillio yn fath o fentora, gan ddod i ben pan oedd yr unigolyn yn gallu ailgysylltu. Mewn rhai achosion, fe wnaeth y cyfeillio barhau gan fod y ddau yn mwynhau cwmni ei gilydd ac, weithiau hefyd, oherwydd bod y person hŷn yn methu gadael y cartref yn hawdd.

Gwybod eich cyfyngiadau

Mae'n bwysig iawn hefyd bod staff a gwirfoddolwyr yn gwybod pryd y dylai gwasanaethau eraill fod ynghlwm, fel iechyd a gofal cymdeithasol.

Cadw a gwella cludiant a gwasanaethau digidol

Mae grym perthynas bersonol yn rhan hanfodol o fynd i'r afael ag unigrwydd, ond mae seilwaith gwasanaethau yn chwarae rhan enfawr hefyd mewn galluogi pobl i sefydlu a chynnal cysylltiadau. Mae hyn yn cynnwys y gallu i gael at gludiant a band eang ac mae gwella'r rhain fel arfer yn gofyn am fewnbwn yn awdurdodau statudol.

A yw'n gweithio?

Yn olaf, elfen graidd o 'Testing Promising Approaches' oedd cynnwys cwestiynau arfarnu i'w gofyn ar ddechrau'r broses ac yna'u gofyn chwech i ddeuddeg wythnos yn ddiweddarach i fesur p'un a oedd profiad pobl o unigrwydd wedi gostwng. O'r rhai a oedd yn unig yn aml yn rywfaint o'r amser, roedd 88 y cant a 70 y cant, yn y drefn honno, wedi gweld gostyngiad.⁹ Yn ogystal, awgrymodd adborth ansoddol fod llawer o'r rhai a oedd yn cymryd rhan yn teimlo'n fwy annibynnol, roedd eu llesiant yn well ac roedd eu cysylltioldeb â phobl wedi gwella.

“Roedd Arthur yn treulio oriau ar ei ben ei hun yn ei fflat mewn llety gwarchod. Nid oedd yn barod i gymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp gan ei fod yn cael trafferth clywed. Arferai fod ganddo fywyd cymdeithasol prysur, ond roedd y rhan fwyaf o'i ffrindiau wedi marw neu'n methu ymweld. Fe wnaeth Age UK ei gyflwyno i Paul, a oedd wedi gorfod ymdeol yn gynnar ar ôl damwain ac a oedd yn teimlo'n fwyfwy ar wahân ac isel. Mae'r ddau'n chwaraeon dominos a chribej. Maent yn trafod y gêm bêl-droed ddiweddaraf ac yn hel atgofion am eu cyfnod yn y busnes adeiladu - gan gyfnewid straeon doniol am anffawd ac antur. Mae Paul yn gwmni da i Arthur ac yn 'gyswllt' â'r swydd yr oedd wrth ei fodd â hi. Mae Arthur wedi helpu i adfer ymdeimlad Paul o bwrpas a hunan-barch”*

“Nid bod ar eich pen eich hun yw'r broblem cymaint. Bod yn unig yw'r broblem, hyd yn oed pan fydd pobl yn ymweld. Roeddwn i'n eithaf isel ar ôl popeth (marwolaeth y gwŵr, yna strôc, yna chwymp) a bod yn gaeth i'r tŷ. Rwy'n teimlo'n hapusach ac yn llai nerfus nawr. Jean (y gwirfoddolwr sy'n ymweld) yw fy ffrind newydd sy'n helpu i mi wneud y pethau rwy' am eu gwneud” Charlotte*

*(Cyfieithwyd o'r Saesneg gan y golygydd).

Comisiwn Jo Cox ar Unigrwydd

Mae Age UK yn falch o fod yn aelod o Gomisiwn Jo Cox ar Unigrwydd. Trwy gydol Mawrth ac Ebrill 2017 buom yn gweithio'n genedlaethol ac yn lleol gyda chwe elusen arall i amlygu sut mae unigrwydd cronig yn effeithio ar bobl hŷn. Fe wnaeth 59 AS addo'u cefnogaeth mewn digwyddiad galw heibio ar 22 Mawrth. Ysgrifennodd 12 AS atom i drefnu cyfarfodydd â'u canghennau Age UK lleol a chynhaliodd canghennau Age UK ar draws y wlad ddigwyddiadau ysbrydoledig i amlygu problemau i bobl hŷn yn eu hardal. Ysgrifennodd 1800 o ymgyrchwyr Age UK at eu Haelod Seneddol. Mae gwaith y Comisiwn yn parhau a bydd yn cyhoeddi datganiad ar fynd i'r afael ag unigrwydd ym mis Rhagfyr 2017.

Ysgogodd ein hymgyrch Nadolig 'No-one should have no-one' yn 2015/16 a 2016/17 don o ddiddordeb, gyda 17,000 o ymholiadau yn 2016/17: dros ddwywaith nifer ymholiadau'r flwyddyn flaenorol. Dros flwyddyn 2016/17, cafwyd 43,000 o ymholiadau blynyddol am wirfoddoli, hefyd dros ddwywaith nifer ymholiadau'r flwyddyn flaenorol. Ni fu erioed cyfle gwell i wleidyddion, pobl sy'n gweithio yn y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol, a'r cyhoedd yn gyffredinol – ddod ynghyd i wneud yr hyn a allwn i helpu pobl i ailgysylltu. Gall llywodraeth ar bob lefel wneud pethau mawr fel ariannu rhaglenni a datblygu gwasanaethau llinell flaen i gydnabod unigrwydd a gwybod sut i helpu. Gall pob un ohonom wneud pethau bychain fel cychwyn trafodaeth, cael sgwrs, a gwybod at bwy allwn gyfeirio pobl; bydd llawer o bethau bychain yn dod ynghyd i greu effaith fawr! Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth aruthrol.

Mudiad Men's Sheds yng Nghymru – cypolwg o'r Squirrel's Nest

Robert Visintainer, Cyd-gadeirydd Cymdeithas Gydwethredol Men's Sheds Cymru

Y Squirrel's Nest yn Nhondu, Pen-y-bont ar Ogwr oedd y 'Men's Shed' cyntaf yng Nghymru ac mae'n cynnig awyrgylch cyfeillgar, hamddenol i ddynion gymdeithasu, gwneud rhywbeth ymarferol a siarad â'i gilydd ar yr un pryd.

Mae Men's Sheds yn grwpiau neu fentrau cymdeithasol sy'n cael eu sefydlu mewn cymunedau lleol er budd dynion. Maent yn gynaliadwy, yn eu llywodraethu a'u cynnal eu hunain, ac mae ganddynt bwyllgor bychan, eu cyfansoddiad unigol eu hunain, eu hincwm eu hunain ac, yn y pen draw, eu safle eu hunain.¹

Deilliodd syniad Men's Sheds o Awstralia ac fe'i datblygwyd gan yr adran iechyd i fynd i'r afael â phryderon cynyddol am arwahanu cymdeithasol ymhlith dynion. Fe wnaethant nodi bod nifer uchel o ddynion â digon o amser (oherwydd eu bod wedi

ymddeol, yn ddi-waith, yn sâl ac ati) ac roedd y pethau hyn yn aml yn amlygu eu hunain mewn diflastod, dynion yn dioddef yn ddistaw gyda'u hiechyd meddwl yn dirywio ac, yn yr achosion gwaethaf, hunanladdiad.²

Mae Cymdeithas Gydwethredol Men's Sheds Cymru yn fudiad cymorth sy'n helpu dynion hŷn yng Nghymru i ffurfio 'Siediau' - man cyfarfod sy'n rhoi cyfle i ddynion gefnogi ei gilydd 'ochr yn ochr', tra'n gwneud, adeiladu a thrwsio pethau. Mae mudiad Men's Sheds yng Nghymru wedi tyfu'n gyflym ac mae 34 Shed ar hyd a lled Cymru ar hyn o bryd. Mae llawer o aelodau Men's Sheds yn ddynion hŷn sy'n teimlo arwahanrwydd neu sydd wedi dioddef iselder neu gyflyrau iechyd meddwl eraill sydd wedi effeithio'n negyddol ar eu bywyd.

“Os ydych chi ar eich pen eich hun, gallwch ddod yma byddwch chi yma gyda phobl sy'n gwybod sut beth yw hynny” (aelod o Squirrel's Nest)*

“Mae'n golygu popeth i mi. Does dim byd arall gen i, felly rwy yma drwy'r amser. Mae llawer o bobl yma ar unrhyw adeg benodol, felly mae rhywun wastad yma i siarad â nhw. Roeddwn i'n gwybod bod bwlch yn y gymuned ar gyfer rhywbeth fel hyn ac, yn fy marn i, mae'n bwysig bod rhywle i ddynion fel fi allu mynd” (aelod o Squirrel's Nest)*

*(Cyfieithwyd o'r Saesneg gan y golygydd)

Mae gan Men's Shed Squirrel's Nest uned ddiwydiannol wedi'i chyfarparu'n llawn lle gall dynion alw heibio, gwneud rhywbeth ymarferol, cael sgwrs a gwneud ffrindiau newydd. Mae'r Squirrel's Nest yn cynnal sesiynau dyddiol ar



Squirrel's Nest

ddiwrnodau'r wythnos lle gall aelodau weithio gyda phren a gwneud prosiectau unigol neu grŵp i adeiladu dodrefn, amrywiaeth o gynhyrchion pren a chelf. Mae'n amgylchedd diogel ac anogol lle gall dynion sydd ag amser i'w sbario, boed oherwydd diweithdra, ymddeoliad, profedigaeth neu anabledd, fynd i weithio ar brosiectau a gweithgareddau sydd o ddiddordeb iddyn nhw.

Mae sut olwg sydd ar bob Shed unigol a'r gweithgareddau sy'n digwydd ynddynt yn dibynnu'n llwyr ar sgiliau a diddordebau'r grŵp. Er bod llawer o grwpiau gwaith coed, mae amrywiaeth enfawr o weithgareddau eraill ar gael hefyd. Mae'r aelodau ('Shedders') yn artistiaid, yn gasglwyr, yn chwedleuwyr, yn amaturiaid sy'n ymddiddori yn y radio, yn wylwyr trenau ac yn adeiladwyr modelau.³

“Nid yw dynion bob amser y gorau am siarad, ond gallwch ddod yma yn y bore os byddwch chi'n teimlo'n isel ac erbyn y prynhawn, mae eich hwyl wedi gwella. Mae mwynhad gwneud rhywbeth a'i weld wedi'i orffen yn fuddiol iawn” (aelod o Squirrel's Nest)*

*(Cyfieithwyd o'r Saesneg gan y golygydd)

'Pimp My Uke'

Roedd 'Pimp My Uke' yn fenter rhwng Men's Sheds Cymru ac Age Cymru a wnaeth ennyn diddordeb dynion hŷn yn y celfyddydau yn llwyddiannus. Cafodd Men's Sheds ar draws Cymru becynnau creu eu hiwcalilis eu hunain a rhoddwyd gwersi cerddoriaeth iddynt i ddysgu chwarae eu hofferynnau 'gwneud'. Daeth 150 aelod o Siediau ledled Cymru ynghyd i berfformio yn Neuadd Dewi Sant, Caerdydd, fel rhan o ŵyl Gwanwyn, sy'n dathlu creadigrwydd ymhlith pobl hŷn. Rhoddodd y digwyddiad y cyfle cyntaf i bob Sied yng Nghymru ddod ynghyd ac, i rai aelodau, dyma'r tro cyntaf iddynt adael eu cymuned ers sawl blwyddyn.⁴



Squirrel's Nest

EiSHEDfod

Yn dilyn ymlaen o brosiect hynod lwyddiannus 'Pimp My Uke', daeth Men's Sheds o bob cwr o Gymru ynghyd yng Nghaerdydd ar gyfer EiSHEDfod - gwrogaeth i ffurf draddodiadol yr Eisteddfod yng Nghymru a dathliad o bopeth creadigol gan Siediau ledled Cymru. Cyflwynwyd y digwyddiad mewn partneriaeth â rhaglen Gwanwyn Age Cymru.

Creodd y digwyddiad ysgafn a phleserus hwn gyfle i Siediau o bob cwr o Gymru ddod ynghyd a chymdeithasu, rhannu eu gwaith a dysgu rhagor am ei gilydd, ac i'r 'Shedders' gymryd rhan mewn gweithgareddau newydd a dysgu sgiliau newydd. Cafwyd perfformiadau a gweithdai ac amrywiaeth o gategoriâu i bobl gynnig eu darnau newydd, a wnaed ymlaen llaw, amdanynt. I baratoi ar gyfer y diwrnod, adeiladodd aelodau'r Squirrel's Nest eu Dwlsimerau Mynyddoedd yr Appalachiaid eu hunain.

Rhagor o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth am Siediau yng Nghymru, gan gynnwys y Squirrel's Nest, ewch i wefan Men's Sheds Cymru <http://www.mensshedsymru.co.uk>

Y Gemau OlympAge yn cynnig gŵyl o weithgareddau chwaraeon llawn hwyl i bobl hŷn

Nicola Fedyszyn, Uwch Swyddog Marchnata, Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr

Y llynedd, bu'r adran Atal a Llesiant yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr yn gweithio gyda sefydliadau partner i gyflwyno 'Later Life Training' i staff ac arweinwyr gweithgareddau er mwyn cyflwyno rhaglen gweithgareddau arloesol 'OlympAge' mewn lleoliadau gofal lleol.

Mae rhaglen OlympAge yn cynnwys mynd i mewn i ganolfannau dydd a chartrefi preswyl a gwneud gemau wedi'u haddasu, sy'n addas i bobl hŷn, gyda'r nod o'u cael i symud a bod yn fwy actif. Hefyd, mae'r rhaglen yn gyfrwng i wella llesiant meddyliol trwy roi ymdeimlad o ddiben a chyfleoedd i'r rhai sy'n cymryd rhan gymdeithasu ag eraill. Mae'r tîm wedi bod yn cefnogi'r cyfranogwyr a'r staff yn y lleoliadau gofal hyn i gynnwys ymarfer corff rheolaidd fel rhan o'r rhaglen. Mae hyn yn cynnwys chwarae gemau wedi'u haddasu, fel boccia, cwrlo newydd, pêl-fasged, taflu at darged a bownsio pêl.

Ar ôl cyflwyno'r rhaglen a gweld cymaint o wahaniaeth roedd y gweithgareddau'n ei wneud i fywyd pobl hŷn, roedd y tîm yn awyddus i gynnal digwyddiad a fyddai'n dwyn cyfranogwyr o bob rhan o'r fwrdeistref sirol ynghyd a rhoi rhywbeth iddyn nhw edrych ymlaen ato ac ymarfer ar ei gyfer. Penderfynwyd cynnal seremoni fawreddog ar gyfer y Gemau OlympAge i ddathlu'r gwaith a wneir i gyfoethogi bywyd pobl hŷn ym Mwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr.

Cynhaliwyd y Gemau OlympAge ddydd Iau, 8 Rhagfyr 2016, yng Nghanolfan Bywyd Eglwys

Bethlehem, Cefn Cribwr ym Mhen-y-bont ar Ogwr.

Bu'r digwyddiad yn llwyddiant ysgubol, gyda thros 200 o bobl yn ymgynnull i wyllo 14 o dimau o bobl hŷn a phobl ag anableddau yn mwynhau cystadlu mewn digwyddiadau ar thema Rio. Roedd y Gweinidog Iechyd y Cyhoedd a Gwasanaethau Cymdeithasol, Rebecca Evans AC yn bresennol, ynghyd â Dirprwy Faer Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, Cydlynnydd Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru - Jeannie Wyatt Williams, cynrychiolwyr sefydliadau partner a chynghorwyr lleol.

Roedd yr awyrgylch cadarnhaol yn y digwyddiad yn galonogol, gyda phobl o bob oedran yn dod ynghyd gyda'r un nod, gwneud Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr yn lle gwych i bobl dyfu'n hŷn. Cafwyd cymorth dros 50 o fyfyrwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol Coleg Penybont ar y diwrnod, yn helpu pobl a oedd yn cymryd rhan i symud o gwmpas a chwarae'r gemau. Rhoddodd hyn naws aml-genhedlaeth i'r diwrnod a hybu'r neges y dylai rhyngweithio rhwng y cenedlaethau yn ein cymunedau fod yn norm.

Cafodd pob un a gymerodd ran fedal ar y diwrnod ar gyfer eu hymdrechion, gyda'r timau buddugol ym mhob categori'n cael tlws arbennig Gemau OlympAge 2016.

Y nod parhaus yw cadw gweithio gyda darparwyr gofal i sicrhau nad yw'r momentwm yn cael ei golli a bod yr offer a'r hyfforddiant a ddarparwyd yn cael ei ddefnyddio'n rheolaidd.



Cyfranogwyr o Foxtroy House yn mwynhau Gemau OlympAGE

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr wedi adeiladu ar y llwyddiant parhaus hwn a thrwy gefnogaeth gan sefydliadau fel Llywodraeth Cymru a Chwaraeon Cymru, mae wedi datblygu'r Gemau OlympAge yn ddigwyddiad blynyddol. Cynhelir Gemau OlympAge 2017 ar 7 Rhagfyr yng Nghanolfan Bywyd Eglwys Bethlehem.

Y gobaith hefyd yw annog awdurdodau lleol eraill yng Nghymru i gyflwyno rhaglenni tebyg trwy rannu arfer gorau.

Adnodd ar-lein newydd i bobl hŷn ym Mwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr

Un peth sy'n gyffredin i bob un ohonom yw heneiddio. Ym Mwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, credwn fod gwneud ein hardal yn fan lle mae pobl o bob oedran yn gwireddu eu cyfraniad at gymdeithas ac yn teimlo ymdeimlad o bwrpas a gwerth yn eu bywyd o'r budd pennaf i bawb.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr wedi datblygu gwefan newydd, o'r enw 'Heneiddio'n Dda ym Mhen-y-bont ar Ogwr', sy'n ffynhonnell wybodaeth ddefnyddiol i helpu

pobl hŷn gynnal annibyniaeth o ddydd i ddydd a theimlo bod ganddynt gysylltiad â'u cymuned leol.

Mae'r wefan yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i helpu pob hŷn fyw bywyd gweithgar, buddiol, gydag amrywiaeth o ddolenni defnyddiol i fentrau a chymorth sydd wedi'u hanelu at bobl hŷn.

Ar y wefan, cewch wybodaeth am grwpiau diddordebau, digwyddiadau a gweithgareddau lleol, ynghyd â gwybodaeth ymarferol sy'n berthnasol i anghenion pobl hŷn.

Hefyd, ein nod yw codi ymwybyddiaeth o broblemau mae pobl hŷn ym Mwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr yn eu hwynebu, ac mae gennym gynllun Heneiddio'n Dda ym Mhen-y-bont ar Ogwr ar y wefan.

Bydd y wefan newydd yn cael ei lansio'n swyddogol yn y Gemau OlympAge ar 7 Rhagfyr.

Rhagor o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:
www.ageingwellbridgend.co.uk

Clybiau Gwanwyn: ‘...a nawr, rhywbeth cwbl wahanol!’

Emma Robinson, Rheolwr Rhaglen Creadigrwydd a'r Celfyddydau, Age Cymru

Gan adeiladu ar lwyddiant [gwyl Gwanwyn](#) Age Cymru'n dathlu creadigrwydd yn ystod oed hŷn, mae Gwanwyn wedi cyflwyno dau glwb Gwanwyn newydd i archwilio sut gall cymryd rhan yn y celfyddydau a gweithgareddau creadigol ostwng teimladau o unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymhlith pobl hŷn.

Mae clybiau Gwanwyn yn glybiau celf diwrnod cyfan i bobl dros 50 oed sy'n cynnig rhaglen o ddigwyddiadau wythnosol i greu cyfleoedd i bobl gyfarfod â ffrindiau newydd a rhoi cynnig ar amrywiaeth gyfan o weithgareddau a phrofiadau creadigol newydd.

Mae Gwanwyn wedi'i ysbrydoli gan glybiau eraill ar draws y DU. Mae 'Meet Me at the Albany' yn Llundain wedi'i ddisgrifio fel 'y math o beth sy'n chwalu'r ystrydebau, sy'n dangos dwy waell i unrhyw un sy'n meiddio cymryd yn ganiataol bod canolfan ddydd i bobl hŷn yn ymwneud â threfnu blodau ac yfed te yn ddi-ben-draw.'

Gobaith Gwanwyn yw cynnig yr agwedd hon, sy'n chwa o awyr iach, i bobl yng Nghymru ac mae wedi bod yn cynnal sesiynau wythnosol peilot dros gyfnod o chwe mis, ers Mai 2017, yn Aberystwyth ac yng Nghaernarfon, gan weithio gyda'n partneriaid Age Cymru Lleol (Age Cymru Gwynedd a Môn ac Age Cymru Ceredigion) a chymuned leol y celfyddydau i gynnig rhywbeth sy'n newid braf!

Rydym yn gwneud pethau fymryn yn wahanol yn y ddau leoliad. Yn Aberystwyth, mae'r clwb yn cyfarfod yn y ganolfan gelfyddydau ac mae'r Cydlynnydd yn cynorthwyo cyfranogwyr i fod yn bresennol. Yng Nghaernarfon, mae'r clwb yn cyfarfod yng nghanolfan newydd Age Cymru

Gwynedd a Môn i bobl hŷn ym Montnewydd, ac mae'r artistiaid yn dod yno i gyflwyno'r sesiynau.

Nod y ddau glwb yw gwthio ffiniau ymdrechion artistig a chynnau/ailgynnau dawn greadigol ymhlith pobl hŷn. Ein gobaith yw meithrin creadigaeth gwaith sy'n gwthio'r ffiniau, yn cymryd risgiau, yn ddigywilydd, yn ddadleuol – nid gwaith diogel, cyfarwydd, diflas.

Mae'r artistiaid sy'n cael eu cyflogi i gyflwyno'r sesiynau a'r rhai sy'n cymryd rhan yn ymateb i'r her hon yn barod iawn ac yn awyddus i osgoi cadw at y norm. Yn hynny o beth, mae arddangos a chyflwyno'r gwaith a grëwyd yn rhan annatod o'r prosiect. Roeddem eisiau brolio'r gwaith gwych a, hefyd, cynnig ffocws a pheth ysgogiad i annog y rhai sy'n cymryd rhan i greu gwaith o safon wych sy'n haeddu cael ei ddangos i'r gymuned ehangach. Mae clwb Aberystwyth yn gweithio tuag at arddangosfa ym mis Hydref a bydd clwb Caernarfon yn dilyn yn nes at y Nadolig.



Clwb Gwanwyn Aberystwyth

Felly, pam y clybiau a pham nawr?

Darganfu Mynegai Llesiant Age UK mai 'cyfranogiad creadigol a diwylliannol' sy'n gwneud y cyfraniad cyffredinol mwyaf at lesiant unigolyn. Mae'r celfyddydau'n gwneud cyfraniad nerthol at lesiant unigolyn ac mae'n wych bod hyn wedi'i adlewyrchu yng nghanfyddiadau Age UK.

Mae cysylltioldeb cymdeithasol yn elfen sy'n cyfrannu at lesiant ac mae'r celfyddydau yn chwarae rhan arwyddocaol mewn cysylltu pobl â'i gilydd, cadw pobl yn weithgar a rhoi cyfleoedd i roi a rhannu, sylwi a dysgu.

Dyma ddyfyniad gan David Cutler o The Baring Foundation am ganfyddiadau'r Mynegai Llesiant: **'Those with the lowest scores were likely to be the most disadvantaged, more likely to have low incomes, poor health and limited or no social and friend networks to help them through difficult times.'**

So that older people thrive rather than merely survive, arts should have a higher priority in work with older people, starting off with recognising this in policy and resourcing, but then crucially at the local level. Efforts must also be made to bring in people with little or no access or history of participation in the arts.'

Dyma beth mae'r clybiau'n ceisio'i gyflawni; annog pobl i gymryd rhan yn y celfyddydau; pobl sydd heb gymryd rhan ers yr ysgol neu bobl sy'n byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor a fyddai'n methu mynychu sesiynau rheolaidd heb gymorth.

Fodd bynnag, hoffwn rannu gair o rybudd, yn enwedig wrth i ni ddatblygu gweithgareddau a darpariaeth i'r bobl hŷn hyn sydd mewn perygl o unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol. Rwy'n uniaethu'n gryf â'r isod, o'r llyfr gwych 'How To Age' gan Anne Karpf, ac mae wedi llywio'r ffordd y mae'r clybiau wedi'u creu a'u cyflwyno:

'to detoxify ageing..we need to throw off the caricatures of old people. Older people... are

almost invariably described as lonely...who can complain about campaigns launched by well-meaning charities to alleviate loneliness among 'the elderly' at Christmas? Yet... such campaigns inadvertently encourages us to see them almost exclusively through the prism of vulnerability.'

Yn holl bwysig, mae'r clybiau yn ymwneud â chelf yn anad dim; creu, defnyddio a mwynhau celf. Y dathlu, y nerth a'r egni sy'n dod o'u haelodau, nid y 'prism breguster'. Nid clybiau cyfeillio ydyn nhw (er y bydd pobl yn gwneud ffrindiau), nid dosbarthiadau therapi celf ydyn nhw (er y bydd pobl yn teimlo'n well) ac nid ffordd yn unig ydyn nhw o gadw pobl hŷn yn brysur gyda rhywbeth i'w wneud. Mae'r clybiau'n rhoi llwyfan i bobl hŷn gael llais, llais newydd neu wella llais sydd wedi'i ddistewi ers tro: dyma aelod o glwb Aberystwyth yn esbonio:

"Pan fyddwch chi dros 50+ oed, gall fod llawer o broblemau sy'n effeithio arnoch chi. Plant yn gadael cartref, cael eich diswyddo, ymddeol, problemau iechyd, arwahanu cymdeithasol ac ati. Mae cynnal cwrs wythnosol rheolaidd yn rhoi cyfle i bobl wneud ffrindiau a rhannu profiad bywyd a rhwydweithio. Mae'n hysbys bod archwilio creadigrwydd yn dda i'r enaid neu'r ysbryd gan ei fod yn treiddio i lefel ddyfnach ac yn hybu llesiant ac ymlacio. Mae meithrin cwlwm perthynas trwy ddulliau creadigol yn hybu ymdeimlad o werth a hunan-barch. Mae pob un yn cael rhywbeth gwahanol ohono." *

*(Cyfieithwyd o'r Saesneg gan y golygydd)

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Rheolwr Rhaglen Celfyddydau Age Cymru, Emma Robinson, ar emma.robinson@agecymru.org.uk neu ffoniwch 029 2043 1540.

Bu'n bosibl cynnal clybiau Gwanwyn diolch i gyllid gan Gyngor Celfyddydau Cymru trwy'r Loteri Genedlaethol.

Lleihau unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymysg pobl hŷn? Rôl y trydydd sector a pholisi cyhoeddus yng Nghymru

Dr Mark Llewellyn, Dirprwy Gyfarwyddwr, Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru, Prifysgol De Cymru

Cyflwyniad a chyd-destun

Mae llawer o bobl hŷn (50+) yn teimlo unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol. Gall sawl un o nifer o resymau ei achosi, llawer ohonynt y tu hwnt i ymdeimlad unigolyn o reolaeth. Gall teimladau unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol gael effeithiau niweidiol ar iechyd a llesiant unigolyn. Mae gan hyn yn ei dro oblygiadau cost i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, yng Nghymru a thu hwnt.

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae mudiadau trydydd sector wedi ymateb i hyn trwy roi nifer o ymyriadau ar waith i geisio mynd i'r afael â'r

problemau. Yn aml, mae'r rhain wedi'u hariannu gan grantiau - naill ai gan Lywodraeth Cymru, sefydliadau neu, efallai'n fwyaf arwyddocaol, gan y Gronfa Loteri Fawr. Mae'r arian hwn wedi'i neilltuo'n rhannol ar sail bod y trydydd sector mewn lle arbennig o dda i fynd i'r afael â materion arwahanu cymdeithasol ac unigrwydd.

I'r perwyl hwn, mae'n bwysig nodi'r rôl hanfodol mae'r trydydd sector yn ei chwarae ym mywyd pobl hŷn bob dydd. Mae amrywiaeth eang o weithgarwch trydydd sector mewn cymunedau ar draws Cymru – yn amrywio o weithredu gwirfoddol

Ffigur 1: Gweithgarwch Trydydd Sector mewn cymunedau

Gweithredu gwirfoddol mewn cymuned

ddim yn hysbys i'r cyngor gwirfoddol sirol

Gweithredu gwirfoddol ffurfiol

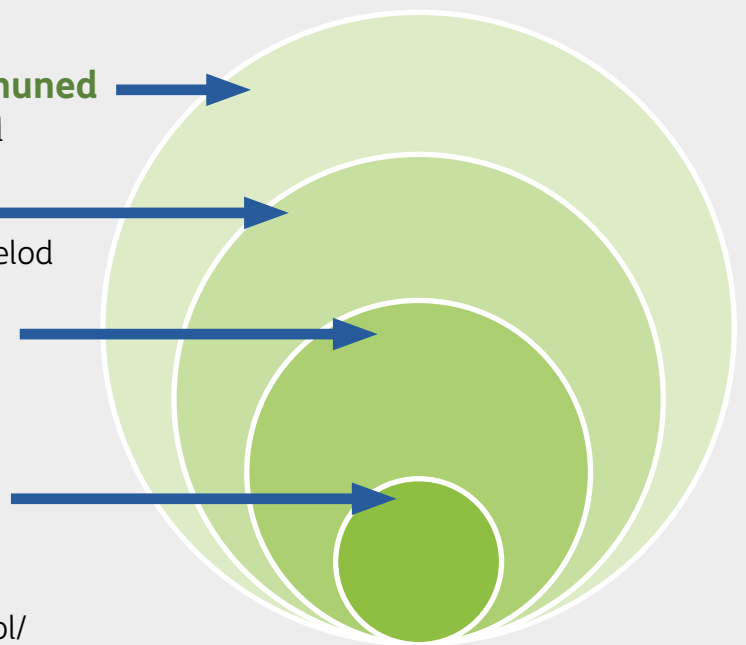
yn hysbys i'r cyngor gwirfoddol sirol fel aelod

Sefydliad trydydd sector aliniedig

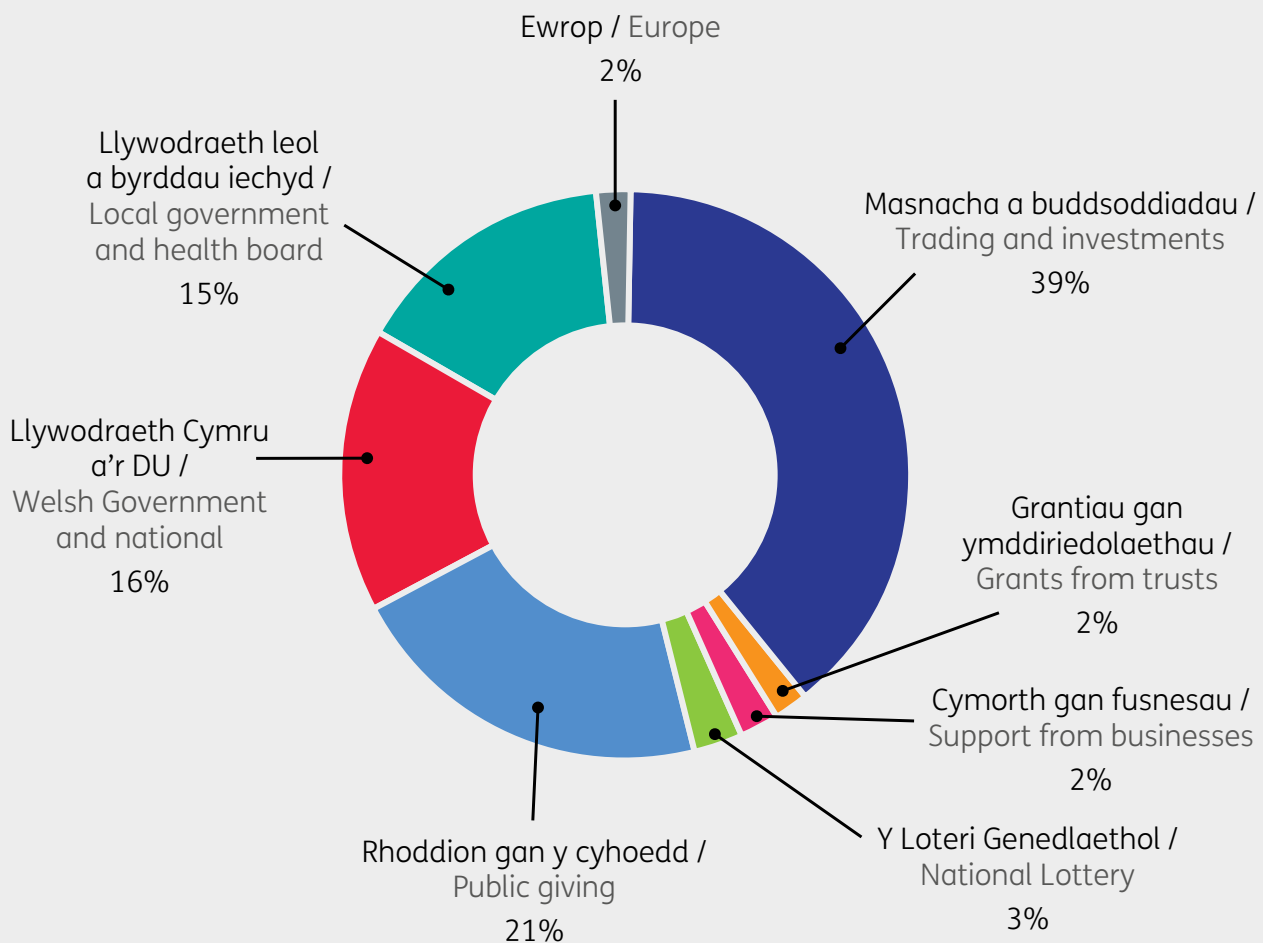
diddordeb yn yr agenda polisi strategol lleol/rhanbarthol

Sefydliad trydydd sector wedi'i gomisiynu

diddordeb mewn cyflwyno gweithredol wedi'i ariannu gan y sector statudol – lleol/rhanbarthol/cenedlaethol



Ffigur 2: Funding of the Third Sector in Wales, 2013/14ⁱ



gan wirfoddolwyr – boed yn hysbys i gynghorau gwirfoddol sirol ai peidio – i fudiadau trydydd sector sydd wedi'u comisiynu i ymgymryd â gwaith ar ran y sector cyhoeddus. Mae'n anodd meintioli faint o weithgareddau sydd yn y categorïau hyn a'r cyfrannau, ond mae Ffigur 1 yn ceisio cynrychioli'r deipoleg hon. Y pwynt allweddol i'w nodi am y diagram hwn yw y byddai pobl hyn yn fwy dibynnol ar wasanaethau cyhoeddus nag y maent ar hyn o bryd heb y cymorth a gynigir, sy'n cael ei gynrychioli gan bob un o'r categorïau hyn.

Yn ogystal â hyn, mae'n ddefnyddiol cael dealltwriaeth o faint o arian sy'n cael ei wario yn y trydydd sector yng Nghymru. Mae Ffigur 2 yn rhoi'r data diweddaraf gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru ar ffynonellau

cyllido'r sector.

Y rheswm dros gynnwys y data hwn ar gyllido yw bod y 15% (yn gyfwerth â £250m yn 2013/14) sy'n dod i'r sector o lywodraeth leol a byrddau iechyd ar gyfer gwasanaethau fel y rhai sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd. Mae'r Gronfa Loteri Fawr yn darparu 3% (£60m) o incwm y sector.

Mae'r ffigurau hyn wedi bod yn destun newid gwirioneddol ers 2001, gan gynyddu 165% mewn ychydig dros 10 mlynedd. Mae Swyddfa Archwilio Cymru wedi adrodd ar hyn yn ddiweddar ac mae Tabl 1 ynghyd â Ffigur 3 yn rhoi arwydd o raddfa a hynt y newid, gan gynnwys y symiau gwahanol a wariwyd ar grantiau a chontractau yn ystod y cyfnod hwnnw.

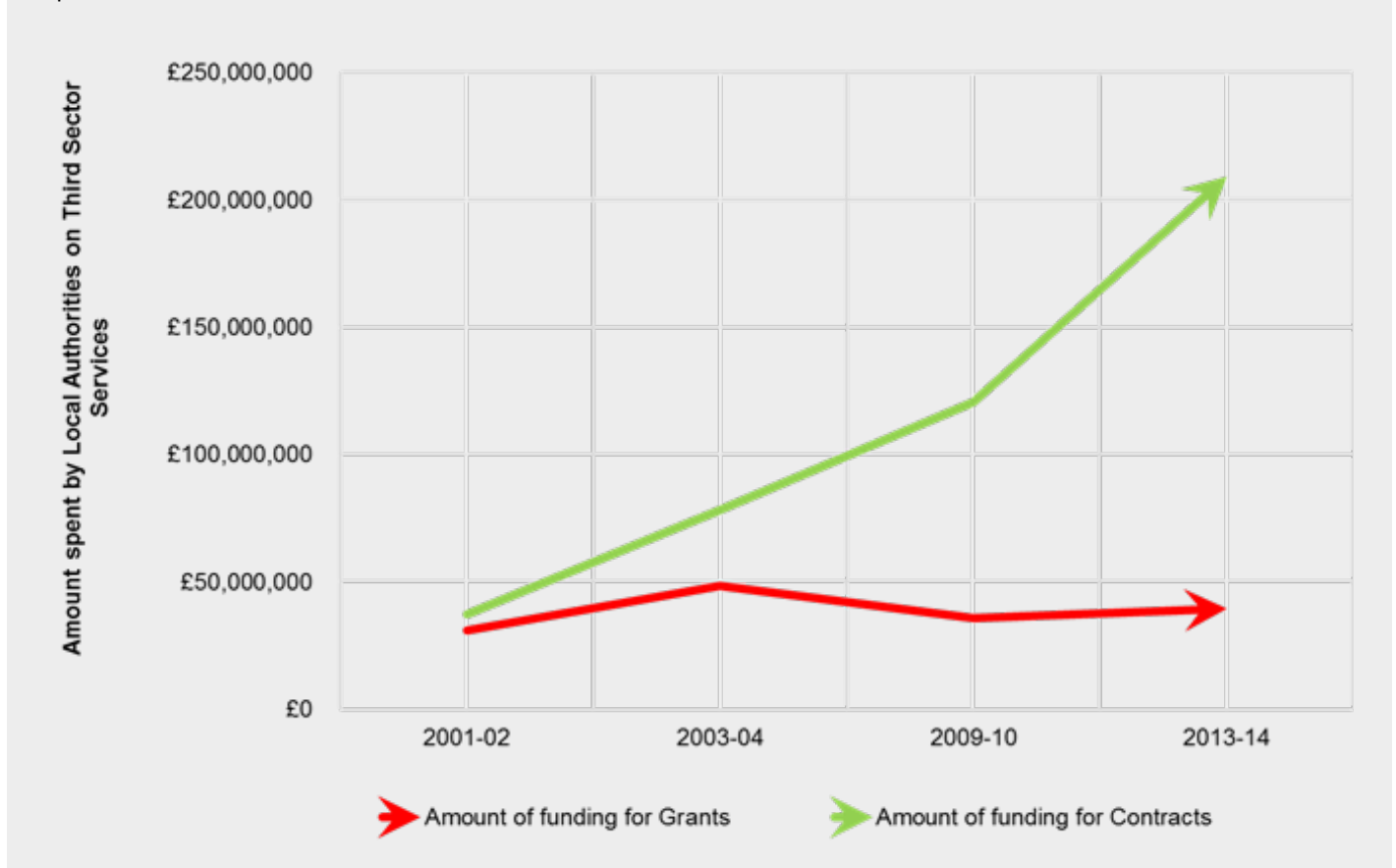
ⁱ WCVA (2016) Third Sector Statistical Resource – cyrchwyd, 29.8.17 o https://www.wcva.org.uk/media/3594846/wcva_almanac_2016_6_.pdf – data 2013/14

Tabl 1: Cyfanswm cyllid y Trydydd Sector yng Nghymru gan lywodraeth leol a byrddau iechyd, 2001/02 i 2013/14ⁱⁱ

2001-02	2003-04	2009-10	2013-14	Change in real terms
£68m	£126m	£156m	£249m	+165.5%

Yn amlwg, mae gan y newid hwn oblygiadau enfawr i'r trydydd sector, yn enwedig y swm cynyddol o arian cyhoeddus sy'n cael ei wario ar gontractau yn hytrach na thrwy grantiau.

Ffigur 3: Total amount spent on the Third Sector in Wales – split into spend on grants and spend on contracts, 2001/02 to 2013/14ⁱⁱⁱ



Newid mewn polisi - y troi at 'Ganlyniadau'

Ochr yn ochr â'r newid a'r twf yn incwm y trydydd sector yng Nghymru, mae hwn wedi bod yn gyfnod o newid mewn polisi a newid deddfwriaethol arwyddocaol. Bu'r hyn y gellid ei alw'n 'droi at ganlyniadau' ym mholisiâu

Cymru yn y pum mlynedd diwethaf, sydd wedi cael goblygiadau enfawr i natur y cymorth a'r ddarpariaeth i bobl hŷn. Efallai'r hyn sy'n fwyaf perthnasol ac sydd wedi cael yr effaith fwyaf o ran pobl hŷn fu cyflwyno Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'r Ddeddf wedi cyfuno nifer o ddarnau blaenorol o ddeddfwriaeth ac wedi gosod agenda

ⁱⁱ Auditor General for Wales (2017) Local authority funding of third sector services Welsh Audit Office – cyrchwyd, 29.8.17 o <https://www.audit.wales/system/files/publications/Third-sector-funding-eng.pdf>

ⁱⁱⁱ Auditor General for Wales, op. cit.



uchelgeisiol newydd ar gyfer nifer o feysydd gwasanaeth, gan gyflwyno dyletswyddau ynghylch atal a gofyniad bod llais a dewis wedi'u gosod wrth wraidd gofal cymdeithasol.

Mae cryn dipyn eisoes wedi'i ysgrifennu am y Ddeddf a'i gweithredu'n barhaus, ond efallai mai'r rhan sydd o'r arwyddocâd mwyaf i'r papur hwn yw'r fframweithiau canlyniadau – ac yn enwedig y 'Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol'¹ – sydd wedi'u datblygu'n sylfaen i'r datblygiadau polisi newydd. Roedd ein hastudiaethau o'r prosiectau trydydd sector rydym wedi'u harfarnu yn cyd-osod canlyniadau'r prosiect â chanlyniadau'r Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol. Gwnaed hyn fel bod y data a gasglwyd nid yn unig yn berthnasol yn lleol, ond yn cyfrannu hefyd at y darlun cenedlaethol ac yn caniatáu

i sefydliadau trydydd sector asesu p'un ai'r canlyniadau a gyflawnwyd ganddynt oedd y mathau o ganlyniadau mae Llywodraeth Cymru wedi datgan eu bod yn allweddol ar gyfer pobl hŷn.

Tystiolaeth o leihau unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol mewn pobl hŷn

Fel y crybwyllwyd uchod, cafodd yr holl fudiadau trydydd sector eu hariannu gan y Gronfa Loteri Fawr o dan gangen AdvantAGE.^{iv} Wrth fyfyrion ar yr adroddiadau ansoddol a ddarparwyd gan y buddiolwyr ar draws y pedwar prosiect, roedd chwe dimensiwn tystiolaeth a oedd yn cysylltu'r cynlluniau ynghyd ac roeddent wedi'u cysylltu'n ôl i ganlyniadau'r Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol (Tabl 2).

^{iv} Roedd y prosiectau'n cynnwys: cynllun i gynorthwyo pobl i gynnal eu hannibyniaeth gartref a darparu gwirfoddolwyr i lunio cysylltiadau â chymuned; consortiwm sy'n darparu amrywiaeth o gyfleoedd i bobl hŷn greu perthnasoedd newydd a dysgu sgiliau; rhaglen i'r rhai ag anableddau ddod ynghyd mewn mannau cymdeithasol i ddysgu am gymorthion ac addasiadau a gwneud ffrindiau newydd; a phrosiect sy'n cefnogi cyfleoedd cyfeillio mewn canolfannau cymunedol ac yng nghartrefi pobl, gan ddefnyddio prydu bwyd yn elfen allweddol o'r rhyngweithio cymdeithasol.

Tabl 2: Tystiolaeth o effaith o gymharu â'r Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol

Parth a datganiadau canlyniadau'r Fframwaith	Dyfyniadau ategol gan fuddiolwyr o'r astudiaethau
<p>IECHYD CORFFOROL AC IECHYD MEDDWL / LLESIANT EMOSIYNOL</p> <p>Rwy'n iach</p> <p>Rwy'n hapus</p>	<p>Mae aros yn y tŷ drwy'r amser yn gwneud i mi deimlo'n isel, ac mae mentro allan yn gwneud i mi deimlo cymaint gwell – felly mae dod fan hyn yn gwneud i mi deimlo'n iachach ac yna rwy'n gallu cysgu'n well yn y nos dan nad ydw i'n meddylu cymaint.</p> <p>Mae'n braf bod rhywun yn gofalu amdanoch. Pan fyddwch ar eich pen eich hun, mae'r pethau lleiaf yn colli'u harwyddocâd. Mae rhywun yn gwneud cwpaned o de i chi ac yn gofyn sut rydych chi'n teimlo'n gallu bod mor hyfryd.</p>
<p>LLESIANT CYMDEITHASOL AC ECONOMAIDD</p> <p>Mae gennyf fywyd cymdeithasol a gallaf fod gyda'r bobl a ddewisaf</p>	<p>Pan fyddwch chi'n iau ac yn eich swydd, mae gennych chi rwydwaith o bobl o'ch cwmpas a phobl yn eich cylch cymdeithasol, ond wrth i fywyd newydd rydych chi'n colli pobl ar y ffordd ac mae'ch cylch yn mynd yn llai ac yn llai, ac mae angen i chi greu perthnasoedd newydd, sydd mor anodd ei wneud. Mae'r grŵp hwn yn rhoi'r cyfle i ni wneud hynny. Mae cyfarfod â phobl yn angenrheidiol mewn bywyd.</p>
<p>LLESIANT</p> <p>Rwy'n gwybod ac yn deall pa ofal, cymorth a chyfleoedd sydd ar gael i mi</p> <p>Gallaf gael gfael ar yr help y mae ei angen arnaf, pan fydd ei angen arnaf, yn y ffordd rwyf am ei gael</p>	<p>Cefais fy annibyniaeth yn ôl ac roedd hynny'n wych...ac erbyn hyn gallaf weld pa mor ddwl oeddwn i o fod ofn mentro allan. Y noson cyn i [y gwirfoddolwr] ddod, byddwn yn gorwedd ar ddihun yn poeni y byddwn i'n cwmpo ar fy hyd, oddi ar y bws – roedd fy hyder i mor isel â hynny.</p> <p>Mae gallu gwneud ffrindiau newydd yn deimlad mor dda.</p> <p>Rhoddodd [y gwirfoddolwr] fy hyder i'n ôl i mi [ar ôl fy strôc]. Rwy'n mynd yn ôl i'r uned strôc...fel gwirfoddolwr! Mae gen i fywyd llawn nawr.</p>
<p>CYFRANIAD A WNEIR AT Y GYMDEITHAS</p> <p>Rwy'n gallu ymgysylltu a chyfrannu</p> <p>Teimlaf fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi mewn cymdeithas</p>	<p>Mae wedi tynnu'r rhwystrau i lawr i ni – mae'n braf gallu dod ar draws pobl yn pentref rydych chi'n eu hadnabod, yn hytrach na pheidio ag adnabod unrhyw un.</p> <p>Mae fel sgwrsio dros wal yr ardd – dyna arferai ddigwydd yn y dyddiau a fu. Dyma'n ffordd ni.</p> <p>Mae'r rhan fwyaf ohonom yn byw ar ein pen ein hunain ac, oherwydd hynny, nid ydym yn gweld pobl bob dydd. Mae hyn yn dda iawn ar gyfer cwmnïaeth a gwneud ffrindiau. Mae'n hawdd peidio â gwerthfawrogi cymaint mae cael cysylltiad â phobl yn ei olygu i chi.</p>

Parth a datganiadau canlyniadau'r Fframwaith	Dyfyniadau ategol gan fuddiolwyr o'r astudiaethau
<p>PERTHNASOEDD DOMESTIG, TEULUOL A PHERSONOL</p> <p>Rwy'n perthyn</p> <p>Mae gennyf berthnasoedd iach a diogel</p>	<p>Rydym wedi dod i adnabod ein gilydd yn well. Mae'n anodd gwneud hynny, yn enwedig pan fydd pobl yn gweithio ac rydych chi'n mentro allan – nid yw'n rhy ddrwg os ydych chi'n ifanc, ond wrth i chi fynd yn hŷn rydych chi'n arwahanu fwyfwy ar eich pen eich hun. Mae hyn wedi rhoi ffocws i'n bywyd pan nad oedd gennym ffocws o'r blaen mewn gwirionedd.</p> <p>Os na fydd rhywun yma un wythnos, ni fydd yn cadw llygad allan amdanom ni ein gilydd. Hyd yn oed os bydd gan bobl deulu'n lleol, nid ydynt yn gweld pawb drwy'r amser – ni yw'r pwynt cyfarfod rheolaidd i bobl ac os na fydd rhywun yma, rydyn ni'n sgwrsio ac efallai byddwn yn dod o hyd i ffordd o ddarganfod a ydyn nhw'n iawn.</p>
<p>ADDYSG, HYFFORDDIANT A GWEITHGAREDDAU HAMDDEN</p> <p>Rwy'n gallu dysgu a datblygu i'm llawn botensial</p> <p>Rwy'n gwneud y pethau sy'n bwysig i mi</p>	<p>Os byddai angen darbwyllo rhywun am yr help hwn, byddwn yn dweud wrthynt cymaint y gwnaeth i mi ac roeddwn i'n rhyfeddu at y gwahaniaeth. Roedd wedi 'ngwneud i yn 'fi' eto.</p> <p>Mae hyn wedi rhoi gwahanol fath o fywyd i mi. Mae'n fyd newydd i mi, mae wedi agor drysau i mi.</p> <p>I gadw mewn cysylltiad, i gadw i fyny â'r oes ac nid i allu cystadlu â'm nai ond gallu siarad ag ef. Roedd y bwlch [rhyngom ni] yn un mawr, ond ers i mi gael yr i-pad, os ydw i eisiau gwybod unrhyw beth, rwy wedi'i ffonio'n aml...mae e'n meddwl bod hyn yn grêt!</p>

(Cyfieithwyd o'r Saesneg gan y golygydd).

Casgliad

Mae digonedd o dystiolaeth drwy'r astudiaethau bod y canlyniadau a gyflwynir yn cyd-fynd â dyheadau mudiadau trydydd sector, a'r Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Yn amlwg, gall buddsoddi mewn gwasanaethau fel y rhain, er mewn cyfnod economaidd o gyni mawr, gael effeithiau ataliol, buddiol iawn i bobl hŷn a gwneud llawer i ostwng effeithiau niweidiol unigrywdd ac arwahanu cymdeithasol.

Rhagor o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Dr Mark Llewellyn, Dirprwy Gyfarwyddwr, Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru, Prifysgol De Cymru
mark.llewellyn@southwales.ac.uk



Mae angen math newydd o bentref: mynd i'r afael ag unigrwydd mewn poblogaeth sy'n heneiddio

Nicola Palmarini a Sheila Zinck, IBM Research, a Heather Fraser, IBM Institute for Business Value.

Mae poblogaeth y byd sy'n heneiddio yn ehangu'n gyflym, ac erbyn 2050, bydd mwy nag un o bob pump o bobl yn 60 oed neu'n hŷn.¹ Mae epidemig newydd yn tyfu'r un mor gyflym, a dywed 43% o bobl dros 60 oed² eu bod yn dioddef unigrwydd. Yn y DU, dywedir bod dros 1 miliwn o oedolion hŷn yn y DU yn unig yn barhaol, sy'n costio £6,000 am bob unigolyn.³

Yn aml, gall effaith unigrwydd fod gyfwerth ac ysmegu 15 sigarét y dydd,⁴ a gall gael effaith ddinistriol ar iechyd gwybyddol a chorfforol fel ei gilydd, gan gynnwys:

- 29 y cant o risg gynyddol o gael clefyd coronaidd y galon a 32 y cant o risg gynyddol o gael strôc⁵
- 64 y cant o gynnydd o ddatblygu dementia⁶
- 26 y cant o debygolrwydd cynyddol o farwolaeth⁷

I ddeall effaith unigrwydd ar y boblogaeth sy'n heneiddio yn well, bu timau IBM Institute for Business Value ac IBM Accessibility Research yn cynnal cyfweiliadau gydag ecosystem fyd-eang o weithwyr proffesiynol meddygol, gweithwyr cymdeithasol, defnyddwyr ac arbenigwyr gweithgynhyrchu electroneg, arweinwyr eirioli, yn ogystal â chwmnïau cychwynnol meddalwedd a swyddogion y llywodraeth.

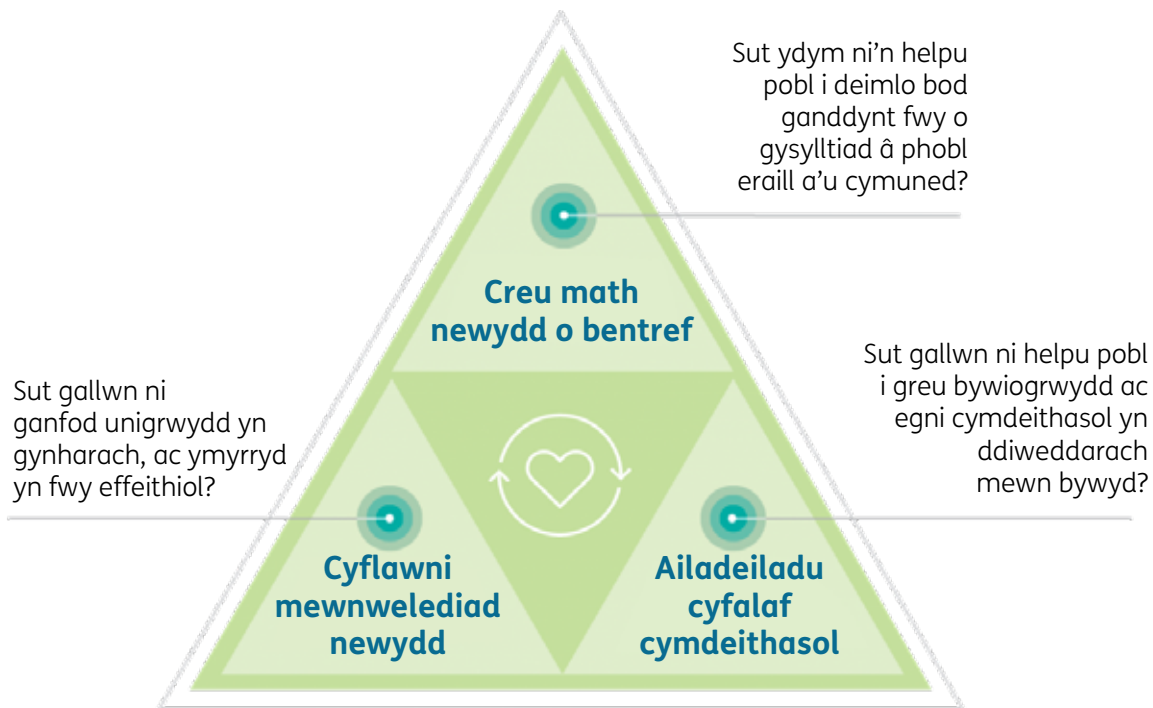
Canfu'r ymchwili fod unigrwydd yn fwy na chyflwr meddwl i'r boblogaeth sy'n heneiddio – mae'n ffactor risg sy'n dod i'r amlwg

sydd â goblygiadau ar gyfer lles personol, economaidd a chymdeithasol. Mae unigrwydd bron bob amser yn deillio o golled unigol neu gymdeithasol, gan gynnwys ymddeol; symudedd neu fynediad at gludiant; a phellter corfforol oddi wrth deulu a ffrindiau. A heb wrthfesu, mae oedolion hŷn yn wynebu datgysylltiad parhaus oddi wrth y brif ffrwd, hyd yn oed wrth i'w niferoedd dyfu.

Er mwyn mynd i'r afael â'r colledion hyn, mae'r adroddiad yn canfod bod yr atebion mwyaf effeithiol – fel y rheiny sy'n trin anhwylderau fel clefyd y galon a diabetes – yn cynnwys adnabod y rheiny sydd mewn perygl a helpu trwy gymryd camau ataliol.



Tair nodwedd allweddol atebion yn y dyfodol i helpu mynd i'r afael ag unigrwydd ymysg oedolion.



Mae'r astudiaeth yn amlygu'r angen i ail-archwilio llawer o agweddau ar gymdeithas o gyflogaeth i addysg, cludiant, tai, a mwy. Mae angen offer gwell ar ymchwilwyr, grwpiau eirioli a gweithwyr iechyd cyhoeddus i gydgasglu a thrin data i adnabod pobl a chymunedau sydd mewn perygl, ac ymyrryd yn gyflym. A, phan fydd colled yn digwydd, mae angen yr offer a'r cymorth ar oedolion hŷn i feithrin a gwella'u cyfalaf cymdeithasol, yn yr un ffordd ag y gallent reoli a chynnal eu hadnoddau ariannol.

Wrth ddatblygu gwasanaethau a chynigion i helpu oedolion hŷn i gysylltu â'u hanwyliaid, ymgysylltu â'u cymuned, a meithrin cysylltiadau cymdeithasol newydd, mae nifer o argymhellion o'r astudiaeth, sef:

- **Ni all yr un sefydliad ddatrys hyn ar ei ben ei hun:** Mae unigrwydd, yn ôl ei union ddiffiniad, yn brofiad unigol. Mae hefyd yn effeithio'n sylweddol ar gymdeithas, ac yn her y bydd angen 'pentref newydd' cyfan i'w datrys. Mae angen i atebion sydd wedi'u cynllunio i gadw pobl mewn cysylltiad

ennyn diddordeb llawer o randdeiliaid, a'u hintegreiddio, gan gynnwys darparwyr seilwaith, asiantaethau'r llywodraeth, sefydliadau gofal iechyd ac eirioli. Er enghraifft, mae'r rhaglen Call & Check⁸ gan Jersey Post, yn gwneud defnydd newydd o'r system bost a'i seilwaith presennol, sy'n helpu i gysylltu trigolion hŷn sydd ar wahân yn gymdeithasol ac yn unig gyda'r gymuned ar lefel bersonol. Gall gweithwyr post ddarparu ymweliadau cyfeillgar rheolaidd trwy gais â thrigolion a gwirio ar eu lles ar sail rhestr wirio â phum cwestiwn sy'n cwmpasu iechyd personol a chymdeithasol. Wedyn, gellir ymestyn materion neu geisiadau dilynol i unigolyn a enwyd.

- **Mae cynnwys a gwasanaethau perthnasol ac wedi'u teilwra yn hanfodol:** I adeiladu a gwella cyfalaf cymdeithasol yn llwyddiannus, mae angen teilwra atebion yn unol â diddordebau'r unigolyn a'u haddasu yn unol â'u cymunedau. Er enghraifft, mae Rendeveer,⁹ darparwr profiad realiti

rhithwir o'r Unol Daleithiau, yn arbenigo mewn gwella bywyd oedolion hŷn sy'n byw mewn canolfannau i drigolion hŷn sy'n profi arwahanrwydd ac unigrwydd o'r amgylchedd allanol. Yng nghysur eu manau byw eu hunain, gall defnyddwyr gymryd rhan mewn archwiliadau rhithwir unigol neu grŵp â lleoedd na allant ymweld â nhw yn gorfforol, rhannu atgofion wedi'u hysbrydoli gan brofiadau diweddar a theimlo eu bod wedi'u cysylltu'n fwy â'i gilydd.

- **Mae personoli'n cael blaenoriaeth dros symleiddio:** Dylai atebion allu addasu yn unol â'r amrywiad eang o ruglder technegol yn y gymuned sy'n heneiddio. Mae Prifysgol Miami wedi datblygu System Gwybodaeth a Rheolaeth Gymdeithasol Atgoffa Personol (PRISM) i werthuso a mesur y gwerth posibl y gall oedolion hŷn ei gael o systemau technoleg mewn meysydd fel arwahanrwydd cymdeithasol, cysylltedd a chymorth cymdeithasol. Mae canlyniadau cychwynnol mewn arbrawf o dros 300 o oedolion hŷn yn awgrymu cynnydd mewn cymorth a lles cymdeithasol a gostyngiadau mewn unigrwydd canfyddedig ac y gall technoleg fod yn fuddiol o ran gwella ansawdd cymdeithasol bywyd ar gyfer oedolion hŷn.¹⁰
- **Y gallu i dyfu yn unol â'r anghenion yw'r sail i lwyddo:** Er bod llawer o gynlluniau peilot a rhaglenni llwyddiannus ar waith heddiw, maent yn gweithredu'n gymharol ar wahân ac angen eu teilwra i raddau helaeth, sy'n cyfyngu ar eu gallu i ehangu. Mae angen i atebion yn y dyfodol gynnig teilwra hwylus a gallu i dyfu yn unol â'r anghenion mewn ffordd sy'n gost effeithiol.

Yn olaf, mae ein hymchwil yn gwneud i ni gredu bod cyfle enfawr ar draws llawer o sectorau, o brifysgolion yn gweithio gyda chymunedau i greu tai sy'n pontio'r cenedlaethau ar gyfer myfyrwyr a phobl hŷn, i ddarparwyr telathrebu sy'n gweithio gyda gwerthwyr electroneg



ar brosiectau sgwâr tref rhithwir, i gerbydau hunan-yrru – y gallai eu mabwysiadwyr cynnar mwyaf brwdfrydig fod yn oedolion hŷn.

Rhagor o wybodaeth

- Adroddiad IBM Institute for Business Value, 'Loneliness and the ageing population – how businesses and government address a looming crisis.' – www.ibm.biz/loneliness
- IBM Institute for Business Value – www.ibm.com/iibv
- IBM Research Ageing and Accessibility – <https://www.ibm.com/able/aging/>

Nicola Palmarini, Rheolwr Cyffredinol ar gyfer Heneiddio a Hygyrchedd, IBM Research npalmar@us.ibm.com

Sheila Zinck, Rheolwr Rhaglen Eirioli ac Amlygrwydd, IBM Research zincks@us.ibm.com

Heather Fraser, Arweinydd Cyffredinol ar gyfer Gofal Iechyd a Gwyddorau Bywyd, IBM Institute for Business Value hfraser@uk.ibm.com

Cyfeiriadau a gwybodaeth bellach

Cyflwyniad

¹ Age Cymru (2017) Ni ddylai neb fod heb neb – taclo unigrwydd ac arwahanu yng Nghymru <http://www.ageuk.org.uk/cymru/policy/age-cymru-policy-publications-1/no-one-should-have-no-one-tackling-isolation/>

Unigrwydd yn ddiweddarach mewn oes: beth yw'r ffactorau risg?

Aartsen, M. & Jylhä, M. (2011). "Onset of loneliness in older adults: Results of a 28 year prospective study". *European Journal of Ageing* 8 (1):31-38.

Alma, M.A., Van Der Mei, S.F., Feitsma, W.N., Groothoff, J.W., Van Tilburg, T.G. & Suurmeijer, T.P.B.M. (2011). "Loneliness and self-management abilities in the visually impaired elderly." *Journal of Aging and Health* 23 (5):843-61.

Bowling, A. & Stafford, M. (2007). "How do objective and subjective assessments of neighbourhood influence social and physical functioning in older age? Findings from a British survey of ageing". *Social Science & Medicine*, 64 (12):2533-2549.

Burholt, V. (2011). Loneliness of older men and women in rural areas of the UK. *Yn Safeguarding the convoy* (pp. 35-29). Oxford: Age UK Oxfordshire.

Burholt, V. & Scharf, T. (2013). "Poor health and loneliness in later life: The role of depressive symptoms, social resources and rural environments." *Journals of Gerontology series B*. 69 (2):311-324.

Burholt, V., Windle, G., Morgan, D.J., & CFAS Wales team. (2016). A Social Model of Loneliness: The Roles of Disability, Social Resources, and Cognitive Impairment. *The Gerontologist*, gnw125.

De Jong Gierveld, J., Broese Van Groenou, M., Hoogendoorn, A.W. & Smit, J.H. (2009). "Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness" *Journals of Gerontology series B* 64B (4):497-506 golwg cynnar arno 12 Chwefror 2009.

De Jong Gierveld, J., Van der Pas, S. & Keating, N. (2015). Loneliness of older immigrant groups in Canada: effects of ethnic-cultural background. *Journal of cross-cultural gerontology*, 30(3), 251-268.

Demakakos, P., Nunn, S., & Nazroo, J. (2006). 10. Loneliness, relative deprivation and life satisfaction. *Retirement, health and relationships of the older population in England*, 297.

Drennan, J., Treacy, M., Butler, M., Byrne, A., Fealy, G., Frazer, K. & Irving, K. (2008). "The experience of social and emotional loneliness among older people in Ireland" *Ageing and Society* 28 (8):1113-1132.

Golden, J., Conroy, R.M. & Lawlor, B.A. (2009). "Social support network structure in older people: underlying dimensions and association with psychological and physical health." *Psychology, Health & Medicine* 14 (3):280-290.

Jivraj, S., Nazroo, J. & Barnes, M. (2012). "Change in social detachment in older age in England"

- yn Banks, J., Nazroo, J. & Steptoe, A. (eds) The Dynamics of Ageing: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing 2002-10 (Wave 5).
- Morgan D. (2015). The Transient Nature of Loneliness and Social Isolation in later life (traethawd doethurol heb ei gyhoeddi) Prifysgol Abertawe.
- O'Shea, E., Walsh, K. & Scharf, T. (2012). "Exploring community perceptions of the relationship between age and social exclusion in rural areas." *Quality in Ageing and Older Adults*. 13 (1):16-26.
- Perlman, D. & Peplau, L.A. (1998). "Loneliness". In Friedman, H. (ed), *Encyclopedia of Mental Health* (Vol 2 pp 571-581) San Diego, Academic Press.
- Scharf, T., Phillipson, C., & Smith, A. (2007). Aging in a difficult place: assessing the impact of urban deprivation on older people. *New dynamics in old age: Individual, environmental and societal perspectives*, 153-73.
- Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B. & Davey, A. (2009). "Loneliness among older Europeans" *European Journal of Ageing* 6 (4):267-275.
- Taylor, J. (2014). Going back in: Loneliness and its impact for older lesbian, gay and bisexual people *Alone in the crowd: loneliness and diversity*. [Ar-lein]. London: Campaign to End Loneliness. [Cyrchwyd 15/09/17]. Ar gael o: <http://www.Campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/CEL-Alone-in-the-crowd.pdf>
- Victor, C.R., Burholt, V. & Martin, W. (2012). Loneliness and ethnic minority elders in Great Britain: an exploratory study. *Journal of cross-cultural gerontology*, 27(1), 65-78.
- Victor, C., Scrambler, S. & Bond, J. (Eds). (2009). *The Social World of Older People: Understanding loneliness and social isolation in later life*. Growing Older. Maidenhead, Open University Press.
- Wenger, G.C. (1991). A network typology: From theory to practice. *Journal of Aging Studies*, 5(2), 147-162.
- Wenger, G.C. & Burholt, V. (2004). "Changes in levels of social isolation and loneliness among older people in a rural area: A twenty-year longitudinal study." *Canadian Journal on Ageing* 23 (2):115-127.
- Wenger, G.C., Davies, R., Shahtahmasebi, S. & Scott, A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing and Society* 16:333-58.

Gwrthsefyll unigrwydd ymhlith pobl hŷn – blaenoriaethu a mynd ati!

- ¹ 'Trapped in a bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK' Co-op and British Red Cross 2016.
- ² Arolwg unigrwydd 2017 Gransnet. Fe wnaeth 1014 o bobl gymryd rhan.
- ³ English Longitudinal Study of Ageing Waves 0-7, 1998-2015 Marmot M. et al., 2016.
- ⁴ TNS Loneliness Survey for Age UK, Mehefin 2016.
- ⁵ Am ragor o wybodaeth, ewch i <http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/loneliness/sign-up-for-telephone-befriending/>

⁶ Promising Approaches to Reducing Loneliness: Age UK and the Campaign to End Loneliness; Ionawr 2015.

⁷ Mae adroddiadau mwy llawn o'r rhaglen hon i'w gweld yn 'Testing Promising Approaches to Reducing Loneliness' Age UK 2016 ac 'No-one should have no-one' 2016.

⁸ Mae Adnodd Mapio Unigrwydd Age UK i'w chael yn www.ageuk.org.uk/loneliness-maps

⁹ 'Testing Promising Approaches to Reducing Loneliness' Age UK 2016.

Mudiad Men's Sheds yng Nghymru – cipolwg o'r Squirrel's Nest

^{1,2,3} Gwefan Men's Sheds Cymru <http://www.mensshedsymru.co.uk/facebook-feeds/> Cyrchwyd 13/9/17

⁴ Age Cymru (2016) Gŵyl Gwanwyn. Dathlu creadigrwydd yn ddiweddarach mewn bywyd.

Lleihau unigrwydd ac arwahanu cymdeithasol ymysg pobl hŷn? Rôl y trydydd sector a pholisi cyhoeddus yng Nghymru

¹ Llywodraeth Cymru (2016) Gwasanaethau cymdeithasol: Y fframwaith canlyniadau cenedlaethol ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofalwyr sydd angen cymorth. Mawrth 2016. <http://gov.wales/docs/dhss/publications/160610frameworkcy.pdf>

Mae angen math newydd o bentref: mynd i'r afael ag unigrwydd mewn poblogaeth sy'n heneiddio

¹ United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. "World Population Aging 2015." 2015. http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf?cm_mc_uid=46739552739714831115520&cm_mc_sid_50200000=1494025301

² Perissinotto, Carla M., Irena Stijacic Cenzer and Kenneth E. Covinsky. "Loneliness in Older Persons: A Predictor of Functional Decline and Death." JAMA. Archives of Internal Medicine. Vol. 172, No. 14. June 2012. <http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1188033>

³ McDaid, David, Annette Bauer and A-La Park. "Making the economic case for investing in actions to prevent and/or tackle loneliness: a systematic review." Personal Social Services Research Unit. London School of Economics and Political Science. September 2017. <https://www.campaigntoendloneliness.org/uncategorized/new-research-cost-effectiveness-loneliness-interventions/>

⁴ Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris and David Stephenson. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review." Sage Journals. Perspectives on Psychological Science. Vol. 10, No. 2, pp. 227. March 11, 2015. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1745691614568352>

⁵ Valtorta, Nicole K., Mona Kanaan, Simon Gilbody, Sara Ronzi and Barbara Hanratty. "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Coronary Heart Disease and Stroke: Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Observational Studies." PMC - U.S. National Library of Medicine.

National Institutes of Health. Heart. Vol. 102, No. 13, pp. 1009–1016. April 2016.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4941172/>

⁶ Holwerda, Tjalling Jan, Dorly J. H. Deeg, Aartjan T. F. Beekman, Theo G. van Tilburg, Max L. Stek, Cees Jonker and Robert A. Schoevers. “Feelings of Loneliness, but Not Social Isolation, Predict Dementia Onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL).” *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*. Vol. 85, No. 2, pp. 135. November 2012.

http://www.academia.edu/23136898/Feelings_of_loneliness_but_not_social_isolation_predict_dementia_onset_results_from_the_Amsterdam_Study_of_the_Elderly_AMSTEL_

⁷ Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris and David Stephenson. “Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review.” *Sage Journals. Perspectives on Psychological Science*. Vol. 10, No. 2, pp. 227. March 11, 2015.

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1745691614568352>

⁸ “Call & Check – a friendly helping hand.” <http://www.jerseypost.com/community/callandcheck/>

⁹ “Virtual Reality: Not for Millennials Only.” <https://www.ibm.com/blogs/age-and-ability/2017/08/18/virtual-reality-not-millennials/>. Gweler gwefan Rendrever hefyd.

<http://rendever.com/>

¹⁰ Czaja, Sara J., Walter R. Boot, Neil Charness, Wendy Rogers, Joseph Sharit, Arthur D. Fisk, Chin Chin Lee and Sankaran. “The Personalized Reminder Information and Social Management System (PRISM) Trial: Rationale, Methods and Baseline Characteristics.” *Contemporary Clinical Trials*. Vol. 40, pp. 35–46. January 2015. Interview with PRISM lead researcher, Sara Czaja. Also see “Center on Aging: PRISM Field Trial.” University of Miami Health System. Miller School of Medicine.

<http://centeronaging.med.miami.edu/prism>



Nid barn Age Cymru o reidrwydd yw'r farn a fynegir yn **EnvisAGE**. Byddem yn croesawu sylwadau neu erthyglau ar gyfer rhifynau yn y dyfodol. Dylid cyfeirio'r rhain at: policy@agecymru.org.uk

Bwrdd Golygyddol

Yr Athro y Fonesig June Clark, Prifysgol Abertawe

Dr Charles Musselwhite, Canolfan Heneiddio Arloesol, Prifysgol Abertawe

Dr Mark Llewellyn, Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru, Prifysgol De Cymru

Meirion Hughes, Cadeirydd, Age Cymru

Victoria Lloyd, Age Cymru

Age Cymru, Tŷ John Pathy, 13/14 Llys Neifion, Heol Blaen y Gad,
Caerdydd CF24 5PJ

Ffôn: 029 2043 1555 www.agecymru.org.uk

Dilynwch ni ar:  facebook.com/agecymru  twitter.com/agecymru

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig: 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad ei swyddfa gofrestredig yw'r uchod. ©Age Cymru 2017

