Y Grŵp Trawsbleidiol ar Bobl Hŷn a Heneiddio

3 Chwefror 2015, Ystafell Gynadledda 24, Tŷ Hywel

Nodyn o'r cyfarfod ar oresgyn unigrwydd

Yn bresennol:	**Ymddiheuriadau**
Mike Hedges AC - CADEIRYDD	David Fitzpatrick, Cynnal Cymru
Ryland Doyle, Ymchwilydd Mike Hedges	Cathrin Manning, y Groes Goch
Jackie Radford, Staff Cymorth Aled Roberts	Andi Lyden, Ymddiriedolaeth y Gofalwyr
Iwan Williams, Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn	Robyn Miles, Materion Llywodraeth y DU a Pholisi, Glaxo Smith-Kline
Lynda Wallis, Fforwm Strategaeth 50+ y Fro	Lorraine Morgan
Robin Moulster, BASW Cymru	Raja Adnan Ahmed, RCP
Marion Lowther, Contact the Elderly	John Davies, Cymdeithas Genedlaethol Pensiynwyr Cymru
Karyn Morris, RVS	
Manel Tippett, RCP	
Andrew Bell, SSIA	
Phyllis Preece, Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol	
Rebecca Thomas, Age Cymru Sir Gâr	
Andrew Bell, SSIA	
Angharad Thomas, Old Bell 3	
Sandra Roberts, VCVS	
Janet Pinder, Deafblind Cymru	
Phil Vining, Age Connects Caerdydd	
Gerry Keighley, Age Cymru	
Laura Nott, Age Cymru - YSGRIFENNYDD	

Croeso a chyflwyniadau

Croesawodd Mike Hedges AC bawb i'r cyfarfod a nododd yr ymddiheuriadau.

Materion yn codi o'r cyfarfod blaenorol.

Nid oedd dim materion yn codi o'r cofnodion blaenorol.

Cyflwyniad gan Rebecca Thomas, Age Cymru Sir Gâr

Rhoddodd Rebecca Thomas drosolwg o Gynllun Cyfeillio Gorllewin Cymru, sy'n rhoi cymorth i bobl hŷn ledled Cymru sydd wedi'u hynysu ac sy'n agored i niwed. Mae'r cynllun yn cael ei gynnal yn Sir Benfro, Ceredigion a Sir Gâr.

Ers 2012, mae'r Gronfa Loteri Fawr wedi cyfrannu £20 miliwn i fynd i'r afael ag unigrwydd ar draws Cymru, gyda 29 o gynlluniau newydd. Roedd 20 o'r rhain yn brosiectau cyfeillio. Dywedodd Llywodraeth Cymru yn gyhoeddus bod unigedd cymdeithasol yn gysylltiedig â risg uwch o farwolaeth, ac yn peri risg tebyg i iechyd, fel ysmygu.

Mae Sefydliad Joseph Rowntree yn diffinio cyfeillio fel a ganlyn: ‘A relationship between two or more individuals which is initiated, supported, and monitored by an agency that has defined one or more parties as likely to benefit. Ideally the relationship is nonjudgmental, mutual, purposeful, and there is a commitment over time’. Daeth gwaith ymchwil JRF i'r casgliad nad yw cyfeillio yn fecanwaith ar gyfer mynd i'r afael ag achosion sylfaenol anfantais, ond y gall liniaru'r agweddau gwaethaf ar arwahanrwydd ac allgau cymunedol, ac y gall wneud cyfraniad gwerthfawr i fywydau pobl.

Astudiaeth achos: Roedd 'Beti' yn cymryd rhan yn ei chymuned nes i'w gŵr gael strôc. Yna daeth yn ofalwr am ei gŵr, ac fe wnaeth hyn ei gadael yn ynysig yn gymdeithasol. Yn ddiweddarach, fe wnaeth hi gael strôc ei hun. Fe waneth y prosiect cyfeillio ei chefnogi i ymgysylltu'n gymdeithasol eto gyda'i chymuned trwy ddarparu gwirfoddolwr a aeth â 'Beti' i grŵp lleol lle gallai gwrdd ag eraill bob wythnos a datblygu diddordebau newydd, fel celf a chrefft a chymryd rhan yn y cynllun ymarfer corff LIFT. O ganlyniad i hyn, cododd ei hyder ac fe wnaeth ei lles meddyliol a chorfforol wella.

Mae arwyddion cynnar yn dangos bod cynlluniau Cyfeillio yn lleihau'r effaith ar wasanaethau sy'n bodoli eisoes megis iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae Cynllun Cyfeillio Gorllewin Cymru wedi cael ei ariannu am 5 mlynedd, sy'n caniatáu i staff a gwirfoddolwyr sefydlu perthynas. Mae gan y cynlluniau cyfeillio nifer anhygoel o wirfoddolwyr sy'n gyrru'r prosiect, sy'n dangos yn glir bod gwerth i'r prosiectau hyn. Mae llawer ohonynt dros 50 oed, felly mae'r prosiect yn gweithredu fel gwasanaeth ataliol ar gyfer gwirfoddolwyr, yn ogystal â buddiolwyr.

Astudiaeth achos: Roedd gan 'Mrs Jones' broblemau o ran anghenion maeth - fe wnaeth gwirfoddolwr roi cefnogaeth iddi i gael y bwyd gorau. Mae'r cynllun yn sicrhau bod y gwirfoddolwyr cywir yn cael eu partneru gyda'r buddiolwyr cywir. Drwy ymgysylltu fel rhan o grŵp, gall gwybodaeth am y gwasanaethau cymunedol lleol gael ei ledaenu'n haws.

Mae angen rhagor o waith ymchwil -

- mae cyfeillio yn syml ond nid yn simplistig
- mae gwirfoddolwyr yn gost effeithiol ond nid yn rhad
- Mae'n bwysig iawn cael y gwirfoddolwyr cywir i weithio â'r bobl iawn
- Mae cyfeillio yn helpu pobl hŷn i wneud y gorau o'u bywydau, ac mae'r enghreifftiau ymarferol hyn wedi dangos ei fod yn cael effaith sylweddol.

Cwestiynau

Mike Hedges AC - mae pawb yn symud unwaith, ond mae rhai pobl yn symud i mewn i ardal hollol wahanol, ac yna mae'r plant yn symud i ffwrdd ac yna maen nhw eu hunain yn dod yn agored i niwed ac yn ynysig. Roedd un menyw wnes i gwrdd â yn arfer mynd i'r siop leol bob dydd gan mai hwn oedd yr unig berson y byddai hi'n siarad ag ef drwy'r dydd.

Phyllis Preece - Mae angen addysgu pobl, mae atal y broblem yn well na cheisio gwellhad. Mae angen i ni fod yn barod am unigrwydd. Rwy'n teimlo bod pobl fel fi yn cael eu hanghofio. Pan fu farw fy ngŵr yn sydyn, nid oeddwn wedi paratoi fy hun am y teimlad o unigrwydd.

Lynda Wallis - Yn ein fforwm rydym yn edrych ar yfed a phobl hŷn - mae hyn yn gysylltiedig ag unigrwydd ac yfed yn y cartref. Nid yw rhai pobl yn siarad i neb am 3-4 diwrnod. Os nad ydych yn cael ymwelydd, rydych yn cael eich anghofio.

Janet Pinder - mae gan un dyn 'gariad' yn Nigeria ac mae'n anfon llawer o arian ati - mae'n agored i niwed ac ynysig yn gymdeithasol.

Lynda Wallis - Beth sy'n digwydd ar ôl i arian y Loteri Fawr ddod i ben?

Janet Pinder - Bydd rhai perthnasau yn parhau gyda gwirfoddolwyr

Mike Hedges AC - Bydd pobl hŷn yn dod yn agored i niwed gan sgamiau; efallai mai dyma'r unig gyfle sydd ganddynt i siarad â rhywun.

Sandra Roberts - Mae ymchwil yn dangos bod ynysu cymdeithasol yn arwain at iselder. Mae pobl 12 gwaith yn fwy tebygol o farw os nad oes cylch cymdeithasol. Dangosodd adroddiad diweddar bod 5-12% o bobl hŷn yn unig, ond mewn gwirionedd mae'r ffigur llawer uwch na hynny, sef 39%, ond nid yw hyn yn cael ei gyhoeddi.

Phil Vining - Mae'r GIG yn gwario llawer ar ddiabetes - dylent hefyd fod yn edrych ar gost unigrwydd fel ffactor iechyd.

Mike Hedges AC - Mae gormod o arian yn cael ei wario ar yr ysbyty, yn hytrach nag ar atal problemau iechyd

Marion Lowther - Y llynedd fe wnaethon ni lunio ein hadroddiad ein hunain ar unigrwydd, a arweiniodd at Glenda Jackson yn ariannu prosiect am rhyngweithio cymdeithasol a'i bwysigrwydd.

Robin Moulster - Mae darn newydd o ddeddfwriaeth, y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn gofyn ac ateb cwestiynau fel, 'Sut gellir cyfeirio pobl yn gynnar?' a 'Pa mor dda yw integreiddio gwasanaethau iechyd?'

Iwan Williams - Mae cynlluniau megis 'Pryd ar Glud' yn darparu cyswllt â chwsmeriaid, ond wrth golli trafnidiaeth a gwasanaethau cyhoeddus mae pryder parhaus y bydd y gwasanaeth hwn yn cael ei dorri yn fuan. Mae'r rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn canolbwyntio ar 5 maes allweddol, gydag unigrwydd yn un o'r

blaenoriaethau, o dan arweiniad Sally Rivers. Mae ar hyn o bryd yn edrych ar waith rhwng cenedlaethau, gan ddefnyddio Skype a chydfyw i chwalu'r rhwystrau.

Phyllis Preece - Mae cryfder mewn niferoedd - mae angen i ni i gyd gymryd gwybodaeth yn ôl o'r cyflwyniad hwn i wneud gwahaniaeth.

Rebecca Thomas - Mae angen i ni i gyd weithio gyda'n gilydd yn fwy. Mae'r Cynllun Cyfeillio yn gost effeithiol a nawr, diolch i fuddsoddiad y Gronfa Loteri Fawr, mae ein staff wedi datblygu sgiliau ac nid ydym am golli'r arbenigedd hwnnw.

Lynda Wallis - Mae angen i ni sylweddoli pa mor bwysig yw unigrwydd ac unigedd, gyda mwy o arian yn cael ei roi i ariannu cynlluniau ataliol i arbed miliynau.

Robin Moulster - Asesiad anghenion poblogaeth awdurdodau lleol a Byrddau Iechyd - ni allant barhau i wneud mwy o'r un peth - pa newid all ddigwydd?

Argymhellion/camau i'w cymryd

- Bydd Mike Hedges AC yn codi Datganiad o Farn am oresgyn unigrwydd
- Mae mwy o gyhoeddusrwydd am y broblem - yn enwedig yn y South Wales Evening Post, yn sôn am Mike
- Mike Hedges AC i gynnal dadl fer 30 munud ar unigedd ar 4 Mawrth. Papur briffio i gael ei lunio gan Laura Nott a Rebecca Thomas.

Dyddiadau'r cyfarfodydd nesaf:

13 Mai, 14 Hydref 2015 a 10 Chwefror 2016