



Yn ôl arolwg a gomisiynwyd gan Gynghrair Henoed Cymru, nid yw 59% o bobl rhwng 55 a 64 oed yn ffyddiog y bydd eu hawdurdod lleol a'u gwasanaethau iechyd lleol yn eu helpu i gadw'n iach a chael ansawdd bywyd da wrth iddynt heneiddio. Nid yw 19% o bobl dros 55 oed yn ffyddiog o gwbl y bydd gwasanaethau cyhoeddus yn eu helpu i heneiddio'n dda.

Mae Cynghrair Henoed Cymru (AAW) yn credu ei bod yn rhaid i'r gwasanaethau y mae ar bobl hŷn eu hangen fod ar gael iddynt ac y dylid sicrhau hyn trwy:

- Gwarchod gwasanaethau lleol sy'n helpu bobl hŷn i heneiddio'n dda a pharhau'n annibynnol
- Dyfeisio a datblygu gwell gwasanaethau (yn cynnwys integreiddio gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol)
- Sicrhau bod gwasanaethau ataliol ar gael

Mae amcanestyniadau poblogaeth<sup>1</sup> a gyhoeddwyd yn ddiweddar yn amcangyfrif y bydd nifer y bobl dros 65 sy'n byw yng Nghymru yn codi o 601,000 i 804,000 erbyn 2030, sef cynnydd o 34%. Yn nifer y bobl dros 85 oed y gwelir y cynnydd mwyaf – disgwylir cynnydd o 80%.

Erbyn 2030, rhagwelir hefyd y bydd cynnydd o 60%<sup>2</sup> yn nifer y bobl dros 65 oed sy'n derbyn gwasanaethau yn y gymuned. Fodd bynnag, mae ystadegau Llywodraeth Cymru'n dangos bod nifer y bobl sy'n derbyn y gwasanaethau hyn wedi syrthio 6% ers 2007. Er bod rhai awdurdodau lleol yn dadlau mai oherwydd cynnydd yn y gwasanaethau ataliol ac ailalluogi<sup>3</sup> a ddarperir y gwelwyd y cwmp hwn, mae pryder cynyddol bod toriadau awdurdodau lleol i ganolfannau dydd, clybiau cinio, llyfrgelloedd, gwasanaethau trafniadaeth lleol a dosbarthiadau dysgu yn y gymuned i oedolion yn golygu bod llawer llai o gyfle i bobl hŷn gael cymorth yn eu gymuned leol.

Mae'r mudiadau sy'n aelodau o Gynghrair Henoed Cymru yn cynnig nifer o wasanaethau yn y gymuned sy'n lleihau'r pwysau ar wasanaethau 'gofal mewn argyfwng' trwy feithrin partneriaethau effeithiol gyda'r sector statudol a'r sector preifat. Mae gwasanaethau sy'n cael eu rheoli a'u cydlynu yn lleol yn golygu bod sefydliadau trydydd sector yn gallu darparu gwasanaethau hyblyg sy'n ymateb i anghenion yr unigolyn. Mae'r sefydliadau mewn sefyllfa dda i helpu gwasanaethau statudol iechyd a gofal cymdeithasol i ganolbwyntio mwy ar y person unigol.

Er enghraifft, yng Ngheredigion, mae'r Gymdeithas Strôc yn cynnig cymorth i bobl sydd wedi cael strôc, eu teuluoedd a'u gofalwyr yn y cyfnod ar ôl strôc. Mae'r staff yn cydweithio'n agos

<sup>1</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru (2014) Ar gael trwy fynd i:

<http://www.daffodilcymru.org.uk/index.php?pageNo=1033&PHPSESSID=q63ko07gruk6hitdbg5bkje112&at=a&sc=1&loc=1&np=1>

<sup>2</sup> Llywodraeth Cynulliad Cymru (2014) Ar gael trwy fynd i:

<http://www.daffodilcymru.org.uk/index.php?pageNo=1079&PHPSESSID=q63ko07gruk6hitdbg5bkje112&at=a&sc=1&loc=1&np=1>

<sup>3</sup> AGGCC - *Adolygiad Blynyddol a Gwerthusiad 2012 – 2013, Sir Ddinbych*. Ar gael trwy fynd i:

<http://cssiw.org.uk/docs/cssiw/publications/131028denbighshirecy.pdf>

â'r nyrs strôc arbenigol ar ward yr ysbyty i roi gwybodaeth a chymorth i aelodau'r teulu a gofalwyr. Cynhelir y cyfarfodydd hyn bob pythefnos neu dair wythnos ac yna, ar ôl dod o'r ysbyty, maent yn parhau trwy'r 'Clinigau Iechyd Strôc' sydd ar gael mewn nifer o feddygfeydd ledled Ceredigion. Os oes materion eraill yn codi, mae Cydlynnydd Gwella Iechyd Strôc yn ymdrin â nhw gan gyfeirio pobl at y gwasanaethau cymdeithasol, yr adran dai ac asiantaethau trydydd sector os yw'n briodol. Mae staff y Gymdeithas Strôc yn cydweithio'n agos â nifer o bartneriaid ledled Ceredigion i sicrhau bod anghenion pobl sydd wedi cael strôc, eu gofalwyr a'u teuluoedd yn cael eu diwallu. Mae prosiect *Life After Stroke* yng Ngwent sy'n cael ei ariannu ar y cyd gan yr awdurdod lleol a'r bwrdd iechyd lleol.

Mae Gwasanaeth Age Cymru Gwent i gadw pobl rhag gorfod mynd i'r ysbyty (PATH) yn rhan o Dîm Eiddilwch Casnewydd a'i nod yw darparu gofal ar gyfer pobl hŷn yn eu cartref eu hunain fel bod llai o bobl yn mynd i'r ysbyty yn ddiangen.

Mae llawer o sefydliadau trydydd sector yn ymdrechu i feithrin partneriaethau trwy'r sectorau iechyd, tai a gofal cymdeithasol i gyd. Mae Care & Repair Cymru yn gweithio mewn partneriaeth â nifer o sefydliadau yn cynnwys Llywodraeth Cymru, timau tai a gofal cymdeithasol llywodraeth leol, y GIG, therapyddion galwedigaethol, sefydliadau trydydd sector eraill, y Comisiynydd Pobl Hŷn, a chymdeithasau tai i sicrhau bod nifer o wahanol gynlluniau ym maes tai a gofal cymdeithasol ar gael i bobl hŷn i'w galluogi i fyw mewn cartrefi sy'n diwallu eu gofynion unigol.

Mae mudiadau sy'n aelodau o'r AAW yn darparu gwasanaethau sy'n diwallu anghenion cymdeithasol, emosiynol ac ymarferol pobl. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod y rhan fwyaf o feddygon teulu o'r farn y byddai llawer o'r bobl hŷn sy'n dod i'w meddygfeydd yn elwa o gael ymateb anfeddygol<sup>4</sup>. Yn ogystal, dywedodd dros dri chwarter y meddygon teulu a holwyd gan yr Ymgyrch Atal Unigrwydd eu bod yn gweld rhwng un a phum person unig y dydd<sup>5</sup>.

Mae rhaglen Cyfeillion Croeso yr RSVP yn cynnig cyfle i bobl hŷn gyfarfod â phobl eraill er mwyn lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Mae'r gwasanaeth yn gwneud lles i bobl ac yn gwneud iddynt deimlo'n well amdanynt eu hunain, gan eu helpu i wneud dewisiadau cadarnahol am eu ffordd o fyw a'u datblygiad personol. Mae'r prosiect yn cynnig cyfleoedd i wirfoddoli ac yn rhoi cymorth pwrpasol i annog pobl hŷn i ymuno â grŵp sy'n bod eisoes. Mae hefyd yn sefydlu grwpiau newydd wedi'u seilio ar ddiddordebau lleol ac yn cynnig gwasanaeth cyfeillio un-i-un yn y cartref.

Yng Nghymru, mae toriadau i wasanaethau lleol a'r awydd i greu gwasanaeth iechyd a gofal cymdeithasol mwy integredig yn golygu bod angen mynd ati ar fyrder i ddatblygu ffyrdd newydd o weithio a fydd yn gwneud lles i'r unigolyn am y gost leiaf. Yn ei datganiad ysgrifenedig ar Integreiddio Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ar gyfer Pobl Hŷn ag Anghenion Cymhleth, dywedodd Llywodraeth Cymru:

---

<sup>4</sup> Nesta 2013, ar gael yn <http://www.nesta.org.uk/news/social-prescriptions-should-be-available-gp-surgeries-say-four-five-gps>

<sup>5</sup> <http://www.campaigntoendloneliness.org/blog/lonely-visits-to-the-gp/>

*Mae'n rhaid i ni gyfeirio adnoddau fwyfwy at y gymuned a meithrin capasiti i alluogi pobl i aros gartref mor annibynnol â phosibl.*<sup>6</sup>

Mae'n hanfodol bod gwasanaethau tai, iechyd a gofal cymdeithasol yn mynd ati mewn ffordd fwy cydgysylltiedig i sicrhau nad yw bylchau yn y gofal a ddarperir yn golygu bod cyflwr neu afiechyd yn gwaethygu. Mae'n rhaid bod gwasanaeth di-dor ar gael i bobl hŷn fel y gellir sicrhau bod gwybodaeth a chyngor perthnasol ar gael yn hawdd yn ôl yr angen. Mae mudiadau'r AAW, gyda'i gilydd, mewn sefyllfa dda iawn i gynnig gwasanaethau cymunedol, integredig, pwrpasol i ddiwallu anghenion person hŷn o ran iechyd, tai a gofal cymdeithasol.

Er mwyn i Gymru ddod yn lle da i heneiddio, rhaid i bobl fod yn ffyddiog y cânt y cymorth y mae arnynt ei angen i heneiddio'n dda yn eu cymunedau. Trwy gefnogi'r trydydd sector wrth iddo barhau i gynnig gwasanaethau ataliol a datblygu partneriaethau cynaliadwy gyda'r sectorau statudol a phreifat, gellir lleihau effaith toriadau'r awdurdodau lleol ar bobl hŷn.

### **Mae Cynghair Henoed Cymru yn galw ar Lywodraeth Cymru i:**

1. Sicrhau bod pobl hŷn yn gallu defnyddio gwasanaethau lleol sy'n eu helpu i heneiddio'n dda a chadw'u hannibyniaeth
2. Cynnwys pobl hŷn wrth lunio, cynllunio a chyflenwi gwasanaethau
3. Cynnwys y trydydd sector wrth lunio, cynllunio a chyflenwi gwasanaethau ar gyfer pobl hŷn
4. Rhoi ystyriaeth lawn i effaith hirdymor toriadau awdurdodau lleol ar wasanaethau cymunedol i bobl hŷn

**Mae Cynghair Henoed Cymru yn gynghair o 18 o fudiadau gwirfoddol cenedlaethol sy'n ymroi i gydweithio i ddatblygu fframweithiau ym meysydd deddfwriaeth, polisi ac adnoddau a fydd yn gwella bywydau pobl hŷn yng Nghymru. Mae'r cyrff isod yn aelodau o Gynghair Henoed Cymru:**

**Action on Hearing Loss Cymru; Age Cymru; Cymdeithas Alzheimer's Cymru; Gofal Arthritis yng Nghymru; y Groes Goch Brydeinig yng Nghymru; Care & Repair Cymru; Cynhalwyr Cymru; Contact the Elderly; Carers Trust Cymru; Cruse Cymru; CSV-RSVP Cymru; Deafblind Cymru; Anabledd Cymru; NIACE Dysgu Cymru; PRIME Cymru; RNIB Cymru; Royal Voluntary Service Cymru; Cymdeithas Strôc Cymru**

Cewch ragor o wybodaeth gan Rachel Lewis: [rachel.lewis@agealliancewales.org.uk](mailto:rachel.lewis@agealliancewales.org.uk) .  
Ffôn: 029 2043 1554. Cynghair Henoed Cymru, Tŷ John Pathy, 13 – 14 Cwrt Neptune, Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd CF24 5PJ

<sup>6</sup> <http://wales.gov.uk/about/cabinet/cabinetstatements/2013/olderpeopless/?lang=cy>

## Enghreifftiau o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol integredig a gyflenwir gan fudiadau Cynghrair Henoed Cymru

### Swyddogion Cyswllt Clinigau Llygaid RNIB Cymru Integreiddio gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a chymorth yn y gymuned

Mae Swyddogion Cyswllt Clinigau Llygaid (ECLOs) yn helpu cleientiaid ar eu taith frawychus a chymhleth pan fyddant yn colli eu golwg. Maent yn rhoi amser, gwybodaeth a chefnogaeth emosiynol i gleifion clinigau llygaid fel y gallant wneud penderfyniadau gwybodus am eu gofal iechyd a'u bywydau y tu hwnt i'r clinig llygaid.

Mae'r daith yn gallu bod yn gymhleth ac yn dameidiog a gall gynnwys gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a chymunedol a gyflenwir gan bobl sy'n gweithio mewn sawl sector, ar sawl safle. Mae'r ECLO yn gweithredu fel mynegbost yn cyfeirio pobl at y gwasanaethau y gall fod ar gleifion eu hangen ac fel pont a rhwyd ddiogelwch rhwng y gwahanol wasanaethau.

Yn y clinig ei hunan, mae'r ECLOs yn gwella ansawdd y gwasanaethau ac yn lleihau'r trawma i'r cleifion. Y tu allan i'r clinig, mae'r ECLO yn cyfeirio pobl at wasanaethau gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth. Gall y rhain helpu pobl i fwynhau ansawdd bywyd da am fwy o amser, i ddeall problemau â'r llygaid a gofalu am eu llygaid ac i fyw'n annibynnol yn fwy cyfforddus.

Mae gwasanaeth yr ECLO yn rhoi pwyslais ar integreiddio, cydweithredu a gweithio mewn partneriaeth ac mae'n ffordd effeithiol o bontio'r bwlch rhwng iechyd a gofal cymdeithasol er budd pobl sy'n colli eu golwg.

Mae llawer o dystiolaeth am gostau ariannol a chymdeithasol iselder, cwmpo, unigrwydd a thlodi. Trwy weithio mewn partneriaeth yn y clinig a'r tu hwnt, mae'r ECLOs yn gallu cyfeirio cleientiaid at wasanaethau cwnsela a chymorth iechyd meddwl, gwasanaethau i leihau'r risg o syrthio, gwasanaethau adfer, hyfforddiant symudedd, Gwasanaeth Golwg Gwan Cymru. Gallant eu cyfeirio hefyd at gymdeithasau lleol lle gall pobl gefnogi ei gilydd a chael cefnogaeth gymdeithasol. Mae ECLOs yn helpu i'w gwneud yn llai tebygol y bydd angen gwario ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn y dyfodol trwy roi'r cymorth emosiynol ac ymarferol y mae ar gleientiaid ei angen i fyw yn dda wrth golli eu golwg.

Ar hyn o bryd, ceir nifer dda o ECLOs yng Nghymru, gyda 94 y cant o gleifion y llygaid yn mynd i glinig lle ceir rhywfaint o gymorth gan ECLO. Mae perygl mawr y bydd gostyngiad sylweddol yng ngwasanaeth ECLOs yng Nghymru dros y flwyddyn nesaf gan y bydd cyllid y Loteri Fawr yn dod i ben ym mis Tachwedd 2014. Mae cyfanswm o 9 allan o 15 clinig mewn perygl o golli eu Swyddog Cyswllt Clinigau Llygaid yn y flwyddyn nesaf.

Ceir rhagor o wybodaeth gan Rebecca Colclough ar 029 2082 8512 neu [Rebecca.colclough@rnib.org.uk](mailto:Rebecca.colclough@rnib.org.uk)

## Y Groes Goch Brydeinig yng Nghymru Gwasanaethau gofal yn y cartref, Wrecsam

Mae'r Groes Goch Brydeinig yn Wrecsam yn cynnig set holistig o wasanaethau cymorth sy'n canolbwyntio ar anghenion penodol yr unigolyn er mwyn hwyluso'r broses o ddod adref o'r ysbyty, cadw pobl rhag mynd i'r ysbyty a helpu pobl i fod yn fwy annibynnol a gwydn. Trwy gydweithio'n agos â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a gwasanaethau eraill y Groes Goch, gellir cynnig gwasanaethau cefnogi integredig sy'n rhoi pobl yn y canol.

Mae ein gwasanaethau gwirfoddolwyr yn ysbyty Maelor Wrecsam yn derbyn cyllid o sawl ffynhonnell yn cynnwys Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr ac Awdurdod Lleol Wrecsam.

Gan amlaf, mae staff yr ysbyty'n cysylltu â'r Groes Goch pan ddaw'n amser i glaf fynd adref. Os oes angen, mae'r staff yn ymweld â'r claf ar y ward i weld beth fydd arno'i angen i sicrhau ei fod yn ddiogel ac yn gyfforddus pan aiff adref o'r ysbyty. Yn ystod ymweliadau cefnogi, mae gwirfoddolwyr a staff yn trafod gyda gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae pedair ffrwd gefnogi sy'n cynnwys gwasanaeth 'adref o'r ysbyty', offer cymunedol, gwasanaeth cefnogi gofalwyr a gwasanaeth cyfeillio:

- **Adref o'r ysbyty:** Caiff y gwasanaeth hwn ei ariannu gan yr adrannau iechyd a gofal cymdeithasol ac mae'n rhoi gofal a chymorth byrdymor yn y cartref i bobl ar ôl damwain neu salwch, gan roi'r hyder iddynt barhau â'u bywydau bob-dydd. Mae'r gwasanaeth yn cydweithio â'r gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol fel y gall pobl gael eu rhyddhau o'r ysbyty ac i'w cefnogi am bedair wythnos wedyn i'w gwneud yn fwy gwydn ac annibynnol. Mae hyn yn golygu eu bod yn llai tebygol o orfod mynd yn ôl i'r ysbyty neu gael gofal cymdeithasol.
- **Offer cymunedol:** Caiff hyn ei ariannu gan y gwasanaeth iechyd, yr awdurdod lleol a'r Groes Goch ac mae'n rhoi benthyg offer fel cadeiriau olwyn, comôds a chymhorthion cerdded am gyfnod byr i helpu pobl sy'n mynd adref o'r ysbyty, gwneud iddynt deimlo'n well a'u gwneud yn fwy annibynnol.
- **Gwasanaeth cyfeillio:** Mae'r gwasanaeth hwn a ariannir gan Gronfa'r Loteri Fawr yn wasanaeth cyfeillio a galluogi ar gyfer pobl dros 50 oed. Mae'r gwasanaeth Gofal yn ceisio lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol.
- **Cefnogi gofalwyr:** Mae'r gwasanaeth hwn a ariannir gan yr awdurdod lleol yn helpu i leihau straen a phryder gofalwyr, gan roi seibiant i'r gofalwr a'r sawl y mae'n gofalu amdano, a sicrwydd gwasanaeth cerdyn argyfwng gofalwyr. Yn ogystal, mae gwirfoddolwyr yn helpu gofalwyr i ddod yn fwy abl i ymdopi mewn argyfwng trwy ddysgu sgiliau cymorth cyntaf sy'n addas ar

gyfer y sawl y maent yn gofalu amdano.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael eu cyfeirio at wasanaethau'r Groes Goch gan y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ond gall pobl gyfeirio'u hunain hefyd. Yn aml, y Groes Goch yw'r mudiad cyntaf yn y trydydd sector y mae pobl yn dod i gysylltiad ag ef ar ôl dod adref o'r ysbyty ac mae'n gallu cyfeirio pobl ymlaen at bartneriaid lleol a gwasanaethau eraill gan y Groes Goch er mwyn sicrhau eu bod yn cael y cymorth y mae arnynt ei angen.

## **Royal Voluntary Service Cymru** **Astudiaeth achos: Mrs H ac Edith**

Mae tîm y Royal Voluntary Service yng Ngwynedd ac Ynys Môn wedi bod yn gweithio'n galed yn rhoi gwybod i ddarparwyr eraill yn yr ardal am ei wasananaethau. Mae'r tîm wedi cyfarfod â'r tîm seiciatrig cymunedol lleol (Gwasanaethau Gofal Dementia) sy'n bartneriaeth rhwng Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Chyngor Sir Ynys Môn. Mae'r ddau gorff yn awyddus i ddatblygu ffyrdd y gall clybiau cinio a chlybiau cymunedol RVS a'u cynllun Cymdogion Da helpu pobl sydd â dementia a'u gofalu.

Mae Mrs H yn 88 oed ac yn mynd yn anghofus. Cysylltodd Nyrs Seiciatrig Gymunedol (CPN) â'r RVS i weld a allent gynnig 'gwasanaeth cadw cwmni' gan nad oedd Mrs H wedi gadael y tŷ ers i'w merch farw o ganser 5 mlynedd yn ôl.

Aeth tîm y Royal Voluntary Service i weld Mrs H a chynnal sgwrs strwythuredig i ganfod pa fath o fywyd sydd ganddi, pa mor hapus ydyw ac a oes rhywbeth yr hoffai ei wneud i wella ansawdd ei bywyd. Ar ôl yr ymweliad, dewiswyd gwirfoddolwr a oedd yn gweithio i'r gwasanaeth cyfeillio. Caiff y gwasanaeth hwn ei ariannu trwy roddion gan waith yr RVS yn Ysbyty Gwynedd ac mae ganddo gysylltiadau clos â'r gwasanaethau rhyddhau o'r ysbyty.

Bu'r gwirfoddolwr, Edith, yn ymweld â Mrs H unwaith yr wythnos am ryw fis, gan feithrin ei hymddiriedaeth a dod yn ffrind iddi. Awgrymodd Edith efallai yr hoffai Mrs H fynd i siopa gyda hi rhyw ddiwrnod. Er syndod i Edith, cytunodd Mrs H ac fe gafodd ddiwrnod wrth ei bodd.

Erbyn hyn, mae Edith a Mrs H yn mynd i Morrisons bob pythefnos. Mae Mrs H yn hapusach o lawer ac mae'n mwynhau ymweliadau Edith. Mae hyn wedi cyfoethogi bywyd Mrs H ac mae'n gwneud iddi deimlo'n llai ynysig ac unig ac felly mae'n dibynnu llai ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol eraill.

Pan fydd yn teimlo'i bod yn barod, bydd Edith yn awgrymu efallai yr hoffai Mrs H fynd i un o'r clybiau cinio yn yr ardal a bydd yn mynd gyda hi y troeon cyntaf. Soniodd Edith

wrth ein gwasanaeth ceir cymunedol efallai y byddai angen cludo Mrs H o'i chartref i'r clwb cinio ac mae gyrrwr gwirfoddol posibl eisoes wedi'i ganfod a fyddai'n gallu mynd a dod â Mrs H i'r clwb os bydd yn penderfynu mynd.