

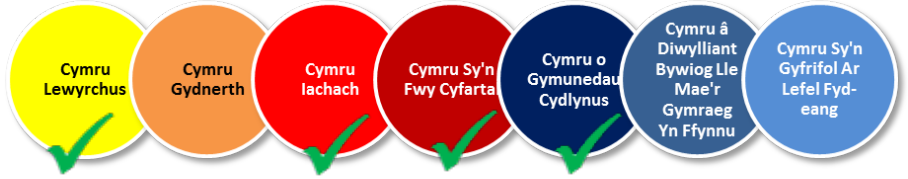


## Amcan Llesiant 10

Heneiddio'n Dda - Cefnogi'r nifer cynyddol o bobl hŷn er mwyn iddynt gadw'u hurddas a'u hannibyniaeth wrth iddynt heneiddio

### Pam y mae hyn yn bwysig?

- Mae gan Sir Gaerfyrddin gyfran uchel o drigolion dros 65 oed sy'n rhan hanfodol a bywiog o'r gymuned. Rydym am i'r sir fod yn lle i heneiddio'n dda.
- Ymgynghoriadau wedi dangos mai'r hyn sy'n bwysig i bobl hŷn yw gallu bod mor annibynnol ac iach â phosibl am gyn hired â phosibl.  
**'Cael fy mharchu fel rhywun hŷn, heb gael fy ystyried yn faich ar y system iechyd a gofal cymdeithasol leo'**
- Dengys ymchwil fod cael pobl hŷn i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys a'u bod yn ddefnyddiol yn ffactor hanfodol o ran heneiddio'n iach.
- Mae pobl hŷn yn cyfrannu at yr economi yn Sir Gaerfyrddin drwy ofalu am eu hwyrion a'u hwyresau neu aelodau eraill o'r teulu.
- Mae'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol wedi disgrifio pobl hŷn fel '*glud cymdeithasol*' cymunedau.



### Pam y dylem boeni am hyn?

- Mae rhagamcaniadau cyfredol yn awgrymu bod poblogaeth pobl dros 65 sy'n byw yn Sir Gaerfyrddin yn tyfu ac erbyn 2030 bydd yn cynyddu 60%. Mae cynnydd sylweddol wedi bod, ac yn parhau i fod, yn y 'bobl hŷn hynaf' a chafwyd y cynnydd mwyaf yn y grŵp oedran dros 85; lle rhagwelir bydd twf o 116%.
- Yn ystadegol mae pobl hŷn yn fwy tebygol o gael cyflwr iechyd sy'n cyfyngu ar eu bywydau, gyda 55% o'r boblogaeth dros 65 oed yn dweud bod ganddynt anabledd neu salwch hirdymor. Yn gyffredinol mae'r galw am wasanaethau ysbyty a chymunedol gan y rheiny sy'n 75 oed a hŷn dair gwaith yn fwy na chan y rheiny sydd rhwng 30 a 40 oed.
- Er bod pobl Sir Gâr yn byw'n hwy, nid oes tuedd debyg o ran bod yn iach am fwy o flynyddoedd. Diffinnir hyn fel disgwyliad oes iach heb anabledd ac mae'n tyfu'n arafach na disgwyliad oes. Yn syml, mae hyn yn golygu bod pobl yn byw'n hwy gyda salwch ac anableddau. I ddynion yn yr ardal, 77.4 yw'r disgwyliad oes, a 59.4 yw'r oed a amcangyfrifir ar gyfer byw heb anabledd, a 64 ar gyfer bywyd iach. Ar gyfer menywod, 82 yw'r oedran, a 61.2 ar gyfer byw heb anabledd a 65.7 ar gyfer bywydau iach.
- Mae'n hanfodol inni osod seiliau cadarn i ddiogelu at y dyfodol argaeledd gwasanaethau sy'n hybu ac yn cefnogi llesiant parhaus ac annibyniaeth ein poblogaeth hŷn sy'n fregus.

### Beth sydd angen i ni ei wneud?

- Mae angen i ni barhau i integreiddio iechyd a gofal cymdeithasol ar lefel iechyd poblogaeth i fynd i'r afael â'r anghenion cymhleth sy'n gysylltiedig ag aml-gyflyrau a bregusrwydd yn sgil oedran.
- Mae angen i ni weithio gydag unigolion a chymunedau, gyda'r sectorau cyhoeddus, preifat, a gwirfoddol, i ddatblygu a hyrwyddo ffyrdd arloesol ac ymarferol o wneud Sir Gaerfyrddin yn lle da i dyfu'n hŷn i bawb (gweler Amcan 11 ar *Heneiddio'n Dda*).
- Mae angen inni ddatblygu'r gwasanaeth a ddarperir ar ôl troed llai sy'n seiliedig ar y boblogaeth, wedi'i integreiddio ar draws iechyd a gofal cymdeithasol a cheisio lleihau'r galw a thwf yn y dyfodol

### Sut y byddwn yn gwneud hyn?

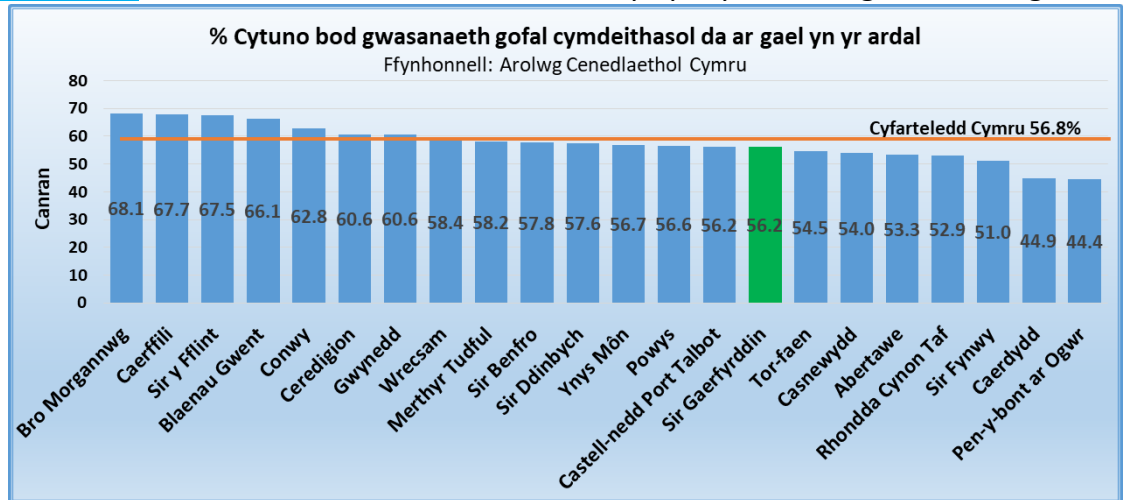
Comisiynwyd Adolygiad Seneddol gan Lywodraeth Cymru o Ddyfodol Tymor Hir Iechyd a Gofal Cymdeithasol: "Cymru Iachach" yw ymateb Llywodraeth Cymru i'r Adolygiad hwnnw. Mae'r adroddiad yn mabwysiadu "Nod Pedwarplyg". Maent yn gweithio'n barhaus tuag at:

- Gwell iechyd a llesiant i'r boblogaeth; ;
- B. Gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol gwell sy'n fwy hygyrch;
- C. Iechyd a gofal cymdeithasol o werth uwch; a
- D. Gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol ysbrydoledig a chynaliadwy

## Mesur Llwyddiant Allweddol

**Yn cytuno bod Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol da ar gael yn yr ardal** (Arolwg Cenedlaethol Cymru)

Yn ôl [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) 2016/17, roedd 56.2% o'r rhai a holwyd yn cytuno bod **gwasanaeth gofal cymdeithasol da ar gael** yn eu hardal, mae hyn ychydig yn is na chyfartaledd Cymru o 56.8% ond yn welliant ar y flwyddyn flaenorol sef 53.1%. Mae hyn yn ein rhoi yn y 15<sup>fed</sup> safle yng Nghymru o gymharu â'r 12<sup>fed</sup> safle y flwyddyn flaenorol.



## Enghraifft o'r hyn yr ydym yn ei wneud

### Menter Ffrindiau Dementia

Rydym wedi ymrwymo i helpu ein trigolion i Heneiddio'n Dda, gan gynnal urddas ac annibyniaeth a galluogi pobl hŷn i aros yn eu cartrefi eu hunain.

Un o'n mentrau yw creu Sir Gaerfyrddin sy'n cefnogi pobl â dementia. Mae Cyngor Sir Gaerfyrddin, Bwrdd Iechyd Hywel Dda a Heddlu Dyfed-Powys ynghyd â meddygfeydd teulu lleol, Cyngorwyr Tref, busnesau lleol, grwpiau gwirfoddol ac aelodau'r gymuned wedi gweithio gyda'i gilydd er mwyn cefnogi menter

Ffrindiau Dementia'r Gymdeithas Alzheimer. Nod y rhaglen yw darparu sesiynau ymwybyddiaeth o ddementia fel y gall busnesau lleol, sefydliadau, gweithwyr y sector cyhoeddus a'r cyhoedd fod yn ffrindiau dementia ac addo cymryd camau er mwyn i bobl sy'n byw gyda Dementia deimlo eu bod yn gallu cael mynediad i'w cymunedau. Mae'r gwaith hwn yn cael ei wneud ar hyn o bryd yn Llanelli, Pontyberem, Rhydaman, Llanymddyfri, Talacharn, Sanclêr, Hendy-gwyn ar Daf a'r cyffiniau, Llandeilo a Thref Gaerfyrddin.



Yr Aelod Arweiniol o'r Bwrdd Gweithredol Y Cyngorydd Jane Tremlett



I weld ein **cyllun cyflawni manwl** yn erbyn yr amcan hwn