

Cynllun Heneiddio'n Dda

(yn cynnwys Strategaeth i Bobl Hŷn)

2015-2018



EICH CYNGOR arleinamdani
www.sirgar.llyw.cymru

YOUR COUNCIL doitonline
www.carmarthenshire.gov.wales

Gellir cael y cyhoeddiad hwn hefyd mewn print bras neu Braille, ar dâp sain ac ar ddisg gyfrifiadurol.

Os oes arnoch angen y wybodaeth hon mewn iaith arall, ffoniwch 01267 234567

Os oes arnoch angen siarad â ni mewn iaith ac eithrio'r Gymraeg neu'r Saesneg, dywedwch pa iaith a byddwn yn eich cysylltu â'r gwasanaeth Llinell Iaith.

Cynnwys

Tudalen

Cyflwyniad a chyd-destun	
Cymunedau ystyriol o bobl hŷn	9
Cymunedau sy'n ystyriol o bobl â dementia	13
Atal cwympiadau	15
Cyflogaeth a sgiliau newydd	19
Unigrwydd ac arwahanrwydd	22

Rhagair

Mae'n bleser mawr cyflwyno Cynllun Heneiddio'n Dda cyntaf erioed Cyngor Sir Caerfyrddin. Mae'r cynllun hwn yn ategu dogfen Sir Gaerfyrddin sef 'Gweledigaeth ar gyfer Gwasanaethau Cynaliadwy i Bobl Hŷn yn y Degawd Nesaf', ond yn canolbwyntio ar swyddogaethau ehangach y Cyngor wrth gefnogi byw'n annibynnol.

Mae o leiaf dau ddylanwad o bwys yn llywio gwasanaethau cyhoeddus yn Sir Gaerfyrddin. Y cyntaf yw cyfyngiadau ar gyllidebau – canlyniad i benderfyniadau Llywodraeth y Deyrnas Unedig sydd â'r nod o fynd i'r afael â'r diffyg yn y gyllideb – sy'n cael effaith sylweddol ar yr hyn y gall y Cyngor ei ddarparu. O ganlyniad i ostyngiadau o'r naill flwyddyn i'r llall, mae'r Cyngor yn lleihau ei wariant ac yn chwilio'n ddi-baid am ffyrdd cost effeithiol a mwy dychmyglon o helpu i ddiwallu anghenion pobl yn Sir Gaerfyrddin – gan gynnwys preswylwyr hŷn.

Yr ail yw newid yng nghyfansoddiad demograffig Sir Gaerfyrddin. Yn gyffredin â Chymru, y Deyrnas Unedig a'r byd datblygedig ehangach, erbyn hyn mae pobl hŷn yn gyfran fwy o'r boblogaeth. Mae'r sylw yn y cyfryngau wedi tueddu i ganolbwyntio ar yr agweddau negyddol, gan bwysleisio dibyniaeth pobl hŷn. Darlun unochrog braidd o'r sefyllfa yw hyn. Er enghraifft, er y bydd angen cymorth ar rai pobl hŷn, mae 61% o ofalwyr di-dâl yn 50 oed neu'n hŷn.

Mae'r dylanwadau hyn yn rhoi cyfle i ni ailystyried ein hymagwedd at fater newid demograffig. Mae angen pwyslais gwahanol. Mae angen i ni helpu cymunedau i fanteisio ar yr asedau sy'n helpu pobl hŷn i fyw yn eu cymunedau. Mae angen i ni weithio gyda phobl hŷn fel partneriaid, er mwyn eu helpu a'u cefnogi i gynnal eu hannibyniaeth a'u hansawdd bywyd - gan leihau eu hangen am ymyriadau drud ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol. Y grymuso hwn sydd wrth wraidd bwriadau Llywodraeth Cymru sydd y tu ôl i'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (2014).

Mae'r Cynllun Heneiddio'n Dda hwn yn esbonio sut y gall gweithgareddau'r Cyngor – gan gynnwys y rheiny y tu hwnt i 'ofal cymdeithasol' prif ffrwd – wneud cyfraniadau pwysig i'r nod cyffredinol o wneud Sir Gaerfyrddin yn lle da i heneiddio.

Cynghorydd Linda Evans:
Hyrwyddwr 50+, Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Dai

Cynghorydd Jane Tremlett:
Hyrwyddwr 50+, Hyrwyddwr Dementia, Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Gymunedau

¹ Mae'r Weledigaeth ar gyfer Gwasanaethau Cynaliadwy'n canolbwyntio ar ddarparu gwasanaethau gofal cymdeithasol i bobl hŷn yn y dyfodol.

Cyflwyno'r Cynllun

Bydd y cynllun hwn yn helpu i gyflawni'r tri chanlyniad yn y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn, Byw'n Hirach, Heneiddio'n Dda: sef sicrhau bod gan bob person hŷn yng Nghymru yr adnoddau cymdeithasol, amgylcheddol ac ariannol i Heneiddio'n Dda.

Mae wedi'i strwythuro yn unol â phum maes blaenoriaethol rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru:

Cymunedau sy'n ystyriol o bobl hŷn: gweithredu i sicrhau bod cymunedau'n diwallu anghenion pob rhan o'r gymuned. Gwneud yn siŵr bod cyfleusterau – fel trafndiaeth, cyfleoedd i ryngweithio, hamdden – yn agored i bobl hŷn, gan eu gwneud yn fwy hygyrch i bawb yn gyffredinol.

Cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia: ystyried y ffyrdd y gall pobl â dementia barhau i fod yn annibynnol mewn cymunedau. Mae dementia yn dod â stigma 'dirywio', 'baich' a 'diffyg', ond gall cymunedau wneud llawer i helpu annibyniaeth a hunan-dyb. Gall cymunedau werthfawrogi cyfraniad pobl â dementia.

Atal cwmpadau: cydnabod yr effaith negyddol ac, mewn rhai achosion, anwrthdroadwy y gall cwmpadau ei chael ar bobl hŷn, a gwneud yr hyn sy'n bosibl i atal cwmpadau.

Cyfleoedd i gael cyflogaeth a sgiliau newydd: sicrhau buddion mwyaf posibl gwaith, gwirfoddoli a dysgu i bobl hŷn, ac i'r economi ehangach. Dylai pobl hŷn allu datblygu eu cyflogadwyedd, eu sgiliau a'u diddordebau; a bod yn rhydd i barhau i gyfrannu at gymunedau.

Unigrwydd ac arwahanrwydd: gwneud yr hyn y gellir ei wneud i helpu pobl sy'n unig i feithrin perthnasoedd buddiol sy'n cefnogi eu hunanwerth, a mynd i'r afael ag arwahanrwydd. Mae rhai pobl hŷn, yn enwedig y rheiny sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, yn methu defnyddio gwasanaethau oherwydd arwahanrwydd. Gall arwahanrwydd gyfrannu at unigrwydd, neu gall olygu nad yw pobl yn gallu defnyddio gwasanaethau hanfodol.

Mae'r cynllun yn ystyried pob thema yn ei thro. Ar gyfer pob thema, mae'r cynllun yn esbonio:

- Pwysigrwydd y thema i'r 'gymdeithas sy'n heneiddio'
- Y dystiolaeth allweddol sydd ar gael i ni
- Yr hyn mae pobl hŷn wedi'i ddweud wrthym ni
- Y pethau y bydd y Cyngor yn eu gwneud am y thema

O'i gymryd yn gyfan, mae'r cynllun hwn yn dangos y cyfraniad y gall y Cyngor ei wneud i Heneiddio'n Dda yn Sir Gaerfyrddin – trwy ei weithgareddau fel cyflogwr, darparwr gwasanaethau ac arweinydd cymunedol.

Ynghylch Heneiddio'n Dda yng Nghymru:

Nod y fenter, a arweinir gan y Comisiynydd Pobl Hŷn, yw gwneud Cymru'n lle da i bawb heneiddio. Mae'r fenter yn cydnabod bod cyflawni hyn yn dibynnu ar bobl, cymunedau a sefydliadau'n gweithredu i wella profiad henoed, trwy ganolbwyntio ar bwysigrwydd 'llesiant'.

Mae'r rhan fwyaf o'r cyngorau yng Nghymru wedi llofnodi 'Datganiad Dulyn', sy'n rhwymo'r llofnodwyr i ddatblygu cynlluniau lleol ar heneiddio'n dda. Mae Cyngor Sir Gaerfyrddin wedi achub ar y cyfle hwn i adlewyrchu hefyd ofynion dogfen Llywodraeth Cymru, y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn.

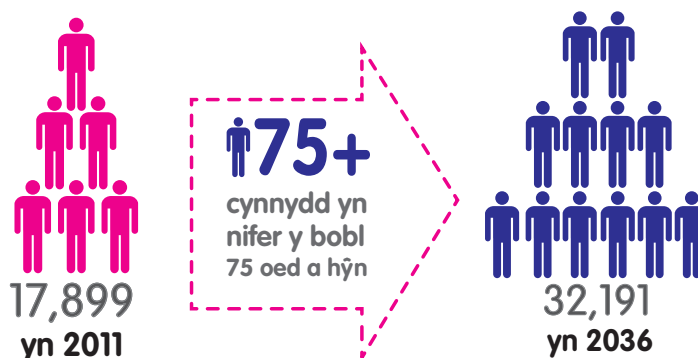
Cyn ystyried y pum thema yn eu tro, disgrifir y dystiolaeth sy'n ymwneud â thema gyffredinol y gymdeithas sy'n heneiddio, ac wedyn nodir yr hyn mae Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin wedi'i ddweud am y rhaglen Heneiddio'n Dda. Diben hyn yw rhoi cyd-destun cyffredinol er mwyn deall y Cynllun.

Tystiolaeth:

Erbyn hyn mae pobl 50 oed a hŷn yn gyfran fwy o'r boblogaeth. Mae'r gyfran hon yn debyg o barhau i gynyddu, wrth i safonau byw ac ymyriadau iechyd barhau i wella. Mae'r ffaith hon yn cael ei hadlewyrchu ledled y byd gorllewinol. Gan ddefnyddio data 2013 gan Stats Cymru, mae'r tabl isod yn dangos bod gan Gymru ganran uwch o bobl 50 oed a hŷn na'r Deyrnas Unedig. Yn ei thro, mae gan Sir Gaerfyrddin ganran uwch na Chymru. Mae'r tabl yn dangos bod yr un duedd yn amlwg ar gyfer grŵp oedran 75 oed a hŷn:

	Cyfanswm y boblogaeth	Poblogaeth 50+ oed	% Poblogaeth 50+ oed	Poblogaeth 75+	% Poblogaeth 75+ oed+
Y Deyrnas Unedig	64,105,654	22,292,821	34.8	5,101,203	8
Cymru	3,082,412	1,191,741	38.6	271,137	8.8
Sir Gaerfyrddin	184,681	78,513	42.5	18,272	9.9

Ar sail y gwir ffigurau ar gyfer 2011, mae'r amcanestyniadau poblogaeth ar gyfer Sir Gaerfyrddin yn awgrymu cynnydd sylweddol yn y dyfodol yn nifer y bobl yn y categori 50 oed a hŷn, a'r categori 75 oed a hŷn. Disgwylir i'r boblogaeth 50+ gynyddu o 76,552 (2011) i 93,469 erbyn 2036 – cynnydd o bron 17,000, neu 22%. Disgwylir cynnydd cymesur hyd yn oed mwy ar gyfer pobl 75 oed a hŷn: o 17,899 (2011) i 32,191 erbyn 2036 – cynnydd o ychydig mwy na 14,000 o bobl, neu'n fwy trawiadol, 80%.



² Amcangyfrifon canol blwyddyn 2013, Stats Cymru

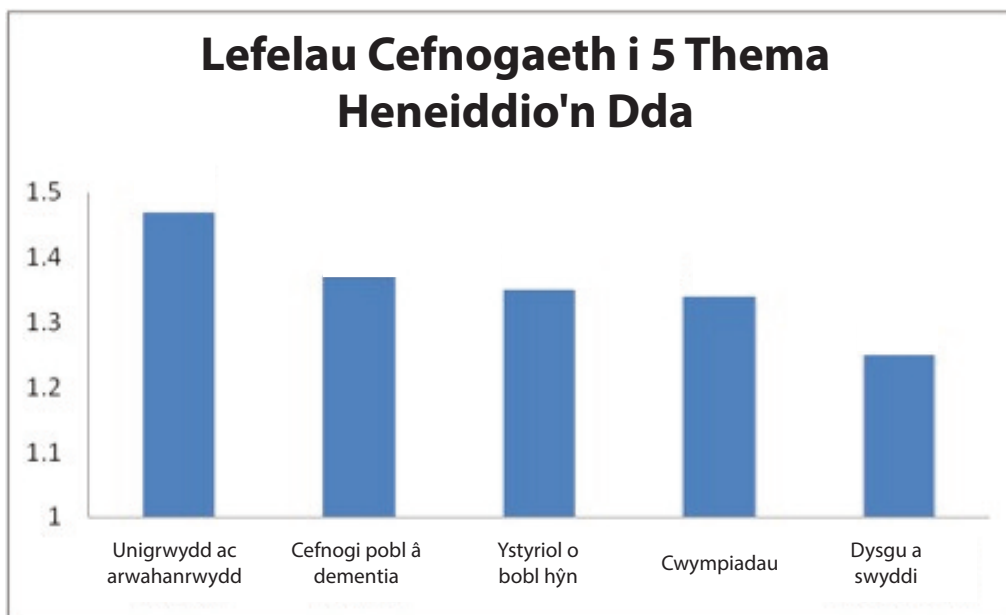
³ Stats Cymru

Mae'r newid demograffig yn golygu bod yn rhaid i anghenion pobl gael eu diwallu mewn ffyrdd newydd a chyda llawer mwy o bwyslais ar atal afiechyd. Nod arferol gwasanaethau pobl hŷn y Cyngor yw cynorthwyo pobl hŷn i fod yn annibynnol yn eu cymunedau, yn hytrach na 'sefydliadu' pobl mewn cartrefi. Bydd gweithredu'r cynllun Heneiddio'n Dda hwn yn helpu pobl i aros yn iach a bod â llai o anghenion, gan wneud y defnydd mwyaf posibl o'r asedau sydd gan gymuned i gynorthwyo pobl hŷn.

Yr hyn mae pobl hŷn wedi'i ddweud wrthym ni:

Mae safbwyntiau pobl hŷn yn hanfodol i'r gwaith o ddatblygu'r cynllun hwn.

Cynhaliwyd ymgynghoriad ar y rhaglen Heneiddio'n Dda gyda Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin ym mis Medi 2014. Denodd yr ymgynghoriad 476 o ymatebion. Yn fwy diweddar, cafodd y Cyngor 478 o ymatebion i'w ymgynghoriad ar wasanaethau pobl hŷn, oedd yn ceisio canfod pa gymorth mae ei angen ar bobl wrth iddynt heneiddio. Cymerir safbwyntiau mwy na 950 o bobl i ystyriaeth wrth lunio'r cynllun hwn, a nodir y canfyddiadau allweddol drwyddo draw.



Yn yr ymgynghoriad ar Heneiddio'n Dda, gofynnwyd i bobl nodi i ba raddau roeddent yn cytuno â phob un o'r pum thema. Defnyddiwyd techneg a elwir Sgôr Fynegai Gyfartalog i gynhyrchu gwerthoedd rhwng 2 (cefnogi'n gryf) a -2 (yn gryf yn erbyn). Er bod cefnogaeth gref i bob un, dengys y siart mai i 'unigrwydd ac arwahanrwydd' mae'r gefnogaeth fwyaf oll.

Dengys yr ymchwil fod y safle hwn yn gyson i fenywod a dynion, yn ogystal ag ar draws pob grŵp oedran. Mae'n drawiadol mai mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd oedd yn cael y gefnogaeth fwyaf. Mae ymchwil ddiweddar yn awgrymu y gall unigrwydd gael yr un effaith ar iechyd â smygu 15 sigarét y dydd.

⁴ Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.

Gwnaeth aelodau'r Fforwm 50+ yr awgrymiadau a'r sylwadau canlynol am Heneiddio'n Dda yn gyffredinol.

- Codi proffil y rhaglen Heneiddio'n Dda ymysg y cyhoedd er mwyn manteisio ar syniadau a brwdfrydedd pobl a chymunedau
- Angen i wella argaeledd trafndiaeth gymunedol a chyhoeddus, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig
- Rôl hanfodol toiledau cyhoeddus wrth helpu pobl i fynd o gwmpas y tu allan i'w cartrefi
- Argaeledd pethau i'w gwneud sydd â phwrpas (e.e. clybiau a gweithgareddau), ynghyd â digon o gyhoedduswydd / gwybodaeth
- Roedd oddeutu chwech o bob deg yn teimlo y byddai angen cymorth arnynt yn y dyfodol i 'gynnal a chadw eu cartref' a 'mynd o gwmpas y tu allan i'w cartref'.



Ynghylch Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin:

Gyda chymorth gan Gyngor Sir Caerfyrddin mae'r Fforwm, sydd â 2400 o aelodau, yn un o'r mwyaf o'i fath yng Nghymru. Mae'r aelodau'n cael cyfleoedd rheolaidd i ddweud eu dweud ar faterion pwysig ac yn cael cylchgrawn llawn gwybodaeth ddwywaith y flwyddyn. Mae'r Fforwm, sy'n

rhoi llais i bobl hŷn yn y sir, yn cael ei arwain gan grŵp llywio a chadeirydd, a etholir o blith aelodau ehangach y Fforwm.

Roedd y Fforwm yn bartner yn y gwaith o ddatblygu Cynllun Gweithredu Heneiddio'n Iach Sir Gâr ac mae'n weithgar wrth ymateb i ymgynghoriadau Cyngor Sir Caerfyrddin a sefydliadau eraill yn y sector cyhoeddus. Mae hefyd yn cyfrannu at drafodaethau Cymru gyfan ynghylch pobl hŷn ac wedi dynodi swyddog arweiniol ymchwil sy'n sicrhau cyfraniad i waith prifysgolion.

Mae'r Fforwm yn cymryd rhan fel rhan o'r ateb i faterion mae'n eu nodi trwy ymgynghori â'i aelodau. Mae llwyddiannau diweddar yn cynnwys noddi mentrau 'mynd ar lein', digwyddiadau gwybodaeth a gwaith ar y cyd ag is-adran Diogelwch Ffyrdd y Cyngor i hybu ymwybyddiaeth gyrrwyr ymysg pobl hŷn. Mae'r Fforwm hefyd yn cynnal prosiect llwyddiannus Cerdded Iach Sir Gâr.

Cymunedau sy'n ystyriol o bobl hŷn:

“Gwneud Sir Gaerfyrddin yn sir o gymunedau sy'n ystyriol o bobl hŷn”

Dechreuodd cysyniad lleoedd 'sy'n ystyriol o bobl hŷn' (mewn perthynas â dinasoedd i ddechrau) yn 2007 ac mae ei wreiddiau yn un o fentrau Sefydliad Iechyd y Byd (WHO). Diffinnir wyth maes fel rhai perthnasol i lesiant pobl hŷn:

- Mannau awyr agored ac adeiladau
- Trafnidiaeth
- Tai
- Cyfranogiad cymdeithasol
- Parch a chynhwysiant cymdeithasol
- Cyfranogiad dinesig a chyflogaeth
- Cyfathrebu a gwybodaeth
- Cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd.

Pwysigrwydd i'r gymdeithas sy'n heneiddio:

- Mae angen i gymunedau fod yn barod i ddiwallu anghenion ac achub ar gyfleoedd bod â mwy o bobl hŷn
- Mae angen i'r Cyngor ystyried sut y gall ei weithgareddau gefnogi gallu cymunedau i fod 'yn ystyriol o bobl hŷn'
- Mae angen i'r Cyngor sicrhau bod ei bolisiau a'i arferion yntau'n diwallu anghenion pob grŵp oedran.

Tystiolaeth:

Cydnabyddir y bydd iechyd yn cael effaith ar bob un o bum thema'r rhaglen Heneiddio'n Dda, er bod statws iechyd yn cael effaith fawr ar allu pobl i heneiddio'n llwyddiannus lle maent yn byw.

Yn Sir Gaerfyrddin mae 11,722 o bobl 50 oed neu hŷn sy'n dweud bod eu hiechyd yn 'ddrwg' neu'n 'ddrwg iawn' (Cyfrifiad 2011), sef 16% o'r bobl yn y grŵp oedran hwn.

Mae **symudedd** personol yn ystyriaeth bwysig ar gyfer cymunedau sy'n ystyriol o bobl hŷn. Defnyddir data o Daffodil⁵ i fesur nifer y bobl 65 oed a hŷn sy'n methu dod i ben ag o leiaf un gweithgaredd symudedd ar eu pen eu hunain. Mae 7,375 o breswylwyr Sir Gaerfyrddin yn y categori hwn ac mae'r sir yn y 4ydd safle yng Nghymru. Disgwylir i'r nifer hon godi i 10,865 erbyn 2030, sef 47% o gynnydd.

Fel y disgwylir, ymysg y bobl 65 oed a hŷn, mae'r nifer â symudedd gwael yn codi gydag oedran. Pobl rhwng 65 a 69 oed yw'r gyfran leiaf, sef 15%, ond mae'r grŵp 85 oed a hŷn yn 33% o'r cyfanswm. Gwelir darlun tebyg iawn wrth ystyried y data ar gyfer y boblogaeth 65 oed a hŷn sy'n methu dod i ben ag o leiaf un gweithgaredd hunan-ofal, lle mae 27% yn 85 oed neu'n hŷn.⁶



⁵ Mae Daffodil yn system ar y we a ddatblygwyd gan y Sefydliad Gofal Cyhoeddus i Lywodraeth Cynulliad Cymru. Gweler: <http://www.daffodilcymru.org.uk/>

⁶ Data 2013 gan Daffodil

Mewn sir wledig fel Sir Gaerfyrddin, mae'r gallu i fyw bywyd cyflawn yn dibynnu ar gael mynediad i wasanaethau a gweithgareddau, na fydd llawer ohonynt ar gael yn agos. Yn dystiolaeth i hyn mae data o Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) 2014, sy'n dangos bod mwy na hanner - 58 - o'r 112 o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (ACEHI) yn Sir Gaerfyrddin ymysg y 30% mwyaf amddifad yng Nghymru o ran 'Mynediad i Wasanaethau'.⁷

Mae trafndiaeth breifat yn cyflawni swyddogaeth sydd yn aml yn hanfodol, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig. Mae'n werth nodi, o blith y 23,274 o breswylwyr Sir Gaerfyrddin nad ydynt yn gallu defnyddio car neu fan, fod 11,632, neu 50%, yn 50 oed neu'n hŷn (Cyfrifiad 2011). Dim ond 55% o'r bobl 80 oed a hŷn sy'n gallu defnyddio car neu fan, gan ddangos mwyfwy o gysylltiad wrth heneiddio.



Yngylch cyrsiau Ymwybyddiaeth Gyrwyr:

O ganlyniad i heneiddio, mae'n bosibl y bydd gywyr hŷn yn colli hyder yn eu gallu i yrru, y bydd angen iddynt ailafael yn y llyw ar ôl colli partner oedd yn brif yrrwr, a/neu eisiau cael sicrwydd eu bod yn yrwyr diogel a medrus.

Mewn partneriaeth â'r Fforwm 50+, cynigiodd yr Uned Diogelwch Ffyrdd gyrsiau diweddarau am ddim i 110 o yrwyr hŷn yn ystod 2014/15. Roedd y cwrs yn cynnwys sesiwn damcaniaeth a sesiwn ymarferol gyda hyfforddwr gyrru cymwys, a chanfuwyd ei fod yn gwella hyder y gywyr wrth yrru o gwmpas cylchfannau, parcio cerbyd, adnabod peryglon a'r tebyg. Dywedodd 99% o'r bobl a gymerodd ran eu bod yn teimlo'n fwy hyderus yn eu gallu yn dilyn y cwrs. Felly gall y cyrsiau hyn helpu i leihau'r galw ar drafnidiaeth gyhoeddus ac, yn bwysicach byth, cynnal symudedd personol ac annibyniaeth pobl yn eu henoed.

⁷ Mae maes Mynediad i Wasanaethau'n ystyried amserau cyfartalog teithio gyda thrafnidiaeth gyhoeddus a phreifat i nifer o gyrchfannau allweddol fel siopau bwyd, meddygfeydd, ysgolion ac ati..

Mae gwasanaethau yn y gymuned yn darparu cymorth pwysig i bobl barhau i heneiddio'n dda yn eu cymunedau. Gall gwasanaethau o'r fath olygu'r gwahaniaeth rhwng unigolyn yn aros yn annibynnol yn ei gartref neu'n mynd i ofal preswyl. Yn Sir Gaerfyrddin, mae 2,589 o bobl 65 oed a hŷn yn cael eu cynorthwyo fel hyn (5ed safle yng Nghymru).⁸

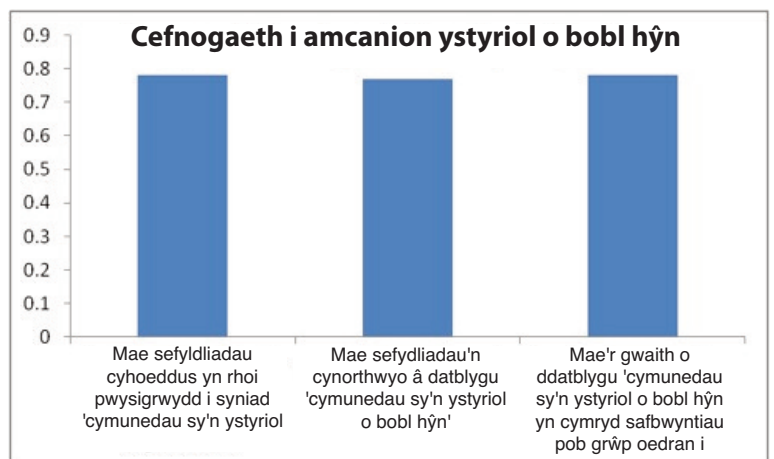
Mae 1,424 o bobl 50 oed a hŷn yn byw mewn sefydliadau cymunol (gan gynnwys cartrefi gofal ac ysbytai), sy'n rhoi Sir Gaerfyrddin yn y 5ed safle yng Nghymru. Er mai'r math hwn o ddarpariaeth sy'n fwyaf priodol i rai pobl, bydd gwneud rhagor i ddatblygu cymunedau sy'n ystyriol o bobl hŷn yn helpu i gefnogi cynifer o bobl ag sy'n bosibl yn eu cartrefi eu hunain am gyhyd ag y bo modd.

Yr hyn mae pobl hŷn wedi'i ddweud wrthym ni:

Datgelodd ymgynghoriad a gynhaliwyd gyda Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin ym mis Medi 2014 gefnogaeth gref i bob un o'r tri amcan.⁹

Hefyd, cafwyd 190 o sylwadau am 'gymunedau sy'n ystyriol o bobl hŷn'.

Daeth mynediad i wasanaethau i'r amlwg fel thema allweddol. Mae angen i wasanaethau fod ar gael 'yn y fan a'r lle', neu os nad yw hyn yn bosibl, mae angen darpariaeth trafniadaeth (gyhoeddus, breifat neu gymunedol). Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys y canlynol:



- Darpariaeth symudol, gan gynnwys siopau a llyfrgelloedd
- Ffitio apwyntiadau (ysbyty, meddyg teulu ac ati) gydag amserlenni bysiau.

Cafwyd amrywiaeth fawr o awgrymiadau ynghylch pethau sydd o dan reolaeth y Cyngor, gan gynnwys:

- Arosfannau bws dan do a digon o seddi i'r cyhoedd
- Mae toiledau cyhoeddus yn bwysig i annog pobl hŷn i fynd o gwmpas y tu allan i'w cartrefi
- Gall goleuadau stryd da a phalmentydd gwastad leihau peryglon
- Darparu gwybodaeth wirioneddol hygrych.

Cafwyd nifer o sylwadau ynghylch pethau y gallai'r Cyngor ddylanwadu arnynt:

- Annog busnesau lleol i fod yn 'ystyriol o bobl hŷn' (e.e. seddi mewn siopau)
- Rhoi cyhoeddusrwydd i glybiau a gweithgareddau sy'n digwydd mewn ardaloedd
- Datblygu cynlluniau 'cymydog da' lleol.

Un neges allweddol oedd yr angen i roi cyhoeddusrwydd i thema 'cymunedau sy'n ystyriol o bobl hŷn', fel y gall pobl fwrw ymlaen â'r fenter yn eu cymunedau.

⁸ Yn y safle 1af mae Caerffili, lle mae 4,524 o bobl yn cael gwasanaethau yn y gymuned

⁹ Values range from 2 (strongly positive) to -2 (strongly negative)

Roedd byw'n annibynnol yn un o'r pynciau cyffredin yn ymgynghoriad diweddar y Cyngor ar wasanaethau pobl hŷn. Dywedodd mwy na thri chwarter yr ymatebwyr fod cynnal annibyniaeth yn bwysig iddynt. Er mwyn caniatáu hyn, teimlid y byddai angen cymorth yn y cartref, cymorth i ymadfer (h.y. ar ôl cael eu rhyddhau o'r ysbyty) a darpariaeth cyngor a gwybodaeth.

Gweithredu – byddwn yn:

- Datblygu a gweithredu ymgyrch gyhoeddusrwydd i hybu ymwybyddiaeth ymhlith y cyhoedd o'r rhaglen Heneiddio'n Dda
- Parhau i ddarparu gwasanaeth Bwcabus yn yr ardal wledig o gwmpas Castell Newydd Emlyn (yn amodol ar sicrhau cyllid)
- Parhau i gefnogi ac ariannu prosiect Ceir Cefn Gwlad i ddarparu teithiau hanfodol
- Parhau i gefnogi a hyrwyddo rhwydwaith trafndiaeth gyhoeddus y sir
- Darparu a hyrwyddo teithio rhad yn unol â gofynion Llywodraeth Cymru
- Rhoi Safon Cartrefi Sir Gaerfyrddin ar waith ledled stoc tai'r Cyngor
- Darparu cyfleoedd hamdden a dysgu cynhwysol, gan gynnwys y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff
- Cymryd camau i helpu i leddfu tlodi a hybu cynhwysiant trwy godi ymwybyddiaeth o'r budd-daliadau a gwasanaethau gwirfoddol sydd ar gael
- Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o fod yn ystyriol o bobl hŷn i aelodau o'r staff sy'n gwasanaethu cwsmeriaid yn uniongyrchol
- Darparu sesiynau cyn ymddeol, sy'n nodi'r opsiynau o ran cymryd rhan mewn addysg, gweithgareddau a gwaith gwirfoddol
- Annog amrywiaeth fawr o bobl, gan gynnwys pobl hŷn, i roi adborth gan gwsmeriaid ar wefan y Cyngor
- Helpu pobl hŷn i gyfrannu at ailgylchu trwy: cymorth i bobl sy'n methu mynd â gwastraff i ymyl y ffordd; gwasanaeth casglu gwydr (ar y cyd ag Age Cymru Sir Gâr); trefniadau arbennig i helpu pobl mewn tai gwarchod; a darparu cyngor a chyfarwyddyd i bobl hŷn a'u grwpiau
- Parhau i integreiddio gwasanaethau iechyd a chymdeithasol yn y gymuned fel y gall cwsmeriaid symud yn ddidrafferth rhwng y systemau.



Ynghylch Bwcabus:

Gwasanaeth bws yw Bwcabus sy'n rhedeg ochr yn ochr â gwasanaethau amserlenedig arferol mewn ardal yng ngogledd Sir Gaerfyrddin. Mae defnyddwyr yn ffonio'r diwrnod cynt i drefnu taith.

Mae Mary Jennings o Rydlewis yn defnyddio'r gwasanaeth a dywedodd, "Mae gofal iechyd yn fater o bwys i mi ar hyn o bryd ac mae'r gallu i fynd i apwyntiadau'n bwysig iawn...Pe na bai Bwcabus yn bodoli, byddai'n rhaid i mi symud. Nawr, rwy'n rhydd i fynd ble rwy eisiau, ar yr adeg rwy eisiau. Heb y gwasanaeth, byddai f'annibyniaeth yn cael ei chyfyngu'n ddifrifol".

Fel y dywed y Comisiynydd Pobl Hŷn, Sarah Rochira, "Mae'n amlwg bod Bwcabus yn fwy na thrafnidiaeth: mae'n fan lle mae pobl yn cwrdd, yn dal i fyny gyda'i gilydd ac â'r newyddion lleol...mae Bwcabus yn cadw llawer iawn o bobl hŷn yn iach ac yn ddiogel – dyna mae'r gwasanaeth hwn yn ei wneud".

Cymunedau sy'n ystyriol o bobl â dementia:

“Gwneud Sir Gaerfyrddin yn sir lle mae cymunedau'n ystyriol o bobl â dementia”

Mae gwneud yn siŵr bod cymunedau'n cefnogi pobl â dementia yn hanfodol i ddiogelu byw'n annibynnol. Er bod gwasanaethau penodol i bobl hŷn yn hollbwysig, gall pobl â dementia wynebu anawsterau pob dydd oherwydd agweddau a chamwahaniaethu, yn ogystal ag anawsterau wrth gael mynediad i wasanaethau a chynnal hobiau, diddordebau a pherthnasoedd. Mae gan gymunedau a sefydliadau sy'n ystyriol o bobl â dementia lawer iawn o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia.

Pwysigrwydd i'r gymdeithas sy'n heneiddio:

- Gall pobl barhau i fyw'n dda â dementia, yn arbennig â diagnosis cynnar
- Dylai pobl â dementia allu parhau i fyw yn eu cymunedau. Gellir helpu hyn gyda chymorth 'lefel isel'
- Gall newid agweddau at y cyflwr helpu cymunedau a sefydliadau i gynnig mwy o gymorth i bobl â dementia
- Gall dementia gael effaith ar unigrwydd ac arwahanrwydd.

Tystiolaeth:

Disgwylir i ddementia gynyddu'n unol â'r nifer gynyddol o'r hen bobl hynaf. Yn 2013, 2,783 oedd nifer preswylwyr Sir Gaerfyrddin 65 oed a hŷn oedd â diagnosis o ddementia. Erbyn 2030, rhagwelir y bydd y nifer hon yn cyrraedd 4,371, sef 1,588 neu 57% yn fwy (yn unol â'r ffigur ar gyfer Cymru gyfan).¹¹

Yn 2013, y nifer o drigolion yn Sir Gaerfyrddin 65 oed a hŷn oedd wedi cael diagnosis o ddementia oedd

2785

Erbyn 2030, mae disgwyl i'r rhif hwn gyrraedd

4371



Amcangyfrifir bod nifer y bobl sydd â dementia'n fwy o lawer na'r nifer sydd â diagnosis. Yng Nghymru, mae 17,661 o bobl â diagnosis ffurfiol, ond amcangyfrifir bod 45,529 â'r cyflwr, sy'n golygu mai dim ond 39% sydd wedi cael diagnosis.¹²

¹⁰ Yn ôl Llywodraeth Cymru, mae hyn yn arbennig o wir pan geir diagnosis cynnar a rhoddir cymorth priodol. Gweler: <http://gov.wales/docs/dhss/publications/110302dementiacy.pdf>

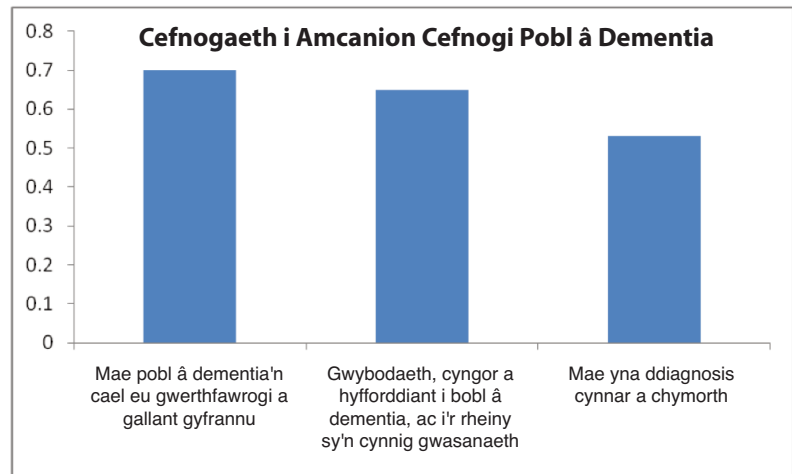
¹¹ Cynhyrchwyd y data ar 22/05/15 11:35 o www.daffodilcymru.org.uk fersiwn 5.0

¹² gweler: www.Alzheimers.org.uk

Yr hyn mae pobl hŷn wedi'i ddweud wrthym ni:

Datgelodd ymgynghoriad a gynhaliwyd gyda Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin ym mis Medi 2014 gefnogaeth gref i bob un o'r tri amcan.¹³ Mae pwysigrwydd gallu pobl â dementia i gyfrannu a theimlo y cânt eu gwerthfawrogi'n cael ei adlewyrchu gan y ffaith mai hwn yw'r amcan â'r gefnogaeth gryfaf.

Hefyd, cafwyd 166 o sylwadau ynghylch 'cymunedau sy'n ystyriol o bobl â dementia'.



Un mater allweddol oedd gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o'r cyflwr, a'r angen am ymgyrch ymwybyddiaeth ymysg y cyhoedd. Dylai hyn fynd i'r afael â stigma'r cyflwr, gwella parodrwydd gwasanaethau a phwysleisio gwerth a chyfraniad y bobl hynny sydd â dementia.

Roedd y materion eraill yn cynnwys pwysigrwydd diagnosis cynnar, datblygu cynlluniau 'cymydog da' a darparu gweithgareddau symbyl i bobl â dementia.

Pan holwyd am rôl y Cyngor yn y dyfodol, un farn gyffredin a fynegwyd yn ei ymgynghoriad ar wasanaethau pobl hŷn oedd bod angen meithrin cysylltiadau agosach gyda'r Gwasanaeth Iechyd, darparu gwell cyngor a gwybodaeth a chynnig mwy o gymorth i ofalwyr.

Gweithredu - byddwn yn:

- Datblygu a gweithredu ymgyrch cyhoedduswydd i hybu ymwybyddiaeth ymysg y cyhoedd o gymunedau sy'n ystyriol o bobl â dementia, fel rhan o'r rhaglen Heneiddio'n Dda
- Cyflwyno hyfforddiant ymwybyddiaeth 'ffrindiau dementia' i gynghorwyr sir, mewn partneriaeth â Chymdeithas Alzheimer
- Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o ddementia i staff 'rheng flaen', gan roi blaenoriaeth i staff sydd â chyfrifoldebau gwasanaeth cwsmeriaid
- Darparu gwybodaeth sy'n ystyriol o bobl â dementia, gan gynnwys pecynnau gwybodaeth i bobl sydd wedi cael diagnosis o ddementia
- Sicrhau bod darpariaeth gofal Gymraeg ar gael i siaradwyr Cymraeg iaith gyntaf sydd â dementia
- Hybu rhoi ar waith y gwersi a ddysgwyd o fenter Cymuned sy'n Cefnogi Pobl â Dementia ym Mhontyberem mewn cymunedau ledled Sir Gaerfyrddin
- Cefnogi gwaith Cydgysylltydd 'Cymunedau sy'n Ystyriol o Bobl â Dementia' Cymdeithas Alzheimer.

¹³ Mae'r gwerthoedd yn amrywio o 2 (yn gryf o blaid) i -2 (yn gryf yn erbyn)



Ynghylch Pontyberem ystyriol o bobl â dementia:

Yn 2012, dewiswyd Sir Gaerfyrddin gan Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol fel safle i fwrw ymlaen â thrawsnewid gwasanaethau i bobl hŷn. Dan arweiniad Bwrdd amlasiantaethol Gweithredu Dementia Sir

Gaerfyrddin, sefydlwyd prosiect peilot i ddatblygu cymuned ystyriol a chefnogol o bobl â dementia ym Mhontyberem.

Gan gydweithio'n agos â Chymdeithas Alzheimer, roedd y prosiect yn golygu datblygu llawer iawn o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ymysg y cyhoedd o ddementia, fel y gall y gymuned helpu a chefnogi pobl sydd â'r cyflwr. Oherwydd yr ymwybyddiaeth a'r gefnogaeth yn y gymuned, mae pobl â dementia'n fwy galluog i aros yn annibynnol ac i arfer dewis a rheolaeth dros eu bywydau. Gan gydnabod buddion diagnosis cynnar, mae'r prosiect wedi llwyddo i wella'r gyfradd diagnosis. Mae hefyd wedi darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth i fusnesau lleol. Cynhaliwyd archwiliad amgylcheddol a gwnaethpwyd gwelliannau i helpu i wella mynediad i'r gwahanol amwynderau.

Dangosodd y prosiect nad cael diagnosis a chymorth gan adrannau iechyd a gofal cymdeithasol yn unig sydd o bwys i bobl â dementia. Mae hefyd yn bwysig parhau â phethau pob dydd - fel mynd i siopau a chaffis ac ymweld â ffrindiau, a mwynhau hobiau.

Atal Cwmpiadau:

“Gwneud Sir Gaerfyrddin yn sir lle mae risg cwmpo wedi'i lleihau”

Gall cwmpiadau arwain at ddirywiad cynyddol i bobl: o fod yn gymharol annibynnol i fod yn fwy dibynnol ac mewn mwy o berygl o gael eu sefydliadu. Gall cwmpiadau arwain at golli hyder, torri esgyrn, anafiadau i'r pen, ac mae'r costau i unigolion a sefydliadau gofal yn fawr. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gellir atal cymaint â 15-30% o gwmpiadau trwy ddefnyddio gwasanaethau sy'n cael eu trefnu'n dda.¹⁴



Pwysigrwydd i'r gymdeithas sy'n heneiddio:

- Gall cwmpiadau arwain at golli annibyniaeth ynghyd â chostau personol a chymdeithasol sylweddol
- Mae llawer o wahanol bethau'n gallu gwneud rhywun yn fwy tebygol o gwmpo, ac mae modd atal rhai o'r pethau hyn
- Nid rhan anochel o heneiddio yw cwmpiadau.

¹⁴ See www.1000livesplus.wales.nhs.uk/falls

Tystiolaeth:

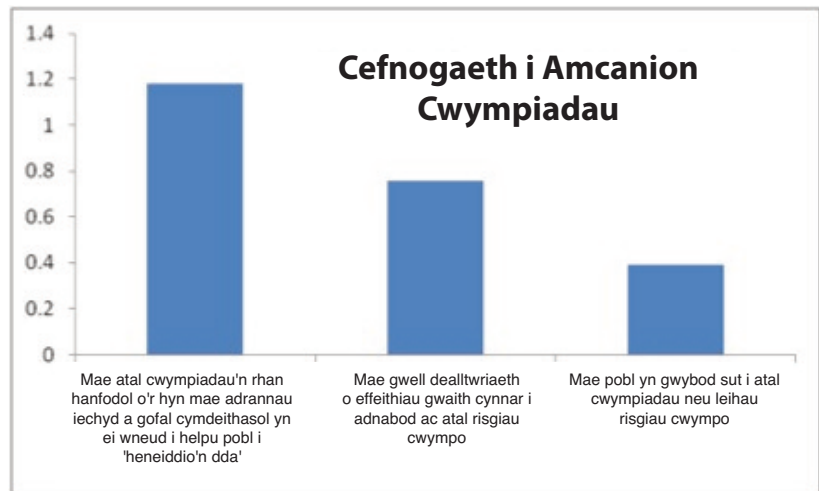
Er nad yw cwmpo'n anochel, mae yna gysylltiad rhwng mynd yn hŷn a thebygolrwydd cwmpadau difrifol. Yn 2013, derbyniwyd 1,065 o bobl 65 oed a hŷn i ysbytai oherwydd cwmp (yr oedd 44% ohonynt yn 85 oed neu'n hŷn). Rhagwelir y bydd y nifer yn codi i 1,645 erbyn 2030; sef 54% o gynnydd.

Mae goryfed mewn pyllau'n effeithio ar debygolrwydd cwmpadau ac iechyd yn gyffredinol. O'r 38,329 o breswylwyr Sir Gaerfyrddin sy'n 16 oed neu'n hŷn y tybiwyd y byddent yn goryfed mewn pyllau yn 2013, roedd 10,355 neu 27% yn 55 oed neu'n hŷn. Erbyn 2030 disgwylir i gyfanswm y rheiny 75 oed neu hŷn godi o 758 yn 2013 i 1,238 yn 2030 – sef 63% o gynnydd.¹⁶

Yr hyn mae pobl hŷn wedi'i ddweud wrthym ni:

Datgelodd ymgynghoriad a gynhaliwyd gyda Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin ym mis Medi 2014 gefnogaeth i bob un o'r tri amcan.

Mae'n arwyddocaol nodi'r gefnogaeth gref iawn i'r amcan cyntaf: sicrhau bod atal cwmpadau'n rhan hanfodol o'r hyn mae adrannau iechyd a gofal cymdeithasol yn ei wneud i helpu pobl i 'heneiddio'n dda'. Mae hyn yn dangos disgwyliad clir o rôl gwasanaethau gofal wrth atal cwmpadau.



At hynny, cafwyd 218 o sylwadau (y nifer fwyaf a gafwyd ynghylch unrhyw un o'r pum thema). Nodwyd bod palmentydd anwastad, ffyrdd, cerrig palmant rhydd, goleuadau gwan a rôl celfi stryd yn beryglon. Mae'n bosibl y bydd gwella ymwybyddiaeth ymysg y cyhoedd yn helpu i sicrhau y bydd siopau a busnesau eraill yn symud peryglon posibl ymaith. Nodwyd rôl ymarferion cryfhau fel ffordd o sicrhau bod pobl yn llai tueddol o gwmpo.

Cynhaliwyd ymgynghoriad ar gamddefnyddio alcohol a sylweddau gyda'r Fforwm 50+ ym mis Mawrth 2015. Roedd un canlyniad allweddol yn ymwneud â'r ffynonellau gwybodaeth neu gyngor a ffafriwyd fwyaf, pe bai pobl yn datblygu problem o ran camddefnyddio sylweddau. 'Meddygon teulu' a ffafriwyd fwyaf, wedyn 'gwasanaethau cyffuriau ac alcohol arbenigol' a 'ffrind'. Y ffynonellau a ffafriwyd leiaf oedd 'gofalwr', wedyn 'fferyllydd' yna 'sefydliad pobl hŷn'. Roedd menywod yn fwy tebygol o geisio cymorth gan ffrindiau, ac roedd dynion yn fwy tebygol o droi at aelodau o'r teulu.

Gofynnwyd hefyd yn yr ymgynghoriad pa mor bwysig oedd nifer o ystyriaethau o ran annog pobl hŷn i yfed gormod. 'Straen' oedd yr ystyriaeth yn y safle uchaf, ac wedyn 'unigrwydd' a 'cholli partner neu rywun annwyl'. Mae hyn yn awgrymu y gellir cysylltu niwed oherwydd camddefnyddio sylweddau â'r thema unigrwydd ac arwahanrwydd yn y cynllun Heneiddio'n Dda.

¹⁵ Source: www.daffodilcymru.org.uk

¹⁶ Source: www.daffodilcymru.org.uk

¹⁷ Mae'r gwerthoedd yn amrywio o 2 (yn gryf o blaid) i -2 (yn gryf yn erbyn)

¹⁸ Y ffactorau eraill oedd salwch neu afiechyd, cyfrifoldebau gofalu, diflastod ac ymddeoliad. Ystyriwyd pob un yn bwysig o ran annog pobl i yfed gormod.

Ynghylch y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff:

Mae'r Cynllun yn cael ei ariannu gan lechyd Cyhoeddus Cymru a'i gynnal mewn partneriaeth â'r Cyngor. Ei nod yw lleihau risg datblygu problemau â'r galon, cynyddu gweithgarwch corfforol a gwella iechyd a lles meddyliol. Mae'r Cynllun hefyd yn canolbwyntio ar godi lefelau iechyd a gweithgarwch corfforol ar gyfer cleifion ag amrywiaeth fawr o gyflyrau meddygol, gan gynnwys: asthma, problemau cyhyrsgerberydol, diabetes, gordewdra, canser, a phawb sydd â risg cwmpo. Yn 2012 enillodd Sir Gaerfyrddin y bleidlais am y cynllun gorau yng Nghymru. Mae data o arolygon gadael y Cynllun (2014) yn dangos:

- y dywedodd 70% o'r cleifion eu bod wedi gwella eu hiechyd a'u lles a'u bod yn teimlo'n hapusach
- y dywedodd 60% o'r cleifion fod ganddynt fwy o egni / eu bod yn cerdded yn well / eu bod yn mwynhau cwrdd â phobl newydd
- y dywedodd 80% o'r cleifion eu bod wedi cyflawni un neu ragor o'u nodau

Cynhelir rhwng 65 a 75 o sesiynau'r wythnos (gan ddibynnu ar yr adeg o'r flwyddyn). Mae'r sesiynau'n cynnig cyfle i wneud ymarfer corff mewn amgylchedd strwythuredig, diogel, priodol a phleserus. Cynhelir y sesiynau mewn canolfannau hamdden ac mewn lleoliadau cymunedol, sy'n caniatáu i bob preswlydd (ar yr amod ei bod yn ddiogel yn feddygol iddynt wneud ymarfer corff), fanteisio ar y cynllun. Cynhelir hyd at 15 sesiwn bob wythnos mewn lleoliadau cymunedol, fel neuaddau eglwys a phentref. Gweithwyr ymarfer corff proffesiynol a thra chymwysedig sy'n cynnal y sesiynau. Rhaglen 16 wythnos yw'r Cynllun

Gweithredu - byddwn yn:

- Parhau i gynnig rhwng 65 a 75 o sesiynau yr wythnos o dan y Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (gan ddibynnu ar yr adeg o'r flwyddyn)
- Archwilio'r seilwaith priffyrdd, troetffyrdd a goleuadau yn rheolaidd er mwyn canfod unrhyw ddiffygion sy'n achosi perygl i'r cyhoedd. Caiff diffygion o ran diogelwch eu hatgyweirio cyn gynted ag sy'n ymarferol a chaiff diffygion llai difrifol eu cynnwys ar y rhaglen gwaith cynnal a chadw o fewn cyfyngiadau'r cyllidebau sydd ar gael.
- Cefnogi ymgyrch atal cwmpïadau Cymru gyfan 'Sadiwch' trwy ddsbarthu taflenni a phosteri i'r Fforwm 50+ a rhwydweithiau eraill.
- Parhau i weithredu ein protocol ar gyfer ymdrin â chwmpïadau mewn cartrefi gofal
- Rhoi gwybodaeth am sut y gellir atal cwmpïadau i aelodau o'r Fforwm 50+ a rhwydweithiau eraill o bobl hŷn
- Gweithredu ar gamddefnyddio alcohol trwy gydweithio ag lechyd Cyhoeddus Cymru i ddarparu hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) ac Ymyriadau Byr ar Alcohol (ABI) i staff gofal cartref ar draws y sector
- Darparu hyfforddiant arbenigol i staff dynodedig y Timau Adnoddau Cymunedol, a rhoi hyfforddiant ymwybyddiaeth gyffredinol a briffiadau i staff eraill y Timau.



Ynghylch Gwasanaeth Amlddisgyblaethol Mynediad Cyflym De Sir Gaerfyrddin (SCRAMS):

Cydnabyddir gan lawer nad ysbytai yw'r lleoliad gorau bob amser i bobl â chyflyrau hirdymor neu luosog. Mae'r Gwasanaeth hwn, sy'n gweithio o

Ysbyty'r Tywysog Philip, yn defnyddio dull cydgysylltiedig, sy'n cynnwys un asesiad, o ddiwallu anghenion pobl hŷn eiddil. Defnyddir yr Asesiad Geriatrig Cynhwysfawr, sy'n arwain at gynllun ar gyfer triniaeth a gofal dilynol hirdymor mewn modd amlddisgyblaethol. Mae rheoli meddyginiaethau, a all fod yn un o achosion rhai cwmpadau, yn rhan bwysig o'r gwasanaeth.

Gan ganolbwyntio ar bobl eiddil iawn, mae'r gwasanaeth wedi llwyddo i'w cynorthwyo i fyw'n annibynnol yn y gymuned, ac felly osgoi arosiadau mewn ysbyty sy'n peri gofid iddynt. Mae hefyd yn gwneud cyfraniad pwysig i ansawdd bywyd y defnyddwyr.

Cyfleoedd i gael Cyflogaeth a Sgiliau Newydd:

“Gwneud Sir Gaerfyrddin yn sir lle gall pobl hŷn gyfrannu'n llawn”

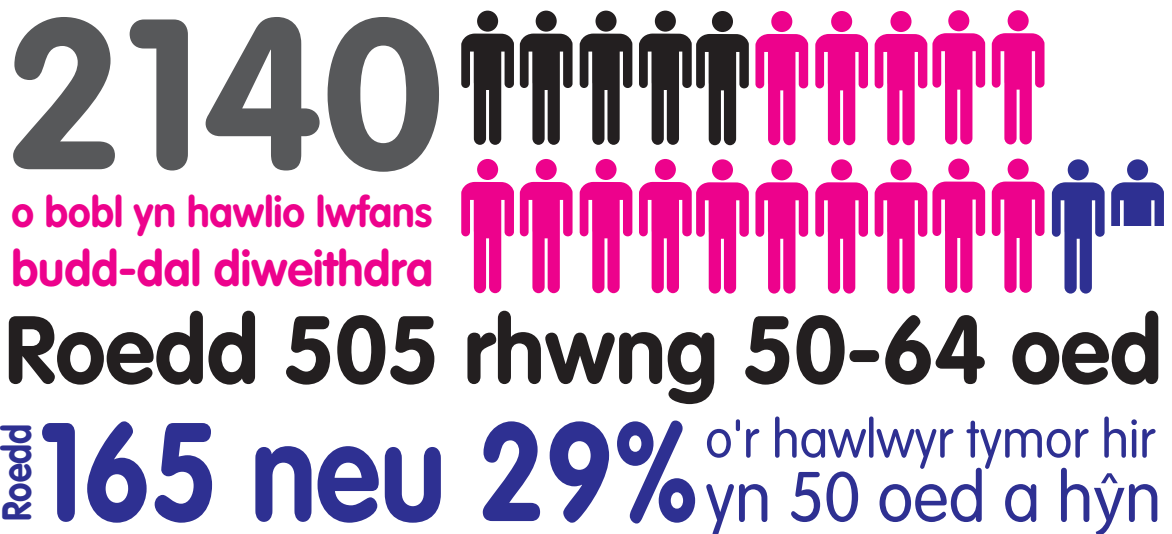
Mae gan bobl hŷn lawer i'w gyfrannu, ond yn aml cânt eu darlunio yn y cyfryngau fel baich. Ym maes cyflogaeth, mae ar bobl hŷn angen cyfleoedd newydd i ddysgu sgiliau newydd, a gall dysgu fod â buddion ehangach o ran llesiant ac ymdeimlad o werth. Gall dysgu helpu i oresgyn unigrwydd ac arwahanrwydd yn ogystal â helpu gyda heriau fel y newid i 'ddigidol diofyn'

Pwysigrwydd i'r gymdeithas sy'n heneiddio:

- Mae gan weithwyr hŷn doreth o sgiliau a phrofiad i'w cyfrannu i'r gweithle
- Gweithle cynhyrchiol yw gweithle sy'n amrywiol o ran oedran
- Mae ar bobl hŷn angen cyfleoedd i ddysgu pethau newydd
- Dylid cefnogi a dathlu cyfraniad pobl hŷn fel gwirfoddolwyr a gofalwyr.

Tystiolaeth:

Roedd 2,150 o bobl yn hawlio Lwfans Ceisio Gwaith ac roedd 505 ohonynt rhwng 50 a 64 oed (Gorffennaf 2015). O'r hawlwyr hirdymor (dros flwyddyn), roedd 165 neu 29% yn 50 oed neu'n hŷn.



Mae 1,430 o bobl yn Sir Gaerfyrddin yn cael Budd-dal Analluogrwydd neu Lwfans Anabledd Difrifol ac mae 870 neu 61% o'r rheiny rhwng 50 oed ac oedran Pensiwn y Wladwriaeth (data Tachwedd 2014).

Mae 15,320 o bobl yn Sir Gaerfyrddin yn cael Lwfans Byw i'r Anabl ac mae 10,670 neu 70% o'r rheiny'n 50 oed neu'n hŷn (data Tachwedd 2014).

Mae 40,334 o bobl yn Sir Gaerfyrddin heb unrhyw gymwysterau ac mae 30,645 neu 76% o'r rheiny'n 50 oed neu'n hŷn (Cyfrifiad 2011).

¹⁹ Source: Nomis

²⁰ Source: Nomis

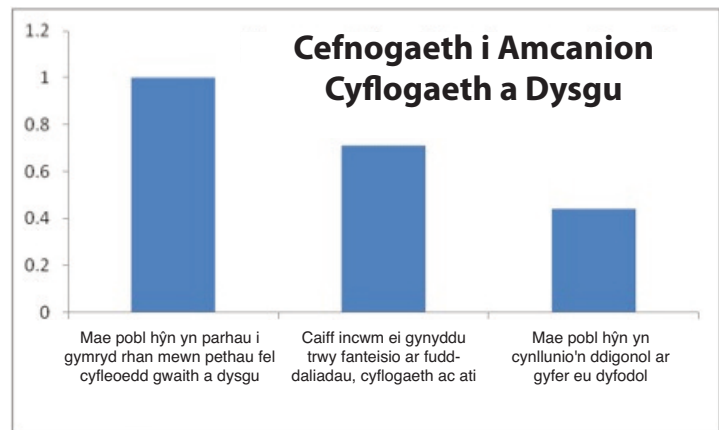
Yr hyn mae pobl hŷn wedi'i ddweud wrthym ni:

Datgelodd ymgynghoriad a gynhaliwyd gyda Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin ym mis Medi 2014 gefnogaeth i bob un o'r tri amcan.

Rhodddwyd y gefnogaeth gryfaf i'r amcan: 'mae pobl hŷn yn parhau i gymryd rhan mewn pethau fel cyfleoedd gwaith a dysgu'. Roedd yr amcan a gafodd y gefnogaeth ail fwyaf yn ymwneud â chynyddu incwm fel y gall pobl hŷn gynnal eu safon byw. Yn drydydd, er bod iddo gefnogaeth, yw'r angen i bobl hŷn gynllunio ar gyfer eu dyfodol.

Roedd y themâu oedd yn ymwneud â chyflogaeth yn cynnwys: camwahaniaethu canfyddedig gan gyflogwyr; yr angen i drosglwyddo sgiliau a gwybodaeth; gofynion cyflogaeth hŷn yn nhermau iechyd a chyfrifoldebau gofalu; a'r angen am gymorth penodol i geiswyr gwaith hŷn.

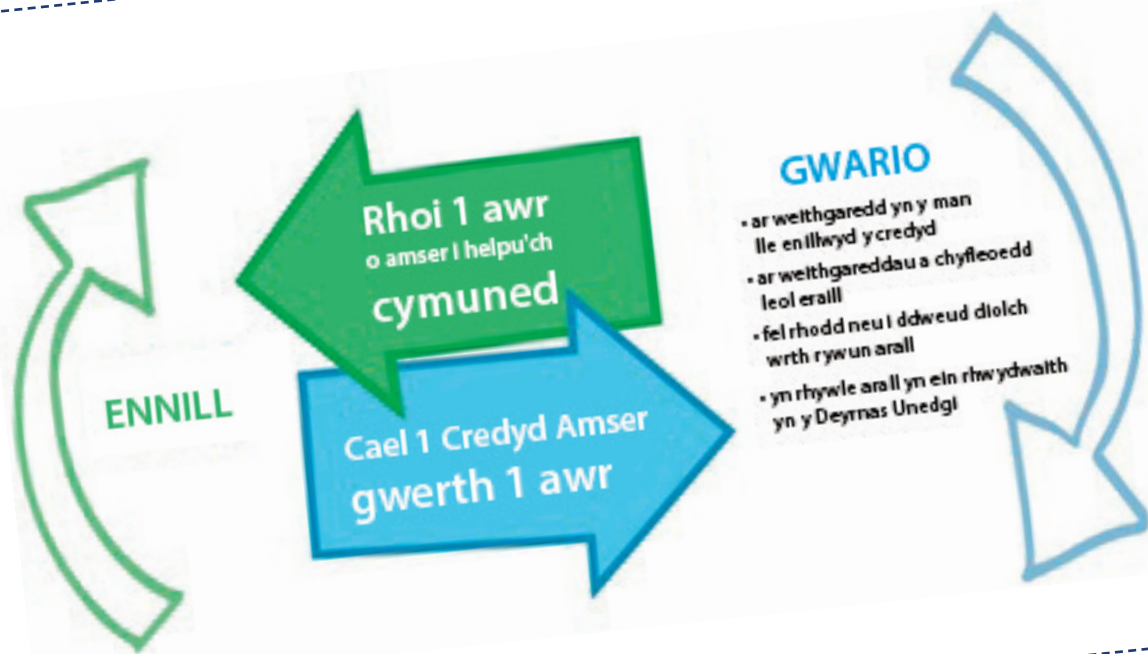
Pwysleisiwyd argaeledd cyfleoedd dysgu, gyda mwy o amrywiaeth y tu hwnt i gyfrifiadura a Chymraeg. Roedd llawer yn cefnogi gwerth gwirfoddoli a'r angen i hyrwyddo ei fuddion yn fwy.



Gweithredu - byddwn yn:

- Cynnal sesiynau cynllunio cyn ymddeol - pwysleisio buddion parhad cyflogaeth, gwirfoddoli a dysgu
- Gan gydnabod bod y mwyafrif o'r dysgwyr yn 50 oed neu'n hŷn, parhau i ddarparu'r rhaglen Dysgu Parhaus i Oedolion ar gyfer 2015-16
- Darparu dosbarthiadau cyfrifiadura mewn llyfrgelloedd ledled y sir
- Datblygu gwybodaeth gynhwysfawr am ddarparwyr er mwyn 'cyfeirio' pobl hŷn at sesiynau hyfforddiant cynhwysiant digidol addas
- Cefnogi sesiynau cynhwysiant digidol dan arweiniad gwirfoddolwyr mewn cynlluniau tai gwarchod
- Ystyried dichonoldeb defnyddio llyfrgelloedd symudol i gynnal sesiynau cynhwysiant digidol
- Ystyried dichonoldeb gosod band eang cyflym iawn mewn lleoliadau cymunedol ledled y sir
- Annog gwasanaethau a gomisiynir i recriwtio a gwerthfawrogi gwirfoddolwyr
- Datblygu cynllun bancio amser i'r sir gyfan i gefnogi cymryd rhan fel gwirfoddolwr mewn gweithgareddau buddiol

²¹ Values range from 2 (strongly positive) to -2 (strongly negative)



Ynghylch bancio amser:

Mae Is-adran Tai'r Cyngor yn gweithio gyda sefydliad o'r enw Spice, sy'n cyflenwi prosiect credydau amser. Mae hwn yn rhoi credyd i bobl am gyfrannu amser i'w cymuned neu i wasanaeth. Wedyn maent yn 'gwario' Credydau Amser i fanteisio ar ddigwyddiadau, hyfforddiant a gwasanaethau hamdden. Mae'r system yn gynaliadwy gan fod y cyfleoedd i wario credydau yn aml yn manteisio ar gapasiti sbâr cyfleusterau fel theatrau a phyllau nofio.

Mae Lis Duffy, un o breswylwyr Cynllun Gwarchod Yr Aelwyd, yn rhan o rwydwaith Tenantiaid Taf/Myrddin. Mae hi wedi ennill Credydau Amser trwy gynnal noson ffilmiau fisol i breswylwyr eraill yn y cynllun gwarchod, a thrwy rannu ei barn a'i phrofiadau mewn cyfarfodydd gyda'r Rhwydwaith Tenantiaid ac adran Tai'r Cyngor. Y llynedd, gyda chymorth Hwylusydd Credydau Amser Sir Gaerfyrddin, cynhaliodd Ginio Mawr hefyd.

"Roedd cynnal Cinio Mawr yn ymddangos yn gyfrwng delfrydol i ymgysylltu â'r gymuned, torri'r garw ac i bobl wirfoddoli ac ennill credydau wrth wneud. Roedd yn wych cwrdd â chynifer o bobl newydd ac annog y tenantiaid i gymryd rhan mewn mwy o ddigwyddiadau."

Gall Credydau Amser weithio i hybu gwirfoddoli, ond gallant hefyd. annog pobl i gymryd mwy o ran - gan eu gwneud yn llai tebygol o fod yn unig neu'n arwahanedig.

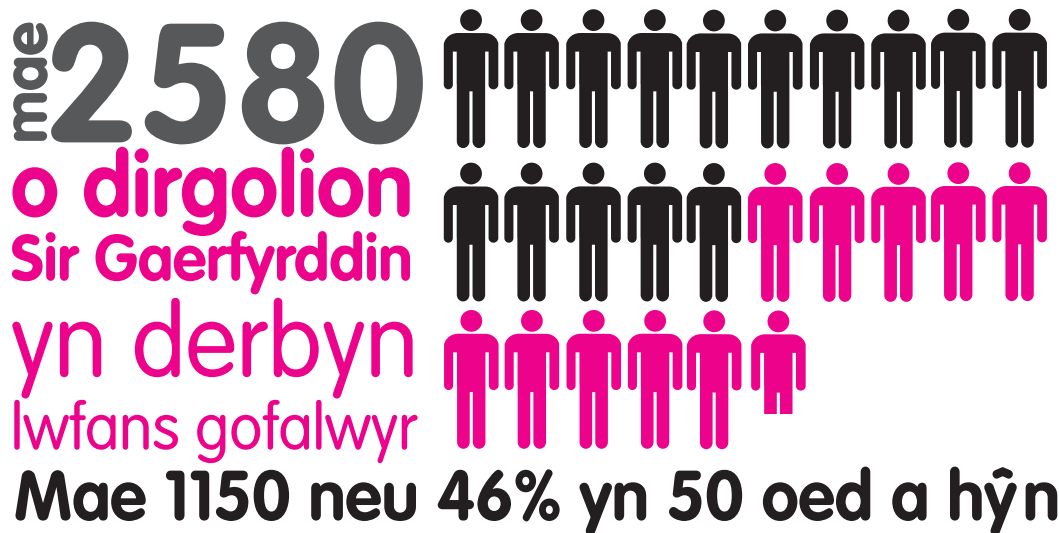
Unigrwydd ac arwahanrwydd:

“Gostwng lefelau unigrwydd ac arwahanrwydd yn Sir Gaerfyrddin”

Mae unigrwydd ac arwahanrwydd yn cael effaith ddifrifol ar iechyd a lles personol. Er y gall y mater fod yn un cymhleth, mae angen rhoi sylw i ganfod a mynd i'r afael â'r achosion sylfaenol. Mae unigrwydd yn gysylltiedig â marwolaethau, morbidrwydd, iselder, hunanladdiad a defnydd o wasanaethau iechyd.²²

Importance to the Ageing Society:

- Mae unigrwydd yn broblem iechyd cyhoeddus – yn ogystal â bod yn drasiedi bersonol
- Gall iechyd gwael fod yn ysgogydd sy'n gysylltiedig â mwy o unigrwydd ac arwahanrwydd
- Gall natur wledig wneud arwahanrwydd (ac unigrwydd) yn waeth
- Gall diffyg cyfleusterau cymunedol, gan gynnwys siopau, toiledau cyhoeddus a meinciau, annog pobl i 'dorri eu hunain i ffwrdd'
- Mae'n bosibl y bydd newidiadau i drefniadaeth teuluoedd (lleoliad a pherthnasoedd rhwng y cenedlaethau) yn gwneud y broblem yn fwy cyffredin yn y dyfodol.



Tystiolaeth:

Mae 2,580 o breswylwyr Sir Gaerfyrddin yn cael Lwfans Gofalwyr ac mae 1,150 neu 46% o'r rheiny'n 50 oed neu'n hŷn (data Tachwedd 2014).

Mae 23,989 o bobl yn darparu gofal di-dâl yn Sir Gaerfyrddin ac mae 14,573 neu 61% o'r rheiny'n 50 oed neu'n hŷn (Cyfrifiad 2011). O'r gofalwyr hynny sy'n 50 oed neu'n hŷn, mae 35% yn darparu o leiaf 50 awr o ofal yr wythnos.

Mae salwch cyfyngus hirdymor ar 36,064 o breswylwyr Sir Gaerfyrddin sy'n 50 oed neu'n hŷn (Cyfrifiad 2011). O'r rheiny, mae 67% yn 65 oed a hŷn.

Mae 10,928 o'r bobl 50 oed a hŷn yn weddw, ac mae 24,578 yn briod (Cyfrifiad 2011). Yn y categorïau oedran 75-84 ac 85+, mae mwy o bobl sy'n weddw na sy'n briod.

Mae 17,534 o bobl 50 oed a hŷn yn byw ar aelwydydd un person.

²² Gweler: www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/

²³ Ffynhonnell: NOMIS

Ynghylch cefnogaeth i asedau cymunedol:

Mae asedau cymunedol yn hanfodol i helpu pobl hŷn i barhau i fyw'n dda lle maent yn byw, gan roi cyfleoedd i gymdeithasu a chyflawni gweithgarwch buddiol. Lle na all y Cyngor fforddio rhedeg cyfleusterau mwyach, mae'n gweithio'n llwyddiannus gyda sefydliadau cymunedol i helpu i sicrhau y gall yr ased barhau i ddiwallu anghenion pobl hŷn.

Mae Canolfan Dydd Ystradowen yn enghraifft dda o le mae'r Cyngor wedi cydweithio i sicrhau parhad y gwasanaeth. Trwy'r cyfleoedd mae hyn wedi'u cynnig, mae'r grŵp cymunedol wedi ehangu eu gwasanaethau i gynnwys dosbarthiadau cadw'n heini. Mae'r aelodau wedi datblygu sgiliau newydd ac wedi creu cynllun busnes, ac maent yn cyfrannu'n uniongyrchol i ddatblygiad eu cymuned leol.

Mae Men's Sheds – sefydliad sy'n rhoi cyfleoedd pwrpasol i ddynion gydweithio ar brosiectau o ddiddordeb – wedi cael lle yng Nglan-y-fferi ar safle hen gyfleusterau addysg gymunedol.

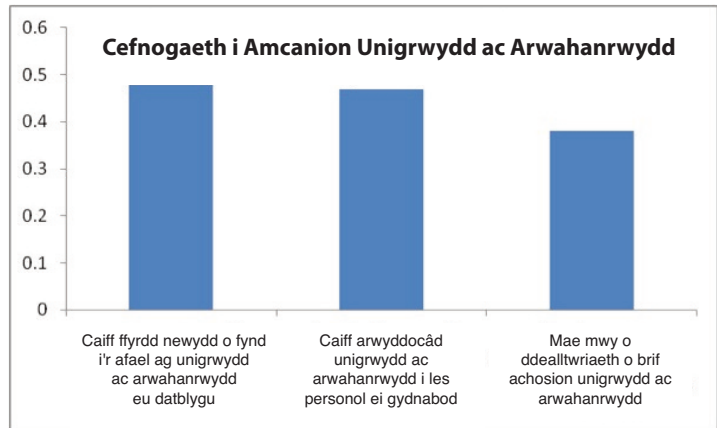
Mae gwaith arall wedi cynnwys cytundeb gyda'r Gymdeithas Bowlio i barhau i ddarparu lawntiau bowlio yn y sir.



Yr hyn mae pobl hŷn wedi'i ddweud wrthym ni:

Datgelodd ymgynghoriad a gynhaliwyd gyda Fforwm 50+ Sir Gaerfyrddin ym mis Medi 2014 gefnogaeth gref i bob un o'r tri amcan.

Mae'r ymateb yn dangos bod pobl yn meddwl bod yn rhaid dod o hyd i ffyrdd newydd o fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd (amcan 1) ac y dylid cydnabod arwyddocâd unigrwydd ac arwahanrwydd i lesiant personol (amcan 2). Mae hefyd gefnogaeth i'r trydydd amcan sef datblygu mwy o ddealltwriaeth o brif achosion unigrwydd ac arwahanrwydd.



Cyflwynwyd 194 o sylwadau ar y pwnc. Roedd cyfleoedd lleol i gymdeithasu, ynghyd â'r drafndiaeth sydd ar gael, yn themâu pwysig, yn ogystal â'r angen am gyfleoedd cyfeillio. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys cynlluniau cymdogion da, hybu perchnogaeth anifeiliaid anwes, defnyddio'r rhyngrwyd a chynorthwyo eglwysi i ehangu eu rôl yn y gymuned.

Rhoddwyd cryn bwyslais ar yr angen i ddarparu gweithgareddau cymdeithasol i garfannau o bobl hŷn yn ymgynghoriad diweddar y Cyngor ar wasanaethau pobl hŷn. Nododd ymatebwyr y byddai 'cyfleoedd i gymdeithasu', 'tripiau a gwibdeithiau' a 'chlybiau' o werth yn ystod henaint. Yr hyn sy'n gyffredin iddynt i gyd yw treulio rhywfaint o amser i ffwrdd o amgylchiadau pob dydd y cartref a rhyngweithio gydag eraill, a gellir eu hystyried yn fesurau ataliol i frwydro yn erbyn unigrwydd ac arwahanrwydd.



Ynghylch Cŵn Therapi Sir Gaerfyrddin:

Gyda chymorth gan brosiect Broceriaid Trydydd Sector Sir Gaerfyrddin, mae menter Cŵn Therapi'n golygu bod gwirfoddolwyr o berchnogion cŵn yn ymweld â chartrefi gofal i bobl hŷn. Yn ystod yr ymweliadau

mae cŵn addas yn rhyngweithio gyda phreswylwyr a gallant fod yn gatalydd i bobl ail-ymgysylltu. Fel y dywed Sue Smith, Brocer Trydydd Sector:

"Roedd tystiolaeth i ddangos bod gwerth therapiwtig cwtsio ac anwesu ci bodlon â buddion anhygoel i bobl sy'n methu bod yn berchennog ar eu ci eu hunain. Mae 'na gyfleoedd i ymweld â chartrefi preswyl neu hyd yn oed â phobl yn eu cartrefi eu hunain i bobl sy'n barod i rannu cariad eu cŵn anwes. Mae cŵn mawr a bach yn cael effaith lonyddol a chysurlon ac yn meithrin perthynas wych."

²⁴ Mae'r gwerthoedd yn amrywio o 2 (yn gryf o blaid) i -2 (yn gryf yn erbyn)

Gweithredu – byddwn yn:

- Parhau i gynnig consesiynau mewn theatrau i bobl 60 oed a hŷn a datblygu ein cynigion teyrngarwch a chonsesiynol ymhellach
- Datblygu ymhellach weithgarwch sydd o ddiddordeb i bobl hŷn yn theatrau'r Cyngor, gan gynnwys: perfformiadau prynhawn; sesiynau dawniau te; a rhaglen o hen ffilmiau clasurol
- Yn y canolfannau hamdden, datblygu rhaglen Actif Sir Gar i gefnogi ffyrdd iach o fyw a darparu cyfleoedd i wneud ffrindiau a chymdeithasu.
- Parhau i gefnogi trafndiaeth gymunedol, Bwcabus a Cheir Cefn Gwlad
- Cefnogi cynhwysiant trwy sicrhau bod yr holl breswylwyr tai gwarchod yn parhau i fanteisio ar ddarpariaeth rhyngwyd ddiwifr a hyfforddiant technoleg gwybodaeth
- Parhau i ddarparu llety gofal ychwanegol, gan gynnwys 61 o fflatiau hunangynhwysol yng Nghaerfyrddin a 50 yn Rhydaman
- Datblygu'r prosiect Broceriaid Trydydd Sector ymhellach i ddiwallu anghenion cymdeithasol a gweithgarwch pobl nad oes arnynt angen gwasanaethau cymdeithasol neu iechyd ffurfiol
- Parhau i godi ymwybyddiaeth o ddiogelu oedolion a gweithredu pan gaiff hawliau eu tramgwyddo.



Cynllun Diogelu Rhag Camfanteisio Ariannol
Diogelu ein Cymuned rhag Sgamiau a Chamdriniaeth Ariannol
Financial Exploitation Safeguarding Scheme
Protecting our Community from Scams and Financial Abuse

Safonau Masnach
Trading Standards

Heddlu Powys
POLICE

Yngylch y Cynllun Diogelu rhag Camfanteisio Ariannol (FESS):

Er bod yna lawer o ffactorau eraill, gall sgamwyr dargedu camdriniaeth ariannol ar bobl sy'n unig neu'n arwahanedig. Mae'r cynllun hwn yn bartneriaeth rhwng is-adran Safonau Masnach y Cyngor a Heddlu Dyfed Powys ac mae ganddo ran allweddol wrth gefnogi byw'n annibynnol yn y gymuned.

Mae'r cynllun yn gweithio gyda phobl sy'n agored i gamdriniaeth ariannol er mwyn eu diogelu, trwy hidlo galwadau ffôn, ymweliadau â chartrefi yn sgil cudd-wybodaeth, ac ardaloedd dim galw diwahoddiad. Eir i'r afael â phroblem 'masnachwyr twyllodrus' trwy'r Cynllun Tasgmyn a Garddwyr Cofrestredig, lle mae manylion cwmnïau sydd wedi cael eu fetio ar gael.

Mae mentrau eraill yn cynnwys ymgyrch ymwybyddiaeth o sgamiau 'Peidiwch â chael eich dal' ac Ymyriadau Cyngor i Gwsmeriaid Agored i Niwed, lle cynigir cyngor ac eiriolaeth cwsmeriaid arbenigol i bobl sy'n agored i niwed.

Mae cynllun FESS a gwasanaethau eraill Safonau Masnach yn helpu i gynnal cydnerthedd personol a gallu pobl hŷn i aros yn annibynnol – 'help llaw', lle efallai nad oes rhwydweithiau cymorth personol. Wrth warchod pobl rhag camdriniaeth ariannol, mae'r cynllun yn chwarae rhan bwysig o ran diogelu.

Monitro ac adolygu

Cyflawnir gwaith monitro trwy adroddiadau cynnydd blynyddol i'r Fforwm 50+ a phwyllgorau craffu perthnasol y Cyngor.

Caiff y cynllun Heneiddio'n Dda hwn ei adolygu yn 2018, yn unol â'r gwaith o ddiwygio rhaglen droswaol Heneiddio'n Dda yng Nghymru.