Ni ddylai neb fod heb neb

taclo unigrwydd ac arwahanrwydd yng Nghymru

age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar

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

Mae teimlo'n unig yn cael llawer o effeithiau niweidiol ar bobl hŷn, a cheir tystiolaeth gynyddol o'r effeithiau negyddol ar iechyd corfforol a meddyliol. Ceir tystiolaeth gref y gall unigrwydd gynyddu'r pwysau ar ystod eang o wasanaethau awdurdodau lleol a gwasanaethau iechyd. Yn yr un modd, gellir cymryd camau ymarferol i fynd i'r afael â'r mater.

Mae diffyg trafnidiaeth, amgylchedd adeiledig anhygyrch, diffyg amwynderau a chyfleusterau lleol ac allgáu digidol yn gallu achosi arwahanrwydd a theimladau o unigrwydd. Byddai cael gwared ar y rhwystrau hyn er mwyn creu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran yn gwella cyfleoedd i bobl hŷn ddilyn eu diddordebau, ymuno mewn gweithgareddau a chwarae rôl yn eu cymunedau.

Mae pobl hŷn yng Nghymru wedi dweud wrthym sut y byddent yn dymuno lleddfu unigrwydd mewn cymunedau lleol.

- 70 y cant yn argymell clybiau cinio a chlybiau cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn.
- 70 y cant yn argymell trafnidiaeth am ddim neu â chymhorthdal ar gyfer mynychu digwyddiadau cymdeithasol.
- 70 y cant yn argymell ymweliadau rheolaidd gan berson cyfeillgar.
- 58 y cant yn argymell galwad ffôn wythnosol.

"Rydych eisiau teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi – mae pawb ohonom eisiau teimlo ein bod yn cael ein gwerthfawrogi ... ac mae gennym lawer i'w gynnig, beth bynnag yw ein hoedran."

Tŷ John Pathy, 13/14 Cwrt Neptune,
Ffordd 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. Cwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Swyddfa gofrestredig fel yr uchod. ©Age Cymru 2017

Mae Age Cymru'n credu y dylai unigrwydd gael ei gydnabod a'i drin fel blaenoriaeth iechyd cyhoeddus. Rydym yn cynnig y dylai awdurdodau lleol gymryd y camau canlynol.

- Creu amgylcheddau adeiledig diogel, hygyrch sydd â mannau cyfarfod sy'n hawdd eu cyrraedd ar drafnidiaeth gyhoeddus a chymunedol leol integredig.
- Cynnwys pobl hŷn wrth ddatblygu datrysiadau ar gyfer arwahanrwydd.
- Gweithio gyda sefydliadau tai, trafnidiaeth, iechyd, gofal a'r sector gwirfoddol a meddygon teulu i ddarparu cymorth ymarferol ac emosiynol er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd.
- Darparu gwasanaethau sy'n atal neu'n rheoli unigrwydd ac arwahanrwydd yn ystod cyfnodau mewn bywyd pan fydd unigrwydd yn debygol o gynyddu, megis profedigaeth, gorfod rhoi'r gorau i yrru, neu symud i gartref newydd neu ofal preswyl.
- Cytuno ar gamau gweithredu lleol penodol i leihau unigrwydd a monitro a gwerthuso eu heffaith.

Olwen

Mae Olwen yn 86 mlwydd oed, yn sengl ac nid oes ganddi blant. Hyd yn ddiweddar, roedd yn cerdded ei chi bob diwrnod ac roedd yn mwynhau dal y bws i'r ganolfan siopa leol, y llyfrgell a'r caffi.

Mae Olwen yn dioddef o arthritis, sy'n gallu cyfyngu ar ei symudedd. Mae toriadau i wasanaethau bws lleol yn golygu nad yw'r bws yn teithio ar hyd ei stryd bellach a nawr mae'n rhaid iddi gerdded ymhellach i safle bws. Ers iddi gwympo ger ei chartref, mae wedi dechrau gofidio am fynd allan ac mae gofal personol yn achosi trafferthion cynyddol iddi. Mae dyfodiad misoedd y gaeaf wedi gwneud pethau'n waeth gan fod palmentydd yn wlyb a rhewllyd. Mae Olwen yn pryderu y gallai cwymp arall arwain at ymweliad i ysbyty neu symud i gartref gofal ac mae'n fwyfwy ynysig yn ei chartref ei hun.

"Weithiau, mae gwisgo'n ormod o drafferth. Weithiau rwy'n codi yn fy mhyjamas ac nid wyf yn newid fy nillad."

"Rydych yn wyliadwrus rhag ofn i chi gwympo oherwydd ni fydd unrhyw un yno i'ch codi."

Beth gall yr awdurdod lleol ei wneud?

Sicrhau amgylchedd hygyrch a chynhwysol sy'n galluogi pobl hŷn i gymryd rhan weithgar yn eu cymunedau.

- Blaenoriaethu cymdogaethau diogel, cerddadwy gyda phalmentydd sydd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda a goleuadau stryd da.
- Darparu seddau cyhoeddus ar hyd llwybrau cerdded ac mewn mannau cymunedol.
- Sicrhau bod croesfannau i gerddwyr yn rhoi digon o amser i groesi ffyrdd yn ddiogel.
- Darparu digon o doiledau cyhoeddus glân a hygyrch.

Darparu gwasanaethau trafnidiaeth cyhoeddus a chymunedol hanfodol er mwyn helpu cadw pobl hŷn yn annibynnol, cysylltu cymunedau a sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cyrraedd y cyfleusterau ac amwynderau sydd eu hangen arnynt i fyw bywydau boddhaus.

Gweithio gydag unigolion a grwpiau sydd â chysylltiadau cymunedol cryf, megis trinwyr gwallt, siopwyr a grwpiau ffydd er mwyn nodi pobl sy'n dioddef, neu mewn perygl o ddioddef, o unigrwydd, a'u cysylltu â mathau priodol o gefnogaeth.

Darparu mynediad i ddosbarthiadau cryfder a chydbwysedd ar gyfer pobl sydd wedi cwympo neu sydd mewn perygl o gwympo.

Bill

Mae Bill, sy'n siarad Cymraeg, yn 82 mlwydd oed ac yn byw mewn dinas. Cafodd Bill brofedigaeth yn ddiweddar ac mae ei deulu'n byw yn rhy bell i ffwrdd i ymweld yn rheolaidd.

Mae Bill yn aelod gweithgar o'i Fforwm 50+ lleol ac mae'n mynychu cwrs addysg oedolion yn y gymuned wythnosol i wella ei sgiliau cyfrifiadurol. Er gwaethaf ei holl weithgareddau dyddiol, pan fydd Bill yn mynd adref a chau'r drws bob nos, mae'n teimlo'n unig. Nid yw eisiau siarad â'i deulu am ei deimladau oherwydd nid yw eisiau ychwanegu rhagor o bwysau i'w bywydau sydd eisoes yn brysur. Mae awdurdod lleol Bill yn ystyried dileu cyllid ar gyfer ei ddosbarth addysg oedolion a'r Fforwm 50+. Hefyd, mae wedi gweld llyfrgelloedd lleol yn cau.

Beth gall yr awdurdod lleol ei wneud?

Darparu cyfleoedd hanfodol i bobl hŷn gymryd rhan yn eu cymuned leol a'r gymdeithas ehangach, er enghraifft drwy ddysgu, gweithgareddau cymdeithasol, gwaith â thâl neu wirfoddoli.

Cefnogi pobl hŷn a grwpiau cymunedol i ddatblygu a darparu datrysiadau lleol i leddfu unigrwydd ac arwahanrwydd.

Gweithio gyda chymunedau ar draws y cenedlaethau er mwyn meithrin strwythurau anffurfiol sy'n galluogi pobl i gymryd rhan mewn cymdeithas ar eu telerau eu hunain.

Cynyddu argaeledd cyfleusterau a gweithgareddau mewn cymunedau drwy weithio mewn partneriaeth.

Darparu gwasanaethau llyfrgell cyhoeddus digonol a pharhau i sicrhau bod llyfrgelloedd yn cefnogi cynhwysiant digidol.

"Roeddwn yn mynd adref i dŷ gwag, heb unrhyw ysbryd, heb unrhyw awyrgylch, dim ond cerdded i mewn i dŷ marw."

"Rwy'n eistedd yn y tŷ gyda'r llenni ar gau yn hytrach na mynd allan a chwrdd â phobl."

Amra

Mae Amra yn 76 mlwydd oed ac mae'n byw yn ne-ddwyrain Cymru. Cafodd ei geni yn Pacistan a symudodd i Gymru pan oedd yn ei hugeiniau.

Mae plant Amra yn oedolion ac maent wedi symud i ffwrdd o'r ardal. Er mai hi yw prif ofalwr ei gŵr a gafodd strôc yn ddiweddar, nid yw Amra'n gwybod unrhyw beth am ei hawliau fel gofalwr. Mae diffyg ymwybyddiaeth Amra o'i hawl i fudd-daliadau a chymorth sydd ar gael gan y gwasanaethau cymdeithasol yn golygu ei bod yn brwydro i ymdopi'n ariannol ac mae'n teimlo'n fwyfwy ynysig yn gymdeithasol. Gan fod dealltwriaeth Amra o'r iaith Saesneg yn gyfyngedig, mae hi'n brin o hyder ac nid yw'n gwybod ble i fynd am gyngor.

Beth gall yr awdurdod lleol ei wneud?

Gweithio mewn partneriaeth i sicrhau y bydd gwybodaeth a chyngor ar gael mewn amrywiaeth o fformatau ac ieithoedd ac mewn lleoliadau lle mae pobl hŷn yn byw eu bywydau beunyddiol.

Sicrhau bod gan bob person hŷn ledled Cymru fynediad i wasanaeth eiriolaeth annibynnol am ddim pe byddent eisiau ei ddefnyddio.

Sicrhau bod asesiadau gofalwyr ar gael i bob gofalwr a'u bod yn cael eu dilyn gan wasanaethau a chymorth priodol.

Comisiynu gwasanaethau gofal sy'n canolbwyntio ar y person sy'n cefnogi unigolion i gadw eu hannibyniaeth a'u hurddas.