Datganiad Polisi Cyhoeddus – Crynodeb Gweithredol

Unigrwydd ac Ynysigrwydd

Gorffennaf 2024

Cefndir

Mae unigrwydd ac ynysigrwydd yn realiti dyddiol i lawer o bobl hŷn. Yn 2022, dywedodd 91,000 o bobl hŷn yng Nghymru eu bod yn teimlo'n unig yn 'gyson', ac erbyn hyn rydyn ni'n derbyn bod unigrwydd yn medru effeithio'n negyddol ar iechyd corfforol a meddyliol unigolion.[1]

Gall pobl ddod yn fwyfwy ynysig yn ddiweddarach mewn bywyd am wahanol resymau, gan gynnwys ymddeoliad, profedigaeth, salwch, diffyg gwasanaethau lleol, trafnidiaeth gyfyngedig ac amgylchedd corfforol gwael. Mae rhai pobl hŷn yn dewis osgoi cymdeithasu neu weithgareddau oherwydd bod costau'r gweithgareddau, neu gostau trafnidiaeth, yn ormod. Mae hyn yn golygu bod rhai pobl yn osgoi gadael eu cartref, gan arwain at unigrwydd cronig a'r effeithiau difrifol ar iechyd sy'n gysylltiedig ag unigrwydd. Mewn llawer o achosion, mae ynysu cymdeithasol hefyd yn arwain at berygl o gael eich targedu gan sgamiau a thwyll.

Bu rhai datblygiadau nodedig yn gysylltiedig ag unigrwydd ymhlith pobl hŷn yng Nghymru dros y blynyddoedd diwethaf. Yn gynnar yn 2020, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru 'Cysylltu Cymunedau', ei strategaeth i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu.[2] Mae'r strategaeth hon yn blaenoriaethu sawl maes allweddol, gan gynnwys: cynyddu cyfleoedd ar gyfer cysylltiadau cymdeithasol newydd (e.e., chwaraeon, gwirfoddoli, addysg ddigidol); adeiladu seilwaith cymunedol i gefnogi cymunedau mwy cysylltiedig (e.e. gwasanaethau trafnidiaeth, ehangu rhwydweithiau rheilffyrdd, sicrhau bod addasiadau mewn cartrefi sy'n gysylltiedig â hygyrchedd yn cael eu cwblhau yn gyflym); creu cymunedau cydlynol a chefnogol (trwy weithio gydag ysgolion, gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a gwasanaethau brys i frwydro yn erbyn unigrwydd); ac adeiladu ymwybyddiaeth o unigrwydd a chael gwared ar y stigma sy'n gysylltiedig ag unigrwydd.

Ers dechrau'r cyfnodau clo ym mis Mawrth 2020, newidiodd pandemig Covid-19 ein cymdeithas yn gyfangwbl o ran unigrwydd ac ynysigrwydd ymhlith pobl hŷn yng Nghymru. Dangosodd arolwg blynyddol cyntaf Age Cymru, a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2020, fod 33% o bobl dros 50 oed wedi cael trafferth ymdopi gydag unigrwydd yn ystod y cyfnod clo.[3] Cododd hyn i 37% y flwyddyn (a dau gyfnod clo

[1] Llywodraeth Cymru (2022), 'Arolwg Cenedlaethol Cymru mis Ebrill 2021 hyd mis Mawrth 2022'.
[2] Llywodraeth Cymru (2020), Cysylltu Cymunedau: Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ac adeiladu cysylltiadau cymdeithasol cryfach.
[3] Age Cymru (2020), Profiadau pobl 50 oed neu'n hŷn yng Nghymru yn ystod y cyfnod clo Covid-19 cyntaf – Hydref 2020, https://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/policy/annual-survey/.

arall) yn ddiweddarach.[4] Ymhlith y rhai a arolygwyd, roedd y rhai a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain neu'n byw gyda salwch neu anabledd hirdymor yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod nhw'n teimlo'n unig.

Er bod achosion o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol wedi gostwng ers y pandemig, mae'r effeithiau hirdymor ar iechyd meddwl unigolion yn parhau. Yn ôl arolwg blynyddol 2024 Age Cymru, mae tua 18% o bobl hŷn yn dal i brofi unigrwydd neu ynysigrwydd yn rheolaidd. Mae'r sefyllfa'n dirywio oherwydd yr argyfwng costau byw a'r toriadau i wasanaethau cyhoeddus sydd wedi parhau ers diwedd y pandemig. Mae ymatebwyr yr arolwg wedi datgan dro ar ôl tro fod ffactorau fel diffyg trafnidiaeth gyhoeddus a chau busnesau lleol oherwydd costau gweithredu cynyddol wedi cyfrannu at eu teimladau o unigrwydd.

Mewn ymateb, mae Llywodraeth Cymru wedi rhoi mwy o bwyslais ar bwysigrwydd presgripsiynu cymdeithasol fel modd o frwydro yn erbyn unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Ym mis Ionawr 2024, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Rhagnodi Cymdeithasol, sy'n ceisio creu cysondeb a rhywfaint o safoni ar draws dulliau presgripsiynu cymdeithasol presennol ledled Cymru.[5] Disgwylir i werthusiad o'r Fframwaith Cenedlaethol gael ei gwblhau erbyn haf 2024.

Camau gweithredu Age Cymru

Yng nghanol y datblygiadau hyn, mae Age Cymru a'i bartneriaid lleol wedi parhau i gefnogi pobl hŷn sy'n profi unigrwydd ac ynysigrwydd. Rydym yn darparu gwybodaeth a chyngor i bobl hŷn a gofalwyr drwy ein llinell Gwybodaeth a Chyngor, cynnig eiriolaeth ymarferol drwy'r prosiectau Helpu Eraill i Gymryd Rhan ac Ymgysylltu ac Eiriolaeth Dementia, ac ers 2020 rydyn ni wedi cynnal gwasanaeth Ffrind mewn Angen pwrpasol sy'n darparu galwadau cyfeillgarwch i bobl hŷn ynysig ac unig. Mae partneriaid lleol hefyd yn cynnig cymorth mwy penodol i'r rhai sy'n profi unigrwydd ac ynysigrwydd, gan gynnwys prosiect Mamwlad sy'n cael ei redeg gan Age Cymru Powys ar draws y gymuned ffermio.

Mae Age Cymru hefyd yn darparu ystod o raglenni hybu iechyd i helpu lles corfforol a meddyliol pobl hŷn, gan gynnwys Tai Chi a grwpiau cerdded a cherdded Nordig. Mae ein gwirfoddolwyr a'n haelodau wedi adlewyrchu bod y rhaglenni hyn yn chwarae rhan bwysig wrth fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd, gan ddarparu gweithgaredd cymdeithasol rheolaidd i unigolion sydd hefyd yn cyfrannu at eu hiechyd a'u lles cyffredinol.

---

[4] Age Cymru (2021), Profiadau pobl 50 oed neu'n hŷn yng Nghymru yn ystod y cyfnod clo Covid-19 cyntaf – Mai 2021, https://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/policy/annual-survey/.
[5] Llywodraeth Cymru (2024), Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol.

Rhestr o gynigion polisi

Mae'r rhestr ganlynol yn grynodeb o gynigion polisi wedi'u tynnu o'r datganiad polisi llawn ar Unigrwydd ac Ynysigrwydd. Gweler y datganiad llawn am y dystiolaeth a'r sylwebaeth berthnasol y tu ôl i bob cynnig.

1. Cyffredinol

- Rhaid i Lywodraeth Cymru ddiweddaru ei strategaeth unigrwydd bresennol ('Cysylltu Cymunedau') i gydnabod y ffactorau sy'n gysylltiedig ag oedran sy'n gwneud pobl hŷn yn fwy agored i brofi unigrwydd ac ynysigrwydd.
- Dylai Llywodraeth Cymru orfodi'r safonau a nodir yn ei strategaeth unigrwydd ar lefel leol.
- Rhaid cymryd mesurau i fynd i'r afael â newidiadau demograffig sy'n golygu bod pobl ifanc yn gadael ardaloedd gwledig ac ôl-ddiwydiannol Cymru.
- Dylid cymryd camau i ddadstigmateiddio unigrwydd, yn unol ag egwyddorion y strategaeth iechyd meddwl a lles drafft ar gyfer 2024-2034.

2. Presgripsiynu cymdeithasol

- Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ffordd effeithiol o fynd i'r afael ag unigrwydd ymhlith pobl hŷn. Fodd bynnag, rhaid i ragnodydd cymdeithasol ystyried y ffactorau penodol sy'n gysylltiedig ag oedran sy'n golygu bod llawer o bobl hŷn yn profi unigrwydd, gan gynnwys salwch corfforol ac anabledd, profedigaeth a galar, a chyfrifoldebau gofalu di-dâl. Dylid ystyried y ffactorau hyn wrth ddylunio, datblygu a darparu gwasanaethau.
- Dylid ariannu a staffio gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol er mwyn sicrhau cynaliadwyedd hirdymor.
- Rhaid bod gan weithgareddau, grwpiau a gwasanaethau cymunedol y modd i ddiwallu anghenion yr unigolyn, er mwyn osgoi sefyllfa ble mae pobl yn cael eu trosglwyddo o wasanaeth i wasanaeth.
- Dylai presgripsiynau cymdeithasol ystyried ffactorau strwythurol fel trafnidiaeth gyhoeddus wrth gynllunio gwasanaethau.
- Dylai gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol annog ymgysylltiad rhagweithiol trwy ddefnyddio iaith hygyrch a thrwy rannu gwybodaeth trwy ddulliau nad ydynt yn ddigidol. Dylid annog defnyddwyr i hunan-gyfeirio at wasanaethau presgripsiynu cymdeithasol.
- Dylid cadw gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol yng Nghymru yn unol â safonau'r Fframwaith Ansawdd Gwybodaeth a Chyngor.
- Rhaid i Lywodraeth Cymru fonitro effeithiolrwydd gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol, yn seiliedig ar y gwelliannau hunan-adroddedig i les a llai o ddefnydd o wasanaethau iechyd a chymdeithasol. Dylid rhannu enghreifftiau o arfer da ar draws gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol ledled Cymru.

3. Gwasanaethau ac amwynderau cymunedol

- Dylai Llywodraeth Cymru weithio gydag awdurdodau lleol i fonitro ac ymateb i effaith tynnu gwasanaethau lleol yn ôl ar bobl hŷn, gan gynnwys cyfleusterau fel cyfleusterau cymunedol, llwybrau trafnidiaeth gyhoeddus a'r amgylchedd adeiledig.
- Dylid archwilio partneriaethau rhwng y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i gynyddu argaeledd cyfleusterau ar gyfer grwpiau a gweithgareddau mewn cymunedau. Dylai awdurdodau lleol, cynghorau

cymuned a thref ystyried ffyrdd arloesol o gefnogi gweithgareddau o'r fath drwy annog defnyddio cyfleusterau'r cyngor.

- Rhaid i awdurdodau lleol barhau i gydymffurfio â'u dyletswydd statudol i ddarparu gwasanaethau llyfrgelloedd cyhoeddus digonol ledled Cymru.
- Rhaid gwneud ymdrechion i sicrhau mynediad parhaus i Swyddfeydd Post ledled Cymru, ar ffurf canghennau'r Swyddfa Bost a Swyddfeydd Post Symudol.
- Dylid cynnal ymgynghoriadau ystyrlon â phobl hŷn cyn cynllunio unrhyw doriadau ac ailstrwythuro gwasanaethau cymunedol, er mwyn sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu heffeithio'n anghymesur gan newidiadau i wasanaethau.

4. Gwirfoddoli a dysgu gydol oes

- Rhaid i awdurdodau lleol weithio mewn partneriaeth â grwpiau gwirfoddol a chymunedol i sicrhau bod cyfleoedd gwirfoddoli cymdeithasol, dysgu, cyfleoedd creadigol a chyfleoedd gwirfoddoli eraill ar gael o fewn cyrraedd pobl hŷn i'w galluogi i gymryd rhan a chyfrannu, i helpu i leihau ynysigrwydd ac unigrwydd cyffredinol.
- Dylai ystod o opsiynau gwirfoddoli fod ar gael ar lefel leol i ddiwallu anghenion amrywiol pobl hŷn. Mae hyn yn cynnwys y rhai sydd ar fin ymddeol, a'r rhai sy'n ceisio gwella eu sgiliau.

5. Yr amgylchedd adeiledig

- Rhaid i awdurdodau lleol sicrhau bod mannau cyhoeddus ac amwynderau gan gynnwys palmentydd, goleuadau stryd, meinciau, biniau, toiledau a mwy yn parhau i fod ar gael ac yn cael eu cynnal yn dda ar gyfer y gymuned.
- Dylai Llywodraeth Cymru osod dyletswydd statudol ar awdurdodau lleol yng Nghymru i ddarparu nifer ddigonol o doiledau cyhoeddus hygyrch ledled Cymru.
- Rhaid i Lywodraeth Cymru sicrhau bod mannau cyhoeddus ac amwynderau yn parhau i fod yn nwylo cyhoeddus.
- Dylai fod yn ofynnol i gynllunwyr tref ddangos sut maen nhw wedi ystyried anghenion pobl hŷn wrth ddylunio ac adeiladu amwynderau cymunedol newydd.

6. Trafnidiaeth gyhoeddus

- Rhaid i Lywodraeth Cymru weithio gydag awdurdodau lleol i gefnogi rhwydwaith cynaliadwy o wasanaethau bysiau ledled Cymru, a rhaid datblygu cynlluniau wrth gefn pan mae gwasanaethau presennol yn cael eu bygwth.
- Rhaid i'r holl wybodaeth am wasanaethau bysiau fod ar gael yn glir mewn fformatau digidol ac anddigidol.
- Rhaid i'r cynllun bysiau am ddim i bobl dros 60 oed barhau i fod ar waith yng Nghymru.
- Rhaid i arosfannau bysiau, gorsafoedd trên a strwythurau trafnidiaeth eraill fod yn hygyrch i'w defnyddio gan bobl hŷn.
- Rhaid i Lywodraeth Cymru wrthdroi'r gostyngiad mewn gwasanaethau trafnidiaeth gymunedol a'u datblygu fel dewis hyblyg a fforddiadwy ar wahan i drafnidiaeth gyhoeddus neu deithio car preifat.
- Rhaid i Lywodraeth Cymru weithio gydag awdurdodau lleol a darparwyr trafnidiaeth gymunedol a chyhoeddus i gefnogi rhwydwaith trafnidiaeth

integredig cynaliadwy ledled Cymru i sicrhau bod pobl hŷn yn parhau i fod yn gysylltiedig â chymunedau a gwasanaethau.

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw Y Llawr Gwaelod, Tŷ’r Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2024.