

ssia

Social Services Improvement Agency
Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol

Clywed lleisiau pobl hŷn yng Nghymru: Crynodeb



WLGA • CLILC



Leading Social Services
in Wales
Yn arwain
Gwasanaethau Cymdeithasol
yng Nghymru



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Beth wnaethon ni a pham

Yn ystod 2015, gofynnodd Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol (SSIA) i nifer o ymchwilwyr annibynnol gael gwybod rhagor am yr hyn sy'n gwella llesiant pobl hŷn a'r rhai sy'n gofalu amdany'n nhw, a'r hyn sy'n amharu arno. Roedd gan SSIA ddiddordeb arbennig ynglŷn â sylwadau pobl sy'n dechrau profi anawsterau yn eu bywydau ac a allai fod ar fin cysylltu â gwasanaethau am gymorth.

Dechreuon ni trwy ddarllen astudiaethau blaenorol am y pwnc a llunio adroddiad o'r enw *Anatomi Cadernid: Yr hyn sy'n lleddfu ac yn amharu wrth heneiddio*. O ganlyniad i adolygu'r dystiolaeth, gallen ni nodi rhai pethau sy'n helpu pobl hŷn i fyw'n fodlon ac yn annibynnol ac yn helpu i lleddfu peryglon ac effeithiau argyfyngau. Er enghraifft:

- Cysylltiadau
- Adnoddau seicolegol (cryfderau mewnol)
- Arian
- Iechyd y corff
- Y cartref
- Y gymuned
- Gwybodaeth
- Gweithio a dysgu

At hynny, nodon ni'r llwybrau arferol sy'n arwain pobl hŷn i ofal hirdymor nad oedden nhw wedi'i ragweld. Mae rhai'n *ddigwyddiadau* (megis codymau, damweiniau, profedigaeth neu droseddau) allai newid cadernid a llesiant rhywun dros nos. Mae eraill yn *brosesau graddol* (megis unigedd, ynysu, colli hyder, dirywiad iechyd a/neu'r cof). Yn aml, cyfuniad o amryw newidiadau fydd yn sbarduno argyfwng.

Mae'n ymddangos bod yr hyn fydd yn digwydd nesaf i unigolion yn dibynnu'n rhannol ar:

- a) ffactorau sy'n hybu cadernid (ar y rhestr uchod) – ble maen nhw'n byw, a oes perthynas â phobl gefnogol, a oes gyda nhw bersonoliaeth y gellir ei ddisgrifio'n un gadarn ac ati; ac, yn rhannol ar:
- b) y modd mae cyfleoedd i wella eu byd wedi'u cymryd neu eu colli – megis cael gwybod a oes gyda chi hawl i fynnu budd-dal, cysylltu â chylch cynorthwyo cynhalwyr neu drefnu i'ch cartref gael ei addasu fel y bydd yn haws byw ynddo.

Yn ystod haf a hydref 2015, aeth ychydig o ymchwilwyr i amryw rannau o'r wlad – siroedd y gogledd, y deheubarth, y dwyrain, y gorllewin a'r canolbarth – i hel sylwadau 135 o bobl hŷn a'u cynhalwyr nhw. Roedd y rhan fwyaf o'r bobl hŷn dros 75 oed. Dim ond ychydig oedd yn ymwneud â'r gwasanaethau cymdeithasol er bod gan y mwyafrif anableddau neu glefydau hirdymor. Cawson ni sgysiau yn Gymraeg gyda 19 o bobl.

Beth ddywedodd pobl hŷn a'u cynhalwyr?

Dechreuon ni sawl sgwrs trwy holi pobl beth fyddai 'diwrnod da' iddyn nhw. Sonion nhw am osgoi poen, gallu gadael y tŷ, mwynhau tywydd braf a deffro i weld eu bod yn fyw o hyd. Soniodd llawer am bobl yr hofffen nhw dreulio 'diwrnod da' yn eu cwmni megis cymar, plant, wyrion a chyfeillion.

Beth yw hanfod bywyd da?

Bod yn annibynnol: does neb am ddibynnu'n ormodol ar bobl eraill. Hofffen nhw allu gadael y tŷ a symud o gwmpas y cartref heb angen rhywun i'w helpu. Dywedodd y rhai roedden ni wedi siarad â nhw nad oedden nhw am fyw mewn cartref gofal o gwbl.

Teimlo'n dda amdanoch eich hun: hanfod 'bod yn fodlon' yn aml yw gallu gwneud pethau yn ôl eich dewis, cadw'ch cof yn heini a chynnal ymdeimlad cryf o bwy ydych chi trwy hanes ystyrlon o'ch einioes. Mae ffydd ac ysbrydolrwydd yn bwysig iawn i sawl un yn hyn o beth.

"Rwy'n gwbl fodlon fy myd. Mae hynny i gyd wedi fy mharatoi ar gyfer yr hyn sydd i ddod."

Cysylltiadau â phobl: roedd amrywiaeth fawr yn y cysylltiadau oedd yn bwysig i amryw bobl – perthynas â phobl iau, cymdogion sy'n 'rhoi tomatos dros ffens yr ardd', siopwyr sy'n eich cyfarch yn gyfeillgar yn ogystal â chymar, gweddill y teulu a hen ffrindiau. Mae rhai pobl yn cymdeithasu'n frwd er bod eraill yn unig. Mae rhai'n mwynhau eu cwmni eu hunain, hefyd.

"Dydw i ddim yn adnabod llawer o bobl – cymdogion – mae'n anos am fy mod yn Asiad ac yn Fwslim, er fy mod yn adnabod ychydig o bobl."

Bod yn weithgar: gallu cymryd rhan mewn diddordebau a gweithgareddau sy'n rhoi ystyr i fywyd. Mae rhai pobl yn mynychu dosbarthiadau ffurfiol neu gylchoedd. Mae'n well gan eraill fwrw ymlaen â'u diddordebau unigol, fodd bynnag. Mae'r rhan fwyaf yn cytuno bod angen rhyw fath o drefn feunyddiol.

Bod yn iach: trin a thrafod poen ac ymdopi â newidiadau yn lefel eu hegri a'u cof oedd y themâu mwyaf cyffredin. Mae'n hanfodol cynnal hyder ac osgoi gofidio, ac mae pobl yn gwerthfawrogi teimlo'n ddiogel.

Cysylltiadau

Ymdopi â phrofedigaeth a cholled oedd themâu cyson, er inni glywed am ambell berthynas ramantaidd newydd, hefyd.

"Pan fu farw fy ngŵr, diflannodd llawer o gyfeillion, yn arbennig parau roedd y ffaith fy mod ar fy mhen fy hun bellach yn ddieithr iddyn nhw..... mae tuedd i anghofio amdanoch chi."

Gall rhai pobl ddibynnu ar gymorth plant o oedolion sy'n byw gerllaw (neu yn yr un tŷ, hyd yn oed) ond mae eraill heb blant neu heb berthynas gefnogol â'u plant o achos tyndra, prysurdeb neu bellter. Byddai'n well gan lawer o bobl ofyn i ffrindiau am gymorth yn hytrach na'u plant.

Mae llawer o'r rhai y siaradon ni â nhw naill ai'n gofalu am gymar, rhiant, brawd/chwaer neu wedi gwneud hynny hyd at adeg eu marw neu symud i gartref gofal. Clywon ni sut y byddai dryswch henaint (a chlefydau a moddion eraill sy'n effeithio ar bersonoliaeth rhywun) yn tueddu i ychwanegu at yr anawsterau o safbwynt teimladol. Yn aml, rhaid i gynhalwyr (a'r rhai sydd o dan eu gofal) ddod i delerau â newid yn eu rolau. Weithiau, mae rhaid gofalu am fwy nag un yr un pryd er na fyddai pobl yn eu gweld eu hunain yn 'gynhalwyr' – dim ond cymar, mab, merch, brawd ac ati.

Mae'n haws gofalu am rywun pan fo:

- rhywfaint o gymorth i chi, hefyd;

"Mae angen i bawb deimlo'n ddefnyddiol... mae'n anos wrth heneiddio gan eich bod yn teimlo nad ydych chi'n ddefnyddiol mwyach... pan fo rhywun yn gofyn ichi wneud rhywbeth – a chithau braidd yn hen – mae'n bwysig iawn."

- pawb yn derbyn y sefyllfa;
- diddordebau a chysylltiadau parhaus y tu allan i'r berthynas gariadus;
- cymorth i ddod i benderfyniadau yn ôl cydsyniad;
- dysgu ffyrdd arferol o ymdopi â chlefydau – yn arbennig dryswch henaint.

Beth sy'n helpu neu'n rhwystro pobl hŷn o ran llesiant?

Cludiant: roedd car ar gael i dros hanner y rhai y siaradon ni â nhw. Mae pobl cefn gwlad o'r farn bod car yn hanfodol. Er bod rhai wedi beirniadu gwasanaethau bysiau, mae'r tocyn mantais yn boblogaidd iawn ac mae'n debyg bod bysiau'n ganolfannau cymdeithasol pwysig i bobl hŷn.

Y cartref: mae'r gallu i fyw yn eich cartref eich hun yn bwysig iawn i lawer o bobl ynglŷn â chadw rheolaeth er y gallai costau cynnal a chadw, cyfleustodau, hygyrchedd ac ati fod yn anodd. Roedd rhai wedi symud i gartref llai eisoes ac mae eraill yn ystyried gwneud hynny. Lle cyfleus fyddai'r brif ystyriaeth yn hyn o beth, nid y pris.

Y gymdogaeth: mae argaeledd cyfleusterau lleol, ymdeimlad o ddiogelwch yn y gymuned (neu ofn troseddau) a'r mathau o gysylltiadau yn eich milltir sgwâr yn effeithio ar lesiant. Mae llawer – yn arbennig y rhai mewn cymunedau traddodiadol neu Gymraeg – o'r farn bod natur eu cymunedau wedi newid mewn ffyrdd sy'n bygwth eu gallu i barhau'n annibynnol.

Arian: dywedodd rhai pobl fod tlodi'n peri iddyn nhw deimlo'n ofnus ac yn unig. Mae rhai eraill (yn arbennig pobl isel eu hincwm sy'n byw yn eu tai eu hunain) yn y 'canol gwasgedig'. Mae gan eraill incwm da a chynilon ac, felly, maen nhw o'r farn eu bod mewn sefyllfa i fynd ati i wella eu llesiant eu hunain a gwneud y gorau o fywyd heb orfod aros am wasanaethau.

"Rwy'n gallu cael dau ben llinyn ynghyd – gan na fydda i'n mynd allan. Fydda i byth yn cael gwyliau. Dydw i ddim yn cymdeithasu. Oes rhywbeth i hen bobl fel fi?"

Technoleg gwybodaeth: mae rhai pobl yn siopa ar y we er eu llesiant mewn amryw ffyrdd megis archebu bwyd a nwyddau eraill, defnyddio Skype i gysylltu â theulu ar wasgar neu anfon negeseuon ebost at aelodau eraill cylchoedd cymdeithasol. Mae ofn twyll yn faen tramgwydd yma ynghyd â diffyg gwybodaeth/medrau/hyder, costau, cyswllt gwael â'r we ac anabledau (yn arbennig llid y cymalau a nam ar y golwg).

"Mae cyfrifiaduron yn codi braw arnaf: mae cymaint o dwyll ar y we!"

Beth yw barn pobl am y gwasanaethau cymdeithasol?

- Mae rhai heb ddeall rôl gwasanaethau cymdeithasol ynglŷn â phobl hŷn.
- Mae eraill heb weld eu bod yn berthnasol iddyn nhw.
- Mae rhai'n gyndyn o wahodd asiantaethau statudol i'w bywydau rhag ofn y bydden nhw'n colli'r rhyddid i ddewis, rheolaeth ac annibyniaeth.
- Mae eraill am gynllunio'n ofalus a hoffon nhw ddeall pa ddewisiadau allai fod ar gael iddyn nhw maes o law (er y gallai fod gofyn iddyn nhw dalu am y gofal a'r cymorth).

Mae'r rhai fu'n ymwneud â gwasanaethau cymdeithasol – naill ai'n uniongyrchol neu ar ran cyfaill/perthynas – wedi eu beirniadu o ran:

- **prosesau hirwyntog:** aros am amser maith, gorfod mynd o'r naill adran i'r llall, dim meini prawf eglur, diffyg hyblygrwydd a ffurflenni/gweithdrefnau cymhleth;
- **yr asesu:** gofyn y cwestiynau anghywir neu heb wrando ar yr ateb, dechrau trwy nodi'r hyn sydd ar gael yn hytrach na'r hyn mae angen ei gynnig:

"Hoffwn i rywun ddod a gwranddo arnaf, deall yr anawsterau rwy'n eu hwynebu a phennu ar y cyd â mi beth fydd yn fy helpu i fyw bob dydd – nid cynnig yr hyn sydd yn y stordy!"

- **cynnig cymorth amhriodol:** mae hyn yn arbennig o wir o ran cynhalwyr nad ydyn nhw am i staff gofal gartref ddod i'r tŷ i helpu'r sawl maen nhw'n gofalu amdano i godi yn y bore neu fynd i gysgu ar amserau od – hoffon nhw rywbeth amgen megis gwasanaeth cadw cwmni neu seibiant ambell waith.

Beth yw barn pobl am y Gwasanaeth Iechyd Gwladol?

Does dim syndod bod pobl wedi sôn am wahanol fathau o brofiadau gyda'r GIG. Clywon ni am gollu sawl cyfle i rwystro'r clwyf yn hytrach na'i wella, hefyd. Mewn achosion o'r fath, doedd neb wedi rhoi gwybodaeth a chynghorion allweddol i bobl na thynnu eu sylw at rai peryglon yn eu cartrefi (yn aml, roedd y rheiny'n ymwneud yn uniongyrchol â chyflwr eu hiechyd).

"Dim ond ar ôl i ffrind sôn am Gymdeithas Alzheimer y cysylltais â nhw. Doeddwn i ddim yn gwybod bod cymdeithas o'r fath. Ddywedodd y meddyg ymgynghorol na meddyg y teulu ddim byd."

Beth yw barn pobl am fudiadau gwirfoddol?

Mae llawer o'r rhai y siaradon ni â nhw yn ymddiried yn fwy mewn mudiadau gwirfoddol nag yn y gwasanaethau statudol. Roedd beirniadaeth am gyfathrebu gwael neu ddyblygu ymhlith mudiadau gwirfoddol, ond clywon ni sawl enghraifft o gael gafael ar amrywiaeth o wasanaethau megis cynghorion am fudd-daliadau neu wella'r cartref ar ôl cysylltu â mudiad gwirfoddol.

"Fydd neb yn dweud dim byd – chlywais i erioed am y lwfansau yma ar gyfer anableddau – daeth merch o asiantaeth wirfoddol i baratoi'r cais drosof i, mae hi'n gwybod y cyfan..."

Gwybodaeth a chynghorion: dyma elfennau hanfodol ynglŷn â gallu cynllunio. Dywedodd rhai pobl nad oedden nhw'n gwybod ble i ddechrau. Mae gan eraill hyder, huoddedd ac amser i ymholi drostyn nhw eu hunain.

"Y bobl sydd heb weiddi ydyn ni."

Mae gwybodaeth heb fod ar gael, neu heb ei rhoi bob amser. Cyfeillion, perthnasau a chylchoedd cymdeithasol yw prif ffynonellau gwybodaeth a chynghorion.

Casgliadau

Daeth pum thema i'r amlwg dro ar ôl tro wrth adolygu'r ymchwil flaenorol a siarad â phobl hŷn a'u cynhalwyr:

- cael dewis a rheoli (gan gynnwys yr hawl i fentro);
- ymdeimlad cryf o bwy ydych chi, ble rydych chi a'r hyn rydych chi'n perthyn iddo;
- ymdopi â gofidion ac ansicrwydd;
- cynllunio ar gyfer newid a phontio;
- cysylltiadau cymdeithasol.

Ar y dudalen nesaf, mae crynodeb o'r syniadau ddeilliodd o'r prosiect hwn ynglŷn â newid.

Sbarduno newid	Beth mae'n ei olygu	Perthnasedd i farn pobl hŷn a'u cynhalwyr
Datganoli'r hawl i ddewis a rheoli i'r dinasyddion	I wneud hynny, rhaid datgan rolau, cyfrifoldebau a disgwyliadau'r wladwriaeth yn eglurach ynglŷn ag ymddeol. Beth fyddai disgwyl rhesymol? Am ba faterion y dylen ni ysgwyddo cyfrifoldeb droson ni ein hunain ac ar ran pobl eraill yn y teulu?	Dywedodd llawer o'r bobl hŷn y siaradon ni â nhw fod rheolaeth ac annibyniaeth yn bwysig. Byddai colli annibyniaeth yn codi braw ar bobl (pennod 2). Dyma gyfle i adlunio perthynas pobl hŷn â'r wladwriaeth.
Cynorthwyo a defnyddio mudiadau a chyfleusterau ym mhob cymuned	Mae mudiadau ac adnoddau o'r fath yn rhan annatod o lesiant pob trigolyn. Mae hyn yn atgyfnerthu pwysigrwydd diogelu cyfleusterau ac isadeiledd cymunedau cyhyd ag y bo modd. Er enghraifft, er y byddai pawb yn cydnabod bod cyllidebau awdurdodau lleol yn llai, bydd llai o arian i adnoddau cymunedau megis llyfrgelloedd a chludiant cyhoeddus yn amharu ar lesiant rhai pobl hŷn.	Mae pobl hŷn o'r farn bod dirywiad cyfleusterau ac adnoddau yn eu cymunedau, megis cludiant cyhoeddus a chyfleusterau hamdden (pennod 4), wedi amharu ar eu llesiant a'u hannibyniaeth.
Manteision byw mewn lle da	Mae cymorth effeithiol ac ymarferol sy'n helpu pobl i fyw yn eu cartrefi yn hanfodol (e.e. trwy wasanaethau megis gofal a thrwsio). Dylai amrywiaeth ehangach o ddewisiadau fod ar gael i bobl hŷn a hoffai symud i fath arall o dŷ neu gymdogaeth i'w galluogi i barhau i fyw'n annibynnol, fodd bynnag.	Mae pobl hŷn yn gryf o'r farn bod addasrwydd y cartref (pennod 4) yn hollbwysig i'w llesiant. Os nad yw'n briodol, rhaid ei addasu neu symud i un newydd.
Meithrin cymorth 'naturiol' ym mhob cymuned	Mae hyn yn atgyfnerthu pwysigrwydd cynorthwyo a chydlynu cysylltiadau a chanolfannau naturiol ym mhob cymuned. Mae'n arbennig o bwysig ynglŷn â gofalu bod gwybodaeth a negeseuon allweddol yn cyrraedd pobl hŷn. Mae dulliau eraill yn ymwneud â hybu a hwyluso strwythurau syml ar gyfer hel cymorth cyfoeswyr ym mhob cymdogaeth (megis cylch cymorth a chronfa amser) fel na fydd angen mynnu na chynnig cymorth yn uniongyrchol.	Mae cysylltiadau canolog (pennod 3) yn hynod o bwysig i lesiant y rhan fwyaf o bobl hŷn. Pan fo hynny wedi'i adlewyrchu trwy amryw gysylltiadau mewn cymdogaeth, mae'r effaith ar lesiant y bobl hŷn yn arbennig o gryf (pennod 4).

Sbarduno newid	Beth mae'n ei olygu	Perthnasedd i farn pobl hŷn a'u cynhalwyr
Profiad a barn pobl o ganlyniad i ddefnyddio'r gwasanaethau cymdeithasol	Rhaid newid meddylfryd y gwasanaethau cymdeithasol yn llwyr fel y bydd modd siarad â phobl yn ôl eu cryfderau, yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw a'r ffordd orau o'u helpu – heb ofyn cwestiynau nad oes ond un neu ddau ateb iddyn nhw na gwastraffu llawer o amser trwy ddyrannu argaeledd. Rhaid cydweithio'n effeithiol â theuluoedd, parau a rhwydweithiau (megis cylchoedd cymorth) er lles y drefn i gyd, nid dim ond unigolion.	Mae rhai pobl hŷn o'r farn na fydd eisiau cymorth y gwasanaethau cymdeithasol arnyn nhw. Mae eraill o'r farn bod y gwasanaethau cymdeithasol yn wael (pennod 5). Trwy roi'r ddeddf newydd ar waith, bydd cyfle i'r awdurdodau lleol newid y dyb honno.
Gwell cydweithio ymhlith y gwasanaethau cymdeithasol, cyrff iechyd a gwasanaethau cyhoeddus eraill	Rhaid cryfhau partneriaethau gyda chyrff iechyd, adrannau tai, yr heddluoedd a chyrff cyhoeddus eraill gan ofalu bod pawb wedi'i hyfforddi i nodi a defnyddio cyfleoedd i osgoi problemau yn ogystal â dyfeisio ffordd o hybu a gwobrwyo agwedd o'r fath. Bydd angen rhoi buddiannau hunanol o'r neilltu, gwrandao ar bobl ac osgoi rhoi gormod o sylw i strwythurau. O wneud hynny, bydd modd gweithio yn ôl diben y ddeddf sef helpu gwasanaethau cymdeithasol a chyrff iechyd i gyfuno.	Mae pobl hŷn wedi disgrifio trefn gofal iechyd a chymdeithasol y wlad o safbwynt defnyddwyr gan fynegi anfodlonrwydd yn aml (pennod 5). Mae diben y ddeddf ynglŷn â chyfuno cyrff iechyd â'r gwasanaethau cymdeithasol yn cyd-fynd â barn pobl hŷn y siaradon ni â nhw.
Symleiddio llwybrau at gymorth ffurfiol a gofalu eu bod yn dryloyw	Mae'r gyfundrefn yn un gymhleth iawn ac mae'r gwasanaethau, y meini prawf ynglŷn â'r hawl i'w mynnu a'r ffyrdd o gael gafael arnyn nhw yn amrywio'n fawr o'r naill ardal i'r llall. Dylai trefniadau sy'n hysbysu ac yn cynghori pobl, gan gynnig broceriaid ac eiriolwyr i'w helpu i bennu eu hawliau nhw a chyrchu'r gyfundrefn, weithio mor effeithiol ag y bo modd er lles pawb. Gallai mudiadau gwirfoddol a meddygfeydd hwyluso hynny trwy gynnig gwirio hawliau (budd-daliadau, tai, gwasanaethau a chylchoedd lleol ac ati). Cynnig teleofal yn rhad ac am ddim i bobl sydd ar eu pennau eu hunain yw un syniad a awgrymwyd yn ystod yr ymchwil.	Mae gwybodaeth gywir (pennod 5) am amryw bynciau megis budd-daliadau, gweithgareddau cymdeithasol a thai yn hanfodol i alluogi pobl hŷn a'u cynhalwyr i barhau i fyw'n annibynnol ac, yn bwysicach fyth, i gynllunio ar gyfer y dyfodol. I ddarbwylllo rhagor o bobl hŷn i gynllunio'n ofalus (pennod 5), rhaid rhoi gwybodaeth a chynghorion o safon ar gael.

Sbarduno newid	Beth mae'n ei olygu	Perthnasedd i farn pobl hŷn a'u cynhalwyr
Rôl mudiadau gwirfoddol	Mae modd datblygu ac ehangu rôl mudiadau gwirfoddol (sydd wedi ennill ymddiried pobl hŷn eisoes) ynglŷn â hyrwyddo llesiant ac annibyniaeth pobl hŷn. Er enghraifft, trwy wirio eu llesiant bob hyn a hyn ac asesu/hysbysu/cynghori pobl hŷn ar ran yr awdurdodau lleol.	Mae'r rhan fwyaf o bobl hŷn o'r farn bod y sector gwirfoddol yn dda o ganlyniad i dderbyn cymorth mudiadau gwirfoddol. Mae rhai pobl o'r farn mai 'eu gwasanaethau cymdeithasol' yw'r mudiadau hynny (pennod 5). Trwy gydweithio â mudiadau gwirfoddol, gallai'r gwasanaethau cymdeithasol osgoi rhai o'r tybiaethau negyddol sydd ar led ar hyn o bryd (e.e. ynglŷn â phrosesau asesu).
Datblygu partneriaethau lleol ym mhob cymuned	Gan fod llai o arian yn y sector cyhoeddus, bydd yn bwysig llunio amryw strategaethau ar gyfer trefi neu gymunedau penodol lle y gallai gwasanaethau ffurfiol feithrin a chryfhau cymorth ym mhob cymuned – megis cynllun cymdogion da i leddfu unigedd. Gallai cymunedau fod yn ystyriol o ddryswch henaint er mwyn diogelu a chynnwys pobl hŷn a chanddynt y clefyd hwnnw.	Mae cysylltiadau â phobl a hunan-bach yn bwysig iawn o ran cynnal llesiant (pennod 2). Wrth lunio dulliau atal, dylai'r gwasanaethau cymdeithasol ystyried ffactorau 'meddal' yn rhan o'r ymdrech i hwyluso a meithrin partneriaethau gyda phobl hŷn.

Sbarduno newid	Beth mae'n ei olygu	Perthnasedd i farn pobl hŷn a'u cynhalwyr
Cynorthwyo cynhalwyr	<p>Mae rôl cynhalwyr yn hanfodol ynglŷn â helpu pobl hŷn i gadw'n iach, byw yn eu cartrefi ac osgoi treulio cyfnod mewn ysbyty neu sefydliad gofal. Mae llawer o gynhalwyr yn bobl hŷn hefyd, ac mae gan lawer eu problemau eu hunain o ran iechyd. Yn aml, rhaid i gynhalwyr gadw'r ddysgl yn wastad rhwng amryw anghenion megis gofalu amdanynt eu hunain, gofalu am rywun arall a gweithio am gyflog. Mae'n bwysig i'r asiantaethau statudol gydnabod eu rôl a'u cynorthwyo. Mae llawer o gynhalwyr yn arbenigwyr yn sgîl profiad o ofalu am rywun. Mae rhaid cynnig rhywbeth amserol, hyblyg ac ymatebol i gynhalwyr ar ffurf cyfnodau seibiant, gwybodaeth a chynghorion penodol, cymorth ymarferol a chefnogaeth deimladol. Bydd rôl mudiadau gwirfoddol a rhwydweithiau lleol yn bwysig yn hyn o beth.</p>	<p>Un o brif broblemau cynhalwyr yw bod yn gaeth i'r tŷ (yn arbennig wrth ofalu am gymar a chanddo ddryswch henaint). Felly, pe bai gwasanaethau ar gael, fydden nhw ddim yn gweddu i ffyrdd o fyw nac anghenion y cynhalwyr (gweler pennod 5 am gymorth amhriodol). Bydd effaith newid rôl a pherthynas, yn arbennig i barau (gweler pennod 3) yn arwain at angen cefnogaeth deimladol ar gynhalwyr yn ogystal ag amser rhydd i adael y tŷ fel y gallan nhw gynnal eu diddordebau eu hunain a chwrdd â'u ffrindiau.</p>