

ssia

Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol

Clywed lleisiau pobl hŷn yng Nghymru: beth sy'n ein helpu ac yn ein rhwystro wrth i ni heneiddio? Adroddiad ymchwil

Gan Imogen Blood, Ian Copeman
a Jenny Pannell

Mehefin 2016



ImogenBlood
& Associates

Cynnwys

Cydnabyddiaethau	4
Rhagair	5
1. Cyflwyniad	8
1.1. Y cwestiynau yr awn ati i'w hateb	8
1.2. Y model 'anatomy cydnerthedd'	9
1.3. Deall yr ysgogwyr argyfwng	10
1.4. Ble'r aethom ni, â phwy y siaradom ni	11
1.5. Nodyn am iaith	12
Pennod 2. Beth sydd bwysicaf i bobl hŷn a'u gofalwyr?	13
2.1. Bod yn annibynnol	14
2.2. Teimlo'n dda ynglŷn â chi'ch hun:	17
2.3. Bod â chysylltiad â phobl eraill	18
2.4. Cadw'n weithgar	19
2.5. Bod yn iach	20
Pennod 3. Perthnasoedd	23
3.1. Partneriaid: profedigaeth, colled a dechreuadau newydd	23
3.2. Perthnasoedd gyda phlant	24
3.3. Dod yn 'ofalwr'	26
3.4. Beth sy'n gwneud gofalu yn haws?	30
3.5. Rôl ffrindiau	32
Pennod 4. Beth sy'n helpu neu'n rhwystro pobl hŷn o ran cyflawni lles?	34
4.1. Trafnidiaeth	34
4.2. Amgylchedd cartref	36
4.3. Cymdogaeth	40
4.4. Arian	44
4.5. Technoleg Gwybodaeth (TG)	46
4.6. Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig Hŷn	49

5.1. Canfyddiadau a phrofiadau o’r Gwasanaethau Cymdeithasol	52
5.2. Canfyddiadau a phrofiadau o’r Gwasanaeth Iechyd Gwladol.....	59
5.3. Canfyddiadau a phrofiadau o’r sector gwirfoddol	63
5.4. Mynediad i wybodaeth a chyngor.....	67
Pennod 6. Beth yw’r dysgu ar gyfer ymagwedd system gyfan at ‘atal’?	69
6.1. Cyflwyniad.....	69
6.2. Cyd-destun	69
6.3. Atal ac annibyniaeth – y dystiolaeth o beth mae hyn yn ei olygu i bobl hŷn a gofalwyr.....	71
6.4. Beth yw’r goblygiadau i’r Llywodraeth, llunwyr polisi, ymarferwyr a sefydliadau eraill sy’n ceisio cynorthwyo dinasyddion hŷn?.....	73
6.6. Beth mae newid yn ei olygu yn ymarferol? Beth yw’r ysgogwyr dros newid?	75
Atodiad 1: Methodoleg	84
Atodiad 2: Demograffeg ein sampl.....	87
Cyfeiriadau.....	95

Cydnabyddiaethau

Hoffai'r awduron ddiolch i'r grŵp llywio am eu cyfarwyddyd a'u cymorth: Cathryn Thomas (Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol, AGGC), Chris Davies (AGGC), Rebecca Cicero (AGGC), Andrew Bell (AGGC), Julie Boothroyd (Gwasanaethau Oedolion Sir Fynwy), a Parry Davies (Cyfarwyddwr Strategol, Gwasanaethau Gofal, Diogelwch a Ffordd o Fyw, Ceredigion).

Cafodd y gwaith maes a lywiodd yr astudiaeth hon ei drefnu a'i gynnal gan: Imogen Blood, Ian Copeman a Jenny Pannell, a Kerry McBride a Heulwen Hudson yn ein partner, Miller Research. Bu Shelly Dulson (IBA) yn gweithio fel Cynorthwydd Cymorth Busnes ac Ymchwil.

Hoffwn hefyd gydnabod cymorth ein ffrind beirniadol, Jeremy Porteus, o'r Rhwydwaith Dysgu a Gwella ar gyfer Tai (LIN).

Sarah Rochira - Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Yn ystod y blynyddoedd diweddar, cafwyd newid arwyddocaol sydd wedi cael ei groesawu tuag at ddull mwy ataliol ar draws ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol - sy'n cefnogi pobl i aros yn iach ac yn annibynnol, yn hytrach nag ymateb mewn argyfwng yn unig - sydd yn hanfodol i sicrhau bod pobl hŷn yng Nghymru'n gallu cael gafael ar y gwasanaethau a'r cymorth y maent eu hangen ac yn dymuno eu cael.

Mae dull mwy ataliol o gyflenwi gwasanaethau gofal cymdeithasol yn ategu Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru), deddfwriaeth sydd â'r potensial i drawsnewid gofal cymdeithasol yng Nghymru a gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl hŷn pan ddaw i rym ym mis Ebrill 2016.

Ond wrth gwrs, dim ond hanner y stori yw creu deddfwriaeth. Yr her nawr yw sicrhau bod y bwriad o gyflwyno newid cadarnhaol trwy'r Ddeddf yn cael ei drosi'n weithredu gwirioneddol gan ein gwasanaethau cyhoeddus ac, yn bwysicach fyth, bod y gweithredu hwn yn cyflawni'r hyn y mae pobl hŷn ei eisiau mewn gwirionedd, yn hytrach na'r hyn y mae'r gwasanaeth yn tybio eu bod ei eisiau.

Bydd gwasanaethau cyhoeddus ond yn gwneud pethau'n iawn ar gyfer pobl hŷn pan fyddant yn gwrando ar eu lleisiau ac yn ymateb yn unol â hynny. Efallai fod hyn yn swnio fel rhywbeth syml iawn i'w wneud, ond yn aml, caiff y cam hanfodol hwn ei anwybyddu, gan arwain at wasanaethau 'cyffredinol', yn hytrach na gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y person i ymateb i anghenion unigolion.

Dyna pam yr oeddwn mor falch o ganfod bod lleisiau pobl hŷn wedi eu cynnwys trwy gydol yr adroddiad hwn: mae eu gobeithion a'u pryderon, eu profiadau a'u doethineb yn rhoi arweiniad hanfodol ar y ffordd y mae angen i wasanaethau addasu i fodloni anghenion newidiol pobl, cefnogi eu hannibyniaeth a'u galluogi i barhau i gymryd rhan yn eu cymunedau.

Trwy amlygu'r rhwystrau y mae pobl hŷn yn eu hwynebu yn cael y gwasanaethau a'r cymorth sydd ei angen arnynt, ac egluro bod yr hyn y mae pobl hŷn yn ei ddweud yn gweithio'n dda, bydd yr adroddiad hwn yn offeryn defnyddiol iawn i lywio datblygiad gwasanaethau arloesol sy'n canolbwyntio ar y person fydd yn rhoi'r dewis a'r rheolaeth i bobl hŷn dros eu bywydau y mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) yn ceisio ei gyflawni.

Ond yn fwy na hynny, mae'r fethodoleg sy'n ategu'r adroddiad, y mae llais pobl hŷn yn greiddiol iddo, yn fan cychwyn ac yn fodel posibl ar gyfer yr asesiadau o anghenion y boblogaeth a gynhelir cyn bo hir i fapio anghenion gofal cymdeithasol pobl ledled Cymru.

Mae'n glir y bydd heriau o'n blaen ac y bydd angen newid diwylliannol a sefydliadol sylweddol er mwyn sicrhau bod gofal cymdeithasol yng Nghymru yn bodloni anghenion pobl hŷn. Fodd bynnag, trwy ddefnyddio lleisiau pobl hŷn yn effeithiol i ategu dylunio, datblygu a chyflenwi gwasanaethau cymdeithasol, mae gan Gymru gyfle gwirioneddol i gael pethau'n iawn ar gyfer pobl hŷn, nawr ac yn y dyfodol.

Rhian Huws Williams - Prif Weithredwr, Cyngor Gofal Cymru

Cafodd cyhoeddi'r adroddiad hwn groeso cynnes gan Gyngor Gofal Cymru. Mae'n hanfodol bwysig ein bod yn clywed ac yn seilio gofal a chymorth ar farn pobl hŷn a'r hyn fydd o gymorth iddyn nhw barhau'n annibynnol.

Mae'r Cyngor Gofal wedi ymrwymo i ddatblygu gweithlu gofal sy'n gweithredu ar sail perthynas gyfartal rhwng y rheiny sy'n derbyn ac yn darparu gofal a chymorth. Rydym yn pwysleisio hyn trwy bob agwedd ar yrfa gweithiwr gofal proffesiynol. O sefydlu i gymwysterau, i ddysgu a datblygiad parhaus, rydym yn pwysleisio pwysigrwydd llais a rheolaeth yr unigolyn, galluogi annibyniaeth a dulliau seiliau gwybodaeth.

Enghraifft o hyn yw'r pwysigrwydd a roddir ar y dulliau hyn yn y Côt Ymarfer Proffesiynol ar gyfer Gofal Cymdeithasol newydd sydd wedi ei ddiweddarau, y mae'n rhaid i bob gweithiwr gofal gydymffurfio ag ef. Mae'r Côt yn datgan, er enghraifft, bod yn rhaid i bob gweithiwr gofal cymdeithasol "geflogi unigolion i gynyddu'r elfen o wneud penderfyniadau a'r rheolaeth dros eu bywydau."

Mae'r adroddiad amserol hwn yn cyd-fynd â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) sy'n dod i rym, sydd â'r nod o wneud ataliaeth ac ymyrraeth gynnar yn greiddiol i ddarpariaeth. Mae'r Cyngor Gofal wedi datblygu deunydd hyfforddiant estynedig i gefnogi'r gwelliant hwn, sy'n pwysleisio trwy gydol neges ganolog yr adroddiad hwn fod yr hyn sy'n bwysig i ddinasyddion a chymunedau yn bwysig i weithwyr gofal proffesiynol hefyd.

Sally Ellis - Cyn-gyfarwyddwr Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Ddinbych a Chadeirydd Grŵp Llywio Gwella Strategol, Person hŷn sy'n heneiddio yng Nghymru

"Mae'r adroddiad hwn yn rhoi cipolwg gwerthfawr ar y pethau sy'n cefnogi neu'n rhwystro ein hannibyniaeth a'n lles wrth i ni heneiddio. Yn seiliedig ar raglen estynedig o gyfweiliadau gyda phobl hŷn yng Nghymru, yn ogystal ag adolygiad llenyddiaeth sy'n dangos profiad mewn mannau eraill, bydd o ddefnydd ymarferol i awdurdodau lleol a'u partneriaid wrth iddynt gynllunio a gweithredu dulliau ataliaeth ac ymyrraeth gynnar a datblygu Asesiadau a Gwybodaeth am Anghenion y Boblogaeth, gwasanaethau Cyngor a Chymorth. Deunydd darllen hanfodol."

Graeme Francis - Pennaeth Polisi a Materion Cyhoeddus, Age Cymru

Rydyn ni'n croesawu'r ymchwil hon gan obeithio y bydd yn cyfrannu'n fawr at ddatblygu cymorth i bobl hŷn. Mae'r casgliadau'n cyd-fynd â llawer o sgysiau Age Cymru a'r meysydd sy'n bwysig yn ôl pobl hŷn. Mae tuedd gynyddol i ddefnyddio 'cadernid' yn syniad achos ei fod yn ffordd werthfawr o ystyried y cyfuniad o ffactorau sy'n gallu dylanwadu ar lesiant ac annibyniaeth rhywun.

Dyma adeg dyngedfennol ynglŷn â datblygu mathau priodol o gymorth i bobl hŷn. Er bod Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cymru 2015 yn garreg filltir hollbwysig i'r gwasanaethau cymdeithasol, mae wedi'i chyflwyno yn ystod cyfnod ariannol anodd. Dylai unrhyw beth a allai helpu i ddeall y deilliannau sy'n bwysicaf i bobl hŷn a'r meini tramgwydd mae rhai'n eu hwynebu fod yn werthfawr iawn i'r rhai sy'n gyfrifol am lunio, rheoli a chynnig gwasanaethau.

1. Cyflwyniad

“Rwy’n gwbl fodlon â bywyd. Mae’r cyfan wedi fy mharatoi i ar gyfer yr hyn sydd i ddod.”

“Dim ond crafu byw ydw i (yn ariannol) – nid wyf yn mynd allan ... nid wyf yn cael gwyliau; does gen i ddim bywyd cymdeithasol – a oes unrhyw beth o gwbl i hen bobl fel fi”

“Ni yw’r bobl sy’n cadw’n dawel, heb weiddi”.

1.1. Y cwestiynau yr awn ati i’w hateb

- Beth yw’r deilliannau sydd bwysicaf i bobl hŷn o ran eu lles personol?
- Beth yw’r rhwystrau go iawn bob dydd sy’n atal y rhan fwyaf o bobl hŷn rhag cyflawni’r deilliannau hyn?
- Pa rolau y mae ‘gwasanaethau’ y sector statudol a gwirfoddol, rhwydweithiau cymunedol a gofalwyr anffurfiol yn eu chwarae / pa rolau y gallent eu chwarae, i leihau’r rhwystrau hyn?
- Beth yw profiadau a ‘llwybrau’ y rheiny sydd ond megis dechrau wynebu heriau i’w hannibyniaeth a’u lles (a’u cefnogwyr)?
- Beth yw’r dysgu ar gyfer ymagwedd system gyfan at atal yn gynnar?

Adolygiad o’r dystiolaeth oedd **Cam 1** y prosiect, ac aeth ati i nodi, adolygu ac arfarnu’n feirniadol y llenyddiaeth yng Nghymru a’r DU yn ehangach mewn perthynas â’r cwestiynau uchod (Blood, Copeman a Pannell 2015). Fe wnaethom ganolbwyntio ar ofalwyr a dinasyddion hŷn, ac yn arbennig ar y rheiny nad ydynt eisoes yn ymwneud â gwasanaethau. Hyn lywiodd ein ymagwedd at **Gam 2** y prosiect.

Daeth y pum thema ganlynol i'r amlwg dro ar ôl tro trwy gydol ein hadolygiad o'r dystiolaeth, ac fe'u trafodir yn yr adroddiad hwn drwyddo draw:

- Cael dewisiadau a gallu rheoli'ch bywyd (gan gynnwys yr hawl i gymryd risgiau);
- Bod ag ymdeimlad cadarn o hunaniaeth, parhad a pherthyn;
- Ymdopi â gofid ac ansicrwydd;
- Cynllunio ar gyfer newid a chyfnodau trosglwyddo; a
- Theimlo bod gennych gysylltiad yn gymdeithasol.

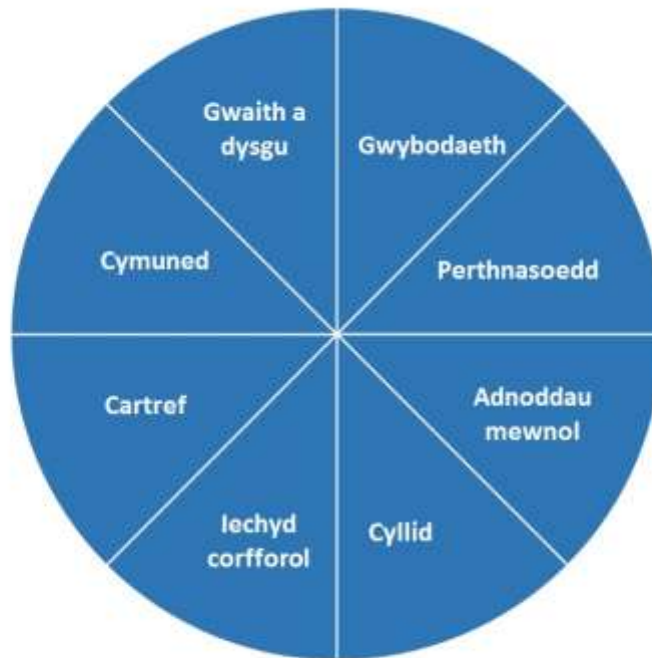
Yn ein hadolygiad o'r dystiolaeth, dechreuom feddwl am y *rhwystrau* y gallai pobl hŷn eu hwynebu. Fodd bynnag, buan iawn y gwnaethom gytuno bod cwestiynau mwy perthnasol yn dod i'r amlwg o ymagwedd fwy seiliedig ar gryfderau:

- Beth yw cyfrinachau llwyddiant y rhai sy'n byw bywydau boddhaus ac annibynnol yn eu blynyddoedd diweddarach?
- Pa adnoddau a chryfderau personol yw'r rhai mwyaf perthnasol i ni yn y cyfnod hwn o'n hoes?
- Sut allwn ni ddeall *anatomi cydnerthedd*?

1.2. Y model 'anatomi cydnerthedd'

Nodwyd saith thema graidd gan ein hadolygiad o'r dystiolaeth, ac fe'u cyflwynir yn yr olwyn isod. Roedd y model hwn yn cynnig man cychwyn i ddisgrifio a deall 'anatomi cydnerthedd', ac rydym yn trafod hyn trwy gydol yr adroddiad hwn: y pethau sy'n helpu pobl hŷn i gynnal eu lles a'u hannibyniaeth a lleihau risg ac effaith argyfyngau.

Anatomi cydnerthedd



Ar ôl i ni bennu cwmpas y llynyddiaeth ar gyfer yr adolygiad o'r dystiolaeth, ychwanegom thema arall, sef **'Gwaith a Dysgu'**.

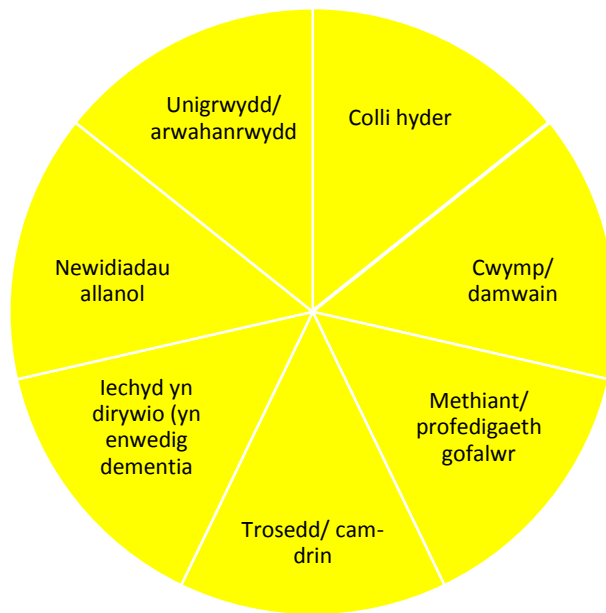
1.3. Deall yr ysgogwyr argyfwng

Un o nodau'r prosiect hwn yw ceisio deall profiadau a llwybrau'r rheiny a all fod – neu sydd ar fin bod – ar drothwy angen gwasanaethau. Sut gall ein model 'anatomi cydnerthedd' ein helpu i ddeall yr argyfyngau sydd, yn nodweddiadol, yn arwain pobl i mewn i wasanaethau?

Yn ein hadolygiad o'r dystiolaeth, nodom y llwybrau mwyaf cyffredin sy'n arwain pobl hŷn (heb gynllunio) i mewn o ofal hirdymor. Fe wnaethom ddatblygu'r model cyfatebol a ddangosir isod – i bob pwrpas, 'Anatomeg Argyfwng' gyda ffocws ar y prif ddigwyddiadau ac amgylchiadau o safbwynt unigolyn hŷn.

Mae rhai o segmentau'r model hwn yn disgrifio digwyddiadau – cwmpadau, damweiniau, profedigaethau, neu brofiadau o drosedd - a allai newid cydnerthedd a lles unigolyn dros nos. Mae rhai eraill yn *brosesau graddol* yn nodweddiadol.

Yn yr adroddiad hwn, defnyddiwn ein cyfweiliadau a grwpiau ffocws i ystyried sut oedd yr ysgogwyr argyfwng yn gweithio – neu sut y llwyddwyd i'w hosgoi (o drwch blewyn weithiau) - mewn nifer o astudiaethau achos byr.



1.4. Ble'r aethom ni, â phwy y siaradom ni

Yn yr haf a'r hydref 2015, aethom i rannau gwahanol o Gymru i glywed barn 135 o bobl; nid oedd y rhan fwyaf ohonynt mewn cyswllt â'r Gwasanaethau Cymdeithasol. Cynhaliom grwpiau ffocws a chyfweliadau unigol mewn pum ardal wledig a threfol ar hyd a lled Cymru. Roedd mwyafrif y cyfranogwyr yn fenywod ond, o ystyried bod dynion yn aml heb gynrychiolaeth ddigonol mewn grwpiau a gwasanaethau pobl hŷn, roeddem yn teimlo bod hyn yn ddadansoddiad rhesymol. Roedd 68% o'r bobl hŷn y siaradom â nhw yn 75 oed neu'n hŷn, ac roedd anabledau neu gyflyrau iechyd tymor hir gan y rhan fwyaf ohonynt.

Gofalwyr

Gofynnwyd i ni siarad â 100 o bobl hŷn a 30 o bobl sy'n gofalu am bobl hŷn; fodd bynnag, cawsom ein hatgoffa'n ddigon buan o'r gorgyffwrdd sylweddol sydd rhwng y ddau grŵp hyn: roedd llawer o'r bobl hŷn y siaradom â nhw yn gofalu am bartneriaid, brodyr a chwiorydd neu rieni hyd yn oed. Cafodd 22 o bobl eu cyfweld fel gofalwyr, a dywedodd 30 arall o'r bobl hŷn y siaradom â nhw eu bod yn ofalwyr.

Rydym wedi amlygu'r materion sy'n arbennig o berthnasol i ofalwyr yn adran 3.3 a 3.4. Gan fod llawer o'r materion a nodwyd yn berthnasol i bobl hŷn a gofalwyr, ond mewn ffyrdd gwahanol, teimlem ei bod yn bwysig adlewyrchu lleisiau gofalwyr trwy gydol yr adroddiad cyfan.

Ethnigrwydd

Cawsom sgysiau gyda phobl yn Saesneg, Cymraeg a Somalieg. Dynododd bron i hanner ein cyfranogwyr eu bod yn Gymry, a nododd un rhan o bump eu bod yn siarad Cymraeg neu Gymraeg a Saesneg. Dynododd deg ymatebydd eu bod yn Ddu neu'n Asiaidd, a phedwar yn bobl Ewropeaidd Gwyn. Roedd hyn yn cynnwys grŵp ffocws bach o bump o ddyinion Somaliaidd hŷn. Hefyd, fe wnaethom gyfarfod â phobl hŷn a oedd yn bobl dduon a lleiafrifoedd ethnig yn anffurfiol mewn digwyddiadau gwybodaeth a grwpiau cymdeithasol (na ddarparodd ddata demograffig), gan gynnwys dros 20 o bobl mewn grŵp cymdeithasol ar gyfer pobl Ddu ac Asiaidd hŷn.

Yn yr hydref 2011, cyfwelom â saith o bobl Bwylaidd hŷn (bob un ohonynt yn 85 oed a hŷn) a oedd yn byw mewn pentref ymddeol yng Ngogledd Cymru, fel rhan o astudiaeth ar wahân ar gyfer Sefydliad Joseph Rowntree, yn archwilio'r penderfyniad i symud i mewn i dai â gofal (Pannell, Blood a Copeman 2012). Roeddent yn cynnwys gwraig weddw, gŵr gweddw a phedwar cwpl: roedd tair gwraig ac un gŵr yn gofalu am eu priod. Roedd y rhan fwyaf ohonynt wedi dod i'r DU yn ystod yr ail ryfel byd neu'n fuan ar ôl hynny. Gwyddai'r rhan fwyaf am y cynllun arbenigol hwn rai blynyddoedd ynghynt, ac roeddent wedi cynllunio i symud yno os a phan fyddai eu hiechyd yn dechrau dirywio: dywedodd un ddynes ei bod hi a'i gŵr wedi penderfynu "os byddwn ni'n heneiddio fe ddown ni yma a dod yn rhan o'r gymuned hon" am mai ychydig o Bwyliaid oedd lle'r oeddent yn byw. Dewisodd bob un ohonynt i symud fel eu bod yn gallu cael cwmni, gweithgareddau cymdeithasol, cymorth a gofal gan siaradwyr Pwyleg, eglwys Bwylaidd a bwyd Pwylaidd yn y bwyty ar y safle.

Rydym wedi cynnwys y canfyddiadau cynharach hyn yn yr adroddiad hwn, am eu bod yn rhoi cipolwg gwerthfawr i'r hyn sy'n bwysig i bobl hŷn yn y gymuned Bwylaidd.

Rydym yn ymwybodol bod maint y sampl o bobl hŷn o gefndiroedd pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, er eu bod yn gynrychioliadol o boblogaeth Cymru, yn rhy fach i wneud cymariaethau dibynadwy gyda phobl hŷn Cymreig gwyn neu Brydeinig gwyn. Roedd yna brofiadau a materion, fodd bynnag, a oedd yn benodol neu'n fwy amlwg i bobl hŷn o gefndiroedd pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, ac rydym wedi nodi'r rhain trwy gydol yr adroddiad ac mewn adran ar wahân yn 4.6.

1.5. Nodyn am iaith

Trwy gydol y prosiect hwn, rydym wedi gweithio'n galed i ddefnyddio iaith bobl gyffredin. Ein nod yn y pen draw oedd adeiladu sail dystiolaeth i lywio dull mwy 'ataliol' o ddarparu

gwasanaethau neu, i'w roi'n syml, dulliau sy'n ceisio cynnal neu hyrwyddo annibyniaeth a lles pobl. Fodd bynnag, gofynnwyd i ni ganfod ac adrodd yn ôl ynglŷn â sut mae pobl hŷn yn gweld y byd, a pheidio â hidlo hyn drwy safbwynt ac iaith gwasanaethau. Gofynnwn beth sy'n bwysig i bobl hŷn, yn hytrach na cheisio diffinio 'deilliannau'. Archwiliwn beth sy'n helpu a beth sy'n rhwystro, yn hytrach na nodi 'eu hanghenion'.

Rydym yn gwybod am - ac yn cefnogi'n fras - y dadleuon mai 'cyd-ddibyniaeth' yn hytrach nag 'annibyniaeth' y mae'r rhan fwyaf o bobl wir yn ei ddymuno (Solvieg 1999). Fodd bynnag, roedd y rheiny y siaradom â nhw yn barod iawn yn aml i ddweud beth mae 'annibyniaeth' yn ei olygu iddynt a pham ei fod mor bwysig. Fel yr amlinellwn yn yr adran nesaf, roedd hyn yn aml yn ymwneud â chael y cydbwysedd iawn rhwng dibyniaeth ar bobl eraill a gallu gwneud cyfraniad at y perthnasoedd hyn - mewn geiriau eraill, 'cyd-ddibyniaeth'. Roedd hefyd yn ymwneud â bod yn rhydd rhag ymyrraeth a gallu dewis sut i fyw eich bywyd.

Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn rhoi pwyslais cryf ar 'atal'¹ ac mae'r adroddiad hyn yn rhoi cipolwg i ni i'r pethau bob dydd sydd bwysicaf i bobl hŷn ac sy'n eu helpu i gadw'n iach. Un neges allweddol o'r ymchwil hwn yw, yn hytrach na mabwysiadu ymagwedd yn cael ei harwain gan wasanaethau (sy'n tueddu canolbwyntio ar ddod o hyd i atebion yn seiliedig ar wasanaethau i gadw pobl allan o'r gwasanaethau mwyaf costus cyn hired ag y bo modd), mae angen i ni ddechrau gyda phobl a'r rhwydweithiau y maent yn perthyn iddynt, a gofyn sut allwn ni eu cynorthwyo orau i gyflawni a chynnal y pethau sydd bwysicaf iddynt mewn bywyd.

Ceir enghreifftiau trwy gydol yr adroddiad hwn a allai helpu pobl broffesiynol i ddechrau meddwl am y mathau o wasanaethau ataliol sy'n canolbwyntio ar unigolion sydd wedi helpu pobl hŷn; y gwasanaethau mwyaf effeithiol a defnyddiadwy bob amser yw'r rhai y mae pobl eu hunain wedi helpu eu llunio (fel yn yr Adran Iechyd 2008).

Pennod 2. Beth sydd bwysicaf i bobl hŷn a'u gofalwyr?

Dechreuom lawer o'n sgysiau drwy ofyn i bobl sut ddiwrnod oedd 'diwrnod da' iddyn nhw. Siaradent am beidio â bod mewn poen; am allu mynd o gwmpas y lle; am dywydd da; am

¹ Gweler Cod Ymarfer y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, yn enwedig pennod 3 <http://gov.wales/docs/dhss/publications/151218part2en.pdf>

ddeffro, a chanfod eu bod yn dal yn fyw. Soniodd llawer wrthym am y bobl y byddent yn dewis treulio 'diwrnod da' gyda nhw – partneriaid, plant, wyrion a ffrindiau.

Yn y bennod hon, rydym yn ystyried y pethau sylfaenol y dywedodd pobl hŷn wrthym eu bod yn eu gwerthfawrogi: y pethau a oedd yn amcan, ac nid yn fodd yn unig, iddyn nhw. Roeddent yn tueddu gwerthfawrogi arian, er enghraifft, am y gallai, mewn rhai sefyllfaoedd, roi dewis a mwy o annibyniaeth. Yn yr iaith a ddefnyddiwyd gan wasanaethau, efallai mai'r ffordd orau i ddisgrifio'r sylfeini hanfodol hyn o fywyd da yw fel 'deilliannau'.

2.1. Bod yn annibynnol

Dywedodd llawer o'r bobl y siaradom â nhw eu bod yn gwerthfawrogi bod yn annibynnol. Roedd y rhagolwg o gollu'ch annibyniaeth yn tueddu ysgogi ofn mawr, a disgrifiwyd ymdeimlad o golled gan y rheiny a oedd yn teimlo eu bod eisoes wedi mynd yn ddibynnol mewn rhai meysydd o'u bywydau. Mae Deddf Gwasanaethau a Llesiant Cymru 2014 (Rhan 2, (6) 3) yn pwysleisio 'pwysigrwydd hyrwyddo annibyniaeth yr oedolyn lle bo modd'. Ond beth mae 'annibyniaeth' wir yn ei olygu i oedolion hŷn?

Peidio â gorfod dibynnu (gormod) ar bobl eraill

Roedd pobl yn aml yn ymwybodol iawn o effaith bosibl eu hiechyd dirywiol ar y rhai o'u cwmpas:

"peidio â bod yn faich ar unrhyw un..... pan na allwch chi wneud pethau drosoch chi'ch hun fel y gwnaethoch erioed, rydych yn teimlo eich bod yn faich yn gorfod gofyn i bobl o hyd; er bod fy nheulu'n dweud yn gyson 'ffoniwch, Mam' - mae bywydau prysur gan bobl heddiw"

Esboniodd rhai fod bod yn annibynnol yn ganolog i'w hunaniaeth:

"Os bydda'i mynd yn ddibynnol, ni fyddai am fyw..... Rwy'n hen lanc, ac yn arfer bod yn hunangynhaliol."

Gallu mynd o gwmpas y lle pan fyddwch eisiau gwneud

Roedd peidio â gorfod dibynnu ar bobl eraill er mwyn bodloni anghenion sylfaenol yn rhan allweddol o fod yn annibynnol – er enghraifft, peidio â bod angen rhywun arall i fynd â chi i siopa bwyd. Roedd bod yn annibynnol yn golygu gwneud y pethau rydych eisiau eu gwneud, pan fyddwch eisiau eu gwneud.

"Mae'n ofid i mi fy mod i'n ddibynnol iawn ar deulu i fynd â mi allan. Roeddwn yn annibynnol iawn pan oeddwn i'n ifanc – fe wnes i fagu fy mhlant ar fy mhen fy hun bron oherwydd gwaith fy ngŵr."

Gallu symud o gwmpas yn fy nhŷ fy hun a'i gynnal a'i gadw

Disgrifiodd pobl gallu mynd i mewn ac allan o'r bath, neu i fyny ac i lawr y grisiau ar eu pennau'u hunain (weithiau gyda help cymhorthion neu addasiadau) a sut oedd hyn yn hyrwyddo'u hannibyniaeth.

I rai, roedd gallu cadw eu cartref mewn cyflwr da yn bwysig:

"Gwneud eich gwaith tŷ eich hunan"

"Un o'r pleserau yn fy mywyd yw gwaith tŷ – rwyf wrth fy modd yn glanhau – a byddaf yn glanhau fy nhŷ ar ddydd Mercher – rwy'n teimlo na allwn i adael i neb fynd â hynny oddi arna'i. Byddaf yn meddwl i mi fy hun 'Allwn i ddim cael unrhyw un i mewn yma yn gwneud hyn gan na fyddent yn ei wneud fel rwyf i'n ei wneud' "

Osgoi mynd i mewn i gartref gofal

I nifer o bobl, roedd 'colli annibyniaeth' yn gyfystyr â "gorfod mynd i mewn i gartref [gofal]". Roedd hyn yn rhywbeth yr oedd y rhan fwyaf o bobl i weld yn awyddus iawn i'w osgoi; rhai i'r pwynt o ddweud y byddai'n well ganddynt farw.

Fodd bynnag, gallai'r mathau hyn o ofnau ddod yn rhwystr rhag gofyn am neu dderbyn unrhyw help o gwbl:

"Pan fyddan nhw'n gofyn i mi sut ydw i, rwy'n dweud celwydd hanner yr amser – mae gen i'r ofn hwn, pe bawn i'n dweud gormod wrthyn nhw, byddant yn fy rhoi i mewn cartref – rwyf am farw yma."

I lawer o bobl, serch hynny, roedd y dymuniad i aros yn annibynnol (ac o fewn hynny, osgoi gofal preswyl) wedi bod yn ysgogwr ar gyfer bod yn rhagweithiol a chynllunio ymlaen llaw – cael addasiadau wedi'u gwneud i'w cartrefi, symud tŷ neu wneud yn siŵr bod eu rhwydweithiau cymdeithasol yn gadarn.

I ofalwyr: ceisio hyrwyddo annibyniaeth yr unigolyn rydych yn gofalu amdano

Dyweddod un cyfwelai wrthym pa mor heriol ydoedd i'r gofalwyr cyflogedig a oedd yn ymweld â'i mam (sydd â dementia) i'w chynorthwyo mewn ffordd a oedd yn hyrwyddo'i hannibyniaeth: mewn gair, nid oes digon o amser yn ystod eu hymweliadau byr i'w hannog i olchi ei hun a brwsio ei dannedd ei hun. Byddwn yn mynd yn ôl at y pwynt hwn ynglŷn ag ymateb gwasanaethau ym mhennod 5.

Fe wnaeth rhai o'r gofalwyr teulu y siaradom â nhw ddisgrifio hefyd y weithred gydbwysu o geisio cynorthwyo'r unigolyn roeddent yn gofalu amdani heb danseilio annibyniaeth. Soniodd dwy ddynes ifanc a oedd yn darparu gofal i'w mam-gu sy'n byw gyda nhw yn eu cartref teuluol, am yr her hon:

'Mae'n bosib ein bod wedi gwneud bywyd yn rhy hawdd iddi ... nid oedd hi hyd yn oed am geisio gwneud pethau drosti hi eu hun mae'n mynd yn bryderus os bydd ar ei phen ei hun am gyfnod rhy hir'

I ofalwyr: effaith gofalu ar eich annibyniaeth eich hun

Cawsom sgwrs ddiddorol gyda dwy ddynes a oedd wedi gofalu am eu partneriaid: roedd y ddwy yn teimlo bod y profiad hwn mewn llawer ffordd wedi cynyddu eu hyder eu hunain, a'u hannibyniaeth felly. Golygai cyfnewid rolau'r rhywiau nes ymlaen mewn bywyd weithiau fod menywod wedi dod yn brif ysgogwr a rheolwr arian yn eu partneriaethau, lle'r oedd dynion wedi gorfod cynnal y cartref. Gall cyfnewid rolau fel hyn wella sgiliau a hyder y gofalwr, ac felly ei gapasiti tymor hwy ar gyfer bod yn hunangynhaliol.

Ar yr un pryd, fodd bynnag, disgrifiodd llawer o ofalwyr eu bod yn gaeth iawn mewn ffordd a oedd yn cyfyngu ar eu bywyd annibynnol a'u diddordebau. Roedd un dyn yn cael ei gyfyngu'n ddifrifol am na allai adael ei wraig o gwbl:

"Wrth i'r iechyd ddirywio, felly gwelwch hefyd fel gofalwr eich bod yn gwbl gaeth. Ni allwn i ei gadael hi am fwy na phum munud ar unrhyw adeg. Nid oedd hi'n gallu dod gyda mi i siopa, nid oeddwn i'n gallu mynd allan i unrhyw le, nid oeddwn i'n gallu mynd i'r ardd i wneud dim yno, felly tyfodd yr ardd yn wyllt."

Dywedodd un o'r ddwy ddynes y soniwyd amdanynt uchod, ers i'w gŵr (a oedd â dementia) symud i mewn i gartref gofal, roedd yn teimlo bod ganddi lawer fwy o annibyniaeth – yn yr ystyr bod ganddi ryddid:

"Rwyf wedi bod yn ofalwr gydol fy mywyd ... fe wnes i fagu fy mhlant ... yna gofalu am fy mam ... yna fy ngŵr ... rwyf yn FWY annibynnol nawr mewn gwirionedd [nawr ei fod mewn cartref]."

2.2. Teimlo'n dda ynglŷn â chi'ch hun:

Soniodd pobl lawer am 'fod yn hapus'; yn aml, roedd hyn yn golygu gallu parhau i wneud 'eich pethau chi', 'cadw'ch meddwl', a chynnal ymdeimlad cryf o bwy ydych chi. Soniodd nifer sylweddol fod eu ffydd a'u hysbrydolrwydd yn chwarae rhan fawr yn hyn.

'Mae Allah yn dal i roi bywyd'

Disgrifiodd rhai yr heriau o gynnal neu ailsefydlu eich hunaniaeth yn wyneb iechyd dirywiol a heneiddio: dywedodd un person wrthym pa mor bwysig ydyw i 'gadw'n ifanc o ran ysbryd'; dywedodd un arall ei bod yn teimlo 'union yr un peth' ag yr oedd pan oedd yn iau. Roedd yn ymddangos bod hanes personol cadarn gan rai o'r bobl y siaradom â nhw – roeddent yn gweld ystyr a diben yn y ffordd yr oedd eu bywyd wedi datblygu. Er enghraifft:

"Rwy'n gwbl fodlon â bywyd. Mae'r cyfan wedi fy mharatoi i ar gyfer yr hyn sydd i ddod."

Mae cysylltiad agos rhwng y thema hon â'r un flaenorol, gan fod annibyniaeth yn aml yn gysylltiedig â balchder a hunan-barch. I rai pobl, roedd i weld yn bwysig iawn mai fel rhywun sydd bob amser wedi cymryd cyfrifoldeb, a bod yn hunangynhaliol yw eu hanes nhw: 'rydym wedi gweithio trwy gydol ein bywydau'. Esboniodd un dyn:

"Rwy'n credu bod y ffaith 'mod i'n 70 oed yn y gwasanaeth (RAF) yn helpu hynny. Mae'n rhaid i chi fod yn gyfrifol amdanoch chi'ch hun. Ni allwch chi ddibynnu ar roddion byth a hefyd".

Thema sy'n codi droeon yn yr ymchwil hon fel mewn prosiectau tebyg (Blood 2013) yw pwysigrwydd parhaus – neu bwysigrwydd cynyddol hyd yn oed – gallu gwneud cyfraniad wrth i chi fynd yn hŷn. Roedd llawer o'r rheiny y siaradom â nhw yn wirfoddolwyr gweithgar, am eu bod eisiau gwneud gwahaniaeth, parhau'n ddefnyddiol, a herio'u hunain.

Dywedodd un ddynes wrthym ei bod wedi bod yn gofalu am y gerddi cymunol yn y cynllun gwarchod lle mae'n denant. Gofynnodd i gymydog, sydd â dementia, wneud y gwaith hwn gyda hi:

"erbyn hyn mae hi a mi yn prynu'r planhigion ac yn gwneud yr ardd gyda'n gilydd ... mae'n eiddo iddi hi ... rhywbeth y mae hi'n gofalu amdano."

Gall gorfod gofyn am help, neu dderbyn gofal - yn enwedig pan chi yw'r un sydd wedi bod yn gofalu am bobl eraill yn gyffredinol - fod yn heriol iawn i hunan-barch pobl a'u hymdeimlad o'r hunan.

2.3. Bod â chysylltiad â phobl eraill

Perthnasoedd yw sylfaen hanfodol bywyd da. Dywedodd y rheiny a oedd wedi cael perthnasoedd da gyda phartneriaid, aelodau'r teulu a ffrindiau faint oeddent yn gwerthfawrogi'r gwmniaeth hon a'r gefnogaeth emosiynol. Dywedodd un ddynes wrthym fod 'diwrnod da' iddi hi yn golygu mynd allan i ganolfan arddio neu gaffi gyda'i merch; disgrifiodd un arall ei hwyres ifanc fel ei 'ffrind bach'.

Fodd bynnag, roedd amrywiaeth aruthrol yn y perthnasoedd a oedd yn bwysig i bobl: i rai, roedd ffrindiau mor bwysig â theulu o leiaf; roedd rhai eraill yn gwerthfawrogi cyswllt â phobl iau y tu allan i'w teulu (drwy ymwneud â'r Sgowtiaid, Geidiau, y capel neu'r mosg); ac roedd yn ymddangos bod llawer yn cael eu cynnal gan berthnasoedd anffurfiol ar lefel isel, gyda siopwyr, teithwyr eraill ar y bws neu gymydog a oedd yn pasio tomatos dros y ffens.

Fe wnaethom gyfarfod â llawer o bobl a oedd yn amlwg yn ffynnu o'u bywydau cymdeithasol gweithgar iawn, yn aml yn gysylltiedig â rolau allweddol yn eu cymunedau lleol:

"Ro'n i'n arfer bod yn Gynghorydd, ar lefel sir a thref; roedd hyn yn llenwi fy amser, a golygai fy mod yn cael cyfarfod â llawer o bobl."

Roedd y rhai a deimlai fod cysylltu â phobl eraill yn ganolog i'w lles yn pryderu ynghylch pobl eraill nad oeddent i weld eisiau gwneud yr ymdrech:

"Mae'n hawdd mynd ar goll a mynd i mewn i'ch cragen...rhaid i'r unigolyn wneud yr ymdrech a chael ei annog i wneud hynny."

Fodd bynnag, dywedodd rhai pobl wrthym eu bod nhw (neu rai eraill yr oeddent yn eu hadnabod) wedi 'cadw eu hunain i'w hunain' erioed, neu nad oeddent nhw fyth wedi bod eisiau cymdeithasu mewn grwpiau, gan adlewyrchu'r drafodaeth yn ein hadolygiad o'r dystiolaeth ynglŷn â chanfyddiadau ymchwil ar y gwahaniaethau rhwng 'ymunwyr' a 'rhai unig'. Roedd rhai o'r bobl hyn i weld yn bobl fewnblyg hapus:

"Roedd gen i gymydog y byddwn i'n arfer siarad ag ef dros ffens yr ardd, ac yn sicr roedd yn ymynyswr – nid oedd am unrhyw ymyrraeth gan unrhyw un. Ceisiais ei gael i ymddiddori yn

U3A [Prifysgol y Drydedd Oes] a dywedodd "O na, na, na!" a chyn belled ag y gwn i, nid oedd yn cyfarfod â neb. Ei ardd a gwneud cwrw oedd ei unig ddiddordeb, a dyna ni; roedd yn gwbl hapus."

Roedd rhai eraill yn wynebu rhwystrau i gysylltiad cymdeithasol, yn gysylltiedig ag anabledd, iselder, tloedi, neu – yn yr achos hwn – ethnigrwydd:

"Nid wyf yn adnabod llawer o bobl – cymdogion – mae'n anoddach oherwydd mai Asiad a Mwslim ydw i, er, rwy'n adnabod ychydig o bobl".

Roedd cymaint o ddeunydd am berthnasoedd pobl, gan gynnwys y sgysiau cyfoethog a gawsom gyda gofalmwyr teulu, fel ein bod wedi neilltuo pennod 3 i'r testun hwn.

2.4. Cadw'n weithgar

Un elfen ganolog o les oedd gallu cyfranogi mewn diddordebau a phleserau sy'n rhoi strwythur ac ystyr i fywyd.

Disgrifiodd rhai eu bod yn 'teimlo'n rhydd' ar ôl ymddeol; roedd rhai eraill yn ei chael hi'n anodd bod yn 'neb' yn sydyn; fodd bynnag, roedd llawer o'r rheiny y gwnaethom gyfarfod â nhw yn benderfynol o barhau i fyw bywyd llawn ar ôl ymddeol. Roedd rhai pobl yn ymwneud ag ystod o weithgareddau, a oedd weithiau'n cynnwys cadw'n weithgar yn gorfforol:

"Rwy'n hoffi bod yn eithaf gweithgar, felly mae pethau fel garddio, nofio, hyd yn oed mynd allan a gwneud ychydig o ymarfer corff yn cyfrannu at deimlad o les bob tro".

Dywedodd dyn Somali a oedd yn ei wythdegau wrthym ei fod yn gwneud gwaith addurno'n rheolaidd ar gyfer teulu, ffrindiau ac aelodau ei gymuned. Dywedodd wrthym fod yn mynd i fyny ac i lawr ysgolion drwy'r amser yn ei helpu i gadw'n weithgar – bu'n gweithio gydol ei fywyd fel llongwr, ac mae'n awyddus i beidio â bod yn segur.

Dywedodd rhai eraill wrthym eu bod yn mwynhau herio'u hunain gyda rolau gwirfoddol newydd neu ddysgu ffurfiol. Siaradom â nifer o bobl a oedd yn gysylltiedig â'r U3A (Prifysgol y Drydedd Oes), neu a oedd wedi ymgymryd â dosbarthiadau cyfrifiadura neu'r Gymraeg. Roedd un ddynes a oedd wedi rhoi'r gorau i'w gwaith yn gynnar i ofalu am ei modryb a'i mam wedi astudio gradd gyda'r Brifysgol Agored ar ôl iddynt farw, oherwydd *"Roeddwn i eisïau her, yn enwedig ar ôl bod o amgylch y rhai â chlefyd Alzheimer - roedd hynny'n anodd iawn"*.

Ond nid oedd yr holl enghreifftiau o ddiddordebau a dysgu a glywsom yn ymwneud â chysïau ffurfiol neu weithgareddau grŵp: roedd rhai eraill yn dilyn eu hobiau a'u hoffterau gartref neu'r tu allan i weithgareddau wedi'u trefnu:

"Mae fy ngŵr yn gwneud ffyn cerdded yn y garej ac mae'n gwneud yr ardd."

"Gallu mwynhau'r ardal hardd o'n cwmpas yma."

"Gwneud ychydig o ymarfer corff – ar fy meic ymarfer."

"Cerddoriaeth fu'r prif beth yn fy mywyd – rwy'n dal i ganu'r piano."

Soniodd nifer o bobl am bwysigrwydd rhoi strwythur i'w diwrnod neu wythnos er mwyn cadw'n annibynnol ac yn iach. Teimlai rhai pobl fod cael digwyddiadau rheolaidd yn yr wythnos yn helpu:

"Gallu dweud wel, dydd hwn a hwn yw hi fory a dyna pa bryd fyddai'n mynd i'r Ganolfan."

I'r dyn Somali y gwnaethom gyfarfod ag ef, roedd amserlen helaeth o weddïau a dosbarthiadau i wella'i ddealltwriaeth o Islam yn y mosg lleol yn rhoi strwythur i bob diwrnod.

Roedd arferion a defodau personol gan rai eraill a oedd yn bwysig iddynt:

"Am 4.30pm ar ddydd Gwener, rwy'n hoffi eistedd a chael gin a thonig a phecyn o greision! Felly fydd fy mhenwythnos i'n dechrau os ydw i gartref".

"Rwy'n cerdded i'r dref bob bore, yn prynu papur, mynd am goffi a chyfarfod â ffrind. Yn y prynhawn, rwy'n mynd adref a choginio pryd o fwyd."

Teimlwyd bod dysgu i addasu'n ymarferol ac yn seicolegol yn ffactor pwysig o ran cadw'n weithgar a chydnerth, yn enwedig i'r rheiny a oedd yn wynebu problemau iechyd.

"Dioddefodd fy ngŵr fethiant ar y galon.....mae wedi cymryd amser i ymgyfarwyddo â pheidio gallu gwneud popeth yr oeddwn yn arfer ei wneud, ond ry'n ni'n ceisio cadw'n weithgar."

2.5. Bod yn iach

Ystyriwyd iechyd corfforol yn alluogwr (neu'n rhwystr) i gyflawni'r pethau eraill a oedd yn bwysig i bobl ac fel deilliant allweddol ynddo'i hun.

"Dim ond iechyd sydd ei angen."

Roedd bod yn rhydd o boen – neu o leiaf rheoli poen fel bod modd ei oddef – yn thema a gododd dro ar ôl tro. Cawsom ein synnu gan faint o bobl, pan ofynnwyd iddynt beth oedd diwrnod da yn ei olygu iddyn nhw, wnaeth ymateb ar unwaith drwy sôn am ddiffyg poen. I'r gwrthwyneb, dywedodd rhai pobl wrthym eu bod nhw neu'u partner mewn poen cyson bron. Cawsom yr argraff na roddir sylw bob amser i boen, neu nid yw'n cael ei gymryd gymaint o ddifrif ag y gallai gan y proffesiwn meddygol neu gan weithwyr gofal cymdeithasol.

"Rwyf mewn poen wrth gerdded o hyd.... Rwy'n cymryd paracetamol – ddylwn i weld arbenigwr?"

Soniwyd yn aml am broblemau gyda symudedd, golwg, clyw, neu ddementia fel rhwystrau gallu mynd o gwmpas y lle, i gysylltu ag eraill a chadw'n weithgar. Soniodd pobl am lefelau egni hefyd, a'r cof.

Esboniodd un ddynes a oedd â chyflwr iechyd ansefydlog fod yna lawer o adegau pan nad yw'n gallu mynd allan oherwydd ei hiechyd: *"Rwy'n mynd i deimlo'n isel iawn ynglŷn â hynny"*. Dywedodd wrthym ei bod yn bwysig gwneud y gorau ohoni pan fydd hi'n teimlo'n well: bydd hi a'i gŵr yn mynd dramor bryd hynny, neu'n mynd i Center Parcs.

Soniodd llawer am deimlo'n ddiogel a sicr – diogelwch rhag troseddu, ond hefyd teimlo bod rhywun i alw arnynt mewn argyfwng, neu rywun i ddod draw pe baech yn cael codwm.

Teimlwyd bod cynnal eich hyder yn hanfodol yma – dywedodd pobl wrthym am ffrindiau a oedd ofn mynd allan ar eu pennau'u hunain rhag ofn y byddent y cwmpo, ac roedd hynny'n creu heriau eraill o ran eu lles meddyliol a chymdeithasol. Clywsom sut oedd rhai pobl yn gwrthod defnyddio fframiau cerdded, ffyn neu gymhorthion clywed oherwydd balchder, embaras neu ystyfnigrwydd. Disgrifiodd rhai eraill benderfyniad llwyr yn wyneb trallod corfforol: roedd un ddynes yn cerdded o amgylch yn barod ar ôl cael clun newydd, er bod ganddi arthritis gwynegol difrifol.

Mae un rhan allweddol o fod yn iach hefyd yn cynnwys rheoli pryder a gorbryder – ynglŷn ag iechyd, arian, y dyfodol, marwolaeth, a phethau bach:

"Rwy'n poeni mwy – nid wyf yn poeni am y dyfodol – rwy'n poeni am bethau bach gwirion – mae'n anodd dweud – rwy'n arafu ac nid wyf yn gallu gwneud y pethau ro'n i'n arfer eu gwneud, ac rwy'n meddwl bod hynny'n fy rhoeni i, ond nid oes dim i boeni yn ei gylch mewn gwirionedd."

"Mae marwolaeth ar fy meddwl mwy a mwy, wrth i rai o fy ffrindiau ddechrau marw. Ni allaf helpu meddwl, 'Ai fi fydd nesaf?'"

Pennod 3. Perthnasoedd

Er bod 'perthnasoedd' yn ymddangos fel un o'r segmentau yn ein model ar dud.10, roedd gymaint o drafod ynglŷn â pherthnasoedd – rhwng partneriaid, rhieni a phlant sy'n oedolion, 'gofalwyr' a'r 'rhaid sy'n cael gofal', a chymdogion – ein bod yn teimlo bod hyn yn gwarantu pennod ar ei phen ei hun. Ynnddi, cyflwynwn rai o'r themâu a'r materion cyffredin yn y perthnasoedd hyn: beth sy'n helpu teuluoedd i addasu i heriau iechyd dirywiol, a beth sy'n tueddu achosi straen neu waeledd hyd yn oed. Cyflwynwn hefyd y prif negeseuon gan ofalwyr ynglŷn â'r cymorth sydd ei angen arnynt er mwyn gofalu am bartneriaid, rhieni ac aelodau eraill o'r teulu mewn modd cynaliadwy.

3.1. Partneriaid: profedigaeth, colled a dechreuadau newydd

Heb fod yn syndod efallai, roedd profedigaeth a cholled yn themâu a ddaeth i'r amlwg dro ar ôl tro. Roedd 40% o'r rheiny a gyfwelwyd gennym yn byw ar eu pennau'u hunain, a chododd hyn i 53% o'r rhaid dros 75 oed. Roedd rhai o'r bobl hyn yn sengl neu wedi gwahanu, ond roedd y mwyafrif wedi colli'u cymar. Soniodd rhai am yr arwahanrwydd a'r unigrwydd roeddent yn ei deimlo ar ôl marwolaeth eu partner, a allai fod yn fwy amlwg lle'r oeddent wedi gofalu amdanynt:

"Ar ôl i'm gŵr farw, roeddwn i am barhau i fynd i gyfarfodydd Cymdeithas Alzheimer's, ond nid ydych yn cael mynd yno mwyach. Ar ôl iddo farw, ni wnaeth unrhyw un gysylltu â mi – y meddyg, y gweithiwr cymdeithasol – i weld a oedd angen unrhyw help arna'i – nid oes gennyf unrhyw deulu ac eithrio un nith yn Birmingham."

Disgrifiodd dynes arall am golli ffrindiau ar ôl iddo gael ei gwneud yn weddw:

"Pan fu fy ngŵr farw, diflannodd llawer o ffrindiau, yn enwedig cyplau a oedd yn ei gweld hi'n rhyfedd nawr fy mod ar fy mhen fy hun..... mae pobl yn tueddu anghofio amdanoch chi."

Esboniodd rhai eraill eu bod yn teimlo'n 'nerfus' yn mynd allan ar ôl colli partner. Mewn un enghraifft eithafol o hyn, esboniodd rhywun a oedd yn cynnal clwb cinio fod un ddynes wedi dod i'w grŵp a dweud wrthynt *"ei bod yn ugain mlynedd ers iddi fod yng nghwmni unrhyw un arall..... nid oedd wedi mentro allan ers i'w gŵr farw."*

Teimlai rhai pobl eu bod i bob pwrpas wedi colli eu partner i ddementia, er eu bod yn dal yn fyw. Dywedodd un ddynes wrthym fod ei gŵr wedi bod yn byw mewn cartref gofal am y pedair blynedd diwethaf ac weithiau, pan ymwelai ag ef, nid oedd hyd yn oed yn gallu siarad. Dywedodd wrthym faint yr oedd yn dibynnu ar ei ffrindiau a phobl yr oedd yn ei hadnabod i gael anogaeth a chefnogaeth.

Clywsom hefyd am berthnasoedd rhamantus newydd. Esboniodd un ddynes ei bod wedi gadael ei gŵr camdriniol yn hwyr yn eu bywyd, a'i bod bellach yn hapus iawn yn briod â dyn a oedd wedi colli ei blentyn yn ei ardegau mewn damwain. Esboniodd:

"Mae'r ddau ohonom wedi cael bywydau caled..... Felly nawr ein bod gyda'n gilydd, gallwn ofalu am ein gilydd a chael amseroedd braf – rydym yn mynd ar gymaint o wyliau ag y gallwn ei fforddio."

Fel y cwpl hwn, dywedodd nifer o bobl wrthym eu bod wedi bod yn briod ddwywaith neu fwy. I rai, roedd hyn wedi creu cymhlethdodau a thensiynau gydag aelodau eraill y teulu. Dywedodd un dyn wrthym fod ei wraig gyntaf wedi cael ei chyfran hi o'i bensiwn galwedigaethol pan wnaethant ysgaru, a olygodd na fyddai ei ail wraig yn derbyn pensiwn gweddw yn y dyfodol (ac roedd fwy na 30 o flynyddoedd yn hŷn na hi, ac felly'n debygol o farw'n gyntaf). Myfyriodd dyn arall ar effaith y bwlch oedran – ac iechyd – rhyngddo ef a'i bartner:

"Mae fy mhartner & mlynedd yn iau na mi - mae'n wych am ei hoedran, ac mewn iechyd eithaf da, felly alla'i ddim cadw i fyny â hi! Nid oes fy angen i arni ar gyfer cwmni. Rwy'n llwus, mae'n edrych ar fy ôl i'n dda, ond bydd yn mynd allan llawer ... felly byddaf ar fy mhen fy hun eithaf tipyn, ac mae'n rhaid i mi wneud rhywbeth ynglŷn â hynny."

3.2. Perthnasoedd gyda phlant

Roedd rhai pobl yn mwynhau cefnogaeth gyson gan blant sy'n oedolion a oedd yn byw gerllaw (neu hyd yn oed yn yr un tŷ); ond nid oedd plant gan rai eraill, neu roedd y perthnasoedd yn llai cefnogol iddynt, oherwydd tensiynau neu bellter daearyddol. Dywedodd rhai pobl wrthym nad oedd ganddynt unrhyw deulu o gwbl - yn gyffredinol, roeddent yn hen iawn ac roedd hyn weithiau wedi bod yn ganlyniad y Rhyfeloedd Byd. Roedd rhai eraill wedi dieithrio oddi wrth deulu, ac roedd un neu ddau o achosion lle'r oedd plant a oedd yn oedolion wedi marw.

Roedd gan lond llaw o bobl blant a oedd yn byw pellter mawr i ffwrdd – rhai mor bell ag India neu Ganada. Clywsom sut gallai cyfathrebu da leddfu hyn: galwad ffôn bob nos neu ddefnyddio Skype yn rheolaidd, i gael cefnogaeth emosiynol a chwmni.

Dywedodd llawer o bobl wrthym fod eu plant yn gwneud hynny a allent i helpu, ond eu bod yn ymwybodol iawn eu bod yn brysur gyda'u bywydau eu hunain. Dywedodd un ddynes wrthym fod ei merch a'i mab-yng-nghyfraith yn byw 10 milltir i ffwrdd, ond eu bod ill dau yn gweithio ac yn brysur gyda'u plant. Er ei bod i weld yn derbyn prysurdeb ei merch, roedd

hefyd yn teimlo'n drist gan y diffyg cyfathrebu o ansawdd sydd ganddi gyda hi o ganlyniad i hynny:

"Mae'n well gan fy merch anfon neges destun hefyd na ffonio, ac fel arall yw hi i mi - dywedais rywbeth wrthi'r diwrnod o'r blaen a dywedodd 'Ry'ch chi wedi dweud hynny wrtha'i yn barod'."

Roedd llawer o bobl yn poeni ynglŷn â gofyn gormod gan eu plant. Fodd bynnag, clywsom ddisgwyliadau gwahanol iawn ar y cwestiwn hwn: roedd rhai pobl yn glir y byddai'n well o lawer ganddynt ofyn i'w plant am help na dieithriaid neu wasanaethau, lle'r oedd rhai eraill yn fwy pryderus ynglŷn â mynd yn rhy bell neu 'roi gormod' ar eu plant:

"Penderfynais nad oeddwn i'n mynd i ddibynnu ar fy mhlant gan i fy mam-yng-nghyfraith roi gymaint o faich arnom ni - pe baech chi'n ceisio mynd i rywle, byddai'n sâl, y math yna o bethfelly nid oeddwn i am iddyn nhw deimlo fel pe bai'n rhaid iddyn nhw fy nghael i..."

Dywedodd ychydig o bobl fod eu merched (a hyd yn oed eu merched-yng-nghyfraith) yn fwy debygol i gynnig help na'u meibion. Esboniodd un ddynes:

"Rwyf bob amser yn ymwybodol o ddibynnu gormod ar fy merch, felly hoffwn i wybod sut i gael fy mab i helpu mwy, yn enwedig o ran fy ngyrru i fannau. Y peth yw, sut ydych chi'n dweud hynny heb frifo'u teimladau? Nid yw mab yn deall yr un peth â merch, nac ydy?"

Dywedodd rhai pobl wrthym fod eu plant wedi rhoi pwysau arnynt i symud i fyw'n agos atynt. Lle'r oeddent wedi gallu adeiladu rhwydweithiau cymdeithasol newydd (oherwydd ffactorau fel iechyd, personoliaeth, lleoliad a dal i allu gyrru neu ddefnyddio trafndiaeth), roedd hyn i weld wedi gweithio'n dda; ond roedd achosion eraill lle nad oedd hyn wedi digwydd, a nawr roeddent yn difaru symud. Fe wnaethom gyfarfod ag un ddynes a oedd yn ei naw degau, ac roedd wedi gadael tref yn Lloegr, lle'r adroddodd fod ganddi fywyd cymdeithasol da, i fyw mewn cyfadeilad tai gwarchod gerllaw lle'r oedd ei theulu yn byw, ond lle chafodd hi'n anodd gwneud ffrindiau newydd. Disgrifiodd y symudiad fel 'ei theulu yn dod â hi yma'.

I'r gwrthwyneb, clywsom sut oedd rhai pobl wedi symud i Gymru naill i ymgymryd â swydd neu ar ôl ymddeol, gan adael teulu ar ôl yn Lloegr. I'r grŵp hwn, roedd perygl y gallai ymddeol, problemau iechyd neu orfod rhoi'r gorau i yrru ysgogi arwahanrwydd.

3.3. Dod yn 'ofalwr'

Roedd rhai o'r bobl y siaradom â nhw yn gofalu am bartner, rhiant neu frawd neu chwaer - neu roeddent wedi gwneud hynny hyd nes iddynt farw neu symud i gartref gofal. I rai o'r grŵp hwn, roedd eu cyfrifoldebau gofalu yn gyfrifoldebau bob awr o'r dydd a'r nos fwy neu lai, ac fe wnaethant ddisgrifio eu bod ynghlwm iawn, neu'n cael fawr o gyfleoedd am egwyl. Esboniodd un ddynes, yr oedd ei mam-gu wedi byw gyda nhw tra'r oedd yn magu pedwar plentyn: *"Ro'n i'n arfer ei chlywed hi'n galw allan yn y nos drwy'r amser.....os nad ydych chi'n cael eich cwsg, ni allwch chi ymdopi â dim."*

Fe wnaeth y rheiny a oedd yn gofalu am rywun â dementia gartref ddisgrifio anawsterau emosiynol sylweddol hefyd, yn ychwanegol at heriau ymarferol a chorfforol eu rôl. Esboniodd un ddynes na all ei thad siarad ar y ffôn am fod ei wraig (sydd â dementia) yn mynd yn genfigennus iawn. Dywedodd dynes arall sy'n gofalu am ei gŵr â dementia ei bod wedi mynd yn fwyfwy anodd iddi wneud pethau ymarferol o amgylch y tŷ a'r ardd am fod ei gŵr eisiau 'goruchwyllo' y pethau hyn. Nid yn unig y mae'n rhaid iddi wneud yr holl dasgau ymarferol hyn, ond mae hefyd yn gorfod *"canfod ffyrdd newydd o wneud pethau nad ydynt yn arwain at wrthdaro"*.

Nid dementia yn unig oedd yn gallu effeithio ar bersonoliaeth y sawl a oedd yn destun gofal. Esboniodd un dyn, a oedd yn gofalu am ei wraig:

"Nid yw wedi bod yr un fath ers hynny [y trawiad ar y galon flwyddyn neu ddwy yn ôl] ac yna am ei bod hi ar y cyffuriau, mae wedi effeithio ar ei phersonoliaeth ...mae'n gofalu amdani hi ei hun gan mwyaf, ond mae yna adegau pan fydd yr annifyrrwch yn cymryd drosodd, ac mae angen i mi fynd allan o'r lle."

Disgrifiodd rhai pobl eu bod wedi gorfod gofalu am fwy nag un aelod o'r teulu ar yr un pryd. Roedd un dyn yn nyrsio ei fam a'i chwaer ar yr un pryd; mae dynes arall yn gofalu am ei thad, ac mae ei gŵr ar fin cael pen-glin newydd: *"Bydd rhaid i mi ofalu am y ddau ohonyn nhw."*

I rai, roedd dod yn ofalwr wedi golygu newid rolau yn sylweddol. Weithiau, golygai hyn dysgu sgiliau newydd:

"Roedd yn rhaid i mi ddysgu sut i weithio'r peiriant golchi ar ôl i'm gwraig gael ei strôc – mae'n meddwl 'mod i'n gwybod sut i'w weithio, ond rwy'n troi'r deial ac yn gobeithio'r gorau!"

I rai eraill, roedd y newidiadau yn golygu mwy o her i'w hunaniaeth (efallai yn fwy felly i'r sawl a oedd yn cael gofal), ac felly roedd yr heriau yn rhai emosiynol yn ogystal ag ymarferol.

Weithiau clywsom sut oedd y sawl a oedd yn cael gofal yn gwrthod unrhyw help o'r tu allan, a oedd yn rhoi mwy o bwysau ar y partner neu'r aelod o'r teulu a oedd yn gofalu amdano/amdani. Clywsom am ddynes â dementia a oedd yn gwrthod mynd allan gyda'r person a oedd wedi dod i ddarparu seibiant; dyn nad oedd yn gallu clywed am ei fod yn gwrthod gwisgo ei gymorth clyw; a rhieni sy'n gwrthod gwisgo tlysau crog y mae eu plant wedi'u prynu fel eu bod yn gallu galw am help os oes ei angen arnynt.

Nid oedd rhai yn uniaethu gyda'r label 'gofalwr' a oedd yn cael ei arwain gan wasanaethau braidd, ond yn hytrach, teimlent eu bod ond yn gwneud yr hyn yr oeddent wedi addo ei wneud yn eu haddunedau priodas, neu'n syml, yn talu'n ôl am y gofal yr oedd eu rhieni wedi'i roi iddynt fel plentyn:

"Nid wyf yn gweld fy hun fel gofalwr, yn syml, rwy'n gweld fy hun fel merch fy nhad, fe ofalodd yntau amdana'i pan o'n i'n blentyn, felly onid yw'n amser i mi dalu'n ôl?"

"Gyda fy mam, fe wnes i weithio pum peiriant golchi i'r pen mewn pum mlynedd gyda'r holl olch roedd yn rhaid i mi wneud, am ei bod yn baeddu ac yn gwlychu, felly ry'ch chi ond yn mynd ati i wneud y pethau hyn, ond roedd hynny'n rhan o'r teulu o'm rhan i."

Mae goblygiadau i wasanaethau o ddefnyddio'r gair 'gofalwr' os nad yw'n derm y mae pobl yn uniaethu'n rhwydd ag ef. Gall olygu bod gwybodaeth neu gymorth sy'n cael eu cyfeirio at 'ofalwyr' i weld yn amherthnasol i'r teulu a'r ffrindiau hynny sy'n darparu cymorth.

Gofalu am ei gilydd: Fred a Mary

Mae Fred a Mary, y ddau bron yn 90, yn gofalu am ei gilydd: *"Fe yw fy ngofalwr i, a fi yw ei ofalwr ef, ond braidd y gall gerdded, ac nid wyf i'n gallu gweld."* Mae Fred yn boenus drwy'r amser ac mae ganddo lawer o broblemau iechyd, yn cynnwys angina, bronchitis, niwmonia a chanser y prostad. Mae nam golwg difrifol gan Mary oherwydd dirywiad macwlaidd, ac mae'n defnyddio ffon wen.

Nid oes ganddyn nhw deulu: fel llawer o'i chenhedlaeth, roedd Mary yn unig blentyn; Fred oedd yr ieuengaf, felly mae bob un o'i frodyr a'i chwirydd wedi marw, ac nid oedd ganddyn nhw blant.

"Nid ydym yn adnabod y cymdogion nawr, ry'n ni wedi bod yma ers 60 blynedd": mae'r rhai yr oeddent yn arfer eu hadnabod wedi symud i ffwrdd neu wedi marw. Nid oes ffrindiau ganddynt gerllaw, heblaw am rywun wnaeth Mary gyfarfod â hi yn y grŵp cymdeithasol y bydd yn ceisio mynd iddo ddwywaith y mis (ond dim ond os yw Fred yn ddigon da i'w adael). Pan fydd yn mynychu'r grŵp, bydd yn dod i mewn ar y bws:

"Rwy'n hoffi mynd ar y bws am y byddai'n cyfarfod â phobl, weithiau byddant yn siarad â chi."

Dywedodd Mary wrthym am rywun a ddisgrifiodd fel 'ffrind gorau' sy'n ugain mlynedd yn iau na hi ond ei bod yn byw bellter i ffwrdd. Yn y gorffennol, aethant ar wyliau dawnsio byr gyda'i gilydd, ond mae problemau iechyd ei hun gan y ffrind nawr ar ôl llawdriniaeth ddifrifol: *"Ni alla'i ddisgwyl iddi hi ddod i'm help i!"*

Gofalu o bell

Mae Louise yn byw ac yn gweithio'n llawn amser yn ne Ewrop. Mae'n cefnogi'u rhieni, sydd yn eu saith degau ac yn byw yng Ngogledd Cymru, dros y ffôn a thrwy ymweliadau misol:

"Byddaf yn ffonio bob dydd, fwy nag unwaith weithiau – fel arfer rwy'n gorfod gwneud gwaith cwnsela o bell sy'n flinedig yn emosiynol... nid wyf yn teimlo 'mod i wedi mynd a'u gadael ac rwy'n mynd yn amlach os bydd angen ... mae'n waith gyrru dwy awr i'r maes awyr, ac yna dwy awr ar yr awyren ..."

Ei thad yw'r prif ofalwr ar gyfer ei mam (sydd â chlefyd Alzheimer) ond mae'n gwrthod cydnabod y salwch ac yn amharod i dderbyn unrhyw gymorth o'r tu allan:

"Mae pethau'n mynd yn anoddach hefyd. Rwy'n dweud wrth dad 'Mae'r amser yn dod pan fydd rhaid i chi fynd â hi i ganolfan ddydd – ni allwch chi gario 'mlaen fel hyn'. Ond mae mam ar hyd yr amser wedi gwneud i dad wneud addewidion a rhoi'r gorau i bethau ... Rwyf hefyd yn ceisio cefnogi dad a'i helpu i ddeall y salwch a rhoi syniadau iddo ynghylch sut i ymdopi â phethau. Yr hyn rwy'n ei gael yn anodd fel merch yw ei fod yn dal i ymddwyn fel y mae wedi gwneud erioed tuag at mam – rwy'n dweud wrtho 'Mae'n rhaid i chi roi'ch troed i lawr ynghylch rhai pethau ...'

Bydd fy mrawd yn mynd yn rhwystredig am ei fod yn trefnu i bobl [o asiantaethau] ffonio ond wedyn bydd dad yn cau i fyny, am nad yw'n gallu siarad o flaen mam, ond mae pobl yn meddwl am na wnaiff dderbyn help yw hynny! Ychydig o weithiau rwyf wedi bod yno pan fyddant yn ffonio ac rwyf wedi gallu siarad â nhw, ac rwyf wedi dweud 'Pam na wnewch chi ysgrifennu ato neu wneud apwyntiad ... mae'n ceisio ymdopi ar ei ben ei hun ac mae'n poeni'."

3.4. Beth sy'n gwneud gofalu yn haws?

Cyd-gefnogaeth

Un neges glir o'n sgysiau yw ei bod yn haws o lawer derbyn gofal os ydych chi'n teimlo bod yna gyfleoedd hefyd i chi ddarparu cymorth a gwneud cyfraniad. Os yw'r rheiny sy'n derbyn gofal yn teimlo'n hapusach, yna maent hefyd yn haws i ofalu amdanynt.

"Mae angen i bawb deimlo eu bod yn ddefnyddiol ... mae'n anoddach wrth i chi fynd yn hŷn gan eich bod yn teimlo na allwch chi fod yn ddefnyddiol mwyach ... mae cael rhywun yn gofyn i chi wneud rhywbeth pan fyddwch chi'n hen yn beth mawr iawn."

Disgrifiodd rhai drefniadau cyd-gefnogi, er enghraifft, esboniodd un ddynes yn ei 80au hwyr:

"Mae gen i ferch, ond rwy'n annibynnol. Mae fy nghymydog yn helpu fi ychydig gartref ac yn yr ardd...ond rwy'n ei helpu hi hefyd – byddaf yn coginio iddi."

Derbyn

Clywsom fod gofalu am bobl yn haws o lawer pan oeddent wedi gallu derbyn eu newid yn eu hamgylchiadau a bod y ddau barti yn gallu derbyn eu rolau newydd. Roedd hyn yn cynnwys y rhai sy'n derbyn gofal yn sicrhau cydbwysedd rhwng gofyn llawer gormod a gwrthod help yn gyfan gwbl; a disgwyliadau realistig gan y gofalwr.

"[Sut ydych chi – a'ch mam – wedi gweld yr holl gyfnewid rolau, sef eich bod chi'n gorfod gofalu amdani hi?] Yn hollol iawn. Mae Mam wedi bod yn wych – mae'n gwybod na all hi wneud pethau drosti ei hun nawr, ac mae wedi derbyn terfynau ei gallu, felly nid yw wedi cwyno erioed. Mae ei meddwl hi'n iawn diolch byth – alla'i ddim dychmygu sut fydden ni'n ymdopi pe bai'n dechrau colli'i meddwl. Rwy'n meddwl mai dyna fyddai'r ysgogwr iddi orfod mynd i mewn i gartref."

Mae bod â disgwyliadau realistig yn bwysig hefyd er mwyn hyrwyddo cyfleoedd i'r sawl sy'n cael gofal i wneud cyfraniad. Er enghraifft, esboniodd un gofalwr sut mae'n annog ei gŵr (sydd â dementia) i helpu o amgylch y tŷ, ond nad yw'n gofidio pan fydd pethau'n mynd o'i le:

"Mae'n glanhau [y tŷ] weithiau, er ei fod yn anghofio ble mae wedi bod...ond nid oes gwahaniaeth am hynny."

Cael diddordebau a pherthnasoedd y tu allan i'r berthynas ofalu

Dywedodd nifer o ofalwyr amser llawn wrthym faint o effaith oedd ar eu lles pan oeddent yn gallu dilyn eu diddordebau eu hunain y tu allan i'w perthynas ofalu. Dywedodd un ddynes wrthym ei bod yn gallu picio allan a gadael ei mam am awr neu ddwy er mwyn cymryd rhan mewn amryw o rolau gwirfoddol. Mae ffrind da iawn gan un arall sy'n ei ffonio bob dydd, ac mae'n gallu cyfarfod â hi am goffi yn rheolaidd. Mae'n teimlo y gall ymddiried yn ei ffrind ac mae'n cael llawer o gefnogaeth seicolegol ganddi yn ei rôl fel gofalwr.

Gwneud penderfyniadau

Clywsom o'n hadolygiad o'r dystiolaeth fod gofalwyr yn aml yn teimlo fod angen cymorth arnynt i wneud penderfyniadau. Yn yr ymchwil, clywsom gymaint o straen y gall fod i deuluoedd sy'n ceisio dod i gytundeb. Er enghraifft, dywedodd Louise (ein gofalwr o bell) wrthym:

"Yr hyn sy'n anodd yw pan fydd gan fy mrawd a'm chwaer-yng-nghyfraith farnau gwahanol i mi. Roedd gen i ddiddordeb mewn [cynllun tai dementia arbenigol] neu rywbeth tebyg...aeth Dad yno i gael golwg, ac roedd ganddo ddiddordeb mawr, ond cafodd ei berswadio gan fy mrawd i beidio â mynd yno am ei fod yn rhy ddrud."

Dysgu ffyrdd ymarferol o ymdopi â chyflyrau, yn enwedig dementia

Disgrifiodd Louise hefyd ceisio cefnogi ei thad i ymdopi â dementia ei mam. Felly, er enghraifft, pan fydd ei wraig yn gofyn am gael mynd i weld ei rhieni (bu farw'r ddau flynyddoedd lawer yn ôl), bydd yn mynd â hi am dro, ac ar ôl ychydig, mae wedi anghofio'r rheswm gwreiddiol dros fynd allan.

Mewn sgwrs arall, clywsom sut oedd teulu dynes â dementia wedi dod o hyd i ffordd ymarferol i'w chynorthwyo i gofio enwau pobl:

"I'w phen-blwydd yn 95 oed, cawsom albwm lluniau iddi o'r holl gymdogion, dynes y post, ei thriniwr gwallt, pobl o'r bore coffi a'r eglwys ... fel y gall gyfeirio ato ... atgoffa ei hun o'u henwau a'u hwynebaw."

3.5. Rôl ffrindiau

Clywsom pa mor bwysig yw cyfeillgarwch i lawer o bobl. Roedd dwy ddynes a oedd wedi bod yn ffrindiau ers dros ddegawd wedi rhannu profiad o ofalu am eu gwŷr, y ddau ohonynt yn dioddef o glefyd Alzheimer:

"Rydym wedi bod yn ffrindiau ers blynyddoedd ac mae'n gallu gweld beth rwyf wedi bod drwyddo ... rydym yn chwerrthin amdano [eu cyfrifoldebau gofalu] gyda'n gilydd, oherwydd pe na baem yn chwerrthin, byddem yn crïo."

Teimlai rhai pobl ei bod yn haws gofyn am help gan ffrindiau na theulu:

"Yn fy marn i, mae'n siŵr bod ffrindiau'n well na theulu beth bynnag, oherwydd gyda theulu, maent yn teimlo fel pe bai'n rhaid iddynt eich helpu chi; ond gyda ffrindiau, maent yn tueddu bod yn fwy onest ac fe wnawn nhw ddweud os gallant neu na allant eich helpu."

Clywsom am glymau cadarn cyd-gefnogaeth a oedd yn dal i fodoli mewn llawer o grwpiau pobl hŷn – yn enwedig lle'r oedd pobl wedi byw yn yr un cymunedau gydol eu bywydau. Dywedodd y dynion Somali wrthym, os nad oedd rhywun yn dod i weddio yn y mosg am ddiwrnod neu ddau, byddai rhywun yn mynd i weld a oeddent yn iawn. Fodd bynnag, clywsom enghreifftiau hefyd lle'r oedd cymdogion wedi camu dros y ffin:

"Roedd gen i gymydog – ac wedi iddi ddod i mewn i'r tŷ doeddech chi ddim yn gallu cael gwared arni – byddai yno ddydd a nos.... Roedd yn unig iawn ac eisïau cwmni, roedd wedi colli ei gŵr felly roedd ar ei phen ei hun ... byddai'n ffonio bob awr o'r dydd, a byddai'n gwadu hynny pan fyddwn i'n gofyn iddi; ond mae mewn cartref erbyn hyn – dementia ydoedd. Bu'n rhaid i mi gael gair gyda'i mab-yng-nghyfraith – roedd yn fy ngwneud i'n sâl."

Roeddem yn awyddus i siarad â dynion yn ogystal â menywod, am fod ein hadolygiad o'r dystiolaeth yn awgrymu y gall fod anghenion gwahanol gan ddynion hŷn, ac efallai bod mwy o berygl o arwahanrwydd iddynt. Ein hargraff ni yn sicr oedd bod menywod yn fwy tebygol o lawer na dynion i ymuno â chlybiau pobl hŷn. Fodd bynnag, fe wnaethom gyfarfod hefyd â nifer o ddynion a oedd wedi gwneud ymdrech ymwybodol i gymdeithasu. Dywedodd un dyn wrthym pa mor bwysig ydoedd iddo barhau i dreulio amser a chwarae golff gyda'i gyn gydweithwyr: dywedodd yn glir nad oedd yn dymuno mynd i glybiau a gweithgareddau gyda phobl a oedd yn hŷn nag ef. Dywedodd dyn arall wrthym:

"Ar ôl i mi golli fy ngwraig annwyl meddyliais, wel, mae'n rhaid i mi wneud rhywbeth, felly ymunais â chôr dynion Cymreig ac nid wyf wedi edrych 'nôl ers hynny – rwyf hyd yn oed wedi canu yn Neuadd Albert yn Llundain. Felly ry'n ni allan dri neu bedwar penwythnos gyda

hynny; bob hyn a hyn yn ystod yr wythnos hefyd; byddwn ni'n ymarfer bob dydd Llun. Nid wyf yn dweud 'mod i'n ddiog, ond mae'n haws peidio â choginio, ac rwy'n mynd i gael cinio gan amlaf i'r Cambrian Arms sydd ryw ddwy filltir i lawr y ffordd, ac maent yn darparu pryd da iawn o fwyd bob amser cinio, a byddaf yn cyfarfod â dau neu dri o ddynion yno, a byddwn ni'n cael sgwrs dda a rhoi'r byd yn ei le. A chan 'mod i'n mynd yno, maent wedi fy mherswadio i ymuno â'r tîm Dominos, felly byddwn ni'n chwarae Dominos unwaith yr wythnos."

Pennod 4. Beth sy'n helpu neu'n rhwystro pobl hŷn o ran cyflawni lles?

Rydym wedi clywed beth ddywedodd pobl hŷn a gofalwyr y maent yn ei werthfawrogi fwyaf. Yn y bennod hon, edrychwn ar rai o'r pethau sydd naill ai'n eu helpu neu'n eu rhwystro rhag cyflawni'r deilliannau hyn: materion fel trafndiaeth, ble maent yn byw, technoleg ac offer. Byddwn yn archwilio llwybrau pobl drwy wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol statudol a'r sector gwirfoddol, a'u canfyddiadau ohonynt, yn y bennod nesaf.

4.1. Trafndiaeth

Dywedodd 86 o'r 130 o bobl y siaradom â nhw fod ganddynt fynediad i gar. Roedd hyn yn wir am 63% o'r rhai dros 75 oed, gyda dynion (86%) yn fwy tebygol na menywod (53%) yn y grŵp oedran hwn o fod â mynediad i gar.

Esboniodd y rhan fwyaf o'r rheiny a oedd yn dal i yrru mai teithiau lleol yn unig roeddent yn tueddu eu gwneud – i siopa, mynychu apwyntiadau neu fynd i glybiau yn bennaf. Roedd p'un a oeddech yn gallu parcio gerllaw lle'r oedd angen i chi fynd – yn enwedig pan oeddech yn cario bagiau siopa – yn gwneud gwahaniaeth mawr: roedd canol trefi wedi'u pedestreiddio a diffyg mannau parcio hygyrch mewn ysbytai a meddygfeydd yn creu heriau.

Dywedodd y rhai a oedd yn gallu gyrru bod gallu gwneud teithiau yn eu car eu hunain yn allweddol i fodloni anghenion sylfaenol a hwyluso'u bywydau cymdeithasol a'u diddordebau, yn enwedig mewn ardaloedd lle'r oedd trafndiaeth gyhoeddus yn wael neu lle'r oedd pobl yn byw mewn lleoliadau gwledig anghysbell:

"Rwy'n dal i yrru, ac mewn gwirionedd mae'n angenrheidrwydd, oherwydd hyd yn oed pe bawn i'n mynd i siop leol, mae'n daith 2 filltir, a phan fydda'i dweud siop leol, rwy'n golygu gorsaf betrol gyda bwydydd cyfleus. Ond pe baech am brynu dillad neu rywbeth, rydych yn sôn am daith 14 milltir yn y car."

Dywedodd rhai pobl wrthym eu bod wir yn pryderu ynghylch sut fyddent yn ymdopi pan na fydden nhw (neu'u cymar) yn gallu gyrru mwyach. I rai, roedd risg arwahanrwydd yn uchel, ond yr hyn a deimlwyd gryfaf oedd gorfod dibynnu ar bobl eraill am lifftau neu i fynd i 'nôl eich siopa. Soniwyd yn aml am broblemau iechyd neu brofedigaeth fel yr ysgogwyr i roi'r gorau i yrru, er y disgrifiodd llawer o bobl y penderfyniad i roi'r gorau iddi drwy sôn am golli hyder:

"Dyna sut rwy'n teimlo – rwyf o fewn y terfynau o ran fy ngolwg, ond rwy'n poeni am fy nghydbwysedd – rhyw ddiwrnod ro'n i'n dod allan o gornel ac euthum dros y cwrbyn. Ac yna dywedodd fy merch, 'Mam, dwi ddim am i chi yrru gyda'r plant yn y car' – wel, wnaeth hynny ddim helpu fy hyder. Ro'n i'n siŵr fy mod i'n iawn, ond yna meddyliais, os caf ddamwain, fi fydd ar fai."

Roedd arian yn ystyriaeth allweddol i rai pobl a ddywedodd nad oedden nhw erbyn hyn yn gallu fforddio cymryd tacsis, rhedeg car (yn enwedig o gofio'r yswiriant drud), neu roedd taliadau parcio ceir yn ystyriaeth iddynt. Roedd canmoliaeth gyffredinol i'r cardiau bws di-dâl i bensiywyr.

Fodd bynnag, fe wnaeth ein canfyddiadau gadarnhau canfyddiadau ymchwil blaenorol i drafnidiaeth gyhoeddus yng Nghymru (Mackett 2014; WRVS 2013). Disgrifiodd pobl: prinder gwasanaethau gyda'r nos (neu hyd yn oed yn hwyr yn y prynhawn); problemau mynd i ysbytai; diffyg cysgodfannau bws; a phroblemau cael gwybodaeth am fysiau.

"Mae gen i docyn bws ond prin y byddaf yn ei ddefnyddio, am nad oes ciosg bws sy'n dangos yr holl wasanaethau ... mae'n rhaid i chi ffonio'r holl gwmnïau bysiau yn unigol."

Dywedodd rhai pobl wrthym eu bod yn defnyddio'u cynlluniau trafnidiaeth cymunedol lleol, ond disgrifiwyd rhwystrau gan lawer mwy yma: roedd gormod o bobl yn defnyddio'r gwasanaethau; roedd y taliadau i weld yn gymharol uchel; ac nid oedd pobl yn hoffi'r ffaith fod angen i chi gynllunio gymaint ymlaen llaw. Uwchlaw dim, adroddodd pobl ei bod yn anodd cael gwybodaeth am y cyfryw gynlluniau. Dywedodd un ddynes wrthym ei bod wedi bod yn gwario £30 ar bob taith i ymweld â'i gŵr mewn tacsî i gartref gofal, nes iddi drwy hap a damwain glywed rhywun yn sôn am gynllun Car Link, a oedd yn costio £10 iddi yn lle hynny.

Disgrifiodd llawer o'r bobl hŷn y siaradom ni â nhw – yn enwedig y rhai a oedd yn mynychu grwpiau neu eglwysi – bod ganddynt rwydwaith cadarn o gynnig lifftiau:

"Pan oeddwn i'n methu gyrru [am chwe mis ar ôl cael trawiad ar y galon] byddai rhywun o'r grŵp yma yn rhoi lifft i mi'n aml – mae hynny'n beth da, pobl yn helpu'i gilydd."

4.2. Amgylchedd cartref

Aros lle'r ydych chi

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn gweld parhau i fyw yn eu cartref eu hunain fel rhywbeth allweddol i gynnal eu hannibyniaeth a'u rheolaeth – dywedodd nifer eu bod yn benderfynol o osgoi symud i gartref gofal:

"Rwy'n ceisio peidio â meddwl amdano, a dweud y gwir dydych chi ddim am adael eich cartref os gallwch beidio."

Hygyrchedd

Disgrifiwyd heriau gan rai pobl wrth symud o amgylch eu cartrefi, yn enwedig mewn perthynas â mynd i fyny ac i lawr y grisiau ac i mewn ac allan o'r bath. I rai, dros dro oedd hyn – tra'n gwella o gwymp, triniaeth neu salwch:

"Roedd yn rhaid i mi fynd i fyny ac i lawr y grisiau ar fy mhen ôl – nid oes gen i dŷ bach lawr grisiau. Nid oes unrhyw le i roi un yma oni bai ein bod yn adeiladu estyniad, a fyddwn i ddim yn gallu fforddio estyniad. Pe bai'n dod i hynny fyth, mae'n siŵr mai lifft grisiau fyddai'r unig ateb."

Dywedwyd wrthym gan rai eraill a oedd â phroblemau symud (a'r rhai a oedd yn gofalu amdanynt) eu bod wedi dod i ben â chael cymhorthion ac addasiadau fel canllawiau bach, lifftiau grisiau a chodwyr bath wedi'u gosod – weithiau drwy therapyddion galwedigaethol neu'r gwasanaeth Gofal a Thrwsio, ac weithiau gan ddefnyddio'u harian eu hunain. Weithiau, fel yn achos y ddynes hon, roedd addasiadau a wnaed i'w gŵr wedi gwneud gwahaniaeth aruthrol i'w gallu hi ei hun i ymolchi a symud o amgylch y tŷ yn annibynnol:

"Rwy'n cael trafferth mynd i mewn ac allan o'r bath – ar un adeg byddwn i'n mynd i ganolfan gofal dydd i gael bath yn eu hystafell ymolchi a oedd wedi'i haddasu – ond nid oedd hynny'n ddelfrydol, nid wyf wir yn hoffi cael bath yng nghanol y dydd, a'r ail waith yr euthum yno, nid oedd unrhyw ddŵr poeth. Yna rwy'n meddwl mai drwy'r therapydd galwedigaethol a ddaeth i ymweld [â fy ngŵr] ar ôl ei lawdriniaeth, fe wnaethant ein helpu i gael peiriant fel ein bod yn gallu mynd i mewn ac allan o'r bath, ac mae hynny wedi gwneud gwahaniaeth mawr.... A chawsom amryw o ganllawiau bach a chanllawiau, ac rwy'n eu defnyddio drwy'r amser."

Arfer da atal

"Daeth y nyrs ardal i fy nhŷ oherwydd ei anymataliaeth, gwelodd y canllaw, a threfnodd i ni gael canllaw grisiau cryfach."

Lleoliad

Rydym eisoes wedi ystyried rhai o'r heriau sy'n wynebu'r bobl hŷn y gwnaethom eu cyfarfod a oedd yn byw mewn lleoliadau gwledig anghysbell iawn, ond roedd perygl arwahanrwydd hefyd i rai o'r rheiny a oedd yn byw mewn ardaloedd mwy adeiledig, lle'r oeddent yn byw cryn bellter oddi wrth gyfleusterau lleol a thrafnidiaeth gyhoeddus, neu wedi'u hymyleiddio oherwydd diwylliant, iaith neu arian. Yn ychwanegol at y cwestiynau logistaidd hyn, roedd teimladau pobl ynghylch lleoliad eu heiddo yn cael eu dylanwadu'n gryf hefyd gan eu hymdeimlad o berthyn, o ddiogelwch cymunedol a pha un a oeddent yn mwynhau perthnasoedd da gyda'u cymdogion neu beidio. Ystyriwn bob un o'r pwyntiau hyn yn fanylach yn yr adran ddilynol ar 'gymdogaethau'.

Cynnal a chadw a gwresogi'ch cartref

Roedd rhai o'r bobl y siaradom â nhw yn byw mewn tai â gerddi mawr neu dai a oedd yn creu heriau eraill o ran cynnal a chadw. Roedd hyn yn datblygu'n her i rai. Mewn un achos eithriadol, aethom i gartref dynes hŷn a oedd yn delio â sefyllfa ar ôl i ddŵr ollwng. Ei phrif bryder oedd cost y £300 o dâl-dros-ben ar yr hawliad yswiriant:

"Sut alla'i gynilo'r math hwnnw o arian? Rwy'n berchen ar y tŷ ond mae'r biliau i gyd i'w talu.... ."

Mynegodd llawer bryderon ynghylch dod o hyd i help ymarferol dibynadwy y gallent ymddiried ynddo – crefftwyr i weithio ar bethau mawr, ond hefyd 'yr ychydig bach hwnnw o help' sydd yn aml yn cael ei nodi'n flaenoriaeth gan y grŵp oedran hwn (e.e Raynes et al 2006, NAO 2015).

I rai perchenogion tai ar incwm is (fel ein dynes gyda'r dŵr yn gollwng), mae *cost* cynnal a chadw ac atgyweirio'u cartref yn creu rhwystr. Siaradom â nifer sylweddol o berchenogion tai a oedd wedi defnyddio gwasanaethau Gofal a Thrwsio (a byddwn yn mynd yn ôl at y pwynt hwn ym mhennod 5). Roeddent wedi derbyn grantiau drwyddynt ar gyfer boeler newydd, ac yn cael newidiadau wedi'u gwneud i wneud eu cartrefi'n fwy hygyrch (fel rampiau, canllawiau bach a lifftiau bath).

Roedd rhai eraill yn barod i dalu ac yn gallu talu, ond roedd ganddynt bryderon ynglŷn â'r cyflenwad crefftwyr neu ansawdd y crefftwyr, neu help parhaus ar lefel isel yn y farchnad breifat, neu sut fydddech yn mynd ati i ddod o hyd i'r cyfryw grefftwyr neu help.

"...hefyd, pwy fyddai'n gwneud y gwaith? O ie, dim ond rhywun rwy'n ei adnabod fyddwn i'n ei gael, byddai cael rhywun i mewn nad oedd wedi'i argymhell i mi yn fy nychryn yn llwyr... ."

"Os cewch chi ofalwyr da yn breifat, neu lanhawyr a garddwyr da, byddech chi'n gallu aros yn eich cartref eich hun am byth... ."

Mynegodd nifer o bobl ansicrwydd ynglŷn â'u **costau cyfleustodau** presennol ac yn y dyfodol. Dywedodd rhai pobl wrthym nad oeddent yn gallu fforddio cael y gwres ymlaen rhyw lawer a bod hynny'n effeithio ar eu cymalau a chyflyrau eraill. Clywsom fod angen i lawer o bobl, yng nghefn gwlad Cymru, ddefnyddio olew ar gyfer gwresogi. Pan wnaethom ein gwaith maes, roedd costau'n gostwng, ond roedd pobl yn pryderu ynglŷn â'r effaith pe baent yn codi eto. Yn wahanol i ar gyfer nwy a thrydan, roedd cynlluniau prisiau hirdymor yn anghyffredin.

"O ran gwresogi yn yr ardal hon, mae'n rhaid i ni gael olew, oni bai eich bod yn y dref. Ar hyn o bryd mae'n costio tua £400.00 am ryw 1000 litr – roedd yn £600.00 ychydig yn ôl [mae'n mynd ymlaen i wneud y pwynt y gallai hyn newid yn y dyfodol...]"

Rydym yn trafod y cwestiwn ehangach yn ymwneud ag arian, a sut gall gefnogi neu rwystro lles yn yr adran ar arian.

Dywedodd llawer o'r rheiny y siaradom a nhw wrthym fod teimlo'n saff a diogel yn eu cartref yn ffactor allweddol arall a oedd yn cyfrannu at (neu'n tynnu oddi wrth) eu lles. Ystyriwn hyn yn fanylach yn yr adran ganlydol ar gymdogaethau.

Symud allan

Roedd lleiafrif sylweddol o'r rhai y siaradom â nhw wedi cynllunio i symud i eiddo llai neu eiddo mewn lleoliad mwy cyfleus, neu i mewn i dai arbenigol i bobl hŷn.

Cafwyd trafodaeth mewn rhai o'r grwpiau ynglŷn â'r mathau amrywiol o dai â gofal ychwanegol, a theimlwyd yn gyffredinol fod hyn yn opsiwn gwell o lawer na chartref gofal, yn cynnig mwy o le ac annibyniaeth. Nododd un cyfranogwr y gwahaniaeth rhwng cynllun gofal ychwanegol a'r cartref gofal nyrsio yr oedd wedi symud ei fam iddo:

"Hoffwn i fod wedi gwybod am hyn [y cynllun gofal ychwanegol] ar gyfer fy mam. Nid yw'n hawdd bod mewn cartref cymunol, rwy'n gwybod y byddwn i'n ei gasáu.....Os ydw i'n cymharu ble roedd fy mam â hyn ... dim ond ystafell fach oedd ganddi... ."

Fodd bynnag, roedd rhai eraill yn pryderu ynglŷn â risg barhaus arwahanrwydd cymdeithasol mewn datblygiadau tai gofal ychwanegol. Bu cyfranogwyr mewn un grŵp ffocws yn trafod cynllun gofal ychwanegol gerllaw. Dywedodd un person wrthym:

"aeth fy ffrind yno i gael mwy o ryngweithio cymdeithasol, ond nid yw'n ei gael gan nad oes unrhyw un yn mynd i bethau mae rhai ohonynt yn trefnu cael prydau yn eu hystafelloedd... ."

Fodd bynnag, dywedodd cyfranogwr arall yn y drafodaeth hon:

"...Cael dewis yw'r peth, oherwydd fel arall, mae'n dod yn sefydliad... ."

Roedd rhyw wyth o'r bobl hŷn y siaradom â nhw yn byw mewn tai gwarchod: roedd y rhan fwyaf ohonynt yn wirioneddol falch eu bod wedi symud yno. Esboniodd un ddynes, er bod ei fflat yn 'fach iawn' o gymharu â'i chartref blaenorol, ei fod 'mor gyfleus!' Dywedodd rhai eraill wrthym eu bod yn teimlo'n fwy diogel o lawer a'u bod yn mwynhau'r cyfeillgarwch a'r cyfleoedd newydd i gymysgu o fewn y cynllun. Roedd nifer o'r dynion Somali y siaradom â nhw yn byw mewn cynllun gwarchod a oedd wedi'i adeiladu'n arbennig ar gyfer llongwyr Somali. Fe wnaethant ddisgrifio'r cymorth yr oeddent yn ei gael gan staff (gan gynnwys pryd o fwyd bob dydd) a'r rhyngweithio cymdeithasol yr oeddent yn ei fwynhau gyda thenantiaid eraill ac aelodau'r gymuned a oedd yn byw'n lleol yn y lolfa gymunol.

Fodd bynnag, teimlai llawer o'r rheiny a oedd yn byw mewn tai gwarchod fod y buddion hyn yn cael eu bygwth gan doriadau a newidiadau i'r gwasanaeth warden, a chan ymarfer a pholisi eu darparwr tai. Roedd enghreifftiau'n cynnwys peidio â chaniatáu digon o reolaeth i drigolion drefnu pethau syml fel eu rota golch eu hunain, neu weithwyr cymorth yn gadael eu hunain i mewn i'ch fflat heb roi amser i chi ateb. Golygai'r gostyngiad mewn cymorth wardeiniaid fod rhai'n teimlo arwahanrwydd cymdeithasol neu'n llai diogel. Roedd un grŵp yn cofio hanes dynes a oedd wedi disgyn, ac ni ddaeth neb o hyd iddi nes y bore wedyn gan mai dim ond tan ganol dydd oedd y warden yno, ond roedd yn arfer byw ar y safle cyn hynny. Esboniodd un ddynes, a oedd wedi bod yn gofalu am ei gŵr o fewn yr un cynllun nes iddo farw:

"Ers i mi golli fy ngŵr, nid oes unrhyw un i siarad â nhw yno.....Mae'n braf cael y warden ar y safle, rhywun y gallwch ddibynnu arno."

Roedd rhai eraill wedi 'symud i gartref llai o faint' o fewn y farchnad dai gyffredinol, neu roeddent yn gobeithio gwneud hyn. Nifer yr ystafelloedd gwely yw ffocws trafodaethau polisi'n gyffredinol ynglŷn â 'symud i gartref llai o faint', ond i'r rhan fwyaf o'r grŵp hwn, y nodweddion allweddol y teimlent fyddai'n cefnogi'u hannibyniaeth oedd hygyrchedd, lleoliad a rhwyddineb cynnal:

"...roedd gennym dŷ pâr mawr gyda gardd fawr, un diwrnod roedd fy ngŵr ar ben ysgol ynocio'r goeden afalau, a phenderfynodd y ddau ohonon ni na allem ymdopi rhagor, felly

aethom ati i werthu'r tŷ, a rhentu dros dro hyd nes i ni ddod ar draws y byngalo hwn... Mae'n hyfryd – mae yna ddwy ystafell wely, ystafell wlyb fawr gyda bath a chawod ac wedi'i dylunio ar gyfer cadeiriau olwyn. Mae gennym gât fawr ddwbl i'r man parcio yn yr ardd, a siopau gerllaw (er ei fod braidd yn fryniog) gyda deintydd, meddygfa deulu, fferyllydd a bws bob hanner awr, a'r cyfan o fewn taith gerdded pum munud."

Dyweddodd rhai perchenogion tai wrthym eu bod am symud i drefi a/neu eiddo llai, ond teimlent eu bod yn cael eu rhwystro yn hyn o beth gan **y farchnad dai**. Roedd rhai'n ei chael hi'n anodd gwerthu eu cartrefi: roeddent yn teimlo bod darpar brynwyr yn amharod i brynu oherwydd y cynnydd mewn prisiau tai dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, a'r hyn a welent fel bandiau treth gyngor wedi'u gorbriso. Roedd rhai eraill wedi ystyried symud, ond dywedont wrthym nad oeddent wedi gallu dod o hyd i rywle addas i symud iddo o ran lleoliad a fforddiadwyedd.

4.3. Cymdogaeth

Roedd tair agwedd wahanol ar y gymdogaeth y dywedodd pobl hŷn wrthym oedd naill ai'n helpu neu'n rhwystro eu lles: bod cyfleusterau lleol ar gael; yr ymdeimlad o ddiogelwch cymunedol (neu ofn troseddu); a'r mathau o berthnasoedd oedd ganddynt o fewn y gymuned leol.

Cyfleusterau lleol

Dyweddodd rhai pobl wrthym fod eu siopau a'u swyddfeydd post lleol yn cau neu fod bygythiad i'w cau, ac roeddent yn pryderu ynghylch yr effaith fyddai hyn yn ei chael arnyn nhw a'r gymuned leol. Teimlai rhai eraill fod toriadau i amryw o wasanaethau cyhoeddus – goleuadau stryd, trafniadaeth gyhoeddus, canolfannau cyngor lleol, llyfrgelloedd, gwasanaethau ysbyty lleol a wardeniaid tai gwarchod – yn bygwth gallu pobl hŷn i aros yn annibynnol.

Dyweddodd pobl wrthym eu bod yn gwerthfawrogi llyfrgelloedd yn arbennig fel ffynhonnell help a chefnogaeth o ran cael defnyddio cyfrifiaduron, yn enwedig y ffaith fod yr help hwn ar gael yn rhad ac am ddim wrth alw heibio gan staff cynorthwyol. Teimlai grwpiau Cymraeg eu hiaith mewn ardaloedd gwledig i'r byw wrth weld capeli ac eglwysi yn cau. Esboniodd un "Y capel oedd y gymdeithas".

Roedd problemau gyda hygyrchedd yn gwneud defnyddio rhai cyfleusterau cymunedol yn heriol, yn peri dychryn neu weithiau'n amhosibl.

"Y tro diwethaf yr euthum i'm theatr leol, nid oedd canllawiau na rheiliau nac unrhyw beth wrth y toiled, ac euthum yn sownd a oedd yn embaras, a chydiais yn y canllaw i fyny'r grisiau a dim ond weiren ydoedd, ac mae cefn isel iawn i'r seddi felly nid oes dim i gydio ynddo wrth i chi gerdded ar hyd yr eil..... mater o hyder ydyw a dweud y gwir – ry'ch chi'n colli'ch hyder, pan fyddwch chi'n poeni y gallech ddisgyn neu fethu cyrraedd y toiled, neu fynd yn sownd pan fyddwch chi'n gwneud. Pan fyddaf allan o gwmpas y lle, byddaf bob amser yn meddwl – ble mae'r tŷ bach agosaf os bydd ei angen arna'i?"

Wedi colli'r cyfle ar gyfer atal?

"Mae'r llwybr rhwng yr adeiladau yn ein cynllun tai gwarchod yn destun pryder go iawn – mae'n anwastad iawn ac wedi peri i dri o bobl syrthio yn barod. Eto, mae'r gymdeithas tai yn dweud o hyd ei bod yn cydymffurfio â'u rheoliadau ac felly nid ydynt yn trwsio'r llwybr ... nid ydynt yn gweld pethau o safbwynt rhywun hŷn."

Diogelwch cymunedol

Dywedodd rhai o'r bobl hŷn y siaradom â nhw eu bod yn teimlo'n 'ddiogel iawn'; ond dywedodd rhai eraill wrthym am eu profiadau personol (a chlywed sôn am brofiadau) a wnaeth wneud iddynt deimlo'n anesmwyth. Un thema gyffredin oedd bod pobl bellach yn gwneud yn siŵr eu bod yn cloi'n ofalus lle nad oeddent wedi trafferthu yn y gorffennol - roedd hyn yn aml yn ddangosydd newid sylweddol mewn cysylltiadau cymunedol.

Dywedodd rhai wrthym am y modd yr oedd arwyddion fandaliaeth neu blant a phobl ifanc yn rhegi yn y stryd yn gwneud iddynt deimlo bod eu cymuned wedi newid ac nad oedd yn fan diogel bellach – ymdeimlad a atgyfnerthwyd gan ddiffyg plismona gweladwy y tu allan i ddinasoedd erbyn hyn. Beirniadodd rhai eraill, fodd bynnag, y 'diwylliant o ofn' sy'n rhwystro pobl hŷn rhag mynd i unrhyw le wedi iddi dywyllu. Soniodd ychydig o bobl am Gynlluniau Gwarchod Cymdogaeth – teimlai'r rhan fwyaf ei fod yn beth cadarnhaol, er y teimlai rhai eraill ei fod yn arwydd o'r oes fod eu hangen o gwbl (ac na fyddai cymdogion yn cadw llygad ar ei gilydd yn naturiol), a dywedodd un ddynes wrthym fod clywed pob adroddiad yr heddlu ar gyfer ei hardal leol mewn cyfarfodydd yn dwysáu ei hofn o droseddu.

Wedi colli'r cyfle ar gyfer atal?

"Roedd un ddynes rwy'n ei hadnabod yn byw ar ei phen ei hun ac nid oedd yn gallu codi i ateb y drws. Roedd gofalmwr yn mynd a dod drwy'r amser, felly byddai'r drws yn cael ei adael ar glicied A daeth pobl i wybod hyn dros amser. Mae technoleg ar gael i ddatrys y broblem hon - gallwch osod system mynediad galw â llais gyda seiniwr - ond dywedodd y

gwasanaethau cymdeithasol ei bod yn rhy ddrud. Dim ond ar ôl iddi gael dau ymwthiwr (a wnaeth ei dychryn yn ofnadwy wrth gwrs) y daeth yr Heddlu'n gysylltiedig a dweud bod y gyllideb ganddynt i osod y system."

Perthnasoedd yn y gymunedol leol

Roedd gan rai pobl berthnasoedd da iawn gyda'u cymdogion ac roeddent yn amlwg yn gwerthfawrogi hyn yn fawr iawn. Esboniodd un ddynes fod cymydog wedi dod â phrydau bwyd iddi tra bod ei gŵr (sef ei gofalwr) yn yr ysbyty. Disgrifiodd rhai eraill eu bod yn cadw llygad ar ei gilydd - weithiau mewn ffordd dawel a naturiol; weithiau trwy drefniant mwy amlwg:

"Pan symudodd fy nghymydog i mewn gyntaf, ei gwestiwn cyntaf pan ddaeth draw am baned o de oedd 'Beth os fyddai'n sâl yn ystod y nos?..... Dyma beth wnâi, fe wnâi daro'r wal, ac os wyt ti'n sâl yn ystod y nos, rhaid i ti daro dy wal di!'. O leiaf ry'ch chi'n gwybod bod yna rywun y pen arall."

Yn ein hadolygiad o'r dystiolaeth, clywsom sut y gall 'proffil newidiol' cymdogaeth effeithio ar les y genhedlaeth hon. Cadarnhawyd hyn gan lawer o'r rheiny y gwnaethom eu cyfarfod yn ystod ein gwaith maes. Dywedodd pobl wrthym nad oeddent yn adnabod llawer o'u cymdogion mwyach oherwydd bod amryw wedi symud i mewn: pobl o Loegr yn ymddeol (yn enwedig mewn ardaloedd gwledig a threfi deniadol bach); cymudwyr (soniwyd am hyn gan nifer o bobl sy'n byw gerllaw'r ffin yng Ngogledd Cymru); a mewnfudwyr o Ddwyrain Ewrop (yn nhrefi De Cymru yn bennaf). Teimlai pobl fod nifer o rwystrau i gymysgu â mewnfudwyr: iaith mewn rhai achosion, diffyg amser oherwydd gwaith a phawb â'u car eu hunain.

Roedd y rhai a oedd yn byw ymhellach o'r dinasoedd a'r ffiniau yn pryderu ynglŷn ag ymadawiad cyson pobl iau o'u cymunedau: *"Maent yn mynd i'r brifysgol ac nid ydynt yn dod yn ôl."* Y grwpiau Cymraeg eu hiaith oedd i weld yn teimlo effaith cymuned sy'n heneiddio'n gynyddol fwyaf:

"Mae'n rhaid cael pobl ifanc, neu pwys fydd yn cynnal y gymdeithas wedyn."

"Roedd cymaint mwy yn arfer digwydd yma nag oes heddiw."

Golygai newidiadau i farchnadoedd swyddi, cyfleoedd a disgwyliadau fod gan lawer o'r rheiny y siaradom â nhw deuluoedd a oedd yn wasgaredig iawn:

"Mae gen i bump o blant ac mae'r agosaf 250 milltir i ffwrdd, a'r pellaf 7000 milltir i ffwrdd, felly dyna ni."

Roedd ychydig o sylwadau negyddol ynglŷn ag ymddygiad pobl iau, ond yr ymdeimlad llethol a oedd yn syndod braidd, oedd o garfan o bobl a oedd yn awyddus i gysylltu â phobl iau na nhw. Roedd y cyfleoedd am gymysgu rhwng cenedlaethau yn cael eu cyfyngu gan: ddiffyg amser a phatrymau gweithio pobl iau; materion yn ymwneud â diogelwch a thrafnidiaeth a oedd yn ei gwneud yn anoddach i bobl hŷn fynd allan gyda'r nos; a ffyrdd o fyw gwahanol a'r defnydd o dechnoleg; ac – mewn rhai ardaloedd – diffyg pobl ifanc yn llwyr.

Teimlwyd bod y cysylltiad hwn rhwng y cenedlaethau yn allweddol i gynnal lles ac annibyniaeth pobl hŷn mewn cymunedau, yn enwedig mewn pentrefi a threfi bach:

Dyweddodd dynes weithgar iawn yn ei hwythdegau wrthym:

"y diwrnod o'r blaen roedd hi'n arw iawn ac roedd cnoc ar fy nrws, fe'i agorais a Steve oedd yno [dyn yn ei bedwardegau sy'n byw yn fy mhentref] - dywedodd 'a oes gennych bopeth sydd ei angen arnoch chi, hoffech chi i mi fynd i siopa neu a oes angen i chi fynd i unrhyw le?' Edrychais yn syn arno, dywedais 'na, rwy'n iawn' a dywedodd yntau 'a fydddech chi'n dweud os na fydddech chi'n iawn?' Dywedais, 'rwy'n meddwl y bydden i, Steve' ac felly dywedodd 'wel, mae hynny'n iawn'. Nawr, daeth hynny'n gwbl annisgwyl. Os ydw i'n sefyll wrth yr arhosfa bws yn y dref ac mae'n mynd heibio, mae'n gofyn i ble rwy'n mynd ac yn dweud 'dewch, neidiwch i mewn'. Dyna allwn i ei ddisgwyl ond ni allwn i ddisgwyl hynny gan rywun hŷn gan nad ydynt yn gallu gwneud hynny, felly mae angen y berthynas arnom â'r rhai iau pan fyddwch chi'n byw mewn pentref."

Fodd bynnag, myfyriodd rhai pobl ar y ffiniau main a chymhleth rhwng cymdogion mewn perthynas â'r hyn y gallwch ddisgwyl neu ofyn gan eich gilydd, a sut mae hyn i weld wedi newid i rai pobl. Mewn un grŵp ffocws, roedd trafodaeth ynglŷn â ph'un a allech, ac ym mha amgylchiadau y gallech gnocio ar ddrws cymydog i gael cymorth:

"Nid wyf yn gwybod a fyddwn i'n hoffi cnocio ar ddrws rhywun arall – rwy'n meddwl y byddwn i'n ochelgar iawn o ran beth fyddai eu hymateb."

Er y proffil newidiol mewn llawer o gymunedau a'r perthnasoedd yn y cymunedau hynny, roedd pobl yn dal i ddisgrifio lleoedd a oedd yn gweithio fel 'canolfannau' cymunedol, lle'r oedd pobl leol yn cyfarfod a dod i adnabod ei gilydd. Roedd y rhain yn cynnwys caffis, eglwysi, mosgiau, tafarndai, tai cymunedol, y llyfrgell, bysiau a hyd yn oed y warchodfa natur leol:

"Mae cymdeithas wedi newid.....mae'n fendith fod y warchodfa natur honno gennym felly, o blant bach i oedolion, mae mynediad ganddynt i hwnnw. Mae'n fan i bobl ddod ynghyd fel y gallant ddod i adnabod ei gilydd... ."

"Rwy'n hoffi mynd ar y bws gan y bydda i'n cyfarfod â phobl, weithiau byddant yn siarad â chi."

"Dyweddodd dynes ar y bws y bore 'ma y bydd yn dod allan bob dydd i fynd i'r dref oherwydd 'Byddwn i'n mynd o 'nghof yn eistedd yn y tŷ!' ... Siop Pysgod a Sglodion xx – mae'n mynd yno bron bob dydd! Bydd yn mynd yno bum niwrnod yr wythnos."

Fodd bynnag, roedd rhai 'canolfannau' wedi'u colli hefyd:

"roedd y siop yn arfer bod yn ganolfan brysur i'r pentref, ond yna fe wnaeth y bobl a gymerodd y siop drosodd gythruddo pobl ar unwaith mae'n cau nawr, beth bynnag."

4.4. Arian

Roedd llawer o bobl y siaradom â nhw yn pryderu ynglŷn â bod lefel gyfredol a lefel 'newydd' pensiwn y wlad ddim yn ddigonol i fodloni anghenion sylfaenol:

"Beth yw digon o arian? Wel, allwch chi ddim byw ar Bensiwn y Wlad, allwn i ddim beth bynnag, dim nawr.... Na, mae'n anodd talu'r biliau nawr."

"Rwy'n gwybod y cefais 5 ceiniog yn fwy ar gyfer fy mhensiwn yn ddiweddar ... ond beth yw hynny? Ni allwch chi hyd yn oed brynu peint o laeth gyda hynny!"

I lawer o'r rheiny a gafodd eu cyfweld, roedd cael pensiwn preifat ychwanegol yn hanfodol i'w lles:

"Rwy'n lwcus fod gen i bensiwn galwedigaethol yn ychwanegol at bensiwn y wlad, felly mae hynny'n rhoi incwm rhesymol i mi."

Teimlwyd bod cael a chynnal rhyw lefel o gynilion yn bwysig hefyd, o ran tawelwch meddwl ac i dalu am eitemau 'costus' – a oedd, i lawer, yn cynnwys newidiadau i'w cartref fel eu bod yn gallu parhau i fyw'n annibynnol (lle nad oes arian cyhoeddus ar gael neu byddai'n golygu aros am gyfnod hir iawn):

"[Os nad oes grant, a fyddech chi'n gwneud ystafell yn gawod beth bynnag?] Byddwn, byddai'n rhaid i mi gan nad ydw i'n gallu mynd i mewn ac allan o'r bath mwyach, mae fy mhen-gliniau'n mynd ac nid wyf yn ddigon cryf i godi fy hun i mewn ac allan; ac rwy'n byw ar

fy mhen fy hun, felly dyna yw un o'm hofnau mwyaf, eich bod yn mynd i fod yn sownd yn y bath ... ond pan fydd fy nghynilion ar ben, byddant ar ben a dyna yw'r pryder. Rwy'n 82 ... rwy'n credu bod fy nghanedlaeth i'n hoffi cael ychydig o gynilion, ychydig o arian y tu ôl i chi; fe allwn i'n hawdd wario'r cwbl, ond rydych yn meddwl, na, dim o gwbl, mae'n rhaid cadw gafael arno... ."

Teimlai rhai eraill y byddai fforddiadwyedd yn eu hatal rhag cymryd camau i wneud i'w hunain deimlo'n fwy diogel gartref. Er enghraifft, roedd rhai yn cydnabod gwerth cael larwm personol a thlws crog larwm wedi'u gosod, ond yn petruso oherwydd y gost barhaus:

"Dydw i ddim yn talu £11 y mis am hynny!"

Adroddodd rhai eu bod wedi colli ffynhonnell incwm ychwanegol, oherwydd y newidiadau i gyfraddau llog yn y blynyddoedd diwethaf:

"Yr unig gŵyn fyddai gen i yw bod cynilion a chyfraddau llog mor isel – dywedwch fel hyn, roedd y llog y byddwn i'n ei gael ar fy nghynilion yn arfer talu am fy ngwyliau."

Roedd gallu cael mynediad i fudd-daliadau wedi gwella amgylchiadau ariannol rhai pobl yn sylweddol. Mae un ddynes a gafodd gymorth i hawlio Lwfans Gweini yn defnyddio'r arian i dalu £32 yr wythnos i lanhawr preifat (nith dynes y mae'n ei hadnabod mewn gweithgaredd cymdeithasol). Disgrifiodd lawer o fanteision y trefniant hwn:

"Ac mae'n gwmni i mi – mae'n dda iawn, ac yn gwneud fy siopa ac yn gweithio brechwast i mi."

Fodd bynnag, roedd gallu cael mynediad i wybodaeth a chynngor da yn hanfodol yma, neu fel arall nid oedd pobl yn ymwybodol o'u hawliau yn aml:

"Nid oeddem yn gwybod y gallem gael Lwfans Gweini ychwaith – cefais fy synnu. Roedd e'n gymwys, ac yna am fy mod i'n anabl, cefais innau'r lwfans hefyd. Fe wnaeth y Gymdeithas Alzheimer ein helpu'n fawr, gyda deunydd argraffedig a'r caffï cofio."

Fe wnaethom gyfarfod â rhai pobl y gellir eu disgrifio orau fel pobl 'wedi'u gwasgu yn y canol' yn ariannol. Er enghraifft, roedd y perchennog preswyl hŷn hwn ychydig dros y trothwy ar gyfer Credyd Pensiwn:

"Rwy'n wŵr gweddw gyda phensiwn yr henoed a phensiwn gŵr gweddw bach, ond ni allai gael Credyd Pensiwn. Mae gen i ychydig o gynilion ond rwyf wedi gorfod talu am lwyth o atgyweiriadau – mae'n hen dŷ – os bydd yn costio dros fil am y canllawiau, ni fydda i'n gallu fforddio hynny. Yna mae'r plant, yr wyrion, pen-blwyddi, Nadolig"

Roedd rhai o'r rheiny y siaradom â nhw yn cael eu cyfyngu'n fawr gan dlodi ac roedd hyn yn amlwg yn cael effaith sylweddol ar eu lles, o ran gorbryder ac arwahanrwydd:

"Dim ond crafu byw ydw i (yn ariannol) – a hynny am nad wyf yn mynd allan ... nid wyf yn cael gwyliau; does gen i ddim bywyd cymdeithasol – a oes unrhyw beth o gwbl i hen bobl fel fi"

Esboniodd y dynion Somali y siaradom â nhw fod y ffaith eu bod yn anfon arian o'u pensiynau cyfyngedig i gynorthwyo teulu yn ôl yn Somalia yn gadael fawr ddim incwm iddynt i'w wario.

Roedd diwylliant o gynildeb yn amlwg ymhlith rhai pobl; er nad oeddent o angenrheidrwydd yn dweud nad oes ganddynt ddigon o arian; maent yn amlwg wedi dod i arfer mynd heb bethau:

"...os na allaf ei fforddio, ni fydda i'n ei gael."

Eto teimlai pobl ei bod yn anoddach rheoli a chynllunio'u cyllid wrth iddynt fynd yn hŷn a wynebu premiymau cynyddol ar gyfer yswiriant teithio neu yswiriant car, a chostau'n deillio o iechyd gwael neu ansicr:

"Pan nad ydych chi'n iach, bydd gennych bentwr ar ben pentwr o gostau, ac mae popeth yn codi drwy'r amser."

Fe wnaeth rhai eraill dynnu sylw at ryngweithiadau cymhleth rhwng cymunedau newidiol a chost byw. Amlygodd un grŵp y ffaith na all arian brynu cefnogaeth dda yn y gymuned, a chan fod hyn wedi lleihau, mae angen talu am help (fel larymau personol neu rywun i wneud eich siopa pan fyddwch chi'n sâl). Roedd rhai eraill yn cydnabod bod defnyddio archfarchnadoedd rhad yn bygwth hyfywedd y siopau lleol drutach, a fyddai yn y tymor hir yn cael effaith niweidiol ar y gymuned a'u gallu nhw eu hunain i fyw'n annibynnol yn y gymuned honno.

4.5. Technoleg Gwybodaeth (TG)

Fe wnaethom gyfarfod â rhai pobl hŷn a oedd yn defnyddio'r rhynggrwyd i wella'u lles mewn ystod o ffyrdd. Roedd hyn yn cynnwys archebu bwyd a siopa arall i'w ddosbarthu ar-lein; defnyddio Skype i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu sydd ar wasgar (a rhith-fynychu seremonïau graddio ac angladdau mewn gwledydd eraill); ac anfon negeseuon e-bost at aelodau grwpiau cymdeithasol a chymunedol. Yn arwyddocaol, serch hynny, roedd hyd yn oed defnyddwyr rheolaidd y rhynggrwyd yn tueddu peidio â bod wedi defnyddio'u cyfrifiaduron

i chwilio am wybodaeth a chyngor – canfyddiad sy'n atseinio canfyddiad ymchwil gyda grwpiau eraill, gan gynnwys pobl ifanc sydd wedi colli eu golwg (Blood et al 2014).

"[A ydych chi'n defnyddio'r we fel ffynhonnell gwybodaeth a chyngor?] Na, nid wyf erioed wedi meddwl am hynny a dweud y gwir"

Dywedodd rhai pobl fod eu plant yn edrych am bethau iddynt ar-lein; ac roedd yna un neu ddau o bobl a oedd yn fwy hyderus ynglŷn â chwilio:

"[A fydddech chi'n defnyddio'r rhynggrwyd i gael gwybodaeth a chyngor?] Fe fyddwn i nawr am fod fy nheulu wedi talu am gwrs i mi fynd ar-lein, felly rwy'n defnyddio Google ar gyfer popeth, ond cyn nawr ni fyddwn wedi'i ddefnyddio am fy mod i'n gyndyn i wneud, ac rwy'n difaru peidio â'i wneud yn gynharach am ei fod mor syml."

Roedd dyn arall wedi mynd ar-lein i ddarllen y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) cyn i ni gyfarfod ag ef:

"A dyma'r broblem gyda'r Ddeddf hon [Llesiant] - nid yw wedi'i hysbysebu - hyd nes i chi fy ffonio a dweud wrtha'i, 'doeddwn i ddim yn gwybod, ac yna edrychais ar y Ddeddf, ac rwy'n mynd ar wefan Llywodraeth Cymru'n rheolaidd, ond nid oeddwn i'n gwybod bod y Ddeddf hon ar ddod!"

Fodd bynnag, roedd defnyddwyr hyderus a rheolaidd TG yn y lleiafrif ac yn tueddu bod yn y carfanau iau (pobl yn eu 60au a'u 70au) ac/neu o gefndiroedd dosbarth canol; er bod eithriadau unigol i hyn. Roedd rhwystrau (neu alluogwyr) yn cynnwys:

Roedd **ofn sgamiau** yn bryder allweddol ymhlith y grŵp oedran hwn - roedd rhai o'r grwpiau a fynycom yn rhannu rhybuddion ynglŷn â sgamiau. Dywedodd y rhan fwyaf o'r rheiny â chyfrifiadur wrthym na fyddent yn gwneud unrhyw beth a oedd yn ymwneud ag arian ar-lein, sydd yn amlwg yn cyfyngu capasiti'r rhynggrwyd i'w helpu gyda thasgau ymarferol fel bancio a siopa (er bod lleiafswm archebion ar gyfer siopa bwydydd ar-lein yn rhwystr hefyd). Siaradodd rhai am eu profiadau neu'u hofnau (neu rai pobl eraill) o firsau, a oedd wedi bod yn gostus neu'n drafferthus i'w trwsio, ac roedd rhai eraill yn ofni preifatrwydd data ('Y Brawd Mawr'):

"Mae cyfrifiaduron yn codi arswyd mawr arna'i: yr holl sgamiau a phopeth!"

"Dim ond pori fydda i – nid wyf yn bancio nac yn prynu na gwerthu yno – rwy'n rhy nerfus."

Roedd **gwybodaeth, sgiliau a hyder** mewn perthynas â TG yn amrywio'n aruthrol. Roedd rhai o'r rheiny yn eu 60au a'u 70au wedi dysgu defnyddio cyfrifiaduron tra'r oeddent yn y

gwaith (yn enwedig y rhai â chefnidiroedd proffesiynol neu weinyddol); roedd rhai eraill wedi dilyn cyrsiau ffurfiol neu wedi cael eu dysgu gan aelodau iau o'r teulu. Fodd bynnag, roedd beirniadaethau yma; teimlai rhai ei bod yn anodd cofio'r wybodaeth yr oedd aelodau iau'r teulu neu diwtoriaid ffurfiol wedi'i rhoi iddynt.

Roedd **cost** yn rhwystr i rai: roedd hyn yn cynnwys buddsoddiad cyfalaf cychwynnol (yn enwedig mewn iPads a chyfrifiaduron llechi eraill), talu am hyfforddiant neu gynnal a chadw'r cyfrifiadur, a chost barhaus tanysgrifiadau band eang.

"Fe hoffwn i wneud mwy – er enghraifft, gyda fy ffotograffau – prynais lechen Blackberry ond mae braidd yn araf ar gyfer y rhyngrwyd a dweud y gwir. Byddai'n grêt cael iPad cyflym neis fel sydd gan fy mab, ond nid wyf am dalu £400 am y fraint."

Roedd **cysylltedd gwael** yn broblem mewn rhai ardaloedd, yn enwedig ardaloedd gwledig mwy anghysbell yng Ngorllewin a Chanolbarth Cymru.

"Mae'n bwysig iawn fod gennych fynediad da i'r rhyngrwyd a ffonau symudol, ac nid yw gennym yn yr ardal yma."

Roedd **anabledd** yn ei gwneud yn anodd i rai pobl gael mynediad i gyfrifiaduron; soniodd nifer o bobl fod y golwg yn gwaethygu yn ei gwneud yn anodd darllen y sgrin; roedd rhai eraill yn ei chael yn anodd teipio oherwydd arthritis; neu roeddent yn cael trafferth cofio sut i gyflawni rhai gweithrediadau oherwydd problemau gyda'r cof neu brosesu gwybyddol.

4.6. Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig Hŷn

Roedd rhai o'r rhwystrau yr adroddwyd amdanynt gan bobl dduon a lleiafrifoedd ethnig hŷn y siaradom â nhw yn atseinio'r rheiny a wynebodd pobl gwyn Cymreig a Phrydeinig, ac rydym felly wedi plethu'r profiadau a'r sylwadau hyn i adrannau perthnasol yr adroddiad. Fodd bynnag, roedd rhai themâu a ddaeth i'r amlwg o'n sgysiau gyda phobl dduon a lleiafrifoedd ethnig hŷn a oedd yn amlwg yn gysylltiedig â'u hethnigrwydd yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol. Nid yw rhai o'r materion hyn yn *unigryw* i leiafrifoedd ethnig, ond maent yn tueddu bod yn faterion y maent yn cael profiad cadarnach neu wahanol ohonynt. Roedd gan rai o'r grŵp hwn yr hyn y gellid ei ddisgrifio fel personoliaethau gwydn iawn o ganlyniad i'w profiadau bywyd, fel ffoi rhag y rhyfel yng Ngwlad Pwyl neu symud o Pakistan i ardal lle nad oes llawer o Fwslimiaid a gorfod dysgu iaith newydd ac ymdopi â hiliaeth.

Mynediad i gyngor a gwybodaeth: gall deall y system a gwybod ble i ddechrau fod hyd yn oed yn fwy heriol i aelodau'r grŵp hwn; roedd enghreifftiau'n cynnwys: peidio â bod yn ymwybodol o'r Lwfans Gweini, peidio â chael gwybod am sefydliadau gwirfoddol fel y Gymdeithas Alzheimer gan weithwyr meddygol proffesiynol. Esboniodd un ddynes ynglŷn â'u chyfoedion:

"Nid yw'r iaith gan rai, ond yn fwy na hynny, nid yw'r hyder ganddynt i wthio am bethau."

Clywsom fod toriadau i wasanaethau arbenigol y trydydd sector, fel cau'r ganolfan gyngor gymunedol ar gyfer poblogaeth Somaliaidd Caerdydd, yn effeithio'n arbennig o galed ar aelodau hŷn y gymuned hon, gan nad ydynt yn siarad llawer o Saesneg yn aml, nid ydynt yn adnabod y system gystal â chenedlaethau iau ac maent yn wynebu nifer o rwystrau ffisegol rhag teithio a chael mynediad i wasanaethau generig.

Roedd pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig hŷn yn tueddu dibynnu ar eu plant a'u hwyrion/wyresau am gyngor a gwybodaeth. Mae'r ymagwedd hon yn un beryglus, gan mai anaml y mae ganddynt ddigon o arbenigedd i roi cyngor cywir.

Cyllid a deiliadaeth: Rydym yn gwybod o lenyddiaeth flaenorol (Care & Repair England 2010) fod lefelau perchen-feddiannaeth yn arbennig o uchel ymhlith pobl hŷn o rai grwpiau lleiafrifoedd ethnig, a bod lefel uchel o berchenogaeth cartref ar incwm isel ymhlith pobl dduon hŷn. Er bod nifer y bobl dduon a lleiafrifoedd ethnig hŷn a lenwodd y ffurflen ddemograffig yn ein hastudiaeth yn fach, diddorol yw nodi fod saith naill ai'n berchen ar eu cartrefi'n gyfan gwbl, neu roeddent yn eu rhentu'n breifat, a bod mwyafrif y bobl dduon a lleiafrifoedd ethnig a gafodd eu cyfweld wedi disgrifio'u cyllid fel 'dim ond dod i ben â phethau'. Roedd y rhan fwyaf yn ddibynnol ar drafnidiaeth gyhoeddus, a dywedodd nifer

wrthym eu bod ychydig uwchlaw'r trothwy ar gyfer Credyd Pensiwn. Dywedodd un o'r rhain wrthym – nyrs 70 oed sydd wedi lled ymddeol sy'n gofalu am ei gŵr oedrannus â dementia – ei bod yn gwneud gwaith asiantaeth ddwywaith yr wythnos i ychwanegu at ei phensiwn bach.

Roedd y dynion hŷn Somali a gyfwelom wedi derbyn cyngor da ar fudd-daliadau gan y gweithiwr cymorth yn y cynllun gwarchod lle'r oeddent naill ai'n byw neu wedi ymweld ag ef: roedd rhai yn derbyn Lwfans Gweini. Fodd bynnag, un pwysau ychwanegol ar gyllid y grŵp hwn oedd eu bod yn ceisio cynnal teulu yn ôl yn Somalia o'u pensiynau llongwyr preifat bach.

Roedd y cyfranogwyr Pwylaidd (o'n hastudiaeth flaenorol y Sefydliad Joseph Rowntree – gweler tudalen 12 am fanylion hyn) yn hunan-arianwyr yn byw mewn pentref ymddeol Pwylaidd: roedd pob un ohonynt wedi cynllunio ymlaen llaw ac wedi cynilo i symud i'r cynllun, ac roedd nifer wedi gwario llawer o'u harian eu hunain yn gwneud addasiadau i'w fflatiau a phrynu offer symud. Roeddent i gyd yn amlwg yn falch o'u hannibyniaeth ariannol barhaus a'r ffaith nad oeddent yn derbyn budd-daliadau:

"Nid wyf yn cael unrhyw gymorth ac eithrio'r hyn y mae pawb yn ei gael, fel meddyginiaethau am ddim."

Disgrifiodd un pâr o blith y bobl dduon a lleiafrifoedd ethnig y modd yr oeddent wedi'u troi oddi ar fynd at y Gwasanaethau Cymdeithasol am fod y ffurflenni ariannol wedi teimlo'n rhy ymwithgar.

Preifatrwydd, urddas, diwylliant a gofal: Fe wnaeth ein sgysiau herio'r rhagdybiaeth fod pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig hŷn bob amser yn rhan o deuluoedd a chymunedau mwy sy'n 'gofalu am eu hunain'. Er i ni gyfarfod ag un rhyng-ofalwr, a oedd yn gofalu am ei merch anabl a'u rhieni oedrannus, fe wnaethon gyfarfod ag un arall a oedd heb unrhyw deulu ac roedd i weld eithaf ar wahân, o ganlyniad i gyfuniad o ethnigrwydd a chrefydd a blynyddoedd wedi'u treulio yn gofalu am eu gŵr sydd bellach yn ymadawedig:

"Nid oes gen i unrhyw deulu ac eithrio un nith yn Birmingham."

Dywedodd y ddau ofalwr yn y grŵp hwn wrthym nad oedd y sawl yr oeddent yn gofalu amdano/amdani yn fodlon derbyn help o'r tu allan gyda gofal personol, oherwydd preifatrwydd ac urddas. Esboniodd y dynion Mwslimaidd hŷn a gyfwelwyd gennym y byddent yn ddelfrydol yn dymuno cael gofal personol gan ddynion iau o'u cymuned eu hunain.

Er i'r rheiny a oedd yn byw yn y cynllun Pwylaidd ddisgrifio perthnasoedd agos gyda'u teuluoedd ac ymweliadau cyson ganddynt, dywedodd nifer o bobl wrthym nad oeddent am ddifetha bywydau eu plant drwy fod yn ddibynnol arnynt am ofal a help.

Cysylltiadau â'r gymuned ethnig: Fe wnaethom gyfarfod â phobl naill ai drwy grŵp cinio neu gynllun tai arbenigol ar gyfer pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig hŷn, a phwysleisiodd bob un ohonynt werth y lleoliadau hyn o ran darparu cymorth i'w gilydd, diogelwch a chyfleoedd i gymysgu gyda phobl a oedd yn rhannu'ch diwylliant a'ch iaith. Roedd y mosg hefyd yn 'ganolfan' allweddol i'r rhai Mwslimaidd, yn rhoi strwythur, ystyr a chyswllt rheolaidd ag aelodau'r gymuned leol, gan gynnwys cymysgedd o oedrannau. Fodd bynnag, nid yw'r mosg yn darparu cymorth ymarferol na chynghor a gwybodaeth heb fod yn ymwneud â chrefydd.

Dywedodd bob un o'r grŵp Pwylaidd wrthym eu bod wedi symud i'r cynllun er mwyn bod yn ddiogel, i fyw mewn tai mwy addas (a fyddai'n eu galluogi i fyw heb ddibynnu gormod ar deulu na'r wladwriaeth) ac i fod yn rhan o gymuned: dywedodd y rhan fwyaf wrthym mai ychydig o bobl Bwylaidd oedd yn eu cymdogaethau blaenorol.

Dywedodd un ddynes Asiaidd wrthym faint yr oedd yn gwerthfawrogi gallu mynd i'r siopau bwyd ethnig yn ei hardal leol a dewis ei llyisiau ei hun: roedd hyn yn dod â chyswllt cymdeithasol a chynefindra, yn ogystal â gallu cael bwydydd ethnig – pethau na allai siopa ar-lein neu rywun yn gwneud ei siopa ar ei rhan eu disodli.

Ymwelom â Red Sea House – cynllun tai gwarchod a sefydlwyd gan Gymdeithas Tai Taf i fodloni anghenion tai a chymorth llongwyr Somali a oedd wedi ymddeol yng Nghaerdydd. Mae'r cynllun wedi datblygu'n ganolfan sy'n cael ei ddefnyddio a'i werthfawrogi'n fawr i'r gymuned leol, a chlywsom am lefel uchel o gyd-gefnogaeth yno.

Fodd bynnag, mae'r gymuned hon o bobl hyn yn ynysig iawn o'r hyn a ddisgrifiwyd ganddynt fel y 'byd tu allan'. Prin yr oeddent yn cael cyfleoedd i fynd allan o'r gymdogaeth uniongyrchol (yn enwedig ers i sefydliad y trydydd sector a arferai fynd â nhw ar fws mini i ganolfan hamdden leol golli ei gyllid), a dywedont wrthym eu bod yn teimlo fel 'cymuned anghofiedig':

'Pan ddaw i amser etholiad, bydd swyddogion y llywodraeth i gyd yn dod yma eisiau cyfleoedd am luniau a gwneud pob mathau o addewidion – ond, pan fyddant mewn grym, ni fyddwn fyth yn eu gweld eto.'

Gall trefnu i gyfieithydd fynd gyda nhw i apwyntiadau iechyd neu apwyntiadau eraill ychwanegu cymhlethdod ac oedi, ac er bod y grŵp hwn wedi clywed am y Gwasanaethau Cymdeithasol, nid oeddent yn glir ynglŷn â'u hwaliau a sut i'w cael.

Pennod 5. Gwasanaethau: Canfyddiadau a Siwrneiau

Yn yr adran hon, cyflwynwn yr hyn a ddywedodd pobl hŷn a'u cefnogwyr wrthym am eu profiadau a'u canfyddiadau o wasanaethau. Trwy ddweud 'gwasanaethau', rydym yn golygu gwasanaethau gofal cymdeithasol ac iechyd statudol ac asiantaethau'r sector gwirfoddol, gan gynnwys darparwyr gwybodaeth a chynghor.

Ystyriwn sut mae pobl yn dod i wybod am y gwasanaethau hyn neu'n dod yn gysylltiedig â nhw, a beth sy'n eu cadw rhag angen (neu gael) help gan wasanaethau statudol. Ystyriwn y siwrneiau y bydd rhai pobl yn eu cymryd drwy – neu ar ymylon – y gwasanaethau ffurfiol drwy straeon unigolion, ac edrychwn ar y dysgu ehangach o'r rhain. Roedd gennym ddiddordeb arbennig yn y modd y gallai canfyddiadau pobl o wasanaethau cymdeithasol eu cadw rhag gofyn am help cynnar mewn ffyrdd a allai hyrwyddo'u hannibyniaeth a'u lles yn y tymor hir a'u gwneud yn llai tebygol o fod angen help mewn argyfwng.

Mae'r bennod hon yn waith darllen sboreiddiol i'r rheiny sy'n cynnal gwasanaethau; eto mae'n glir fod lleisiau'r bobl hŷn y siaradom â nhw yn cadarnhau'r angen am y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant a'r cyfeiriad y mae'n ei bennu. Fodd bynnag, mae'r profiadau a'r canfyddiadau hyn yn amlygu graddau'r her a dyfnder y newid diwylliannol a threfniadol sydd ei angen i weithredu'r Ddeddf yn llwyddiannus.

O'u cymryd ynghyd, mae lleisiau pobl hŷn yn rhoi darlun o'r modd y gall y system iechyd a gofal cymdeithasol edrych o'r tu allan: pa mor anodd y gall fod i ddeall pwy sy'n gwneud beth, beth sydd gennych hawl iddo a sut gallwch ei gael. Yn aml fe wnaeth pobl hŷn ddisgrifio'r gweithwyr proffesiynol y gwnaethant gyfarfod â nhw – gyda rhai eithriadau nodedig – fel gweithwyr a oedd yn ymddangos eu bod yn eu gweld drwy lens eu harbenigedd, ac weithiau'n diystyru materion y tu allan i'w cylch gwaith. Mae'r canfyddiadau hyn yn cadarnhau pwysigrwydd nod y Ddeddf i fynd â gwybodaeth, cynghor a chymorth (a oedd yn flaenorol ond ar gael drwy brosesau gwasanaethau cymdeithasol ffurfiol) yn uniongyrchol at y dinesydd, ac felly'n osgoi prosesau asesu cymhleth a phroffion cymhwysedd.

5.1. Canfyddiadau a phrofiadau o'r Gwasanaethau Cymdeithasol

Nid oedd y rheiny y siaradom â nhw yn derbyn Gwasanaethau Cymdeithasol ar hyn o bryd, fodd bynnag, dywedodd 33 o'n cyfranogwyr wrthym eu bod wedi cael eu *hasesu* gan y gwasanaethau cymdeithasol. Mae 15 o'r grŵp hwn yn darparu gofal neu gymorth i oedolyn arall yn sgil afiechyd neu anabledd, er nad ydym yn gwybod a gawsant yr asesiad fel gofalwr neu rywun y gallai fod angen gofal arno/arni.

Roedd rhai o'r rheiny y siaradom â nhw wedi ceisio cael gwasanaethau neu wedi derbyn cymorth cyfyngedig i amser yn dilyn llawdriniaeth, salwch neu ddamwain. Roedd profiadau rhai pobl ar gael eu rhyddhau o'r ysbyty wedi bod yn gadarnhaol. Er enghraifft, esboniodd un gofalwr fod y "*tîm ail-alluogi dan arweiniad therapydd galwedigaethol wedi bod yn wych*" pan gafodd ei mam ei rhyddhau o'r ysbyty ar ôl cwmpo. Esboniodd, o ganlyniad "*ei bod wedi dechrau cael ei hyder yn ôl - fe'i cawsant i gerdded eto*".

Er mai profiad personol uniongyrchol cyfyngedig o'r Gwasanaethau Cymdeithasol oedd gan y mwyafrif o'r rheiny y siaradom â nhw, cawsom ein taro gan y graddau yr oedd *canfyddiadau* pobl o'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn cael eu llywio gan yr hyn a glywent gan eu ffrindiau a'u perthnasau, yn enwedig lle'r oedd hyn wedi cynnwys profiadau negyddol, a chan y cyfryngau. Nid yn unig y gall y newyddion am brofiadau gwael ledaenu'n eang, ond gall eu heffaith bara am amser maith hefyd: mewn enghraifft eithafol o hyn, roedd un dyn yn benderfynol o beidio â gofyn am help gan y wladwriaeth gan fod cais ei fam am grant ar gyfer esgidiau iddo pan oedd yn blentyn wedi cael ei wrthod! Roedd rhai eraill wedi cael eu gwrthod ar gyfer un gwasanaeth (fel bathodyn parcio i'r anabl) a dywedodd fod hyn wedi'i wneud yn benderfynol o beidio â gofyn am unrhyw beth arall.

Fe wnaeth un dyn y siaradom ag ef ddisgrifio teimlad o 'arswydo' rhag meddwl gorfod mynd at y Gwasanaethau Cymdeithasol am help oherwydd y straeon negyddol yr oedd wedi'u clywed ynglŷn ag ymweliadau gofal cartref gwael a byr iawn.

"Mae teimlad o arswyd yn eich llethu, oherwydd oni bai eich bod yn teimlo y gallwch gael y math o help yr ystyriwch y dylech ei gael, byddai'n well gennych beidio â'i gael os yw'n mynd i gael ei wneud mewn ffordd ddi-drefn. Ac am y rheswm hwnnw, rwy'n cael fy llethu gan arswyd."

Nid oedd rhai eraill yn teimlo bod y Gwasanaethau Cymdeithasol, neu y byddai'r Gwasanaethau Cymdeithasol, yn berthnasol iddynt. Weithiau roedd hyn o ganlyniad i falchder ('nid oedd i ni'; roedd ar gyfer 'y bobl eraill' – pobl a oedd yn dlotach, yn salach, yn iau, yn hŷn neu'n llai parod ac abl i fod yn gyfrifol amdanynt eu hunain).

"Nid wyf erioed wedi teimlo fod angen y Gwasanaethau Cymdeithasol arnaf – maent ar gyfer pobl mewn amgylchiadau gwaeth na ni, ac nid oes gen i bryderon ariannol."

Nid oedd nifer sylweddol o bobl i weld yn deall pa rôl y gallai'r Gwasanaethau Cymdeithasol ei chwarae o ran cynorthwyo pobl hŷn a'u gofalwyr: roedd golwg ddi-glem lwyr ar rai, neu roeddent i weld yn drysu rhwng 'Gwasanaethau Cymdeithasol' a 'Nawdd Cymdeithasol'. I rai eraill, roedd y defnydd o jargon yn ei gwneud yn anodd iawn dirnad beth – os o gwbl – y gallent fod â hawl iddo neu beth allai hyn ei olygu:

"Dyweddodd rhywun y gallwn naill ai gael asesiad gofalwr i mi – nid wyf yn deall beth yw hwn – neu asesiad ar gyfer dad."

Clywsom fod rhai pobl hŷn yn ofni gadael asiantaethau statudol i mewn i'w bywydau am eu bod yn pryderu y byddant yn colli rheolaeth ac annibyniaeth; y byddant yn cael eu gorfodi i fynd i mewn i gartref gofal, neu y byddant yn cael eu gyrru allan o'u cartref. Roedd hyn i weld yn arbennig o gyffredin mewn cymunedau Cymraeg hirsefydlog yng Ngogledd a Gorllewin y wlad, er nad oedd yn gyfyngedig iddynt yn sicr. I rai, mae'r ofn hwn yn cael ei yrru hefyd gan gywilydd a dymuniad i gadw'n breifat ar bob cyfrif: siaradom â gweithwyr allgymorth a oedd mewn cyswllt â llawer o bobl hŷn ar eu pennau'u hunain sy'n benderfynol nad ydynt am i'r cymdogion weld gweithwyr cymorth neu weithwyr proffesiynol yn dod i mewn i'w cartrefi.

"Nid yw llawer o bobl hŷn yma [tref fechan mewn ardal wledig] eisiau ymwneud â gwasanaethau na gofyn am help am eu bod yn poeni y byddant yn cael eu cofnodi neu'u cofrestru – y bydd rhai eraill yn dod i wybod nad ydynt yn ymdopi."

'Cynllunwyr gofalus' a hunan-arianwyr

Ar ben arall y sbectrwm, fe wnaethom gyfarfod â phobl hŷn a gofalwyr y gellid eu disgrifio fel 'cynllunwyr gofalus', a ddywedodd eu bod yn agos â bod yn ymdopi nawr, ond eu bod yn awyddus i 'fynd i mewn i'r system' er mwyn rhoi sicrwydd iddyn nhw eu hunain ynglŷn â beth allai fod ar gael ymhellach i lawr y llinell, ac i wneud yn siŵr bod asiantaethau yn ymwybodol o'u bodolaeth pe bai rhywbeth yn mynd o'i le. Teimlwyd bod hyn yn ystyriaeth arbennig i (ddarpar) hunan-arianwyr a oedd yn aml yn poeni mwy ynghylch pa un a fyddent yn gallu, a sut fyddent yn gallu dod o hyd i helpu a thalu amdano, a theimlent fod llai o gymorth i'w helpu i gael hyn. Dywedodd un dyn wrthym, a oedd yn gofalu am ei wraig sydd â dementia:

"Pan gysylltais â'n gwasanaethau cymdeithasol dywedais 'ry'n ni'n agos â bod yn ymdopi, ond pe bai unrhyw beth yn digwydd i mi – rwy'n 85 oed - a allech chi drefnu asesiad gofalwr fel y byddech yn gwybod amdanom rhag ofn y bydd argyfwng? A byddem yn hunan-ariannu ...'. Y cyfan a wnaethant oedd gofyn cyfres o gwestiynau i mi: 'A yw hi'n gallu gwisgo ei hun?' Ac ati ... rwy'n ceisio meddwl ymlaen i'r dyfodol! Dywedont 'Nid oes gennyich unrhyw anghenion' a gadawyd i mi deimlo fel braidd fel cwch ar fôr garw heb unrhyw un i ddweud 'Mae tir fan acw'. Dim ond sgwrs ffôn oedd hon. Nid wyf wedi dilyn hyn i fyny, ond bydd rhywun o'r Gymdeithas Alzheimer yn ein hatgyfeirio nawr. Mae gen i'r teimlad cryf fy mod wedi cael fy ngwrthod am ein bod hi'n hunan-ariannu."

Dyweddodd cyfranogwyr yn un o'n grwpiau ffocws eu bod yn pryderu hefyd ynglŷn â ph'un a allai perchen-feddianwyr gael unrhyw help:

"Ceir y rhagdybiaeth, os ydych chi'n berchen ar eich tŷ eich hun, y gallwch chi dalu am bopeth. Wel rwyf i wedi symud i gartref llai o faint, sef tŷ bach teras, ond rwy'n gyfoethog o ran asedau ac yn dlawd o ran arian...."

"Oeddw'n, roeddw'n i'n arfer berchen ar fy nghartref fy hun ond, cyn i mi orfod gwerthu'r byngalo – pan oedden i'n berchen ar fy nghartref fy hun, gwrthodwyd help i mi gan y cyngor, o bob mathau o leoedd, felly rwy'n cytuno."

"Os ydych chi'n berchen ar eich cartref eich hun, mae bron fel pe na bai pobl yn gwybod eich bod chi yno.... Ac eithrio'r cyfrifiad, efallai."

Themâu penodol yn dod i'r amlwg o feirniadaeth o'r Gwasanaethau Cymdeithasol

Roedd amheuan pobl hŷn ynglŷn â'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn aml yn cipio'n gywir iawn y diffygion hynny yn y system y mae'r Ddeddf yn ceisio'u cywiro. Un gwahaniaeth mawr rhwng y Gwasanaethau Cymdeithasol a llawer o wasanaethau cyhoeddus eraill yw nad yw'n wasanaeth i'r boblogaeth gyfan, ond yn hytrach un sy'n targedu grwpiau penodol yr ystyrir eu bod yn agored i niwed. Nid yw'n wasanaeth am ddim wrth y pwynt darparu (fel y GIG) ond mae'n dibynnu ar brawf modd. Goblygiad hyn yw y gall 'defnyddwyr gwasanaethau' gael eu stigmatiddio a bod rhan sylweddol o'r system yn canolbwyntio ar ddi-doli neu asesu ar gyfer cymhwysedd – pwynt sydd yn aml yn creu rhwystredigaeth a dryswch i'r rheiny sydd ar ymylon gwasanaethau.

Biwrocratiaeth

Fe wnaeth rhai o'r rheiny y siaradom â nhw fynegi'u rhwystredigaeth gyda biwrocratiaeth asiantaethau statudol: yr amserau aros, y meini prawf cymhwysedd, a'r anhyblygrwydd.

Dyweddod un ddynes wrthym ei bod wedi gofyn am gymorth cymdeithasol ar gyfer ei gŵr; roedd eisiau i rywun arall fynd ag ef allan yn achlysurol. Cynigiwyd taliad uniongyrchol iddi, ond dywedodd wrthym nad oedd yn gallu recriwtio gofalwr addas. Dywedodd un arall eu bod wedi cael trafferth llenwi ffurflenni gofalwyr a'u bod wedi'u trosglwyddo i nifer o bobl pan wnaethant ffonio i gael ychydig o gymorth.

Dyweddod un cwpl eiddil iawn wrthym mai'r hyn yr oeddent wir ei eisiau oedd pryd ar glud, ond nad oedd eu cyngor yn darparu'r gwasanaeth hwn mwyach. Fodd bynnag, mae'r cyngor sy'n gweithredu i fyny'r ffordd yn ei ddarparu: pwynt yr oeddent yn ei weld yn rhwystredig ac yn ddryslyd. Yn ddigon tebyg, clywsom fod mesurau ataliol sylfaenol (fel tlysau crog larwm a chanllawiau cydio) yn anodd eu cael mewn rhai ardaloedd, a bod taliadau amrywiol a mecanweithiau atgyfeirio amrywiol mewn ardaloedd gwahanol.

Soniodd rhai pobl hefyd am yr aros cychwynnol i gael asesiad:

"Nid wyf yn deall pam, pan fyddwch chi'n ffonio'r Gwasanaethau Cymdeithasol – os nad ydych chi'n cael gweithiwr cymdeithasol cyfredol maent yn eich rhoi chi drwodd at weithiwr cymdeithasol sydd ar ddyletswydd a fydd yn ysgrifennu popeth i lawr, a bydd yn 13 wythnos cyn y bydd gweithiwr cymdeithasol neu therapydd galwedigaethol yn dod i'ch gweld. Pam mae'n cymryd amser mor hir? Rydych chi'n ffonio am fod angen help arnoch chi yn y fan a'r lle – gallech fod yn farw neu gallai pethau fod wedi gwaethygu'n fawr erbyn iddyn nhw ddod allan (weithiau, mae'n debyg, bydd pethau wedi gwella) ond nid yw'n gwneud synnwyr o gwbl fel ffordd o redeg system."

Y broses asesu

Roedd nifer o feirniadaethau o'r broses gan lawer o'r rheiny a oedd wedi cael, gweld neu glywed am asesiadau gofal cymdeithasol. Teimlai rhai eu bod yn cael eu rhuthro neu fod gweithwyr proffesiynol yn gofyn y cwestiynau anghywir (neu'n eu gofyn mewn ffordd a olygai fod rhaid i bobl 'gyfaddef' eu cyfyngiadau). Clywsom nifer o enghreifftiau lle'r oedd yr ymagwedd hon wedi arwain pobl at beidio â derbyn y cymorth yr oedd wir ei angen arnynt.

"Fe wnaethom ni gyfarfod â'r gwasanaethau cymdeithasol ac yna atebodd fy mam-yng-nghyfraith y cwestiynau a ofynnwyd: 'Ydych chi'n iawn?', 'Ydw', 'Ydych chi'n gallu dod i ben?', 'Ydw, dim problemau o gwbl', am fod ryw falchder gan bobl o'r oes honno fel nad ydynt am i unrhyw un wybod nad ydynt yn gallu gwneud hyn a'r llall."

Teimlai rhai eraill nad oedd gweithwyr proffesiynol yn gwrandao arnynt yn iawn ac roeddent naill ai'n rhy awyddus i gael lle iddynt ym mha beth bynnag oedd ar gael neu'n dweud wrthynt beth ddylent ei wneud, yn hytrach na chymryd yr amser i ddeall beth oeddent ei angen ac yn ei ddymuno mewn gwirionedd. Fe wnaeth dynes mewn cadair olwyn grynhof'r pwynt hwn yn dda iawn:

"Rwyf am i rywun ddod i wrando arna'i a deall yr heriau rwy'n eu hwynebu, a gweithio allan gyda mi beth sydd ei angen arna'i yn fy mywyd o ddydd i ddydd, neu dim ond rhoi beth bynnag sydd ganddynt yn y cwpwrdd storio i mi!"

Nid y math iawn o help yw hynny sy'n cael ei gynnig

Thema a gododd dro ar ôl tro gan ofalwyr yn benodol oedd nad oedd y math o wasanaethau a allai fod ar gael i'w teulu yn ddefnyddiol iddynt.

Esboniodd un ddynes, sy'n gofalu am ei mam oedrannus:

"Wel mae'n siŵr y byddent yn gallu trefnu i rywun ddod a'i rhoi hi yn ei gwely ond mae'n debyg y byddent yn dod yma am 8pm pan fydd ar ganol gwyllo Eastenders, ac nid yw eisiau mynd i'r gwely bryd hynny. Ac yna pe bai'n cael noson wael, efallai y byddwn wedi codi 3 neu 4 gwaith gyda hi yn y nos, ac yna bydd hi'n gorwedd i mewn yn hwyr, felly eto, nid ydym eisiau rhywun yn dod yma am 7am i'w chodi hi. Felly rwy'n gwerthfawrogi bod y gwasanaeth yno, ond nid yw o unrhyw ddefnydd i ni mewn gwirionedd."

Yn y cyfamser, roedd yn awyddus iawn i ddod o hyd i rywun a allai ddod ac eistedd gyda'i mam am ddiwrnod bob hyn a hyn, fel ei bod naill ai'n gallu mynd allan a rhoi trefn ar gartref ei mam (sy'n eistedd yn wag ac yn llawn o'i heiddo) neu fynd i weld ei hwyrion/wyresau a oedd yn byw a oedd yn byw bellter i ffwrdd.

Thema a gododd dro ar ôl tro o'n grŵp ffocws gyda dynion Somaliaidd hŷn oedd bod angen ychydig o help arnynt gyda gorchwylion yn y tŷ er mwyn eu helpu i aros yn annibynnol ond nad oeddent yn gallu fforddio prynu help i mewn.

Er gwaethaf canfyddiadau negyddol, roedd llawer yn cydnabod bod y gwasanaethau hyn dan bwysau aruthrol yn sgil toriadau i gyllid awdurdodau lleol. Roedd pobl yn aml yn cydymdeimlo â gweithwyr cymdeithasol, a oedd yn nodweddiadol yn cael eu portreadu fel pobl glên, yn ceisio gwneud swydd anodd mewn amgylchiadau anodd iawn. Clywsom rai enghreifftiau o bobl hŷn a gofalwyr a oedd yn dogni eu hunain yn effeithiol ac yn peidio â gofyn am help gan y Gwasanaethau Cymdeithasol am eu bod yn rhagdybio na fyddai dim ar gael, neu fod yna bobl eraill a oedd ei angen fwy.

Awgrymodd aelodau o un fforwm i bobl dros eu 50au:

"Byddai'n dda o beth pe bai'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn dod yma ac yn esbonio rhai o'r problemau y maent yn eu hwynebu yn fwy agored - wyddoch chi, gyda'r toriadau, yr heriau y mae gweithwyr gofal yn eu hwynebu, yna gallem glywed ein gilydd a datrys problemau ar y cyd - fel arall mae pawb yn troi'n amddiffynnol iawn."

Stori Fred a Mary: Rhan 2

Ar dudalen 20, cyflwynom Fred a Mary – cwpl yn eu hwythdegau hwyr, yn gofalu am ei gilydd, er bod heriau sylweddol o ran iechyd gan y ddau ohonynt.

Ar hyn o bryd nid yw Fred a Mary yn cael unrhyw gymorth gan wasanaethau statudol neu asiantaethau gwirfoddol. Cawsant fewnbwn o chwe wythnos gan y tîm eiddilwch ar ôl i Fred fod yn yr ysbyty gyda niwmonia. Ar ddiwedd hyn:

"Dywedodd y dyn a oedd â gofal 'os ydych ein hangen ni ar gyfer unrhyw beth ...' ond nid wyf wedi'u poeni ... ond dywedodd rhywun y dylem fod yn ei gael, mae'n gorfod mynd i'r ysbyty'r wythnos nesaf am driniaeth ar gyfer ei brostad."

Esboniodd Mary *"Rhoddodd y Gwasanaethau Cymdeithasol restr o glybiau cinio i mi, ond nid wyf wedi cael amser i ganfod dim amdanyn nhw..."* (er, o ystyried y nam ar ei golwg, byddai'n anodd iddi ddarllen ac ymchwilio i'r rhain heb rywfaint o gymorth).

Gwnaeth Mary a Fred gynllun rhyddhau ecwiti beth amser yn ôl. Dylai hwn, mewn egwyddor, roi incwm rhesymol iddynt, ond byddai'n ei wneud yn anodd iawn iddynt symud i eiddo mwy addas (fel cynllun tai â gofal ychwanegol, a allai weithio'n dda iddynt).

Mae Mary yn bryderus iawn y bydd Fred yn colli ei drwydded yrru, ac nid oes ganddi syniad beth wnawn nhw wedyn: *"Pan fydd fy ngŵr yn ddigon da byddwn yn defnyddio'r car i fynd i siopa unwaith yr wythnos, ond mae wedi cael strôc fach ac mae'n dechrau colli ei gof ..."*

Mae Fred a Mary wedi wynebu nifer o'r heriau o'n model 'anatomeg argyfwng': mae problemau iechyd sylweddol gan y ddau sy'n debygol o ddirywio, maent wedi'u hynysu o ran absenoldeb teulu a ffrindiau i ofyn iddynt am help a chymorth, a'r posibilrwydd y gallai Fred gollu ei drwydded yrru a fydd yn cyfyngu'n ddifrifol ar eu gallu i fynd allan a chadw'n annibynnol.

Fodd bynnag, hyd yn hyn nid ydynt wedi bod angen cymorth ffurfiol gan y Gwasanaethau Cymdeithasol oherwydd:

- Eu bod yn ofalwyr i'w gilydd;
- Maent wedi defnyddio cynllun rhyddhau ecwiti i ddarparu incwm ychwanegol iddynt eu hunain.
- Mae'r cadernid ganddynt i barhau i fyw'n annibynnol.

Y cyfle allweddol a gollir yw, pan gafodd y Gwasanaethau Cymdeithasol rywfaint o gyswllt gyda Fred a Mary, collwyd yr opsiwn iddynt symud i eiddo mwy addas ac amgylchedd cefnogol, er y byddai hyn yn anodd yng nghyd-destun eu cynllun rhyddhau ecwiti, a allai arwain yn y pen draw arwain at angen iddynt gael cymorth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol.

5.2. Canfyddiadau a phrofiadau o'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol

Cawsom ein taro gan y ffaith fod parch mawr yn aml i'r GIG, yn wahanol i'r Gwasanaethau Cymdeithasol, hyd yn oed pan oedd gwasanaethau yn eithaf gwael mewn gwirionedd. Gallai hyn fod yn oroesiad o hanes y sefydliad hwn; gyda'i gysylltiadau â Bevan a'r oes ar ôl y rhyfel a oedd mor ffurfiannol i'r garfan hon. Gallai hefyd gysylltu â'n tuedd i dderbyn dilysrwydd awdurdod meddygol (a allai fod yn arbennig o gryf i'r genhedlaeth hon), a'r ffaith fod y GIG, yn wahanol i ofal cymdeithasol, ar gael yn gyffredinol ac yn rhad ac am ddim wrth y pwynt darparu.

Clywsom am lefelau amrywiol iawn o gyswllt gyda meddygon teulu: roedd rhai pobl yn cael cynnig archwiliad iechyd blynyddol; roedd rhai eraill yn osgoi eu meddyg teulu yn gyfan gwbl.

"Rwy'n meddwl, os nad ydych chi'n eu poeni nhw, fyddan nhw ddim yn eich poeni chi.....Pe baent yn anfon llythyr ataf ac yn cynnig archwiliad i mi bod hyn a hyn, byddai'n tawelu eich meddwl."

Un gŵyn gyffredin oedd y cyfnod amser sydd ei angen i aros am apwyntiad cychwynnol gyda'ch meddyg teulu: roedd rhai pobl wedi cael eu hanfon yn syth o'u hapwyntiad i'r ysbyty. Roedd rhai eraill yn pryderu bod y slotiau apwyntiadau yn rhy fyr, yn enwedig i bobl sydd â nifer o gyflyrau. Roedd pobl yn byw mewn pentrefi anghysbell yn gwerthfawrogi'n fawr y fferyllfeydd a oedd yn dosbarthu ail bresgripsiynau; er nad yw'r gwasanaeth hwn ar gael mewn llawer o leoedd yn ôl pob golwg. Mewn ardal arall, fe wnaeth pobl hŷn ganmol y cynllun Atal Cwmpyiadau, a oedd yn cynnal dosbarthiadau Tai Chi a nofio.

Disgrifiodd rhai pobl yr ofn a'r cywilydd a olygai eu bod wedi peidio â mynd i weld eu meddyg teulu ynglŷn â symptomau dementia. Fe wnaeth dynes Asiaidd a oedd yn gofalu am ei thad a yfai alcohol yn eithaf trwm ddisgrifio'i hofn hefyd ynghylch ymateb meddygon a'i chymuned ei hun i hyn.

Dyweddod un gofalwr wrthym am yr oedi sylweddol a wynebodd yn cael ei gweld yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn dilyn cwmpadau amrywiol ei mam a'i mam-yng-nghyfraith: hyd yn oed pan oeddent mewn ambiwlans! Roedd gwaith ailstrwythuro gwasanaethau ysbyty yn achos pryder. Dywedodd pobl wrthym fod angen iddynt fynd ymhellach o lawer erbyn hyn i fynychu apwyntiadau cleifion allanol ac ymweld â phartneriaid a ffrindiau a oedd yn yr ysbyty. Roedd hyn i weld yn broblem arbennig yng Ngorllewin Cymru, ond roedd yn cael ei theimlo'n fawr yng Ngogledd a Dwyrain Cymru hefyd.

Roedd nifer o ofalwyr yn cwyno nad oedd eu hanwyliaid yn cael eu herio o gwbl i gynnal eu hannibyniaeth tra'u bod yn yr ysbyty. Er enghraifft, rhoddwyd padiau anymatal i un dyn yn ddiangen felly roedd rhaid ei ail-addysgu wedyn i ddefnyddio'r toiled pan gafodd ei ryddhau o'r ysbyty.

Teimlai rhai pobl fod meddygon wedi gwahaniaethu ar sail oed; fel arfer o ran cael eu hanwybyddu neu beidio â'u cymryd o ddifrif:

"Rwyf wedi cael profiad gwael o feddygon yn fy anwybyddu i a siarad â fy merch yn unig ...digwyddodd gyda fy ngŵr hefyd."

Roedd rhai pobl wedi'u gadael mewn sefyllfaoedd y mae'n anodd dychmygu gadael unigolyn ifanc ynddynt. Er enghraifft, dywedwyd wrthym gan un ddynes, sydd ag arthritis difrifol yn eu dwylo a'u thraed, iddi fod heb esgidiau y gallai eu gwisgo ar ei phen ei hun a'u gwisgo'n esmwyth am dros flwyddyn. Esboniodd ei bod mewn poen cyson wrth gerdded. Arhosodd dyn â dementia naw mis i gael apwyntiad clyw cychwynnol, er gwaetha'r ffaith fod ei glyw yn dirywio'n gyflym.

Cawsom yr argraff fod y llwybrau ar gyfer gofal a'r cysylltiadau â'r Gwasanaethau Cymdeithasol, Therapi Galwedigaethol a gwybodaeth a chynngor yn tueddu bod yn well pan oedd yna ddigwyddiad meddygol clir, fel llawdriniaeth y glun, yn hytrach nag ar gyfer cyflyrau hirdymor parhaus. Fodd bynnag, mae ein sampl yn fach ac roedd eithriadau, er enghraifft, clywsom rai profiadau cadarnhaol iawn o'r llwybrau ar gyfer canser.

"Pan gafodd fy ngwraig ddiagnosis o ganser daeth dynes a oedd yn gysylltiedig â'r Gwasanaethau Cymdeithasol, a daeth yma a'i drafod yn drwyadl iawn gyda ni, a gweithiodd allan yr holl help a chymorth y byddai eu hangen arnom; a gweithiodd raglen allan o bwy fyddai'n dod i mewn, Gofal a Thrwsio ac ati. Ac ysgogwyd hynny gan Ward 8 yn yr ysbyty."

Cafodd rhai eraill brofiadau llai cadarnhaol lle'r oedd jargon a chyfathrebu gwael wedi golygu bod cyfleoedd i fynd ar lwybrau eraill wedi'u colli neu'u hoedi. Dywedodd un gofalwr wrthym:

"Pan oeddwn yn yr ysbyty y tro hwn, soniodd y meddyg am ofal lliniarol ond ni wnaeth esbonio beth oedd hynny, hyd yn oed pan ofynnais, ond dywedont y byddai'n rhaid iddo aros yn yr ysbyty am wythnos arall i gael asesiad, a dywedodd hynny wrtho ar ôl dweud wrtho y gallai fynd adref! Felly nid oedd am aros – roedd hyn dair wythnos yn ôl, a dywedodd y byddent yn ysgrifennu at y meddyg teulu ac y byddai'r meddyg teulu'n cysylltu ... ond nid ydym wedi clywed dim ers hynny.

Mae gofal lliniarol yn ymwneud yn bennaf â rheoli poen, sydd – fel y clywsom ym Mhennod 2 - yn benderfynydd allweddol lles i bobl hŷn. Er bod ein sampl yn fach, mae ein canfyddiadau'n awgrymu bod perygl i systemau iechyd esgeuluso rhai o'r materion iechyd sy'n gallu effeithio fwyaf ar les pobl hŷn o ddydd i ddydd, fel poen, ymataliad a gofal traed.

Stori Brenda

Mae Brenda wedi bod yn byw ar ei phen ei hun am yr ychydig flynyddoedd diwethaf ers i'w gŵr farw. Roedd y cwpl wedi symud ddegawd yn ôl i dŷ 3 ystafell wely gyda gardd fawr mewn pentref cymudwyr â thrafnidiaeth gyhoeddus wael. Ni allai Brenda yrru, ond roedd ei gŵr yn gwneud

"Roeddem yn teimlo ein bod wedi cael ein torri i ffwrdd yno hyd yn oed bryd hynny.....Yn bwrpasol, roeddem yn edrych i'r dyfodol – nid oeddem am fod yn sownd yma, felly fe symudom i le llai i fflat llawr gwaelod..... gyda bysiau rownd y gornel".

Mae mab Brenda yn byw gerllaw ac mae ei merch yn ffonio bob nos. Mae'r ddau ohonynt yn brysur gyda'u gwaith ("Rwy'n ceisio peidio â mynd ar eu gofyn drwy'r amser") ond "maent wedi fy helpu i fwy ers i'm gŵr farw..... wn i ddim beth fyddwn i wedi'i wneud hebddynt".

Yn gynharach eleni, bu Brenda yn sâl am bum mis: "Ro'n i'n teimlo'n lluddedig drwy'r amser... 'doeddwn i erioed wedi bod yn sâl yn fy mywyd, heblaw am annwyd, ac fe wnaeth hyn wir fy mwrw i.... collais dair stôn, ond y peth gwaethaf oedd gwendid y cyhyrau. Doeddwn i ddim yn gallu codi o gadair, ac roedd ofn arna'i ben-glinio rhag ofn na allwn i godi - ac roedd gen i olwg dwbl ..."

Roedd ei meddyg yn meddwl y gallai hyn fod yn adwaith hwyr i'r sioc o golli ei gŵr, ond yn y diwedd penderfynodd gynnal prawf am thyroid, a chafodd ddiagnosis o glefyd Grave.

"Nawr rwy'n teimlo'n iawn ynof i fy hun..... Cyn gynted ag y cymerais y feddyginiaeth, fe wnaeth dawelu". Fodd bynnag, dywedodd wrthym ei bod yn dal i deimlo'n ansad ar ei thraed oherwydd problemau parhaus gyda'i golwg.

Mae Brenda'n cydnabod y gall clefyd Grave gael ei ysgogi gan straen. Mae'n derbyn nad oedd wedi bod yn ymdopi, ond teimlai fod rhaid iddi fynd drwy'r cyfnod hwnnw. *"Ro'n i'n meddwl y bydden i'n mynd yn deilchion, ond synnais fy hun - ro'n i'n teimlo mor ddigynnwrf, ond ro'n i mewn swigen, teimlad rhyfedd.....Roedd fy ffydd yn bwysig... Rwy'n teimlo 'mod i wedi dod drwy dwannel - mae bywyd yn wahanol - rwyf wedi dod i arfer byw ar fy mhen fy hun'.*

Dywedodd Brenda wrthym fod y bobl o'r eglwys lle'r arferai fod yn un ar yr ymylon wedi bod yn 'gefnogol iawn' drwy'r cyfnod hwn. Roedd wedi cael rhywfaint o gyswllt ag Age Cymru ynglŷn â phensiwn anabled ei gŵr, a gyda Gofal a Thrwsio ar gyfer gwaith trydanol mân. Gall ddefnyddio'r rhyngrwyd ar gyfer tasgau sylfaenol, fel anfon negeseuon e-bost.

"Mae'n siŵr y gallwn i fod wedi mynd at y Gwasanaethau Cymdeithasol pe bawn i ar fy mhen fy hun heb y plant... nid wyf wedi teimlo fod angen y Gwasanaethau Cymdeithasol arna'i erioed – maent ar gyfer pobl mewn amgylchiadau gwaeth na ni, ac nid oes unrhyw bryderon ariannol gen i. Mae'n anodd iawn gofyn am help pan ry'ch chi'n arfer gwneud pethau."

Mae Brenda yn ôl yn weithgar eto. *"Diwrnod da yw codi a mynd allan – os byddwch chi'n gorffwys byddwch chi'n rhydu! Rwy'n mynd i ddsbarth cadw'n heini ar ddydd Llun, dosbarth crefft ar ddydd Mercher, yna Undeb y Mamau...."*

Sylwadau

Fe wnaeth Brenda wynebu nifer o heriau o'n model 'anatomeg argyfwng' ar yr un pryd: dirywiodd ei hiechyd yn sydyn, a chafodd brofedigaeth yn ddiweddar, gan arwain at risg unigrwydd, cwympiadau a cholli hyder.

Fodd bynnag, ni fu angen iddi ddefnyddio gwasanaethau cymdeithasol ffurfiol oherwydd:

- Cynllunio gofalus: gwnaeth symud tŷ hi'n haws o lawer cadw'n annibynnol ar ôl marwolaeth ei gŵr ac yn ystod ei salwch;
- Rhwydweithiau cefnogol o ffrindiau; a phlant sy'n byw'n gymharol agos (ond mae'n ymdrin yn sensitif â pherthnasoedd â nhw);
- Personoliaeth wydn, wedi'i hybu gan gred grefyddol;
- Cynefindra â sefydliadau gwirfoddol a gallu i ddefnyddio'r rhyngrwyd;
- Diagnosis a rheolaeth ar ei chyflwr iechyd; a
- Bod yn gyfforddus yn ariannol, felly'n gallu cael ei gofal ei hun os bydd angen.

Ond roedd rhai cyfleoedd a gollwyd o hyd a allai fod wedi'i harwain i fod angen mwy o gymorth statudol:

- Fe wnaeth oedi o ran diagnosis a thriniaeth ei gadael mewn perygl o gael cwympiadau (er bod ganddi blant cefnogol, efallai na fyddent wedi gallu gofalu amdani ar ôl cwmp oherwydd eu bywydau gweithio eu hunain) a
- Lludded, a gyfyngodd yn ddifrifol ar ei chyswllt cymdeithasol am fisoedd lawer, a gallai fod wedi arwain at iselder.

5.3. Canfyddiadau a phrofiadau o'r sector gwirfoddol

Dyweddodd llawer o bobl wrthym eu bod yn teimlo bod y sector gwirfoddol – sef sefydliadau fel Age Cymru, Gofal a Thrwsio neu'r Gymdeithas Alzheimer – yn haws mynd atynt na'r Gwasanaethau Cymdeithasol. Er enghraifft, pan ofynnem i un grŵp pa un a fu angen iddynt fynd at y cyngor neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol i gael gwybodaeth, dyma oedd eu hateb:

"Rwy'n credu y byddem i gyd yn mynd at Age Concern a dweud wrthyn nhw."

"Ie, Age Concern – dyna yw ein Gwasanaethau Cymdeithasol – wel, i mi beth bynnag."

[Felly ry'ch chi'n fwy tebygol o fynd i sefydliad fel Age Cymru?]

"Ydw [y rhan fwyaf]. Ydw, yn bendant."

[Pam?]

"Wel maent yn gallu siarad dros bob un ohonom... Maent yn fwy o gymorth."

"Rydych chi'n cael canlyniadau. Rydych chi'n cael pethau wedi'u gwneud."

Dyweddodd rhywun arall wrthym, os byddwch chi'n ffonio'r Cyngor i gael cyngor a gwybodaeth,

"Ry'ch chi'n cael eich trosglwyddo o un adran i'r llall nes i chi syrffedu'n llwyr, dydych chi ddim yn cael ateb, felly rydych yn meddwl 'wfft i hyn', ac yna'n ffonio Age Cymru, ac maent yn rhoi ateb i chi ar unwaith."

Fodd bynnag, clywsom rai enghreifftiau o sefydliadau gwirfoddol yn methu â chyfathrebu gyda'i gilydd, yn dyblygu gwasanaethau, neu'n colli cyfleoedd ar gyfer atal. Eto, i lawer o bobl

hŷn a'u gofalwyr, mae sefydliadau felly yn aml yn gweithredu fel didolwr ar gyfer ystod gyfan o wasanaethau, cyfeirio, eiriol a threfnu hawliadau am Gredyd Pensiwn neu Lwfans Gweini sydd heb eu hawlio. Dangosir hyn yn glir yma yn stori Gwen.

Stori Gwen

Mae Gwen yn ei 70au hwyr ac mae ganddi COPD (Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint) ac arthritis drwg iawn. Mae gwir angen pen-glin newydd arni, ond mae'r cyfuniad o'r COPD a bod dros bwysau yn golygu na fyddai llawdriniaeth yn ddiogel. Mae ei COPD mor ddrwg erbyn hyn ei bod ar ocsigen yn barhaol.

Yn ddiweddar prynodd mab Gwen sgwter symudedd ail law iddi, sy'n gallu cludo ei silindrau ocsigen ac a fydd yn ei galluogi i fynd allan ar ei phen ei hun i'r archfarchnad. Ar hyn o bryd, fodd bynnag, mae'n disgwyl am ramp a newidiadau i'w drws ffrynt fel y gall fynd i mewn ac allan o'r tŷ yn y sgwter.

Mae Gwen yn cael rhywfaint o gymorth gan ei mab, sy'n ymweld bob wythnos ac sydd hefyd yn ei gollwng yn y lle bingo:

"Beth bynnag dwi'n ei ofyn, mae'n barod i'w wneud ond mae'n gweithio'n galed, ac ar y penwythnos mae'n ddydd Sadwrn pêl-droed ac mae gyda'i bartner ar ddydd Sul"

Mae cymdogion yn gefnogol iawn hefyd – mae un dyn wedi gwneud yr ardd iddi, ac mae'n drydanwr. Sylwodd fod ei hocsigen, nebiwleiddiwr ac offer arall ar lu o geblau estyn ac addasyddion (a allai greu perygl baglu neu berygl tân), felly mae'n mynd i ddod i osod mwy o socedi iddi. Mae cymdogion hefyd yn dod â'i chinio Nadolig iddi, ac mae'n ymddiried yn un cymydog i fynd â'i cherdyn arian a gwneud negeseuon achlysurol iddi.

Daeth Gwen i gyswllt gyntaf ag asiantaeth (ni all gofio ai Age Cymru neu Gofal a Thrwsio ydoedd) drwy eu swyddfa yng nghanol y dref. Pan ffoniodd un o'r asiantaethau hi gartref, fe wnaethant ofyn beth oedd y sŵn. Esboniodd mai ei silindrau ocsigen ydoedd, a gofynnwyd iddi a oedd hi'n derbyn Lwfans Gweini. Fe wnaethant ei helpu ar unwaith i gael y gyfradd uwch (£80 yr wythnos):

"Nid oes unrhyw un yn dweud dim wrthyf - nid wyf erioed wedi clywed am y lwfansau hyn ar gyfer anabledd - y ferch yma a ddaeth i wneud yr hawliad drosta'i, mae'n gwybod y cyfan amdano"

Mae'n defnyddio'r arian ychwanegol ar gyfer tacsis i'r dref ac i'r meddyg (mae'n anodd mynd ar y bus gyda'r ocsigen) ac i dalu rhywun mae'n ei adnabod i wneud gwaith glanhau a siopa iddi.

Trefnwyd y canlynol gan Gofal a Thrwsio:

- gwres canolog newydd (roedd angen £300 i drwsio ei hen foeler ôl, ac nid oedd yr arian ganddi);
- lifft staer (ar ôl iddynt ei gwyllo'n mynd i fyny'r grisiau ac yn methu anadlu – roedd wedi bod felly ers dwy flynedd);
- ystafell wlyb gyda chawod â sedd; a
- diogell allweddi.

Roedd wedi derbyn gormod gan Gofal a Thrwsio i gael cyllid ar gyfer y ramp, ond maent wedi'i helpu i gael grant llawn ar gyfer hyn gan SSAFFA (Elusen y Lluoedd Arfog, gan fod ei gŵr wedi gwneud Gwasanaeth Cenedlaethol).

Byddai Gwen yn dweud llawer o jôcs amdani hi ei hun a'i bywyd trwy gydol y cyfweliad, ond esboniodd, ac eithrio siopa wythnosol, ei thaith wythnosol i'r bingo yw'r unig amser y mae wir yn mynd allan a gweld pobl eraill:

"Mae yna ddiwrnodau pan fydda'i ar fy mhen fy hun am oriau, rwy'n diflasu ar fy nghwmni fy hun... Weithiau rwy'n marw tu mewn."

Dyweddodd Gwen wrthym ei bod yn benderfynol i barhau i fyw a marw adref. Weithiau mae'n cyfaddef ei bod yn dweud celwydd wrth bobl eraill am ei hiechyd am nad yw am gael ei gorfodi i mewn i gartref gofal. Dywedodd wrthym hefyd ei bod yn arfer mynd ar wyliau'n rheolaidd, ond ei bod wedi gorfod rhoi'r gorau i hyn nawr, oherwydd problemau logistaidd yr ocsigen.

"Bod blwyddyn byddwn i'n mynd i Dwrci ar fy mhen fy hun, i'r un gwesty, maent fel teulu i mi. Meddyliais, naill ai paid â mynd ac eistedda adre' ar dy ben dy hun, neu cer a gwneud ffrindiau newydd..... Eleni bu'n rhaid i mi ganslo'r gwyliau pan gefais niwmonia. Y drafferth nawr yw cael yr ocsigen, allwch chi ddim mynd ag ef gyda chi, a byddai ei angen arna'i yn y maes awyr, ac yna ar yr awyren ac yna yn y tacsî i'r gwesty .. yn y diwedd bu'n rhaid i mi roi'r gorau iddi, ond hoffwn i fynd unwaith eto pe bawn i'n gallu ..."

Sylwadau

Mae sefyllfa Gwen yn cynnwys nifer o risgiau yn gysylltiedig â'n model 'anatomeg argyfwng':

- Ei hiechyd dirywiol;
- Mae'n dibynnu ar gymdogion, mab sy'n gweithio i ffwrdd llawer, a ffrindiau (ond yn gysylltiedig â gallu mynd allan i'r bingo ac i ganol y dref) am gymorth;
- Unigrwydd ac arwahanrwydd weithiau;
- Perygl colli hyder

Fodd bynnag, hyd yn hyn, nid yw wedi bod angen unrhyw beth gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol oherwydd:

- Lwfans Gweini sydd wedi'i galluogi i hunan-ariannu rhywfaint o gymorth ychwanegol (ond gall fod angen mwy o ofal arni yn y dyfodol ac mae ar incwm isel iawn);
- Help gan Gofal a Thrwsio: bydd pob addasiad posibl yn cael eu gwneud i'w chartref cyn bo hir – ond efallai na fydd yn ddigon os yw ei hiechyd yn dirywio ymhellach, yn enwedig o ystyried ei bod yn byw ar ei phen ei hun;
- Rhwydweithiau cymorth (ond, fel uchod – mae yna risgiau a chwestiynau ynglŷn â pha mor bell y gallai'r rhain fynd); a
- Phersonoliaeth wydn iawn.

Fodd bynnag, cafodd rhai cyfleoedd eu colli (a bu sawl damwain bron â digwydd!) a allai fod wedi arwain at fod angen mwy o gymorth statudol arni. Cafodd pob un o'r risgiau canlynol eu nodi yn y diwedd (ond ar siawns), a dylent yn ddelfrydol wedi'i hamlygu drwy'r gwasanaeth iechyd yn gynharach o lawer, o ystyried difrifoldeb ei chyflyrau iechyd:

- Angen am addasiadau (risg cwmpadau neu angen gofal cartref hirdymor i ymolchi a mynd i fyny a lawr y grisiau);
- Gwiriad budd-daliadau (nid oedd wedi bod yn hawlio Lwfans Gweini hyd nes iddi ddigwydd cyfarfod â rhywun mewn asiantaeth wirfoddol yng nghanol y dref);
- Cymydog (sy'n digwydd bod yn drydanwr) wedi sylwi ar berygl tân a baglu o wifrau trydan ar gyfer y nebiwleiddiwr.

5.4. Mynediad i wybodaeth a chyngor

Teimlwyd bod gallu cael gafael ar wybodaeth gywir am ystod o destunau – o fudd-daliadau, i dai, i weithgareddau cymdeithasol – yn gwbl hanfodol i alluogi pobl hŷn a'u gofalwyr i gadw'n annibynnol, ac, yn hanfodol, i gynllunio i'r dyfodol.

Fodd bynnag, clywsom am faint o bobl nad oeddent yn gwybod ble i gychwyn arni neu hyd yn oed beth oeddent yn edrych amdano; fe wnaeth hyd yn oed y rheiny a oedd yn llawn cymhelliant, yn dra llafar ac yn gallu cael mynediad i gyfrifiadur ddisgrifio ymdrechion hurt bron i ddod o hyd i wybodaeth. Nid yw'r iaith, yr hyder na'r amser gan rai eraill i wthio: esboniodd un ddynes Ewropeaidd hŷn, "*Ni yw'r bobl sy'n cadw'n dawel, heb weiddi*".

Roedd y syniad o gael un llinell ffôn ddynodedig yn boblogaidd – mewn llawer o ardaloedd, clywsom am sut yr oedd y rhifau ffôn fel petaent yn newid byth a hefyd.

Nid oedd modd cael at wybodaeth bob amser: teimlai rhai pobl yn flin ynglŷn â'r duedd gynyddol i drefnu bod gwybodaeth ar gael ar-lein yn unig; teimlai rhai eraill eu bod yn cael eu gorlethu gan daflenni. Fel y clywsom, cafodd Mary – sydd â nam ar ei golwg – restr brintiedig o glybiau cinio ac ni chynigiwyd unrhyw gymorth pellach iddi. Weithiau roedd gwybodaeth yn cael ei rhoi i un aelod o'r teulu, ond nid oedd yn cael ei phasio ymlaen wedyn – y rheswm am hyn weithiau oedd bod dynameg perthnasoedd gofalu yn cael eu diystyru. Er enghraifft, aethpwyd ag un dyn, nad yw ei wraig yn gallu symud o gwmpas rhyw lawer, i'r ysbyty i gael llawdriniaeth. Mae ei wraig yn meddwl efallai ei fod *yntau* wedi cael gwybod am wasanaeth siopa'r Groes Goch, ond (efallai am ei fod yn gwrthod gwisgo'i gymorth clyw), naill ai ni chlywodd hyn neu ni feddylodd am basio'r wybodaeth ymlaen iddi hi. O ganlyniad, treuliodd wythnos yn sownd yn y tŷ ar ei phen ei hun heb unrhyw siopa, gan ddibynnu ar gymdogion i ddod â phrydau bwyd iddi bob hyn a hyn. Mae'n bosibl nad oedd gwasanaethau yn ei weld ef fel 'gofalwr' iddi hi, ac felly ni wnaethant adnabod effaith ei gyfnod yn yr ysbyty arni hi.

Roedd ffrindiau a chyfarfod â phobl ar hap yn aml yn ffynhonnell wybodaeth allweddol. Esboniodd un ddynes Asiaidd Prydeinig:

"Siaradais ag un o'm ffrindiau a dywedodd wrtha'i am y Gymdeithas Alzheimer, a chysylltais â nhw. 'Doedd gen i ddim syniad eu bod yn bodoli - ni ddywedodd yr ymgynghorydd wrtha'i erioed, ni ddywedodd y meddyg teulu wrtha'i erioed.'"

Lle'r oedd pobl yn aelodau o grwpiau cymdeithasol a chlybiau, roedd yn amlwg bod y rhain hefyd yn ffynhonnell wybodaeth bwysig a dibynadwy.

Mae stori Gwen yn ddiddorol mewn perthynas â gwybodaeth a chynghor: wedi i Gwen gael cyswllt yr oedd yn ei adnabod yn Gofal a Thrwsio a gymerodd ymagwedd flaenweithgar a phersonol, agorodd nifer o gyfleoedd – ar gyfer Lwfans Gweini, ac ar gyfer addasiadau.

Pennod 6. Beth yw'r dysgu ar gyfer ymagwedd system gyfan at 'atal'?

6.1. Cyflwyniad

Yn yr adran hon, ystyriwn beth mae'r dystiolaeth o leisiau pobl hŷn a gofalwyr yn ei golygu o ran ymagwedd 'system gyfan' at atal. Hefyd, cysylltwm yn ôl at ganfyddiadau allweddol o'n hadolygiad o'r dystiolaeth.

Gosodwn hyn yn y cyd-destun polisi a deddfwriaethol cyfredol sydd â ffocws cadarn ar hyrwyddo lles a dulliau 'ataliol' o gynorthwyo pobl hŷn a dinasyddion eraill.

Mae hyn yn gofyn cyfres o gwestiynau sylfaenol:

- Beth a olygir gan 'atal'?
- Beth yw'r annibyniaeth hon rydym yn ceisio'i 'hadfer'?
- Beth mae cysyniadau fel 'atal' ac 'annibyniaeth' yn ei olygu i bobl hŷn?
- Beth yw'r goblygiadau i'r Llywodraeth, llunwyr polisiau, ymarferwyr a sefydliadau eraill sy'n ceisio cynorthwyo dinasyddion hŷn?
- Beth yw natur y berthynas sydd ei hangen rhwng dinasyddion hŷn a'u gofalwyr, a'r sefydliadau proffesiynol a'u systemau a'u prosesau?
- Beth yw'r ysgogiadau ar gyfer newid? Beth mae newid yn ei olygu'n ymarferol?

Defnyddiwn y dystiolaeth gan bobl hŷn a gofalwyr i geisio mynd ati i fynd i'r afael â'r cwestiynau hyn?

6.2. Cyd-destun

Mae uchelgais gan Gymru i fod ag ymagwedd o safon fyd-eang at greu cymdeithas lle gall pobl hŷn fyw bywyd da a lle cânt eu trin fel dinasyddion gwerthfawr a chyfartal; h.y. 'Gwneud Cymru yn lle gwych i dyfu'n hen ynddo' (Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2013-2023).

Mae'r dystiolaeth hon yn darparu tystiolaeth o safbwyntiau dinasyddion hŷn a gofalwyr ynglŷn â beth allai fod yn effeithiol o ran helpu i gyflawni'r uchelgais hwn.

Y cyd-destun ehangach ar gyfer yr ymchwil hon yw set o newidiadau polisi a deddfwriaeth sydd wedi'u cynllunio i gael effaith gadarnhaol ar fywydau pobl hŷn sy'n byw yng Nghymru. Mae'r rhain yn benodol yn cynnwys Heneiddio'n Dda yng Nghymru, 2014-19 sy'n nodi'r amcanion bras ar gyfer ymagwedd ataliol:

"...bydd y Rhaglen yn canolbwyntio ar weithrediadau ac ymyriadau ataliol. Bydd atal eiddilwch a pharatoi pobl hŷn at gynnal eu hannibyniaeth, yn ei dro, yn eu cefnogi i berchnogi eu hiechyd a'u lles."

Mae'r Fframwaith Canlyniadau Cenedlaethol ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth a gofawyr sydd angen cymorth a gyhoeddwyd yn ddiweddar (Tachwedd 2015 – drafft) yn disgrifio canlyniadau lles cenedlaethol ar gyfer y grwpiau hyn o'r boblogaeth. Mae'r amcanion allweddol yn cynnwys:

- Darparu'r cyfle i bobl gael mwy o lais a mwy o reolaeth dros eu bywydau a'u galluogi i wneud penderfyniadau gwybodus i sicrhau eu bod yn gwella eu llesiant eu hunain;
- Gweithio mewn partneriaeth i adeiladu ar gryfderau a galluoedd pobl er mwyn eu galluogi i gynnal lefel annibyniaeth briodol gyda'r lefel briodol o ofal a chymorth, lle bo angen hyn;
- Newid yn y ddarpariaeth gwasanaethau er mwyn canolbwyntio ar ganlyniadau lles trwy weithio gyda phobl a gofawyr i ddeall beth sydd o bwys iddynt; ac
- Amlygu'r hyn sydd angen ei wneud i wella lles pobl, yn hytrach na chanolbwyntio ar y prosesau sydd ynghlwm wrth gyflenwi gwasanaethau cymdeithasol.

Mae'r canlyniadau lles cenedlaethol yn cynnwys:

- *Gallaf ddysgu a datblygu i fy llawn botensial;*
- *Rwy'n cyfrannu tuag at, ac yn mwynhau, perthnasoedd diogel ac iach;*
- *Rwy'n ymwneud â fy nghymuned ac yn cyfrannu tuag ati;*
- *Rwy'n iach ac yn weithgar ac yn gwneud pethau i fy nghadw i'n iach.*

Mae'r rhain yn amlwg yn adleisio'r hyn a ddywedodd pobl hŷn wrthym, er ei bod yn bwysig cofio nad oedd y rhan fwyaf o'r bobl y siaradom â nhw yn derbyn help gan y Gwasanaethau Cymdeithasol. Trwy ddewis oedd hyn weithiau, weithiau oherwydd nad oedd gwasanaethau ar gael, ac weithiau am nad oedd angen help neu gymorth ychwanegol arnynt. Fodd bynnag, roedd problemau iechyd neu anabledau gan lawer ohonynt, ac roeddent yn darparu a/neu yn derbyn gofal a chymorth gan gymdogion, ffrindiau a help ar sail hunan-ariannu.

Mae'r thema lles yn ganolog i bolisi a deddfwriaeth ddiweddar a chyfredol mewn perthynas â'r gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru. Fodd bynnag, noda *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* nad yw'r cysyniad o les wedi'i ddeall a'i adlewyrchu yn ddigonol eto wrth gynllunio, datblygu a darparu gwasanaethau cyhoeddus bob dydd. Yn aml, ceir ffocws ar faterion iechyd a gofal cymdeithasol:

"ond...mae lleisiau pobl hŷn yn dangos bod lles yn cael ei ddiffinio'n ehangach o lawer, gan gynnwys hamdden, dysgu, gwaith, tai, trafnidiaeth, cyfleusterau cymunedol ac mae natur ac ansawdd perthnasoedd i gyd yn chwarae rhan hanfodol mewn perthynas â lles pobl hŷn."

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ail-lunio cyfrifoldebau awdurdodau lleol a'u partneriaid statudol yng Nghymru. Mae themâu allweddol y Ddeddf yn cynnwys:

- Ffocws ar lais a rheolaeth y defnyddiwr. Y dystiolaeth o'n hymchwil yw bod pobl hŷn wedi dweud bod cael rheolaeth dros eich bywyd a'r hyn sy'n digwydd i chi wrth graidd bod yn annibynnol ac aros yn annibynnol.
- Mae'n pwysleisio hyrwyddo lles ac atal neu oedi'r angen am ymyriadau cymdeithasol ac iechyd ffurfiol. Roedd llawer o'r bobl hŷn y siaradom â nhw yn awyddus i osgoi'r angen am help gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, ac roedd llawer o bobl wedi datblygu ymagweddau gwydn at gynnal eu hannibyniaeth.
- Mae'n pwysleisio helpu pobl i gael yr hyder a'r adnoddau i helpu'u hunain. Roedd y gallu i fyw eich bywyd heb orfod dibynnu (gormod) ar bobl eraill yn cael ei weld gan bobl hŷn fel rhan bwysig o fod a theimlo'n annibynnol.

6.3. Atal ac annibyniaeth – y dystiolaeth o beth mae hyn yn ei olygu i bobl hŷn a gofalwyr

Nid darparu'r un gwasanaeth mewn cyfrannau tebyg ar gyfnod cynharach yn unig yw atal, mae'n golygu rhoi i bobl y sgiliau, technegau ymdopi ac amgylchiadau i aros yn annibynnol. Mae'n gyfrifoldeb sy'n ymestyn ymhell y tu hwnt i'r Gwasanaethau Cymdeithasol'

Roberts (2012)

Nid yw 'atal' yn air y byddai pobl hŷn eu hunain yn ei ddefnyddio nac yn ei ddeall yn y modd hwn. Y duedd yw ei ddiffinio mewn ffyrdd proffesiynol sy'n pwysleisio ymatebion gwasanaethau i anghenion a gofynion pobl hŷn. Mae angen i unrhyw ymagwedd at 'atal' a chynorthwyo pobl hŷn i gynnal eu hannibyniaeth fod yn seiliedig yn y profiad o fyw, barnau a safbwyntiau pobl hŷn a'u gofalwyr.

Deallir 'canlyniadau' da i olygu cael bywyd da; nid ydynt wedi'u diffinio yn nhermau unrhyw fathau o 'wasanaethau', er y gall 'gwasanaethau' fod yn angenrheidiol a/neu'n ddymunol ar adegau i gynorthwyo bywyd da.

Nododd ein hadolygiad o'r dystiolaeth nifer o enghreifftiau lle'r oedd Gwasanaethau Cymdeithasol awdurdodau lleol yn ceisio mabwysiadu ymagweddau 'seiliedig ar gymuned' at atal. Yn yr ymagweddau hyn, mae pob rhyngweithiad ag unigolyn yn canolbwyntio ar ba un a allai eu hanghenion gael eu lleihau neu argyfyngau yn y dyfodol gael eu hatal, neu sut.

Fodd bynnag, mae'r ymagweddau hyn yn dal yn seiliedig ar farnau wedi'u cyfryngu'n broffesiynol o'r hyn y dylai 'atal' ei olygu a sut beth ddylai fod. Bydd angen i ymagwedd newydd at atal fod yn seiliedig ar yr hyn y dywed pobl hyn sy'n bwysig iddynt, a beth mae bod yn annibynnol yn ei olygu iddynt:

Gallu mynd o gwmpas y lle pan fyddwch eisiau gwneud;

(Peidio) â gorfod dibynnu (gormod) ar bobl eraill;

Gallu symud o gwmpas yn eich tŷ eich hun a'i gynnal a'i gadw;

Bod â rheolaeth;

Teimlo'n dda ynglŷn â chi'ch hun;

Bod â chysylltiad â phobl eraill;

Cadw'n weithgar; a

Bod yn iach a rheoli poen.

Yn llawn mor bwysig yw'r rhwystrau y dywedodd pobl hyn y gall eu hatal rhag cynnal eu lles:

- Trafnidiaeth – problemau yn cael mynediad i drafnidiaeth breifat neu gyhoeddus;
- Amgylchedd cartref – problemau gyda hygyrchedd, lleoliad, cynnal a gwresogi cartref, anawsterau o ran gallu symud cartref;
- Cymdogaeth – diffyg cyfleusterau lleol ar gael; absenoldeb ymdeimlad o ddiogelwch cymunedol (neu ofn troseddu); diffyg perthnasoedd da gyda rhai eraill yn y gymuned leol;
- Arian; e.e. pryder ynglŷn â bod lefel gyfredol a lefel 'newydd' pensiwn y wlad ddim yn ddigonol i fodloni anghenion sylfaenol;
- Technoleg Gwybodaeth (TG); cyfle i rai pobl hyn, ond i rai eraill, yn rhwystr oherwydd diffyg gwybodaeth, sgiliau a hyder; cost; a chysylltedd gwael mewn rhai ardaloedd gwledig;
- Diffyg ymwybyddiaeth a hyder, sy'n aml yn gall bod yn ganlyniad ffactorau eraill fel dirywiad o ran iechyd, methiant gofalwr, neu gwmp/damwain.

6.4. Beth yw'r goblygiadau i'r Llywodraeth, llunwyr polisi, ymarferwyr a sefydliadau eraill sy'n ceisio cynorthwyo dinasyddion hŷn?

Ymagwedd at 'atal'

Mae'r syniad o ymagwedd 'system gyfan' at atal yn canolbwyntio ar y modd y gellid cysoni a threfnu elfennau gwahanol o'r maes cyhoeddus neu'r 'wladwriaeth' orau er mwyn helpu pobl hŷn. Un neges glir o'n hymchwil yw bod pobl hŷn weithiau'n teimlo eu bod yn cael eu 'symud o bared i bost' yn eu hymwneud â gwasanaethau. Clywsom lawer o enghreifftiau hefyd lle gallai penderfyniadau mewn perthynas ag un gwasanaeth (e.e. gwrthod rhoi bathodyn parcio glas) gael effaith ganlyniadol (e.e. risg cwmpo).

Mae Gwasanaethau Cymdeithasol awdurdodau lleol wedi tueddu canolbwyntio strategaethau atal neu 'ymyrryd yn gynnar' i fynd i'r afael â blaenoriaethau penodol, e.e. cynllun i leihau cwmpadau er mwyn ceisio lleihau derbyniadau i'r ysbyty. Yn nodweddiadol, mae ymagwedd system gyfan yn golygu edrych y tu hwnt i un neu ddwy o strategaethau atal neu 'ymyrryd yn gynnar', er enghraifft, ystyried y rhan bwysig sy'n cael ei chwarae gan wasanaethau fel llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol a thrafnidiaeth. Thema a gododd dro ar ôl tro yn ein hastudiaeth (ac un sydd wedi'i harchwilio'n fanylach gan Archwilydd Cyffredinol Cymru (2015)) yw bod toriadau awdurdodau lleol yn lleihau argaeledd y mathau hyn o wasanaethau a chyfleusterau sy'n ffurfio rhan o'r 'system gyfan' sy'n galluogi pobl i gynnal lles ac annibyniaeth.

Yn ein hadolygiad o'r dystiolaeth, nodom gonsensws cyffredinol fod mabwysiadu ymagwedd seiliedig ar y gymuned sy'n adeiladu ar gyfalaf cymdeithasol ac asedau lleol yn elfen hanfodol o fodel cynaliadwy a chynyddol o ofal cymdeithasol oedolion. Fodd bynnag, ar hyn o bryd, mae'r dystiolaeth o 'ficro enghreifftiau' yn hytrach nag ymagwedd 'system gyfan' at ddulliau 'ataliol' yn y gymuned sydd wedi'u seilio ar farnau a phrofiadau dinasyddion hŷn o fyw.

Clywsom gan bobl hŷn am enghreifftiau o gyfleoedd 'wedi'u colli' ar gyfer atal (gweler adran 5), sy'n awgrymu bod angen am fath gwahanol o feddwl system gyfan.

Fodd bynnag, mae hefyd yn bwysig cydnabod nad yw hyn yn syml, a bod ymagwedd o'r brig i lawr yn annhebygol o fod yn effeithiol; mae rhai o'r bobl hŷn y siaradom â nhw yn reddfol yn wrthwynebol ac yn amharod i dderbyn help a chymorth gan wasanaethau cymdeithasol ffurfiol. Er enghraifft, clywsom fod rhai pobl hŷn yn ofni gadael asiantaethau statudol i mewn i'w bywydau am eu bod yn poeni y byddant yn colli dewis, rheolaeth ac annibyniaeth.

Y berthynas rhwng y wladwriaeth a dinasyddion

Mae'r *Strategaeth ar gyfer Pobl hŷn yng Nghymru 2013-2023* yn nodi mai dim ond drwy ymrwymiad sy'n cael ei rannu ar draws y sectorau statudol, preifat a gwirfoddol i lywio gwasanaethau sy'n sensitif i'w hanghenion y gellir gwneud gwahaniaethau go iawn i fywydau pobl hŷn.

Mae'r ymchwil hon yn awgrymu bod angen i wella lles pobl hŷn edrych ymhellach na llywio gwasanaethau. Yn nodweddiadol, mae modelau atal traddodiadol wedi bod yn ymagweddau ac ymyriadau yn seiliedig ar wasanaethau. Fodd bynnag, mae cyfres o themâu allweddol yn dod i'r amlwg o'n hymchwil sy'n dynodi angen am newid pwyslais clir.

Ar lefel facro, gellir deall hyn fel:

- Newid diwylliannol: sut mae awdurdodau lleol (a'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn arbennig) a sefydliadau cyhoeddus eraill yn gweld ac yn perthnasu â phobl hŷn – fel dinasyddion yn hytrach na chleientiaid;
- Math gwahanol o bartneriaeth a chydweithredu: rhwng a gyda phobl hŷn, gofalmwr a'u teuluoedd;
- Contract cymdeithasol newydd: natur y berthynas rhwng pobl (pobl hŷn yn yr achos hwn) a'r wladwriaeth;
- Newid y cydbwysedd grym: lle mae grym yn bodoli a lle dylai grym fodoli rhwng pobl hŷn, cymunedau lleol a'r llywodraeth genedlaethol a llywodraeth leol (a chyrrff eraill); ymagwedd fwy personoledig ac a gyd-gynhyrchir at wasanaethau cymdeithasol oedolion lle mai'r prif adnoddau diddordeb yw'r rheiny a ddelir gan yr unigolyn a'r gymuned yn hytrach na'r wladwriaeth; ac
- Ailddiffinio rolau a chyfrifoldebau: rhwng y Gwasanaethau Cymdeithasol ac asiantaethau cyhoeddus eraill, sefydliadau'r sector gwirfoddol, cymdeithasau cymunedol a phobl hŷn.

Mae hyn yn awgrymu'r angen am ymagwedd newydd at feddwl ynghylch a galluogi 'atal' sy'n golygu awdurdodau lleol a'u partneriaid yn deall:

- Pa bryd i wneud dim - mewn llawer o achosion mae pobl hŷn yn cynnal eu hannibyniaeth yn llwyddiannus;
- Pan fydd angen cysylltiad a gweithredu uniongyrchol, e.e yng nghyd-destun gofal cymdeithasol, sut i wneud hyn mewn ffyrdd sy'n dileu neu'n lleihau'r rhwystrau a wynebwr gan bobl hŷn wrth gyflawni deilliannau da; newid natur 'sgyrsiau' a rhyngweithiadau rhwng pobl hŷn a'r Gwasanaethau Cymdeithasol o ymagweddau yn cael eu harwain gan 'anghenion' i rai sy'n 'seiliedig ar gryfderau'.

- Sut i gefnogi'r seilwaith cymunedol anffurfiol sy'n galluogi pobl hŷn i reoli eu lles eu hunain yn effeithiol (e.e. grwpiau cymunedol sy'n darparu cyfleoedd ar gyfer cymdeithasu, cynnig help ymarferol a gwybodaeth, ac ati);
- Pa fathau o weithgarwch a buddsoddi y gall awdurdodau lleol a chyrrff cyhoeddus eraill eu darparu neu'u broceru sy'n helpu 'llywio' amgylchedd ataliol, e.e. mynediad i drafnidiaeth, cyfleusterau hamdden, hyrwyddo manau diogel a saff, ehangu opsiynau tai ar gyfer pobl hŷn.

6.6. Beth mae newid yn ei olygu yn ymarferol? Beth yw'r ysgogwyr dros newid?

Mae'r casgliadau allweddol ar gyfer ymarfer o'n ymchwil mewn perthynas ag atal yn cynnwys:

- Mae cyfleoedd i atal argyfwng a hyrwyddo annibyniaeth yn cael eu colli weithiau am fod gweithwyr yn cael eu 'hynysu' yn eu rhan nhw o'r system a gallent ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar yr unigolyn cyfan ac ymateb iddo. Clywsom, er enghraifft, am wasanaethau iechyd nad oeddent yn adnabod peryglon baglu neu'n methu â chyfeirio at sefydliadau cymorth nac i gael budd-daliadau anabledd.
- Mae 'atal' yn tueddu canolbwyntio ar yr ymarferol a'r corfforol – canllaw fach neu dlws crog, sydd yn amlwg yn bwysig; fodd bynnag, mae'r dystiolaeth a gasglwyd yma'n awgrymu efallai nad oes digon o ffocws ar elfennau emosiynol, cymdeithasol a seicolegol 'atal', yn enwedig mewn perthynas â gofalwyr, e.e. deall a chefnogi perthnasoedd pobl, eu helpu i gynllunio a gwneud penderfyniadau, i ddod i delerau â galluoedd a rolau sy'n newid.
- Mae'r dystiolaeth yn awgrymu angen i droi'r sgwrs ynglŷn â gofal a chymorth yn drafodiad mwy cyfartal a chadarnhaol, sy'n deall yr unigolyn a beth sy'n bwysig iddo, yn hytrach na chyfres o gwestiynau sy'n rhagdybio y bydd pobl yn 'cyfaddef' eu cyfyngiadau. Mae hyn yn hanfodol os yw'r bobl hŷn hynny sydd ar hyn o bryd yn wrthwynebol i'r syniad o ofyn am help neu dderbyn help gan asiantaethau statudol i'w perswadio i wneud hynny mewn modd amserol.
- Mae 'atal' yn tueddu cael ei weld yn nhermau gwasanaethau (a dim ond gwasanaethau cymdeithasol wedyn yn aml). Mae ein canfyddiadau'n awgrymu y gellid gwneud mwy i ddeall a meithrin rôl cymorth anffurfiol mewn cymdogaethau a sicrhau bod yr ystyriaeth hon yn cael ei hymgorffori mewn cynllunio a chomisiynu.

Mae'r dysgu o'r ymchwil hon yn awgrymu nifer o 'ysgogwyr' a allai sicrhau newid cadarnhaol i wella ac ychwanegu at les a gwydnwch personol. Caiff y rhain eu crynhoi yn y tabl isod.

Ysgogwr ar gyfer newid	Beth mae'n ei olygu	Perthynas â'r hyn a ddywedodd pobl hŷn a gofalwyr
Datganoli dewis a rheolaeth i ddinasyddion	Mae hyn yn mynnu datganiad cliriach o lawer o rolau, cyfrifoldebau a disgwyladau gan y wladwriaeth mewn ymddeoliad – beth allwn ni ei ddisgwyl yn rhesymol? Beth sydd ei angen arnom i gymryd cyfrifoldeb amdanom ni'n hunain (ac ar ran aelodau ein teulu)?	Dywedodd llawer o'r bobl hŷn y siaradom â nhw fod bod 'mewn rheolaeth' yn bwysig iddynt; roeddent yn gwerthfawrogi bod yn annibynnol. Roedd y rhagolwg o golli eich annibyniaeth yn tueddu peri ofn mawr (pennod 2). Mae hwn yn gyfle i 'ail-fframio' y berthynas rhwng pobl hŷn a'r wladwriaeth/llywodraeth leol.
Cefnogi a defnyddio rôl sefydliadau a chyfleusterau ar lefel cymuned	Mae'r mathau hyn o sefydliadau ac adnoddau yn elfen annatod o les unigolyn. Mae hyn yn pwysleisio pwysigrwydd diogelu cyfleusterau a seilwaith cymuned cyn belled ag y bo modd; e.e. er y cydnabyddir bod cyllidebau awdurdodau lleol yn lleihau, bydd gostyngiadau mewn cyllid ar gyfer adnoddau cymunedol fel llyfrgelloedd a thrafnidiaeth gyhoeddus yn cael effaith negyddol ar les rhai pobl hŷn.	Dywedodd pobl hŷn fod lleihau a cholli cyfleusterau ac adnoddau cymunedol, yn enwedig trafndiaeth gyhoeddus a chyfleusterau hamdden (pennod 4), yn cael effaith negyddol uniongyrchol ar gynnal annibyniaeth a lles.

Ysgogwr ar gyfer newid	Beth mae'n ei olygu	Perthynas â'r hyn a ddywedodd pobl hŷn a gofalwyr
Pwysigrwydd cael lle da i fyw	Mae mathau effeithiol ac ymarferol o gymorth i gynorthwyo pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain yn hanfodol (e.e. trwy wasanaethau maeth Gofal a Thrwsio). Fodd bynnag, mae angen i ystod eang o opsiynau tai fod ar gael i bobl hŷn sy'n dymuno neu sydd angen symud i fath gwahanol o dŷ neu leoliad er mwyn cynnal eu lles a'u hannibyniaeth.	Roedd pobl hŷn yn glir iawn fod cael yr amgylchedd cartref (pennod 4) yn iawn, boed o ran aros yn yr unfan, gosod addasiadau neu symud ymlaen, yn hanfodol bwysig o ran cael ymdeimlad cadarnhaol o les.
Annog a meithrin ffurfiau cymunedol o gefnogaeth a chymorth 'naturiol'.	Mae hyn yn pwysleisio pwysigrwydd cefnogi a chysylltu â chysylltyddion a chanolfannau cymunedol naturiol; mae hyn yn arbennig o hanfodol i sicrhau bod negeseuon gwybodaeth a chyngor allweddol yn cyrraedd pobl. Gall dulliau eraill gynnwys hyrwyddo a hwyluso strwythurau syml ar gyfer symud cymorth cyfoedion o fewn cymdogaethau (e.e. Cylch, Cynlluniau Bancio Amser) fel nad oes rhaid i bobl ofyn am neu gynnig help yn uniongyrchol i / gan rai eraill.	Roedd y lle canolog i berthnasoedd (pennod 3) wrth gynnal lles yn bwysig i'r mwyafrif o bobl hŷn. Pan adlewyrchir hyn yn yr ystod cysylltiadau a pherthnasoedd mewn cymdogaeth, caiff effaith gadarnhaol arbennig o rymus o ran lles pobl hŷn (pennod 4).

Ysgogwr ar gyfer newid	Beth mae'n ei olygu	Perthynas â'r hyn a ddywedodd pobl hyn a gofalwyr
Y profiad a'r canfyddiad o'r Gwasanaethau Cymdeithasol	Newid diwylliant radical o fewn y Gwasanaethau Cymdeithasol, sy'n golygu cael sgwrs wahanol iawn gyda phobl; un sy'n seiliedig ar gryfderau, sy'n canolbwyntio ar yr hyn sydd wir yn bwysig i bobl a'r modd gorau i'w cynorthwyo i gyflawni a chynnal hyn; nid un sydd ag un neu ddau 'ateb' yn unig, ac sy'n gwastraffu llawer o amser yn dogni mynediad iddynt. Mae angen i hyn fod yn ymagwedd sy'n gweithio'n effeithiol gyda theuluoedd, cyplau, rhwydweithiau o bobl (e.e. drwy 'Gylchoedd Cymorth') er mwyn cynorthwyo'r system gyfan ac nid yr unigolyn yn unig.	Nid oedd rhai o'r bobl hyn y siaradom â nhw yn teimlo bod, nac y byddai'r Gwasanaethau Cymdeithasol, yn berthnasol iddynt. Roedd canfyddiadau negyddol iawn gan rai eraill o'r Gwasanaethau Cymdeithasol (pennod 5). Mae Gwasanaethau Cymdeithasol awdurdodau lleol yn gweithredu'r Ddeddf yn gyfle i ailosod y canfyddiad hwn.

Ysgogwr ar gyfer newid	Beth mae'n ei olygu	Perthynas â'r hyn a ddywedodd pobl hŷn a gofalwyr
<p>Gweithio agosach rhwng y Gwasanaethau Cymdeithasol, y gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cyhoeddus eraill.</p>	<p>Byddai hyn yn cynnwys cryfhau partneriaethau gyda chyrff iechyd, tai, yr heddlu a chyrff cyhoeddus eraill; mae hyn yn ymwneud yn rhannol â gwneud yn siŵr bod y gweithwyr proffesiynol hyn wedi'u hyfforddi i nodi ac ymateb i gyfleoedd ar gyfer atal, ond gallai hefyd olygu canfod ffordd i wobrwyo a chymell yr ymagwedd hon. Bydd hyn yn mynnu rhoi hunan-les o'r neilltu, gwrando o ddifrif a pheidio â gorganolbwyntio ar strwythur. Mae hyn yn atgyfnerthu bwriad y Ddeddf i sicrhau integreiddio go iawn rhwng y Gwasanaethau Cymdeithasol ac Iechyd.</p>	<p>Mae lleisiau pobl hŷn yn rhoi darlun o'r modd y gall y system iechyd a gofal cymdeithasol edrych o'r tu allan, a sut y gall y darlun hwn gael ei amgyffred a'i weld fel un negyddol yn aml (pennod 5). Bwriad y Ddeddf yw sicrhau integreiddio go iawn rhwng y gwasanaethau cymdeithasol ac iechyd sy'n adlewyrchu dyheadau'r bobl hŷn y siaradom â nhw.</p>

Ysgogwr ar gyfer newid	Beth mae'n ei olygu	Perthynas â'r hyn a ddywedodd pobl hŷn a gofalwyr
<p>Symleiddio 'llwybrau' at help ffurfiol a'u gwneud yn dryloyw.</p>	<p>Mae'r systemau sydd wedi datblygu yn eithriadol o gymhleth: mae'r dewis gwasanaethau, pwy sy'n gymwys ar eu cyfer a sut i'w cael, yn amrywio o ardal i ardal. Mae angen i systemau i gynorthwyo pobl y mae angen gwybodaeth a chyngor, broceriaeth ac eiriolaeth arnynt i'w helpu i weithio allan beth sydd ganddynt hawl iddo a sut i 'fynd i mewn i'r system' weithio mewn ffordd sy'n fwyaf effeithlon i bawb sy'n gysylltiedig. Gallai cynnig gwiriadau holistaidd blaenweithgar (budd-daliadau, grwpiau a gwasanaethau lleol, opsiynau tai ac ati) fod yn un ffordd o wneud hyn, o bosibl drwy'r sector gwirfoddol a/neu weithwyr mewn meddygfeydd teulu. Roedd cynnig gwasanaethau tlws crog/ llinell ofal yn rhad ac am ddim i'r rheiny sy'n byw ar eu pennau'u hunain yn un syniad a awgrymwyd yn yr ymchwil.</p>	<p>Teimlwyd bod gallu cael gafael ar wybodaeth gywir (pennod 5) am ystod o destunau – o fudd-daliadau, i dai, i weithgareddau cymdeithasol – yn gwbl hanfodol i alluogi pobl hŷn a'u gofalwyr i aros yn annibynnol, ac, yn hanfodol, i gynllunio ymlaen. Mae annog mwy o bobl hŷn i ddod yn 'gynllunwyr gofalus' (pennod 5) yn mynnu darparu gwybodaeth a chyngor o ansawdd uchel.</p>

Ysgogwr ar gyfer newid	Beth mae'n ei olygu	Perthynas â'r hyn a ddywedodd pobl hŷn a gofalwyr
Rôl sefydliadau'r sector gwirfoddol	Mae yna botensial i ddatblygu ac ehangu rôl sefydliadau gwirfoddol (sydd eisoes wedi sicrhau ymddiriedaeth pobl hŷn) i hyrwyddo lles ac annibyniaeth pobl hŷn; er enghraifft, gallai hyn gynnwys archwiliadau lles rheolaidd blaenweithgar, cynnal yr 'asesiad' a'r swyddogaethau gwybodaeth a chynghor ar ran awdurdodau lleol.	Roedd gan y rhan fwyaf o bobl hŷn argraff gadarnhaol o ryngweithio gyda sefydliadau'r sector gwirfoddol, ac wedi cael profiad cadarnhaol o wneud hynny, gyda rhai pobl yn disgrifio sefydliadau gwirfoddol i bob pwrpas fel eu 'gwasanaethau cymdeithasol (pennod 5). Gallai gweithio gyda'r sector gwirfoddol fel hyn helpu'r Gwasanaethau Cymdeithasol i osgoi rhai o'r canfyddiadau negyddol presennol e.e. mewn perthynas â phrosesau asesu.

Ysgogwr ar gyfer newid	Beth mae'n ei olygu	Perthynas â'r hyn a ddywedodd pobl hŷn a gofalwyr
Datblygu partneriaethau yn y gymuned leol	Yn rhannol mewn ymateb i gyfyngiadau cyllid y sector cyhoeddus, bydd yn bwysig cael ystod o strategaethau ar raddfa fach, ond y gellir eu gweithredu, sy'n briodol i dref neu gymuned benodol lle mai'r buddsoddiad o wasanaethau ffurfiol efallai yw adeiladu ar, a meithrin, mathau o gymorth yn y gymuned e.e. gallai cynllun cymydog da leihau unigrwydd; gallai cymunedau ddod yn gyfeillgar i ddementia er mwyn hyrwyddo diogelwch a chynnwys pobl hŷn sy'n byw gyda dementia.	Nodwyd pwysigrwydd bod â chysylltiad ag eraill a theimlo'n dda ynglŷn â chi'ch hun (pennod 2) fel elfennau pwysig ar gyfer cynnal lles. Mae angen i'r ymagweddau at atal a fabwysiadwyd gan y Gwasanaethau Cymdeithasol a'u partneriaid adlewyrchu'r ffactorau 'meddal' hyn fel rhan o hwyluso a meithrin partneriaethau lleol gyda phobl hŷn.

Ysgogwr ar gyfer newid	Beth mae'n ei olygu	Perthynas â'r hyn a ddywedodd pobl hŷn a gofalwyr
Cynorthwyo Gofalwyr	<p>Mae gofalwyr yn chwarae rhan hanfodol yn cynorthwyo pobl hŷn i gadw'n iach, aros gartref a lleihau'r angen am amser yn yr ysbyty neu gartrefi gofal. Mae llawer o ofalwyr eu hunain yn hŷn, a gyda'u problemau iechyd eu hunain efallai. Bydd gofalwyr yn aml yn gorfod jyglo gyda gofynion sy'n gwrthdaro, gan gynnwys gofalu amdanynt eu hunain, eu rolau gofalu eraill a gwaith am dâl. Mae'n bwysig bod eu rôl yn cael ei chydabod a'i chefnogi gan asiantaethau statudol; mewn llawer o achosion, maent yn arbenigwyr trwy brofiad. Mae angen i'r cymorth a gynigir i ofalwyr fod yn amserol, yn hyblyg ac yn ymatebol, gan gynnwys cyfnodau seibiant, gwybodaeth a chyingor wedi'u teilwra, help ymarferol a chefnogaeth emosiynol. Mae gan asiantaethau gwirfoddol a rhwydweithiau lleol rhan bwysig i'w chwarae.</p>	<p>Soniodd gofalwyr am y straen o fod ynghlwm i'r cartref (yn enwedig gwŷr/gwragedd pobl â dementia). Hyd yn oed os oedd gwasanaethau'n cael eu cynnig, nid oeddent yn gweddu i'w ffyrdd o fyw a'u hanghenion (gweler Pennod 5 ar y math anghywir o help). Golygai effaith rolau a pherthnasoedd sydd wedi newid, yn enwedig i gyplau (gweler Pennod 3), fod angen cefnogaeth emosiynol ar ofalwyr ac amser i fynd allan a chynnal eu diddordebau a'u cyfeillgarwch eu hunain.</p>

Atodiad 1: Methodoleg

Cynllunio'r gwaith maes

Ar gyfer Cam 1 y prosiect hwn cynhaliom adolygiad o'r dystiolaeth ymchwil bresennol (gweler Blood, Copeman a Pannell 2015). Yna fe wnaethom gyfarfod â Grŵp Llywio Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol er mwyn blaenoriaethu cwestiynau'r ymchwil a ddaeth i'r amlwg o'r adolygiad hwn, ac i nodi pum safle pilot ar hyd a lled Cymru. Dewisodd y Grŵp yr ardaloedd daearyddol canlynol, gyda'r nod o gwmpasu ardaloedd trefol a gwledig ledled Gogledd, De, Dwyrain, Gorllewin a Chanolbarth Cymru:

- Ceredigion, Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin a Phowys
- Gwynedd ac Ynys Môn
- Sir Fynwy
- Casnewydd
- Wrecsam a Sir y Fflint.

Cynhaliom grŵp ffocws yng Nghaerdydd hefyd gyda grŵp o bobl hŷn Somaliaidd. Ysgrifennom ganllaw testunau a rhannu hwn gyda'r Grŵp Llywio. Ar gyfer trafodaethau grŵp, penderfynom ddechrau sesiynau drwy ofyn i bobl sut ddiwrnod oedd 'diwrnod da' iddyn nhw, yna archwilio gyda phwy fyddent yn treulio'r diwrnod hwnnw, beth sy'n ei wneud yn 'dda' a beth (os o gwbl) sy'n eu rhwystro rhag cael mwy o ddiwrnodau 'da'.

Datblygom ddewis o wyth o gwestiynau (gyda dau gwestiwn ategol) i'w defnyddio fel cwestiynau cynorthwyol. Ni ofynnem bob un o'r cwestiynau i bob unigolyn y siaradom â nhw, gan ein bod eisiau i bobl hŷn arwain y sgwrs a dweud eu straeon mor naturiol â phosibl. Mae'r canllaw testunau wedi'i gynnwys yn Atodiad 3.

Recriwtio cyfranogwyr

Gosodwyd y targed i ni i siarad ag o leiaf:

- 100 o bobl hŷn (75 oed a hŷn yn ddelfrydol) a oedd yn dechrau wynebu rhwystrau yn eu bywydau, ond nad oeddent yn derbyn gwasanaethau gofal cymdeithasol statudol; a
- 30 o bobl sy'n gofalu am bobl hŷn.

Nodom gysylltiadau awdurdodau lleol y Grŵp Llywio a'r Tîm Ymchwil o bob un o'r safleoedd gwaith maes (mewn rhai achosion, roedd hyn yn cynnwys mwy nag un cyswllt lle'r oedd safleoedd yn cwmpasu mwy nag un awdurdod).

Cynhyrchom daflen i bobl hŷn a gofalwyr, a thaflen wybodaeth ar gyfer 'didolwyr' proffesiynol, mewn awdurdodau lleol ac yn sefydliadau'r sector gwirfoddol.

Defnyddiom gyflwyniadau awdurdodau lleol a/neu gyfeirlyfrau gwasanaethau i nodi'r ffyrdd gorau o gyrraedd ein grwpiau targed ym mhob un o'r ardaloedd, yn ystod graddfeydd amser y prosiect. Arweiniodd yr ymagwedd hyblyg hon at ystod o ddulliau gwahanol ym mhob ardal, gan gynnwys:

- Grwpiau ffocws pwrpasol (neu grwpiau ffocws bach, yn cynnwys dau neu dri o bobl), wedi'u trefnu i ni gan weithwyr datblygu pobl hŷn awdurdodau lleol/swyddogion eraill, Age Cymru, pobl hŷn eu hunain, neu gymdeithasau tai;
- 'Neidio ar gwt' digwyddiadau fforwm Dros 50 presennol - weithiau roedd hyn yn golygu cynnal grwpiau ffocws pwrpasol neu gyfweiliadau unigol; weithiau, sgysiau mwy anffurfiol wrth stondin;
- Ymweld â grwpiau cymdeithasol pobl hŷn a chyfarfod â phobl hŷn a gofalwyr (fel arfer yn unigol – ond weithiau mewn parau, grwpiau bach neu gyplau) a oedd yn hapus i siarad â ni ar y pryd neu'n ddiweddarach yn eu cartref;
- Ymweliadau cartref a chyfweiliadau ffôn gyda phobl hŷn a nodwyd gan Gofal a Thrsio Cymru a sefydliad ffydd;
- Cyfweiliadau ffôn gyda phobl hŷn a gofalwyr a nodwyd drwy ychwanegu at y cysylltiadau uchod, ac weithiau cysylltiadau personol y tîm ymchwil.

Roeddem yn ymwybodol iawn o'r perygl o roi gogwydd i'r sampl tuag at y rhai a oedd yn fwyaf gweithgar mewn fforymau lleol a chlybiau cymdeithasol. O ystyried ein graddfeydd amser a'n cyllideb, a hyd a lled ein cwestiynau ymchwil, penderfynom nad oedd modd ymgymryd ag 'allgymorth' â ffocws i glywed gan bobl hŷn mewn lleoliadau mwy amrywiol, fel tafarndai, caffis a bysiau. Yn lle hynny, gweithiom yn galed i nodi rhai unigolion nad oedd ganddynt gysylltiadau mor dda, trwy Gofal a Thrsio a thrwy ychwanegu at gysylltiadau.

Casglu data

Cynhaliom gyfanswm o 11 o grwpiau ffocws (er bod o leiaf tri o'r rhain yn 'grwpiau bach') a 38 o gyfweiliadau un-i-un (wyneb yn wyneb yn bennaf, ond rhai dros y ffôn). Cynhaliwyd dau grŵp ffocws yn Gymraeg gan ymchwilydd profiadol a chofnodwr cefnogol; cynhaliwyd un drwy gyfieithydd Somali.

Yn nodweddiadol, roedd y grwpiau ffocws yn para am rhwng 1.5 a 2 awr (er bod rhai mewn digwyddiadau presennol yn fyrrach na hyn); roedd cyfweiliadau'n amrywio'n aruthrol o 15 munud yn siarad yn eithaf anffurfiol mewn clwb cinio, i fwy nag awr yn cael ei dreulio yng nghartref rhywun. Cynhyrchom ffurflen ganiatâd syml (yn Gymraeg a Saesneg), a oedd yn pennu hawliau pobl o fewn yr astudiaeth.

Roedd gennym lwfans cyllideb i dalu am dreuliau teithio pobl hŷn, a thaleb siopa £10 y Stryd Fawr fel arwydd o ddiolch i gyfranogwyr. Ni chynigiom dalebau lle'r oeddem yn 'neidio ar gwt' digwyddiadau fforwm mwy presennol (gan y byddai hyn wedi mynd dros ein cyllideb); lle'r oeddem yn galw heibio clybiau cymdeithasol a lle cawsom gyfres o sgysiau mwy anffurfiol gyda'r rhai a oedd yn bresennol, roeddem yn tueddu cyfrannu un neu fwy o dalebau i'r clwb fel gwobr raffl.

Gofynnem i bob cyfranogwr lenwi holiadur demograffig dienw ar ddiwedd y cyfweiliadau/ trafodaethau grŵp.

Rhagorom ar ein targed i siarad â 100 o bobl hŷn a 30 o ofalwyr, er i ni ganfod fod cryn orgyffwrdd rhwng y ddau grŵp hyn, gan fod llawer o bobl hŷn yn ofalwyr eu hunain. Cyflwynir dadansoddiad demograffig y cyfranogwyr hyn yn Atodiad 2.

Cofnodi a dadansoddi

Defnyddiom gymysgedd hyblyg o recordiadau sain a nodiadau i gofnodi ein sgysiau, gan ddibynnu ar yr acwsteg, lleoliad, argaeledd rhywun i wneud nodiadau, a dewis y cyfranogwyr a'r ymchwilydd. Roedd ymchwilydd neu'r rhai a oedd yn gwneud nodiadau naill ai'n ail-ysgrifennu eu nodiadau, neu roedd ein Cynorthwydd Ymchwil yn cynhyrchu crynodeb ar sail recordiadau digidol.

Cofnodwyd holiaduron demograffig, a'u dadansoddi, gan ddefnyddio taenlen Microsoft Excel.

Nodwyd 'nodau' gan y tîm ymchwil (sef themâu ar gyfer strwythuro ein dadansoddiad data), yn seiliedig ar y canllaw testunau a'r themâu a ddaeth i'r amlwg wrth ddarllen drwy'r holl nodiadau. Cafodd y nodiadau a ail-ysgrifennwyd eu 'codio' wedyn (gyda data wedi'i atodi at bob un o'r themâu hyn) gan ein Cynorthwydd Ymchwil, gan ddefnyddio Dedoose - offeryn cydweithredu diogel ar-lein ar gyfer ymchwilydd dulliau ansoddol a dulliau cymysg. Yn sgil ailddarllen y nodiadau a ail-ysgrifennwyd gan y tîm ymchwil, roedd modd nodi astudiaethau achos perthnasol a gwirio i sicrhau bod yr holl themâu perthnasol wedi'u cwmpasu.

Atodiad 2: Demograffeg ein sampl

Siaradom â 135 o bobl.

Yn yr adran hon, cyflwynwn grynodedb o'r data meintiol a gasglwyd drwy'r holiadur demograffig dienw y gofynnom i bob cyfranogwr ei lenwi.

Gofalwyr:

Cyfwelom â 22 o bobl yn eu rhinwedd fel gofalwyr; fodd bynnag, fe wnaeth 30 arall ddisgrifio'u hunain fel pobl a oedd yn gofalu am unigolyn arall yn sgil afiechyd (h.y. cyfanswm o 52).

O'r 52 o ofalwyr, dywedodd 34 nad oeddent erioed wedi cael asesiad gan y gwasanaethau cymdeithasol.

Roedd 37 yn fenywod; roedd 12 yn ddynion (ni ddarparwyd ateb gan 3). Mae daansoddiad oed y gofalwyr wedi'i ddangos yn y tabl isod.

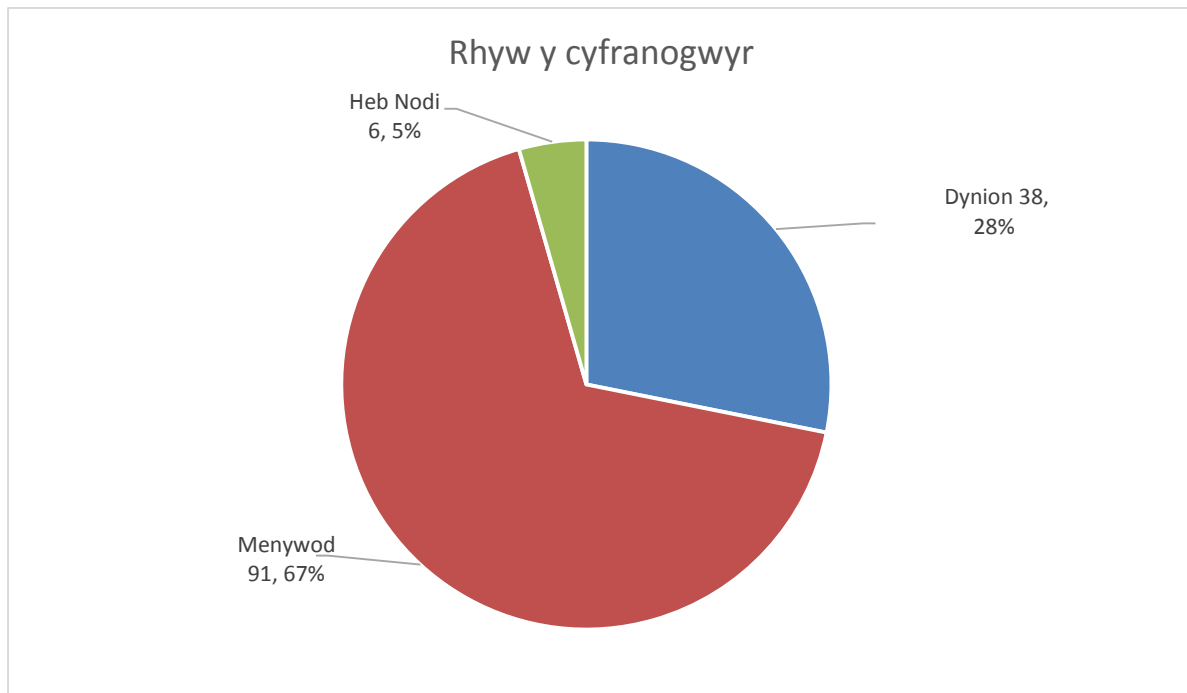
Oedran:

Er mai pobl 75 oed a hŷn oedd ein cynulleidfa darged, siaradom â nifer sylweddol o bobl a oedd yn eu 60au a'u 70au cynnar. Roedd rhai o'r bobl hyn yn ofalwyr; roedd rhai eraill yn mynychu cyfarfodydd fforwm y rhai dros 50 oed neu glybiau cymdeithasol yr ymwelom â nhw. Penderfynom nad oedd yn ymarferol nac yn ddymunol 'hidlo' pobl yn ôl grŵp oed nac i ddiystyru'r data a gasglom gan bobl y gwnaethom ganfod wedi hynny eu bod dan 75 oed.

Grŵp oedran	Nifer	Dynion	Menywod	Faint ohonynt yn ofalwyr?
O dan 50	3	1	2	3
50 - 59	5	1	4	5
60 - 69	15	3	12	9
70 - 74	20	6*	11*	8
75 - 79	45	11*	32*	20
80 - 84	25	11*	13*	2
85 - 89	20	4	16	5
95 - 100	2	1	1	0

*** Ni wnaeth y cyfranogwyr a oedd yn weddill roi ateb**

Rhyw:



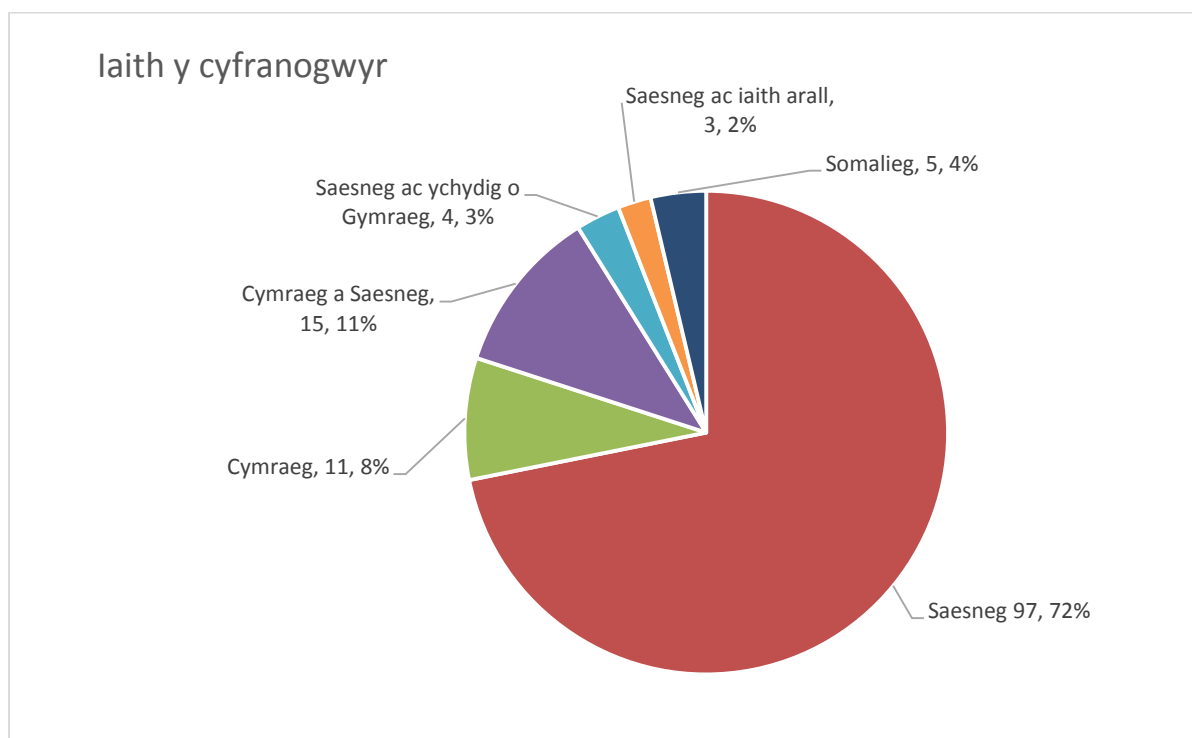
Ethnigrwydd:

(Hunan-)Ddisgrifiad o Ethnigrwydd	Nifer y cyfranogwyr
Du Prydeinig	7
Prydeinig	7
Asiaidd Prydeinig	2
Gwyn Ewropeaidd	4
Cymreig	8
Cymreig Asiaidd	1
Gwyn Seisnig	9
Gwyn Prydeinig	41
Gwyn Cymreig	45
Dim ymateb / gwag	11
CYFANSWM	135

Gellid disgrifio 14 o'n cyfranogwyr fel pobl o gefndir pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig. Mae hyn yn cynnwys 4 o bobl gwyn Ewropeaidd. Mae hyn yn 10% o'n sampl cyfan. Awgryma data Cyfrifiad 2011 fod hyn yn fwy na chynrychioliadol o boblogaeth Cymru yn ei chyfanrwydd, gyda grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig yn 6.8% o'r boblogaeth. Mae data'r cyfrifiad yn awgrymu bod pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig (gan gynnwys pobl gwyn Ewropeaidd) yn 5.4% o'r boblogaeth dros 65 oed.

Fel yr esboniwyd ar dudalen 9, cawsom gyswllt mwy anffurfiol gyda thua 20 o bobl dduon ac Asiaidd hŷn mewn grŵp cymdeithasol yr aethom iddo (er na wnaeth bob un o'r bobl hyn roi cyfweiliad ffurfiol a llenwi ffurflen ddemograffig). Hefyd, ategom ein data gyda'r data hynny a gasglwyd gan saith o bobl Bwylaidd a oedd yn byw yng Ngogledd Cymru, a gyfwelwyd gennym ar gyfer astudiaeth flaenorol. Nid ydym wedi cynnwys eu demograffeg yma.

Iaith:



Iechyd cyffredinol:

Gofynnol i gyfranogwyr ddsbarthu eu hiechyd cyffredinol

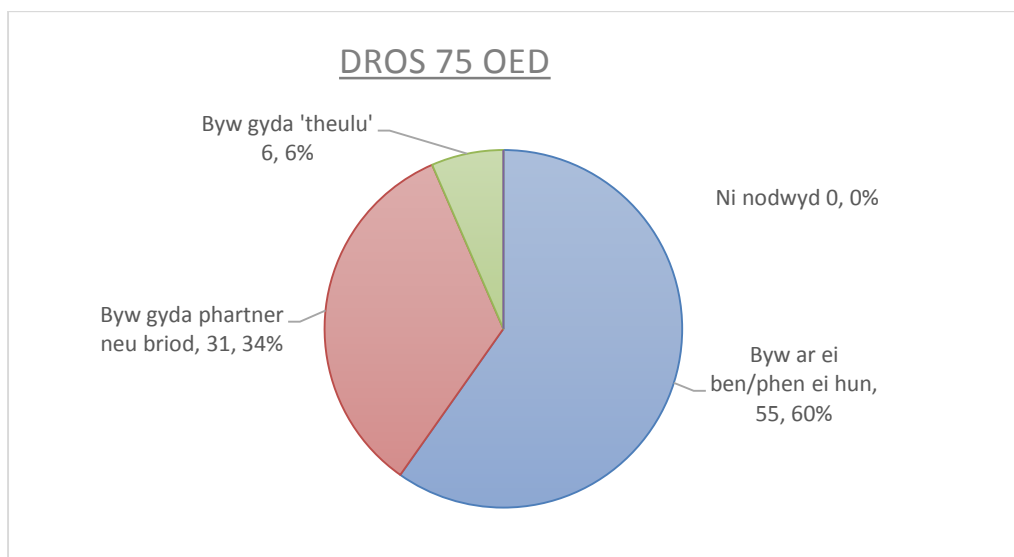
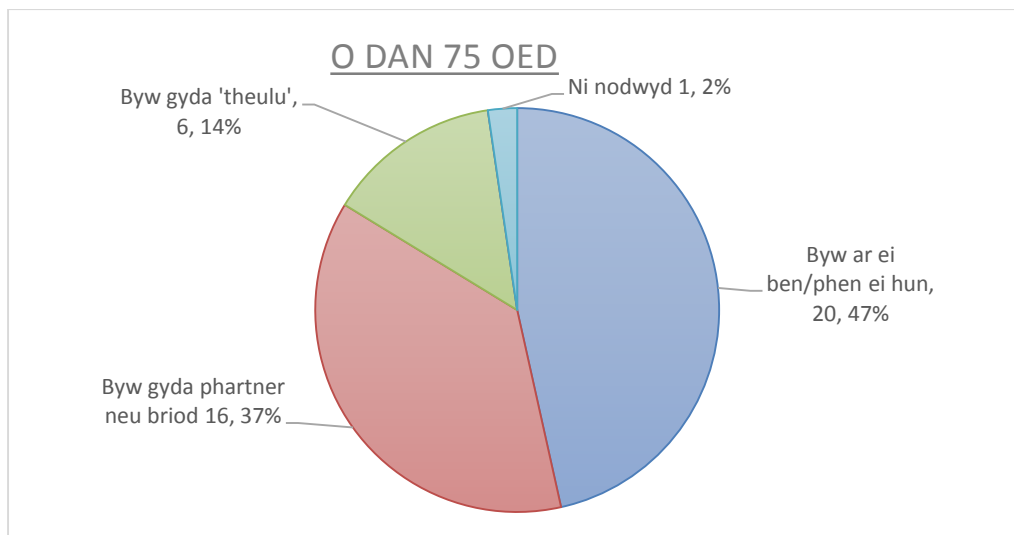
Disgrifiad	Nifer y cyfranogwyr dan 75 oed	Nifer y cyfranogwyr dros 75 oed	Gofalwyr
Da iawn	9	14	6
Da	15	34	8
Gweddol	14	33	6
Gwael	3	5	1
Gwael iawn	1	1	0
Dim ymateb	1	5	1
CYFANSWM	43	92	22

Cyflyrau iechyd ac anabledd hirdymor:

Dyweddodd 85 o bobl (63% o'r cyfanswm) fod ganddynt gyflwr iechyd neu anabledd hirdymor; o'r rheiny, roedd 21 o dan 75 oed (70% o'r rhai o dan 75 oed), roedd 54 dros 75 oed (69% o'r rhai dros 75 oed), ac yn olaf, roedd 10 yn ofalwyr (45% o gyfanswm y gofalwyr).

O'r rhai dros 75 oed a ddywedodd wrthym am eu cyflwr, roedd yr atebion yn amrywiol. Roedd y mwyafrif yn ymwneud â materion symudedd (yn sgil arthritis yn bennaf), diabetes a chyflyrau'r galon. Y cyflyrau iechyd eraill y soniwyd amdanynt oedd pwysedd gwaed uchel, asthma, M.E., canser, epilepsi a materion yn gysylltiedig â'r ysgyfaint fel clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint. Soniwyd hefyd am broblemau gyda'r golwg a'r clyw.

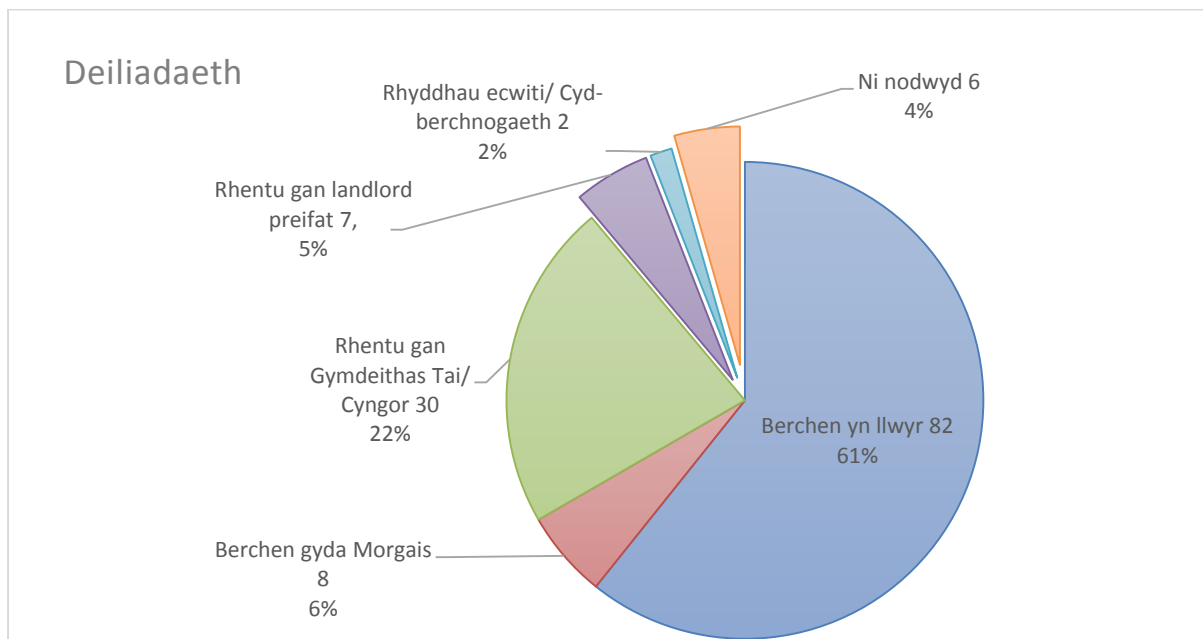
Pan ofynnwyd iddynt gyda phwy oedden nhw'n byw:



Mynediad i gar:

O dan 75 oed	Dros 75 oed
32 (74% o'r rhai o dan 75 oed)	54 (59% o'r rhai dros 75 oed)

Deiliadaeth:



O'r 82 sy'n berchen yn llwyr, disgrifiodd 43 eu sefyllfa ariannol fel un 'Gyfforddus'; 22 fel 'Gweddol'; 11 fel 'Dim ond dod i ben'; a dim ond 4 fel 'Da iawn'. Ni roddwyd atebion gan ddau gyfranogwr.

Statws gwaith:

- Roedd 76 allan o 135 wedi ymddeol
- Roedd 44 allan o 135 a oedd wedi ymddeol hefyd yn cynnal gweithgareddau a rolau eraill, fel gwirfoddoli, gofalwyr neu'n gweithio'n rhan-amser neu'n astudio.

Categori	0 dan 65 oed	Dros 65 oed
Wedi ymddeol	2	74
Wedi ymddeol ac yn ofalwr	0	15
Wedi ymddeol ac yn gwirfoddoli	0	20
Wedi ymddeol ac yn gweithio'n rhan-amser	0	1
Wedi ymddeol ac yn ofalwr ac yn gwirfoddoli	1	6
Wedi ymddeol, gofalwr, hunangyflogedig ac yn gwirfoddoli	0	1
Wedi ymddeol, yn astudio ac yn gwirfoddoli	0	2
Gofalwr ac yn gwirfoddoli	0	1
Gofalwr, di-waith ac yn gwirfoddoli	2	0
Gwirfoddoli	0	2
Gweithio'n llawn amser	0	1
Gweithio'n llawn amser, gofalwr ac yn hunangyflogedig	1	0
Gweithio'n rhan-amser a gofalwr	3	0
Heb nodi	0	3

Statws ariannol:

Disgrifiad	Nifer y cyfranogwyr
Drwg	1
Cyfforddus	62
Gweddol	38
Dim ond dod i ben	19
Da iawn	5
Dim ymateb / gwag	5
CYFANSWM	130

Yn hawlio pensiwn y wlad ac incwm ychwanegol:

Atebion	Nifer y cyfranogwyr
Ydw	116
Nac ydw	9
Heb nodi	10

Roedd 116 allan o 135 yn hawlio pensiwn y wlad; o'r 116 hynny, roedd 82 hefyd yn derbyn ail incwm fel pensiwn preifat neu fudd-daliadau. Nid oedd unrhyw un a oedd yn derbyn pensiwn preifat yn gwneud hynny heb hawlio pensiwn y wladwriaeth hefyd.

Cyfeiriadau

Archwilydd Cyffredinol Cymru (2015) Helpu Pobl Hŷn i Fyw'n Annibynnol: A yw Cynghorau'n Gwneud Digon?

Blood, I., Copeman, I. a Pannell, J. (2015) Anatomi cydnerthedd: cynorthwyon a rhwystrau wrth i ni heneiddio: adolygiad o'r llenyddiaeth, Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol, Cymru

<http://www.ssiacymru.org.uk/resource/150721-ssia-older-people-barriers-evidence-review--final.pdf>

Care & Repair England (2010) A Perfect Storm: An ageing population, low income home ownership, and decay of older housing, Care & Repair England

Yr Adran Iechyd (2008) Making a strategic shift to prevention and early intervention: a guide, Hydref 2008, Putting People First: Transforming Adult Social Care

Pannell, J.; Blood, I. a Copeman, I. (2012) Affordability, Choices and Quality of Life in Housing with Care, Sefydliad Joseph Rowntree

Roberts, Y. (2012) One Hundred Not Out: resilience and active ageing, The Young Foundation

Solveig, M.R. (1999) Independence, Dependence, Interdependence: Some reflections on the subject and personal autonomy, Disability & Society, fersiwn 14 (3)

Ystadegau ar gyfer Cymru (2012), *Cyfrifiad 2011 Census: First Results for Ethnicity, National Identity, and Religion for Wales*, Llywodraeth Cymru, [ar-lein] <http://gov.wales/docs/statistics/2012/121217sb1262012en.pdf>