



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**



# Anatomi cydnerthedd: Pecyn cymorth

Datblygwyd yr adnodd hwn yn wreiddiol gan  
yr Asiantaeth Gwella Gwasanaethau Cymdeithasol.



Noddir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Sponsored by  
**Welsh Government**



Imogen Blood &  
Associates

## Manylion cyswllt

### Gofal Cymdeithasol Cymru

South Gate House  
Wood Street  
Caerdydd  
CF10 1EW

Ffôn: 0300 3033 444

Minicom: 029 2078 0680

E-bost: [gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru](mailto:gwybodaeth@gofalcymdeithasol.cymru)

**[gofalcymdeithasol.cymru](http://gofalcymdeithasol.cymru)**



@GofCymdeithasol

© 2017 Gofal Cymdeithasol Cymru

ISBN: 978-1-911463-40-5

Fersiwn 2

Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn na'i gadw mewn system adferadwy na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull na thrwy unrhyw gyfrwng heb ganiatad ysgrifenedig Gofal Cymdeithasol Cymru ymlaen llaw. Dylai ymholiadau am atgynhychu y tu hwnt i'r hyn a ganiateir yn benodol gan y gyfraith gael eu hanfon at Brif Weithredwr Gofal Cymdeithasol Cymru yn y cyfeiriad a roddir uchod.

### Fformatau eraill:

Mae'r ddogfen hon ar gael mewn print bras neu fformatau eraill os oes angen.

Mae'r ddogfen hefyd ar gael yn Saesneg.



# Gwranddo ar lais pobl hŷn yng Nghymru er mwyn gwella sut ydym yn comisiynu ac yn darparu gwasanaethau

Adnabod ac adeiladu ar gryfderau pobl hŷn mewn ffordd sy'n cefnogi eu llesiant.

## Cefndir yr ymchwil a'r cyhoeddiad hwn

Comisiynwyd Imogen Blood & Associates gan Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol (SSIA) yn 2015 i greu sail dystiolaeth ar gyfer gwasanaethau ataliol, a hynny wedi'i seilio ar brofiadau bywydau pobl hŷn yng Nghymru. Ar ôl adolygu'r lenyddiaeth berthnasol er mwyn deall y ffactorau sy'n effeithio ar lesiant pobl hŷn, aethom i bum ardal wahanol yn y gogledd, y de, y dwyrain a'r gorllewin a chyfweld â 135 o bobl hŷn ac aelodau teuluoedd sy'n gofalu am bobl hŷn. Roeddem yn targedu'r rheini a oedd yn ymylu ar fod angen gwasanaethau statudol, er mwyn gweld yr hyn sy'n eu galluogi i barhau'n gryf a'u barn am wasanaethau.

Mae'r SSIA wedi cyhoeddi'r adolygiad o'r dystiolaeth ac adroddiad yr ymchwil, ynghyd â chrynodeb a fideo i gyd-fynd, yn fan hyn: [gofalcymdeithasol.cymru/casgliadau/adnoddau-gwasanaethau-ataliol](http://gofalcymdeithasol.cymru/casgliadau/adnoddau-gwasanaethau-ataliol).

Yn 2016, cawsom ein comisiynu gan SSIA i ystyried sut y gellid rhoi ein casgliadau ar waith yn ymarferol – a hynny gyda phobl hŷn unigol ac ar lefel cynllunio strategol a chomisiynu. Gwyddom fod ein hymchwil hyd yma yn cyd-fynd ag egwyddorion a bwriadau Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Diben y papur hwn yw edrych ar ffyrdd o weithio â phobl hŷn gan ganfod a datblygu eu cryfderau, a hynny mewn ffordd sy'n rhoi hwb i'w llesiant.

Recriwtiwyd grŵp cynghori o 14 o weithwyr proffesiynol er mwyn ein helpu i ddeall y tirlun presennol yn well, ac i greu a phrofi syniadau ar gyfer rhoi casgliadau'r ymchwil ar waith. Roedd y grŵp hwn yn cynnwys: rheolwyr lleol a rheolwyr gwasanaethau cymdeithasol i oedolion, comisiynwyr, pobl sy'n gweithio yn y sector gwirfoddol a'r sector tai, ymchwilwyr a swyddogion polisi. Cafodd aelodau'r grŵp eu cyfweld dros y ffôn, cyn cynnull pawb ynghyd i gael trafodaeth. Mae'r cyhoeddiad hwn yn dangos goblygiadau casgliadau'r ymchwil i ymarferwyr a chomisiynwyr, ac yn cyflwyno cyfres o gamau posibl, cwestiynau i fyfyrion yn eu cylch, ac enghreifftiau ymarferol sydd i fod i gyd-fynd â'r fframweithiau presennol. Ar sail yr hyn a ddywedodd y bobl hŷn wrthym, y nod yw rhoi nifer o ffyrdd o geisio herio, ysbrydoli ac annog pobl i edrych o'r newydd ar yr hyn y mae ei angen ar bobl hŷn a'r hyn y maent ei eisiau.





## Casgliadau pwysig o'r ymchwil

Roedd gan pob person hŷn a gafodd ei gyfweld ei stori ei hun i'w hadrodd, ond roedd consensws clir ynghylch y pethau sylfaenol hynny sy'n creu bywyd da:

### **Bod yn annibynnol:**

Nid oedd pobl am orfod dibynnu gormod ar bobl eraill; roeddent yn gwerthfawrogi gallu mynd allan a symud o amgylch eu cartrefi heb fod angen rhywun arall i'w helpu, neu drwy gael cyn lleied o help â phosibl. Roedd y rheini a siaradodd â ni yn bendant iawn nad oeddent am fynd i gartref gofal.

### **Teimlo'n dda amdanoch eich hun:**

Roedd 'bod yn hapus' yn aml yn golygu gallu gwneud yr hyn roedd rhywun yn dymuno'i wneud, bod yn eich iawn bwyll, a chael ymdeimlad cryf o bwy ydych chi drwy stori bywyd ac iddi ystyr. Roedd ffydd a pethau ysbrydol yn rhan bwysig o hyn i lawer.

### **Bod â chysylltiad a phobl eraill:**

Roedd perthnasau yn bwysig iawn i lesiant pobl, ond roedd y math o berthnasau a oedd yn bwysig i bobl yn amrywio'n fawr – cyfeillgarwch â phobl iau, cymdogion sy'n 'rhoi tomatos dros ffens yr ardd', gweithwyr mewn siopau yn dweud 'helô', yn ogystal â phartneriaid, teulu a hen ffrindiau. Roedd gan rai fywydau cymdeithasol prysur a bywiog; teimlai rhai wedi'u hynysu ac yn unig; roedd eraill yn mwynhau eu cwmni'u hunain.

### **Bod yn weithgar (yn feddyliol ac/neu'n gorfforol):**

Y gallu i gymryd rhan mewn pethau sy'n ennyn diddordeb ac yn rhoi mwynhad, a hynny'n ei dro yn rhoi ystyr i fywyd; i rai roedd hyn yn golygu gweithgareddau ffurfiol mewn dosbarthiadau neu grwpiau; roedd eraill yn hoffi dilyn eu hobiau unigol eu hunain ond roedd y rhan fwyaf yn cytuno ei fod yn helpu i roi trefn a strwythur i'w hamser.

### **Bod yn iach:**

Roedd rheoli poen a dygymod â newidiadau i lefelau egni a chof yn themâu cyffredin fan hyn; roedd cynnal hyder a rheoli pryder yn hollbwysig, ac roedd pobl hefyd yn gwerthfawrogi teimlo'n ddiogel.



## Beth sy'n helpu neu'n rhwystro pobl hŷn wrth ofalu am eu llesiant?

### Trafnidiaeth:

Roedd gan fymryn dros hanner y rheini a siaradodd â ni fodd o ddefnyddio car - teimlai'r rheini mewn ardaloedd gwledig fod hyn yn hollbwysig. Er bod pobl yn beirniadu'r gwasanaethau bws, roedd y tocyn bws am ddim yn boblogaidd iawn a chawsom yr argraff fod bysus yn pwysig i bobl hŷn yn gymdeithasol.

### Amgylchedd y cartref:

Roedd y gallu i aros yn eich cartref eich hun yn ganolog i lawer er mwyn cadw pethau dan reolaeth, er bod gwaith tŷ, costau cyfleustodau a hygyrchedd yn aml yn her. Roedd rhai eisoes wedi symud i gartrefi llai; roedd eraill yn ystyried gwneud hynny – a chael lleoliad cyfleus oedd y peth pwysicaf i'r rhan fwyaf o bobl yn hyn o beth. Fodd bynnag, roedd dod o hyd i dai addas yn broblem i lawer a oedd am symud i gartref llai.

### Y gymdogaeth:

Roedd y cyfleusterau lleol sydd ar gael; yr ymdeimlad o ddiogelwch cymunedol (neu o fod ag ofn troseddwr); a'r math o berthnasau a oedd ganddynt yn y gymuned leol i gyd yn effeithio ar lesiant pobl. Roedd llawer – yn enwedig y rheini mewn cymunedau hirhoedlog / cymunedau Cymraeg eu hiaith – yn teimlo bod proffil a dymameg eu cymdogaethau wedi newid mewn ffyrdd a oedd yn bygwth eu gallu i barhau'n annibynnol.

### Arian:

Dywedodd rhai pobl wrthym fod tlodi yn peri iddynt deimlo'n bryderus ac wedi'u hynysu; roedd eraill (yn enwedig y rheini a oedd yn berchen ar eu cartrefi eu hunain ac yn byw ynddynt, ond ar incwm isel) yn teimlo'u bod yn y 'canol gwasgedig'. Roedd gan eraill incwm cyfforddus a rhywfaint o arbedion wrth law, ac yn teimlo bod hyn yn eu helpu i gymryd camau i wella eu llesiant eu hunain heb orfod aros am wasanaethau, ac i fwynhau bywyd i'r eithaf.

### Technoleg Gwybodaeth:

Roedd rhai pobl yn defnyddio'r rhyngwrwd i wella eu llesiant mewn sawl ffordd, gan gynnwys archebu bwyd a nwyddau eraill ar-lein; defnyddio Skype i gadw mewn cysylltiad â theulu ar wasgar; neu anfon negeseuon e-bost at aelodau o grwpiau cymdeithasol. Fodd bynnag, roedd bod ag ofn twyll yn rhwystr o bwys yn hyn o beth, ynghyd â gwybodaeth, sgiliau a hyder; y gost; cysylltiadau gwael â'r rhyngwrwd; ac anabledd (yn enwedig arthrits a nam ar y golwg).



## Themâu cyffredin

Daeth pum thema i'r amlwg yn gyson yn ein cyfweiliadau â phobl hŷn a'u gofalwyr:

- Cael dewis a bod mewn rheolaeth (gan gynnwys yr hawl i gymryd risgiau);
- Ymdeimlad cryf o hunaniaeth, o barhad ac o berthyn;
- Dygymod â phryder ac ansicrwydd;
- Cynllunio at newidiadau; ac
- Teimlo bod gan rywun gysylltiadau cymdeithasol: dyma'r peth bwysicaf yr oedd perthnasau'n ei wneud o ran llesiant.

Yn yr adran nesaf, rydym yn cyflwyno rhai o brif negeseuon pobl hŷn a gofalwyr ynghylch gwasanaethau, ynghyd â'u barn amdanynt neu eu profiadau ohonynt.



# Dechrau â lleisiau pobl hŷn



**“Mae dechrau â lleisiau pobl hŷn..... yn rhoi llawer mwy o hygredd a gonestrwydd ac yn arwain at atebion gwell o lawer.”**

Rheolwr Gwasanaeth, Gofal Cymdeithasol i Oedolion

Beth ddywedodd pobl hŷn wrthym...	Enghraifft	Beth y mae hyn yn ei olygu i wasanaethau...
Nid yr help sy'n cael ei gynnig yw'r help sydd ei angen arnoch bob tro	Siaradodd menyw â ni nad oedd am i weithwyr gofal cartref ddod i'r tŷ ar adegau penodol er mwyn helpu ei mam i godi/mynd i'r gwely, ond byddai'n hoff o gael gwasanaeth dydd yn achlysurol fel y gall hi roi trefn ar hen gartref ei mam a'i roi ar werth. Dywedodd rhywun arall wrthym: "Hoffwn i rywun ddod i wrando arnaf ac i ddeall yr heriau rwy'n eu hwynebu, gan ganfod beth sydd ei angen arnaf er mwyn byw bywyd o ddydd i ddydd, ac nid dim ond er mwyn rhoi eitemau o'u cwpwrdd bwyd imi!"	Dechreuwch â'r pethau sy'n fwyaf pwysig i bobl o ran eu llesiant, a'r hyn y byddent am ei wneud yn wahanol yn eu bywydau, yn hytrach na'r gwasanaethau sydd ar gael ac a ydynt yn gymwys i gael y gwasanaethau hynny neu beidio. Mae angen rhoi'r gorau i ystyried bod asesiad, atgyfeirio neu sefydlu gwasanaeth yn 'ganlyniad'. Efallai y gellid mesur a chofnodi'r broses o ddarparu gwasanaeth fel canlyniad gwasanaeth, ond mae hynny'n wahanol i ganlyniad personol, sy'n golygu effaith gweithgarwch neu wasanaeth ar fywyd unigolyn. Pa adnoddau sydd ar gael i'r person hwn, o'u rhwydweithiau presennol neu rwydweithiau cymunedol lleol? Sut allwch chi ddefnyddio a datblygu'r rhain? A all cyllideb bersonol helpu rhywun i brynu'r cymorth ychwanegol y maent hwy eu hunain ei eisiau a'r cymorth y mae ei angen arnynt?
Gall jargon rwystro pobl rhag gofyn am gymorth, neu gall olygu nad ydynt yn gallu gwneud penderfyniadau gwybodus am yr hyn y maent ei eisiau a'r hyn y mae ei angen arnynt.	"Dywedodd rhywun y gallwn gael asesiad gofalwr. Nid wyf yn deall beth yw hynny" "Nid wyf yn fy ystyried fy hun yn ofalwr, rwy'n fy ystyried fy hun yn ferch i fy nhad"	Mae angen inni gael sgysiaid gwahanol, mwy 'dynol' â phobl am yr hyn sy'n bwysig iddynt hwy. Mae angen rhoi caniatâd i staff rheng flaen wneud pethau fymryn yn wahanol, ac mae angen iddynt siarad a chofnodi yn iaith y person hŷn, yn hytrach nag yn 'iaith gwasanaeth'. Mae nifer o gynghorau eisoes yn disodli 'asesiad' â sgwrs fwy naturiol am yr hyn sy'n digwydd ym mywyd unigolyn.
Gall fod yn anodd canfod pa fath o gymorth y gallech fod yn gymwys i'w gael yn y dyfodol er mwyn cynllunio ymlaen llaw nawr – yn enwedig os yw rhywun yn talu am y cymorth hwnnw ei hun	Dywedodd gŵr 85 oed a oedd yn gofalu am ei wraig wrthym, "Pan gysylltais â'r gwasanaethau cymdeithasol, dywedais ein bod yn ymdopi fwy neu lai ond beth pe bai rhywbeth yn digwydd i mi? Dim ond gofyn cyfres o gwestiynau a wnaethant: 'Yw hi'n gallu gwisgo amdani ei hun?' Ac yn y blaen... Rwy'n ceisio cynllunio ymlaen llaw! Fe ddywedon nhw nad oedd gen i unrhyw anghenion"	Advice and information about options and entitlement need to be offered early on, e.g. at the point of diagnosis of long term conditions such as dementia; through groups and third sector organisations. Knowing we have choices and options is critical.



Beth ddywedodd pobl hŷn wrthym...	Enghraifft	Beth y mae hyn yn ei olygu i wasanaethau...
<p>Mae diffyg eglurder ynghylch yr hyn y mae gwahanol sefydliadau yn ei wneud ac yn gyfrifol amdano; sut y mae systemau'n gweithio; a'r hyn y gall rhywun fod â hawl iddo yn rhwystro pobl rhag ceisio cymorth yn brydlon.</p>	<p>Clywsom fod camau ataliol sylfaenol (fel larymau crog a rheiliau cymorth) yn anodd i'w cael mewn rhai ardaloedd, ac roedd ffioedd amrywiol a gwahanol ddulliau o atgyfeirio pobl mewn gwahanol ardaloedd.</p> <p>Roedd rhai pobl yn drysu rhwng 'Gwasanaethau Cymdeithasol' a 'Nawdd Cymdeithasol'</p>	<p>Mae'n bwysig bod pobl sy'n deall y system yn creu 'cysylltiadau', gan egluro pwy sy'n gwneud beth a phryd a sut i ofyn am gymorth. Mae'n bwysig bod rhywun sy'n chwilio am gymorth yn deall yn iawn beth yw gwahanol swyddogaethau pobl y byddant yn dod ar eu traws yn ystod y broses a'r hyn y gall y bobl hynny ei wneud. Bydd deall hyn yn eu helpu i ofyn am y cymorth iawn ar yr adeg iawn.</p>
<p>Nid yw gweithwyr proffesiynol yn gofyn y cwestiynau iawn wrth gynnal asesiadau (neu byddant yn eu gofyn mewn ffordd sy'n golygu bod pobl yn gorfod 'cyfaddef' eu cyfyngiadau).</p>	<p>"Cawsom gyfarfod â'r gwasanaethau cymdeithasol ac atebodd fy mam yng nghyfraith y cwestiynau a ofynnwyd: 'Ydych chi'n iawn?', 'Ydw', 'Ydych chi'n gallu ymdopi?', 'Ydw, dim problem o gwbl', gan fod pobl yr ardal honno yn bobl falch iawn ac nid ydynt am i neb wybod nad ydynt yn gallu gwneud hyn a'r llall."</p>	<p>Efallai y bydd y ffurflenni asesu yn ei gwneud yn ofynnol inni ofyn cwestiynau am yr hyn y mae pobl yn cael anhawster i'w wneud – pryd ddechreuodd y problemau hyn ac effaith hynny – ond er mwyn deall y canlyniadau personol y mae unigolyn am eu gweld a sut y gallant gael cymorth i gyflawni hynny, gellid gofyn un neu ddau o gwestiynau atodol sy'n annog pobl i fynegi eu dyheadau ac ystyried gwahanol bosibiliadau, gan arwain y sgwrs ar drywydd gwahanol iawn. Er enghraifft:</p> <p>"Sut ddiwrnod fyddai'n ddiwrnod da i chi?"</p> <p>"Beth sydd wedi eich helpu i barhau'n gryf?"</p> <p>"A oes pethau rydych chi wedi ystyried rhoi cynnig arnynt, ond heb wneud hynny eto?"</p> <p>"Beth wnaeth eich ysgogi i godi'r ffôn heddiw?"</p>
<p>Amharodrwydd i gysylltu â gwasanaethau (a bod yn onest â'r gwasanaethau hynny), gan eu bod yn ofni y gallai'r gwasanaethau reoli popeth ac yn ofni colli rheolaeth eu hunain drwy gyfaddef eu bod yn ei chael yn anodd ymdopi.</p>	<p>"Pan fyddant yn gofyn sut ydwyf, rwy'n dweud celwydd yn aml – rwy'n ofni os y byddaf yn dweud gormod, y caf fy rhoi mewn cartref – ac rwyf am farw yn fan hyn."</p>	<p>Mae angen amser i greu perthnasau a meithrin ymddiriedaeth. Bydd dangos empathi yn ystod sgwrs yn helpu pobl i ddatgelu pethau, yn hytrach na chuddio pethau sy'n achosi niwed iddynt. Dylid ystyried yr amser y bydd rhywun yn ei dreulio ymlaen llaw (yr agenda ataliol) fel rhywbeth sy'n arbed arian yn y pen draw, gan y gall olygu nad oes yn rhaid gwario'n ddud ar ymyriadau nad oes eu hangen yn ddiweddarach.</p> <p>At hynny, gall sefydliadau'r trydydd sector a chanolfannau cymunedol (o fannau addoli i lyfrgelloedd) fod mewn sefyllfa dda i gyfyngu'n annibynnol ar ran pobl a'u cyfeirio i'r llyfeydd iawn.</p>





# Cyflwyno'r model 'Anatomi Cydnerthedd'



Rydym wedi datblygu'r olwyn syml hon o gasgliadau ein hymchwil. Mae darnau gwahanol o'r olwyn yn dangos yr adnoddau gwahanol sy'n rhoi hwb i gydnerthedd, yn ôl y bobl hŷn, neu'n eu helpu i ymateb ac addasu i heriau wrth heneiddio.

## Nodyn am 'adnoddau mewnol'

Yr hyn a olygwn wrth 'adnoddau mewnol' yw:

- Cydnerthedd seicolegol, strategaethau ymdopi
- Credoau – a all gynnwys ffydd neu agwedd gyffredinol at fywyd

## Nodyn am weithio a dysgu

Er bod pobl hŷn fel rheol wedi 'ymddeol', rydym wedi cynnwys y darn hwn ar yr olwyn gan fod materion sy'n ymwneud â gwaith a dysgu wedi codi'n aml yn ein sgysiau â phobl am yr hyn sy'n fwyaf pwysig iddynt. Er enghraifft:

- Roedd nifer o bobl a oedd wedi ymddeol wedi gwneud gwaith di-dâl – fel gwirfoddolwyr, fel cynghorwyr neu aelodau byrddau, neu drwy ofalu am wyrion a wyresau, partneriaid neu berthnasau hŷn;
- Roedd rhai wedi parhau â'u crefft (roedd un gŵr yn ei saithdegau yn dal i addurno i ffrindiau a theulu), neu yn parhau i gymdeithasu â phobl yr arferent weithio â hwy;
- Roedd ymrwymiad i ddysgu pethau newydd, i 'gadw'n brysur' ac i gyfrannu yn hollbwysig i hunaniaeth y rhan fwyaf o bobl hŷn a siaradodd â ni, hyd yn oed pan wynebant broblemau iechyd;
- I lawer o bobl, roedd yn bwysig siarad am eu gwaith cynharach a'u rolau eraill; mae'r rhain yn ganolog i bwy ydynt;
- Gall y modd y bydd rhywun yn rheoli ac yn profi ymddeoliad gael effaith arwyddocaol arian, perthnasau a hunan-hyder yn ddiweddarach ym mywyd rhywun.

# Defnyddio'r model 'Anatomi Cydnerthedd': arferion wrth weithio â phobl hŷn



## I bwy mae'r adran hon?

Ymarferwyr sy'n gweithio'n uniongyrchol â phobl hŷn, gan gynnwys y sector statudol, y sector annibynnol a'r trydydd sector.

## Sut y bydd hyn yn eich helpu?

Canfod cryfderau ac asedau pobl hŷn.

Eich helpu chi i ddeall yr hyn sy'n bwysig go iawn i bobl hŷn

## Sut mae hyn yn ategu'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant?

Mae'n help i symud tuag at arferion gwaith cymdeithasol sy'n seiliedig ar ganlyniadau wrth i'r rhain gael eu mabwysiadu ledled Cymru.

## Mapio adnoddau cynorthwyol person

Pan fydd her mewn mwy nag un maes, gallwch edrych ar y darnau eraill ar yr olwyn i ddeall pa adnoddau cynorthwyol sydd gan y person. Er enghraifft, efallai y bydd person hŷn yn wynebu her o ran eu hiechyd corfforol neu golli partner (perthnasau); ond efallai y byddant yn gallu parhau'n gryf drwy gymuned agos neu eu credoau personol a'u synnwyr digrifwch (adnoddau mewnol).

Gallwch helpu rhywun i fapio eu hadnoddau yn y modd hwn er mwyn canfod y meysydd y gellid eu cryfhau i roi hwb i'w cydnerthedd, naill ai yn ystod argyfwng neu, yn aml yr un mor effeithiol, drwy gymryd camau ataliol neu wrth edrych yn ôl. Gall hyn helpu rhywun i fyfyrto am yr hyn y byddant yn ei wneud yn wahanol os bydd pethau'n mynd yn anodd drachefn, er mwyn osgoi argyfwng.

Drwy sicrhau bod gan rywun wybodaeth am y manteision a sut i gael cymorth, neu drwy eu helpu i ddatblygu perthnasau â phobl yn eu cymuned, dylent fod mewn sefyllfa well i addasu pan fydd eu cyflwr iechyd yn achosi problemau, neu pan fydd dementia eu partner yn gwaethygu.

## Gweithio'n gadarnhaol â risg

Weithiau, efallai y bydd darnau gwahanol ar yr olwyn yn gwrthdaro â'i gilydd: gall cartref annwyl fod yn gwaethygu iechyd corfforol rhywun oherwydd lleithder neu fannau anhygyrch; gall wŷr neu wyres annwyl (perthnasau) ddwyn arian (ariannol). Rhoi cyfle i bobl fynegi ac esbonio'r pethau hyn sy'n gwrthdaro â'i gilydd yw'r cam cyntaf tuag at weithio'n gadarnhaol â hwy i edrych ar y risg, gan fod hynny'n rhoi sylw i'r pethau cadarnhaol sy'n deillio o gymryd y risg yn ogystal â'r pethau negyddol, ac mae'n gosod yr hyn sy'n achosi'r risg yng nghyddestun holl fywyd y person. Yn ddelfrydol, os ydym wedi helpu unigolyn i ganfod yr adnoddau cynorthwyol sydd ganddynt, byddant mewn sefyllfa gryfach o lawer i reoli'r risgiau. O dro i dro, efallai y bydd pobl yn 'simsanu' ond byddant mewn sefyllfa well o lawer i ddygymod wrth ddeall eu gallu eu hunain i reoli risgiau.



## Cyngor ymarferol wrth ddefnyddio'r olwyn

Mae sawl ffordd wahanol o ddefnyddio'r olwyn:

- I ysgogi sgwrs: edrychwch ar yr olwyn ynghyd, ac anogwch y person i ddewis y darnau y maent yn dymuno siarad amdanynt – mae hyn yn eu galluogi i flaenoriaethu'r agenda yn hytrach na gweithio drwy gwestiynau'r asesiad mewn trefn benodol.
- Gallech ddefnyddio'r ymarfer uchod i fapio cryfderau mewn sawl ffordd wahanol: drwy ysgrifennu nodiadau ym mhob darn o'r olwyn neu wrth eu hymyl; gallech roi sgôr i bob darn o'r olwyn (gyda'r sgoriau uchaf yn dynodi'r adnoddau cryfaf); neu drwy dynnu llinell yng nghanol yr olwyn, a honno'n nes at yr ymyl pan fydd yr adnoddau ar eu cryfaf ac yn nes at y canol pan na fyddant mor gryf. Gallech wneud hyn:
  - Ar y cyd â pherson hŷn, aelod o'r teulu, neu'r ddau gyda'i gilydd;
  - Gallech adael copi o'r olwyn a chwestiwn allweddol (gweler isod) gyda'r unigolyn neu'r teulu er mwyn iddynt fyfyrion am hyn cyn ichi gyfarfod eto;
  - Gallech wneud yr ymarfer hwn eich hun, yn fuan ar ôl gadael y person (a chyn dechrau ysgrifennu unrhyw nodiadau ffurfiol);
  - Gallech wneud hyn ar gyfer unigolyn mewn cyfarfod â chydweithwyr ac/neu mewn cyfarfod achos (neu â grŵp teulu): efallai y bydd gennych farn wahanol iawn am gryfderau rhywun a'r heriau y maent yn eu hwynebu.

### Rhai cwestiynau posibl y gallech eu gofyn:

Y peth pwysig yw symud i ffwrdd o holi am anghenion a meysydd lle mae rhywun yn wynebu heriau a thuag at ofyn cwestiynau fel y rhain:

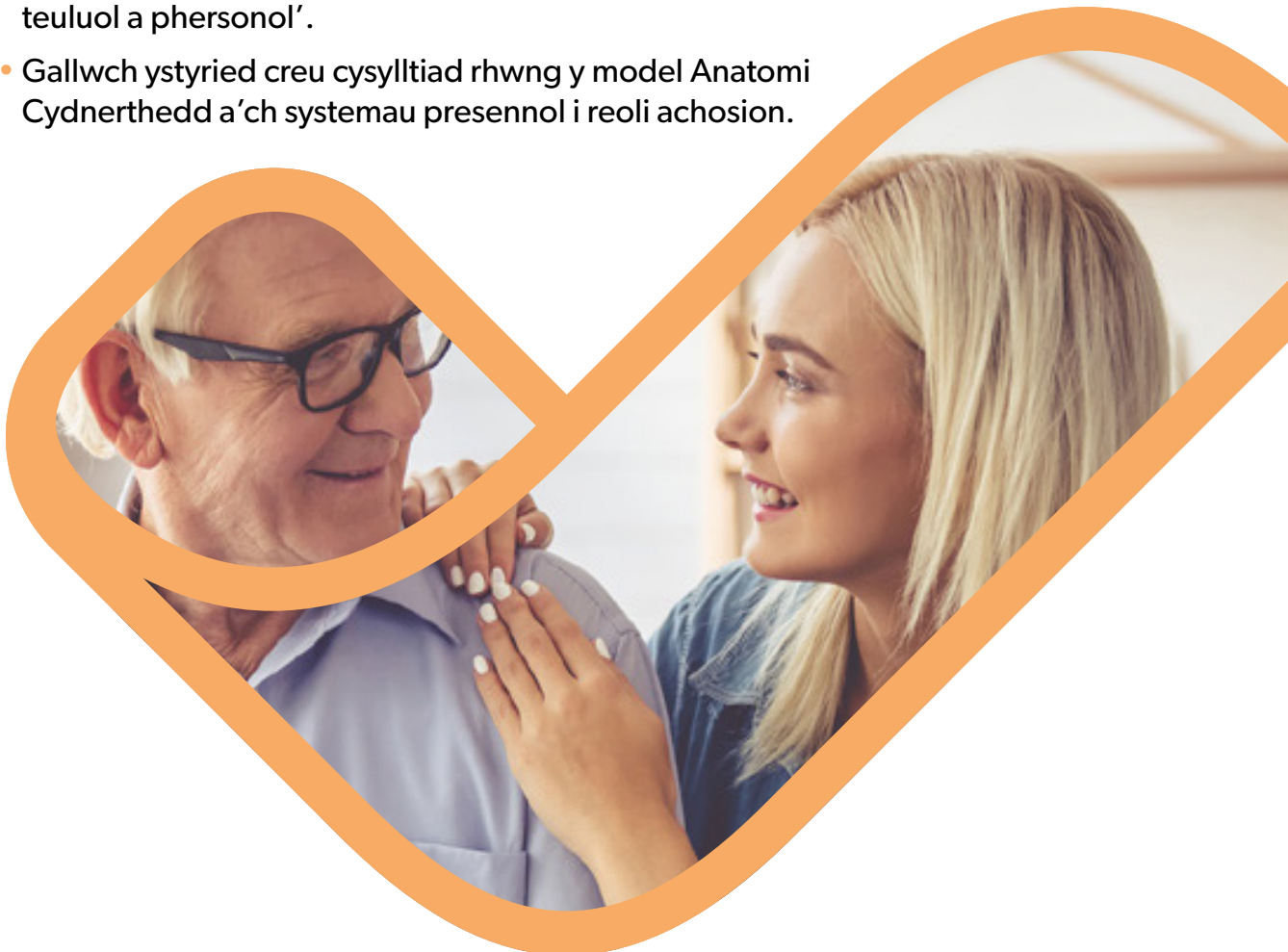
- Beth sydd wedi'ch helpu i barhau'n gryf hyd yma?
- A oes meysydd y byddech chi'n hoff o'u datblygu neu eu newid i'ch helpu chi i barhau'n gryf yn y dyfodol?





## Myfyrio ynghylch sut y gall hyn gyd-fynd â'ch dulliau presennol o weithio a chofnodi:

- Bydd hyn yn eich helpu i gyflawni'r fframwaith canlyniadau cenedlaethol i bobl y mae angen cymorth a gofal arnynt<sup>1</sup>. Er enghraifft, bydd y darn 'iechyd' ar yr olwyn yn help i gyflawni'r canlyniad cenedlaethol sy'n ymwneud ag 'iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant emosiynol'; bydd y darn 'cartref' ar yr olwyn yn help i gyflawni'r canlyniad cenedlaethol sy'n ymwneud ag 'addasrwydd llety preswyl'.
- Bydd hyn yn help i chi gyflawni'r asesiad a chanfod ateb addas i'r unigolyn, ar sail yr hyn sy'n bwysig iddynt hwy [gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb-offeryn-asesu](http://gofalcymdeithasol.cymru/hyb/deddf-sswb-offeryn-asesu)
- Bydd yn gymorth i chi ymwneud â phobl hŷn er mwyn canfod a chofnodi cynnydd wrth gyflawni canlyniadau personol. Er enghraifft, gellid defnyddio'r darn 'perthnasau' ar yr olwyn i gofnodi cynnydd wrth gyflawni'r canlyniad cenedlaethol sy'n ymwneud â 'pherthnasau domestig, teuluol a phersonol'.
- Gallwch ystyried creu cysylltiad rhwng y model Anatomi Cydnerthedd a'ch systemau presennol i reoli achosion.



<sup>1</sup> <http://gov.wales/docs/dhss/publications/161117outcomesen.pdf>

# Defnyddio ymchwil 'Anatomi Cydnerthedd': cynllunio ar gyfer gofal a chymorth

## I bwy mae'r adran hon?

Staff awdurdodau lleol a byrddau iechyd sy'n gyfrifol am gynllunio ar gyfer gofal cymdeithasol.

## Sut y bydd hyn yn eich helpu?

Byddwch yn gallu gweld pa wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddeall anghenion gofal a chymorth, gan gynnwys anghenion pobl hŷn o ran gwasanaethau atalio.

Datblygu Cynlluniau Ardal sy'n dweud sut y bydd pob rhanbarth yng Nghymru'n mynd i'r afael ag anghenion gofal a chymorth yn ei ardal.

## Sut mae hyn yn ategu'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant?

Cynllunio ar gyfer gwasanaethau a fydd yn help i sicrhau nad yw anghenion yn gwaethygu Rhoi'r hyn sy'n bwysig i bobl hŷn wrth galon y broses o gynllunio gwasanaethau

## Cynllunio a datblygu gwasanaethau

Bob pum mlynedd, bydd gofyn i awdurdodau lleol a byrddau iechyd lleol asesu anghenion gofal a chymorth eu poblogaeth. Yna, byddant yn ymateb i'r hyn y maent wedi'i nodi yn yr asesiad hwnnw drwy lunio Cynllun Ardal, sy'n dangos sut y bydd pob rhanbarth yng Nghymru'n mynd i'r afael â'r anghenion gofal a chymorth yn eu hardal.

Fel rhan o'r asesiad, bydd angen i bob rhanbarth edrych ar gryfderau ac asedau ei gymuned. Bydd gofyn hefyd i bob rhanbarth greu darlun sy'n dangos sut olwg sydd ar wasanaethau ataliol yn ei ardal a'r hyn sy'n cael ei wneud i symud tuag at ffordd fwy ataliol o weithio.

Rhaid i'r asesiad a'r cynllun gynnwys anghenion gofal a chymorth pobl hŷn a sut y caiff y rhain eu diwallu.



## Beth yw'r cysylltiad rhwng y gwaith hwn a chynllunio?

Prif egwyddor yr ymchwil yw bod angen inni adeiladu ar allu cadarnhaol, galluogrwydd a chapasiti er mwyn sylwi ar broblemau a rhoi atebion ar waith sy'n hybu hunangred unigolion a chymunedau. Drwy feithrin cydnerthedd fel hyn, gallwn leihau'r angen am wasanaethau drud sy'n cael eu sbarduno gan agweddau proffesiynol.

Wrth gynllunio'ch proses ar gyfer asesu anghenion gofal a chymorth eich poblogaeth, efallai yr hoffech ystyried y canlynol:

### Asesu'r Boblogaeth

Defnyddiwch yr olwyn:

- I fapio asedau pobl hŷn yn eich cymuned
- I fframio'ch gwaith cysylltu â phobl hŷn

Wrth nodi sut y byddwch yn ymateb i'r anghenion a restrir yn eich asesiad, efallai yr hoffech ofyn y canlynol wrth ddadansoddi'ch ymateb:

- Beth yw ein gweledigaeth ranbarthol ar gyfer gwasanaethau ataliol i bobl hŷn ac a oes cysylltiad rhwng y weledigaeth hon a'r model? Sut mae'r model Anatomi Cydnerthedd yn dylanwadu ar ein hymagwedd at gydgomisiynu a chyllidebau cronus?
- A ydym wedi deall 'achosion yr achosion' ac a yw hyn wedi'i gynnwys yn ein hymateb i'n hasesiad?
- A yw darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth wedi'i ddatblygu gyda a chan bobl a chymunedau?
- Sut yr ydym wedi deall y data a'r wybodaeth drwy lygaid pobl hŷn?

Mae'n bosibl defnyddio'r Model Anatomi Cydnerthedd (tudalen 7) i'ch helpu wrth ddadansoddi'r data, yr ymchwil a'r wybodaeth rydych wedi'u casglu drwy'r asesiad. Er enghraifft:

**Y CARTREF:** I ba raddau yr ydych yn deall anghenion tai pobl hŷn yn eich ardal a'r opsiynau - ar draws y gwahanol fathau o ddaliadaeth - er mwyn diwallu'r rhain? Sut mae'r gwaith cynllunio a chomisiynu tai ar gyfer pobl hŷn yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig am 'gartref'?

**Y GYMUNED:** I ba raddau yr ydych yn deall unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn eich ardal? Sut y gallwn gryfhau a chefnogi canolfannau a chysylltiadau naturiol y gymuned?

Dyma'r prif egwyddorion:

- Defnyddio'r dystiolaeth i helpu i ddeall natur problemau lleol a'r asedau sydd ar gael eisoes;
- Defnyddio cysylltu â'r gymuned nid dim ond er mwyn cael gwybod am 'anghenion' pobl a'u profiadau o wasanaethau, ond hefyd i ddeall y dirwedd y tu allan i 'fyd gwasanaethau' ac ystyried dyheadau pobl a'u syniadau ynglŷn ag atebion.



## Enghraifft o Arfer

Gwnaeth Cyngor Sir Gâr waith i fapio'i wasanaethau presennol yn erbyn y darnau ar olwyn y model Anatomi Cydnerthedd ac roedd hwnnw'n dangos bod angen dull mwy cydgysylltiedig nad oedd yn canolbwyntio'n bennaf ar iechyd corfforol.

Wrth gynllunio'ch proses ar gyfer asesu anghenion gofal a chymorth eich poblogaeth, efallai yr hoffech ystyried y canlynol: Ambell gwestiwn i'w hystyried: Roedd y cynllunio yn y gorffennol yn tueddu i ganolbwyntio ar ba wasanaethau sydd eu hangen - yn hytrach nag ar anghenion pobl. Ymateb Sir Gâr i hyn oedd datblygu fframwaith atal yn y gymuned sy'n gweithio gyda phobl hŷn i weld pa asedau y gellid eu defnyddio mewn cymunedau. Roeddent yn canolbwyntio ar dri phrif faes gwaith; eich helpu chi i'ch helpu'ch hun, help pan fydd ei angen arnoch a chymorth parhaus. Roedd y Cyngor yn sylweddoli bod angen iddo ddechrau gyda'r hyn sy'n bwysig i bobl a gofyn iddynt eu hunain pa rannau o'r 'jig-so' y maent yn eu cynnig i gefnogi'r pethau hyn a sut y gallant hwyluso pobl eraill (y trydydd sector, cymunedau, cymorth gan gymheiriaid) i ddarparu rhai o'r pethau hyn. Yn sgil hyn, maent bellach wedi datblygu strategaeth atal sydd â'i golygon ar y cyhoedd, sy'n canolbwyntio ar ymgysylltu â phobl ac sy'n datblygu cymunedau caredig a chryf yn hytrach na dechrau gyda gwasanaethau.

## O'r Asesu i'r Cynllunio

Ar ôl asesu, cyfrifoldeb y Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yw paratoi cynllun ar gyfer sut y byddant yn mynd i'r afael ag anghenion gofal a chymorth. Fel sy'n wir wrth asesu'r boblogaeth, bydd y cynllun yn dweud sut y gwnaiff y rhanbarth ddiwallu anghenion pobl hŷn. Cwestiynau i'w hystyried.

- Beth yr ydym am ei gyflawni i bobl hŷn ac a yw hyn wedi'i ddatgan yn flaenoriaeth glir? A oes cysylltiad rhwng ein blaenoriaethau rhanbarthol a'r canlyniadau a nodir yn y model Anatomi Cydnerthedd?
- A oes cyfleoedd i ddatblygu mentrau cymdeithasol / cydweithfeydd / cyrff trydydd sector i ymateb i anghenion pobl hŷn? Sut mae'r rhain yn cysylltu â'r hyn sy'n bwysig yn ôl y model Anatomi Cydnerthedd?



# Rhoi ymchwil Anatomi Cydnherthedd ar waith: comisiynu ar gyfer 'llesiant'



## I bwy mae'r adran hon?

Staff awdurdodau lleol a byrddau iechyd sy'n gyfrifol am gomisiynu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

## Beth fydd yn eich helpu i wneud?

Symud tuag at ddull comisiynu sydd â'i wreiddiau yn safbwyntiau pobl hŷn a'u teuluoedd.

## Sut mae hyn yn ategu'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant?

Drwy gomisiynu mewn ffyrdd sydd:

- Yn helpu pobl sydd ag anghenion gofal a chymorth i sicrhau llesiant.
- Yn meithrin partneriaeth a chydweithredu fel ffordd o sbarduno darparu gwasanaethau.

Er mwyn galluogi'r sgysiau mwy 'dynol' hyn a darparu gwasanaethau sydd wedi'u seilio ar yr asedau sydd ar gael eisoes, bydd angen inni fynd ati mewn ffordd wahanol wrth gomisiynu. O dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) mae gofyn i awdurdodau lleol hybu 'llesiant' cyffredinol y rheini y mae angen gofal a chymorth arnynt (a'r rhai sy'n eu darparu).

Mae'r dystiolaeth o'n hymchwil yn awgrymu bod comisiynu ar gyfer 'llesiant' yn golygu symud oddi wrth atebion goddefol sydd wedi'u seilio ar wasanaethau tuag at ganolbwyntio yn hytrach ar asedau cymunedau er mwyn meithrin arloesi ac atebion priodol sy'n berthnasol i bobl hŷn. Mae hyn wedi'i seilio ar newid i sefyllfa lle bydd unigolion a chymunedau'n rheoli'r atebion i'w hasesiad eu hunain o 'broblemau'.

Er mwyn cyflawni hyn, mae gofyn trawsnewid diwylliant ac arferion o'r gwraidd. Prif negeseuon r ymchwil yw bod angen ailfeddwl ac ailgynllunio dulliau comisiynu ac i'r rheini gael eu tywys gan:

- Y ffactorau sy'n hybu cydnherthedd - e.e. ymhle mae pobl yn byw, a oes ganddynt berthynas gefnogol â phobl eraill.
- I ba raddau y manteisir ar gyfleoedd i atal neu i ba raddau y methir y cyfleoedd hyn, yn enwedig drwy gydweithio â grwpiau gwirfoddol a chymunedol.
- Cydgynhyrchu fel man cychwyn yn hytrach nag fel atodiad ychwanegol.
- Sylweddoli bod gan gymunedau a'r bobl hŷn sy'n byw ynddynt asedau a'u bod yn asedau sy'n rhan o'r 'ateb' yn hytrach nag yn broblem i'w 'datrys'.





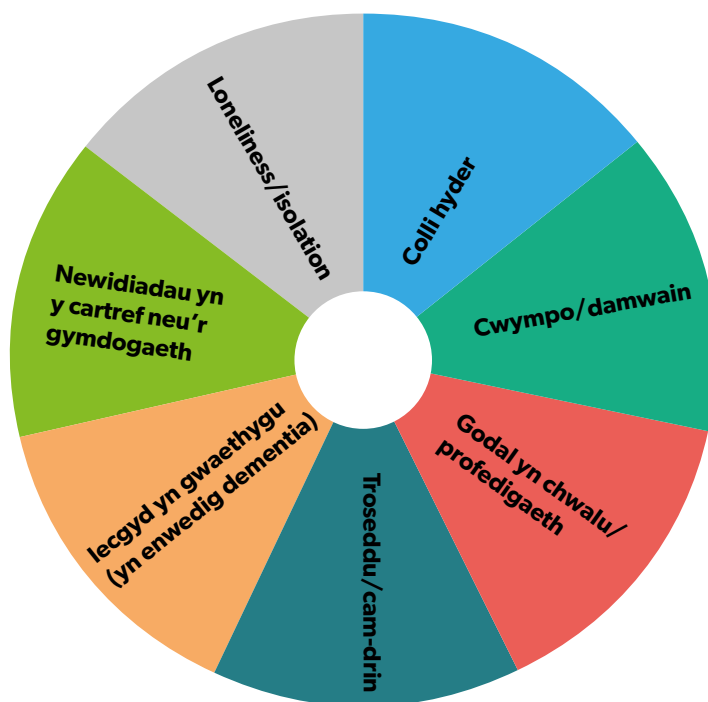
## Beth yw ystyr cynllunio a chomisiynu ar gyfer 'llesiant'?

Mae'r tabl isod yn crynhoi sut y gallai comisiynu ar gyfer 'llesiant' fod yn wahanol i'r dulliau mwy traddodiadol sy'n seiliedig ar gaffael.

Mae dulliau comisiynu traddodiadol wedi tueddu i wneud hyn...	Wrth gomisiynu ar gyfer llesiant, mae angen yn hytrach...
Canolbwyntio ar y broses gaffael ac allbynnau / costau darparu.	Canolbwyntio ar ganlyniadau ac effeithiolrwydd tymor hwy o ran costau.
Ymateb i argyfwng ac ariannu gwasanaethau sydd wedi'u targedu ar unwaith.	Ariannu gweithgareddau ataliol a/neu gyffredinol sy'n mynd ati mewn ffordd fwy tymor hir, 'gan wario er mwyn arbed'.
Canolbwyntio ar y rheini sy'n gymwys i gael gofal sy'n cael ei ariannu gan y wladwriaeth neu'r rheini sy'n byw mewn tai cymdeithasol.	Edrych ar y gymdogaeth yn ei chyfanrwydd a chynllunio gweithredoedd ar draws y boblogaeth gyfan.
Cyfyngu'r cynnig i wasanaethau sydd ar gael eisoes a datblygu meini prawf i ddogni mynediad.	Dechreuwch gyda'r hyn y mae pobl yn wir yn awyddus i'w gael a'u diffiniad o 'broblemau' a brocera ymatebion creadigol sy'n dwyn adnoddau sydd ar gael eisoes ynghyd ac yn adeiladu arnynt.
Edrychwch yn unig ar y gofal a'r cymorth y mae'r awdurdod lleol yn eu noddi ac/neu yn eu darparu.	Dylech weld y cymorth sy'n cael ei ariannu/ddarparu gan awdurdodau lleol fel rhan o'r jig-so yn unig.
Gweithio mewn adrannau, gwasanaethau a grwpiau o gleientiaid ynysig, gan ganolbwyntio ar gyfrifoldebau statudol megis gofal cymdeithasol.	Ystyried sut mae dylanwadu ar adnoddau prif ffrwd y gymuned, gan hwyluso partneriaid eraill a thynnu ynghyd arian statudol, elusennol a phreifat arall.
Adnabod anghenion pobl a'u diwallu.	Hwyluso dyheadau pobl.
Hyrwyddo atebion sy'n cael eu datblygu gan arbenigwyr a gweithwyr proffesiynol ym maes pobl hŷn.	Cydgynhyrchu atebion gyda phobl hŷn a'u teuluoedd a'u cymunedau; gan drosglwyddo dewis a rheolaeth iddynt hwy.
Monitro'r cydymffurfio â manylebau contractau.	Cefnogi pobl hŷn a'u teuluoedd i benderfynu beth yw 'llwyddiant'.

## Deall yr hyn sy'n achosi 'argyfwng': comisiynu ac arferion ataliol

O'n sgysiau â phobl hŷn a'n hadolygiad o'r dystiolaeth ymchwil sy'n bodoli'n barod, rydym wedi datblygu'r olwyn ganlynol. Mae'n dangos y ffactorau gwahanol a all gyfrannu at argyfwng, ac sy'n gallu arwain yn aml at symud i gartref gofal heb gynllunio hynny. Yn aml, cyfuniad o ddau neu ragor o'r pethau hyn sy'n achosi argyfwng, yn enwedig pan fydd yr adnoddau cynorthwyol (a ganfyddir drwy'r anatomi cydnerthedd) yn absennol, sy'n golygu bod y sefyllfa sydd ohoni'n anghynladwy.



## Cwestiwn i'w ystyried:

By 'internal resources', we mean:

- Sut yr ydym yn adlewyrchu cydrannau'r olwyn argyfwng?
- A yw manylebau contractau a'r ffordd y caiff marchnad y darparwyr ei rheoli'n canolbwyntio ar waith ataliol, er enghraifft:
  - Helpu gofalwyr i osgoi chwalfa;
  - Meithrin cysylltiadau yn y gymuned er mwyn lliniaru'r risg o ynysu ac unigrwydd;
  - Meithrin rhwydweithiau cymunedol a gwirfoddol sy'n help i greu manau 'cyfeillgar' i bobl sy'n byw gyda dementia?

## Cyflwyno'r ddadl o blaid gwasanaethau ataliol

Gall fod yn anodd dadlau o blaid comisiynu ataliol, sy'n cefnogi ac yn meithrin llesiant, a hithau'n oes o lynder ariannol. Mae'n ddealladwy bod pobl yn teimlo dan bwysau i ganolbwyntio ar gostau ac arbedion tymor byr yn hytrach na buddsoddi mewn camau ataliol a allai sicrhau budd dros gyfnod hwy lle bydd y canlyniadau'n llai amlwg ac yn anos eu mesur ar ffurf 'arian parod'. Serch hynny, gall canolbwyntio ar 'atal' drwy gefnogi unigolion a chymunedau drwy eu gweld yn asedau feithrin cydnerthedd a lleihau'r angen am wasanaethau drud, proffesiynol.



Datblygu 'Theori Newid' sy'n dweud yn benodol sut yr ydych yn disgwyl i'ch gwaith ataliol effeithio ar un neu ragor o'r darnau yn yr olwyn drwy weithio drwy'r cwestiynau a ganlyn:

- 1. Beth yr ydych yn ceisio'i atal?** Defnyddiwch yr olwyn i'ch helpu yma: e.e. cwympiadau, pobl hŷn yn dioddef troseddau ar y trothwy, pobl hŷn yn cael eu hynysu, trefniadau gofalu'n chwalu, ac ati.
- 2. Pa grwpiau yr ydych yn ceisio'u targedu a pham?** A oes grwpiau penodol o bobl yr ydych yn ceisio'u targedu oherwydd eich bod yn gwybod bod mwy o risg iddynt? Gallai hyn, er enghraifft, gynnwys pobl hŷn sy'n byw ar eu pen eu hunain, y rheini sydd â chyflyrau tymor hir, y rheini sy'n byw mewn cymdogaethau penodol neu mewn mathau penodol o dai, neu ofalwyr hŷn i bobl sydd â dementia.
- 3. Sut y byddwch chi'n cysylltu â'r grŵp targed?** E.e. ar ôl diagnosis, drwy annog amrywiaeth o wasanaethau eraill i adnabod y grŵp hwnnw a chyfeirio pobl; drwy ddarparu gwasanaethau allgymorth mewn mannau lle bydd pobl yn mynd ac ati.
- 4. Sut y bydd eich gweithgareddau'n helpu i osgoi argyfwng drwy feithrin cydnerthed?** Gall fod o help ichi edrych ar yr olwyn Anatomi Cydnerthed i'ch helpu yma, er enghraifft, efallai y byddwch yn rhoi gwybodaeth i bobl, yn ceisio cryfhau eu perthynas â phobl eraill, yn sicrhau eu bod yn cael cymaint o incwm â phosibl neu'n gwneud eu cartrefi'n fwy diogel ac yn fwy hygyrch.
- 5. A allwch chi roi tystiolaeth i ddangos bod pethau'n fwy cydnerth?** Gall hyn fod yn gyfuniad o'r canlynol:
  - A.** 'Canlyniadau 'caled' er enghraifft bod rhywun yn cysylltu/ailgysylltu â ffrind, yn ailafael mewn diddordeb, yn cael cyfle i wirfoddoli; yn gwneud cais llwyddiannus am Lwfans Gweini; yn gostwng lefel eu colesterol; neu'n addasu eu cartref. Cysylltwch y canlyniadau hyn yn uniongyrchol â'r darnau ar yr olwyn Anatomi Cydnerthed, nid â chanlyniadau gwasanaethau; mae a wnelo hyn â rhywun yn gwneud ffrindiau newydd /ymgydryd â gweithgareddau, yn hytrach na'u cyfeirio at wasanaeth cyfeillio.
  - B.** 'Canlyniadau 'meddal', er enghraifft rhywun yn dweud bod eu perthynas â phobl eraill wedi gwella, yn sôn am sut maent yn teimlo am eu cymuned neu'n teimlo eu bod yn gallu ymdopi â phethau. Peidiwch â diystyru'r rhain fel straeon 'anecdotaidd' - y gwahaniaeth pwysig rhwng 'tystiolaeth anecdotaidd' a 'data ansoddol' yw eich bod yn rhoi'r hanes ar glawr!
- 6. A allwch chi (yn rhesymol) gasglu eich bod drwy eich gweithgareddau wedi gallu atal rhywbeth ar yr olwyn 'Anatomi Argyfwng' rhag digwydd?** Mae bob tro'n anodd profi eich bod wedi atal rhywbeth rhag digwydd ond os oes rhywun a oedd yn arfer syrthio'n rheolaidd (neu y teimlid bod risg fawr iddo wneud hynny) heb syrthio (neu ei fod wedi syrthio'n llai aml neu fod yr effaith yn llai difrifol), neu os bydd gofalwr a oedd yn teimlo dan straen ac wedi ymlâdd bellach yn teimlo'i fod yn cael mwy o gefnogaeth, neu os bydd rhywun sydd â chyflwr tymor hir yn sylwi bod ei iechyd corfforol, gwybyddol neu feddyliol wedi gwella, yna mae hyn i bob golwg yn gasgliad rhesymol.
- 7. A oes unrhyw ddata sy'n amcangyfrif y costau i'r gwasanaethau gofal cymdeithasol, iechyd neu i asiantaethau eraill yn y sector cyhoeddus yn sgil y digwyddiadau hyn (sydd wedi cael eu hatal) y gallwch gymharu costau eich gweithgarwch chi â hwy?** Er enghraifft, os atal pobl rhag cwmpo oedd eich nod, mae'r data'n awgrymu mai menywod, y rheini sydd dros 85 a phobl â dementia sy'n wynebu'r risg fwyaf ac, yn ystod y 12 mis ar ôl cael eu derbyn i'r ysbyty ar ôl cwmp, fod costau iechyd a gofal cymdeithasol 70 y cant yn uwch nag yr oeddent yn y 12 mis cyn hynny. (The Kings' Fund 2013<sup>2</sup>).

2 [https://www.kingsfund.org.uk/sites/files/kf/field/field\\_publication\\_file/exploring-system-wide-costs-of-falls-in-tor-bay-kingsfund-aug13.pdf](https://www.kingsfund.org.uk/sites/files/kf/field/field_publication_file/exploring-system-wide-costs-of-falls-in-tor-bay-kingsfund-aug13.pdf)



Yn ystod ein hymchwil, gwelwyd yr enghreifftiau ymarferol hyn o atal (neu o fethu cyfleoedd i atal):

### **Methu cyfle i atal?**

“Mae’r llwybr rhwng yr eiddo yn ein cynllun tai lloches yn achosi pryder difrifol – mae’n anwastad iawn ac mae tri o bobl wedi syrthio yno eisoes. Eto i gyd, mae’r gymdeithas dai’n dweud o hyd ei bod yn cydymffurfio â’i rheoliadau ac felly, dydyn nhw ddim yn gwneud ymdrech i ddatrys y peth.”

### **Arfer ataliol da**

“Daeth y nyrs rhanbarth i’r tŷ i’w helpu â phroblem ymataliaeth. Fe sylwodd ar ganllaw’r grisiau a threfnu inni gael banister cryfach.”

## **Cwestiynau i’w hystyried:**

- Sut y byddwch yn hyfforddi staff - ar draws asiantaethau a lleoliadau - i sylwi ar gyfleoedd i gymryd camau ataliol ac ymateb iddynt, hyd yn oed os ydynt y tu allan i’w cylch gwaith proffesiynol?
- A oes modd ichi gymell hyn?
- Sut y byddwch yn ei gofnodi mewn ffordd gymesur, yn ei ariannu ac yn ei werthuso?

## **Sut y gallwn gydgynhyrchu comisiynu?**

Mae comisiynu ar gyfer llesiant wedi’i seilio ar weithio mewn ffordd gydgynhyrchiol; mae hyn yn golygu trosglwyddo’r rheolaeth a’r gallu i ddewis i bobl hŷn (ac i bobl eraill y gall fod angen gofal a chymorth arnynt). Mae cydgynhyrchu comisiynu’n her sylweddol i’r ffordd ‘draddodiadol’ o gomisiynu gofal, cymorth a gwasanaethau tai. Mae ein hymchwil yn awgrymu bod angen deall ymhle a sut y gellir ac y dylid dirprwyo penderfyniadau comisiynu i ddinasyddion ac ymhle y mae’n well eu gadael ar lefel strategol.

Rhai cwestiynau pwysig i’w ‘gwirio’ ar gyfer y dull hwn efallai fyddai:

- Sut mae cynnwys dinasyddion a chymunedau yn y comisiynu fel cyd-gynhyrchwyr iechyd a llesiant yn hytrach nag fel pobl sy’n derbyn gwasanaethau?
- Sut mae cynnwys pobl sydd wedi’u hystyried yn ‘ddefnyddwyr gwasanaethau’ a’r gymuned ehangach, wrth lunio’r cyfeiriad strategol a’r penderfyniadau a wneir drwy gydol y broses?
- Sut yr ydych wedi cynnwys y cydgynhyrchu ar draws y fframwaith comisiynu yn ei gyfanrwydd? Mae cydgynhyrchu’r comisiynu’n golygu bod gofyn rhannu rôl: - i adnabod a chydabod asedau lleol yn ogystal ag anghenion; penderfynu pa ‘wasanaethau’ neu ymatebion sydd eu hangen, sut mae’r rhain yn cael eu llunio a’r rôl y bydd pobl yn ei chwarae wrth eu darparu; a dehongli canlyniadau’r gwasanaethau hynny.



- Pa fecanweithiau yr ydych wedi' u rhoi ar waith sy'n help i drosglwyddo rheolaeth ac adnoddau i bobl hŷn ac i bobl eraill y gall fod angen gofal a chymorth arnynt, gan gynnwys chwalu'r rhwystrau rhag defnyddio taliadau uniongyrchol a chronfeydd gwasanaethau unigol yn ogystal â dulliau arloesol megis cyllidebau cymunedol?
- Sut yr ydych wedi cymell darparwyr i fod yn arloesol ac yn hyblyg wrth sicrhau canlyniadau? I ba raddau y mae cydgynhyrchu gyda phobl hŷn yn cael ei bennu'n ddull y mae'n rhaid i ddarparwyr ei ddatblygu fel rhan o unrhyw gontract? Mae hyn yn cynnwys newid siâp y ddarpariaeth drwy awgrymu ei bod yn ddymunol dilyn dull cydgynhyrchiol wrth ymdrin â'r farchnad darparwyr, gan ddweud mai dyma'r ffordd y disgwylir i bobl weithio, a nodi safonau ansawdd clir y gall darparwyr a chomisiynwyr eu defnyddio i farnu pa mor ddwfn yw'r cydgynhyrchu.



# Comisiynu ar gyfer Llesiant: ambell enghraifft ymarferol



## Relationship-based care and support

Yn ystod yr ymchwil, cyfwelwyd â merch menyw hŷn sydd â dementia:

“Mae ganddynt 15 munud i roi cawod i rywun sydd â dementia! Ysgrifennais gyfarwyddiadau i ddangos iddynt beth fyddaf i’n ei wneud wrth roi cawod i mam. Er enghraifft, os trowch chi’r gawod ymlaen, bydd yn gwlychu ei hun o dan y gawod. Wedyn, os rhowch chi sebon ar y wlanen, mi wnaiff hi ymolchi ei hun... ac ati, er enghraifft os rhowch chi’r past dannedd ar y brwsh dannedd, mi wnaiff frwsio’i dannedd ei hun... ond maent yn anwybyddu hynny i gyd oherwydd byddai angen mwy na 15 munud arnynt i wneud y pethau hyn. Y perygl nawr yw y bydd hi’n gwrthod oherwydd y byddant yn gwneud pethau’n rhy gyflym, ac allwch chi ddim gwneud hynny pan fydd dementia - neu bydd hi’n dirywio’n gyflymach, oherwydd eu bod nhw’n gwneud pethau drosti hi, yn hytrach na’i helpu i gadw’i hannibyniaeth a’i gallu a’i dewis a’i lles drwy ddilyn ei rhythm hi”.

Mae Prosiect Rhaglan yn Sir Fynwy’n cefnogi pobl sy’n byw gyda dementia mewn cymuned wledig fach. Mae’n cynnig dewis arall yn lle gofal cartref a gaiff ei gomisiynu drwy ddulliau traddodiadol lle bydd tasgau’n cael eu cwblhau ar adegau penodedig. Yn hytrach, mae staff yn weithwyr amser llawn ac yn gyflogedig ac mae ganddynt lawer o annibyniaeth o ran sut maent yn treulio’u hamser yn gweithio o ddydd i ddydd i helpu’r rhai sydd ar eu llwyth gwaith. Mae’r prosiect yn cydnabod bod anghenion emosiynol a chymdeithasol pobl yr un mor bwysig â’u hanghenion corfforol ac nad oes modd darparu gofal yn effeithiol - yn enwedig os oes dementia ar rywun - os nad yw’r gofal hwnnw wedi’i seilio ar berthynas.

## Rhwydweithiau yn y gymuned sy’n cefnogi llesiant pobl hŷn ar lefel ehangach.

Un o negeseuon allweddol yr ymchwil yw bod cyfleoedd i ddysgu, i barhau i fyw’n egniol ac i gynnal cysylltiadau’n hollbwysig er mwyn helpu pobl hŷn i barhau’n annibynnol ac yn iach.

Er enghraifft, dywedodd un dyn wrthym:

“Ar ôl imi golli fy ngwraig annwyl mi feddyliais, wel, mae’n rhaid imi wneud rhywbeth felly fe ymunais â chôr meibion a dydw i ddim wedi edrych yn ôl ers hynny - hyd yn oed wedi canu yn Neuadd Albert yn Llundain. Felly, rydym allan dri neu bedwar penwythnos yn gwneud hynny; ambell waith yn yr wythnos hefyd; byddwn yn ymarfer bob dydd Llun. Nid fy mod i’n ddiog ond mae’n haws gen i beidio â choginio. Mi fyddaf yn mynd i gael cinio bron bob dydd yn y Cambrian Arms ryw ddwy filltir i lawr y ffordd o fy nghartref i, lle maent yn cynnig pryd o fwyd da iawn bob amser cinio, a byddaf yn cyfarfod tri neu bedwar o ddynion yno, a byddwn yn cael sgwrs dda ac yn rhoi’r byd yn ei le. Ac oherwydd fy mod yn mynd yno, ces fy mherswadio i ymuno â’r tîm dominos, felly byddwn ni’n chwarae dominos unwaith yr wythnos”.



Mae contract Rhwydwaith Cymdogaeth Leeds yn cael ei ddarparu gan 37 o gynlluniau lleol. Pwyllgorau sy'n cynrychioli'r cymunedau y maent yn eu gwasanaethu sy'n rhedeg y cynlluniau, a'r nod yw galluogi pobl hŷn i deimlo'u bod wedi'u cynnwys yn eu cymuned leol ac i gael dewis a rheolaeth dros eu bywydau.

Roedd y contract pum mlynedd gyda 35 o wahanol fudiadau yn y trydydd sector yn gosod pedwar prif ganlyniad ar gyfer Cynlluniau'r Rhwydwaith Cymdogaeth:

- sicrhau bod pobl yn cyfrannu mwy ac yn cymryd rhan
- gwella llesiant a dewisiadau bywyd iachach
- gwella dewis a rheolaeth
- sicrhau llai o ynysu cymdeithasol

## Mae anghenion emosiynol a chymdeithasol pobl yr un mor bwysig â'u hanghenion corfforol.

Mae pob un o'r 37 cynllun yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau, a'r rheini'n cael eu llunio gan bobl leol i sicrhau'r canlyniadau hyn, gan gynnwys gweithgareddau sy'n gysylltiedig â iechyd, cynhwysiant digidol, grwpiau cymdeithasol, ymweliadau a theithiau, gwybodaeth a chyingor a chymorth ymarferol. Mae'r gwasanaethau hyn yn cael eu darparu'n bennaf gan wirfoddolwyr, a llawer o'r rheini'n bobl hŷn.



# Cydnabyddiaethau

---



Hoffem ddiolch i Rebecca Cicero ac i bawb yn Asiantaeth Gwella'r Gwasanaethau Cymdeithasol am eu gwaith i ddatblygu'r adnodd hwn. Hoffem ddiolch yn benodol i'n Grŵp Cyngori am eu sylwadau a'u hadborth: Julie Boothroyd, Julia Wilkinson, Steve Vaughan, Nicola Evans, Louise Hughes, Catherine Evans O'Brien, Nick Andrews, Richard Sheahan, Lynne Walsh, Sian Nowell, Phil Diamond a Dafydd Thomas.

## **Gwybodaeth am yr awduron:**

Bu Imogen Blood yn Gyfarwyddwr ar Imogen Blood & Associates ers 2009. Mae wedi cymhwyso fel gweithwraig gymdeithasol ac wedi bod yn ymchwilio i farn pobl hŷn am faterion sy'n ymwneud â thai, gofal a chymorth dros y pymtheg mlynedd ddiwethaf. Mae hi'n hyfforddi ac yn ysgrifennu am arferion sy'n seiliedig ar gryfderau.

Mae Ian Copeman yn Gyfarwyddwr ar Housing & Support Partnership – cwmni ymgynghorol arbenigol sy'n gweithio ag awdurdodau lleol, cymdeithasau tai a llywodraethau cenedlaethol i hyrwyddo gwell tai a chymorth i bobl hŷn a/neu bobl anabl. Cyn hynny roedd yn gomisiynydd i awdurdod lleol.