GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

'AIL-DDYCHMYGU HENEIDDIO I'R DYFODOL'



Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2019

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

RHAGAIR

Wrth ystyried adroddiad eleni yn y sefyllfa bresennol lle mae Covid-19 wedi effeithio ar gymaint, ac wedi newid sut mae pobl yn byw ac yn gweithio, mae'n amlwg y bydd yn rhaid i bawb ohonom addasu i amgylchedd newydd am gryn amser i ddod. Effeithiwyd yn arbennig ar bobl hŷn gan y polisïau 'aros gartref' sydd wedi bod yn angenrheidiol i'w diogelu, ac efallai bod y polisïau hyn wedi cael effaith ar eu lles corfforol a meddyliol. Mae angen i ni fod yn ymwybodol o effaith y newidiadau hyn, ac ystyried sut y gallwn ddarparu'r gefnogaeth orau ar gyfer aelodau ein cymunedau wrth iddynt heneiddio.

Mae cymdeithasau ledled y byd yn heneiddio'n gyflymach nag erioed o'r blaen, ac yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg adlewyrchir hyn yn ein poblogaeth leol. Ymhen 20 mlynedd bydd gennym fwy o bobl yn ein cymunedau lleol sydd dros 65 oed nag yr ydym erioed wedi'i gael. Mae hyn yn rhywbeth i'w ddathlu a'i werthfawrogi gan fod pobl hŷn yn gwneud cyfraniad mor fawr i gymdeithas mewn cymaint o ffyrdd, yn cynnwys yr economi, gwirfoddoli a gofalu am eraill. Gall pawb ohonom chwarae rhan mewn creu dyfodol cadarnhaol ac iach, gydag ac ar gyfer aelodau hŷn ein cymuned, a fy nod gydag adroddiad eleni yw tynnu sylw at y ffyrdd y gallwn ni a chymdeithas yn gyffredinol ail-ddychmygu henaint iach.

Canolbwyntiodd adroddiad blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus llynedd 'Symud Ymlaen: Symud Mwy, yn Fwy Aml' ar sut y gall pobl fod yn egnïol yn eu bywydau bob dydd ac aeth i'r afael â rhai o'r rhwystrau i weithgarwch. Rydym wedi gwneud cynnydd da ond mae llawer rhagor i'w wneud, a gallwch ddarllen crynodeb o'r cynnydd yn yr atodiad.

Mae fy adroddiad eleni yn canolbwyntio ar dair thema allweddol y gwyddom sy'n dylanwadu ar allu pobl i heneiddio'n iach a chael ansawdd bywyd da: bod â'r teimlad o ystyr a diben mewn bywyd; bod â chysylltiadau cymdeithasol da; a byw mewn lleoedd sy'n galluogi iddynt aros yn ddiogel, yn egnïol ac yn annibynnol. Mae llawer iawn o dystiolaeth sy'n dweud wrthym, os yw pobl yn profi'r tri pheth yma, eu bod yn fwy tebygol i gael bywyd hapus ac iach wrth iddynt heneiddio.

I nifer o bobl, mae heneiddio yn brofiad cadarnhaol iawn, ac mae ganddynt lawer i edrych ymlaen ato. Mae gan lawer o bobl deimlad o gymuned, maent yn mwynhau lle maent yn byw ac mae ganddynt gysylltiadau da gyda ffrindiau a theulu. Er gwaethaf y ffaith bod llawer o bobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mewn iechyd da ac yn hapus gyda'u bywydau, mae peth anghydraddoldeb y mae angen mynd i'r afael ag ef, gan fod rhai pobl ddim yn heneiddio mewn iechyd da, ac sy'n profi gwahanol lefelau o gyfoeth, hapusrwydd a sicrwydd yn ddiweddarach yn eu hoes.

Mae'n bwysig ein bod yn fframio ein sgyrsiau ynglŷn â heneiddio mewn modd cadarnhaol. Weithiau bydd gan bobl agweddau a thybiaethau negyddol yn ymwneud â phobl hŷn, gan gredu eu bod yn faich ar gymdeithas, yn ddibynnol neu'n fregus. Mae angen i ni sicrhau nad yw'r agweddau hyn yn cyfyngu ar allu pobl hŷn i fod yn rhan gadarnhaol o'n cymunedau a darparu'r cyfraniadau sylweddol y gallant eu gwneud.

Bydd yr adroddiad hwn yn amlygu rhai storïau personol am bobl hŷn yn ein cymuned leol sydd wedi siarad am eu profiadau yn ymwneud â phob un o'r tair thema. Mae eu safbwyntiau a'u barn wedi'u seilio ar y dystiolaeth ddiweddaraf yn ymwneud â phob thema: bod â diben mewn bywyd, cysylltiadau cymdeithasol, a lleoedd iach i fyw ynddynt. Cefnogir yr adroddiad ar-lein gan lyfryn crynodeb sy'n cynnwys y negeseuon allweddol a galwad i weithredu. Yn bwysig, mae'r alwad i weithredu yn amlinellu'r hyn y gallwn ei wneud fel unigolion ac fel sefydliadau er mwyn cynorthwyo poblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg i heneiddio'n iach yn y dyfodol. Rydym eisiau sicrhau ein bod wedi galluogi pobl i gael iechyd a lles da wrth iddynt agosáu at oedran hŷn fel y gallant barhau i wneud cyfraniadau gwerthfawr i gymdeithas.

Gobeithio y byddwch yn teimlo bod yr adroddiad hwn yn werthfawr er mwyn cynorthwyo i lywio eich syniadaeth dros y flwyddyn nesaf ac wedi hynny.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau



Fiona Kinghorn
Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus

RHAGAIR

Hoffwn ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu at yr adroddiad hwn, yn cynnwys:
Kate Roberts, Laura Wilson, Louise Yau, Carl Rogers, Brian Marsh, Megan Luker, a Shelagh Maher.
Diolch i Cheryl Williams am ddod â'r adroddiad at ei gilydd a gweithredu fel prif olygydd.

Hoffwn ddiolch yn arbennig i aelodau'r gymuned leol a sefydliadau lleol sydd wedi rhoi o'u hamser i gymryd rhan mewn grwpiau ffocws, cyfweliadau a ffilmiau.

Diolch yn olaf i ddysgwyr o Goleg Caerdydd a'r Fro, Letitia Aherne a Lucy Thomas, am greu'r ddwy ffilm gydag aelodau o'r gymuned leol a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn.

TABLE OF CONTENTS

07 Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

12 Beth yw heneiddio'n iach?

14 Diben mewn bywyd

23 Cysylltiadau mewn bywyd

36 Lleoedd am oes

46 Atodiad: Adroddiad Cynnydd: Adroddiad Blynyddol y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2018

48 Cyfeiriadau

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

PENNOD 1 POBL HŶN YNG NGHAERDYDD A BRO MORGANNWG

Rhagymadrodd

Mae'r bennod hon yn rhoi ffeithiau a data allweddol am y bobl sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae hefyd yn amlinellu peth o'r wybodaeth allweddol yn ymwneud ag iechyd a lles pobl hŷn, a pham ei bod mor bwysig i wneud yn siŵr y gall pobl aros yn iach wrth iddynt heneiddio, am gyhyd â phosibl.

Mae amcangyfrifon poblogaeth y Swyddfa Ystadegau Gwladol[1] ar gyfer canol 2019 yn dangos bod 21% o'r boblogaeth yn 65 oed a hŷn yng Nghymru, sy'n uwch nag ar gyfer y DU yn gyffredinol (18%). Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae tua 16% o'r boblogaeth yn 65 oed a hŷn[2].

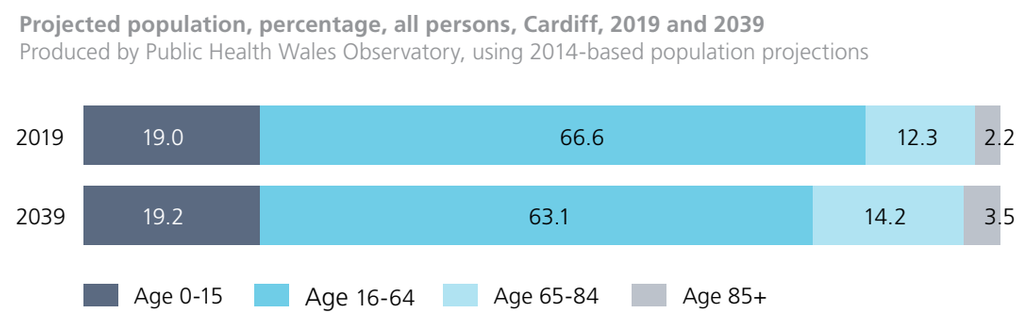
Mae'r amcangyfrifon poblogaeth yn dangos bod ychydig dros 500,000 o bobl yn byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg[2] yn 2019 (366,903 yng Nghaerdydd a 133,987 ym Mro Morgannwg). Mae 80,539 o bobl 65 oed a hŷn (52,192 yng Nghaerdydd a 28,347 ym Mro Morgannwg). Fel dinas, mae disgwyl i Gaerdydd dyfu gan ychydig dros 20% dros yr 20 mlynedd nesaf, sy'n cyfateb i 70,000 yn rhagor o bobl ar y cyfan, gan olygu ei bod yn un o'r dinasoedd sy'n tyfu gyflymaf yn y DU[3].

Amcanestyniadau poblogaeth

Yng Nghymru, fel yng ngweddill y DU, dros y deng mlynedd diwethaf mae'r boblogaeth sy'n 65 oed a hŷn wedi gweld y twf mwyaf o'r holl grwpiau oedran bras[2] ar gyfradd cynnydd o 1.6% (Lloegr 1.7%, Yr Alban 1.8%, Gogledd Iwerddon 2.1%). Golyga hyn bod proffil oedran y boblogaeth yng Nghymru, ac yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, wedi bod yn newid. Mae'r patrwm hwn yn debygol o barhau, gydag amcanestyniadau yn dangos cynnydd dros yr 20 mlynedd nesaf, tra bod nifer y bobl dan 65 oed yn tyfu ar gyfradd arafach.

Mae'r siartiau isod yn dangos sut y caiff y patrwm hwn ei adlewyrchu ym mhoblogaeth Caerdydd a'r Fro. Cymharir poblogaeth 2019 gyda'r amcangyfrifon ar gyfer 2039 yn ôl tri grŵp oedran ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg ar wahân, ac ar gyfer ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn gyfan.

Ffigur 1: Amcanestyniadau poblogaeth Caerdydd, pob grŵp oedran, 2019 i 2039
Mae amcanestyniadau'n dangos y bydd y grŵp oedran 0-15 yng Nghaerdydd yn cynyddu ychydig, bydd y grŵp oedran 16-64 yn lleihau, tra bydd y grwpiau oedran 65-84 ac 85+ yn cynyddu.

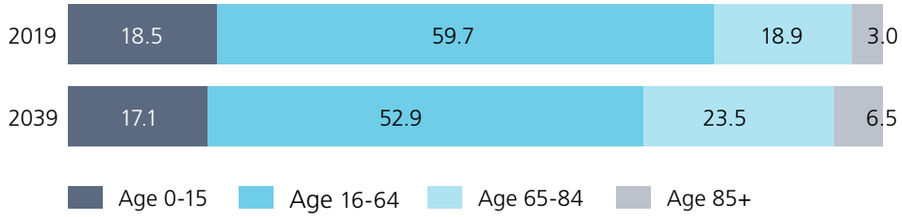


Rhagair
Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg
Beth yw heneiddio'n iach?
Diben mewn bywyd
Cysylltiadau mewn bywyd
Lleoedd am oes
Atodiad
Cyfeiriadau

Ffigur 2: Amcanestyniadau poblogaeth Bro Morgannwg, pob grŵp oedran, 2019 i 2039

Ym Mro Morgannwg, rhagfynegir y bydd y newidiadau mewn strwythur oedran poblogaeth hyd yn oed yn fwy nac yng Nghaerdydd, gyda lleihad yn y grwpiau oedran 0-15 a 16-64, a chynnydd mawr yn y grwpiau oedran 65-84 a 85+.

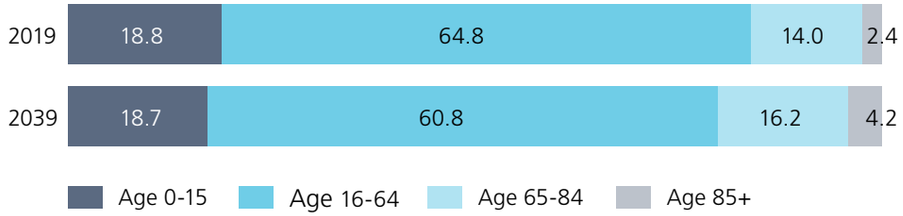
Projected population, percentage, all persons, Vale of Glamorgan 2019 and 2039
Produced by Public Health Wales Observatory, using 2014-based population projections



Ffigur 3: Amcanestyniadau poblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg, pob grŵp oedran, 2019 i 2039

Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn gyfan, rhagamcanir y bydd nifer y bobl yn y grŵp oedran 65 i 84 a'r grŵp 85+ yn cynyddu, tra bydd grwpiau oedran eraill yn aros yr un fath neu'n gostwng.

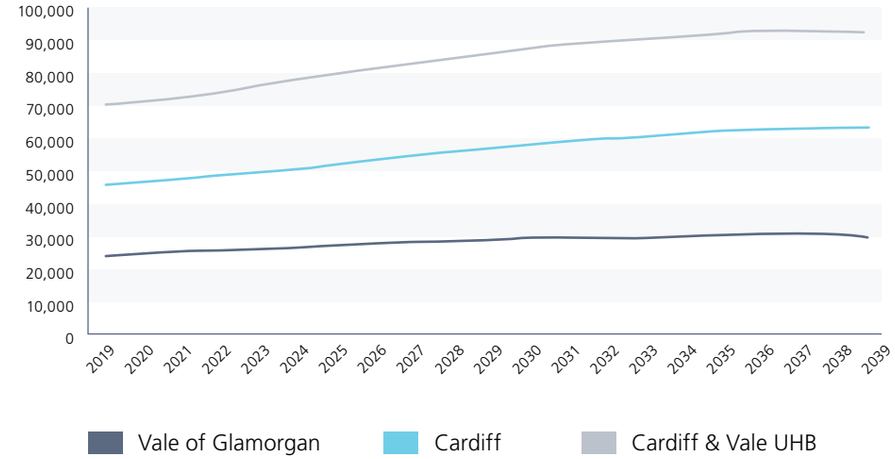
Projected population, percentage, all persons, Cardiff & Vale UHB, 2019 and 2039
Produced by Public Health Wales Observatory, using 2014-based population projections



Ffigur 4: cynnydd amcanestynedig mewn poblogaeth ar gyfer pobl rhwng 65 a 84 oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, 2019 i 2039

Mae'r graff isod yn dangos nifer gwirioneddol y bobl yn y grŵp oedran 65 i 84 y rhagamcanir y bydd yn cynyddu o tua 70,000 o bobl yn 2019 i 93,000 o bobl yn 2039.

Projected population, counts, all persons, aged 65 to 84, Cardiff & Vale UHB, 2019 and 2039
Produced by Public Health Wales Observatory, using 2014 population projections (WG)



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

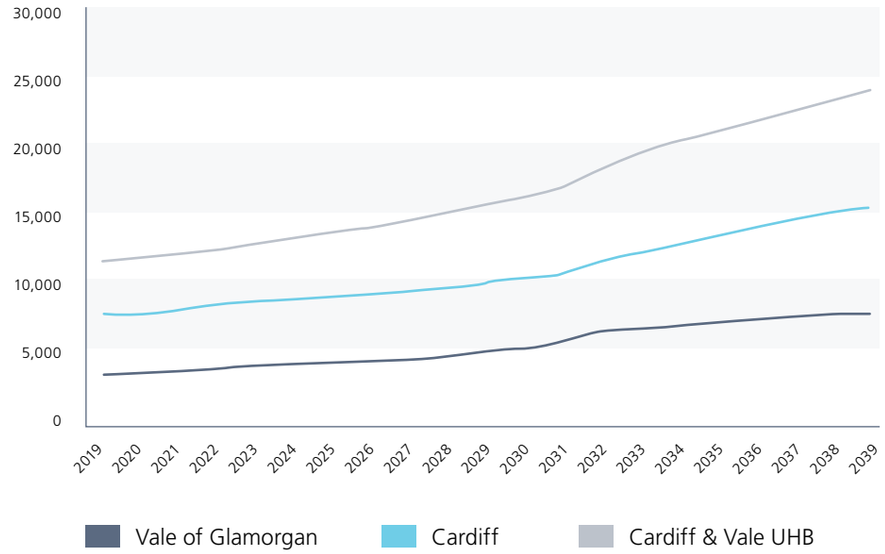
Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Ffigur 5: amcanestyniad cynnydd mewn poblogaeth ar gyfer pobl 85+ oed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, 2019 i 20399
Mae disgwyl i nifer y bobl sy'n 85 oed a hŷn gynyddu ar raddfa hyd yn oed yn fwy amlwg, gyda disgwyl i'r niferoedd ddyblu yn ystod yr 20 mlynedd nesaf. Bydd hyn yn golygu cynnydd o tua 12,000 o bobl yn 2019 i 24,000 o bobl yn 2039.

Projected population, counts, all persons, aged 85+, Cardiff & Vale UHB, 2019 and 2039
Produced by Public Health Wales Observatory, using 2014 population projections (WG)



Gwahaniaethau demograffig ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg

Mae rhai gwahaniaethau ar draws ardal Caerdydd a Bro Morgannwg o ran lle mae pobl hŷn yn byw, a allai effeithio ar ddarpariaeth gwasanaethau, a lleoliad opsiynau tai priodol a digonol. Mae yna hefyd wahaniaethau yn lefelau anfantais ledled yr ardal, sy'n golygu bod pobl yn aml yn delio ag anghydraddoldeb iechyd, a'r gwahaniaethau yn eu gallu i gyrchu'r gwasanaethau y gallai fod eu hangen arnynt.

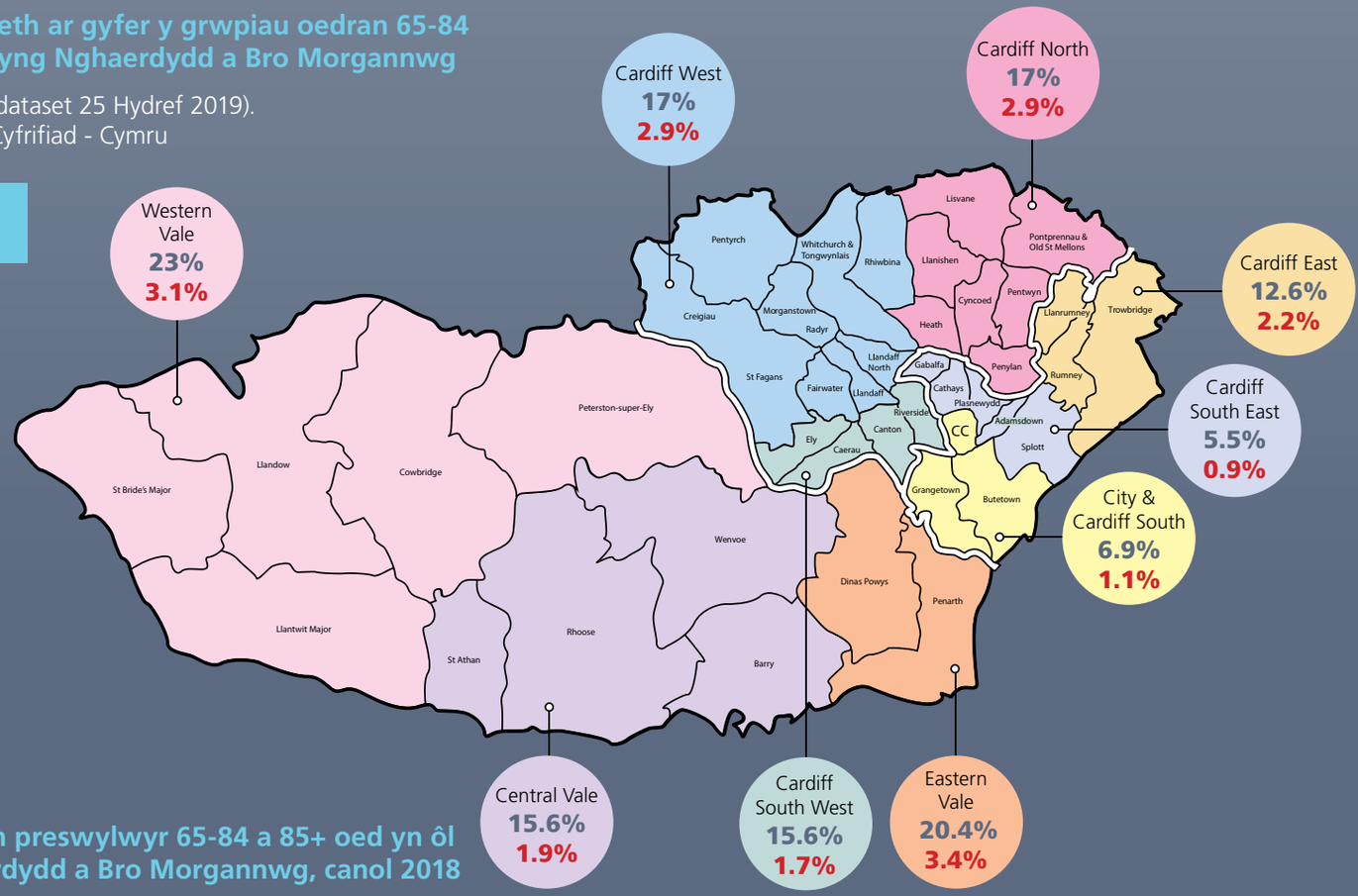
Gan ddefnyddio'r amcangyfrifon poblogaeth ardal fach diweddaraf sydd ar gael ar gyfer canol 2018, mae'r map yn Ffigur 6 yn dangos canran y bobl yn y grwpiau oedran 65-84 a 85+ o gymharu â'r boblogaeth yn gyfan sy'n byw ym mhob un o'r naw clwstwr gofal sylfaenol4. Y clwstwr sydd â'r gyfran fwyaf o bobl yn y grŵp oedran 65-84 yw Gorllewin y Fro (23%) a'r clwstwr sydd â'r gyfran isaf yw De Ddwyrain Caerdydd (5.5%). Dwyrain y Fro sydd â'r gyfran fwyaf o bobl dros 85 oed (3.4% o'r boblogaeth), a De Ddwyrain Caerdydd sydd â'r isaf (0.9%).

Ffigur 6: Dadansoddiad o'r boblogaeth ar gyfer y grwpiau oedran 65-84 a 85+ yn ôl clwstwr gofal sylfaenol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Ffynhonnell: Swyddfa Ystadegau Gwladol (dataset 25 Hydref 2019).
Amcangyfrifon poblogaeth ardal allbwn y Cyfrifiad - Cymru

% y boblogaeth 65-84 oed
% y boblogaeth dros 85 oed

Er bod canran y gyfran o bobl ym mhob grŵpoedran yn y clystyrau yn rhoi darlun o strwythur oedran y boblogaeth, mae hefyd yn bwysig nodi rhifau absoliwt yn y grwpiau oedran. Mae'r tabl yn Ffigur 7 yn dangos niferoedd a chanrannau poblogaeth sydd yn y grwpiau oedran 65-84 a 85+ yn ôl clwstwr4. Fel y nodir uchod, amcanestynir y bydd y niferoedd hyn yn cynyddu'n sylweddol dros yr 20 mlynedd nesaf.



Ffigur 7: Amcangyfrifon poblogaeth preswylwyr 65-84 a 85+ oed yn ôl clwstwr gofal sylfaenol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, canol 2018

	Gogledd Caerdydd	Gorllewin Caerdydd	De Orllewin Caerdydd	Y Ddinas a De Caerdydd	Dwyrain Caerdydd	De Ddwyrain Caerdydd	Gorllewin y Fro	Canol y Fro	Dwyrain y Fro
Nifer y bobl 65-84 oed	16,003	10,620	6,312	2,475	4,728	4,150	5,773	10,792	7,702
% o gyfanswm y boblogaeth	17%	17%	15.6	6.9%	12.6%	5.5%	23%	15.6%	20.4%
Nifer y bobl 85+ oed	2,859	1,632	945	399	817	648	788	1,340	1,296
% o gyfanswm y boblogaeth	2.9%	2.9%	1.7%	1.1%	2.2%	0.9%	3.1%	1.9%	3.4%
Cyfanswm y boblogaeth (pob oed)	96,923	62,850	56,016	35,639	37,352	75,468	25,293	69,025	37,847

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

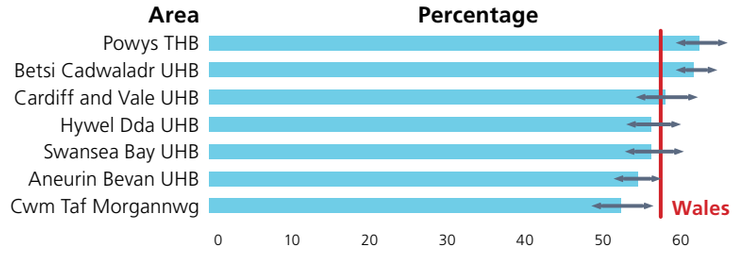
Cyfeiriadau

IECHYD A LLES POBL HŶN YNG NGHAERDYDD A BRO MORGANNWG

Mae ychydig dros hanner (56.7%) y bobl 65 oed a hŷn yn graddio eu hiechyd yn dda neu'n dda iawn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae Ffigur 8 yn dangos sut mae hyn yn cymharu â Byrddau Iechyd eraill yng Nghymru[5].

Ffigur 8: Pobl hŷn mewn iechyd da, 2017/18 – 2018/19

Percentage, persons aged 65+, health boards
95% confidence interval



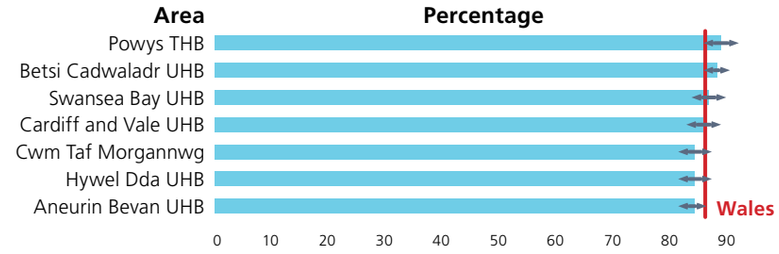
Area	Value	95% Confidence Interval	Count
Powys THB	61.0	(57.8 to 64.1)	N/A
Betsi Cadwaladr UHB	60.3	(57.8 to 62.7)	N/A
Cardiff and Vale UHB	56.7	(53.2 to 60.3)	N/A
Hywel Dda UHB	55.1	(51.9 to 58.3)	N/A
Swansea Bay UHB	55.0	(51.5 to 58.5)	N/A
Aneurin Bevan UHB	53.2	(50.5 to 55.9)	N/A
Cwm Taf Morgannwg	51.1	(47.6 to 54.7)	N/A
Wales	56.1	(54.9 to 57.3)	N/A

Produced by Public Health Wales Observatory, using NSW (WG)

Mae wyth deg pedwar y cant o bobl 65 oed a hŷn yn graddio eu bodlonrwydd â bywyd fel 7 allan o 10 neu uwch yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae Ffigur 9 yn dangos sut mae hyn yn cymharu â Byrddau Iechyd eraill ar draws Cymru[5].

Ffigur 9: Bodlonrwydd bywyd ymhlith pobl hŷn, 2017/18 – 2018/19

Respondents who rate their satisfaction with their life as 7 out of 10 or higher, percentage, persons aged 65+, health boards
95% confidence interval



Area	Value	95% Confidence Interval
Powys THB	87.8	(85.7 to 89.9)
Betsi Cadwaladr UHB	86.8	(85.2 to 88.4)
Swansea Bay UHB	85.3	(82.9 to 87.7)
Cardiff and Vale UHB	84.4	(81.9 to 87.0)
Cwm Taf Morgannwg	83.1	(80.5 to 85.7)
Hywel Dda UHB	83.1	(80.7 to 85.4)
Aneurin Bevan UHB	82.6	(80.6 to 84.6)
Wales	84.7	(83.8 to 85.5)

Produced by Public Health Wales Observatory, using NSW (WG)

Mae'r bennod hon wedi rhoi darlun o'r boblogaeth o bobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r niferoedd yn y grwpiau oedran 65-84 ac 85+ yn cynyddu a cheir gwahaniaethau ar draws clystyrau gofal sylfaenol o ran lle mae pobl yn y grwpiau oedran hyn yn byw. Mae'r data yn y bennod hon yn rhoi gwybodaeth ddemograffig ar gyfer yr adroddiad hwn, a bydd y penodau nesaf yn adeiladu ar hyn, gyda ffocws ar fater heneiddio'n iach a beth ellir ei wneud i sicrhau bod pobl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn gallu heneiddio'n dda yn y dyfodol.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

PENNOD 2 BETH YW HENEIDDIO'N IACH?

Healthy ageing is not just about the absence of disease and ill health

Cyn ein bod yn dechrau amlinellu pob thema yn yr adroddiad hwn, mae'n bwysig deall beth a olygwn gan heneiddio'n dda, a pham y dylem fod yn canolbwyntio ein sylw ar y mater.

Yn yr adroddiad hwn rydym yn cyfeirio at bobl hŷn fel rhai 65 oed a throsodd, er ein bod yn cydnabod y gellir categoreiddio pobl fel 'hŷn' o 50 oed ymlaen. Mae yna hefyd angen penodol i ganolbwyntio ar bobl 85 oed a hŷn wrth ystyried anghenion y boblogaeth yn y dyfodol gan fod y grŵp oedran hwn yn tyfu'n gyflym ac mae'n fwyaf tebygol o fod angen gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, gan adlewyrchu'r anghenion uwch na grwpiau oedran eraill. Bydd y twf hwn yn cael effaith fawr ar swm y gwariant cyhoeddus sydd ei angen ar gyfer gwasanaethau iechyd a chymdeithasol a bydd angen y mater wrth gynllunio'r gwasanaethau hyn yn y dyfodol[6].

Nid dim ond ymwneud ag osgoi clefydau neu afiechyd yw heneiddio'n iach, mae'n ymwneud â bod â bywyd cadarnhaol ac annibynnol a gallu gwneud y pethau rydym eisiau eu gwneud am gyhyd â phosibl.

Mae angen i ni gydnabod er ei bod yn gyffredin i bobl ddechrau datblygu cyflyrau a salwch pan fyddant yn mynd yn hŷn, mae llawer o bobl yn heneiddio mewn iechyd da. Fel y dangoswyd yn y bennod flaenorol, dywed 56.7% o bobl 65 oed a hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg bod eu hiechyd yn dda[7]. Fodd bynnag, os yw pobl yn datblygu cyflyrau iechyd wrth iddynt heneiddio, gall ddechrau gwneud gweithgareddau bob dydd, megis ymolchi a gwisgo, yn anos. Os oes gan bobl gyflwr iechyd hirdymor megis arthritis, dementia neu broblemau anadlu gall wneud bywyd bob dydd hyd yn oed yn fyw anodd fyth.

Mae ffordd o fyw yn chwarae rôl allweddol yn pa mor dda yr ydym yn heneiddio. Gall gwneud ymarfer corff, a ydym yn ysmygu neu'n yfed alcohol ai peidio, ein pwysau a'r hyn rydym yn ei fwyta wneud gwahaniaeth mawr i iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd. Nid yw llawer o bobl hŷn yn ddigon egnïol i fod o fudd i'w hiechyd a'u lles, gan gynnwys lleihau eu perygl o gwympo a all gael effeithiau sylweddol yn gorfforol a meddyliol. Yng Nghymru, mae 38% o bobl 65 oed a hŷn yn bodloni'r lefelau a argymhellir o weithgarwch corfforol (150 munud bob wythnos); a dywed 47% eu bod wedi bod yn gorfforol egnïol am lai na 30 munud yn ystod yr wythnos flaenorol8. Mae pum deg wyth y cant o bobl 65+ oed dros bwysau neu'n ordew, ac mae 75% o bobl yn bwyta llai na'r swm o ffrwythau a llysiau a argymhellir bob dydd[8].

Mae llawer iawn o dystiolaeth ynglŷn â sut y gall gwneud dewisiadau ffordd o fyw cadarnhaol ddylanwadu ar iechyd a gwella heneiddio'n iach. Canfu astudiaeth gyda dros 3,000 o ddynion dros gyfnod o 20 mlynedd bod lefelau cymedrol o weithgarwch corfforol (beicio, gweithgarwch hamdden aml dros y penwythnos a cherdded yn rheolaidd, neu weithgarwch chwaraeon unwaith yr wythnos) leihau risgiau iechyd ar gyfer unigolion9. Astudiwyd tair lefel o weithgarwch corfforol: isel/lleihau dros amser; ysgafn/sefydlog a chymedrol/cynyddu dros amser. O gymharu â'r grŵp isel/lleihau, profodd pobl a oedd yn y grwpiau ysgafn/sefydlog a chymedrol/cynyddu risgiau is o glefyd y galon a marwolaeth.

Yn ei strategaeth ar gyfer gwneud Cymru y lle gorau yn y byd i dyfu'n hen ynddo, dywedodd Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru[10] bod heneiddio'n dda – 'ychwanegu nid dim ond blynyddoedd i fywyd ond bywyd i flynyddoedd' – yn bwysig i bob un ohonom, ac i'n gwlad yn gyffredinol. Er y ffaith bod pobl yn byw'n hwy yn sicr yn gyflawniad sylweddol, sy'n galluogi i bobl barhau i wneud cyfraniad i gymdeithas, mae rhai anghydraddoldebau sylweddol i'w gweld drwy lefelau cynyddol o dlodi ymhlith pobl hŷn a'r gwahaniaeth mewn disgwyliad oes a disgwyliad oes iach (byw heb salwch na chlefyd) rhwng yr ardaloedd cyfoethocaf a'r rhai tlotaf. Mae data Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos bod bwlch o 8.6 o flynyddoedd mewn disgwyliad oes ar enedigaeth ar gyfer dynion a 6.6 o flynyddoedd ar gyfer menywod rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn 2017[11].

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Mae lleihau anghydraddoldeb yn gofyn am weithredu parthed adnoddau a darpariaeth gwasanaethau, a hefyd yn ymwneud â dull cydgysylltiedig seiliedig ar le sy'n cydnabod penderfynyddion ehangach iechyd megis tai, cyflogaeth ac addysg[12]. Mae angen i bobl allu cyrchu gwasanaethau a gweithgareddau a fydd yn galluogi iddynt gael ffyrdd o fyw iachach, a sicrhau bod ganddynt y gefnogaeth i barhau'n iach, megis gallu cael mynediad at imiwneiddiadau a sgrinio.

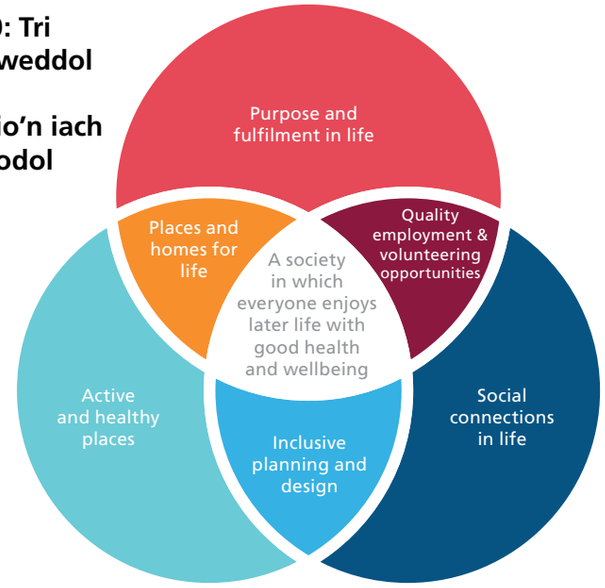
Mae cydnabod y rhan bwysig y mae ffordd o fyw, sgrinio ac imiwneiddiadau yn ei chwarae mewn heneiddio'n iach yn allweddol, ond mae yna hefyd feysydd ehangach sy'n chwarae rhan mewn iechyd a lles yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar dri o'r meysydd allweddol hyn y gwyddom sy'n bwysig i bobl hŷn ac sy'n gallu eu cefnogi i gael iechyd a lles da yn ddiweddarach mewn bywyd:

- bod â diben
- bod â chysylltiadau cymdeithasol
- bod â lleoedd egnïol ac iach i fyw ynddynt

Mae Ffigur 10 yn dangos y tri maes allweddol ac yn amlygu'r cysylltiadau rhyngddynt. Y canlyniad cyffredinol ar gyfer y dyfodol y bydd y tri maes allweddol yma yn cyfrannu ato yw ein bod ni gyd yn byw mewn cymdeithas lle mae pob un ohonom yn mwynhau bywyd gydag iechyd a lles da.



Ffigur 10: Tri maes allweddol ar gyfer heneiddio'n iach yn y dyfodol



Mae'r bennod hon wedi rhoi trosolwg o'r hyn y mae heneiddio'n iach yn ei olygu a'r elfennau sy'n cyfrannu at unigolion yn gallu cael iechyd a lles da. Bydd y penodau nesaf yn disgrifio'n fanwl y tri maes allweddol, yn darparu'r sail tystiolaeth ar gyfer pob un ac yn rhoi galwad i weithredu ar gyfer sefydliadau a chymunedau.

Mae'r ffilm hon yn rhannu storïau rhai o aelodau'r gymuned leol a sefydliadau sy'n gweithio gyda hwy.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

PENNOD 3 DIBEN MEWN BYWYD

For many people, later life presents an opportunity to take on new challenges

Drwy gydol ein bywydau mae bod â diben i a mwynhad yn yr hyn rydym yn ei wneud yn rhoi budd mawr i'n llesiant.

Mae'n ein hysgogi i gyflawni nodau, yn rhoi teimlad o ystyr a chyfeiriad i ni13. Rydym hefyd yn gwybod ei fod yn cyfrannu at iechyd da gan fod tystiolaeth wedi dangos cysylltiad cryf rhwng bod â diben a byw'n hwy[13]. Efallai y bydd bod â diben mewn bywyd yn ein cynorthwyo i ddelio'n well â chyfnodau negyddol neu llawn straen drwy ein helpu i ddysgu gan y profiadau hynny yn adeiladol ac ail-ganolbwyntio ar nodau ehangach[14,15]. Mae diben mewn bywyd hefyd wedi'i gysylltu i ansawdd bywyd yn gyffredinol[16].

Gellir dod o hyd i ddiben ac ystyr mewn sawl agwedd ar ein bywydau. Ar gyfer pobl o oed gweithio, mae ein swydd yn debyg o fod yn ddylanwad mawr gan ein bod yn gwybod bod gweithio wedi'i gysylltu i'n hunaniaeth ehangach a rolau cymdeithasol[17] ac mae'n gysylltiedig â gwell bodlonrwydd â bywyd[18]. Ar gyfer pobl hŷn, gall gwaith hefyd roi cyfle i wneud cysylltiadau cymdeithasol a hybu hunan-werth[19].

I nifer o bobl, mae bywyd diweddarach yn rhoi cyfle i ymgymryd â heriau newydd, dysgu pethau newydd, cael profiadau newydd a bod yn fwy egnïol nag erioed o'r blaen. Gall fod yn gyfle i gofleidio bod â mwy o amser ar gael. Mae cenedlaethau presennol o bobl hŷn yn bwy'n hwy na'r rhai blaenorol[20]. Mae gan oedolion yn y genhedlaeth hon brofiadau bywyd cyfoethog, gan eu bod wedi gweld newidiadau drwy gydol eu hoes yn cynnwys datblygiadau technolegol enfawr megis dyfeisio'r ffôn symudol a'r rhyngrwyd, ac mae ganddynt lawer i'w gynnig a'i gyfrannu. Gall parhau mewn gwaith, gwirfoddoli neu ymuno â grŵp cymunedol wneud yn siŵr fod pobl yn aros yn gorfforol a meddyliol egnïol am yn hwy[21].



Bydd y bennod hon yn archwilio beth all gynorthwyo pobl i gynnal a gwella diben yn ddiweddarach mewn bywyd a bydd yn cynnwys canolbwyntio ar weithio ac ymddeol. Bydd hefyd yn ystyried sut y gall pobl gynnal eu hiechyd a'u lles er mwyn cael y cyfleoedd gorau i wneud pethau a fydd yn rhoi diben iddynt.

Gweithio'n ddiweddarach mewn bywyd

Mae cyflogwyr yn gwerthfawrogi gweithwyr hŷn fel asedau gwych a gall llawer ohonynt ddarparu ar gyfer gweithlu amrywiol drwy eu polisïau cyflogaeth sy'n cefnogi pobl i weithio am yn hwy os ydynt yn dymuno gwneud hynny[22].

Mae nodweddion a sgiliau y mae cyflogwyr yn eu gwerthfawrogi mewn pobl hŷn yn cynnwys[23,24]

- Ffyddlondeb, ymrwymiad a bod yn gydwybodol
- Profiad a gwybodaeth
- Rhwydweithiau a chysylltiadau da wedi'u meithrin
- Gwell sgiliau rheoli amser
- Gwell sgiliau pobl
- Gallu parhau mewn rheolaeth pan fyddant dan bwysau neu pan wynebir hwy â heriau
- Mentora a rhannu sgiliau a gwybodaeth o fewn y gweithlu
- Cyfrannu at wella gwasanaeth gan fod y gweithlu'n adlewyrchu poblogaeth y defnyddwyr gwasanaeth

Ar y cyfan, mae bod mewn gwaith yn dda ar gyfer iechyd a lles corfforol a meddyliol. Mae gwaith o ansawdd da, sy'n rhoi teimlad o reolaeth i bobl dros sut maent yn gweithio a pherthynas dda gyda rheolwyr a chydweithwyr, yn cynorthwyo i roi teimlad o ddiben i bobl. Mae gweithio'n ddiweddarach mewn bywyd

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

hefyd yn rhoi cyfle i adeiladu pensiynau a chael mwy o incwm ar ôl ymddeol[25].

Mae polisïau'n ymwneud â gweithio'n ddiweddarach mewn bywyd wedi newid dros y 15 mlynedd diwethaf gan fod y boblogaeth yn byw'n hwy a thwf yn nifer y blynyddoedd y mae pobl yn ei dreulio wedi ymddeol. Mae'r oedran y gall pobl gael mynediad at eu pensiwn gwladol wedi codi a bydd yn parhau i godi[26]. Bu cydnabyddiaeth hefyd o wahaniaethu ar sail oedran yn y gyfraith ac ers 2006 ni all sefydliad ragosod oed ymddeol a diswyddo gweithwyr unwaith eu bod yn cyrraedd oedran penodol. Mae'n debygol y bydd nifer o bobl yn dewis gweithio'n ddiweddarach yn eu hoes, ond efallai y bydd angen i eraill weithio'n hwy nag y byddent yn dymuno er mwyn gallu cael ymddeoliad cyfforddus. Amcangyfrifir bod 136,000 o bobl 60 oed a throsodd (ychydig dros 16% o'r boblogaeth hŷn) ar hyn o bryd yn gyflogedig yng Nghymru, sy'n gwneud tua 10% o'r gweithlu ac o fewn pum mlynedd bydd 1 o bob 3 o bobl oed gweithio yng Nghymru dros 50 oed[27,28].

Bydd gweithio'n ddiweddarach mewn bywyd ond yn bosibl i nifer os yw eu hiechyd yn ddigon da. Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, disgwyliad oes iach (pa mor hir y gall pobl ddisgwyl byw mewn iechyd da) ar gyfer dynion yw 61.9 o flynyddoedd (61.4 ar gyfer Cymru), tra ei fod yn 62 o flynyddoedd (62 ar gyfer Cymru) ar gyfer menywod o gymharu â 63.4 o flynyddoedd ar dyfer dynion a 61.9 o flynyddoedd ar gyfer menywod yn Lloegr29. Mae dynion a menywod yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn byw ar gyfartaledd 16.8 o flynyddoedd a 21 o flynyddoedd - neu tua phumed rhan o'u bywyd - mewn iechyd gwael[29].

Mae effeithiau iechyd hirdymor ymhlith poblogaethau hŷn o ganlyniad i COVID-19 yn faes i'w ystyried ar gyfer y dyfodol. Gall yr effeithiau hyn atal pobl rhag gweithio'n ddiweddarach mewn bywyd fel y cynlluniwyd neu atal ymddeoliad llawn diben a phleserus. Bydd astudiaeth newydd i'r effeithiau hirdymor hyn, a arweinir gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd, a lansiwyd ym mis Gorffennaf 2020 yn olrhain carfan o tua 10,000 o'r rheini a heintiwyd am flwyddyn neu hwy er mwyn casglu rhagor o ddata am hyn[30]. Mae disgwyliad oes iach yn is ar gyfer y rheini o ardaloedd mwy difreintiedig gan arwain at anghydraddoldebau nid yn unig o ran iechyd ond hefyd mynediad at gyflogaeth ac incwm. Mae gan un o bob tri o bobl rhwng 60-74 oed yng Nghymru incwm o lai na £200 yr wythnos, neu £10,400 y flwyddyn gyda mwy o fenywod na dynion yn profi tlodi[27].

Ym mis Tachwedd 2019 roedd 1,665 o bobl dros 50 oed yng Nghaerdydd a 460 ym Mro Morgannwg yn hawlio budd-daliadau allan o waith[31]. Yn y DU roedd cyfran y dynion a oedd yn gadael y farchnad lafur am resymau iechyd ar ei huchaf ym meysydd adeiladu a chludiant a storio, y ddau yn feysydd swyddi sydd â galw corfforol trwm[32].



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

BETH ALL CYFLOGWYR EI WNEUD I ANNOG RECRIWTIO A CHADW RHAGOR O WEITHWYR HŶN?

Bydd yr adran hon yn amlinellu ffyrdd y gallai cyflogwyr gefnogi pobl i barhau i weithio neu gymryd cyfleoedd cyflogaeth newydd neu amgen yn ddiweddarach mewn bywyd.

Gweithio Hyblyg

Un ffordd i gefnogi cyflogeion, a allai fod yn arbennig o werthfawr i weithwyr hŷn, yw gweithio hyblyg[33]. Mae hyn yn cynnwys ystod o elfennau megis lleihau oriau, amseroedd dechrau/gorffen hyblyg, rhannu swydd, oriau cywasgedig (gweithio oriau llawn amser dros lai o ddyddiau), a lleoliad gwaith. Er enghraifft, gallai gweithio o gartref neu leoliad gwahanol ganiatáu i weithwyr gael cydbwysedd da o ran bywyd a gwaith. Mae gan weithwyr sydd wedi bod yn gyflogedig am 26 neu ragor o wythnosau yr hawl i ofyn am weithio hyblyg[34]. Gallai cyflogwyr ddefnyddio polisïau gweithio hyblyg i gynorthwyo gweithwyr hŷn i ganfod ffyrdd i wneud gwaith yn fwy addas i'w anghenion.

One way to support employees, which could be of particular value to older workers, is flexible working[33]

Soniodd cyflogwyr am brofiad cyfyngedig o gynnig gweithio hyblyg i weithwyr hŷn ac mae'n llai tebygol o fod ar gael i'r rheini sydd mewn rolau â thâl is, yn arbennig y rheini sy'n swyddi corfforol drwm[24]. Mae pandemig COVID-19 ac yna'r canllawiau 'Aros Gartref' wedi golygu bod llawer o bobl wedi treulio cyfnod cynyddol o amser yn gweithio gartref. Ar gyfer rhai, mae'r manteision wedi cynnwys lleihad mewn amser cymudo, gwell cydbwysedd gwaith/bywyd ac amgylchedd gweithio sy'n llai o straen. Fodd bynnag, canfu Asesu Effaith ar Iechyd Cymru y gallai fod effeithiau negyddol, gan gynnwys: teimlad o fod wedi ynysu; straen a achosir drwy orfod defnyddio technolegau newydd i gyflawni gwaith; y potensial i bobl beidio â chael seibiant o sefyllfaoedd o straen gartref; ac ar gyfer y rheini oedd ar dâl is, materion yn ymwneud â chynnydd mewn costau tanwydd wrth weithio o gartref[35]. Oherwydd y lefelau uchel o bobl hŷn yn gadael gwaith corfforol drwm am resymau iechyd, dylai sefydliadau ystyried sut y gellid defnyddio gweithio hyblyg neu dechnoleg gynorthwyol pan fo hynny ar gael i gefnogi eu gweithwyr yn well. Mae enghreifftiau o dechnoleg gynorthwyol y cynnwys cadeiriau ergonomig, offer llaw ysgafnach, cyfarpar codi a lensys chwyddo ar gyfer gwaith agos, y mae pob un ohonynt yn cymryd ychydig o'r straen corfforol allan o'r gwaith[33].

Wrth drafod cefnogaeth cyflogwyr ar gyfer eu gweithlu yn y grwpiau ffocws a gynhaliwyd ar gyfer yr adroddiad hwn, dywedodd un aelod o'r grŵp bod ei gyflogwr wedi ei gefnogi i weithio ei rôl fel un rhannu swydd yn ystod yr ychydig flynyddoedd olaf cyn iddo ymddeol. Teimlai fod hyn wedi ei helpu'n fawr i fod wedi paratoi pan wnaeth ymddeol, gan ei fod wedi 'arafu' i mewn i ymddeoliad.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Cefnogaeth cyflogwr ar gyfer iechyd a lles

Rhagfynegir y bydd gan 40% o'r boblogaeth oed gweithio yn y DU, erbyn 2030, gyflwr hirdymor megis clefyd coronaidd y galon neu ddiabetes. Gyda mwy o bobl yn gweithio'n ddiweddarach mewn bywyd, bydd iechyd yn chwarae rôl bwysicach fyth mewn penderfynu ar eu gallu i aros mewn gwaith[32]. Gall cyflogwyr gynorthwyo i gefnogi eu gweithwyr i fabwysiadu ffyrdd o fyw mwy iach, a all gynorthwyo i atal llawer o gyflyrau iechyd hirdymor. Gall cynlluniau'n ymwneud â theithio egnïol, bwyta'n iach, cynorthwyo i roi'r gorau i ysmygu a chyrchu gwybodaeth ar gyfer lles i gyd helpu. Ar gyfer cyflogwyr sydd eisiau defnyddio dull mwy strwythuredig, gall Cymru Iach ar Waith ddarparu cyngor arbenigol.

Gall cyflogwyr hefyd gefnogi eu gweithlu drwy wneud addasiadau i oriau neu amodau gweithio, neu gefnogi pobl i ddychwelyd i waith yn dilyn cyfnod o afiechyd, fel y gwelir yn yr enghraifft isod. Mae gan nodiadau ffitrwydd, sy'n hysbysu cyflogwyr am y tasgau y gall unigolion eu cyflawni, y potensial i gael eu defnyddio i gael effaith lawer mwy er mwyn cefnogi gweithwyr i ddychwelyd i'r gwaith yn llwyddiannus ac aros mewn gwaith.

Yr Adran Gwaith a Phensiynau ac Iechyd Cyhoeddus Cymru

Yn 2018 gwnaeth unigolion dros 50 oed yng Nghymru dros 75,000 o hawliadau am Lwfans Cyflogaeth a Chymorth: **bron i hanner yr holl hawliadau**. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gallai fod cyfleoedd yn cael eu colli ar hyn o bryd i gefnogi unigolion i ddychwelyd i'r gweithle lle byddai addasiadau i'w hamodau gweithio yn gwneud hyn yn bosibl. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan weithio gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau, yn cynnal prosiect er mwyn ymgysylltu â meddygon teulu, cyflogwyr a rhanddeiliaid eraill i ganfod pa rwystrau a chyfleoedd sy'n bodoli i ddefnyddio'r 'nodiadau ffitrwydd', a roddir i'r rheini sydd o'r gwaith oherwydd salwch, yn fwy effeithiol ac felly cefnogi bywydau gweithio iachach ar draws y boblogaeth. Mae disgwyl i'r gwaith hwn gael ei gwblhau yn 2020 a bydd yn adrodd yn y man cyntaf wrth yr Effective Employee Health Management Partnership.

Hyfforddiant

Mae sefydliadau mwy yn fwy tebygol o ddarparu cyfleoedd hyfforddiant na chyflogwyr bach neu ganolig eu maint ond mewn sefydliadau bach a chanolig y bydd pobl hŷn yn aml yn cael eu cyflogi, gan arwain ar lai o gyfleoedd ar y cyfan[25]. Hefyd, mae'r rheini sydd yn y tri grŵp galwedigaethol isaf neu sy'n gweithio yn y sector cyhoeddus yn sôn am lai o achosion o hyfforddiant yn eu rôl ar draws yr holl grwpiau oedran[36]. Felly mae llai o degwch ar draws grwpiau cyflogaeth a demograffig o ran cyrchu hyfforddiant, a allai arwain at lai o fwynhad ac ymgysylltiad yn y gweithle a chyfleoedd i ddatblygu neu arallgyfeirio. Gellir darparu hyfforddiant mewn ffyrdd llai ffurfiol, er enghraifft drwy fentora neu ymgymryd â phrosiectau neu rolau gwahanol o fewn sefydliad. Gallai'r rhain gael manteision o rannu gwybodaeth ar draws grwpiau oedran o fewn lleoliad a gwella gwybodaeth gyffredinol am y sefydliad.



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

"Sesiynau cynllunio ar gyfer ymddeoliad yn dechrau cyn gynhared â dechrau gwasanaeth, hyd yn oed os yw rhywun yn ei 20au, ond yn cael sesiynau diweddaru rheolaidd drwy gydol gyrfa, o gofio y gall amgylchiadau bob amser newid."

"Egluro'n fwy clir am y pensiwn a beth fydd yn ei olygu yn y dyfodol i bobl yn eu 40au – er mwyn eu paratoi mewn da amser."

Cefnogaeth cyflogwr gyda chynllunio ar gyfer y dyfodol

Nid oes gan nifer o sefydliadau broses ar waith i drafod cynllunio ar gyfer gwaith yn y dyfodol, anghenion iechyd ac ymddeoliad gyda'u gweithwyr, ac mae rhai'n teimlo y gallai sgyrsiau o'r fath fod yn ansensitif neu o bosibl yn gyfystyr â gwahaniaethu[37].

Mae cynllunio ariannol ar gyfer ymddeoliad yn y dyfodol yn bwysig, ac yn rhywbeth y gall cyflogwyr helpu pobl i'w wneud. Mae anghydraddoldebau amlwg ym mhrofiadau gweithwyr yn dibynnu ar eu grŵp economaidd gymdeithasol. Mae pobl hŷn sydd ag incwm cartref is yn llai tebygol o fod wedi cael ymgysylltiad â chynllunio ariannol ar gyfer y dyfodol ac yn llai tebygol o fod ag adnoddau ariannol33. Maent hefyd yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd a bod â disgwyliad oes iach byrrach ond mae ganddynt fwy o gyfrifoldebau gofalu a llai o annibyniaeth o fewn eu rolau gwaith. Mae gan bobl sydd â rheolaeth dros amseriad eu hymddeoliad ac sy'n gallu cynllunio ar ei gyfer, ac ymddeol yn wirfoddol, deimlad gwell o les ac maent yn cael mwy o bleser o amser rhydd mewn ymddeoliad. I'r gwrthwyneb, mae pobl sy'n ymddeol yn anwirfoddol, yn arbennig os yw hynny am resymau iechyd, yn profi teimlad llai o les[38]. Yn gryno, bydd cynorthwyo pobl i aros yn iach i'w hymddeoliad yn gallu eu helpu i'w cadw'n iach yn eu cymunedau am yn hwy.

Roedd gweithwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a gwblhaodd arolwg wrth baratoi'r adroddiad hwn yn teimlo'n gryf y dylai sgyrsiau am ymddeoliad fod yn digwydd yn llawer cynt yn eu bywydau gweithio.

Gallai sgyrsiau fod yn rhan o oruchwyliaeth reolaidd neu werthusiadau blynyddol a bod iddynt gynnwys safonedig ar gyfer pob grŵp oedran ynghylch hyfforddiant, datblygiad a chydbwysedd gwaith/bywyd, a fyddai'n rhoi cyfleoedd i'r gweithiwr drafod materion wrth iddynt godi.

Crynodeb

Mae'r adran hon wedi dangos pwysigrwydd cyflogwyr a gweithwyr yn trafod a chynllunio'n rhagweithiol ar gyfer gweithlu hŷn drwy bolisi a gweithdrefnau a hefyd mewn amgylchiadau unigol. Ar gyfer cyflogwyr sy'n chwilio am arweiniad i wneud eu gweithleoedd yn fwy oed gyfeillgar, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllaw39 gyda dolenni i adnoddau defnyddiol. Mae'r camau allweddol yn cynnwys:

1. Gofalu fod eich prosesau marchnata recriwtio yn addas i bob oed
2. Cynnwys pawb o bob oed yn eich cynlluniau datblygu sgiliau
3. Darparu gweithio hyblyg neu gyfleoedd i ddefnyddio sgiliau mewn rolau eraill



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Ymddeoliad Iach

Mae ymddeol o fywyd gweithio yn nodi trawsnewidiad allweddol i nifer o bobl ac ar gyfer y rhan fwyaf mae'n brofiad cadarnhaol, ond, fel gyda chyflogaeth, mae profiadau'n amrywio'n fawr o fewn gwahanol grwpiau. Wedi ymddeol gallai lleihad mewn incwm effeithio'n arbennig ar y rheini o gefndiroedd economaidd gymdeithasol is a lleiafrifoedd ethnig. Mae pobl o'r grŵp du a lleiafrifoedd ethnig ddwywaith mor debygol o fod yn dlawd yn ddiweddarach mewn bywyd o gymharu â phobl wyn40. Mae hyn wedi'i gysylltu i brofiadau o anghydraddoldeb dros amser gyda phrofiadau cynyddol o enillion is, lefelau uwch o hunangyflogaeth a thoriadau mewn cyflogaeth sy'n effeithio ar arbedion pensiwn ymhlith rhai grwpiau41. Mae menywod hefyd yn fwy tebygol o brofi diffyg mewn pensiwn a achosir gan enillion is wedi'u cyfuno â chyfrifoldebau gofalu. Pan fydd y materion hyn yn dod ynghyd, er enghraifft profiadau bod yn fenyw hŷn o gefndir du neu leiafrifoedd ethnig, gall y materion hyn gael eu dwysau.
Canfu arolwg gyda staff BIP Caerdydd a'r Fro bod 38% o'r ymatebwyr wedi dweud eu bod yn edrych ymlaen at gyflymder bywyd mwy hamddenol a chyfle i fwynhau mwy o weithgareddau hamdden. Fodd bynnag, roedd y gostyngiad mewn incwm yn bryder i lawer o bobl. Nododd pum deg un y cant o'r ymatebwyr y byddai angen iddynt fod yn ystyrlon o'u harian a theimlai bron i 10% y byddent yn poeni am golled enillion.

Mae pwysigrwydd bod yn barod yn ariannol a bod â theimlad o reolaeth dros ein hymddeoliad wedi'u nodi'n flaenorol, ond mae'r trawsnewidiad i ymddeoliad hefyd yn effeithio ar gysylltiadau cymdeithasol a theimlad o ddiben. Weithiau mae'r pethau y mae pobl yn disgwyl colli allan arnynt pan fyddant wedi ymddeol yn wahanol i'r hyn y maent yn wirioneddol yn ei golli, fel y dangosir yng nghanlyniad astudiaeth fawr42 gyda dros 6,000 o oedolion yn y DU yn 2016 (Ffigur 11 isod). Soniodd nifer o bobl eu bod yn colli eu cydweithwyr, a'r boddhad a theimlad o ddiben yr oedd gwaith yn ei roi iddynt yn fwy nag yr oeddent yn ei feddwl y byddent.

Nododd ymatebwyr i arolwg staff BIP Caerdydd a'r Fro hefyd ffactorau heblaw am golli enillion yr oeddent yn meddwl y gallent eu profi mewn ymddeoliad:

"Methu fy ffrindiau a strwythur y diwrnod gwaith"

"Colli hunaniaeth"

"Colli statws"

"Poeni am dreulio gormod o amser ar fy mhen fy hun"

Ffigur 11: Disgwyliadau mewn ymddeoliad

Pum prif elfen o waith y mae pobl yn disgwyl y byddant yn eu colli pan fyddant yn ymddeol		Pum prif elfen o waith y mae pobl mewn gwirionedd yn eu colli unwaith eu bod wedi ymddeol	
Yr arian	65%	Ffrindiau a chydweithwyr yn y gwaith	67%
Ffrindiau a chydweithwyr yn y gwaith	36%	Bodlonrwydd/boddhad o'r gwaith ei hun	49%
Bod â threfn arferol bob dydd	33%	Bod â theimlad o bwysigrwydd neu rôl i'w chwarae	45%
Bodlonrwydd/boddhad o'r gwaith ei hun	23%	Yr Arian	43%
Bod â theimlad o bwysigrwydd neu rôl i'w chwarae	21%	Rhoi heriau/profiadau newydd i fy hun	21%

Ffynhonnell: Aviva. Adroddiad Voice of new retirement. 2016

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

GWNEUD GWEITHGARWCH Â DIBEN IDDO YN YSTOD YMDDEOLIAD

"Rydw i'n hoffi cadw'n brysur, dyna dwi'n teimlo sy'n fy ysgogi. Rydw i'n hoffi bod yn egnïol ac yn brysur, ac rydw i'n hoffi mynd o gwmpas ac ymgysylltu â phobl"

Pan ddaw hi i ymddeol nid oes gan lawer o bobl syniadau clir yngŷn â sut y maent am dreulio eu hamser gyda nifer dim ond yn sôn am nodau'n ymwneud â 'byw'n gyfforddus'[41]. Mae'r diffyg disgwyliadau a chynllunio yma yn debygol o arwain at lefelau is o ddiben pan fyddant yn ymddeol.

Dywedodd cyfranogwyr mewn grŵp ffocws a gynhaliwyd ar gyfer yr adroddiad hwn eu bod wedi canfod diben o nifer o feysydd gwahanol yn eu bywydau yn ystod eu hymddeoliad yn cynnwys gan eu ffydd, cyfrifoldebau gofalu, gwirfoddoli a chynorthwyo i gynllunio digwyddiadau cymunedol. Roeddent yn gwerthfawrogi defnyddio eu profiad mewn bywyd i helpu eraill ac yn diffinio diben fel 'rhywbeth i godi ar ei gyfer' a 'rhywbeth i ddefnyddio'ch ymennydd ar ei gyfer'.



Gellid helpu pobl i ddod o hyd i weithgareddau drwy fod sefydliadau yn darparu cefnogaeth cynllunio ymddeoliad gyda dull cyfannol. Ar hyn o bryd mae llawer o'r wybodaeth, cyngor a chefnogaeth ynglŷn ag ymddeol wedi'i anelu at faterion ariannol neu ymarferol ac mae'n esgeuluso'r effaith emosiynol a chymdeithasol[41].

Canfu ymchwil i ddarpariaeth cyrsiau cynllunio ymddeoliad a amlinellir yn yr adran uchod, yn dilyn mynychu'r cwrs bod 90% o'r cyfranogwyr wedi cael sgwrs gyda'u partner, dechreuodd 40% weithgaredd hamdden newydd ac roedd tua dwy ran o dair wedi dechrau gwneud mwy o weithgarwch corfforol[43]. Dylai cyrsiau cynllunio ar gyfer ymddeoliad ystyried pa fathau o weithgareddau neu gyfleoedd gwirfoddol y gallent gymryd rhan ynddynt pan fyddant yn ymddeol.

Cadw'n Iach yn Ddiweddarach mewn Bywyd

Mae pobl sydd â lefelau uwch o ddiben yn fwy rhagweithiol mewn gofalu am eu hiechyd, mae ganddynt well rheolaeth dros fympwy, ac maent yn ymgysylltu mewn gweithgareddau iachach[44]. Canfu ymchwil ar drawsnewid i ymddeoliad bod y rheini a gafodd anawsterau'n symud i ymddeoliad yn fwy tebygol o fod ag ymddygiadau ffordd o fyw mwy gwael a dirywiad mewn iechyd corfforol a meddyliol[41].

Cefnogi Llythrennedd Iechyd

Mae llythrennedd iechyd yn ymwneud â phobl yn cael digon o wybodaeth, dealltwriaeth, sgiliau a hyder i ddefnyddio gwybodaeth iechyd er mwyn bod yn bartneriaid gweithredol yn eu gofal, ac i lywio drwy systemau iechyd a gofal cymdeithasol[45].

Mae llythrennedd iechyd yn ffactor bwysig mewn hunan-ofal a rheolaeth gofal gan ei fod yn rhoi'r sgiliau i ni ganfod gwybodaeth a gwneud dewisiadau gwybodus am ymddygiadau ffordd o fyw iach, ac i allu ceisio cefnogaeth ac i ofalu am eraill. Cysylltir lefelau llythrennedd iechyd is gyda thebygolrwydd cynyddol unigolyn o fod â diet gwaelach, ysmygu a gwneud llai o ymarfer corff. Mae'r rheini sydd â llythrennedd iechyd is hefyd yn debygol o gael anhawster i gyrchu gwasanaethau iechyd priodol ac yn llai tebygol o gymryd rhan mewn rhaglenni sgrinio a brechu[46].

Mae'r grwpiau o fewn y boblogaeth sy'n fwyaf tebygol o fod â llythrennedd iechyd is yn cynnwys[47]:

- pobl hŷn
- grwpiau economaidd gymdeithasol is
- lleiafrifoedd ethnig a mewnfudwyr
- pobl anabl
- pobl sydd â chyflwr meddygol hirdymor

Er y gallai fod yn anodd gweld a oes gan rywun lythrennedd iechyd is, gellir mynd i'r afael â'r mater mewn ychydig gamau syml. Yn ddiweddar cynhyrchodd GIG yr Alban ganllawiau ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n cynnwys: defnyddio lluniau ac iaith syml gan osgoi jargon ar gyfarwyddiadau ysgrifenedig, torri gwybodaeth yn ddarnau hawdd eu deall, teilwra gwybodaeth i anghenion pobl, cynnig cymorth i lenwi ffurflenni

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

a defnyddio technegau 'teach-back'. Mae'r rhain yn golygu gofyn i berson ddefnyddio ei eiriau ei hun i esbonio'n ôl wrth y gweithiwr iechyd proffesiynol y wybodaeth mae newydd ei derbyn, er enghraifft sut i gymryd ei feddyginiaeth. Gall hyn wedyn nodi unrhyw fylchau o ran dealltwriaeth[45].

Cefnogi llythrennedd digidol

Haen bellach i lythrennedd iechyd yw'r symudiad tuag at ragor o wybodaeth ar gael dim ond ar y rhyngrwyd, gyda llawer o ffynonellau gwybodaeth ar bapur yn cael eu lleihau oherwydd materion yn ymwneud â chost a chynaliadwyedd. Mae'r symudiad hwn wedi cael ei gyflymu ym maes gofal iechyd yn ddiweddar oherwydd pandemig COVID-19. Mae llawer o wasanaethau yng Nghaerdydd a'r Fro nawr yn cynnig ymgynghoriadau ar-lein. Yn y Bwrdd Iechyd mae'r rhain yn cynnwys gwasanaethau megis rhewmatoleg, podiatreg, iechyd meddwl a ffisiotherapi.

Gellir diffinio llythrennedd digidol fel y galluoedd hynny sy'n gwneud rhywun yn addas ar gyfer byw, dysgu, gweithio, cyfranogi a ffynnu mewn cymdeithas ddigidol48. Yng Nghymru, yn 2018-19, roedd 49% o bobl 75 oed a hŷn yn ddefnyddwyr y rhyngrwyd, cynnydd o 22% ar 2012-13. Wrth i grwpiau poblogaeth sy'n ymwybodol o dechnoleg heneiddio, bydd defnydd y rhyngrwyd a thechnoleg hefyd yn cynyddu ymhellach. Bydd Pennod 4 yn archwilio mewn rhagor o fanylder sut y gall defnyddio technoleg helpu pobl i gysylltu ag eraill a'r gwasanaethau a'r gefnogaeth y gallai fod eu hangen arnynt.

Crynodeb

Mae diben yn ysgogwr pwysig iechyd a lles y gellir ei ganfod mewn nifer o agweddau ar ein bywyd gan gynnwys gwaith, gwirfoddoli (ymdrinnir â hyn yn y bennod nesaf) a gweithgareddau mewn ymddeoliad. Mae'r darlun gweithio ac ymddeol yn newid. Mae cyflogwyr yn cydnabod manteision gweithlu amrywiol ei oedran ond bydd angen ymgysylltu ymhellach â'r grŵp oedran hŷn er mwyn gallu cadw a defnyddio sgiliau a gwybodaeth y gweithwyr hyn a darparu amgylchedd cefnogol a hyblyg.

Ar gyfer y rheini sy'n agosáu at ymddeoliad, mae'n amlwg bod pwysigrwydd mawr yn cael ei roi ar gael lefel o reolaeth dros y broses hon ac ystyried arian, iechyd ac adeiladu gweithgareddau i mewn i ymddeoliad. Mae cynllunio cynnar yn allweddol ar gyfer iechyd a lles pobl sy'n paratoi ar gyfer ymddeoliad, a gall cyflogwyr gynnig nifer o ffyrdd i gynorthwyo pobl i symud drwy'r camau hyn.

Dylai edrych ar ôl ein hiechyd er mwyn ein cefnogi i weithio'n hwy a mwynhau ymddeoliad iach gael ei gefnogi gan ein cyflogwr a thrwy hunan-ofal. Mae iechyd a llythrennedd digidol yn sgiliau hollbwysig ar gyfer helpu pobl i aros yn iach a rheoli cyflyrau iechyd a bydd angen i rai grwpiau yn y boblogaeth gael rhagor o gefnogaeth er mwyn gwneud yn siŵr bod eu hanghenion yn cael eu diwallu. Dylai pobl allu cyrchu gwybodaeth mewn modd y gallant ei deall a gallu dysgu sgiliau'n ymwneud â gwella llythrennedd.



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

GALWAD I WEITHREDU

Y cyhoedd

Cynlluniwch ar gyfer ymddeoliad gan sicrhau eich bod yn ystyried gweithgareddau presennol neu rai newydd sydd â diben ac sy'n ystyrlon i chi.

Canfyddwch a yw eich cyflogwr yn cynnig cwrs cynllunio ymddeoliad a dechreuwch gynllunio, gan sicrhau eich bod yn deall eich pensiwn ac wedi cynllunio ar gyfer eich anghenion ariannol pan fyddwch yn ymddeol

Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd a Bro Morgannwg

Eirioli dros ddatblygiad a gweithrediad polisïau oed gyfeillgar ar draws gwasanaethau cyhoeddus

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Ceisio gwell cefnogaeth ar gyfer llythrennedd iechyd ac ystyried hygyrchedd gwybodaeth wrth gynllunio neu ddarparu gwasanaethau, darparu gwybodaeth a chyngor, neu wrth bresgripsiynu meddyginiaeth.

Gweithleoedd a chyflogwyr

Datblygu fframwaith oed gyfeillgar ar gyfer y sefydliad, sy'n cynnwys mabwysiadu canllawiau Heneiddio'n Well i ddod yn gyflogwr oed gyfeillgar, neu ddefnyddio pecyn cymorth Llywodraeth Cymru.

- Bod yn hyblyg ynglŷn â gweithio hyblyg
- Cyflogi'n gadarnhaol o ran oedran
- Sicrhau fod gan bawb y gefnogaeth iechyd sydd ei hangen arnynt
- Annog ddatblygiad gyrfa ar gyfer pob oed
- Creu ddiwylliant cadarnhaol o ran oedran

Ar gyfer cyflogwyr rolau swyddi corfforol drwm, ystyried sut y gallai swyddi gael eu haddasu neu sut y gellid defnyddio technoleg gynorthwyol i gefnogi pobl yn eu cyflogaeth pan fo angen hynny. Cefnogi gweithwyr i sicrhau bod trawsnewid i ymddeoliad wedi'i gynllunio'n dda. Darparu gwybodaeth gyfannol ar gynllunio ariannol, ffyrdd o fyw iach, cyfleoedd i wirfoddoli, cyfleoedd dysgu a gweithgareddau.

Cynnig cyrsiau ymddeoliad ar gyfer gweithwyr fel y gallant gael cyngor arbenigol a gwybodaeth ar gamau gwahanol yn eu cyflogaeth, nid dim ond pan fyddant yn agos at oedran ymddeol. Ceisio cefnogaeth gan Busnes Cymru ar hyfforddiant a datblygu sgiliau ar gyfer y gweithlu

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

PENNOD 4: CYSYLLTIADAU MEWN BYWYD

Mae'r penodau blaenorol wedi canolbwyntio ar sut y gall unigolion greu a chynnal diben ac ystyr yn ddiweddarach mewn bywyd; drwy weithio, ymddeoliad, cymryd rhan mewn gweithgareddau ac aros yn iach. Mae bod wedi cysylltu ag eraill hefyd yn bwysig er mwyn gallu cael bywyd diweddarach hapus[49]. Mae cysylltiadau cymdeithasol cadarnhaol gyda theulu, ffrindiau, cymuned a chydweithwyr yn ein cynorthwyo i deimlo ein bod yn perthyn, yn rhoi diben i'n bywydau ac yn cynyddu ein teimlad o les. Yn ogystal â rhoi teimlad o berthyn a sicrwydd ceir tystiolaeth gynyddol bod cysylltiadau cymdeithasol cadarnhaol yn cyfrannu at iechyd corfforol da. Mae cyfranogi mewn gweithgareddau a rennir nid yn unig yn cefnogi iechyd corfforol a theimlad o gysylltiad, gall hefyd wella iechyd yr ymenydd drwy helpu i gynnal ein 'sgiliau meddwl' wrth i ni heneiddio, ac arafu dirywiad gwybyddol[50]. Gall bod yn gymdeithasol brysur hefyd leihau'r perygl o ddatblygu dementia. I'r gwrthwyneb, mae tystiolaeth yn dangos bod unigrwydd a diffyg cysylltiadau cymdeithasol mor ddrwg i iechyd ag yw ysmygu 15 sigarét y dydd[51]. Gall unigrwydd ac ynysigwrdd cymdeithasol gael effaith mor negyddol â chyflyrau cronig hirdymor megis diabetes a phwysedd gwaed uchel[52].

Bydd y bennod hon yn amlinellu pwysigrwydd cysylltiadau cymdeithasol ac yn amlygu materion unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol sydd weithiau'n gallu effeithio ar bobl hŷn yn ein cymunedau. Byddwn yn awgrymu ffyrdd y gall unigolion, cymunedau a sefydliadau alluogi pobl i aros wedi'u cysylltu, creu cysylltiadau newydd, lleihau'r perygl o fynd yn unig a gwella lles.

Mae'r pandemig Covid-19 wedi newid ein bywydau a'n patrwm arferol bob dydd. Mae'r mesurau sydd wedi'u rhoi ar waith i reoli lledaeniad y firws wedi atal llawer o bobl rhag gweld teulu, ffrindiau ac aelodau o'u cymuned. Mae grwpiau, clybiau a gweithgareddau cymunedol a oedd yn cefnogi cysylltiadau cymdeithasol wedi cael eu canslo. Mae treulio mwy a mwy o amser gartref wedi golygu nad yw'r ffordd arferol y mae pobl yn cysylltu wyneb yn wyneb ag eraill wedi bod yn bosibl ers nifer o fisoedd.

Mae pobl dros 70 oed yn fwy tebygol o orfod mynd i'r ysbyty os byddant yn cael Covid-19 ac felly fe'u cynghorwyd i aros gartref cymaint â phosibl. Er y cafodd y canllawiau hyn eu rhoi ar waith i ddiogelu iechyd pobl hŷn mae'n bosibl bod y cyfnod hwn wedi cael effaith ar iechyd meddwl a lles pobl. Gwelwyd bod cadw pellter cymdeithasol a pheidio â chael cysylltiad wyneb yn wyneb wedi cael effaith tymor byr negyddol iawn parthed ynysigrwydd, unigrwydd a datgysylltiad oddi wrth gefnogaeth gymdeithasol ar gyfer pobl hŷn[53].
Er mwyn goroesi effaith aros gartref efallai bod llawer o bobl wedi addasu'r ffordd y maent yn cysylltu ag eraill gan ddefnyddio technoleg, cyfryngau cymdeithasol a chyfarfod yn rhithwir. Mae llawer o sefydliadau hefyd wedi addasu'r modd y maent yn cyfathrebu â phobl, gan ddefnyddio gwasanaethau dros y ffôn ac ar-lein.



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

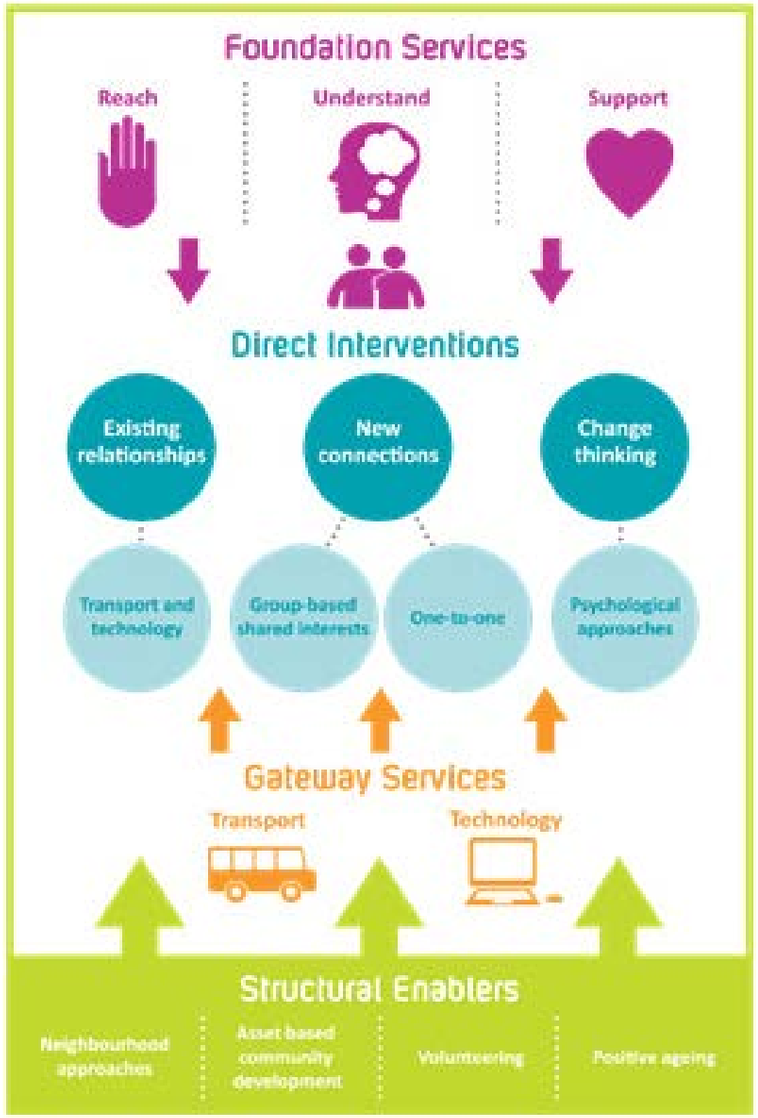
Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau



Ffynhonnell: Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd https://campaigntoendloneliness.org/guidance/

Cysylltiadau cymdeithasol

Mae pobl yn wahanol yn y modd y maent yn chwilio am gwmni pobl eraill, ond mae gan fodau dynol angen sylfaenol i ryngweithio ag eraill. Mae pobl sydd â chysylltiadau ystyrlon yn hapusach, mae ganddynt lai o broblemau iechyd ac maent yn byw'n hwy na'r rheini sydd heb berthynas o'r fath[54].

Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae gan lawer o bobl fywydau cymdeithasol prysur a chysylltiadau y maent wedi'u datblygu yn ystod eu hoes a byddant yn parhau i deimlo'n hapus ac yn fodlon wrth iddynt heneiddio gan gysylltu â theulu, ffrindiau a'r gymuned leol. Yn wir, dywed 65.5% o bobl 65 oed a hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg eu bod yn teimlo synnwyr o gymuned[55]. Dim ond ardal Bwrdd Iechyd Addysgu Powys sydd â chanran uwch o bobl yn dweud bod ganddynt y lefel hon o deimlad o gymuned.

Caiff cysylltiadau cymdeithasol eu cyfoethogi gan ystod eang o asedau cymunedol sy'n cynnwys cysylltiadau trafnidiaeth da, gofodau gwyrdd, amwynderau hamdden, grwpiau cymunedol, clybiau, llyfrgelloedd, hybiau cymunedol, cyfleoedd dysgu a gwirfoddoli a mwy. Mae lle mae pobl yn byw, a sut y maent yn gallu symud o gwmpas yn chwarae rôl bwysig yn sut y gallant greu a chadw cysylltiadau cymdeithasol. Bydd Pennod 5, sy'n ymdrin â 'lle' yn archwilio sut y gall yr amgylchedd ffisegol wella gallu pobl i gysylltu ag eraill.

Gall helpu pobl i greu a chynnal cysylltiadau cyhoeddus fod yn gymhleth. Mae'r Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd wedi cynhyrchu Fframwaith Unigrwydd, sy'n nodi ystod o ymyriadau sydd angen iddynt fod ar waith er mwyn mynd i'r afael â mater unigrwydd a diffyg cysylltiadau cymdeithasol.

Unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol

Mae'r termau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn cael eu defnyddio'n gyfnewidiol yn aml, ond nid ydynt yn golygu'r un peth. Gall pobl fod wedi'u hynysu ond eto nid ydynt yn teimlo'n unig, a gall pobl fod wedi'u hamgylchynu gan eraill ond dal i deimlo'n unig. Yn y strategaeth sydd newydd ei chyhoeddi i fynd i'r afael â'r materion hyn, mae Llywodraeth Cymru'n diffinio'r termau hyn56, lle bod y cyntaf yn oddrychol a'r ail yn wrthrychol.

Unigrwydd yw teimlad annymunol goddrychol o ddiffyg cysylltiadau cymdeithasol, neu o'u colli. Mae'n digwydd pan fo gwahaniaeth rhwng y cysylltiadau cymdeithasol sydd gennym a'r rhai yr hoffem eu cael.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Older people are particularly vulnerable to experiencing loneliness as their social connections and circumstances change with age

Ynysigrwydd cymdeithasol yw pan fydd gan unigolyn ddiffyg gwrthrychol o gysylltiadau cymdeithasol (o ran eu hansawdd a/neu eu nifer) ar lefelau unigolion, grŵp, cymuned a chymdeithas.

Nid yw unigrwydd yn rhan anochel o fynd yn hŷn: nid yw 88.5% o bobl 65 oed a hŷn yng Nghaerdydd a'r Fro yn teimlo'n unig55. Fodd bynnag, ar gyfer y 11.5% sy'n dweud eu bod yn teimlo'n unig, sydd ar hyn o bryd yn cyfateb i 7,800 o bobl, mae hwn yn fater a all effeithio ar eu lles. Er y gall pobl brofi unigrwydd ar unrhyw adeg yn ystod eu hoes, mae pobl hŷn yn arbennig o agored i deimlo'n unig gan fod eu cysylltiadau cymdeithasol yn newid gydag oed ac amgylchiadau megis ymddeoliad, cyfrifoldebau gofalu a phrofedigaeth[56].

Mae ynysigrwydd cymdeithasol yn ymwneud â nifer y cysylltiadau cymdeithasol sydd gan bobl, ac nid bob tro ansawdd y cysylltiadau hyn. Efallai y bydd pobl yn dewis cael nifer bychan o gysylltiadau cymdeithasol, ac yn aml gall pobl ddatblygu mwy o gysylltiadau pe byddent yn dymuno gwneud hynny. Gall ynysigrwydd arwain at unigrwydd os na fydd pobl yn gallu cysylltu ag eraill, yn yr un modd ag y gall unigrwydd hefyd arwain at ynysigrwydd cymdeithasol. Wrth i bobl symud i gyfnod diweddarach yn eu hoes gallai nifer o sbardunau ddigwydd a allai arwain at unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, yn cynnwys profedigaeth, ymddeoliad, rhoi'r gorau i yrru, cymryd rôl gofalu neu brofi iechyd gwael[57].

Mae rhai amrywiadau a gydnabyddir y gellir eu defnyddio i ganfod pobl a allai fod mewn perygl o fynd yn unig neu gael eu hynysu[58]:

- Bod â phenteulu dros 65 oed
- Cartref gydag un meddiannydd
- Peidio bod yn berchen ar gar
- Siarad â chymdogion llai nag unwaith y mis neu byth
- Pobl yn dweud nad ydynt yn fodlon gyda'u bywyd cymdeithasol
- Bod ag incwm blynyddol isel

Anghydraddoldebau ac ynysigrwydd cymdeithasol

Mae'r rhan fwyaf o bobl hŷn sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn teimlo wedi'u cysylltu i'w cymunedau, teuluoedd a ffrindiau. Fodd bynnag, yn aml ceir gwahaniaeth mewn profiadau yn dibynnu ar lle mae pobl yn byw, eu hamgylchiadau ariannol a chefndiroedd ethnig a allai arwain at lefelau anghyfartal o iechyd, cyfoeth a hapusrwydd yn ddiweddarach mewn bywyd[59]. Mae pobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn profi'r lefelau uchaf o dlodi, ac mae'r cysylltiad rhwng ynysigrwydd cymdeithasol a thlodi fel petai'n gryfach ymhlith pobl hŷn nac oedolion oed gweithio[60]. Gall tlodi olygu efallai y bydd rhai pobl hŷn yn methu fforddio cost trafnidiaeth er mwyn ymweld â ffrindiau neu deulu neu fynychu gweithgaredd cymdeithasol[56,61]. Mae angen cefnogi pobl hŷn i gyrchu gweithgareddau mewn ardaloedd o amddifadedd, a gallu cyrchu cyngor er mwyn cael yr incwm gorau posibl.



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Cefnogi pobl hŷn i greu cysylltiadau

Mae nifer o ddulliau y gellir eu defnyddio i gefnogi pobl hŷn i greu a chynnal cysylltiadau cymdeithasol, a lleihau'r perygl o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Cydnabod pobl hŷn fel asedau

Asedau yw adnoddau, sgiliau neu wybodaeth sy'n gwella gallu unigolion, teuluoedd a chymunedau i gynnal eu hiechyd a'u lles[62]. Mae dulliau seiliedig ar asedau yn gwerthfawrogi, meithrin ac yn defnyddio'r potensial hwn i wella cysylltiadau cymunedol lleol, meithrin gwytnwch a gwella lles ar lefel unigol a chymunedol[63].

Amlinellodd Pennod 1 i ba raddau y bydd ein poblogaeth hŷn yn tyfu erbyn 2039. Gyda'r cynnydd mewn niferoedd y daw nifer fawr o asedau yn y gymuned y gallwn eu defnyddio i wella iechyd a lles. Gall pob grŵp oedran elwa gan sgiliau, profiad a gwybodaeth aelodau hŷn y gymuned.

Diffinnir cyfalaf cymdeithasol fel gweithrediad grwpiau cymdeithasol,



Film by Lucy Thomas, Creative Media Level 3 student, Cardiff and Vale College

teimlad o hunaniaeth mewn cymuned a rennir, gwerthoedd ac ymddiriedaeth a ddatblygir drwy gysylltiadau cymdeithasol. Gall bod â chyfalaf cymdeithasol cryf gefnogi gwytnwch unigolion i salwch a'u gallu i wella ohono[63], a gall ansawdd cysylltiadau cymdeithasol tymor hwy ddiogelu iechyd a lles[62]. Gall pobl hŷn gefnogi datblygiad cyfalaf cymdeithasol cryf drwy wirfoddoli, gofalu, addysg a chyflogaeth.

Mae llawer o'r bobl y gwnaethom siarad â hwy wrth ddatblygu'r adroddiad hwn wedi cael y cyfle i ddatblygu cysylltiadau cymdeithasol newydd a meithrin cyfalaf cymdeithasol yn dilyn eu hymddeoliad drwy gymryd rhan mewn ystod eang o hobïau a gweithgareddau megis gwirfoddoli, clybiau a chwaraeon. Maent yn elwa'n unigol o gysylltu â phobl, ond maent hefyd yn asedau pwysig, yn cefnogi pobl eraill a'u cymuned leol. Yn y ffilm uchod rydym yn cwrdd â Maggie, sydd wedi sefydlu dosbarthiadau ymarfer corff ar gyfer pobl hŷn yn yr hyn y mae hi'n ei ddisgrifio'n 'ail yrfa' iddi, gan ei galluogi i adeiladu ei chyfalaf cymdeithasol ar ei chyfer ei hun ac eraill yn y gymuned. Mae pobl sy'n dod i'w dosbarthiadau yn creu cysylltiadau newydd, yn ogystal ag elwa o'r ymarfer corff.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Recognise the risks of loneliness and social isolation

Although loneliness is a subjective and personal experience, there are factors that can lead people to be more likely to feel lonely. It is important that we enable individuals, their families, friends and the professionals that work with older people to recognise some of the triggers that can lead to changes in social connections outlined earlier in this chapter. If people are more aware of the factors listed here it could help them to make plans and engage with services that can support them as their circumstances change[64].

Ffynhonnell: AgeUK, Evidence Review: Loneliness in later life (2015)



Ymddeoliad - er bod llawer ohonom yn edrych ymlaen at ymddeol o weithio gall y realiti fod yn wahanol iawn. Yn aml bydd pobl yn colli'r drefn arferol o fynd i'r gwaith, cysylltiad cymdeithasol gyda chydweithwyr a'r teimlad o ddiben all ddod gyda gwaith.



Profedigaeth - mae colli partner, aelodau'r teulu neu ffrindiau yn sbardun allweddol ar gyfer unigrwydd sy'n aml yn gadael pobl yn byw ar eu pen eu hunain.



Diffyg cysylltiadau teuluol agos - mae llawer o bobl yn byw ymhell o'u hanwyliaid. Mewn bywyd modern mae mwy o deuluoedd wedi'u gwasgaru'n ddaearyddol ar draws y DU a hyd yn oed dramor oherwydd newidiadau mewn amgylchiadau gwaith neu deuluol.



Diffyg cysylltiad rheolaidd gyda ffrindiau - wrth i ni heneiddio bydd ein cylchoedd ffrindiau yn newid. Gall cymdeithion symud i ffwrdd a gall ffrindiau fynd yn fwy cyfyngedig oherwydd afiechyd gan wneud cymdeithasu yn anos.



Dod yn ofalwr/wraig ar gyfer partneriaid neu aelodau teulu - mae gofalu am eraill yn rhan bwysig o fywyd a all fod yn brofiad gwerth chweil iawn ond mae iddo heriau hefyd. Gallai bod yn ofalwr/wraig olygu nad oes gennych yr amser na'r egni i weld ffrindiau neu deulu.



Iechyd corfforol gwael - wrth i ni heneiddio gall ein hiechyd ddirywio a gall hyn effeithio ar ein symudedd. Gall hyn gyfyngu ar sut yr ydym yn cymdeithasu a'i gwneud hi'n anodd i gynnal ein cysylltiadau.



Diffyg trafnidiaeth - mae gallu teithio i weithgareddau cymdeithasol a chyfarfod â ffrindiau a theulu yn allweddol i gynnal cysylltiadau. Gall colli'r gallu i yrru effeithio ar annibyniaeth a chyfyngu ar fywydau cymdeithasol. Mae mynediad at drafnidiaeth gyhoeddus reolaidd yn allweddol i alluogi pobl hŷn i deithio. Gall hyn beri problemau mewn ardaloedd gwledig lle mae cysylltiadau yn llai aml.



Anawsterau ariannol - gall hyn beri straen, a hefyd gyfyngu ar pa mor aml y gall pobl fynd allan a chymdeithasu.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

MAKE I BOB CYSWLLT GYFRIF

Dull sy'n annog pobl i adeiladu ar eu rhyngweithio dyddiol gyda phobl er mwyn gwella eu hiechyd a nodi materion a allai fod yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles yw 'Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif'.

Mae cael rhyngweithiadau byr yn rhoi cyfle i holi unigolion ynglŷn â p Gwneud hynciau ffordd o fyw megis gweithgarwch corfforol neu ysmygu, darparu gwybodaeth a chyfeirio neu atgyfeirio at wasanaethau lleol yn ôl y galw.

Os yw unigolion, gweithwyr proffesiynol a sefydliadau yn ymwybodol o'r sbardunau ar gyfer unigrwydd gallant wneud i bob cyswllt gyfrif, gan gael sgyrsiau gyda phobl hŷn er mwyn canfod sbardunau a chyfeirio at wasanaethau all gynorthwyo i greu cysylltiadau cymdeithasol.

Bydd Llywodraeth Cymru yn archwilio'r potensial ar gyfer modiwl hyfforddiant 'Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif' penodol yn ymwneud ag unigrwydd ar gyfer sefydliadau cyhoeddus a'r trydydd sector. Byddai hyn yn galluogi staff i ddatblygu eu sgiliau ac ystyried unigrwydd wrth hyrwyddo ffyrdd o fyw iach a chyfeirio pobl at wasanaethau a fydd yn gallu eu cefnogi[56].

Nodi ardaloedd lle gallai pob fod yn unig neu'n teimlo wedi'u hynysu

Yn ogystal â defnyddio dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif a chael sgrysiau gyda phobl er mwyn canfod sbardunau ar gyfer unigrwydd ac ynysigrwydd, gellir mapio rhai o'r amrywiadau a restrwyd yn gynharach ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg. Os nodir yr ardaloedd daearyddol lle mae'r bobl sydd mewn mwyaf o berygl yn byw gallai hyn alluogi ymyriadau i wella cysylltiadau cymdeithasol gael eu targedu

Datblygu dulliau presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol, a elwir weithiau'n atgyfeirio cymunedol, yn cysylltu pobl i wasanaethau cymunedol sy'n gallu cynnig cefnogaeth yn emosiynol, cymdeithasol neu ymarferol. Mae gwahanol fodelau o bresgripsiynu cymdeithasol i'w cael, gyda'r rhan fwyaf ohonynt yn cynnwys 'gweithiwr cyswllt' neu 'lywiwr' a fydd yn cynorthwyo pobl i gyrchu ffynonellau lleol o gefnogaeth neu weithgareddau. Gall y gweithgareddau lleol hyn gynnwys gwirfoddoli, cyfeillio, garddio, gweithgareddau creadigol a grwpiau cerdded a gallant roi cyfle i bobl gymdeithasu a gwneud cysylltiadau cymdeithasol newydd[65]. Mae'r dull wedi'i gydnabod fel un sydd â nifer o ganlyniadau cadarnhaol sy'n cynnwys lleihau ynysigrwydd ynghyd â gwell hunan-barch a gwytnwch[66].

Mae Age UK yn argymell y gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gefnogi mentrau i fynd i'r afael ag unigrwydd, yn cynnwys presgripsiynu cymdeithasol[67]. Gall gweithwyr iechyd proffesiynol chwarae rôl allweddol mewn nodi pobl a allai fod yn unig neu wedi'u hynysu. Amcangyfrifir bod tri allan o bob pedwar Meddyg Teulu ledled y DU yn gweld rhwng un a phum person bob dydd sydd wedi dod i'w gweld am eu bod yn unig[68].

Mae Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu (RCGP) wedi lansio cynllun gweithredu cymunedol i gynorthwyo Meddygon Teulu i fynd i'r afael ag unigrwydd. Mae'r cynllun yn cynnwys darparu hyfforddiant ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol er mwyn eu cynorthwyo i nodi cleifion sydd mewn perygl o fod yn unig a meithrin cysylltiadau gyda sefydliadau'r sector gwirfoddol a fydd yn gallu helpu. Byddai'r RCGP yn dymuno gweld 'presgripsiynwr cymdeithasol' penodol ym mhob meddygfa Meddyg Teulu a fydd yn gallu gweithio gyda chleifion er mwyn eu cyfateb i weithgareddau cymunedol a fydd yn eu cynorthwyo i greu cysylltiadau cymdeithasol[68].

Mae presgripsiynu cymdeithasol ar gael mewn rhai practisau Meddygon Teulu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg a ddarperir gan y tîm 'Wellbeing 4U'. Gall y tîm gynnig cefnogaeth un i un a chyfeirio a bydd yn aml yn gweithio gyda chleifion sydd wedi'u hatgyfeirio am eu bod yn unig ac y byddent yn hoffi ymwneud â'u cymuned.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

"Mae Wellbeing 4U yn cynnig cyfle i Feddygon Teulu gefnogi pobl sydd ag anghenion nad ydynt yn rhai meddygol, megis cefnogaeth gymdeithasol"



Nid dim ond Meddygon Teulu all nodi pobl sy'n unig. Bydd llawer o gydweithwyr, yn amrywio o dorwyr gwallt i staff swyddfa bost, a llawer o staff awdurdod lleol a sefydliadau cymunedol, yn dod ar draws pobl hŷn sydd angen cefnogaeth i greu eu cysylltiadau cymdeithasol. Gall presgripsiynu cymdeithasol, neu gyfeirio cymunedol, gael ei wneud gan yr holl bobl hyn, yn ogystal â gwirfoddolwyr ac aelodau'r gymuned leol a gellir ei wneud yn hawdd.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i gefnogi datblygiad pellach presgripsiynu yng Nghymru. Mae gan y strategaeth ddiweddar ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd nifer o gamau gweithredu'n ymwneud â phresgripsiynu cymdeithasol sy'n cynnwys: parhau i weithio mewn partneriaeth i ddatblygu'r sail tystiolaeth ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol; datblygu fframwaith canlyniadau ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol a lansio porthol adnoddau ar-lein i gefnogi gweithgareddau presgripsiynu yng Nghymru.

Defnyddio technoleg i gysylltu

Mae cael yr hyder i ddefnyddio, a bod â mynediad at, dechnoleg ddigidol yn rhoi'r manteision canlynol[69]:

- Gwell hunan-ofal ar gyfer mân anhwylderau
- Lleihad mewn unigrwydd ac ynysigrwydd
- Gell hunanreolaeth o gyflyrau hirdymor
- Gwell cyfraddau manteisio ar offer a gwasanaethau iechyd digidol
- Arbed amser drwy gyrchu gwasanaethau'n ddigidol
- Arbed cost drwy gyrchu gwasanaethau'n ddigidol

Er gwaethaf y manteision, mae yna rwystrau i ddefnyddio'r rhyngrwyd ar gyfer rhai pobl hŷn. Mae risgiau diogelwch, diffyg gwybodaeth, cefnogaeth a sgiliau, mynediad ac anabledd i gyd wedi'u dyfynnu fel rhesymau pam efallai nad yw pobl hŷn yn defnyddio'r rhyngrwyd70. Amlygodd y bobl hŷn y buom ni'n siarad â hwy bod rhai pobl efallai'n gweld defnyddio technoleg megis y rhyngrwyd neu gyfryngau cymdeithasol fel rhywbeth niweidiol i gysylltiadau cymdeithasol. Maent ofn, wrth i fwy o bobl gyfathrebu ar-lein yn hytrach nag wyneb yn wyneb, eu bod mewn perygl o ddatgysylltu oddi wrth bobl a'r byd go iawn o'u hamgylch. Mae'n bwysig cydnabod y rhwystrau mae pobl yn eu hwynebu a'u cefnogi i fod yn fwy digidol gynwysedig[71].

Mae nifer o ffyrdd y gall sefydliadau gefnogi pobl sydd eisiau cyrchu'r rhyngrwyd. Er enghraifft, gellid hyfforddi staff gweinyddol mewn practisau Meddygon Teulu i gefnogi cwsmeriaid i gofrestru a rheoli eu hapwyntiadau ar-lein[72]. Gall sefydliadau hefyd gofrestru ar gyfer Siarter Cynhwysiant Digidol gan Lywodraeth Cymru sy'n amlinellu chwe egwyddor i gefnogi eu staff, gwirfoddolwyr a defnyddwyr. www.digitalcommunities.gov.wales/digital-inclusion-charter/

Ar hyn o bryd mae Llywodraeth Cymru'n cynnig cefnogaeth i sefydliadau drwy *Cymunedau Digidol Cymru - Hyder Digidol, Iechyd a Llesiant*. Nod y prosiect yw cynyddu hyder pobl mewn defnyddio technoleg ddigidol er mwyn eu cynorthwyo i wella eu hiechyd a lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd. Mae'r prosiect yn cynnwys hyfforddi Gwirfoddolwyr Digidol, sy'n gallu cysylltu i sefydliadau i ddarparu cefnogaeth i bobl er mwyn dysgu a meithrin hyder mewn defnyddio technoleg https://www.digitalcommunities.gov.wales/how-can-we-help/.

Mae'r prosiect 'Cymdeithion Digidol' yn cynorthwyo sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl hŷn i nodi a chefnogi rhywun yn eu rhwydwaith cefnogi cleientiaid i ddod yn gydymaith iddynt a'u cefnogi i fynd ar-lein.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

'Fe wnes i fwynhau bod yn 'arwr digidol' gan ei fod yn brofiad gwerth chweil i wybod ein bod yn newid bywyd rhywun er gwell, nid dim ond drwy ddangos iddynt sut i fynd ar-lein ond hefyd drwy sgwrsio gyda nhw, mynd i'w gweld a threulio amser i ddod i wybod am eu bywydau'

Disgybl Blwyddyn 6, Ysgol Gynradd Gatholig y Santes Fair

Yn ogystal, mae prosiect 'Arwyr Digidol' Cymru gyfan yn dwyn ynghyd y genhedlaeth hŷn gyda phlant a phobl ifanc er mwyn rhannu eu gwybodaeth a'u sgiliau digidol. Hyfforddir plant a phobl ifanc i helpu eraill i ddefnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel. Mae disgyblion o Ysgol Gynradd Gatholig y Santes Fair yng Nghaerdydd wedi hyfforddi i ddod yn 'Arwyr Digidol' ac maent wedi bod yn cefnogi cleifion hŷn yn Ysbyty Dewi Sant i gael mynediad i'r rhyngrwyd pan fyddant yn yr ysbyty.

Mae llawer o gyfleoedd lleol i helpu pobl i fynd ar-lein yn cynnwys cefnogaeth mewn llyfrgelloedd a hybiau'r Cyngor yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, a chefnogaeth ac adnoddau ar-lein ar gyfer y rheini sydd eisiau gwella eu hyder (www.dewis.wales). Dylai'r rhain gael eu hysbysebu a'u hyrwyddo i bobl hŷn gan ddefnyddio dulliau cyfathrebu priodol megis cylchlythyrau lleol, a darparu gwybodaeth mewn gweithgareddau lleol megis clybiau cinio a grwpiau ymarfer corff.

Roedd cyfranogwyr y grwpiau ffocws y siaradwyd â hwy wrth ddatblygu'r adroddiad hwn yn awyddus i siarad am eu defnydd o'r rhyngrwyd, cyfryngau cymdeithasol, Skype a Facetime. Mae'r rhain yn eu galluogi i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau sy'n byw ymhell i ffwrdd, gwneud ffrindiau newydd drwy berthyn i grwpiau a fforymau ar-lein a chael gwybodaeth am weithgareddau lleol.



"Rwy'n credu po fwyaf o grwpiau rydych yn ymuno ynddynt, gorau oll. Y broblem yw 'does gen i ddim digon o amser i ymuno â phob un ohonynt!"

Yn ystod pandemig Covid-19 mae llawer o bobl wedi addasu'r modd y maent yn cysylltu ag eraill ac wedi defnyddio technoleg a chyfryngau cymdeithasol i gyfathrebu a chyfarfod â phobl yn rhithwir. Mae hyn wedi cynorthwyo i oresgyn effaith gorfod aros gartref fwy a pheidio gallu cysylltu yn y dulliau arferol. Ar gyfer rhai pobl hŷn, mae'r ystod o gysylltiadau digidol wedi'i gwneud hi'n haws i gyrchu gwybodaeth, ond mae llawer o rai eraill wedi gorfod dibynnu ar bobl eraill i roi gwybodaeth iddynt[73]. Er na all technoleg gymryd lle cyfarfod wyneb yn wyneb â phobl, gall roi cyfle i gynnal cysylltiadau cymdeithasol. Mae'r 'Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd' yn awgrymu bod teuluoedd, ffrindiau a chymdogion yn aros mewn cysylltiad drwy ffonio ei gilydd yn rheolaidd, creu grwpiau WhatsApp a defnyddio Facebook a Twitter i aros wedi'u cysylltu[74].

Defnyddio cyfleusterau ac asedau cymunedol i wella cysylltiadau cymdeithasol

Er y gall technoleg fod yn offeryn defnyddiol iawn ar gyfer cysylltu pobl, mae llawer ohonom yn mwynhau'r profiad o gyfarfod wyneb yn wyneb. Yn ystod y pandemig presennol bu'n rhaid oedi llawer o weithgareddau wyneb yn wyneb, ond gall rhai o bosibl ail-ddechrau, mewn modd sy'n cadw pellter cymdeithasol wrth i ni symud i'r cam nesaf o fyw gyda Covid-19. Gall grwpiau, clybiau a gweithgareddau cymunedol gefnogi pobl



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

i ailgysylltu, cynnal cysylltiadau presennol a gwneud cysylltiadau newydd. Mae adolygiad o fentrau unigrwydd wedi nodi'r ymyriadau mwyaf effeithiol fel rhai sy'n seiliedig ar grŵp, yn canolbwyntio ar ddiddordeb a rennir ac a sefydlwyd i gynnwys pobl hŷn i redeg y grŵp.[75,76]

Rhoddodd un cyfranogwr y grwpiau ffocws ei barn am gysylltiadau wyneb yn wyneb:

> Mae (cysylltiadau cymdeithasol) fel sbectrwm …. ar un pen ceir 'Helo' a gwên ac ar y pen arall ceir cysylltiadau ystyrlon.
>
> Cyfranogwr grŵp ffocws (Ionawr 2020)

Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae yna ystod eang o wasanaethau a gweithgareddau cymunedol ar bob lefel o'r sbectrwm hwn. Ar un pen mae meinciau 'hapus i sgwrsio' yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg er mwyn annog pobl i siarad â'i gilydd wyneb yn wyneb. Daeth y syniad gan fenyw o Gaerdydd a sylwodd ar ddyn hŷn yn eistedd ar ei ben eu hun mewn parc. Aeth llawer o bobl heibio iddo ond ni ddywedodd unrhyw un 'Helo' ac arweiniodd hyn at glymu arwydd wrth y fainc yn dweud 'Mainc hapus i sgwrsio. Eisteddwch yma os nad oes ots gennych fod rhywun yn aros i ddweud helo'. Mae darparu meinciau fel mannau gorffwys yn hollbwysig er mwyn galluogi pobl hŷn i gerdded yn hawdd yn eu cymunedau. Os darperir meinciau fel rhan o ddatblygiad neu brosiect adfywio, gallai cael rhai meinciau 'hapus i sgwrsio' penodol fynd i'r afael â phroblem ynysigrwydd.

Ar ben arall y sbectrwm mae yna weithgareddau sy'n gallu cynorthwyo pobl i gysylltu wyneb yn wyneb ac mewn grwpiau sy'n amrywio o foreau coffi, clybiau cinio, grwpiau gweu a sgwrsio i weithgareddau corfforol megis pêl-droed cerdded.

> *"Fydda'i byth yn mynd yn unig, rydw i wastad wedi bod yn brysur"*

Cynhelir y gweithgareddau hyn yn aml mewn adeiladau cymunedol megis neuaddau pentref sy'n asedau sylweddol i gymunedau, gan ganiatáu i bobl fynychu grwpiau a gweithgareddau yn eu cymdogaeth heb orfod teithio'n bell. Mae mannau addoli hefyd yn helpu i gynnal cysylltiadau a chynnal gweithgareddau a grwpiau cymdeithasol. Yng Nghaerdydd bydd 'Hybiau' a gynhelir gan y Cyngor yn dwyn ynghyd wasanaethau llyfrgell, gwasanaethau cyngor ac yn aml caffis cymunedol o dan yr unto, ac mae'r Gwasanaeth Byw'n Annibynnol yn cefnogi pobl hŷn i gyrchu gwasanaethau a chreu cysylltiadau newydd.



> *"Byddaf yn rhedeg fy neuadd gymunedol leol yn ddyddiol, rwy'n cyfathrebu gyda'r gwahanol grwpiau sy'n ei defnyddio, yn helpu gyda'r gwaith archebu ac os bydd ganddynt unrhyw broblemau byddant yn cysylltu â mi"*

Mae nifer o sefydliadau yn gweithio i gefnogi pobl hŷn ledled Caerdydd a Bro Morgannwg gan ddarparu cefnogaeth megis cynlluniau cyfeillio a chymorth cymunedol i gyfeirio pobl at wasanaethau priodol. Nod y prosiectau hyn yw lleihau unigrwydd a chysylltu pobl gyda gweithgareddau cymunedol yn ogystal â darparu cefnogaeth ymarferol.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Rhai enghreifftiau o grwpiau cymunedol a gweithgareddau sydd ar gael yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

- Mae'r mudiad 'Siediau Dynion' ar gyfer dynion a allai fod ag amser rhydd o ganlyniad i ymddeoliad, profedigaeth neu oherwydd eu bod yn newydd i ardal. Ei nod yw bod o fudd i iechyd a lles dynion mewn amgylchedd lle gallant wneud gweithgareddau ymarferol megis gwaith coed, gwaith metel, atgyweirio ac adnewyddu.



"Prosiect yn y gymuned yw Siediau Dynion sy'n cadw pobl yn gymdeithasol brysur, meddyliol a chorfforol egnïol, yn gwneud prosiectau ar gyfer eu cymunedau"

- Mae 'Goldies Cymru' yn cynnal sesiynau canu a gweithgareddau ar gyfer pobl hŷn mewn lleoliadau cymunedol ledled yr ardal gan annog pobl sy'n teimlo ynysigrwydd cymdeithasol i gwrdd ag eraill a 'chanu a gwenu'.
- Cynhelir llawer o glybiau cinio mewn lleoliadau cymunedol ac eglwysi lle gall pobl hŷn gwrdd â phobl newydd, creu rhwydwaith gymdeithasol a mwynhau pryd am bris rhesymol iawn.

Darparu gwybodaeth i bobl hŷn mewn modd hygyrch

Er bod gweithgareddau a gwasanaethau ar gael, ni fydd llawer o bobl hŷn yn gwybod eu bod yn bodoli. Gall cyrraedd pobl sydd wedi'u hynysu gyda gwybodaeth am wasanaethau cefnogi fod yn gryn her.

Cyfeirlyfr ar-lein yw gwefan Dewis Cymru www.dewis.wales lle gall pobl ddod o hyd i wybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau a fydd yn gallu cynorthwyo i gefnogi eu hiechyd a'u lles. Mae'n galluogi'r cyhoedd a sefydliadau i chwilio am grwpiau cymunedol a gweithgareddau a fydd yn cynorthwyo i greu cysylltiadau cymunedol.

Er bod cyfeirlyfrau a gwefannau yn offer pwysig, wrth siarad â phobl hŷn ar gyfer yr adroddiad hwn amlygwyd yr angen hefyd i ddefnyddio dulliau cyfathrebu mwy traddodiadol. Roedd pobl yn teimlo y gall dosbarthu dalenni a thaflenni wedi'i dargedu fod yn effeithiol yn ogystal â phosteri mewn ffenestri siopau, meddygfeydd Meddygon Teulu, ar hysbysfyrddau cymunedol a hysbysebion yn y wasg leol. Soniwyd hefyd bod rhannu gwybodaeth ar lafar yn ffordd bwysig i hyrwyddo grwpiau cymunedol a gweithgareddau.

Darparu cyfleoedd gwirfoddoli

Gall gwirfoddoli fod yn brofiad cadarnhaol yn ystod unrhyw oedran ac mae'n rhoi cyfle i bobl ddysgu sgiliau newydd, cyfrannu i'w cymuned leol, magu hyder, mwynhau a chwrdd â phobl newydd. Mae gan bobl hŷn lawer o sgiliau a doniau i'w rhannu a gallant fod o fudd i'w cyd-wirfoddolwyr, sefydliadau a chymunedau. Gall gwirfoddoli yn ddiweddarach mewn bywyd gynyddu swm ac ansawdd cysylltiadau cymdeithasol, gwella'r teimlad o ddiben a hunan-barch a gwella bodlonrwydd gyda bywyd, hapusrwydd a lles[77].

Nododd Arolwg Cenedlaethol Cymru bod 32% o oedolion rhwng 65 a 74 oed yng Nghaerdydd yn gwirfoddoli78. Fodd bynnag, mae yna rwystrau sy'n atal pobl rhag gwirfoddoli sy'n cynnwys afiechyd, cyfrifoldebau gofalu a heriau ariannol. Mae pobl o gefndiroedd du a lleiafrifoedd ethnig yn wynebu rhwystrau i wirfoddoli[79]. Gall pobl hŷn sy'n byw mewn ardaloedd gwledig hefyd fod â chyfleoedd cyfyngedig i wirfoddoli. I rai pobl efallai bod rhwystrau emosiynol sy'n eu hatal rhag gwirfoddoli, megis diffyg hyder.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

"Pan fydd pobl yn gorffen gweithio rwy'n credu mai llenwi'r amser yw'r hyn y byddant yn meddwl amdano, beth allaf ei wneud? Mae pawb ohonom eisiau teimlo fel petaem yn dal yn rhan o'n cymuned a bod pobl yn poeni amdanom ni"

Mae Elaine, sy'n 78 oed, yn gwirfoddoli i Age Connects fel 'Cyfaill'. Arferai fod yn weithiwr cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn cyn iddi ymddeol ac roedd ganddi lawer o sgiliau a phrofiad i'w cynnig i Age Connects a'r bobl hŷn y mae'r elusen yn eu cefnogi yn y gymuned. Mae Elaine yn disgrifio gwirfoddoli fel rhywbeth sy'n

"rhoi strwythur i'ch amser. Pan fyddwch yn ymddeol nid yw mor bleserus ag yr oeddech wedi'i ddychmygu gan y gallech deimlo ychydig ar goll. Pan fyddwch yn gorffen gweithio i ddechrau gallwch grwydro'n ddibwrpas".

"… mae'n deimlad cadarnhaol pan fyddwch yn gweld eich cleientiaid yn gwneud cynnydd. Maent yn edrych ymlaen at eich gweld gan na fyddant yn aml yn gweld unrhyw un arall yn ystod yr wythnos. Rydych yn teimlo eich bod wedi gwneud rhywbeth cadarnhaol a'ch bod yn rhoi rhywbeth yn ôl. Mae'n ei helpu hwy i ailgysylltu". Elaine, gwirfoddolwr Age Connects.

Dylai sefydliadau neu grwpiau sy'n recriwtio gwirfoddolwyr fod â dull oed gyfeillgar a chaniatáu i bobl fod yn hyblyg yn yr amser y maent yn ei roi, i deimlo wedi'u cefnogi, i gymdeithasu gyda gwirfoddolwyr eraill, i deimlo wedi'u gwerthfawrogi a bod ystyr a diben i'r gwaith y maent yn ei wneud, gan wneud defnydd da o'u sgiliau[80].



Gall gwirfoddoli hefyd fod yn ffordd i ennill 'credydau amser'. Cynhelir y cynllun Credydau Amser gan 'Tempo' elusen a ddechreuwyd yng Nghymru ac sydd erbyn hyn yn gweithredu ledled y DU. Mae cynlluniau credydau amser yn annog pobl i wirfoddoli mewn prosiectau sy'n amrywio o erddi cymunedol i gynlluniau cyfeillio. Drwy wirfoddoli awr o amser gall pobl ennill un credyd amser. Gellir 'gwario' credydau amser ar weithgareddau a gwasanaethau megis tocynnau sinema, nofio neu fynychu digwyddiadau chwaraeon a allai fod o fudd i iechyd a lles a bod yn gyfle ar gyfer cysylltiad cymdeithasol pellach.

Gall ennill credydau amser drwy wirfoddoli fod yn gyfle gwych i bobl feithrin cysylltiadau cymdeithasol a chwrdd â phobl yn eu cymuned, a chynorthwyo i leihau unigrwydd. Mae cyfleoedd i ennill credydau ar gael ledled Caerdydd a Bro Morgannwg ac maent yn agored i bobl o bob oed (www.timecredits.com). Mae Cyngor Bro Morgannwg wedi sefydlu cynllun credydau amser llwyddiannus ar gyfer tenantiaid tai sy'n ehangu i gynnwys tenantiaid nad sy'n rhai cyngor.



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Datblygu prosiectau pontio'r cenedlaethau

Mae prosiectau pontio'r cenedlaethau yn dwyn pobl hŷn ac iau ynghyd. Eu nod yw meithrin perthynas, parch a dealltwriaeth rhwng y gwahanol grwpiau oedran, herio agweddau a gallant gynnwys rhannu sgiliau, atgofion a syniadau rhwng gwahanol genedlaethau[81]. Nod y mwyafrif o brosiectau pontio'r cenedlaethau yw cefnogi pobl hŷn i wella eu hiechyd a'u lles, lleihau unigrwydd ac ynysigrwydd, gwella mynediad at wasanaethau a rhoi cyfle i ymgysylltu mewn gweithgareddau eraill[82]. Mae manteision hefyd yn cynnwys teimlad o berthyn i gymuned a gwell cysylltiadau cymunedol.

Roedd prosiect 'Ddoe a Heddiw' yng Nghaerdydd yn cynnwys Goldies Cymru yn gweithio mewn partneriaeth gydag Ysgol Gynradd Thornhill i fwynhau amser gyda'i gilydd a chanu gyda'r disgyblion. Yn dilyn llwyddiant y prosiect hwn, mae'r Goldies wedi lansio prosiect pontio'r cenedlaethau newydd o'r enw 'Nôl i'r Ysgol' er mwyn annog ysgolion cynradd i wahodd pobl hŷn o'u cymuned leol i'r ysgol er mwyn rhannu atgofion am eu dyddiau hwy yn yr ysgol a chyd-ganu. Gall ysgolion gael pecyn prosiect ac adnoddau am ddim er mwyn sefydlu prosiect a allai fod o fudd i'r disgyblion a'r bobl a'r bobl hŷn yn y gymuned a meithrin cysylltiadau cymdeithasol. www.back2school.org.uk

Enghraifft arall o brosiect pontio'r cenedlaethau a gynhelir mewn ysgolion yw prosiect "Ysgolion Aros yn Gadarn" Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Mae'r fenter yn dwyn ynghyd plant ysgolion cynradd ac oedolion hŷn gyda myfyrwyr prifysgol i ddarparu dysgu sy'n pontio'r cenedlaethau yn ymwneud ag ymwybyddiaeth o gwympo. Y nod yw cynyddu gwybodaeth am risgiau cwympo tra'n creu cyfle ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol a dysgu[83].

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru eisiau cefnogi cymunedau i sefydlu grwpiau pontio'r cenedlaethau sy'n dwyn pobl iau a hŷn ynghyd. Mewn partneriaeth â Chomisiynydd Plant Cymru, lansiwyd casgliad o adnoddau er mwyn cynorthwyo cymunedau i sefydlu a chynnal prosiectau pontio'r cenedlaethau a galluogi'r cenedlaethau hŷn ac iau i elwa a chreu cysylltiadau cymunedol newydd[84].

Crynodeb

Mae cysylltiadau cymdeithasol cadarnhaol yn rhoi diben i'n bywydau, yn cynyddu ein teimlad o les ac yn cyfrannu at iechyd corfforol da. Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae gan lawer ohonom fywydau cymdeithasol prysur a chysylltiadau a byddwn yn parhau i deimlo'n hapus a bodlon wrth i ni heneiddio. Fodd bynnag, weithiau ceir sbardunau mewn bywyd a all arwain at newidiadau mewn cysylltiadau ac o bosibl arwain at unigrwydd ac ynysigrwydd. Mae adnabod ac ymateb i'r sbardunau hyn yn bwysig ar gyfer yr unigolion a'r sefydliadau sy'n cefnogi pobl hŷn.

Nid oes 'un dull addas i bawb' ar gyfer cefnogi pobl i gynyddu a gwella eu cysylltiadau cymdeithasol ac mae mynd i'r afael ag unigrwydd yn her gymhleth a hirdymor. Fodd bynnag, mae ystod eang o ddulliau allai helpu, a dylid defnyddio, a pharhau i ddefnyddio, y dechnoleg y gwelwyd cynnydd ar ei defnydd o ganlyniad i Covid-19, fel mecanwaith allweddol ar gyfer ymgysylltu â phobl hŷn yn ogystal â'r gweithgarwch wyneb yn wyneb.

Mae llawer o gyfleoedd i weithwyr proffesiynol, cymunedau ac unigolion nodi pobl hŷn a allai fod yn unig a'u cefnogi i gyrchu un o'r nifer o wasanaethau a phrosiectau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg sy'n gallu rhoi cysylltiad gydag eraill, gwella lles a'u helpu i fwynhau a dathlu yn ddiweddarach mewn bywyd.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

GALWAD I WEITHREDU

Pobl hŷn
Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd defnyddio technoleg a chyrchu'r rhyngrwyd, gallwch weld sut i gael cefnogaeth a chysylltu drwy fynd i'ch llyfrgell neu hyb Cyngor lleol.

Ymunwch â grŵp, gwirfoddolwch neu rhowch gynnig ar weithgaredd newydd, gan fod y rhain yn ffyrdd gwych i gwrdd â phobl a chreu cysylltiadau cymdeithasol. Gall eich llyfrgell neu hyb lleol eich helpu i ddod o hyd i weithgareddau.

Y cyhoedd
Byddwch yn ymwybodol o sbardunau posibl unigrwydd. Os ydych chi mewn cysylltiad â phobl hŷn, 'gwnewch i bob cyswllt gyfrif' a gofynnwch iddynt a ydynt eisiau dysgu mwy am sut i greu cysylltiadau cymdeithasol a'u helpu i ganfod beth sydd ar gael yn eu cymuned leol.

Llywodraeth Cymru
Datblygu ymgyrch genedlaethol i godi ymwybyddiaeth am unigrwydd er mwyn ategu 'Cysylltu Cymunedau. Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach.'

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol
Mapio'r ffactorau risg ar gyfer unigrwydd a nodi ardaloedd daearyddol i dargedu ymyriadau ynddynt ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg.

Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd a Bro Morgannwg
Cefnogi'r rheini sydd â lefelau isel o lythrennedd digidol drwy ymwneud â'r prosiect Cymunedau Digidol yn targedu'r rheini sydd â'r angen mwyaf o ran cefnogaeth.

Cofrestru ar gyfer y Siarter Cynhwysiant Digidol a gweithredu ei chwe egwyddor.

Gweithredu egwyddorion 'Cymunedau Oed Gyfeillgar'

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Hyrwyddo 'Mynd i'r afael ag Unigrywdd. Cynllun gweithredu cymunedol i Gymru' Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol ymhlith cydweithwyr a phartneriaid ym maes gofal sylfaenol er mwyn codi ymwybyddiaeth o unigrwydd a chynghori sut y gellir nodi a chefnogi cleifion sy'n unig.

Holi cleifion ynglŷn â chysylltiadau cymdeithasol yn ystod eu hapwyntiadau gofal sylfaenol ac eilaidd a'u cyfeirio at bresgripsiynwyr cymdeithasol neu sefydliadau cymunedol yn ôl yr angen

Gweithleoedd a chyflogwyr
Annog pob aelod o staff i 'wneud i bob cyswllt gyfrif' a gofyn i gleientiaid a defnyddwyr gwasanaeth hŷn os hoffent gefnogaeth i wneud cysylltiadau cymunedol, a bod yn ymwybodol o sbardunau unigrwydd.

Codi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd a'r adnoddau sydd ar gael mewn cymunedau lleol er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd. Hyrwyddo www.Dewis.wales gan ddefnyddio offer cyfathrebu hygyrch a phriodol ar gyfer pobl hŷn.

Cefnogi darpariaeth cynlluniau 'Credydau Amser' er mwyn annog pobl hŷn i fanteisio ar gyfleoedd i wirfoddoli.

Defnyddio gweithgareddau pontio'r cenedlaethau i ddwyn pobl hŷn ac iau ynghyd er mwyn dysgu gan ei gilydd, mynd i'r afael ag unigrwydd a gwella cysylltiadau cymunedol.
Hyrwyddo cyfleoedd gwirfoddoli ar gyfer pobl hŷn yn y gymuned leol gan ddefnyddio dulliau megis taflenni, posteri a'r wasg leol ochr yn ochr â hyrwyddo digidol.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

PENNOD 5 LLEOEDD AM OES

Roedd y bennod flaenorol yn canolbwyntio ar bwysigrwydd cadw mewn cysylltiad ag eraill wrth i ni fynd yn hŷn. Mae'r amgylchedd ffisegol a lle rydym yn byw yn chwarae rhan bwysig mewn pa mor dda y gallwn wneud hynny, megis lle mae gwasanaethau lleol sy'n cynnwys meddygfeydd meddygon teulu, deintyddion a fferyllfeydd wedi'u lleoli, pa amwynderau sydd yn eich ardal leol megis parciau a siopau, a pha drafnidiaeth gyhoeddus sydd ar gael i gyrraedd lleoedd. Gyda'r adferiad o Covid-19 yn mynd â'r prif sylw ar hyn o bryd, mae lle rydym yn byw yn mynd i chwarae rôl gynyddol bwysig i'n helpu i fyw bywydau iachach. Gyda chyfyngiadau ar ein symudiadau o'n cartrefi, mae ein cartref a'r amgylchedd lleol wedi dod hyd yn oed yn fwy pwysig i'n lles. Mae'r amgylchedd ffisegol yn bwysig mewn cefnogi pobl i gael lles corfforol a meddyliol da ac ymdopi ag effaith ynysigrwydd cymdeithasol.

Mae symudedd, ein gallu i symud o gwmpas, a thrafnidiaeth yn bwysig mewn helpu pobl i barhau'n iach, egnïol ac wedi'u cysylltu yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae gallu cyrraedd y siopau, gwasanaethau a gweld ffrindiau a theulu yn ein galluogi i gael ansawdd bywyd da mewn modd ymarferol, ond mae hefyd yn cefnogi ein hanghenion emosiynol gan y gallwn gysylltu ag eraill85. Mae symudedd a bod â chefnogaeth gymdeithasol yn allweddol i heneiddio'n iach, ac er mwyn gwella'r rhain mae angen ystyried sut



Film by Letitia Aherne, Creative Media Level 3 student, Cardiff and Vale College

y gallwn greu amgylcheddau cefnogol i oedran[86].

Yn ddiweddarach mewn bywyd efallai y byddwn yn dechrau wynebu heriau o ran sut rydym yn symud o gwmpas ein hardal leol, a gall anghenion o ran symudedd newid. Mae angen dewisiadau trafnidiaeth hyblyg, megis trafnidiaeth gyhoeddus neu gymunedol, neu allu cerdded neu feicio, ond gall y rhain weithiau fod yn gyfyngedig. Mae nifer o ffactorau sy'n dylanwadu pa mor hawdd y gall pobl fwy'n annibynnol yn eu cymuned, ac yn arbennig ar gyfer pobl sydd â chyfyngiad ar eu symudedd. Gall y ffactorau hyn gynnwys rhwystrau amgylcheddol megis palmentydd sydd wedi'u cynnal a'u cadw'n wael, diffyg croesfannau i gerddwyr, neu arwyddion gwael[87].

Ledled Ewrop mae symudiad cynyddol tuag at greu amgylcheddau mwy oed gyfeillgar[88] a bydd y bennod hon yn trafod rhai o'r dulliau a allai gefnogi'r symudiad hwn a helpu pobl i brofi iechyd a lles da wrth iddynt symud i gyfnod diweddarach yn eu bywyd.

Yn y ffilm uchod rydym yn cwrdd â Ron, sy'n siarad am yr hyn y mae'n ei fwynhau am fyw yn ei ardal leol a pha mor bwysig yw'r cyfleusterau lleol i'w les.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Gofodau oed gyfeillgar: cysyniad rhyngwladol a weithredir yn lleol

Mae Rhwydwaith Byd-eang ar gyfer Dinasoedd a Chymunedau Oed Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn ymwneud â dinasoedd a chymunedau yn fyd-eang sy'n ymdrechu i ddiwallu anghenion eu preswylwyr lleol[89]. Mae creu amgylcheddau oed gyfeillgar yn gofyn am weithredu ar draws amrediad o sectorau, o lywodraeth leol i'r trydydd sector, ac o faes tai i ddarparwyr gofal. Mae Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd eisoes wedi ymrwymo i weithio tuag at ennill statws oed gyfeillgar. Gallai roi hwb a mecanwaith ar gyfer ychwanegu gwerth i'n hamgylcheddau trefol a gwledig, sy'n hygyrch a chefnogol er mwyn diwallu anghenion pobl hŷn nawr ac yn y dyfodol. Felly byddai'n ddefnyddiol i archwilio'r cyfle hwn ym Mro Morgannwg.

Wrth gynllunio a dylunio gofodau awyr agored ac adeiladau, mae yna ffyrdd i sicrhau bod yr amgylchedd yn oed gyfeillgar ac yn gefnogol i bobl wrth iddynt symud i gam diweddarach mewn bywyd. Mae pecyn cymorth y WHO ar gyfer gwneuthurwyr polisi a chynllunwyr yn darparu canllawiau ar gyfer datblygu, gweithredu a gwerthuso polisïau ac ymyriadau oed gyfeillgar[88].



Mae'r rhestr wirio gofodau awyr agored ac adeiladau oed gyfeillgar gan Sefydliad Iechyd y Byd yn cynnwys y canlynol:

- Gofodau glân gyda gorfodaeth ynglŷn â lefelau sŵn ac arogleuon
- Gofodau gwyrdd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda gyda chyfleusterau toiled digonol
- Llwybrau troed cyfeillgar i gerddwyr mewn gofodau agored, yn rhydd o unrhyw rwystrau gydag arwynebedd llyfn
- Seddi ar gael y tu allan, yn arbennig parciau, arosfannau trafnidiaeth, a gofodau cyhoeddus wedi'u trefnu o fewn pellteroedd rheolaidd i'w gilydd, ac sy'n ddiogel i'w cyrchu
- Palmentydd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda, yn llyfn, gwastad, nid yn llithrig ac yn ddigon llydan ar gyfer cadeiriau olwyn, gyda chyrbau isel. Cerddwyr i gael blaenoriaeth o ran defnydd
- Digon o groesfannau i gerddwyr dros ffyrdd sy'n caniatáu digon o amser i groesi pan fo goleuadau arnynt
- Llwybrau ar wahân ar gyfer beicwyr
- Goleuadau stryd
- Gwasanaethau yn agos at lle mae pobl hŷn yn byw ac yn hawdd eu cyrchu (ar y llawr gwaelod), mewn clwstwr gyda'i gilydd
- Digon o doiledau cyhoeddus sy'n lân, wedi'u cynnal a'u cadw'n dda, gydag arwyddion da ac mewn lleoliadau cyfleus
- Mae adeiladau'n hygyrch ac mae ganddynt y nodweddion canlynol:
  - Lifftiau
  - Rampiau
  - Digon o arwyddion
  - Canllawiau ar risiau
  - Grisiau sydd ddim yn rhy uchel na serth
  - Llawr atal lithro
  - Ardaloedd gorffwys gyda chadeiriau cyfforddus
  - Digon o doiledau cyhoeddus

Ffynhonnell: Sefydliad Iechyd y Byd (2007) Global Age-friendly Cities: A Guide
https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf

Rhagair
Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg
Beth yw heneiddio'n iach?
Diben mewn bywyd
Cysylltiadau mewn bywyd
Lleoedd am oes
Atodiad
Cyfeiriadau

Fe wnaethon siarad â nifer o bobl hŷn wrth baratoi'r adroddiad hwn, a chawsom eu barn am yr hyn maent hwy'n teimlo sy'n gwneud eu cymuned yn lle da i fyw:

- Gofodau cyfarfod cymunedol lle gellid cynnal gweithgareddau a lle nad oes angen i bobl deithio'n rhy bell i weld pobl eraill
- Gerddi a gofodau gwyrdd cymunedol
- Lleoedd hawdd i gerdded iddynt
- Trafnidiaeth gyhoeddus ddibynadwy a hygyrch
- Gwell palmentydd
- Mwy o feinciau
- Mesurau tawelu traffig i arafu'r traffig
- Mwy o doiledau cyhoeddus
- Ystadau tai newydd – angen cysylltiadau trafnidiaeth da, gofodau agored cymunedol wedi'u cynnal a'u cadw
- Mwy o finiau
- Cyfyngu ar nifer y ceir ym mhob eiddo

Trafnidiaeth hygyrch

Mae llawer o bobl hŷn yn defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus i gyrraedd mannau, ond hefyd nid yw llawer yn gwneud hynny am resymau megis nad yw'n gyfleus, ei fod yn ddrud, ei fod yn anodd ei gyrchu, neu oherwydd eu bod yn cael anhawster gydag afiechyd[90]. Ar hyn o bryd mae llawer o bobl hŷn yn gyndyn i ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus oherwydd y pryder am Covid-19, ac maent wedi lleihau defnydd ynghyd â llawer o bobl eraill yn y boblogaeth[91]. Roedd y bobl hŷn y buom ni'n siarad â nhw yn sôn am rai anawsterau gyda defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.

"Rydw i yn fy 60au hwyr ac yn arswydo colli fy mhartner gan nad ydw i'n gyrru. Mewn ardaloedd pellennig mae'r gwasanaeth bysiau'n gorffen am 5pm ac yn aml nid ydych yn gwybod pryd y bydd gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus wedi'u canslo neu eu hoedi"

Cyfranogwr grŵp ffocws (Ionawr 2020)

Os yw pobl i allu parhau wedi'u cysylltu ag eraill, mae cysylltiadau trafnidiaeth yn hollbwysig, ac mae angen lleoli gwasanaethau a chyfleusterau cyn agosed i gartrefi pobl â phosibl[92]. Mae sut yr ydym yn teithio o gwmpas hefyd yn dylanwadu ar ein hiechyd wrth i ni heneiddio, gyda chorff cynyddol o dystiolaeth yn awgrymu bod cerdded, beicio a defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus i gyd yn cyfrannu at well canlyniadau iechyd. Mae llawer o bobl yn dal i yrru pan fyddant yn hŷn ac yn teimlo bod hyn yn fodd hanfodol i gynnal cysylltiad cymdeithasol, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig[85].

Dywedodd pobl hŷn wrthym fod trafnidiaeth yn fater sy'n peri pryder mawr iddynt. Roedd teimlad bod angen gwella trafnidiaeth gyhoeddus, ac y dylai bod digon o ddarpariaeth mewn datblygiadau newydd, yn arbennig mewn rhannau gwledig o Fro Morgannwg er mwyn sicrhau fod pobl yn gallu parhau wedi'u cysylltu ag eraill ac i wasanaethau a gweithgareddau yn yr ardal.

"O ran datblygiadau yn y dyfodol, rhaid i'r Cyngor sicrhau y darperir digon o gysylltiadau trafnidiaeth (bysiau) iddynt. Hefyd neuaddau cymunedol a gofod ar gyfer siopau. Mae angen seilwaith da i ddwyn y gymuned ynghyd"

Cyfranogwr grŵp ffocws (Ionawr 2020)

Croesfannau i gerddwyr

Mae canllawiau a ddefnyddir ledled y byd ar gyfer pennu'r cyflymder y dylai pobl allu defnyddio croesfannau cerddwyr yn ddiogel, sy'n dweud y dylai pobl allu croesi ar droed ar gyflymder o 1.2 metr yr eiliad[95]. Mae awdurdodau lleol yn defnyddio'r canllaw hwn er mwyn lleihau'r perygl bod cerddwyr yn cael eu taro gan feicwyr neu fodurwyr. Fodd bynnag, dangosodd astudiaethau yn y DU na all nifer o bobl hŷn gerdded yn ddigon cyflym i ddefnyddio croesfan cerddwyr gan fod cyflymder eu cerddediad yn arafach nac 1.2 metr yr eiliad[95,96]. Mae'r astudiaethau'n argymell mai 0.8 metr yr eiliad ddylai'r cyflymder croesi safonol fod er

Rhagair
Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg
Beth yw heneiddio'n iach?
Diben mewn bywyd
Cysylltiadau mewn bywyd
Lleoedd am oes
Atodiad
Cyfeiriadau

mwyn caniatáu ar gyfer cyflymder cerdded arafach pobl hŷn.

Amgylcheddau oed gyfeillgar

Gall amgylchedd sydd wedi'i ddylunio'n wael a gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus anrhagfynegadwy leihau gallu a pharodrwydd pobl hŷn i gyrchu gweithgareddau a pharhau'n annibynnol87. Weithiau gall dyluniad gofodau cyhoeddus effeithio ar allu ac awydd pobl i gerdded i leoedd, megis diffyg amwynderau (meinciau a thoiledau cyhoeddus), cyflwr y palmentydd, dyluniad palmentydd a llwybrau troed, a diffyg arwyddion neu fapiau digodol[85].

"Wrth i ni heneiddio mae angen i ni barhau i gerdded cymaint â phosibl a gwneud rhagor i gadw'n iach. Mae cerdded yn fy ardal (ardal drefol yng Nghaerdydd) yn fwy pleserus nag yr arferai fod oherwydd gwell ansawdd aer gyda rhai ffatrïoedd wedi cau erbyn hyn, ond mae rhwystrau i gerdded o gwmpas megis ansawdd gwael y palmentydd a'r ffaith bod pobl yn parcio ar balmentydd, a bydd beiciau'n teithio'n gyflym arnynt"

Cyfranogwr grŵp ffocws (Ionawr 2020)

Pan fydd pobl yn teimlo'n ddiogel yn eu cymunedau ac yn teimlo ei bod yn haws i symud o gwmpas, mae'n eu hannog i gael ffordd o fyw mwy egnïol[97]. Mae'r rhwystrau a amlygwyd gan y grŵp ffocws yn cynnwys cerddwyr a beicwyr yn rhannu palmentydd a llwybrau troed. Dywedodd rhai pobl eu bod yn gyndyn i'w defnyddio gan fod beicwyr yn aml yn teithio'n gyflym iawn arnynt ac nad ydynt yn defnyddio cloch i rybuddio pobl. Defnyddir palmentydd yn aml iawn hefyd gan feicwyr pan nad ydynt wedi'u dylunio ar gyfer beicio.

Os cynigir llwybr defnydd a rennir newydd mae'n bwysig ystyried pwy fydd efallai'n defnyddio'r llwybr hwnnw, ac os yw hynny'n cynnwys pobl hŷn efallai y bydd angen diwallu eu hanghenion penodol hwy[98].

Mae llawer o bobl hŷn, gan gynnwys y rheini a gymerodd ran yn y grwpiau ffocws, yn teimlo bod argaeledd ardaloedd eistedd yn nodwedd hollbwysig o'r amgylchedd trefol. Gall fod yn anodd i rai pobl hŷn gerdded o amgylch eu hardaloedd lleol heb gael rhywle i orffwys ar hyd y ffordd. Er bod dymuniad i leihau defnydd ceir yn gyffredinol, pan fydd gwelliannau i'r parth trefol neu gynlluniau cerdded yn cael eu cynllunio, mae'n bwysig ystyried yr angen i ddarparu parcio i'r anabl a gofodau codi a gollwng ar gyfer y rheini sydd eu hangen.

Cymdogaethau cerddadwy

Mae bod yn gorfforol egnïol yn rhan bwysig o heneiddio'n iach gan ei fod yn galluogi pobl i gynnal symudedd a gall oedi dirywiad corfforol a lleihau'r risg o afiechyd megis clefyd y galon a hefyd lleihau'r perygl o gwympo[93].

Mae bod â mannau lleol diogel a dymunol i deithio iddynt ar droed, ynghyd â chyfleusterau hamdden, gofodau agored, siopau a thrafnidiaeth gyhoeddus yn golygu y gall pobl hŷn gael lefelau uwch o weithgarwch corfforol[94]. Mae 'cymdogaeth gerddadwy' yn golygu y gall pobl deithio ar droed o'u cartref i'r mannau y maent yn dymuno mynd iddynt. Wrth i bobl heneiddio efallai y byddant yn dod yn llai symudol ac yn gallu cerdded pellteroedd byrrach ond ni ddarperir yn dda ar gyfer y newid hwn bob amser gan ddyluniad yr amgylchedd[87].



'Dinas 15 munud'

Strategaeth cynllunio trefol yw'r cysyniad hwn sydd â'r nod o wella ansawdd bywyd pobl sy'n byw mewn dinas neu gymdogaeth. Mae'n ymwneud â gwneud gwasanaethau, amwynderau, gofodau gwyrdd a chartrefi i gyd o fewn taith 15 munud ar droed o'i gilydd. www.youtube.com/watch?v=McGyONofhi4&t=33s

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Cynllunio ar gyfer pobl

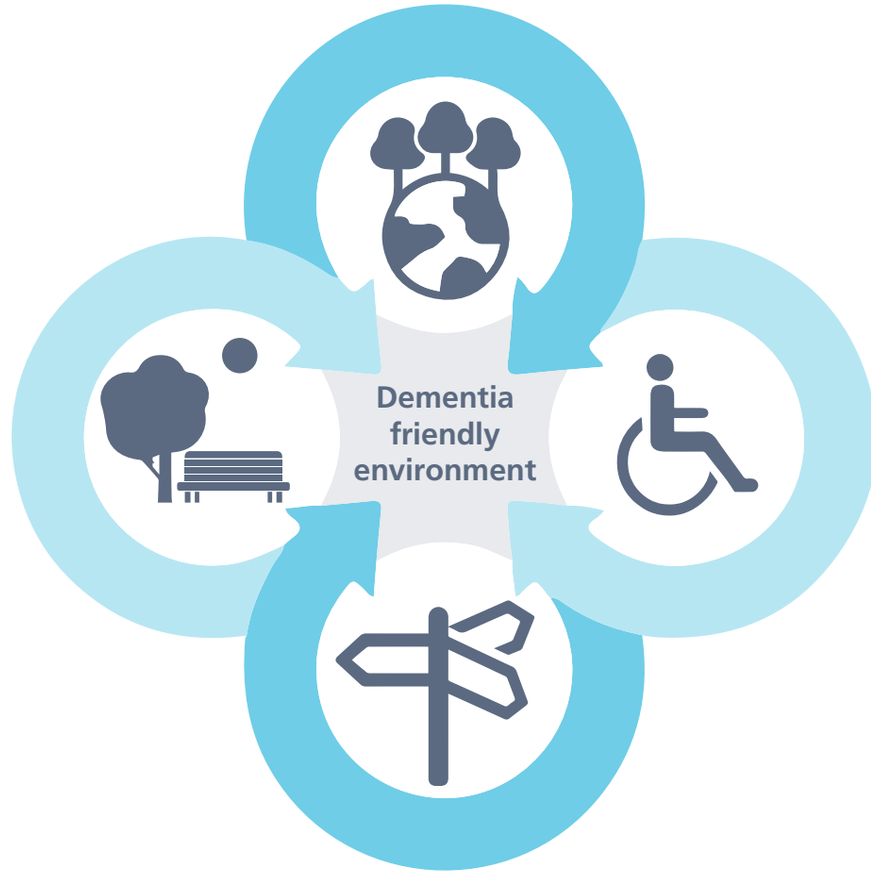
Bydd creu amgylchedd lle rhoddir blaenoriaeth i bobl a rhwyddineb symud drwy gerdded o fudd i'r gymdeithas gyfan, ond yn arbennig pobl hŷn y bydd cerdded o bosibl y dull a ffafrir ganddynt o deithio o gwmpas. Gwyddom os oes llai o draffig ar y strydoedd bydd mwy o bobl yn rhyngweithio, yn symud o amgylch yn yr amgylchedd, yn aros i siarad â'i gilydd, a bydd llawer mwy o ryngweithio cymunedol, yn ogystal â lefelau isel o lygredd aer, ac mae'r cyfan o'r rhain o fudd i iechyd a lles[99,100]. Mae darparu mynediad hawdd at ofodau tyfu cymunedol a rhandiroedd yn galluogi pobl i elwa gan dyfu eu bwyd eu hunain, gwneud gweithgarwch corfforol a rhyngweithio'n gymdeithasol.

Dylunio amgylchedd dementia gyfeillgar

Ar hyn o bryd mae tua 5,000 o bobl sydd â diagnosis o ddementia yn byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg a nifer fawr yn byw heb ddiagnosis ffurfiol101. Mae llawr o fentrau ar y gweill a fydd yn sicrhau y bydd gennym gymdeithas gynhwysol i'r dyfodol ar gyfer pawb, gan gynnwys y bobl hynny sy'n byw gyda dementia. Un o'r mentrau hyn yw gwaith 'Cymunedau Dementia Gyfeillgar' sy'n cynnwys hyfforddi pobl i ddeall dementia yn well a sut i gefnogi pobl. Erbyn hyn mae dros 25,000 o 'gyfeillion dementia' yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg sydd wedi cael yr hyfforddiant hwn.

Gall dylunio trefol fod yn fuddiol iawn ar gyfer pobl sydd â dementia, yn ogystal â'r gymuned yn ehangach, i sicrhau bod yr amgylchedd lleol mor hawdd â phosibl i'w lywio. Rhai elfennau penodol o ddylunio trefol a argymhellir gan Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol ar gyfer pobl sydd â dementia yw[102]:

- Amgylchedd cyfarwydd – gwneud gweithrediad adeilad neu ofod yn glir ac amlwg, a bod unrhyw newidiadau i hyn yn fychan neu'n raddol;
- Amgylchedd eglur – bod â hierarchaeth o fathau strydoedd, sy'n fyr a gweddol gul. Arwyddion clir mewn mannau penderfyniadau, er enghraifft ar groesfannau neu gyffyrdd;
- Amgylchedd nodweddiadol - defnyddio nodweddion mewn amrywiaeth o arddulliau a defnyddiau i'w gwneud yn unigryw. Defnyddio amrywiaeth o nodweddion ymarferol megis coed a dodrefn stryd;



- Amgylchedd hygyrch - dylai fod cyfleusterau megis siopau a gwasanaethau o fewn taith 5 i 10 munud ar droed o dai. Dylai mynedfeydd fod yn glir ac amlwg a chydymffurfio â rheoliadau mynediad i'r anabl;
- Amgylchedd cyfforddus – gofodau agored wedi'u diffinio'n dda gyda digon o seddi, toiledau, cysgod a golau. Lleihau sŵn gyda phlanhigion a ffensys. Lleihau annibendod stryd er mwyn cadw llwybrau troed mor glir â phosibl a pheidio â thynnu sylw;
- Amgylchedd diogel – mae llwybrau troed yn llydan, gwastad ac nid yn llithrig, mae datblygiad wedi'i drefnu i osgoi mannau cysgodol tywyll neu olau llachar.

Ffynhonnell: Cyngor Arfer RTPI (Ionawr 2017) Dementia a Chynllunio Trefol

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Tai

Ansawdd tai yw un o'r pethau allweddol sy'n gallu effeithio ar ein hiechyd a'n lles[103]. Mae'r ffeithlun isod yn dangos rhai o effeithiau tai gwael ar iechyd a lles.



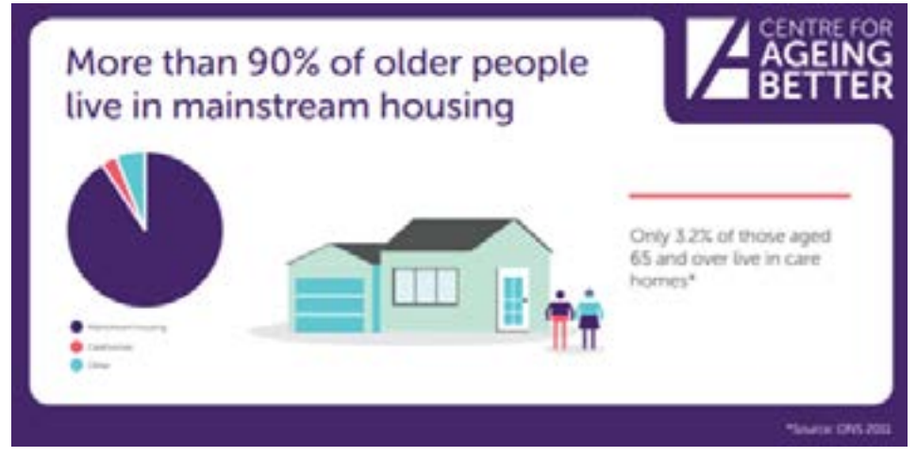
Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru, Ymddiriedolaeth BRE a Llywodraeth Cymru, 2020

Mae tair ffactor allweddol mewn cartrefi sydd â'r effaith fwyaf cysylltiedig ag iechyd ar gyfer pobl hŷn yn ôl Adroddiad gan Dŷ'r Cyffredin: os yw cartref yn peri risg cwympo oherwydd peryglon baglu a llithro; os yw cartref yn oer; a lleoliad cartref gan y gall arwain at ynysigrwydd os yw pobl ymhell o gysylltiadau cymdeithasol[104].

Bydd traean o bobl dros 65 oed a hanner y rheini dros 85 oed yn cwympo bob blwyddyn[105]. Mae tua hanner y derbyniadau pobl 65 oed a hŷn sydd wedi cwympo yn uned frys YAC ar gyfer pobl sydd wedi cwympo yn eu cartref eu hunain. Bydd hyn yn aml oherwydd grisiau, llithro ar y llawr neu yn y bath, neu beryglon baglu, megis matiau neu wifrau'n rhydd. Gall cwympo gael effeithiau mawr ar iechyd a lles pobl hŷn, yn gorfforol a meddyliol gan y gall effeithio ar hyder pan fydd pobl yn poeni am fynd allan oherwydd efallai y byddant yn cwympo[105].

Gall effaith byw mewn cartref oer fod yn ddifrifol, gyda chysylltiadau i glefydau cronig megis cyflyrau'r ysgyfaint a chlefyd y galon. Mae lleoliad y cartref yn bwysig, oherwydd os yw pobl wedi'u hynysu yn lle bynnag y maent yn byw ac yn methu mynd i weld ffrindiau a theulu, neu gyrraedd gwasanaethau, gall arwain at unigrwydd ac ynysigrwydd. Fel yr amlinellir ym Mhennod 4, gall unigrwydd fod yn niweidiol i iechyd a lles. Mae sicrhau bod tai pobl hŷn o fewn cyrraedd hawdd i drafnidiaeth, gwasanaethau ac amwynderau yn bwysig iawn er mwyn cynnal iechyd da a lles[104].
Mae'r mwyafrif helaeth o'r bobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn byw yn eu cartref eu hunain, sy'n adlewyrchu'r sefyllfa yn y DU a ddangosir yn Ffigur 12 isod. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain yn bwriadu aros yno[106].

Ffigur 12: canran y bobl hŷn sy'n byw mewn tai prif ffrwd yn y DU



Cymru sydd â'r stoc tai hynaf yn y DU, a'r costau trin uchaf mewn perthynas â thai gwael[103]. Mae'n bwysig iawn y gwneir buddsoddiad yn y stoc tai presennol, gan fod manteision sylweddol y gellir eu cael, a hefyd arbedion cost sylweddol. Er enghraifft, mewn astudiaeth gan Gofal a Thrwsio Cymru, cynhyrchodd addasiadau cartref £7.50 o arbedion iechyd a gofal cymdeithasol am bob £1 a wariwyd[103]. Roedd hyn drwy alluogi rhyddhau cynt o'r ysbyty, atal damweiniau yn y cartref ac atal pobl rhag mynd i'r ysbyty.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Mynediad at wybodaeth am dai

Un o'r materion allweddol a nodwyd yn adolygiad Tŷ'r Cyffredin i dai ar gyfer pobl hŷn[104] oedd bod angen mwy o gyngor ac arweiniad ar gyfer pobl hŷn er mwyn eu cynorthwyo i wneud y penderfyniadau cywir ynglŷn â sut a lle maent yn byw yn ddiweddarach mewn bywyd. Boed pobl yn dymuno gwneud gwelliannau i'w cartref eu hunain neu symud i gartref newydd, gallai fod diffyg gwybodaeth briodol a hygyrch ar gael[106].

Yn aml bydd angen i bobl gael cyngor arbenigol am gyllid tai oherwydd bod angen iddynt ystyried pethau fel pensiynau a thalu am ofal ar yr un pryd. Mae gwybodaeth ar gael i geisio deall hyn i gyd, ond mae llawer ohoni ar-lein, ac er y bydd hyn yn addas i lawer o bobl hŷn, mae yna eraill sydd ddim yn defnyddio'r rhyngrwyd neu y byddai'n well ganddynt sgwrs wyneb yn wyneb[106]. Mae hon hefyd yn broblem i bobl sydd efallai ddim yn gallu darllen cystal, neu'r rheini nad yw Saesneg yn iaith gyntaf iddynt.

Stoc tai

Mae awdurdodau lleol Caerdydd a Bro Morgannwg, a landlordiaid cymdeithasol cofrestredig, i gyd yn cydnabod y broblem o fod â phoblogaeth sy'n heneiddio a'r heriau a ddaw yn sgil hyn o ran tai. Mae Cyngor Caerdydd wedi cyhoeddi ei Strategaeth Tai Pobl Hŷn 2019-2023107 ac yn fuan bydd Cyngor Bro Morgannwg yn cyhoeddi ei strategaeth yntau hefyd. Datblygwyd y strategaethau hyn yn dilyn asesiad cynhwysfawr o anghenion tai a llety pobl hŷn ar gyfer y dyfodol a gynhaliwyd yn 2018 ar gyfer Bwrdd Partneriaeth Caerdydd a'r Fro[108]. Oherwydd y twf sylweddol a ragfynegwyd yn nifer y bobl hŷn daeth yr asesiad i'r casgliad y byddai'r angen am dai o amrywiol fathau yn cynyddu'n sylweddol erbyn 2035, a bod angen gweithredu i fynd i'r afael â hyn. Mae'r Bwrdd Partneriaeth wedi datblygu cynllun gweithredu yn seiliedig ar yr asesiad.

Roedd yr asesiad a gynhaliwyd ar gyfer Bwrdd Partneriaeth Caerdydd a'r Fro yn cynnwys grwpiau ffocws gyda phobl hŷn er mwyn clywed eu barn am yr angen o ran tai. Un o'r negeseuon allweddol a ddeilliodd o'r grwpiau ffocws oedd bod pobl hŷn eisiau 'cartrefi gydol oes' i fod yn flaenoriaeth, fel nad oedd pobl yn teimlo bod angen iddynt symud, ac y gellir cyrchu gwasanaethau yn hawdd. Mae canllawiau Polisi Cynllunio Cymru 10 yn ei gwneud hi'n ofynnol i awdurdodau osod targedau penodol ar gyfer tai pobl hŷn ac i weithio gyda datblygwyr i gyflawni hyn[109], a chynllunio ar gyfer cymysgedd o fathau tai y farchnad a fforddiadwy. Ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg mae'r awdurdodau lleol, mewn partneriaeth â'r landlordiaid cymdeithasol cofrestredig, yn gwneud darpariaeth i adeiladu cartrefi newydd ar gyfer anghenion yn y dyfodol, gydag ystod o fathau tai a daliadaethau. Mae angen hefyd i weithio gyda datblygwyr tai preifat er mwyn adeiladu cartrefi y gall pobl barhau i fyw ynddynt drwy gydol eu hoes.

Dylai cartrefi newydd fodloni safonau dylunio sylfaenol fel y gall pobl sydd â phroblemau symudedd gael mynediad iddynt a symud o gwmpas yn hawdd ynddynt[90]. Argymhellodd yr asesiad anghenion tai ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg y dylai datblygiadau tai gynnwys cartrefi sydd wedi'u dylunio'n dda a fydd yn apelio'n benodol at bobl hŷn sydd ddim yn dymuno symud i dai sydd wedi'u dylunio'n unig ar gyfer pobl hŷn[108]. Gallai hyn gynnwys bod yn rhan o gynllun tai pontio'r cenedlaethau a bod â nodweddion cartref 'parod am ofal' (gallu cael ei addasu ar gyfer anghenion).

Dylunio cartrefi a gofodau

Gall creu gofodau pontio'r cenedlaethau gefnogi pobl i barhau i fyw yn eu cymunedau a helpu i greu cysylltiadau cymdeithasol[87]. Mae yna hefyd ffyrdd o ddylunio cartrefi sy'n gallu cynorthwyo

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

"Peidiwch ag edrych ar dŷ dim ond fel adeilad, meddyliwch am y bobl sydd ynddo" Cyfranogwr grŵp ffocws

(Ionawr 2020)

i gyflawni gofodau a chartrefi pontio'r cenedlaethau sy'n addas ar gyfer gwahanol anghenion drwy gydol oes, yn cynnwys: gofodau amrywiol ar gyfer chwarae, coginio a chymdeithasu; drysau lletach i ddarparu gwell hygyrchedd er enghraifft ar gyfer cadeiriau olwyn, sgwteri symudedd neu gadeiriau gwthio; defnydd insiwleiddio sain priodol; a dyluniad grisiau y byddai'n bosibl defnyddio lifft grisiau arnynt[110]. Roedd rhai cyfranogwyr y grŵp ffocws y gwnaethom siarad â hwy wrth ddatblygu'r adroddiad hwn yn teimlo y gallai datblygiadau tai a adeiladir o'r newydd gael eu dylunio i fodloni anghenion cenedlaethau iau, ond y dylent gael eu hadeiladu gan feddwl am bwy y gallai fod yn byw ynddynt yn y blynyddoedd i ddod.

Mae'n rhaid i bob cartref newydd gydymffurfio â rhai safonau dylunio penodol. Gallai dull paratoi ar gyfer y dyfodol gynnwys polisïau cynllunio sy'n ei gwneud hi'n ofynnol i adeiladwyr tai fod â chanran o gartrefi newydd wedi'u hadeiladu gan ddefnyddio egwyddorion dylunio a fydd yn benodol yn cefnogi gofynion pobl hŷn, gan eu galluogi i barhau i fyw yn eu cartrefi am yn hwy. Mae ein dau awdurdod lleol a darparwyr tai cymdeithasol eisoes yn adeiladu cartrefi i safonau penodol, gan ddefnyddio meini prawf dylunio megis Cartrefi Gydol Oes[111] neu safonau

Mae egwyddorion HAPPI (Panel Arloesedd Tai ar gyfer ein Poblogaeth sy'n Heneiddio) wedi'u seilio ar egwyddorion dylunio da ond mae iddynt berthnasedd arbennig i anghenion pobl hŷn. 10 maen prawf HAPPI[108] yw

- Gofod a hyblygrwydd
- Golau dydd yn y cartref ac mewn gofodau a rennir
- Balconïau a gofod awyr agored
- Gallu i ymaddasu a dyluniad 'parod am ofal'
- Defnydd cadarnhaol ar ofod cylchdroi
- Cyfleusterau a rennir a 'hybiau'
- Planhigion, coed, a'r amgylchedd naturiol
- Effeithlonrwydd ynni a dyluniad cynaliadwy
- Gofod storio ar gyfer eiddo a beiciau
- Arwynebau allanol a rennir a 'pharthau cartref'

Ffynhonnell: Housing LIN, egwyddorion dylunio HAPPI. https://www.housinglin.org.uk/Topics/browse/Design-building/HAPPI/

Ymgysylltu â phobl hŷn ynglŷn â dylunio a datblygiadau

Mae nodiadau cyngor technegol Llywodraeth Cymru yn rhoi cyngor cynllunio manwl, ac mae angen i awdurdodau lleol roi ystyriaeth iddynt pan fyddant yn paratoi cynlluniau datblygu. Dywed Nodyn 12: Dylunio[112], "Ym mhob maes datblygu, dylid mynd ati'n gynt i roi mwy o sylw i anghenion pob sector mewn cymdeithas, gan gynnwys pobl hŷn". Mae'r egwyddor o roi sylw i bob sector mewn cymdeithas i fod yn berthnasol i ddyluniad gofodau cyhoeddus, trafnidiaeth a'r lleoliad, dyluniad a threfn cyfleusterau cyhoeddus yn ogystal â dyluniad adeiladau. Dylid rhoi sylw penodol i anghenion pobl hŷn a dylid eu cynnwys wrth ddylunio datblygiadau newydd.

Gall ymgysylltu â phobl hŷn yn y gwaith o ddylunio datblygiadau newydd neu wasanaethau roi nifer o fanteision i unigolion, grwpiau a sefydliadau. Mae hyn yn cynnwys dysgu sy'n gallu sicrhau bod datblygiadau a gwasanaethau yn addas at y diben; gwell cysylltiadau yn y gymuned; a phobl hŷn yn dysgu sgiliau newydd, cynyddu hyder a gwella eu hiechyd a'u lles. Mae llawer o bobl hŷn am gael rhoi eu barn am y pethau sy'n effeithio arnynt hwy[113].

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Mae dinas Manceinion wedi'i chydnabod fel awdurdod oed gyfeillgar blaenllaw, gan iddi fod yn aelod o Gymunedau Oed Gyfeillgar WHO ers 2010. Mae bod yn 'oed gyfeillgar' ym Manceinion yn golygu bod gan bobl hŷn yr hawl i ddylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau, a'u bod yn gallu cyfrannu at eu cymdogaeth a'r ddinas114. Mae gan bobl ran amlwg mewn gwneud penderfyniadau yn y ddinas ac mae ganddynt y cyfle i fod yn gysylltiedig mewn ystod eang o weithgareddau sy'n cynnwys:-

- Bod yn Hyrwyddwyr Oed Gyfeillgar, gan eirioli dros welliannau ar gyfer pobl hŷn, er enghraifft drwy gael cysgodfannau wedi'u codi mewn arosfannau bws mewn un ardal ym Manceinion
- Cynnal boreau coffi i drafod cynlluniau ar gyfer sut y gellid dylunio cartrefi newydd a chymdogaethau i fod yn oed gyfeillgar
- Bod yn rhan o Fwrdd Pobl Hŷn Manceinion Oed Gyfeillgar, sy'n dylanwadu ar gynllunio a datblygiad gwasanaethau
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau ymgynghori yn ymwneud â chynlluniau ar gyfer datblygiadau newydd

Dros yr 20 mlynedd nesaf, bydd Caerdydd a Bro Morgannwg yn gweld cyfnod o dwf sylweddol. Mae'r Cynlluniau Datblygu Lleol a fabwysiadwyd yn 2016 yng Nghaerdydd a 2017 ym Mro Morgannwg yn cynnwys darpariaeth tua 50,000 o dai newydd ar draws y rhanbarth, yn ogystal â seilwaith megis ffyrdd a llwybrau rheilffordd, a chyfleusterau cymunedol. Mae'r lefel hon o ddatblygiad yn creu cyfleoedd cryf i gynnwys heneiddio'n iach yn y cynlluniau, i greu mannau sy'n cefnogi pobl i allu cael henaint iach. Dylai pobl hŷn gael eu cynnwys yn natblygiad cynlluniau datblygu lleol, a dylai'r cynlluniau gynnwys dulliau oed gyfeillgar a chartrefi gydol oes. Ar lefel leol, dylid ymgynghori â phobl hŷn ynglŷn â chynlluniau ar gyfer datblygiadau newydd.

Crynodeb

Yn y bennod hon rydym wedi amlinellu pwysigrwydd 'lle' mewn heneiddio'n iach, a sut mae lle rydym yn byw yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Gall bod â chartref cynnes a diogel sydd wedi'i leoli mewn amgylchedd oed gyfeillgar ac yn agos at wasanaethau, gefnogi pobl hŷn i barhau wedi'u cysylltu i eraill, cyrchu cefnogaeth pan fyddant ei angen, a chynnal eu gallu i fod yn symudol.

Gan fod Caerdydd a Bro Morgannwg mewn cyfnod o dwf sylweddol, mae'n gyfle i gynnwys pobl hŷn yn nyluniad a datblygiad cartrefi, seilwaith a chymunedau newydd a fydd yn sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu. Mae hi hefyd yn bwysig ein bod yn ystyried anghenion y bobl hynny sydd eisoes mewn cartrefi lle mae angen gwelliannau a buddsoddiadau er mwyn sicrhau gwelliannau iechyd.

Wrth ddylunio cartrefi ar gyfer y dyfodol, rydym nid yn unig yn cynllunio ar gyfer anghenion pobl hŷn, ond ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol, gan y gall cartrefi fod yn addasadwy. Gall egwyddorion dylunio da sicrhau bod iechyd a lles pobl hŷn yn ystyriaeth allweddol pan wneir gwaith datblygu.



Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

CALL TO ACTION

Y cyhoedd

Cymrerwch ran mewn prosesau ymgynghori cymunedol pan gynllunnir datblygiad newydd ar gyfer eich ardal leol a phan fydd Cynlluniau Datblygu Lleol yn cael eu drafftio

Llywodraeth Cymru

Datblygu canllawiau manylach ynglŷn â dylunio gofodau a chymunedau oed gyfeillgar gan fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn mewn cynllunio a dylunio trefol

Datblygu polisïau a chanllawiau cynllunio cryfach a chliriach a fydd yn hwyluso darpariaeth ystod ehangach o gartrefi ar gyfer pobl hŷn, gosod targedau clir ar gyfer lefelau darpariaeth, a hyrwyddo defnydd safonau dylunio o ansawdd megis Cartrefi Gydol Oes neu HAPPI (Panel Arloesedd Tai ar gyfer ein Poblogaeth sy'n Heneiddio) i sicrhau bod tai am oes ar gael ar draws daliadaethau

Galluogi pobl hŷn i gyrchu cyngor a gwybodaeth er mwyn eu harwain wrth symud cartref, boed hynny'n brynu neu'n rhentu, yn cynnwys cyngor ariannol arbenigol a chyngor i glirio annibendod a phacio eu cartrefi, a hefyd cael cyngor am gynnal a chadw eu cartrefi os nad ydynt yn symud

Awdurdodau Lleol Caerdydd a Bro Morgannwg

Cynnal ymgysylltiad cymunedol gyda phobl hŷn fel rhan o'r broses adolygu cynllun datblygu lleol a datblygiadau lleol

Cynnwys polisi penodol mewn cynlluniau datblygu lleol i fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn, i gynnwys safonau dylunio trefol megis rhestr wirio Oed Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd a gofynion tai ar gyfer pobl hŷn yn cynnwys datblygiadau pontio'r cenedlaethau

Defnyddio safonau dylunio trefol a meini prawf hygyrchedd wrth ail-ddylunio seilwaith presennol, er enghraifft cynyddu amseru ar groesfannau cerddwyr a reolir gan oleuadau i 0.8m/eiliad er mwyn ei gwneud hi'n fwy diogel i groesi ar gyflymder arafach

Creu cyfleoedd ar gyfer partneriaeth i ddatblygu ymhellach gyfleoedd cynllunio a dylunio ar gyfer pobl hŷn drwy ddatblygu dull Oed Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Cynnwys egwyddorion dylunio trefol ar gyfer pobl hŷn wrth ddylunio adeiladau newydd neu ail-ddatblygu adeiladau presennol, yn y gymuned ac ar safleoedd aciwt

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

ATODIAD: ADRODDIAD CYNNYDD: ADRODDIAD BLYNYDDOL Y CYFARWYDDWR IECHYD CYHOEDDUS 2018

Gwnaeth adroddiad y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2018 'Symud ymlaen: Symud Mwy, yn Fwy Aml' nifer o argymhellion ar gyfer y cyhoedd a sefydliadau partner allweddol eraill.

Who	Key Messages
Public	• Sit less, move more and more often • Build brisk walking and/or cycling into daily journeys • Be active with others. For example, group exercise classes at gyms or leisure centres, sports teams, running groups, walks or bike rides with friends and family • Visit and make use of the green and blue spaces for being active and for active play • Encourage children to limit screen time in favour of outdoor active play
Welsh Government	• Develop and implement cross department and sector strategies and policies that prioritise walking, cycling and play, promotes being active and designs infrastructure that supports the population to be more active
Cardiff and the Vale of Glamorgan Public Services Boards	• Take action to make walking and cycling accessible to all • Implement and monitor the commitments agreed within the Staff Healthy Travel Charter • Advocate for the protection and maintenance of green and blue spaces and for infrastructure that supports the population to be active
Cardiff and Vale of Glamorgan Councils	• Design inclusive activity-friendly neighbourhoods that prioritises walking and cycling and meets children's needs for play • Embed supportive infrastructure that increases physical activity opportunities, across land use and transport policies and plans • Protect and promote green spaces which connect communities and provide outdoor spaces for people to be active • Implement the commitments agreed within the Staff Healthy Travel Charter • Provide community wide and one to one physical activity interventions across organisations and within local communities • Participate in and support annual campaigns such as walking month (May) or bike to work day (15th August
Cardiff and Vale University Health Board	• Support Clinical Boards to o promote walking and cycling as prevention and treatment options for a number of chronic conditions o promote group opportunities for being active to reduce social isolation • Ensure the design of healthcare buildings prioritise physical activity and infrastructure is in place to support active travel • Implement the commitments agreed within the Staff Healthy Travel Charter • Use green spaces effectively • Connect health board facilities and services across Cardiff and Vale to active travel routes • Invest in stairwells to ensure they are attractive environments • Participate in and support annual campaigns such as walking month (May) or bike to work day (15th August)
Cardiff and Vale Public Health Team	• Prioritise physical activity within the public health work plan and within relevant action plans • Work with partners to develop, implement and monitor actions that increase inclusive physical activity and active travel opportunities • Further consolidate and strengthen links with health board and local authority planning and transport departments to influence plans and policies to support physical activity and active travel • Promote and support partners to engage in annual campaigns such as walking month (May) or bike to work day (15th August)
Schools	• Influence and support the active travel behaviour of pupils and staff • Protect time for children and young people to be active throughout the school day
Workplaces and Employers	• Implement the commitments agreed within the Staff Healthy Travel Charter • Influence the design of healthcare buildings to ensure physical activity is prioritised and ensure the infrastructure is in place to support active travel • Invest in stairwells to ensure they are attractive environments • Participate in and support annual campaigns such as walking month (May) or bike to work day (15th August)

Roedd y camau gweithredu hyn yn canolbwyntio ar fynd i'r afael â rhai o'r rhwystrau y gall pobl o bob oed eu hwynebu er mwyn dod yn fwy egnïol ac argymell ffyrdd allai ein helpu i gynnwys bod yn egnïol yn ein bywydau bob dydd. Rydym wedi gwneud peth cynnydd rhagorol yn erbyn yr argymhellion ond mae llawer mwy eto i'w wneud.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

BETH WNAETHOM NI / CANLYNIADAU

Negeseuon i'r cyhoedd

- Mae hyfforddiant Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif wedi cael ei gyflwyno i weithwyr gofal iechyd proffesiynol a staff o ystod eang o sefydliadau. Mae'r hyfforddiant yn darparu'r mynychwyr â gwybodaeth am fanteision gweithgarwch corfforol, y canllawiau, a'r cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol sydd ar gael yn y gymuned. Hyfforddir y cyfranogwyr fel eu bod yn gallu cael sgyrsiau newid ymddygiad gyda'u cleifion/cleientiaid, gan drosglwyddo negeseuon allweddol.
- Drwy gydol pandemig Covid-19, mae Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro wedi datblygu a rhannu negeseuon cyfryngau cymdeithasol penodol ynglŷn â bod yn egnïol ar gyfer iechyd a lles a meithrin gwytnwch. Rydym hefyd wedi cyfeirio pobl at y nifer o gyfleoedd sydd ar gael ar-lein. Lansiodd BIP Caerdydd a'r Fro wefan i gefnogi'r rheini yr effeithiwyd arnynt gan Covid-19 ac i hyrwyddo pwysigrwydd bod yn egnïol er mwyn cynorthwyo adferiad.

Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd a Bro Morgannwg (BGCau)

- Gyda'i gilydd mae'r BGCau a'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wedi creu cynllun Symud Mwy, Bwyta'n Iach, ac wedi addunedu i gyflawni camau gweithredu a fydd yn cynorthwyo i greu amgylchedd sy'n gwneud symud mwy a bwyta'n iach y dewis hawdd. Mae nifer o elfennau'r cynllun a fydd yn creu newid ac yn cynorthwyo i gynyddu cerdded a beicio ledled Caerdydd a'r Fro, yn cynnwys:
  - Datblygu a gweithredu Siarteri Teithio Iach ar draws y sector cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector
  - Gweithredu ac ehangu cynlluniau llogi beiciau cyhoeddus, yn cynnwys beiciau trydan
  - Datblygu ymhellach a chynnal seilwaith beicio a cherdded a pharcio beiciau
  - Datblygu system trafnidiaeth gyhoeddus integredig
  - Dylunio datblygiadau presennol a'r dyfodol mewn gofod glas a gwyrdd hygyrch a mannau ffurfiol ar gyfer chwarae a hamdden awyr agored
- Mae nifer o bartneriaid y PSB wedi arwyddo Siarter Teithio Iach y Sector Cyhoeddus ac wedi rhoi nifer o'r ymrwymiadau sydd ynddi ar waith.

Gwaith a arweinir gan Gynghorau Caerdydd a Bro Morgannwg

- Gwnaed gwelliannau i'r seilwaith ar gyfer cerdded a beicio, ac mae hyn wedi hwyluso gweithgarwch corfforol. Mae'r gwelliannau'n cynnwys: llwybrau beicio newydd yng Nghaerdydd; llwybrau teithio llesol ym Mro Morgannwg; datblygiad ac ehangiad cynlluniau chwarae stryd; a gwelliant i gynllun llogi beiciau Nextbikes yn cynnwys mwy o feiciau, bwriad i gyflwyno e-feiciau, ac ehangiad y cynllun i Fro Morgannwg. Gan weithio'n agos gyda chydweithwyr ym maes iechyd, mae Cyngor Caerdydd hefyd wedi cefnogi a galluogi cynllun atgyfeirio cyntaf Cymru gan feddygon teulu i'r Parkrun sydd i'w drefnu ym Mharc Trelai.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIP

- Datblygodd y BIP Lwybr Iechyd Gweithgarwch Corfforol Caerdydd a'r Fro ar gyfer clinigwyr (fel arfer timau Meddyg Teulu, ond ar gael i arbenigwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill). Mae'r Llwybr yn rhoi gwybodaeth fanwl gywir a lleol i'r clinigwr drafod manteision a chyfleoedd lleol ar gyfer gweithgarwch corfforol gyda chleifion. Yna gallant gynnig Presgripsiwn Gweithgaredd Corfforol Caerdydd neu'r Fro gyda manylion y gweithgareddau lleol y maent wedi'u trafod.
- Mae rhai o'r gweithgareddau ar y cynllun Presgripsiwn Gweithgaredd Corfforol wedi cael eu datblygu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, gyda'r cyfle i rai meddygon teulu bresgripsiynu aelodaeth Nextbike am ddim i'w cleifion. Mae datblygiad Parkrun Trelai wedi annog naw practis Meddyg Teulu yng nghlwstwr Gorllewin Caerdydd i gofrestru fel 'practisau Parkrun', ac atgyfeirio cleifion i'r Parkrun lleol.
- Mae'r BIP hefyd wedi rhoi cyfle i staff y GIG yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg gyrchu talebau am ddim i ddefnyddio Nextbikes ar gyfer cymudo yn ystod pandemig Covid-19.
- Mae ffynnon risiau Bloc B Ysbyty Athrofaol Cymru wedi'i gweddnewid, gyda negeseuon byw'n iach i'w gweld yno. Mae wedi gwneud y ffynnon risiau yn fwy atyniadol a deniadol, ac wedi arwain ar gynnydd yn nifer y bobl sy'n defnyddio'r grisiau.
- Mae'r BIP wedi cefnogi a hyrwyddo nifer o ymgyrchoedd gweithgarwch corfforol drwy gydol y flwyddyn, yn cynnwys mis cerdded, diwrnod beicio i'r gwaith ac ati.
- Gweithiodd y Bwrdd Clinigol Diagnosteg a Therapiwteg Clinigol gyda'r Tîm Iechyd Cyhoeddus i ddatblygu menter gweithle o'r enw 'Iechyd Gwaith, Fy Iechyd' er mwyn dangos i staff y camau bach y gallant eu cymryd i wneud gwahaniaeth mawr i'w hiechyd. Mewn cydweithrediad â staff, datblygwyd llawer o adnoddau, ac fe'u rhannwyd a'u defnyddio gan staff, yn cynnwys 'Symudiadau'r wythnos', tracwyr mis cerdded, a llwybrau cerdded.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

REFERENCES

Chapter 1

1. StatsWales (2020) National level population estimates by year, age and UK country [Online] [accessed 21 July 2020]. Available at: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/nationallevelpopulationestimates-by-year-age-ukcountry
2. Office for National Statistics. (2020) Population estimates for the UK, England and Wales, Scotland and Northern Ireland: mid-2019. [online] [Accessed 21 July 2020] https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland
3. Cardiff Council. Delivering Capital Ambition, Cardiff's Corporate Plan 2018-2021 [online] [Accessed 11 February 2020] Available at: https://www.cardiff.gov.uk/ENG/Your-Council/Strategies-plans-and-policies/Corporate-Plan/Pages/Corporate-Plan.aspx
4. Office for National Statistics (25 October 2019 dataset). Ward level population estimates. [online] [Accessed on 21 March 2020] Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/wardlevelmidyearpopulationestimatesexperimental
5. Public Health Wales Observatory (2019) Public Health Outcomes Framework. [online] [Accessed 21 March 2020] Available at: http://www.publichealthwalesobservatory.wales.nhs.uk/phof

Chapter 2

6. Government Office for Science (2016) Future of an Ageing Population [online] [Accessed 21 July 2020] Available at: https://www.gov.uk/government/publications/future-of-an-ageing-population
7. Public Health Wales Observatory 2019, Public Health Outcomes Framework [online] [Accessed 12 February 2020] Available at: http://www.publichealthwalesobservatory.wales.nhs.uk/phof
8. Stats Wales, National Survey for Wales 2018-19 [online] [Accessed 12 February 2020] Available at: https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-age-gender
9. Aggio D, Papachristou E, Papacosta O, et al. Trajectories of physical activity from midlife to old age and associations with subsequent cardiovascular disease and all-cause mortality. J Epidemiol Community Health 2020;74:130-136. [online] [Accessed 12 February 2020] https://jech.bmj.com/content/74/2/130
10. Older People's Commissioner for Wales Strategy 2019-22 'Making Wales the best place in the world to grow older' [online] [Accessed 14 February 2020] Available at: https://www.olderpeoplewales.com/en/publications/strategy.aspx
11. Public Health Wales Observatory, Public Health outcomes framework reporting tool 2017 [online] [Accessed 14 February 2020] Available at: http://www.publichealthwalesobservatory.wales.nhs.uk/phof
12. Public Health England (2019) Place-based approaches for reducing health inequalities [online] [Accessed 14 February 2020] Available at: https://www.gov.uk/government/publications/health-inequalities-place-based-approaches-to-reduce-inequalities

Chapter 3

13. Ryff (1995) The Structure of Psychological Wellbeing Revisited. Journal of Personality and Social Psychology 1995, Vol. 69, No. 4,719-727
14. Alimujiang et al (2019) Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 YearsJAMA Network Open. 2(5):e194270. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.4270
15. Schaefer et al (2013) Purpose in life predicts better emotional recovery from negative stimuli. [online] [Accessed 10 January 2020] Available at: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080329.

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

16. Gonzalez-Celis et al (2016) Purpose in Life and Personal Growth: Predictors of Quality in Life in Mexican Elders. Pyschology, 7, 714-720. [online] [Accessed 10 January 2020] Available at: https://pdfs.semanticscholar.org/f699/96d46d31abe373f4edba88a4bfe88fc000ac.pdf
17. Waddell, G and Burton, A.K. (2006) Is Work Good For Your Health and Well-being? London: The Stationary Office
18. BITC (2014) The Missing Million: Illuminating the employment challenges of the over 50s. [online] [Accessed 10 January 2020] Available at: file:///C:/Users/ka132476/Downloads/Missing-million-illuminating-the-employment-challenges-of-the-over-50s%20(1).pdf
19. Black,C. (2008) Working for a healthier tomorrow: Dame Carol Black's Review of the health of Britain's working age population. London. The Stationary Office.
20. ONS (2019) Health state life expectancies, UK: 2016 to 2018. [Online] [Accessed 10 January 2020] Available at: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/bulletins/healthstatelifeexpectanciesuk/2016to2018#healthy-and-disability-free-life-expectancy-in-the-uk
21. Annual Report of the Chief Medical Officer 2015, On the State of the Public's Health, Baby Boomers: Fit for the Future. [online] [Accessed on 13 January 2020] Available at: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/654806/CMO_baby_boomers_annual_report_2015.pdf
22. CIPD (2015) Research Report February 2015, Managing an age-diverse workforce: what employers need to know. [online] [Accessed on 13 January 2020] Available at: https://www.cipd.co.uk/Images/managing-an-age-diverse-workforce_2015-what-employers-need-to-know_tcm18-10832.pdf
23. Centre for Ageing Better (2018) Becoming an Age Friendly Employer. [online] [Accessed 24 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/our-work/age-friendly-employers
24. Department of Work and Pensions (2017) Employer Experiences of Recruiting, Retaining and Retraining Older Workers. [online] [Accessed 21 January 2020] Available at: https://www.gov.uk/government/publications/employer-experiences-of-recruiting-retaining-and-retraining-older-workers-qualitative-research
25. Department of Work and Pensions (2017) Fuller Working Lives: A Partnership Approach [online] [Accessed 24 February 2020] Available from: https://www.gov.uk/government/publications/employer-experiences-of-recruiting-retaining-and-retraining-older-workers-qualitative-research
26. The Prince's Initiative for Mature Enterprise (2014) The Missing Million. Illuminating the employment challenges of the over 50's. [online] [accessed 13 January 2020] Available at: https://www.gov.uk/government/publications/fuller-working-lives-a-partnership-approach
27. Older People's Commissioner for Wales (2019) State of the Nation: An overview of growing older in Wales. [online] [Accessed on 25 February 2020] Available at: https://www.olderpeoplewales.com/en/Reviews/SOTN.aspx
28. Business Wales (2019) People don't have a best before date. [online] [Accessed 14 January 2020] Available at: https://businesswales.gov.wales/skillsgateway/skills-development/people-dont-have-best-date
29. Public Health Wales Observatory, Public Health outcomes framework reporting tool 2017 [online] [Accessed 14 February 2020] Available at: http://www.publichealthwalesobservatory.wales.nhs.uk/phof
30. NIHR (2020) Major study into long-term health effects of COVID-19 launched in the UK. [online] [Accessed 14 February 2020] Available at: https://www.nihr.ac.uk/news
31. NOMIS (2019) Labour Market Profiles. [online] [Accessed on 13 March 2020] Available at: https://www.nomisweb.co.uk/reports/lmp/la/contents.aspx
32. Department of Work and Pensions (2017) Fuller Working Lives: Evidence Base.[online] [Accessed 13 March 2020] Available at: https://www.gov.uk/government/publications/fuller-working-lives-evidence-base-2017
33. The Centre for Social Justice (2019) Ageing Confidently: Supporting an ageing workforce. [online] [Accessed 2 February 2020] Available at: https://www.gov.uk/government/publications/fuller-working-lives-evidence-base-2017

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

34. UK Government website [online] [Accessed 3 February 2020] Available at: https://www.gov.uk/flexible-working
35. Public Health Wales (2020) 'Staying at Home and Social Distancing Policy' in Wales in response to the COVID-19 pandemic. Main Report. Cardiff, Public Health Wales NHS Trust. [online] [Accessed 15 July 2020] Available at: https://phw.nhs.wales
36. Welsh Government (2019) Work in Wales, 2006-2017: Evidence from the Skills and Employment Survey [online] [Accessed 17 January 2020] Available at: https://gov.wales/skills-and-employment-survey-work-wales-2006-2017
37. Centre for Ageing Better (2018) A silver lining for the UK economy: The intergenerational case for supporting longer working lives [online] [Accessed 11 January 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/publications/silver-lining-uk-economy
38. What Works Wellbeing (2017) Retirement and Wellbeing Briefing [online] [Accessed 13 January 2020] Available at: https://whatworkswellbeing.org/
39. Welsh Government (2020) People don't have a best before date [online] [Accessed 12 February 2020] Available at: https://businesswales.gov.wales/skillsgateway/skills-development/people-dont-have-best-date
40. Centre for Ageing Better (2019) The State of Ageing in 2019 [online] [Accessed 24 January 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/sites
41. Centre for Ageing Better (2018) The experience of the transition to retirement: Rapid evidence review [online] [Accessed 21 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk
42. Aviva (2016) Voice of New Retirement Report [online] [Accessed 22 February 2020] Available at: https://www.aviva.com/newsroom/news-releases/2016
43. Accessed 21 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk
44. Kim et al (2017) JAMA Psychiatry. 2017;74(10):1039-1046. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.2145
45. NHS Scotland (2014) Making it Easy: A health literacy action plan for Scotland [online] [Accessed 10 December 2020] Available at: https://www.gov.scot/publications/making-easy/
46. Public Health England (2015) Improving health literacy to reduce health inequalities [online] [Accessed 10 December 2020] Available at: www.gov.uk
47. ONS (2019) Internet users, UK: 2019 [online] [Accessed 15 January 2020] Available at: https://www.ons.gov.uk/businessindustryandtrade/itandinternetindustry/bulletins/internetusers/2019
48. NHS (2018) A Health and Care Digital Capabilities Framework [online] [Accessed 21 January 2020] Available at: https://www.hee.nhs.uk/sites/default/files/documents/Digital%20Literacy%20Capability%20Framework%202018.pdf

Chapter 4

49. Centre for Ageing Better (2019) The State of Ageing in 2019, adding life to our years [online] [Accessed on 1 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2019-11/The-State-of-Ageing-2019-Adding-life-to-our-years.pdf
50. The Lancet (2017) Dementia prevention, intervention, and care. [online] [Accessed 5 February 2020] Available at: https://www.thelancet.com/commissions/dementia2020
51. Holt-Lunstad J, TB, Layton JB. (2010) Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Medicine 7 [online] [Accessed 5 May 2020] Available at: https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

52. Royal College of General Practitioners (2018) Tackling Loneliness: A Community Action Plan, Wales. [online] [Accessed 20 January 2020] Available at: https://www.rcgp.org.uk/-/media/Files/Policy/A-Z-policy/2018/RCGP-loneliness-manifesto-wales-2018.ashx?la=en
53. Public Health Wales (2020) A Health Impact Assessment of the 'Staying at home and social distancing policy' in Wales. Main report. [online] [Accessed 13 July 2020] Available at: https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/en/hia-reports/
54. Age UK (2019) Social connections and the brain [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/mental-wellbeing/
55. Public Health Wales Observatory (2019), Public Health Outcomes Framework [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: http://www.publichealthwalesobservatory.wales.nhs.uk/phof
56. NHS (2018) Loneliness in older people [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/loneliness-in-older-people/
57. Welsh Government (2020) Connected Communities. A strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections. [online] [Accessed 17 February 2020]. Available at: https://gov.wales/loneliness-and-social-isolation-connected-communities
58. Campaign to end loneliness (2013) Hidden Citizens: how can we identify the most lonely adults? [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/CEL-Hidden-People-report-final-1.pdf
59. Centre for Ageing Better (2019) The State of Ageing in 2019, adding life to our years [online] [Accessed 1 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/publications
60. Joseph Rowntree Foundation (2020) Impact of poverty on relationships. [online] [Accessed 20 February 2020] Available at: https://www.jrf.org.uk/data/impact-poverty-relationships
61. Age UK (2019) Poverty in later life briefing. [online] [Accessed 20 February 2020] Available at: https://www.ageuk.org.uk
62. Foot J. (2012) What Makes us Healthy? The asset approach in practice: evidence, action, evaluation [online] [Accessed 20 February 2020] Available at: dec13.pdfhttp://www.assetbasedconsulting.co.uk/uploads/publications/WMUH.pdf
63. The Kings Fund (2013) Improving the public's health: a resource for local authorities [online] [Accessed 20 February 2020] Available at https://www.kingsfund.org.uk
64. Campaign to end loneliness. How do you identify or recognise the most lonely? [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: https://www.campaigntoendloneliness.org/frequently-asked-questions/identify-most-isolated/
65. Public Health Wales (2018) Primary Care Hub, Social Prescribing in Wales. [online] [Accessed 25 February 2020] Available at http://www.primarycareone.wales.nhs.uk/social-prescribing/
66. University of Westminster (2017) Making sense of social prescribing [online] [Accessed 15 February 2020]. Available at: https://www.westminster.ac.uk/research/groups-and-centres/westminster-international-centre-for-social-prescribing
67. Age UK (2016) No one should have no one: working to tackle loneliness amongst older people. [online] [Accessed 13 February 2020]. Available at: https://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/No-one_Should_Have_No-one_Working_to_end_loneliness.pdf?dtrk=true
68. Royal College of General Practitioners (2018) Tackling Loneliness: A Community Action Plan, Wales. [online] [Accessed 20 February 2020] Available at: https://www.rcgp.org.uk/-/media/Files/Policy/A-Z-policy/2018/RCGP-loneliness-manifesto-wales-2018.ashx?la=en
69. Welsh Government (2019) Digital Inclusion Guide for Health and Care in Wales [online] [Accessed 21 January] Available at: https://nwis.nhs.wales/files/publications/digital-inc-guide-0619-english-pdf/

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

70. Age UK (2015) Later Life in a Digital World [online] [Accessed 18 January 2020] Available at: https://www.ageuk.org.uk
71. Welsh Government (2018) Improving people's lives through digital technologies: Digital Inclusion Progress Report and Forward Look 2018 [online] [Accessed 21 January 2020] Available at: https://gov.wales/digital-inclusion-framework-report-and-forward-look
72. Welsh Government (2016) Delivering Digital Inclusion: a Strategic Framework for Wales. [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-05/digital-inclusion-framework_0.pdf
73. British Society of Gerontology (2020) COVID-19 vs Social Isolation: the Impact Technology can have on Communities, Social Connections and Citizens [Online] [Accessed 21 July 2020]. Available at: https://ageingissues.wordpress.com/2020/03/18/covid-19-vs-social-isolation-the-impact-technology-can-have-on-communities-social-connections-and-citizens/
74. Campaign to end Loneliness (2020) Coronavirus and social isolation. [online] [Accessed 20 July 2020] Available at: https://www.campaigntoendloneliness.org/blog/coronavirus-and-social-isolation/
75. Campaign to End Loneliness (2015) Age UK, Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life. [online] [Accessed 23 February 2020] Available at https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Promising-approaches-to-reducing-loneliness-and-isolation-in-later-life.pdf
76. World Health Organisation: Age Friendly Cities Framework (2014) [online] [Accessed 20 March 2020] Available at: https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/
77. Centre for Ageing Better (2016) The benefits of making a contribution to your community in later life [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2018-06/Evidence-Review-Community-Contributions.pdf
78. Welsh Government (2020) National Survey for Wales, wellbeing and finances, percentage of people who volunteer by age [online] [Accessed 20 February 2020] Available at: https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Well-being-and-Finances/percentageofpeoplewhovolunteer-by-age
79. Centre for Ageing Better (2019) Breaking down emotional barriers is key to making volunteering accessible to all. [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/news/
80. Centre for Ageing Better (2018) Age-Friendly and inclusive volunteering: Review of community contributions in later life. [online] [Accessed 18 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/
81. Beth Johnson Foundation (2011) A guide to intergenerational Practice [Online] [Accessed 2 February 2020]. Available at: https://www.ageingwellinwales.com/en/resource-hub/afc-resources
82. Welsh Government (2019) Review of key mechanisms in intergenerational practices, and their effectiveness at reducing loneliness/social isolation. Executive Summary. [online] [Accessed 10 February 2020] Available at: https://gov.wales/key-mechanisms-intergenerational-practices-effectiveness-reducing-loneliness-social-isolation
83. Cardiff and Vale UHB (2018) Staying Steady Schools Report [Online] [Accessed 25 February 2020]. Available at: https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/keeping-people-well/public-health-help-and-advice/falls-prevention/
84. Older People's Commissioner for Wales (2019) Generations Together [Online] [Accessed 25 February 2020] Available at: http://www.olderpeoplewales.com/en/intergenerational/resources.aspx

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

Chapter 5

85. Centre for Ageing Better (2019) Ageing and Mobility: A grand challenge. Centre for Ageing Better [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk
86. Levasseur M et al. (2015) Importance of proximity to resources, social support, transportation, and neighbourhood security for mobility and social participation in older adults: results from a scoping study BMC Public Health. 2015; 15: 503. Published online 2015 May 23. [online] [Accessed 31 January 2020] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4460861/
87. Arup (2019) Cities Alive: Designing for Ageing Communities. Arup [online] [Accessed 12 January 2020] https://foresight.arup.com/publications/ageing-communities/
88. World Health Organisation. (2016) Creating Age Friendly Environments in Europe: a guide for policy makers and planners. [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/333702/AFEE-tool.pdf?ua=1
89. World Health Organisation website: Global Network for Age-friendly Cities and Communities [online] [Accessed 31 January 2020] https://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/
90. Centre for Ageing Better (2019) The State of Ageing in 2019: Adding life to our years. Centre for Ageing Better [online] [cited 31 January 2020] https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2019-11/The-State-of-Ageing-2019-Adding-life-to-our-years.pdf
91. Public Health Wales (2020) A Health Impact Assessment of the 'Staying at home and social distancing policy' in Wales [online] [Accessed 13 July 2020]. Available at: https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/en/hia-reports/
92. Public Health England (2019) A consensus on healthy ageing. Public Health England. [online] [Accessed 21 January 2020] Available at: https://www.gov.uk/government/publications/healthy-ageing-consensus-statement
93. NHS England (2018) [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-as-you-get-older/
94. Barnett, D.W., Barnett, A., Nathan, A. et al. (2017) Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act 14, 103 doi:10.1186/s12966-017-0558-z [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0558-z#citeas
95. Webb E et al (2017) Crossing the road in time: inequalities in older people's walking speeds. Journal of transport and health 5. 77-83. [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: http://dx.doi.org/10.1016/j.jth.2017.02.009
96. Asher L et al. (2012) Most older pedestrians are unable to cross the road in time: A cross sectional study. Age and Ageing 2012; 41: 690–694 doi: 10.1093/ageing/afs076 [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: https://www.researchgate.net/publication/225307198_Most_older_pedestrians_are_unable_to_cross_the_road_in_time_A_cross-sectional_study
97. Ageing Well in Wales and COPA, Making Wales a nation of age-friendly communities [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/AFC-guide-eng.pdf
98. Department for Transport (2012) Local Transport Note 1/12, Shared Use Routes for Pedestrians and Cyclists. September 2012. [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: https://www.winacc.org.uk/wp-content/uploads/2012/11/shared-use-routes-for-pedestrians-and-cyclists.pdf
99. Living Streets (2016) Walkable Neighbourhoods. [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: https://www.livingstreets.org.uk/policy-and-resources/our-policy/walkable-neighbourhoods
100. Living Streets. Low Traffic Neighbourhoods, an introduction for policy makers. [online] [Accessed 31 January 2020] Available at: https://www.livingstreets.org.uk

Rhagair

Pobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg

Beth yw heneiddio'n iach?

Diben mewn bywyd

Cysylltiadau mewn bywyd

Lleoedd am oes

Atodiad

Cyfeiriadau

101. Cardiff and Vale Integrated Health and Social Care Partnership (2018) Cardiff and Vale of Glamorgan Dementia Strategy 2018-2028. [online] [Accessed 4 February 2020] Available at: http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1143/Dementia%20Strategy%20C%20and%20V%202018-2028%20FINAL%20%28003%29.pdf
102. RTPI Practice Advice (2017) Dementia and Town Planning. [online] [Accessed 4 February 2020] Available at: https://www.rtpi.org.uk/media/2213533/dementia_and_town_planning_final.compressed.pdf
103. Public Health Wales, BRE Trust, Welsh Government (2019) Making a Difference Housing and Health: A case for investment [online] [Accessed 4 February 2020] Available at: https://phw.nhs.wales/files/housing-and-health-reports/a-case-for-investment-report/
104. House of Commons, Communities and Local Government Committee. Housing for Older People, second report of session 2017-2019. [online] [Accessed 30 January 2020] Available at: https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcomloc/370/370.pdf
105. Public Health England (2020) Falls: Applying all our Health [online] [Accessed 30 January 2020] Available at: https://www.gov.uk/government/publications/falls-applying-all-our-health/falls-applying-all-our-health
106. Centre for Ageing Better (2019) Home truths, Housing options and advice for people in later life: Learning from communities in Leeds. [online] [Accessed 4 February 2020] Available at: https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2019-07/Home-truths-report.pdf
107. Cardiff Council, Cardiff Older Persons Housing Strategy 2019-2023 [online] [Accessed 4 February 2020] Available at: https://www.cardiff.gov.uk/ENG/Your-Council/Strategies-plans-and-policies/Social-care-and-Housing/Older-Persons-Housing-Strategy/Documents/Older%20People%27s%20Housing%20Strategy%202019.pdf
108. Housing LIN 2018 Assessment of Older Person's Housing and Accommodation including with Care and Care Ready. [online] [Accessed 4 February 2020] Available at: https://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/our_council/Council-Structure/minutes,_agendas_and_reports/reports/Scrutiny-HSC/2018/18-09-12/Older-Persons-Housing-and-Accommodation.aspx
109. Welsh Government (2018) Planning Policy Wales – edition 10, December 2018. [online] [Accessed 5 February 2020] Available at: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/planning-policy-wales-edition-10.pdf
110. NHS England (2019) Putting Health into Place: Principles 4-8, Design, Deliver and Manage [online] [Accessed 5 February 2020] Available at: https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2019/09/phip-2-design-deliver-manage.pdf
111. Lifetime Homes (2010) The Lifetime Homes Standard [online] [Accessed 5 February 2020] Available at: http://www.lifetimehomes.org.uk/pages/revised-design-criteria.html
112. Welsh Government (2016) Technical Advice Note 12: Design. March 2016. [online] [Accessed 5 February 2020] Available at: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-09/tan12-design.pdf
113. Age UK (2012) Engaging with Older People evidence review [online] [Accessed 5 February 2020] Available at: https://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/Evidence_Review_Engagement_with_Older_People.pdf?dtrk=true
114. Manchester City Council (2016) Living in Manchester, our age-friendly city. [online] [Accessed 5 February 2020] Available at: https://secure.manchester.gov.uk/downloads/download/6534/living_in_manchester_our_age-friendly_city