RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU

E-FWLETIN

MAWRTH 2023

CYMUNEDAU CYDLYNOL YNG NGHYMRU

Croeso

Croeso i'n e-fwletin. Y mis hwn, mae gennym amrywiaeth o erthyglau sy'n rhannu dysgu, datblygiadau allweddol, ymchwil, llwyddiannau a heriau mewn perthynas â chymunedau cydlynus yng Nghymru.

Do you have any projects, research or case studies to share with the wider public health community in Wales? Send your articles to Publichealth.network@wales.nhs.uk or @PHNetworkCymru

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am ein e-fwletin drwy ateb dau gwestiwn.

Cysylltu â Ni

Drwy anfon e-bost:
publichealth.network@wales.nhs.uk

Twitter:
@PHNetworkCymru

Cynnwys

4 Penawdau

Dod at Ein Gilydd - Deall ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd
Jennifer Davies, Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Digwyddiad golau glas wedi'i drefnu ar gyfer cymuned ffoaduriaid Ceredigion
Sarah Bowen – Swyddog Cydlyniant Cymunedol (Powys a Cheredigion),
Tîm Cydlyniant Cymunedol Canolbarth a De-orllewin Cymru

Gweithdy Peilot Casineb Ar-lein – Estyn allan i gynulleidfaoedd newydd
Kay Howells – Cydlynydd Cydlyniant Cymunedol (Canolbarth a De Orllewin Cymru)
Becca Rosenthal – Rheolwr Canolfan Cymorth Casineb Cymorth i Ddioddefwyr Cymru

My Voice, My Choice – Helpu pobl anabl i godi eu lleisiau
Emily Stangroom a Roxanne Horsley – Leonard Cheshire Cymru

Heneiddio'n Dda gyda Cyngor Abertawe
Rhys Ananicz, Swyddog Cynnwys Heneiddio'n Dda

Cystadleuaeth Dylunio Crysau-t Amrywiaeth
Paul Davies – Swyddog Cydlyniant Cymunedol,
Tîm Cydlyniant Cymunedol Canolbarth a De-orllewin Cymru

Cymunedau cydlynus – Rhwydwaith llesiant integredig: Fel dull sy'n seiliedig ar le
Rhwydwaith Llesiant Integredig,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

15 Trwy glep a si

Sut y gall gwella amodau tai pobl hŷn wella canlyniadau iechyd ledled Cymru
Faye Patton, Rheolwr Polisi yn Gofal a Thrwsio Cymru

Sut bydd yr argyfwng costau byw yn debygol o effeithio ar y rheiny sy'n gweithio ym maes gofal
Sonia Hutchings & Jason Horton - Gwasanaethau Cymdeithasol, Awdurdod Lleol Bro Morgannwg
Megan Ryan (Bwrdd Iechyd Addysgu Powys – Trawsnewid Digidol a Gwybodeg)
Richard Sullivan (GIG Cymru – Uned Gyflwyno)

19 Fideos

20 Newyddion & Adnoddau

21 Pynciau

22 Next Issue

Penawdau

Ymchwil

Dod at Ein Gilydd - Deall ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd

Jennifer Davies, Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Y BROBLEM

Mae ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn gysylltiedig â chanlyniadau iechyd tlotach ac yn cynrychioli problem iechyd cyhoeddus sylweddol yng Nghymru. Mae lefelau unigrwydd wedi cynyddu, gydag amcangyfrifon yn dangos bod tua 7.2% o'r boblogaeth o oedolion yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n unig 'yn aml' neu 'bob amser'. Yn Abertawe, amcangyfrifir bod y ganran yn 9.7% (2021). Mae'r dystiolaeth yn dangos bod lefelau unigrwydd yn gysylltiedig ag anghydraddoldebau strwythurol ac yn amrywio yn ôl nodweddion unigol fel oedran, rhyw, ethnigrwydd ac amgylchiadau personol gan gynnwys amddifadedd ac iechyd cyffredinol ([Pwy sy'n unig yng Nghymru? | CPCC](#)). Yn wir, i'r rheiny sydd ag iechyd gwael iawn, dywedodd 42% ohonynt eu bod yn unig o'i gymharu â dim ond 23% o'r rheiny ag iechyd gweddol. Felly, nid yw oedran yn unig yn rhagfynegydd o unigrwydd, ond mae'r risg o fod yn unig yn cynyddu gyda sawl math o anfantais.

BETH WNAETHON NI

Roedd y prosiect, a ariannwyd gan y Sefydliad Iechyd, dan arweiniad tîm iechyd cyhoeddus lleol Bae Abertawe, yn canolbwyntio ar wella bywydau pobl hŷn drwy leihau ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd, gan ddefnyddio'r adnoddau yn y gymuned gan nifer o asiantaethau yn dod at ei gilydd i weithio mewn partneriaeth. Canolbwyntiodd ar ddwy ardal ddaearyddol yn Abertawe ac fe weithiodd gyda'r cymunedau hynny i gyd-ddylunio prosiect profi ar raddfa fach a dysgu i helpu pobl hŷn i feithrin cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymdeithasol newydd trwy amrywiaeth o weithgareddau yn y gymuned. Y bwriad oedd ei gynnal o fis Chwefror 2019 am 18 mis. Oherwydd Covid-19, cafodd ei ymestyn i fis Tachwedd 2021.

Roedd pobl hŷn oedd yn byw yn yr ardaloedd targed yn Abertawe yn rhan o'r cyd-ddylunio. Roedd 'Arweinwyr Cymdeithasol' mewn meddygfeydd hefyd yn ymgysylltu ag unigolion oedd yn mynychu'r practis a arweiniodd at grwpiau wythnosol yn cael eu sefydlu yn y gymuned, gan ddarparu gweithgareddau wedi'u teilwra o'u dewis.

Cafodd y rhain eu cefnogi gan hyrwyddwyr cyfoedion gwirfoddol a oedd yn aelodau mwy hyderus o'r grŵp gyda phrofiad byw a allai uniaethu ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg.

Oherwydd COVID-19, roedd rhaid i natur y gefnogaeth a gynigiwyd newid yn radical ac ar unwaith. Fodd bynnag, sicrhaodd creadigrwydd a dycnwch y gwesteiwyr cymdeithasol fod gweithgareddau wyneb yn wyneb yn cael eu disodli gan gefnogaeth ar gyfer materion ymarferol (e.e. cyflenwadau bwyd, technoleg ddigidol a galwadau lles), help gyda galwadau technoleg ddigidol a lles, yn ogystal â helpu aelodau i gadw mewn cysylltiad er mwyn cynnal y berthynas a ddatblygwyd.
Mabwysiadwyd dull gwerthuso realaidd sy'n fath o werthuso wedi'i ysgogi gan theori a ddefnyddir mewn rhaglenni cymdeithasol sy'n amlygu 'beth sy'n gweithio ym mha amgylchiadau ac i bwy?', yn hytrach na dim ond 'a yw'n gweithio?' Felly, mae'n profi'r rhagdybiaethau ynghylch mecanweithiau gweithredu.

BETH A GYFLAWNWYD A BETH DDYSGON NI

Mae ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn dermau sy'n cael eu defnyddio'n gyfnewidiol yn aml ond maen nhw'n brofiadau gwahanol iawn. Ehangodd y prosiect fewnwelediad a dealltwriaeth ar draws partneriaid i'r natur, ffactorau risg a gwahaniaethau rhwng ynysigrwydd cymdeithasol, unigrwydd byrhoedlog a chronig, nad oedd yn cael ei ddeall yn dda o'r blaen. Tynnodd sylw hefyd at nodweddion allweddol sut beth yw ymyriadau effeithiol ar gyfer y profiadau gwahanol hynny.

Mae'r llwyddiannau a gyflawnwyd a arweiniodd at ffurfio perthynas barhaus rhwng cyfranogwyr, yn ogystal â'r anawsterau a'r cyfleoedd a gollwyd drwy'r prosiect, wedi rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i ni ar gyfer dylunio prosiectau yn y dyfodol. Hefyd:

- Hyd yn oed heb effaith COVID-19, mae'n bwysig cydnabod bod unrhyw brosiect sy'n ceisio ymgysylltu â chyfranogwyr a chael effaith arnyn nhw mewn perthynas ag unigrwydd, yn gofyn am amser i'w drefnu a'i sefydlu.
- Rhaid i brosiectau sy'n gweithio ar faterion heriol ac amlweddog fel penderfynyddion cymdeithasol iechyd, ystyried manteision galluogi, trwy gyllid, gwaith tymor byrrach wedi'i gydbwyso â'r effaith i'r rheiny y maent yn bwriadu eu helpu, pan fydd prosiectau'n dod i ben.
- Rhaid i ddealltwriaeth a chynllunio ar gyfer yr effaith ar y rheiny sydd wedi cael eu hannog i gymryd rhan fod yn rhan o'r dyluniad cychwynnol er mwyn osgoi canlyniadau anfwriadol.
- Rhaid i gynlluniau gynnwys ffyrdd o sicrhau nad yw pobl yn cael eu gadael yn teimlo'n waeth neu'n llai tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau eraill yn y dyfodol.

Mae adroddiad cryno'r prosiect ar gael yn Gymraeg a Saesneg i unrhyw un fyddai'n hoffi cael mwy o wybodaeth. Cysylltwch â Jennifer Davies, Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus Jennifer.Davies10@wales.nhs.uk.

Mae fideo byr wedi cael ei gynhyrchu hefyd - gweler y ddolen isod.
Understanding loneliness (Welsh subtitles) - YouTube

get together. deall unigedd

Ymarfer

Digwyddiad golau glas wedi'i drefnu ar gyfer cymuned ffoaduriaid Ceredigion

Sarah Bowen – Swyddog Cydlyniant Cymunedol (Powys a Cheredigion), Tîm Cydlyniant Cymunedol Canolbarth a De-orllewin Cymru

Ar 17 Mawrth 2022, cynhaliodd Tîm Cydlyniant Cymunedol Canolbarth a De-orllewin Cymru, mewn cydweithrediad â Chyngor Sir Ceredigion, ddigwyddiad Golau Glas yng Nghanolfan y Celfyddydau Aberystwyth, gyda'r nod o ddarparu gwybodaeth hanfodol am ddiogelwch i'n cymuned ffoaduriaid leol. Yn ystod y digwyddiad, cafwyd cyflwyniadau gan yr Heddlu, y Gwasanaeth Tân, RNLI, y Gwasanaeth Ambiwlans, Iechyd, a Chymorth i Ddioddefwyr.

Roedd gan y digwyddiad sawl diben. Roeddem eisiau rhoi gwybodaeth am feysydd ymarferol fel beth i'w wneud mewn argyfwng, pwy i gysylltu â nhw ynghylch pryderon yn gysylltiedig ag iechyd, gwybodaeth am beryglon y môr, a pheryglon tân a diogelwch. Roedd y sefydliadau oedd yn bresennol yn darparu rhifau cyswllt, cefnogaeth, cyngor cyfeirio, a rhoddwyd cyfle i'r mynychwyr ofyn cwestiynau.

Credwn fod angen clir i ddigwyddiadau o'r math hwn gael eu cynnal, er mwyn adeiladu a chynyddu ymddiriedaeth mewn ffigyrau awdurdod. Deellir yn eang fod llawer o ffoaduriaid yn hanu o wledydd lle gwelir yr heddlu yn arbennig mewn golau negyddol ac mae ofn a drwgdybiaeth yn eu cylch. Roeddem eisiau rhoi ymdeimlad o hyder pe byddai person mewn unrhyw fath o drafferth neu angen cefnogaeth, eu bod yn teimlo eu bod yn gallu estyn allan at yr heddlu a bod yn hyderus y byddai rhywun yn gwrando arnyn nhw, eu helpu a'u trin â pharch.

Cyfieithwyd y cyflwyniadau a llawer o'r deunydd ategol i Arabeg a chroesawon ni unigolion a theuluoedd o bob oed o blant i'r henoed. Fe wnaeth y tîm Cydlyniant hefyd ddarparu bagiau wedi'u dylunio'n arbennig yn llawn deunyddiau defnyddiol a gwybodaeth wedi'i hargraffu.

Roedd y digwyddiad yn llwyddiant mawr ac fe gafodd adborth cadarnhaol iawn. Darparwyd derbyniad croeso gyda phice ar y maen a choffi i bawb a fynychodd, ac amser cinio, cafodd gwesteion brydau traddodiadol o Syria a oedd yn cael eu harlwyo gan ein Prosiect Cinio Syriaidd lleol.
Rydyn ni'n gobeithio cynllunio digwyddiadau tebyg yn y dyfodol, o bosibl i geiswyr lloches a ffoaduriaid o Wcráin.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â: slbowen@carmarthenshire.gov.uk

Ymarfer

Gweithdy Peilot Casineb Ar-lein – Estyn allan i gynulleidfaoedd newydd

Kay Howells - Cydlynydd Cydlyniant Cymunedol (Canolbarth a De Orllewin Cymru)
Becca Rosenthal - Rheolwr Canolfan Cymorth Casineb Cymorth i Ddioddefwyr Cymru

Mae Tîm Cydlyniant Cymunedol (CCT) Canolbarth a De-orllewin Cymru a Chanolfan Cymorth Casineb Cymru a gyflwynir gan Cymorth i Ddioddefwyr (VS) wedi bod yn monitro twf casineb llafar ar-lein, yn enwedig ar gyfryngau cymdeithasol ac wedi derbyn adborth gan gymunedau sydd angen cyngor ac arweiniad ar sut i reoli casineb ar-lein mewn ffordd nad yw'n anfwriadol niweidiol.

Mae troseddau casineb yn cael effaith negyddol aruthrol ar iechyd meddwl a lles unigolion ac roedd y bartneriaeth eisiau datblygu cefnogaeth o amgylch y maes gwaith heriol hwn. O ganlyniad, bu Cymorth i Ddioddefwyr a'r Tîm Cydlyniant Cymunedol yn gweithio mewn partneriaeth i ddarparu Gweithdy Casineb Ar-lein peilot, gan dargedu pobl a oedd yn rheoli gofodau cymdeithasol ar-lein (fel gweinyddwyr grwpiau Facebook lleol). Fe wnaeth y tîm Cydlyniant estyn allan i ymgysylltu â gweinyddwyr grwpiau Facebook. Fe wnaeth y ddau bartner hyrwyddo'r sesiwn i'w rhwydweithiau eu hunain, a sianeli cyfryngau cymdeithasol.

Crëwyd y sesiwn gan dîm Troseddau Casineb Cymorth i Ddioddefwyr yng Nghymru ac roedd iddi sylfaen gref yn seiliedig ar ymchwil a thystiolaeth. Crëwyd y sesiwn gan fanteisio ar arbenigedd o fewn y tîm Troseddau Casineb a gwaith y Labordy Casineb a'r Ganolfan Gwrthsefyll Casineb Digidol. Yn gryno, archwiliodd y sesiwn:

- Mythau ynghylch sut mae'r cyfryngau cymdeithasol yn gweithio ar-lein, rhannu gwybodaeth a chynyddu dealltwriaeth.
- Effeithiau casineb/niwed ar-lein ar unigolion a chymunedau, gan dynnu sylw at achosion yng Nghymru.
- Y cysylltiadau rhwng casineb ar-lein ac all-lein.
- Gwrth-naratifau a dulliau ymateb 'Anwybyddu, Blocio, Adrodd'. Pontio casineb ar-lein gydag ymatebion all-lein
- Adrodd llwybrau drwy'r Heddlu a Chymorth i Ddioddefwyr, gan gysylltu â'r Tîm Cydlyniant Cymunedol pan fydd pryderon am densiynau lleol.

Mae'r dull Gwrth-naratif yn hyrwyddo'r cysyniad nad yw casineb ar-lein yn broblem rhywun arall, bod gennym ni i gyd gyfrifoldeb i amlygu casineb lle rydyn ni'n ei weld. Roedd yr adroddiad yn cydnabod nad yw pob gwrth-iaith yn gynhyrchiol. Roedd hefyd yn cydnabod effaith ddofn a phoenus profiadau lle mae gwrth-iaith yn mynd o chwith neu mae pobl yn cael eu targedu gan droliau ar-lein. Fe wnaethon ni rannu'r dull 'Anwybyddu, Blocio, Adrodd' a amlygwyd yn yr adroddiad 'Don't feed the trolls' gan y Ganolfan Gwrthsefyll Casineb Digidol. Mae'r dull hwn yn canolbwyntio ar gynnal mannau diogel, gan osgoi risgiau gwobrwyo negeseuon casineb gyda gwelededd ychwanegol a hyrwyddo diogelwch a lles personol.

Roedd 37 o bobl o Ganolbarth a De-orllewin Cymru yn bresennol o gymysgedd o grwpiau cymunedol a sefydliadau cymunedol anffurfiol oedd yn gweithio ar lefel gymunedol â phresenoldeb ar-lein. Wedi'r sesiwn, derbyniodd y cyfranogwyr ddolenni ar gyfer deunydd darllen dilynol a dalen wybodaeth i'w rhannu gyda chyd-weinyddwyr.

Ar ôl y gweithdy, dangosodd adborth:

- Bod 100% yn gwybod mwy am gasineb ar-lein.
- Bod gan 90% well dealltwriaeth o gasineb ar-lein a sut i'w reoli.
- Bod 90% yn gwybod sut i roi gwybod am gasineb ar-lein.

Dangosodd yr adborth fod y gwaith hwn yn newydd ac yn arloesol; nid oes darpariaeth fel hyn yn bodoli yn unrhyw le arall. Mae angen i ni hyrwyddo diwylliant o garedigrwydd/lles a darparu cyngor ar amddiffyn eich hun rhag troliau ar-lein.

Caiff y gweithdy ei gyflwyno'n rheolaidd erbyn hyn, ac mae'r bartneriaeth yn parhau i rannu gwybodaeth am gasineb ar-lein, sut i roi gwybod amdano a'i reoli, gan y gall yr ymyrraeth hon helpu i wella lles a gwell iechyd meddwl.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:
Kay Howells, Cydlynydd Cydlyniant Cymunedol Canolbarth a De-orllewin Cymru klhowells@carmarthenshire.gov.uk
Becca Rosenthal, Canolfan Cymorth Casineb Cymorth i Ddioddefwr Cymru
Becca Rosenthal Becca.Rosenthal@victimsupport.org.uk

https://www.victimsupport.org.uk

Ymarfer

My Voice, My Choice – Helpu pobl anabl i godi eu lleisiau

Emily Stangroom a Roxanne Horsley - Leonard Cheshire Cymru

Mae rhaglen My Voice, My Choice Leonard Cheshire wedi'i chynllunio i ddatblygu'ch sgiliau ymgyrchu ac eiriolaeth fel y byddwch yn gallu gwneud gwahaniaeth yn eich cymuned leol. Mae'r rhaglen yn gwbl gynhwysol; mae ar agor i bob oedran, bob anabledd, gofalwyr, myfyrwyr, gwirfoddolwyr ac unrhyw un sydd â diddordeb mewn dysgu rhagor am ac eirioli dros hawliau anabledd.

Rydym yn cynnal gweithdai ar draws 12 lleoliad yng Nghymru, gan roi'r cyfle i bawb gymryd rhan a dweud eu dweud mewn man diogel. Bydd pob gweithdy'n ymdrin â phwnc penodol, lle gwahoddir unigolion ac arbenigwyr allweddol i siarad â chyfranogwyr a chlywed eu barn. Mae enghreifftiau o bynciau blaenorol yn cynnwys hygyrchedd, iechyd meddwl, cynhwysiant cymdeithasol a'r argyfwng costau byw. Rydym hefyd yn cyflwyno gweithdai wedi'u teilwra'n bwrpasol mewn colegau, ysgolion a chartrefi gofal, gan weithio gyda myfyrwyr, staff a phreswylwyr i gefnogi addysg a lles pobl anabl a Gofalwyr Ifanc.

Ar ôl y gweithdai, byddwn wedyn yn cynnal digwyddiadau dathlu lle gwahoddir gwleidyddion i siarad â'u hetholwyr, clywed eu barn a dathlu eu rhan yn y gweithdai. Mae gwleidyddion a swyddogion allweddol sydd wedi cymryd rhan a chefnogi My Voice, My Choice yn cynnwys y Cynghorydd Miriam Moules, y Cynghorydd Brian Cameron, Lesley Griffiths AS, Joyce Watson AS, Mark Isherwood AS, Luke Fletcher AS, Sarah Murphy AS, a sawl arall! Mae'r digwyddiad dathlu'n cynnwys seremoni tystysgrif, cwestiwn holi ac ateb gwleidydd, yn ogystal â chinio a chacen!

Mae cyfranogwyr y gorffennol wedi cyfleu gwerth bod yn rhan o'r rhaglen. Rhoddodd un cyfranogwr yr adborth canlynol:

> *"Y peth roeddwn i'n ei garu am My Voice, My Choice oedd ei fod yn fy helpu i adnabod y prif bethau sy'n effeithio ar bobl anabl o ddydd i ddydd a dod o hyd i ffyrdd i wella'r pethau sy'n peri gofid i ni."*

Os yw hyn yn swnio fel rhywbeth y byddai gennych ddiddordeb ynddo, neu os hoffech ddysgu rhagor am sut rydym yn gwella bywydau pobl anabl, ymunwch â ni mewn rhai o'n gweithdai nesaf yng Nghasnewydd, Caerffili, Aberystwyth a Machynlleth. Dewch draw i godi'ch llais – rydyn ni'n barod i wrando!

My Voice My Choice workshops | Leonard Cheshire

Am ragor o wybodaeth cwblhewch ein ffurflen we neu e-bostiwch Emily ar Emily.stangroom@leonardcheshire.org

Ymarfer

Heneiddio'n Dda gyda Cyngor Abertawe

Rhys Ananicz, Swyddog Cynnwys Heneiddio'n Dda

Dros y 18 mis diwethaf, mae tîm Partneriaeth a Chynnwys Cyngor Abertawe wedi lansio menter 'Heneiddio'n Dda', lle canolbwyntir ar gefnogi pobl 50 oed a hŷn ledled Abertawe i fyw bywyd mor dda ac mor ystyrlon â phosibl. Gan weithio gydag ystod eang o bartneriaid, mae ein tîm yn cynnal nifer o sesiynau ymgysylltu cymunedol wythnosol sydd wedi cael eu cynllunio i frwydro yn erbyn unigrwydd ac ynysigrwydd. Rydym yn trefnu teithiau diwrnod cyffrous sy'n caniatáu i'r bobl rydym yn gweithio gyda nhw fagu hyder, gwneud cysylltiadau cymdeithasol newydd ac ymgysylltu â gweithgareddau a phrosiectau cymunedol efallai na fyddent wedi teimlo'n gyfforddus yn eu gwneud, neu wedi gallu eu gwneud, heb gefnogaeth.

Dechreuodd y fenter yn fach a syml, gyda thaith gerdded wythnosol o amgylch Marina Abertawe . Roedd niferoedd cymharol fach iawn yn bresennol i ddechrau, ond nawr, 18 mis yn ddiweddarach, mae ein taith gerdded ddydd Iau o amgylch Marina Abertawe yn cynnwys rhwng 75 a 100 o bobl reolaidd yn mynychu bob wythnos, ac fe gafodd sylw ar newyddion ITV hyd yn oed ar ddechrau mis Chwefror! Cyflawnwyd hyn drwy ddefnyddio taflenni i hysbysebu'r daith gerdded ond yn bennaf ar lafar gwlad, lle mae'r bobl sy'n bresennol wedi dweud wrth ffrindiau amdani a gwahodd ffrindiau i ymuno â'r grŵp.

Yn sgil sgwrsio â phobl yn ystod y teithiau cerdded wythnosol a dros ddiod boeth am ddim sy'n cael ei darparu wedyn, mae'r staff wedi gallu cael gwybodaeth am beth sy'n bwysig i bobl 50 oed a hŷn yn Abertawe. Gan ddefnyddio'r wybodaeth hon, mae mwy o sesiynau ymgysylltu wedi cael eu rhoi ar waith, y mwyafrif helaeth ohonynt yn rhad ac am ddim, ac rydym bellach mewn sefyllfa lle mae gennym rywbeth ar gael i bobl 50 oed a hŷn i'w fynychu o ddydd Llun i ddydd Gwener, bob wythnos! Mae ein sesiynau i gyd yn gynhwysol iawn ac rydym wedi ceisio cynnwys amryw o opsiynau gwahanol i bobl, o baned a sgwrs i fowlio a chôr! Mae gennym nifer dda o bobl yn mynychu pob sesiwn ac rydym yn gweld wynebau newydd yn rheolaidd ym mhob sesiwn hefyd!

Mewn cyfweliad a gynhaliwyd ar ôl taith gerdded ddydd Iau yn ddiweddar, a fydd yn cael ei ddefnyddio yn ein blog Heneiddio'n Dda a fydd yn cael ei gyhoeddi cyn bo hir, dywedodd y gŵr a gafodd ei gyfweld y canlynol:

> ***"Pan fydda' i'n cerdded o gwmpas Abertawe, rwy'n hoffi bod y bobl rwy' wedi cyfarfod â nhw drwy'r sesiynau hyn yn dweud 'Helo' yn rheolaidd! Mae wir yn rhoi ymdeimlad o berthyn i mi o fewn y ddinas.""***

Mae menter Heneiddio'n Dda, er y caiff ei hwyluso gan staff, wastad wedi cael ei arwain a'i datblygu ar y cyd â phobl 50 oed a hŷn yn Abertawe. Bellach, mae gennym rhwng 400 a 500 o bobl yn mynychu ein sesiynau ymgysylltu ar draws unrhyw wythnos arferol, a gobeithio y bydd hyn yn parhau'n hir i'r dyfodol! Credwn fod siarad â'r bobl 50 oed a hŷn sy'n mynychu'r sesiynau ymgysylltu wedi bod yn ffactor bwysig yn llwyddiant y fenter Heneiddio'n Dda.

Cyngor **Abertawe**
Swansea Council

Os hoffech gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Rhys Thomas, Cydlynydd Partneriaeth a Chynnwys Heneiddio'n Dda
Ffôn: 07977 346177

Rhys Ananicz, Swyddog Cynnwys Heneiddio'n Dda
Ffôn: 07442 839441

E-bost: [AgeingWell@swansea.gov.uk]

Gallwch gofrestru i dderbyn ein cylchlythyr wythnosol yma: [Gwasanaeth E-bost Heneiddio'n Dda - Abertawe]

Gallwch hefyd ddod o hyd i'n rhestr o weithgareddau Heneiddio'n Dda wythnosol yma: [https://www.swansea.gov.uk/agingwellactivities]

Ymarfer

Cystadleuaeth Dylunio Crysau-t Amrywiaeth

Paul Davies – Swyddog Cydlyniant Cymunedol,
Tîm Cydlyniant Cymunedol Canolbarth a De-orllewin Cymru

Ym mis Hydref 2021, dathlwyd Wythnos Ymwybyddiaeth o Droseddau Casineb gan nifer o ysgolion a sefydliadau ieuenctid yng ngorllewin Cymru trwy gymryd rhan mewn cystadleuaeth ‘Dylunio Crys-t Amrywiaeth’ a drefnwyd gan Dîm Cydlyniant Gorllewin Cymru mewn partneriaeth â Chymorth i Ddioddefwyr ac a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru.

Roedd y Gystadleuaeth yn agored i ddisgyblion oedran Cyfnod Allweddol 2 a dyfarnwyd gwobr o £100 am y Crys-t buddugol i’r ysgol neu sefydliad. Fe wnaeth yr unigolion a gynhyrchodd y gwaith celf buddugol weld eu delwedd ar grys-t.

Nod y Gystadleuaeth oedd ymgysylltu â phlant ar bwnc undod a chydlyniant a herio beth maen nhw’n meddwl yw ystyr amrywiaeth. Anogodd bobl ifanc i sylwi ar ei gilydd, i gydnabod amrywiaeth ddiwylliannol ac i ddathlu’r hyn sydd ganddynt yn gyffredin ac ysbrydoli myfyrdod ar gymunedau.

I ategu’r gystadleuaeth, roedd modiwl Troseddau Casineb hygyrch ar yr Hwb a ddatblygwyd gan Cymorth i Ddioddefwyr, a oedd yn cynnwys ffilm fer gyda chynnwys taflen waith i gynorthwyo athrawon ac arweinwyr ieuenctid i hyrwyddo ymwybyddiaeth o Droseddau Casineb, pam y mae mor annerbyniol ac annog pobl ifanc i feddwl am amrywiaeth ac undod.

Fe wnaeth nifer o ysgolion a grwpiau ieuenctid o orllewin Cymru gymryd rhan, gyda’r Beirniaid yn dyfarnu dau gyd-enillydd, sef un o Grŵp LHDTC+ Ieuenctid Dr Mz, Caerfyrddin a Gofalwyr Ifanc Sir Benfro. Cafodd y ddau £100, ynghyd â chrysau-t yn arddangos eu dyluniad buddugol.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Paul Davies pa@carmarthenshire.gov.uk

Ymarfer

Cymunedau cydlynus – Rhwydwaith llesiant integredig: Fel dull sy'n seiliedig ar le

Rhwydwaith Llesiant Integredig,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Nod y rhaglen Rhwydwaith Llesiant Integredig (IWN) yw datblygu dull system gyfan o lesiant ac atal cymunedol sy'n dod ag ystod eang o asedau llesiant at ei gilydd ar sail lle.

Fel yr amlygwyd yn "Adeiladu Gwent Tecach: Pam mae Gwent yn Ardal Marmot" (Adran Iechyd y Cyhoedd, 2022), mae'n mynd yn anoddach i 'gymunedau fyw bywydau bodlon ac iach, gydag anghydraddoldebau wedi'u mwyhau o ganlyniad uniongyrchol neu anuniongyrchol i Covid 19'.

Yng Nghasnewydd, bu'r tîm Rhwydwaith Llesiant Integredig yn cydweithio'n agos â phartneriaid a'r preswylwyr i ddatblygu Rhwydwaith Pobl dros 50 Ringland. Mae'r gymuned yn cynnwys cyfadeilad cymdeithas dai sydd newydd ei ddatblygu, sy'n cynnwys 45 o anheddau i bobl dros 50 oed, a 250 o fyngalos i bobl dros 50 oed. Er bod rhaglen y Rhwydwaith Llesiant Integredig yn seiliedig ar le, canolbwyntiodd y Rhwydwaith ar lefel micro gan alluogi dull ffocysedig o wella iechyd.

eich casnewydd eich lles

your newport your wellbeing

Roedd galw mawr am yr unedau pwrpasol ar sail capasiti cyfyngedig, gan achosi rhai tensiynau cymunedol trwy gydol y datblygiad. Wrth ystyried defnydd o'r ardal gymunedol, fe wnaeth gwahodd y gymuned ehangach i'r cam cynllunio helpu i wella cydlyniant cymunedol.

Roedd y Rhwydwaith yn awyddus i wella mynediad at wasanaethau, a threfnodd Ddigwyddiad Iechyd a Llesiant Cymunedol, gan wahodd y sefydliadau perthnasol i fod yn bresennol, er mwyn mynd i'r afael â materion a bylchau mewn gwasanaethau iechyd a amlygwyd drwy drafodaethau'r rhwydwaith.

Gyda 18 o sefydliadau, dros 60 o breswylwyr a chôr cymunedol, roedd y digwyddiad yn llwyddiant ysgubol. Roedd arweinwyr cymunedol yn rhan ohono o'r dechrau, gan ddarparu mewnwelediadau cymunedol, drwy ddull wedi'i rymuso gan y gymuned. Mae'r unigolion hyn yn uchel eu parch yn y gymuned ac yn annog cyfranogiad ehangach.

Nid oedd llawer o'r preswylwyr yn ymwybodol o'r gwasanaethau oedd ar gael iddyn nhw wrth i'r Care Collective gyfeirio at

"lawer o bobl sy'n ofalwyr di-dâl ond sydd ddim yn ystyried eu hunain felly. Maen nhw'n meddwl mai dim ond gwragedd/ gwŷr neu rieni ydyn nhw."

Mae sicrhau mynediad at wybodaeth am lesiant drwy ddull sy'n seiliedig ar le yn cynorthwyo'r gymuned i fod yn fwy gwydn i'r heriau sy'n eu hwynebu. Un her o'r fath ar gyfer y grŵp demograffeg hwn yw ynysigrwydd cymdeithasol. Mae creu'r rhwydwaith a'r hwb wedi chwalu rhai o'r rhwystrau sydd wedi arwain at hyn.

"cysylltu dinasyddion â chymorth cymunedol i reoli eu hiechyd a'u llesiant yn well" (Rees et al, 2019)

Trwy glep a si

Sylwebaeth

Sut y gall gwella amodau tai pobl hŷn wella canlyniadau iechyd ledled Cymru

Faye Patton, Rheolwr Polisi yn Gofal a Thrwsio Cymru

Mae pobl hŷn Cymru yn wynebu argyfwng tai ac iechyd.
Mae Gofal a Thrwsio yn elusen genedlaethol sy'n darparu addasiadau, atgyweiriadau a chyngor yn y cartref i helpu pobl hŷn i gadw'n gynnes, yn ddiogel ac yn annibynnol gartref. Er y gallwn osod addasiadau bach, nad oes prawf modd amdanynt, i leihau risgiau cwympiadau a gwella diogelwch gartref, mae ein gwasanaeth dan bwysau yn gynyddol oherwydd achosion cymhleth.

O danau nwy sy'n gollwng i loriau sy'n pydru, grisiau peryglus i waliau llaith wedi llwydo, yn rhy aml ni all pobl hŷn fforddio mynd i'r afael â dadfeiliad yn eu cartref, ac felly maen nhw'n derbyn byw mewn amodau peryglus er gwaethaf y niwed i'w hiechyd.
Defnyddiodd adroddiad Cyflwr Tai Pobl Hŷn yng Nghymru Gofal a Thrwsio ddata cleientiaid a chyfweliadau gyda staff rheng flaen i ddeall yr heriau y mae'r argyfwng costau byw yn eu hachosi i'n gwasanaeth a'n cleientiaid. Mae'r ymchwil yn dangos bod miloedd o bobl hŷn yng Nghymru yn byw mewn cartrefi gyda pheryglon Categori 1 yn bresennol, sy'n golygu bod y cartref yn achosi risg i iechyd.

Mae costau deunyddiau crai a llafur wedi cynyddu'n sylweddol. Cyn yr argyfwng costau byw, gallai dyfynbrisiau ar gyfer gwaith fod yn ddilys am hyd at chwe mis, ond dywedodd swyddogion technegol wrthym nad yw contractwyr weithiau'n gallu cadw'r dyfynbrisiau hyn am fwy na saith niwrnod. Mae hyn yn golygu'n aml nad yw'r cyllid y mae ein gweithwyr achos yn ei gael yn ddigon erbyn hyn i dalu am gost y gwaith y cawsant ddyfynbris ar ei gyfer yn wreiddiol, gan arwain at oedi o ran cymeradwyo a chwblhau gwaith atgyweirio.

O fewn ein cronfa o gleientiaid hŷn, rydym hefyd yn gweld newidiadau ymddygiadol oherwydd yr argyfwng costau byw sy'n cael effaith ar lefelau dadfeiliad sy'n bresennol mewn cartrefi. Er y gallai lleihau'r defnydd o ynni i arbed biliau gwresogi leddfu pryderon am fforddiadwyedd ynni yn y tymor byr, rydym yn gweld materion tai sy'n ymwneud yn uniongyrchol â lleithder a llwydni sydd, yn y tymor hwy, yn arwain at fwy o gost ariannol ac i iechyd.

Mae addasiadau tai Gofal a Thrwsio eisoes yn cael effaith, ond mae mwy i'w wneud ynghylch y bwlch polisi atgyweirio. Canfu ymchwil a gynhaliwyd gyda Phrifysgol Abertawe drwy ddefnyddio banc data SAIL fod pobl hŷn wedi gweld gostyngiad o un deg tri y cant yn y risg o gwympo flwyddyn yn dilyn ymyrraeth Gofal a Thrwsio, o'i gymharu â'r rheiny nad oeddent wedi cael ymyrraeth, a llai o risg o gael eu derbyn i gartrefi gofal i bobl â lefel gymedrol neu ddifrifol o eiddilwch a gafodd ymyrraeth dros gyfnodau amser o 1, 3 a 5 mlynedd (1). Ar y cyfan, gallai gwella'r amodau tai tlotaf arwain at 39% yn llai o dderbyniadau i'r ysbyty(2).

Nid ydym yn derbyn y dylai unrhyw berson hŷn fyw mewn cartref sydd yn anaddas i'w anghenion neu fynd yn sâl oherwydd eu bod yn byw mewn cartref oer neu beryglus. Er gwaethaf ein hymdrechion, bob dydd rydym yn gweld cartrefi anaddas lle nad oes modd bodloni anghenion pobl hŷn fregus oherwydd diffyg adnoddau. Rydym yn galw am grant atgyweirio tai rhwyd ddiogelwch i gefnogi perchnogion tai hŷn sy'n byw mewn tai anaddas i wneud atgyweiriadau i'w cartrefi, gan eu galluogi i fyw'n ddiogel ac yn annibynnol gartref.

Care & Repair Cymru

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â faye.patton@careandrepair.org.uk

Cyfeiriadau

1. Hollinghurst J, Fry R, Akbari A, et al., Do home modifications reduce care home admissions for older people? A matched control evaluation of the Care & Repair Cymru service in Wales, Age and Ageing, Cyfrol 49, Rhifyn 6, Tachwedd 2020, Tudalennau 1056–1061
2. Rodgers SE, Bailey R, Johnson R, et al., Emergency hospital admissions associated with a non-randomised housing intervention meeting national housing quality standards: a longitudinal data linkage study, J Epidemiol Community Health 2018; 72:896-903

Ymchwil

Sut bydd yr argyfwng costau byw yn debygol o effeithio ar y rheiny sy'n gweithio ym maes gofal

Sonia Hutchings & Jason Horton - Gwasanaethau Cymdeithasol, Awdurdod Lleol Bro Morgannwg
Megan Ryan (Bwrdd Iechyd Addysgu Powys – Trawsnewid Digidol a Gwybodeg)
Richard Sullivan (GIG Cymru – Uned Gyflwyno)

Mae gweithwyr gofal ymhlith carfan o bobl sy'n economaidd weithgar yng Nghymru sy'n derbyn cyflog is; llawer ohonynt yn derbyn yr isafswm cyflog cenedlaethol neu ychydig yn uwch. Mae'r argyfwng yn rhoi pwysau ychwanegol ar yr unigolion hyn i ymgymryd â gwaith ychwanegol, cynyddu oriau a cheisio cyflogaeth sy'n talu'n well yn rhywle arall.

Mae hyn yn cyflwyno problem wirioneddol i'r sector gofal sydd eisoes yn wynebu heriau gyda recriwtio a chadw staff mewn marchnad sydd eisoes yn fregus. Canfu ystadegau cyflogaeth Gweithgareddau Iechyd a Gwaith Cymdeithasol Dynol fod y rhaniad o ran rhyw ar gyfer pobl a gyflogir yn y sector hwn yn fenywaidd yn bennaf (78%).

Bu'r prosiect yn dadansoddi data Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Mae galw cynyddol ar draws y ddau sector gan arwain at bwysau o ran cyflogaeth. Mae trosiant uchel ymlith staff, anawsterau o ran recriwtio a chadw staff sydd wedi arwain at nifer uchel o swyddi gwag. Gallai'r sefyllfa hon arwain at brinder neu ddiffyg gofal i'n poblogaeth fwyaf bregus, gan roi mwy o alw ar y GIG ac ysbytai sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd.

alp
Rhaglen Dysgu Dadansoddi Data
Analytics Learning Programme

Mae'r data'n dangos bod poblogaeth gynyddol sy'n heneiddio yng Nghymru sy'n debygol o arwain at bwysau ychwanegol yn y dyfodol ar systemau Iechyd a Gofal Cymdeithasol sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd. Mae llawer o ddarparwyr gofal mewn perygl o fethu lle nad yw'r cyllid wedi cadw i fyny â'r galw.

Fe wnaethon ni edrych ar swyddi gwag Gofal Cymdeithasol a'u cymharu â thelerau ac amodau a chyflogau mewn sectorau eraill a oedd yn fwy ffafriol, gan arwain at gyfraddau gwell o ran recriwtio a chadw staff. Mae'r argyfwng y mae gofal cymdeithasol yn ei wynebu gyda darparu gwasanaethau yn debygol o fod yn gysylltiedig â chyflogau isel gweithwyr gofal a thelerau ac amodau llai ffafriol (e.e. contractau dim oriau), ac mae'n anochel fod hyn yn cael effaith ar y sector.

VALE of GLAMORGAN
BRO MORGANNWG

Ar sail data o gyfraddau cyflog y DU (gan gynnwys cyflog byw cenedlaethol a chyflog byw go iawn), fe wnaethom ddatblygu pedwar persona. Roedd y rhain yn dangos faint y gallai pob grŵp o weithwyr ddisgwyl gweld eu costau byw'n codi, fel cynnydd canrannol o'u hincwm. Gwelsom mai po isaf y byddai'r cyflog, yr uchaf fyddai'r effaith.

Drwy gynnal yr ymchwil a chyflwyno'r darlun cyfan, codwyd ymwybyddiaeth o'r heriau sy'n wynebu'r sectorau Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Dangosodd pa mor annatod yw talu'r cyflog byw i recriwtio a chadw staff a'r rôl bwysig y mae gweithwyr gofal yn ei chwarae wrth ddarparu gwasanaethau hanfodol i'n pobl fwyaf bregus yn ein cymunedau.

MAE'R CAMAU NESAF ALLWEDDOL AR GYFER Y PROSIECT YN CYNNWYS

TYMOR BYR
Cymorth brys, wedi'i dargedu i gefnogi gweithwyr gofal

TYMOR CANOLIG
Dadansoddi ymhellach faterion y sector cyfan: tâl, telerau ac amodau cyflogaeth, oriau gwaith, bwlch cyflog rhwng y rhywiau, diogelwch swyddi a dilyniant.

Annog pobl i mewn i'r sector; ymgyrch recriwtio Cynorthwy-ydd Gofal Iechyd diweddar – a allwn ni ddysgu unrhyw beth o hyn?

Codi proffil gweithwyr gofal – proffesiwn tra medrus, hyfforddedig, sy'n hanfodol i gyflwyno gwasanaethau.

HIRDYMOR
Gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu camau ataliol i osgoi'r angen am ofal cymdeithasol.

Integreiddio gwasanaethau ac archwilio sut rydym yn cyflwyno'r gofal gorau pan nad oes dewisiadau amgen.

Archwilio modelau gofal ledled y DU ac Ewrop.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Jason Horton jhorton@valeofglamorgan.gov.uk
Sonia Hutchings shutchings@valeofglamorgan.gov.uk

Fideos

Gwydnwch Cymunedol yng Nghymru
RICC Gweminar

Yn y gweminar hwn clywsom gan Nick Selwyn ac Euros Lake o Archwilio Cymru Yn erbyn cefndir tebygol o ostyngiadau pellach mewn gwariant cyhoeddus, mae awdurdodau lleol yn cael eu herio i helpu pobl sy'n cael trafferth gyda chostau uwch. Fe wnaethon nhw r annu sut mae gwydnwch cymunedol...

Gwylio

Pam Mae Cydraddoldeb yn Well i Bawb? RICC Gweminar

Yn y gweminar hwn rhoddodd yr Athro Richard Wilkinson, cyd-awdur The Spirit Level a The Inner Level, ei safbwynt ar y rhesymau pam mae anghydraddoldebau materol yn gwneud pobl yn fwy anghymdeithasol, yn gwneud rhaniadau statws a dosbarth yn fwy pwerus, yn cynyddu straen, yn niweidio iechyd corfforol ac iechyd meddwl, ac yn rhwystr rhag cynaliadwyedd.

Gwylio

Communities4Change C4C Cymru
RICC Gweminar

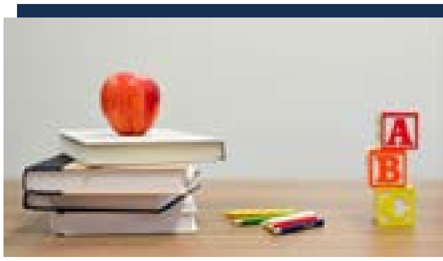
Roedd y gweminar hwn yn rhoi trosolwg o ddull gweithredu C4C Cymru, y ffordd y mae gwaith CTMHHP wedi esblygu ers cymryd rhan yng nghynllun peilot C4C Cymru a phwyntiau dysgu allweddol o'r gwerthusiad.

Gwylio

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

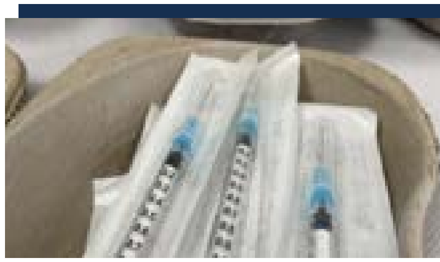
Gweld ein holl fideos

Newyddion & Adnoddau



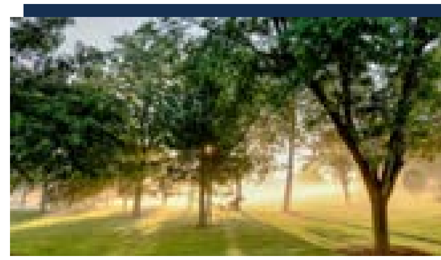
Mwy na £46m i gefnogi cynlluniau cymunedol a mynd i'r afael ag anghydraddoldeb mewn ysgolion ledled Cymru

28-03-2023



Nifer y bobl sy'n mynychu rhaglenni nodwyddau a chwistrellau diogel yn gostwng 27 y cant

28-03-2023



Primary care save 44,000 kg CO_2 in first year of new greener scheme

28-03-2023

Pob Newyddion

Cymru'n arloesi: creu cymru gryfach, decach, a gwyrddach

Llywodraeth Cymru Cyhoeddwyd gyntaf: 27 Chwefror 2023

"Sut y byddwn yn defnyddio arloesedd i wella bywydau pobl yng Nghymru."

Prynu Bwyd Addas at y Dyfodol

Llywodraeth Cymru Cyhoeddwyd gyntaf: 17 Rhagfyr 2022

"Mae adnodd caffael bwyd ar-lein newydd, 'Prynu Bwyd Addas at y Dyfodol' yn rhan o gynlluniau ehangach Llywodraeth Cymru i gefnogi economïau lleol bob dydd Cymru."

Pob Adnoddau

Pynciau

Prevention and Improvement in Health and Healthcare

- Nursing Now Cymru/Wales
- Mental Ill Health
  - Mental Health Conditions
  - Suicide and self-harm prevention
- Non-communicable Diseases
  - Diabetes
- Communicable disease
  - Foodborne Communicable Diseases
  - Influenza (Flu)
  - Sexually Transmitted Infections
  - Coronavirus (COVID-19)

People

- LGBT+
- Gender
- Learning, physical and sensory disabilities
- Maternal and newborn health
- Offenders
- Older adults
- Ethnicity
- Carers
- Working age adults
- Children and young people
- Early years
  - Adverse Childhood Experiences (ACEs)

Health related behaviours

- Psychoactive substances
  - Alcohol
- Food and Nutrition
- Healthy Weight
- Accident and Injury Prevention
- Smoking and vaping
- Physical Activity
- Oral Health
- Sexual health

Mental Wellbeing

- Stress and resilience
- Arts and health
- Spirituality

Wider determinants of health

- Poverty
  - Income and debt
  - Benefits
- Housing
  - Homelessness
  - Fuel poverty
  - Housing quality
- Education and Training
  - Preschool
  - School
  - Further, higher and tertiary education
- Community
  - Assets Based Approaches
  - Social capital
- Environment
  - Climate change
  - Natural enviroment
  - Sustainable development
  - Built environment
- Employment
  - Unemployment
  - Precarious work
  - Good, fair work

Health in all policies

- Health Inequalities
- Social justice and human rights
- Wellbeing of future generations

Approaches and methods in public health practice

- Communities4Change Wales
- Systems thinking in public health
- Evaluation
- Behavioural Science

Pob Pynciau

Rhifyn Nesaf

LLEFYDD GWYRDD A GLAS AR GYFER IECHYD A LLES