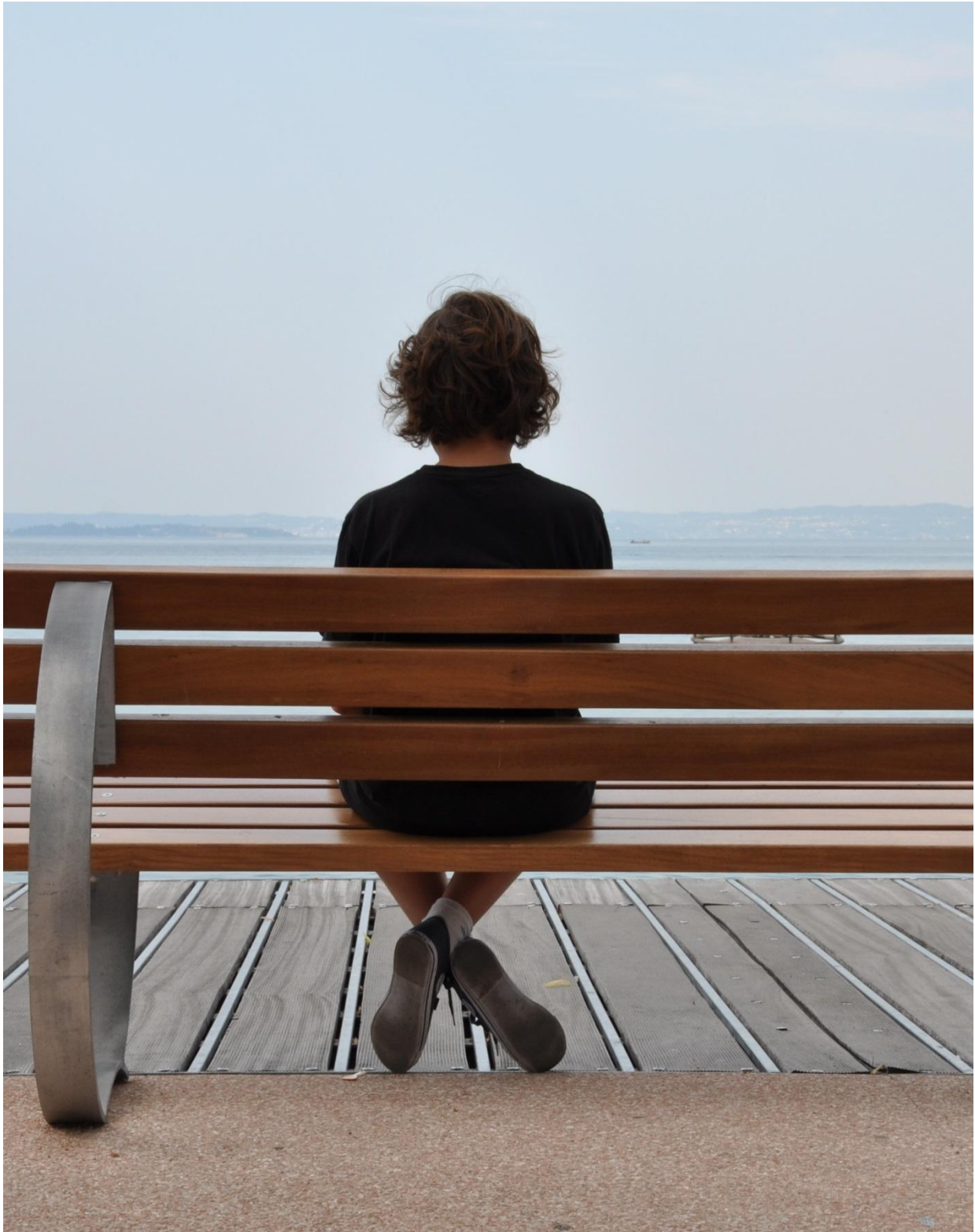


Lliniaru Unigrwydd

Nodiadau Briffio Cynnig Rhestr Fer



Shutterstock

Lliniaru Unigrwydd

Mae'r cyfarfod hwn yn galw ar bob SyM a FfCSyM i weithio ochr yn ochr â darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol a'u cymuned leol i godi ymwybyddiaeth o achosion ac effeithiau unigrwydd, ac felly sicrhau y caiff pobl unig eu hadnabod yn well er mwyn gallu cynnig iddynt y gefnogaeth a'r cymorth priodol.

Safbwynt y Cynigydd

Hoffai'r cynigydd weld gwell cydnabyddiaeth o effaith unigrwydd fel mater difrifol o ran iechyd ac i Sefydliadau weithio gyda darparwyr sylfaenol ac eilaidd a gofal cymdeithasol i fynd ati i adnabod pobl sy'n unig ac i gymryd camau priodol. Hoffai weld Sefydliadau'n mynd ati'n rhagweithiol i liniaru unigrwydd yn eu cymunedau.

Beth yw 'unigrwydd' ac ar bwy mae'n effeithio?

Nid oes diffiniad penodol o unigrwydd, ond fel arfer fe'i disgrifir fel *"diffyg cyfatebiaeth rhwng nifer ac ansawdd y perthnasoedd cymdeithasol sydd gennym a'r rhai rydym eu heisiau"*.

Cyflwr emosiynol yn hytrach na chorfforol yw unigrwydd. Nid yw yr un peth ag arwahanrwydd cymdeithasol, er bod mwy o berygl i bobl sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol fod yn unig.

Mae oddeutu 15% o bobl o oedran gweithio a nifer debyg o bobl 65-79 oed yn dweud eu bod yn teimlo'n unig. Dywed 29% o bobl hŷn nag 80 oed eu bod yn teimlo'n unig. Yn y grŵp oedran gweithio, pobl 45-54 oed sy'n fwyaf tebygol o fod yn unig.

Gall amgylchiadau personol, fel profedigaeth, iechyd gwael, byw ar ei ben ei hun, byw'n bell o'i deulu, diffyg trafnidiaeth, dechrau gofalu am rywun, neu fyw ar incwm isel wneud rhywun yn fwy agored i deimlo'n unig.

Mae'r potensial i brofi'r ffactorau risg hyn yn cynyddu wrth heneiddio, felly mae pobl hŷn yn fwy tebygol o fod yn unig.

Canfuwyd bod perthyn i grŵp ethnig neu gymdeithasol lleiafrifol yn gallu achosi i bobl fod yn fwy agored i fod yn unig.

Mae llawer o wasanaethau cyngor sy'n cynnig achubiaeth i bobl sy'n unig o dan fygythiad. Mae gwasanaethau bysiau wedi cael eu torri mewn 70% o ardaloedd cynghorau, mae £82 miliwn yn llai o gyllid i ganolfannau plant (sy'n darparu gweithgareddau i rieni newydd), ac mae'r cyllid i ganolfannau cymunedol wedi cael ei gwtogi 16%.

Beth yw canlyniadau unigrwydd?

Mae goblygiadau cymdeithasol ac o ran iechyd i unigrwydd; mae pobl unig yn fwy tebygol o ddiodeff o iselder, mae ganddynt risg uwch o bwysedd gwaed uchel, ac maent yn fwy tebygol o ddatblygu dementia.

Dangoswyd bod unigrwydd yn fwy niweidiol i iechyd nag anweithgarwch corfforol a gordewdra. Mae ei oblygiadau o ran iechyd yr un peth â smygu 15 sigarét y dydd.



Shutterstock

Mae hyn yn arwain at bwysau ar wasanaethau lleol – ar gyfartaledd mae pobl hŷn sy'n unig 1.8 gwaith yn fwy tebygol o fynd i weld eu meddyg teulu, 1.6 gwaith yn fwy tebygol o fynd i adran damweiniau ac achosion brys a 3.5 gwaith yn fwy tebygol o gael gofal preswyl gan awdurdod lleol.

Felly mae mynd i'r afael ag unigrwydd yn gwneud synnwyr, nid yn unig o safbwynt cymdeithasol a moesegol, ond hefyd o safbwynt economaidd.

Mae'r Gymdeithas Llywodraeth Leol yn dadlau nad oes angen i gymryd camau i frwydro yn erbyn unigrwydd fod yn feichus yn ariannol, yn arbennig os caiff adnoddau sy'n bodoli eisoes eu targedu'n well.

A dweud y gwir, o ganlyniad i gynllun yn Sir Gaerloyw i adnabod y bobl fwyaf unig ac ynysedig yn y gymuned, arbedwyd £1.2 miliwn i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Am bob £1 a fuddsodwyd yn y cynllun, cafwyd enillion o £3.10.

Sut ellir mynd i'r afael ag unigrwydd?

Mae brwydro yn erbyn unigrwydd yn galw am gyfraniadau oddi wrth amrywiaeth fawr o bartneriaid, gan gynnwys awdurdodau lleol, darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol, a grwpiau cymunedol.

Canfu adroddiad a gomisiynwyd gan Age UK a'r Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd dair prif her wrth fynd i'r afael ag unigrwydd: cyrraedd unigolion unig; deall natur unigrwydd unigolyn a datblygu ymateb wedi'i bersonoli; cynorthwyo unigolion unig i fanteisio ar wasanaethau priodol.

Mae codi ymwybyddiaeth a dileu'r stigma sy'n gysylltiedig â bod yn unig yn gam cyntaf pwysig wrth sicrhau bod pobl sy'n unig, ond nad ydynt o bosibl yn cydnabod hynny (neu nad ydynt yn fodlon ei gyfaddef), yn dechrau manteisio ar y cymorth a'r gwasanaethau mae arnynt eu hangen.

Mae awdurdodau lleol yn defnyddio amrywiaeth o dechnegau ac yn gweithio gydag amrywiaeth o asiantaethau lleol i estyn allan i bobl sy'n unig a'u hannog i ddefnyddio'r gwasanaethau a gynigir.

Mae'r rhain yn cynnwys mapio yn erbyn ffactorau risg cyffredin er mwyn mynd ati i dargedu pobl mae arnynt angen mwy o gymorth cymdeithasol o bosibl, yn ogystal â defnyddio'r cyfryngau torfol, ymgyrchoedd postio a thafenni i hyrwyddo eu gweithgareddau.

Mae meithrin partneriaethau lleol a defnyddio gwirfoddolwyr yn y gymuned yn ffordd allweddol arall o adnabod pobl unig. Er enghraifft, gallai ysbytai neu weithwyr cymdeithasol atgyfeirio unigolyn sy'n wynebu risg at wasanaeth cyfeillio elusen, neu gallai'r un elusen gysylltu â grwpiau cymunedol i hyrwyddo eu gwasanaeth a cheisio estyn allan i bobl nad ydynt wedi cael eu hadnabod eto.



Shutterstock

Yn ddiweddar lansiodd ASau ac elusennau gomisiwn ar unigrwydd, er cof am Jo Cox, a fydd yn ymchwilio i atebion ymarferol i frwydro yn erbyn unigrwydd ledled y wlad. Mae'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru (2013-2023) o eiddo Llywodraeth Cymru yn cydnabod pwysigrwydd llesiant cymdeithasol i bobl hŷn, ond yn dal i ganolbwyntio'n bennaf ar hybu llesiant corfforol.

Mae'r rhan fwyaf o strategaethau i frwydro yn erbyn unigrwydd yn tueddu i ganolbwyntio ar weithredu lleol, yn hytrach na chenedlaethol. Yn unol â'r ymagwedd hon, ym mis Ionawr 2017 dyfarnodd y Loteri Genedlaethol £2.7 miliwn i'r Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd i gynnal ymgyrch newydd yn annog awdurdodau lleol i fynd i'r afael ag unigrwydd. Nod y fenter yw hybu 250,000 o weithredoedd caredig i liniaru unigrwydd mewn cymunedau targededig.

Mae rhai wedi galw ar y llywodraeth i gynnwys unigrwydd fel un o'r gofynion gorfodol mewn strategaethau iechyd a llesiant lleol – ar hyn o bryd mae hyn yn wirfoddol.

Yn gyffredinol, mae ymyriadau presennol llywodraethau Cymru a'r Deyrnas Unedig yn tueddu i ganolbwyntio ar bobl hŷn.

Sut allai SyM weithio ar y cynnig hwn pe câi ei basio?

Bydd cynllun ymgyrchu llawn yn cael ei ddatblygu gan FfCSyM os caiff y cynnig ei basio, gan gymryd i ystyriaeth ddatblygiadau ers hynny. Ond i ddarparu gwybodaeth ar gyfer eich trafodaethau, dyma rai ffyrdd y gallai SyM ystyried gweithio ar y mater hwn pe câi ei basio.

Ar lefel genedlaethol, gallai FfCSyM weithio gyda phartneriaid i dynnu sylw at y mater. Gallai FfCSyM alw ar lywodraeth y DU i sicrhau y caiff unigrwydd ei gydnabod yn benodol mewn strategaethau iechyd lleol. Gall FfCSyM hefyd gyfrannu at Gomisiwn Jo Cox ar Unigrwydd. Yng Nghymru, gallai FfCSyM alw ar y llywodraeth i annog Byrddau Iechyd Lleol i wreiddio unigrwydd yn eu cynlluniau fel rhan o'i hymgyrch gofal iechyd darbodus, gan gydnabod bod mynd i'r afael ag unigrwydd yn dda i ddyfodol y GIG yn ogystal ag i bobl.

Ar lefelau lleol a rhanbarthol byddai Sefydliadau a Ffederasiynau mewn sefyllfa dda i ddefnyddio eu rhwydweithiau i weithio mewn partneriaeth gyda'u hawdurdod lleol, darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol ac elusennau lleol i helpu i adnabod pobl sy'n unig neu mewn perygl o fod yn unig. Gallent hefyd helpu i ganfod ardaloedd lle mae'n bosibl bod pobl yn arbennig o agored i fod yn unig, a threfnu gweithgareddau penodol i estyn allan at y bobl hyn.

Dadleuon dros y cynnig.

- Mae hwn yn fater cyfredol ac amserol ac mae'n debygol o ddod yn fwy difrifol wrth i'r boblogaeth hŷn gynyddu. Er hynny, nifer gymharol fach o sefydliadau sy'n gweithio ar y mater yn genedlaethol, ac mae'r rheiny sydd wrthi'n tueddu i edrych arno o safbwynt pobl hŷn.
- Gyda'r cynnig hwn, mae cyfle i SyM ddefnyddio ei ddylanwad a'i rwydwaith i helpu i ysgogi symudiad i sicrhau ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o broblem gyffredin a gweithredu arni.



Shutterstock

Dadleuon yn erbyn y cynnig.

- A ellid barnu bod y cynnig hwn yn gwahodd Sefydliadau ac aelodau SyM i wthio eu hunain ar bobl eraill, mewn sefyllfaoedd lle efallai na fyddai croeso i'r sylw hwnnw?
- Ai mater lleol yn hytrach na mater cenedlaethol yw'r cynnig hwn? Gall Sefydliadau weithio ar y mater hwn heb yr angen am gynnig cenedlaethol, a bydd llawer yn gwneud rhywfaint o'r gwaith hwn eisoes.
- A fyddai'r cynnig hwn yn atgyfnerthu ystrydebau am SyM fel corff sy'n canolbwyntio ar bobl hŷn?

Mwy o wybodaeth

Sefydliadau cenedlaethol:

- Age UK: www.ageuk.org.uk/
- Yr Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd: <http://www.campaigntoendloneliness.org/>

Sefydliadau fyddai efallai'n gallu helpu gyda siaradwyr yn lleol:

- Cysylltwch â'ch awdurdod lleol neu fwrdd iechyd / llesiant lleol – mae'n bosibl y bydd ganddo rywun a allai siarad am y mater neu ei fod yn gyfarwydd ag elusennau sy'n cynnig gwasanaethau cyfeillio neu'r tebyg yn eich ardal chi.
- Ydych chi'n adnabod gweithwyr iechyd neu ofal cymdeithasol sy'n gweithio yn y gymuned? Mae'n bosibl eu bod yn dod ar draws unigrwydd yn eu gwaith o ddydd i ddydd ac y byddent yn fodlon siarad am y mater, neu'ch cyfeirio at rywun a all wneud.
- Gofynnwch i aelodau o'ch Sefydliad – mae'n bosibl eu bod yn cymryd rhan mewn mentrau yn lleol neu fod ganddynt syniadau da ynghylch pobl i ofyn iddynt.

Clipiau fideo diddorol ar y mater sydd ar gael ar lein:

Adroddiad gan Victoria Derbyshire sy'n trafod rhaglen ddogfen y BBC 'The Age of Loneliness' ac sy'n cynnwys unigolion a gymerodd ran yn y rhaglen. <http://www.bbc.co.uk/programmes/p03dsrv3>

Sgwrs TED ar iechyd emosiynol sy'n sôn am unigrwydd.

https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene?language=en#

Manylion cyswllt yr Adran Materion Cyhoeddus

Cyswllt: Lisa Plotkin

Ffôn: 020 7371 9300 est. 213

E-bost: l.plotkin@nfwi.org.uk

Post: National Federation of Women's Institutes, 104 New Kings Road, London SW6 4LY