



Ein cynllun ar gyfer helpu pobl sydd yn unig ac sydd yn ei chael yn anodd i gyfarfod pobl eraill



Cafodd y ddogfen yma ei hysgrifennu gan Lywodraeth Cymru. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o **'Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael gydag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ac adeiladu cysylltiadau cryfach'**.

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd i'w darllen a'u deall.

Efallai y byddwch angen cefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod y geiriau mewn ysgrifen **glas trwm** yn anodd i'w deall. Mae beth maen nhw'n feddwl wedi'i ysgrifennu mewn blwch o dan y gair.

Os ydy'r gair anodd yn cael ei ddefnyddio eto mae mewn ysgrifen **glas normal**. Mae beth mae'r geiriau mewn glas yn ei feddwl ar dudalen 30.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth cysylltwch gyda:

Cyfeiriad:

Y Tîm Unigrwydd ac Ynysigrwydd Cymdeithasol
Y Gyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol
Llywodraeth Cymru, Adeiladau'r Goron
Parc Cathays, Caerdydd
CF10 3NQ



Gwefan:

<https://llyw.cymru/unigrwydd-ac-ynysigrwydd-cymdeithasol-cysylltu-cymunedau>

E-bost: UnigacYnysig@llyw.cymru



Cafodd y ddogfen ym ei gwneud yn hawdd ei deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.



Sut i ddefnyddior ddogfen yma.....	2
Cyflwyniad.....	4
Beth rydyn ni eisiau ei wneud.....	6
Ein 4 prif nod:.....	9
1. Mwy o gyfleoedd i bobl gysylltu.....	11
2. Cael mwy o wasanaethau yn y gymuned.....	18
3. Helpu i adeiladu cymunedau cryf.....	22
4. Helpu pobl i ddeall y problemau yma yn well.....	26
Beth sydd yn digwydd nesaf?.....	30
Geiriau Anodd.....	32

Cyflwyniad

Dyma ein cynllun cyntaf i helpu i stopio pobl rhag bod yn unig a dioddef **ynysigrwydd cymdeithasol/bod yn ynysig yn gymdeithasol**.



Ynysigrwydd cymdeithasol/bod yn ynysig yn gymdeithasol ydy pan mae pobl yn ei chael hi'n anodd i gyfarfod pobl eraill.

Efallai bod hyn yn digwydd oherwydd lle maen nhw'n byw neu oherwydd eu bod nhw'n ei chael yn anodd i fynd allan a chyfarfod pobl.



Y flwyddyn diwethaf fe wnaethon ni ofyn i bobl beth roedden nhw'n feddwl am ein syniadau ar gyfer delio gyda'r problemau yma.



Mae'r cynllun yma yn dweud beth rydyn ni'n mynd i wneud nawr.

Mae unrhyw un yn gallu bod yn unig neu **yn ynysig yn gymdeithasol**. Rydyn ni'n gwybod bod unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol** yn gallu effeithio ar iechyd a **llesiant** pobl.



Mae **llesiant** yn meddwl bod person yn hapus, yn iach ac yn gyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw'n wneud.



Felly, mae'n bwysig iawn helpu i stopio pobl rhag bod yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Rydyn ni'n rhoi bron i 1 miliwn a hanner o bunnoedd i helpu inni ddeall y problemau yma yn well.



Diolch i bawb sydd wedi cymryd rhan ac wedi cael dweud beth maen nhw'n feddwl yn y gwaith yma.



Dim ond dechrau gwneud gwahaniaeth i'r materion pwysig yma mae'r cynllun hwn.



Julie Morgan

**Dirprwy Weinidog Iechyd a Gwasanaethau
Cymdeithasol**

Beth rydyn ni eisiau ei wneud

Rydyn ni'n dysgu mwy a mwy am sut mae unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol** yn gallu effeithio:

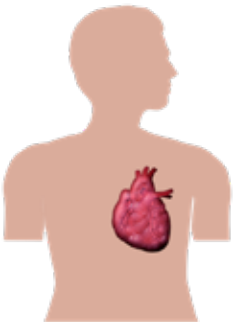


- ein cyrff



- ein meddyliau

Er enghraifft, efallai bod pobl sydd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** mewn mwy o berygl o gael:



- Problemau iechyd



- Problemau cysgu



- Iechyd meddwl gwael. Dyma pan nad ydych chi'n teimlo'n dda yn eich meddwl a'ch meddyliau.



Mae'n bwysig iawn ein bod yn cael perthynas gyda:

- teulu a ffrindiau



- cymdogion a'r bobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw.



Mae hyn yn gallu helpu gyda'n **llesiant**.



Rydyn ni eisiau i bobl wybod bod yna amseroedd lle rydyn ni i gyd yn gallu teimlo'n unig neu **yn ynysig yn gymdeithasol**.

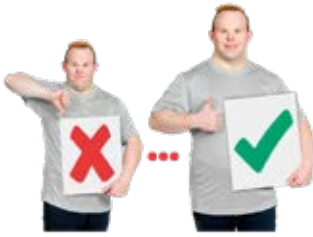


Er enghraifft, pan rydyn ni'n dechrau swydd newydd neu pan mae perthynas yn gorffen.



Ond mae hi'n iawn gofyn am help.

Yn y cynllun yma rydyn ni'n edrych ar ffyrdd i:



- lleihau'r risg o ddod yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol.



- stopio pobl rhag bod yn unig neu yn ynysig yn gymdeithasol am amser hir.



- helpu pobl yn gynnar, cyn iddo ddod yn broblem mawr.



- helpu pobl i ddeall y preblemau yma yn well. Ac i ddelio gydag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol.



Mae angen inni wneud yn siŵr bod yr help a'r gefnogaeth gywir ar gael i bobl.



Rydyn n'n gwybod nad ydy Llywodraeth Cymru yn gallu datrys y problemau yma ei hun. Mae angen inni gyd weithio gyda'n gilydd i wneud gwahaniaeth.

Ein 4 prif nod

Rydyn ni eisiau:



1. Mwy o gyfleoedd i bobl gysylltu

Pan rydyn ni'n **cysylltu** gyda phobl eraill mae'n meddwl bod gennym ni bobl sydd yn agos inni sydd yn ein helpu i deimlo ein bod yn cael ein caru, cefnogi a rhoi gofal inni.



2. Mwy o wasanaethau yn y gymuned



3. Cymunedau cryf lle mae pobl yn cefnogi ei gilydd



4. Pobl i ddeall y problemau yma yn well.



1. Mwy o gyfleoedd i bobl gysylltu



Mae'n bwysig iawn ein bod yn gallu **cysylltu** gyda phobl eraill.



Mae bod yn rhan o gymuned yn gallu helpu i wella **cysylltiadau** pobl.



Rydyn ni eisiau gweld mwy o gyfleoedd i bobl **gysylltu** gyda'i gilydd.

Chwaraeon a gweithgaeedd corfforol



Dyma ffordd dda iawn i helpu pobl i **gysylltu** gydag eraill.



Mae hefyd yn dda iawn i'n iechyd corfforol a'n iechyd meddwl.



Mae angen inni wneud yn siŵr ei bod yn fwy hawdd i bobl ddod yn fwy egniol. Er enghraifft drwy wneud yn siŵr bod yna ddigon o leoedd **hygyrch** i bobl gerdded neu seiclo.



Mae **hygyrch** yn meddwl eu bod nhw'n gallu cael eu defnyddio gan lawer o bobl, hyd yn oed os oes ganddyn nhw anghenion gwahanol.



Rydyn ni'n gweithio gyda chyrff eraill i helpu pobl i fod yn fwy egniol.



Ac rydyn ni'n rhoi llawer o arian i'r gwaith yma.

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli yn helpu:

- pobl i deimlo'n fwy **cysylltiedig** gydag eraill.





- pobl i ddysgu sgiliau newydd



Mae pobl eraill yn gallu elwa oddi wrth y gwaith y mae gwirfoddolwyr yn ei wneud.



Diwylliant a'r celfyddydau

Mae diwylliant a'r celfyddydau yn meddwl pethau fel y theatr, cyngherddau, cerddoriaeth a chrefftiau.



Mae yna lawer o weithgareddau yng Nghymru i bobl fynd i'w gweld neu i gymryd rhan ynddyn nhw.



Maen nhw'n rhoi cyfle inni gael hwyl a dysgu. Ac maen nhw'n ein helpu i wneud **cysylltiadau cymdeithasol** da.



Fe fyddwn ni'n gweithio gyda **Chyngor Celfyddydau Cymru** i helpu pobl i ddysgu sut mae'r celfyddydau yn gallu helpu gyda **llesiant**.



Mae Cyngor Celfyddydau Cymru yn mynd i edrych ar sut mae'r celfyddydau yn gallu cael eu defnyddio ar gyfer **presgripsiynu cymdeithasol**.



Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn meddwl dweud wrth bobl am y gwasanaethau yn y gymuned sydd yn gallu helpu gyda'u **llesiant**.

Cynhwysiant digidol



Mae **cynhwysiant digidol** yn meddwl gwneud yn siŵr bod pob grŵp o bobl yn cael y cyfle i ddefnyddio pethau fel cyfrifiaduron a'r rhyngwrwyd.



Dydy defnyddio cyfrifiaduron a'r rhyngwrwyd ddim yn gallu cymryd lle bod o gwmpas pobl.



Ond, maen nhw'n gallu bod yn ffordd ddefnyddiol o siarad gyda phobl eraill. A gweld pa weithgareddau sydd ar gael.



Mae hefyd yn ffordd dda i bobl ddarganfod help a chefnogaeth.

Gwasanaethau cymunedol



Mae yna lawer o wasanaethau mewn cymunedau sydd yn gallu lleihau unigrwydd ac [ynysigrwydd cymdeithasol](#).



Mae'n bwysig iawn gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod beth ydyn nhw.



Mae yna wefan sydd yn dweud wrth bobl am wasanaethau sydd yn gallu eu helpu. Ei enw ydy **DEWIS Cymru**.



Mae yna **ap** hefyd sydd yn helpu pobl i ddarganfod cefnogaeth a chynngor. Ei enw ydy **Iechyd a Llesiant Cymru**.

Ap ydy darn o feddalwedd ar ffôn neu dabled. Mae'n helpu pobl i ddefnyddio pethau fel cyfryngau cymdeithasol.

Gwasanaethau llesiant



Efallai bod rhai pobl sydd yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** angen cefnogaeth i **gysylltu** gydag eraill.



Mae cyrff sydd yn cynnig **presgripsiynu cymdeithasol** yn gallu helpu gyda hyn. Maen nhw'n gallu dweud wrth bobl am wasanaethau a gweithgareddau sydd yn gallu helpu gyda llawer o wahanol bethau.

Cefnogi pobl sydd mewn perygl mwyaf



Mae rhai grwpiau o bobl mewn perygl uwch o fod yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol** fel:

- Pobl hŷn.



- Gofalwyr di-dâl.



- Pobl sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog – y fyddin, y llynges neu'r llu awyr a'u teuluoedd.



- Pobl anabl.



- Plant a phobl ifanc.



Rydyn ni'n gwneud yn siŵr ein bod yn gwneud gwaith i gefnogi'r grwpiau yma o bobl. Mae'r gwaith yma mewn rhai o'n cynlluniau eraill hefyd.



2. Cael mwy o wasanaethau yn y gymuned

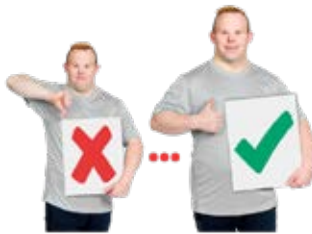


Mae'n bwysig iawn bod gwasanaethau da yn y gymuned i helpu pobl i [gysylltu](#).

Trafnidiaeth



Mae pobl angen trafnidiaeth cyhoeddus da i fynd i weld pobl eraill.



Rydyn ni eisiau gwneud trafnidiaeth cyhoeddus yng Nghymru yn well.



Ac rydyn ni eisiau i ragor o bobl ddefnyddio trafnidiaeth cyhoeddus.



Mae angen i dtrafnidiaeth cyhoeddus fod yn [hygyrch](#) hefyd.



Rydyn ni'n mynd i roi £200 miliwn i wella pethau fel toiledau ac ystafelloedd aros mewn gorsafoedd trennau yng Nghymru.



Ac rydyn ni wedi gwario £25 miliwn ar wneud bysiau yn fwy **hygyrch** yng Nghymru.



Rydyn ni'n mynd i ddarganfod mwy am y trafndiaeth cyhoeddus mae pobl ei angen.

Y rhyngrwyd a ffonau symudol



Rydyn ni'n rhoi rhywfaint o arian i wneud yn siŵr bod pobl yn gallu defnyddio'r rhyngrwyd a ffonau symudol.



Mae hyn drwy wella **band eang** yng Nghymru. Mae **band eang** yn ffordd o gael rhyngrwyd cyflym iawn.



Rydyn ni hefyd yn gwneud yn siŵr bod signal ffonau symudol yn well.



Ac rydyn ni'n gwneud llawer o waith i helpu i wneud yn siŵr bod pobl ifanc yn ddiogel pan maen nhw'n defnyddio'r rhyngrwyd.

Tai



Pan mae pobl yn teimlo'n ddiogel lle maen nhw'n bw mae hynny'n gallu eu helpu i deimlo'n llai unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae angen i bobl fyw yn y cartref cywir ar gyfer eu anghenion i'w helpu nhw i fod yn annibynnol.



Rydyn ni'n rhoi llawer o arian i wneud yn siŵr bod pobl yn byw yn y tai cywir.



Fe fydd yr arian yma yn cael ei ddefnyddio hefyd i wneud yn siŵr bod yna wasanaethau cymunedol yn agos at lle mae pobl yn byw.



Ac fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod pobl sydd ei angen yn cael cymorth tai.



Gofod cymunedol

Mae lleoedd i gyfarfod yn y gymuned yn rhoi cyfle i bobl fwynhau amser gyda'i gilydd a rhannu diddordebau.



Mae ysgolion yn rhan pwysig o'r gymuned.



Mae ysgolion yn gallu cael eu defnyddio ar gyfer gweithgareddau eraill y mae pawb yn gallu elwa ohonyn nhw. Er enghraifft, chwaraeon a hyfforddiant.



Rydyn ni'n rhoi arian i ysgolion wella gwasanaethau yn y gymuned.



Rydyn ni eisiau gweld rhagor o ofod gwyrdd hefyd, fel parciau.



Rydyn ni'n gwybod bod gofod gwyrdd yn dda i iechyd meddwl pobl.

3. Helpu i adeiladu cymunedau cryf



I adeiladu cymunedau cryf mae angen i bobl:

- cael cyfle i weithio gyda'i gilydd.



- teimlo'n ddiogel ynghylch cymryd rhan yn eu cymuned.



- cael eu trin yn deg ac yn gyfartal.

Cymunedau yn gweithio gyda'i gilydd



Rydyn ni'n talu am dimau bychain ar draws ardaloedd yng Nghymru i weithio gyda chymunedau. Ac i weld pa broblemau sydd gan bobl.



Rydyn ni'n gwneud gwaith i wneud yn siŵr bod pobl yn cael eu trin yn deg ac yn gyfartal.



Un ffordd rydyn ni'n ei ddefnyddio i gefnogi cymunedau ydy drwy **Hybiau Cymuned**.



Hybiau Cymuned ydy lleoedd lle mae pobl yn gallu mynd i gael cefnogaeth. A dod at ei gilydd.



Fe wnaethon ni ffurfio grŵp i edrych ar beth mae angen i **Hybiau Cymuned** ei gynnig i bobl. Fe wnaethon ni ofyn i bobl beth maen nhw'n feddwl.



Mae yna **Hybiau Cymuned** mewn rhai ardaloedd yng Nghymru nawr.

Gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gweithio gyda'i gilydd



Mae gwasanaethau da sydd yn ateb anghenion pobl yn bwysig iawn i'n iechyd.



Rydyn ni eisiau i wasanaethau wrando ar beth mae pobl eisiau a'u rhoi nhw gyntaf.



Mae gennym ni hyfforddiant or enw **Rhaglenni Addysg i Gleifion**. Mae hyn yn helpu pobl gyda phroblemau iechyd i ddysgu sut i edrych ar ôl eu iechyd a'u **llesiant**.



Rydyn ni eisiau i staff sydd yn gweithio mewn iechyd a gofal cymdeithasol gael mwy o hyfforddiant i'w helpu nhw i ddeall unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.



Rydyn ni'n rhoi llawer o arian i gefnogi pobl gyda'r anghenion mwyaf.

Helpu pobl sydd heb lawer o arian



Pan nad oes gan bobl lawer o arian dydyn nhw ddim yn gallu fforddio talu am weithgareddau yn aml iawn. Neu dalu am bethau fel tocynnau bws a thrafnidiaeth i fynd i leoedd.



Mae hyn yn gallu eu gwneud nhw yn fwy tebygol o fod yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae gennym ni gynllun i helpu i gefnogi teuluoedd sydd heb lawer o arian. Er enghraifft, drwy helpu rhieni i ddysgu sgiliau newydd sydd yn gallu eu helpu i gael swyddi.



4. Helpu pobl i ddeall y problemau yma yn well



Mae llawer o bobl yn ei chael hi anodd i ddweud eu bod yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Rydyn ni eisiau helpu pobl i ddeall beth ydy unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**. A'u helpu nhw i siarad mwy am hynny.



Rydyn ni eisiau i bobl ddeall mwy am pa mor bwysig ydy bod yn **gysylltiedig** gyda phobl o'n cwrmpas er mwyn ein **llesiant**.



A phan mae pobl yn cefnogi ei gilydd mae'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr.

Cefnogi plant a phobl ifanc



Mae llawer o blant a phobl ifanc yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae gwaith yn cael ei wneud i helpu ysgolion i edrych ar ôl iechyd meddwl a **llesiant** plant.



Fe fydd y gwaith yma hefyd yn edrych i mewn i unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.



Weithiau dydy plant ddim yn cael mynd i'r ysgol. Er enghraifft, oherwydd bod ganddyn nhw anabledd sydd yn effeithio ar sut maen nhw'n ymddwyn. Mae hyn yn gallu gwneud iddyn nhw deimlo'n unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae gwaith yn cael ei wneud i helpu plant i fynd i'r ysgol. Ac i stopio plant rhag cael eu gadael allan.



Mae gennym ni gynllun hefyd ar gyfer pobl ifanc. I'w helpu nhw i ddeall eu anghenion. Ac i deimlo'n **gysylltiedig** gyda'u cymuned mewn ffordd sydd yn iawn iddyn nhw.

Cefnogi iechyd meddwl da a llesiant



Mae unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol** yn gallu arwain at iechyd meddwl gwael. Dim ots beth ydy'ch oed chi.



Mae gennym ni gynllun i helpu iechyd meddwl pawb yng Nghymru.



Mae rhywfaint o'r cynllun yma yn siarad am ddefnyddio **presgripsiynu cymdeithasol** i helpu i wella iechyd meddwl a **llesiant**.



Rydyn ni hefyd yn mynd i roi mwy o gefnogaeth i bobl gyda **dementia**. Mae hwn yn gyflwr sydd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae llawer o bobl gyda **dementia** yn teimlo'n unig.

Gwaith



Rydyn ni'n mynd i ysgrifennu canllaw i fusnesau i helpu eu staff.



Mae hyn oherwydd bod llawer o bobl mewn gwaith yn dweud eu bod nhw'n gallu teimlo yn unig neu yn **ynysig yn gymdeithasol**.



Mae hyn yn gallu bod oherwydd bod rhagor o bobl yn gweithio o gartref nawr.

Pobl o bob oed yn gweithio gyda'i gilydd



Pan mae pobl o wahanol oedran yn gwneud gweithgareddau gyda'i gilydd rydyn ni wedi gweld bod hyn yn gallu helpu i leihau unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**.



Mae hefyd yn gallu hepu pobl i deimlo'n fwy o ran o'u cymuned. A helpu pobl i ddysgu am grwpiau gwahanol oedran.



Fe fyddwn ni'n siarad gyda chyrff yng Nghymru am wneud rhagor o'r math yma o waith.

Beth sydd yn digwydd nesaf?



Dyma'r cam cyntaf i geisio lleihau unigrwydd ac [ynysigrwydd cymdeithasol](#).



Mae yna lawer o waith da yn digwydd yng Nghymru yn barod i helpu gyda'r problemau yma.



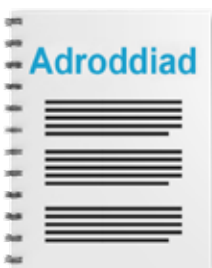
Rydyn ni eisiau dysgu oddi wrthyn nhw. Fe fyddwn ni'n gweithio gyda chyrff a grwpiau eraill i'n helpu ni i wneud hyn.



Rydyn ni eisiau i bob rhan o Lywodraeth Cymru feddwl am y problemau yma. A gwneud rhywbeth amdany'n nhw.



Fe fyddwn ni'n ffurfio grŵp gyda'n gilydd i edrych ar y gwaith rydyn ni'n ei wneud.



Fe fyddwn ni'n ysgrifennu adroddiad bob 2 flynedd i ddangos pa waith sydd wedi bod yn cael ei wneud.



Fe fyddwn ni'n edrych i weld os ydy **llesiant** pobl yn gwella. Fe fyddwn ni'n gwneud hyn drwy arolwg o'r enw **Arolwg Cenedlaethol i Gymru**.



Ac fe fyddwn ni'n edrych i weld sut mae pobl ifanc yn ei wneud drwy arolwg o'r enw **Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr**.



Rydyn ni eisiau dysgu rhagor am unigrwydd ac **ynysigrwydd cymdeithasol**. Fe fydd gennym ni arian i'n helpu ni i wneud hyn dros y 3 blynedd nesaf.



Fe fyddwn ni hefyd yn edrych ar y gwaith rydyn ni wedi dweud y byddwn ni'n ei wneud yn y cynllun yma.

Geiriau Anodd

Ap

Ap ydy darn o feddalwedd ar ffôn neu dabled Mae'n helpu pobl i ddefnyddio pethau fel cyfryngau cymdeithasol.

Cynhwysiant digidol

Mae cynhwysiant digidol yn meddwl gwneud yn siŵr bod gan pob grŵp o bobl y cyfle i ddefnyddio pethau fel cyfrifiaduron a'r rhyngrwyd.

Cysylltu

Pan rydyn ni'n cysylltu gyda phobl eraill mae'n meddwl bod gennym ni bobl yn agos inni sydd yn ein helpu i deimlo ein bod yn cael ein caru, cefnogi ac yn rhoi gofal inni.

Diwylliant a'r celfyddydau

Mae diwylliant a'r celfyddydau yn meddwl pethau fel y theatr, cyngherddau, cerddoriaeth a chrefftau.

Hygyrch

Mae hygyrch yn meddwl eu bod nhw'n gallu cael eu defnyddio gan lawer o bobl hyd yn oed os oes ganddyn nhw anghenion gwahanol.

Llesiant

Mae llesiant yn meddwl bod person yn hapus, iach a chyfforddus gyda'u bywyd a beth maen nhw'n ei wneud.

Presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn meddwl dweud wrth bobl am wasanaethau yn y gymuned sydd yn gallu helpu gyda'u llesiant nhw.

Ymysigrwydd cymdeithasol

Ymysigrwydd cymdeithasol ydy pan mae pobl yn ei chael hi'n anodd i gyfarfod pobl eraill. Mae hyn yn gallu bod oherwydd lle maen nhw'n byw neu eu bd nhw'n ei chael yn anodd i fynd allan a chyfarfod pobl.