Dadansoddi ar gyfer Polisi

YMCHWIL GYMDEITHASOL Y LLYWODRAETH

GSR GOVERNMENT SOCIAL RESEARCH

Analysis for Policy

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL:
23/2018
DYDDIAD CYHOEDDI:
19/04/2018

Adolygiad o egwyddorion sylfaenol dulliau gwirfoddoli cymunedol cynaliadwy o fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn

OGL © Hawlfraint y Goron ISBN Digidol 978-1-78937-112-3

Adolygiad o egwyddorion sylfaenol dulliau gwirfoddoli cymunedol cynaliadwy o fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn

Andy Parkinson, Consilium

Endaf Griffiths, Wavehill

Eva Trier, Wavehill

Barn yr ymchwilwyr a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid barn Llywodraeth Cymru o reidrwydd

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Chris Roberts

Yr Is-adran Ymchwil Gymdeithasol a Gwybodaeth

Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

Ffôn: 03000 256543

Ebost: chris.roberts@llyw.cymru

Tabl cynnwys

Geirfa 2
1. Cyflwyniad 3
2. Methodoleg 5
3. Canfyddiadau'r Adolygiad o Lenyddiaeth 8
4. Canfyddiadau Allweddol yr Astudiaethau Achos a'r Cyfweliadau â Rhanddeiliaid 31
5. Amlinelliad o Ddamcaniaeth Newid 35
6. Amlinelliad o'r Fframwaith ar gyfer Hunanwerthuso yn y Dyfodol 40
7. Casgliad ac Argymhellion 41
8. Atodiad A: Llyfryddiaeth yr Adolygiad o Lenyddiaeth 46
9. Atodiad B: Astudiaethau Achos Unigol 50
10. Atodiad C: Amlinelliad o Fframwaith Hunanwerthuso 88

Rhestr o dablau

Tabl 2.1: Meini prawf cynnwys ac eithrio yr adolygiad o lenyddiaeth 6

Rhestr o ffigurau

Ffigur 2.1: Darlun o'r dull ymchwilio 5
Ffigur 3.1: Ymyriadau unigrwydd: modelau gwasanaeth 19
Ffigur 5.1: Amlinelliad o Ddamcaniaeth Newid ar gyfer dulliau gwirfoddoli cymunedol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn 37

Geirfa

AOK	Graddfa unigrwydd Ando–Osada–Kodama
APS	Approved Provider Standard
CAVO	Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion
DBS	Y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd
DPVC	Dinas Powys Voluntary Concern
GDS	Geriatric Depression Scale
Ibid.	Lladin, fersiwn gryno o 'ibidem', sy'n golygu 'yn yr un lle'
LSI-A	Life Satisfaction Index A
MCS	Mental-health Component Score
GIG	Gwasanaeth Iechyd Gwladol
RBA	Results Based Accounting
SCIE	Social Care Institute for Excellence
SF-12	Short Form Health Survey v2
UCL	Coleg Prifysgol Llundain
UCLA	Prifysgol Califfornia

1. Cyflwyniad

Cefndir

1.1 Gan adeiladu ar sail yr ymrwymiadau yn y Rhaglen Lywodraethu, mae Ffyniant i Bawb: y Strategaeth Genedlaethol yn amlinellu gweledigaeth a chamau gweithredu Llywodraeth Cymru gan gwmpasu pob un o'r themâu allweddol yn y Rhaglen Lywodraethu: Ffyniannus a Diogel, Iach ac Egnïol, Uchelgeisiol ac yn Dysgu, ac Unedig a Chysylltiedig[1].

1.2 Mae'r Strategaeth Genedlaethol hefyd yn nodi pum maes blaenoriaeth – y blynyddoedd cynnar, tai, gofal cymdeithasol, iechyd meddwl a sgiliau – sydd â'r potensial i wneud y cyfraniad mwyaf tuag at ffyniant a llesiant yn y tymor hir. Mae'r flaenoriaeth gofal cymdeithasol yn cydnabod bod gofal tosturiol ac urddasol yn rhan hanfodol o gymunedau cryf, yn sicrhau y gall pobl fod yn iach ac yn annibynnol am gyfnod hwy, a'i fod yn sector economaidd pwysig ynddo'i hun.

1.3 Er bod y termau 'unigrwydd' ac 'unigedd cymdeithasol' yn aml yn cael eu defnyddio, y naill a'r llall, i olygu'r un peth, mae'r llenyddiaeth ymchwil, fel y'i trafodir yn yr adroddiad hwn, yn gwahaniaethu rhwng y ddau derm. Diffiniwyd unigedd cymdeithasol fel absenoldeb gwrthrychol cyswllt ac ymwneud rhwng unigolyn a rhwydwaith cymdeithasol. Mewn cyferbyniad, y cysyniad a grëwyd o unigrwydd yw'r teimlad goddrychol o fod ar eich pen eich hun, ac mae'n cynrychioli diffyg cyfatebiaeth rhwng y cyswllt cymdeithasol a ddymunir a'r hyn a geir mewn gwirionedd. Yn yr un modd, gwahaniaethwyd rhwng unigedd emosiynol (colli rhywun agos) ac unigedd cymdeithasol (diffyg ymwneud ag eraill).

Diben yr astudiaeth

1.4 Diben yr astudiaeth hon yw cyfrannu at ddatblygu gwell dealltwriaeth o'r amodau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n ofynnol er mwyn galluogi prosiectau cymunedol sy'n cynorthwyo i leihau unigrwydd ac unigedd i fod yn llwyddiannus, yn hunangynhaliol ac yn gynaliadwy. Mae'r ymchwil hefyd yn ceisio canfod pa rwystrau a risgiau y mae prosiectau'n eu hwynebu a, lle bo modd, sut y gellir lliniaru rhwystrau a risgiau o'r fath.

[1] Mae copïau o'r strategaethau hyn ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru: http://gov.wales/docs/strategies/160920-taking-wales-forward-cy.pdf ac http://gov.wales/docs/strategies/170919-prosperity-for-all-cy.pdf

1.5 Dyma oedd amcanion penodol yr astudiaeth:

- Adolygu'r llenyddiaeth sydd ar gael a chyfweld ymatebwyr allweddol mewn nifer fechan o raglenni yng Nghymru ac/neu yng ngweddill y DU er mwyn llywio'r gwaith o ddatblygu polisi drwy ganfod y mecanweithiau allweddol (rhwystrau a galluogwyr) sy'n golygu bod gan ddulliau gwirfoddoli cymunedol y potensial i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn;
- Arddangos y galluogwyr a'r rhwystrau allweddol, gan ddefnyddio astudiaethau achos o'r adolygiad o lenyddiaeth ac/neu gyfweliadau, er mwyn i raglenni o'r fath fod yn effeithiol ac yn gynaliadwy;
- Paratoi amlinelliad o Ddamcaniaeth Newid yn dangos sut mae gan raglenni o'r fath y potensial i leihau unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn; ac
- Amlinellu fframwaith ar gyfer hunanwerthuso rhaglenni o'r fath yn y dyfodol er mwyn ychwanegu at y sylfaen o dystiolaeth sydd ar gael ynghylch effeithiolrwydd dulliau o'r fath, gan ystyried y buddiannau economaidd a chymdeithasol.

Strwythur yr adroddiad

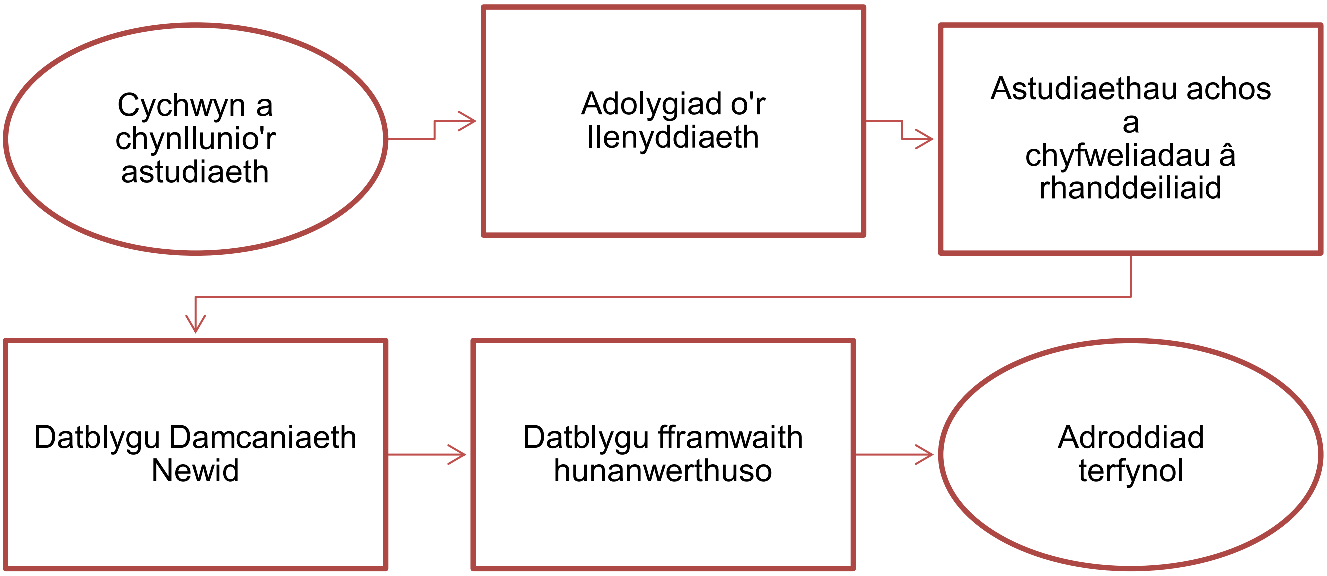
1.6 Dyma strwythur gweddill yr adroddiad hwn:

- Mae Pennod 2 yn esbonio'n gryno sut y cynhaliwyd yr adolygiad;
- Mae Pennod 3 yn trafod canfyddiadau'r adolygiad o lenyddiaeth (ceir llyfryddiaeth yn Atodiad A);
- Mae Pennod 4 yn crynhoi canfyddiadau allweddol yr astudiaethau achos o fodelau darparu sy'n bodoli eisoes yng Nghymru, yn ogystal â'r cyfweliadau a gynhaliwyd â rhanddeiliaid (mae'r astudiaethau achos llawn ar gael yn Atodiad B);
- Mae Pennod 5 yn defnyddio canfyddiadau'r adolygiad o lenyddiaeth, yr astudiaethau achos a'r cyfweliadau â rhanddeiliaid i amlinellu Damcaniaeth Newid er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd ymhlith pobl hŷn;
- Mae Pennod 6 yn cyflwyno amlinelliad o fframwaith ar gyfer hunanwerthuso gan fodelau a phrosiectau yng Nghymru, a ddatblygwyd ar sail canfyddiadau'r astudiaeth hon (sydd ar gael yn Atodiad C); ac
- Yn olaf, mae Pennod 7 yn amlinellu casgliadau'r astudiaeth ynghyd â sawl argymhelliad yn seiliedig ar y casgliadau hynny.

2. Methodoleg

2.1 Mae'r bennod hon yn disgrifio'n gryno sut y cynhaliwyd elfennau allweddol yr astudiaeth hon; ceir darlun o'r dull sylfaenol yn y ffigur isod.

Ffigur 2.1: Darlun o'r dull ymchwilio



Adolygiad o'r llenyddiaeth

2.2 Roedd y dull o fynd ati i gwblhau'r adolygiad o lenyddiaeth yn dilyn arferion da sefydledig, gan gynnwys llunio cwestiynau adolygu a datblygu fframwaith cysyniadol. Cytunwyd ar feini prawf cynnwys ac eithrio gyda Llywodraeth Cymru a chynhaliwyd yr adolygiad rhwng 5 Ebrill 2017 a 12 Mai 2017.

2.3 Roedd y strategaeth chwilio yn cynnwys sawl dull er mwyn canfod ymchwil a fyddai'n cynorthwyo i ymdrin ag amcanion yr astudiaeth. Cynhaliwyd chwiliadau o amrywiaeth o systemau rheoli gwybodaeth ar y we, gan gynnwys Wiley Online, Taylor and Francis Online, Ingenta Connect, Cochrane Library, PubMed, Google Scholar a'r Social Care Institute for Excellence (SCIE). Yn rhan o'r broses adolygu a sgrinio, canfu'r tîm ymchwil hefyd gyhoeddiadau perthnasol y cyfeiriwyd atynt mewn astudiaethau a gasglwyd ynghyd yn rhan o'r adolygiad o dystiolaeth. Mae'r holl astudiaethau a ganfuwyd yn y broses o adolygu tystiolaeth wedi cael eu cyfeirnodi mewn bas data arbennig er mwyn darparu adnodd a all fod yn sail i waith ymchwil a datblygu yn y dyfodol.

2.4 Cafodd pob dogfen ei sgrinio a'i chymharu â'r meini prawf cynnwys ac eithrio terfynol y cytunwyd arnynt, fel y nodir yn y tabl isod.

Tabl 2.1: Meini prawf cynnwys ac eithrio yr adolygiad o lenyddiaeth

Meini prawf cynnwys
1. Astudiaethau sy'n canolbwyntio ar ddarparu dulliau gwirfoddoli dan arweiniad y gymuned i leihau unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn 2. Astudiaethau yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon 3. Astudiaethau sy'n gallu rhoi tystiolaeth o ganlyniadau sydd wedi'u diffinio'n glir ar gyfer pobl hŷn 4. Astudiaethau sy'n gallu rhoi manylion ynghylch yr amodau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n ofynnol er mwyn galluogi i ddulliau gwirfoddoli fod yn llwyddiannus, yn hunangynhaliol ac yn gynaliadwy 5. Ymchwil ffurfiol (h.y. yn destun proses ymchwil glir) 6. Deunydd cyhoeddedig anffurfiol (h.y. llenyddiaeth lwyd) yn cyfeirio at 'effaith' dulliau gwirfoddoli dan arweiniad y gymuned 7. Astudiaethau a gyhoeddwyd o fewn y 10 mlynedd diwethaf 8. Astudiaethau a gyhoeddwyd yn Gymraeg neu yn Saesneg
Meini prawf eithrio
1. Astudiaethau sy'n canolbwyntio ar ddarparu dulliau gwirfoddoli dan arweiniad y gymuned i leihau unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn oddi allan i'r DU 2. Astudiaethau sy'n adrodd ar arfer nad oes iddo ddiben sydd wedi'i nodi'n glir neu nad yw'n cynnwys canlyniadau sydd wedi'u diffinio'n glir 3. Tystiolaeth feddal (h.y. sylwebaeth wreiddiol, tystiolaeth anecdotaidd) 4. Astudiaethau sy'n adrodd ar yr effaith ar gleientiaid yn unig ac nad ydynt yn canolbwyntio ar y broses, rôl a modelau arfer gorau dulliau gwirfoddoli dan arweiniad y gymuned i leihau unigrwydd ac unigedd cymdeithasol 5. Astudiaethau sy'n ymwneud â rhaglenni a ddarperir gan bartneriaid statudol 6. Astudiaethau a gyhoeddwyd cyn 2007 7. Astudiaethau na chawsant eu cyhoeddi yn Gymraeg neu yn Saesneg

2.5 Ac ystyried yr amserlen a'r adnoddau cyfyngedig oedd ar gael, cafodd astudiaethau eu sgrinio yn unol â'r meini prawf cynnwys ac eithrio ar sail barhaus. Wedi'r broses sgrinio gychwynnol hon, bu'r tîm ymchwil yn adolygu ansawdd yr astudiaethau ac yn asesu eu potensial i ateb y cwestiynau ymchwil allweddol. Ac ystyried ffiniau'r

adolygiad, ni ddefnyddiwyd unrhyw system ffurfiol i raddio tystiolaeth, er bod yr adroddiad hwn ar yr adolygiad yn cyfeirio at gryfder methodolegol yr astudiaethau y cyfeirir atynt lle bo'n briodol. Bu'n rhaid i'r broses sgrinio oresgyn heriau o ran categoreiddio astudiaethau yn ôl proffil y grŵp o gleientiaid, y model ymyrryd a'r ffiniau gweithredu megis costau'r gwasanaeth neu'r dull gwerthuso, a hynny oherwydd nad oedd yr wybodaeth hon ar gael yn gyson.

2.6 Adolygodd y tîm ymchwil gyfanswm o 59 o astudiaethau. Ceir y manylion yn llawn yn Atodiad A.

Astudiaethau achos

2.7 Diben yr astudiaethau achos yn yr adroddiad hwn (ceir cyfanswm o wyth) yw rhoi enghreifftiau go iawn o brosiectau a modelau sy'n bodoli yng Nghymru ac sy'n defnyddio dulliau gwirfoddoli cymunedol o ymdrin ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn. Dewiswyd yr astudiaethau achos mewn ymgynghoriad â Llywodraeth Cymru er mwyn arddangos yr amrywiaeth eang o fodelau a geir yng Nghymru, a chymerodd pob un ohonynt ran yn yr astudiaeth o'u gwirfodd. Mae pob un o'r astudiaethau achos wedi'i ysgrifennu o safbwynt y corff dan sylw ac wedi'i 'gymeradwyo' gan y corff hwnnw.

Cyfweliadau â rhanddeiliaid

2.8 Cynhaliwyd rhain ochr yn ochr â'r ymchwil ar gyfer yr astudiaethau achos, ac unwaith eto cafodd y rhestr o randdeiliaid i'w cyfweld ei thrafod â Llywodraeth Cymru er mwyn creu darlun mor gynhwysfawr â phosibl o'r 'sector' yng Nghymru yn yr ymchwil, er bod yn rhaid cydnabod natur gyfyngedig yr astudiaeth: yr oedd terfyn ar nifer y rhanddeiliaid y gellid ymgysylltu â hwy. Cynhaliwyd cyfanswm o 12 o gyfweliadau/trafodaethau grŵp yn ystod yr astudiaeth.

Damcaniaeth Newid a fframwaith hunanwerthuso

2.9 Ar gyfer cam olaf yr astudiaeth rhaid oedd defnyddio canfyddiadau'r ymchwil a ddisgrifiwyd uchod er mwyn datblygu Damcaniaeth Newid ar gyfer modelau i ymdrin ag unigrwydd ac unigedd (dull a esbonnir mewn rhagor o fanylder ym Mhennod 5) ac amlinelliad o fframwaith hunanwerthuso ar gyfer modelau yng Nghymru yn y dyfodol.

3. Canfyddiadau'r Adolygiad o Lenyddiaeth

3.1 Mae'r bennod hon yn amlinellu canfyddiadau'r adolygiad o lenyddiaeth. Mae'n cychwyn drwy drafod y modelau gwirfoddoli dan arweiniad y gymuned a ganfuwyd o fewn y llenyddiaeth, ac yna'n trafod y dystiolaeth o ran canlyniadau cadarnhaol i bobl hŷn, y galluogwyr allweddol ar gyfer cynlluniau dan arweiniad y gymuned, a'r rhwystrau allweddol. Yna mae'r dystiolaeth o fuddiannau economaidd a chymdeithasol ehangach o fewn y llenyddiaeth yn cael ei hadolygu ar y cyd â'r dulliau a'r offer a ganfuwyd ar gyfer monitro a gwerthuso. Daw'r bennod i ben drwy nodi'r bylchau yn y sylfaen o dystiolaeth. Mae 'blychau canfyddiadau allweddol' wedi'u cynnwys drwyddi draw er mwyn gallu cyfeirio atynt yn rhwydd.

Modelau o ddulliau gwirfoddoli dan arweiniad y gymuned

3.2 Mae'n amlwg o'r llenyddiaeth a adolygwyd fod cynlluniau ac ymyriadau i ymdrin ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol yn amrywio nid yn unig o ran eu modelau darparu a'u cynllun ond hefyd o ran y canlyniadau a fwriedir ar eu cyfer. Mae'r termau 'unigrwydd' ac 'unigedd cymdeithasol' yn aml yn cael eu defnyddio i olygu'r un peth, er bod ymchwil fwy diweddar wedi ceisio sefydlu gwahaniaeth clir rhyngddynt. Diffiniwyd 'unigedd cymdeithasol' fel diffyg gwrthrychol cyswllt ac ymwneud rhwng unigolyn a rhwydwaith cymdeithasol, tra mai'r cysyniad a grëwyd o 'unigrwydd' yw'r teimlad goddrychol o fod ar eich pen eich hun, a hynny'n cynrychioli diffyg cyfatebiaeth rhwng y cyswllt cymdeithasol a ddymunir a'r hyn a geir mewn gwirionedd[2].

3.3 Mae'r gwahaniaeth hwn yn bwysig, gan ei fod o gymorth i lywio'r cynllun a'r dull a ddefnyddir o fewn cynlluniau (boed hwy dan arweiniad y gymuned neu fel arall) yn ogystal â'r offer a ddefnyddir i ganfod y rheini sy'n wynebu risg ac i fesur y canlyniadau y mae'r gwasanaeth yn eu sicrhau ar eu cyfer. Mae Masi et al. (2011)[3] yn pwysleisio pwysigrwydd sylfaenol cydnabod nad yw unigrwydd gyfystyr ag unigedd cymdeithasol. Mae'r awduron yn awgrymu mai unigrwydd yw'r fersiwn gymdeithasol gyfatebol o boen corfforol a'i fod yn weithredol o ran ysgogi unigolion i leddfu poen cymdeithasol drwy chwilio am y cysylltiadau (cymdeithasol) y mae arnynt eu hangen er mwyn teimlo'n ddiogel ac yn fodlon ar fywyd. Daw eu hymchwil i'r casgliad fod tebygolrwydd uchel, yn achos unigolion sydd ag amgylchedd

[2] Gardiner, C., Geldenhuys, G., ac M. Gott (2016) - 'Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review'. Prifysgol Sheffield. Health and Social Care in the Community. http://dx.doi.org/10.1111/hsc.12367

[3] Masi, C.M., Chen, H., Hawkley, L.C. a J.T. Cacioppo (2011) - 'A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness'. Personality and Social Psychology Review, cyf. 15, rhif 3, tt. 219-266

cymdeithasol cyfoethog a maddeugar, y bydd unigrwydd yn cyflawni ei ddiben o ran ysgogi rhyngweithio cymdeithasol a chynyddu'r ymdeimlad o gyswllt a pherthyn. Fodd bynnag, i unigolion eraill, daw unigrwydd yn rhywbeth nad oes modd dianc rhagddo, ac efallai mai i'r unigolion hyn y mae ymyriadau yn fwyaf angenrheidiol.

3.4 Mae hyn yn tanlinellu pa mor bwysig ydyw hi i gynlluniau allu cynnal asesiad cywir o statws cymdeithasol ac emosiynol pobl hŷn ac, yn holl bwysig, pennu a yw'r ymyriad yn debygol o arwain at ganlyniad cadarnhaol a chynaliadwy iddynt. Er bod yna gorff o dystiolaeth sy'n amlinellu cyfraniad posibl dulliau gwirfoddoli cymunedol o ran lleihau unigedd cymdeithasol, mae'n bosibl bod gwaith Masi et al. (2011) yn awgrymu y gall triniaethau seicolegol arbenigol fod yn angenrheidiol er mwyn cynorthwyo llawer o bobl hŷn sy'n wynebu unigrwydd, a bod y rheini y tu hwnt i gylch gwaith gwasanaeth a arweinir gan wirfoddolwyr.

3.5 Mae Tower Hamlets Friends and Neighbours (2012)[4] yn cydnabod cyfyngiadau eu model cyfeillachu, gan bwysleisio nad ei nod yw 'gwella' unigrwydd a'i bod yn bosibl na fydd yn gallu gwneud rhywun yn 'well' yn y tymor hir ond y gall gynorthwyo i atal dirywiad diangen o ran iechyd corfforol a meddyliol.

3.6 Byddai hyn yn awgrymu y gall gwasanaethau cyfeillachu chwarae rhan bwysig o ran cynorthwyo i ganfod y bobl hynny sy'n profi unigrwydd neu'n wynebu risg o'i brofi, a'u cyfeirio at gymorth clinigol priodol. Gallant hefyd weithio ochr yn ochr ag ymyriadau eraill sy'n canolbwyntio ar ymdrin ag achosion gwaelodol ymdeimlad unigolyn o unigrwydd, a all eu cynorthwyo yn y pen draw i sicrhau canlyniad cynaliadwy yn y tymor hwy.

3.7 Er nad yw'n canolbwyntio'n benodol ar gynlluniau dan arweiniad gwirfoddolwyr â'r nod o ymdrin ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd, mae Naylor et al. (2013)[5] yn cyflwyno ymchwil ar wirfoddoli ym maes iechyd a gofal. Maent yn canfod bod gwirfoddolwyr yn chwarae rhan bwysig o ran adeiladu perthynasau cryfach rhwng gwasanaethau a chymunedau, cefnogi gofal integredig, gwella iechyd y cyhoedd a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Maent yn dod i'r casgliad y gall y cymorth y mae gwirfoddolwyr yn ei ddarparu fod o werth arbennig i'r rheini sy'n dibynnu fwyaf ar wasanaethau, megis pobl a chanddynt sawl cyflwr hirdymor neu broblemau iechyd meddwl. Yr her, yn eu barn hwy, yw nad yw'r cyfleoedd a gynigir drwy wneud defnydd effeithiol o wirfoddolwyr yn cael eu gwireddu o hyd, a hynny oherwydd bod

[4] Tower Hamlets Friends & Neighbours (2012) - 'More than just tea and a chat: our experience of befriending'.
[5] Naylor, C., Mundle, C., Weaks, L., a D. Buck (2013) - 'Volunteering in health and care: Securing a sustainable future'. The King's Fund. Mawrth 2013.

gan lawer o gyrff ddiffyg gweledigaeth strategol ynghylch rôl gwirfoddoli o fewn eu gweithlu.

3.8 Mae Barry a Patel (2013) yn tynnu sylw at yr enghreifftiau amrywiol o'r ffyrdd y mae cymunedau'n ymwneud â chefnogi'r rheini sy'n wynebu diwedd oes, colled a phrofedigaeth yn rhan o'u hadolygiad o'r Rhaglen Cymunedau Tosturiol (Compassionate Communities) yn Lloegr[6]. Mae'r awduron yn nodi pwysigrwydd cydnabod sgiliau, gwybodaeth a phrofiad cymunedau a'r rôl y gallant ei chwarae wrth weithio mewn partneriaeth â gweithwyr proffesiynol.

3.9 Mae'n bwysig, felly, rhoi ystyriaeth ofalus i rôl gwirfoddolwyr o ran darparu gwasanaeth penodol i bobl hŷn sy'n wynebu unigrwydd ac unigedd, ac i ba raddau y bydd hyn yn diwallu anghenion y bobl a fydd yn derbyn y gwasanaeth[7].

3.10 Rhywbeth sy'n peri pryder, o bosibl, yw diffyg sail ddamcaniaethol llawer o ymyriadau. Canfu adolygiad systematig o 32 o astudiaethau a gynhaliwyd gan Dickens et al. (2011)[8] fod gan 15 o'r rhain sail ddamcaniaethol. Roedd 13 o'r 15 ymyriad (87%) a gategoreiddiwyd fel rhai a chanddynt sail ddamcaniaethol yn adrodd ynghylch effeithiau llesol ar o leiaf un parth canlyniadau (iechyd cymdeithasol, meddyliol a chorfforol) o'i gymharu â 10/17 (59%) o'r astudiaethau a gategoreiddiwyd fel rhai nad oedd ganddynt unrhyw sail ddamcaniaethol.

3.11 Mae llawer o gynlluniau sy'n canolbwyntio ar leddfu unigedd cymdeithasol yn defnyddio gwirfoddolwyr a hyrwyddwyr cymunedol i helpu pobl hŷn i ymgysylltu neu i ailymgysyltu â gweithgareddau cymdeithasol a gwasanaethau cymorth sydd ar gael yn eu cymdogaeth[9,10].

3.12 Mae Balaam (2015)[11] yn rhoi diffiniad defnyddiol o wasanaeth cyfeillachu y gellir gwahaniaethu rhyngddo a chysyniadau cysylltiedig megis cefnogaeth a mentora gan gymheiriaid drwy gyfrwng ei rinwedd allweddol, sef ei fod yn "an organised intervention, involving the creation of an emotionally connected friend-like relationship, where there is a negotiation of power".

---

[6] Barry V. ac M. Patel (2013)- 'An Overview of Compassionate Communities in England'. Murray Hall Community Trust a'r National Council for Palliative Care Dying Matters

[7] Volunteer Now (2012) - 'Good Practice Guidelines for Setting Up a Befriending Service'.

[8] Dickens, A.P., Richards, S.H., Greaves, C.J., a J.L.Campbell (2011) - 'Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review'. BMC Public Health. 2011; 11: 647. 2011

[9] Derbyshire Trusted Befriending Network: Evaluation Report (2013) - 'South Derbyshire CVS.

[10] Dury, R. (2014) - 'Social isolation and loneliness in the elderly: an exploration of some of the issues'. Br J Community Nurs. 2014 Maw;19(3):125-8.

[11] A Balaam, M. (2015) - 'A concept analysis of befriending'. Journal of Advanced Nursing Cyfrol 71, Rhif 1, tudalennau 24–34, Ionawr 2015.

3.13 Dim ond ychydig o astudiaethau sy'n rhoi manylion penodol am y modelau a'r dulliau gweithredol a ddefnyddir gan ymyriadau i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Yn wir, mae Kharicha et al. (2017)[12] yn tynnu sylw at y ffaith bod ymyriadau i atal neu wella unigrwydd yn tueddu i fod â sylfaen wan o dystiolaeth.

3.14 Mae Lester et al. (2012)[13] yn edrych ar rai o'r mecanweithiau cyfeillachu effeithiol ar gyfer oedolion hŷn. Mae eu canfyddiadau yn awgrymu y gall cynlluniau gynnig rhywfaint o ddigolllediad am golli perthynasau dewisol o rwydweithiau cymdeithasol oedolion hŷn, gan gynnig cyfleoedd ar gyfer cymorth emosiynol ac ymwneud cymdeithasol dwyochrog drwy ddatblygu perthynasau diogel, ymddiriedus. Canfu eu hymchwil mai sgiliau sgwrsio da ac empathi oedd sail perthynasau llwyddiannus, a bod pobl wedyn yn chwilio am bethau cyffredin o fewn y perthynasau hynny, gan ein cyfeirio tuag at y sgiliau a'r rhinweddau sy'n ofynnol mewn cyfeillachwyr gwirfoddol.

3.15 Maent yn dod i'r casgliad y gall ymgysylltu cymdeithasol fod yn fecanwaith gweithredu grymus, yn enwedig o ran cysylltu pobl â'r gymuned drachefn, atgyfnerthu rolau cymdeithasol ystyrlon a chysylltu â bywyd yn y gorffennol y tarfwyd arno'n sylweddol, yn aml, gan golled. Maent yn awgrymu y gall deall elfennau a mecanweithiau allweddol cyfeillachu ar gyfer oedolion hŷn hwyluso datblygiad gwasanaethau cyfeillachu sy'n fwy effeithiol a damcaniaethol gadarn.

3.16 Mae Chal (2004)[14] yn pwysleisio pwysigrwydd proses gyfeillachu sy'n cynnwys y weithred o greu cyfeillgarwch sydd, yn ei hanfod, yn berthynas ddwyochrog sy'n cael effaith gadarnhaol ar y naill a'r llall yn y berthynas. Mae adroddiad gwerthuso Chal yn tynnu sylw at bum ffactor allweddol mewn cynllun cyfeillachu effeithiol, sef: Dibynadwyedd, Cydweddoldeb, Agosatrwydd, Dwyochredd, a Chymorth gan y cyfeillachwr.

3.17 Mae sicrhau dibynadwyedd cyfeillachwyr yn rhan hanfodol o gynllun llwyddiannus[15]. Cyfyngedig, fodd bynnag, yw'r manylion y mae'r dystiolaeth yn eu darparu ynghylch

[12] Kharicha, K., Iliffe, S., Manthorpe, J., Chew-Graham, C.A., Cattan, M., Goodman, C., Kirby-Barr, M., Whitehouse, J.H., a K. Walters (2017)- 'What do older people experiencing loneliness think about primary care or community based interventions to reduce loneliness? A qualitative study in England'. Health & Social Care in the Community. 23 Chwefror 2017.

[13] Lester, H., Mead, N., Graham, C.C., & L. Gask (2012) - 'An exploration of the value and mechanisms of befriending for older adults in England'. Ageing & Society Cyfrol 32, Rhif 2 Chwefror 2012, tt. 307-328

[14] Chal, J. (2004) - 'An evaluation of befriending services in New Zealand'. Adroddiad terfynol, Ministry of Health, Wellington, Seland Newydd.

[15] Centre for Policy on Ageing (2014) - 'Loneliness – evidence of the effectiveness of interventions'. Centre for Policy on Ageing.

sut mae'r modelau darparu a ddefnyddir gan gynlluniau unigol yn ymdrechu i sicrhau dibynadwyedd a pharhad y gwasanaeth. Mae rhwydwaith cyfeillachu Tower Hamlets Friends and Neighbours yn defnyddio cyfuniad o weithwyr a delir a gwirfoddolwyr ar gyfer cyfeillachu. Mae eu hymchwil[16] yn tynnu sylw at y ffaith mai dim ond un cleient ar y tro y mae cyfeillachwyr gwirfoddol eisiau ymweld â hwy, fel rheol, a'u bod yn aros gyda'r gwasanaeth am gyfnod o 12—18 mis yn gyffredinol. O'r herwydd, maent wedi canfod, gyda chymorth gwirfoddolwyr yn unig, na fyddai gan y gwasanaeth y capasiti y gall staff a delir ei ddarparu, ac y gallai hynny greu anhawster o ran cwrdd â'r galw am eu gwasanaeth, ac ystyried parhad a hyd y cymorth sy'n ofynnol gan ddefnyddwyr gwasanaeth.

3.18 Mae nifer o astudiaethau yn archwilio'r defnydd o deleffoni cymdeithasol i alluogi darparu cymorth ffôn a grwpiau cyfeillachu i bobl agored i niwed a'r rhai sydd wedi'u gwthio i ymylon cymdeithas[17,18,19]. Mae Cattan et al. (2011)[20] yn datgan, er gwaethaf diffyg tystiolaeth, fod cyfeillachu ar y ffôn wedi cael ei ystyried yn ddull effeithiol, ar lefel isel, o leihau unigrwydd ymhlith pobl hŷn. At hynny, daeth astudiaeth gan Fitzsimmons (2010)[21] ar y defnydd o wasanaethau ffôn i gynorthwyo pobl hŷn i'r casgliad ei bod yn ffordd ddefnyddiol i bobl sy'n profi unigedd ddechrau creu cyswllt cymdeithasol, ac ystyried bod tystiolaeth o stigma yn gysylltiedig â chyfaddef bod yn unig. Daw Findlay (2003)[22] hefyd i'r casgliad fod telegynadledda yn ymddangos fel petai'n strategaeth gost-effeithiol i leihau unigrwydd a dod â phobl ynghyd, yn enwedig mewn ardaloedd sydd wedi'u harwahanu'n ddaearyddol. Er y gall teleffoni a thechnolegau newydd gynnig cyfleoedd, mae ymchwil fwy diweddar gan Hagan et al. (2014)[23] yn argymell y gall fod gofyn am ymchwil bellach er mwyn asesu eu heffeithiolrwydd, gan nad oes digon o astudiaethau ar gael ar hyn o bryd i allu dod i gasgliadau ystyrlon.

[16] Tower Hamlets Friends and Neighbours (2012) - 'More than just tea and a chat: our experience of befriending'.
[17] Fitzsimmons, P. (2010) - 'Dialling up social care for older people'. Working with Older People, 14(3), Medi 2010, tt.10-14.
[18] Pikhartova, J., Bowling, A., ac C. Victor (2016) - 'Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy?' Aging & Mental Health Cyfrol 20, Rhif 5, 2016.
[19] Age UK (2016) - 'Testing promising approaches to reducing loneliness: results and learnings of Age UK's loneliness Pilot'. Age UK
[20] Cattan, M., Kime, N., ac A.M. Bagnall (2011) - 'The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people – an evaluation'. Health & Social Care in the Community Cyfrol 19, Rhif 2, Mawrth 2011, Tudalennau: 198–206.
[21] Fitzsimmons, P. (2010) - 'Dialling up social care for older people'. Working with Older People, 14(3), Medi 2010, tt.10-14.
[22] Findlay, R. (2003) - 'Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence?'. Ageing & Society 23, 2003, 647–658.
[23] Hagan, R., Manktelow, R., Taylor, B.J., a J. Mallett (2014) - 'Reducing loneliness amongst older people: a systematic search and narrative review'. Aging & Mental Health Cyfrol 18, Rhif 6, 2014

3.19 Mae adolygiad Age UK o dystiolaeth o unigrwydd ac unigedd (2011)[24] yn rhoi manylion ynghylch cynllun cyfeillachu ar y ffôn yn Bolton sy'n defnyddio gwirfoddolwyr a hyfforddwyd i gysylltu ar y ffôn yn wythnosol â phobl hŷn am sgwrs gyfeillgar ac anffurfiol. Bydd y galwadau'n para rhwng 15 ac 20 munud yr wythnos fel arfer a'u nod yw lleddfu unigrwydd ac unigedd cymdeithasol, er na roddir unrhyw ddadansoddiad o effeithiolrwydd y cynllun hwn.

3.20 Mae'r sylfaen o dystiolaeth yn cynnwys manylion modelau sy'n defnyddio cymorth un-i-un i bobl hŷn (e.e. Gwasanaeth Cyfeillachu Age UK De Tyneside), y rhai sy'n canolbwyntio ar waith grŵp (e.e. rhaglen gyfeillachu LinkAge ym Mryste) a'r rhai sy'n defnyddio cyfuniad o ddulliau. Mae Kantar Public et al. (2016)[25] yn datgan bod pobl sy'n profi unigrwydd yn ffafrio gwasanaethau a chymorth wyneb yn wyneb, gan gynnwys cyfuniad o 'wasanaethau un-i-un' mwy dwys a 'rhyngweithio rhwng cymheiriaid ar sail diddordebau', sy'n llai ffurfiol.

3.21 Er eu bod yn gweld bod gwasanaethau a chymorth digidol yn bwysig yn eu hymchwil, canfuasant fod y cyfranogwyr yn ystyried y gwasanaethau hyn yn rhai oedd yn ategu cymorth wyneb yn wyneb, neu'n ddefnyddiol o ran cynorthwyo unigolyn i drefnu cyswllt wyneb yn wyneb.

[24] Age UK (2011) - 'Loneliness and isolation evidence review'.
[25] Kantar Public, COOP a'r Groes Goch Brydeinig (2016) - 'Trapped in a bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK'.

Negeseuon Allweddol: Blwch 1

- Mae angen i gynlluniau dan arweiniad gwirfoddolwyr allu gwneud asesiad cywir o statws cymdeithasol ac emosiynol pobl hŷn er mwyn gallu darparu ymyriadau priodol.
- Gall triniaethau seicolegol arbenigol fod yn angenrheidiol er mwyn cynorthwyo llawer o bobl hŷn sy'n wynebu unigrwydd, ac mae hyn y tu hwnt i gylch gwaith gwasanaeth dan arweiniad gwirfoddolwyr.
- Gall cynlluniau gwirfoddoli cymunedol weithio ochr yn ochr ag ymyriadau eraill sy'n canolbwyntio ar ymdrin ag achosion gwaelodol ymdeimlad unigolyn o unigrwydd er mwyn cynorthwyo i sicrhau canlyniad cynaliadwy yn y tymor hwy.
- Ychydig iawn o astudiaethau sy'n rhoi manylion penodol am y modelau a'r dulliau gweithredol a ddefnyddir gan ymyriadau i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd.
- Mae sicrhau dibynadwyedd cyfeillachwyr gwirfoddol yn elfen hanfodol o gynllun llwyddiannus. Mae'n bosibl na fydd cymorth gwirfoddolwyr yn unig yn ddigonol er mwyn diwallu anghenion cleientiaid a gall fod angen i gynlluniau ddefnyddio gwirfoddolwyr ar y cyd â staff a delir i sicrhau parhad y gwasanaeth.
- Gall y defnydd o wasanaethau ffôn i gefnogi pobl hŷn fod yn ffordd ddefnyddiol i bobl sy'n profi unigedd ddechrau creu cyswllt cymdeithasol, ac ystyried bod tystiolaeth o stigma yn gysylltiedig â chyfaddef bod yn unig.
- Mae'n bosibl y bydd pobl sy'n profi unigrwydd yn ffafrio gwasanaethau a chymorth wyneb yn wyneb, gan gynnwys cyfuniad o 'wasanaethau un-i-un' mwy dwys a 'rhyngweithio rhwng cymheiriaid ar sail diddordebau', sy'n llai ffurfiol.

Tystiolaeth o ganlyniadau cadarnhaol i bobl hŷn

3.22 Er bod y llenyddiaeth yn cynnig rhywfaint o dystiolaeth ddangosol neu ddatblygol o ganlyniadau cadarnhaol a sicrhawyd i bobl hŷn a gynorthwyir drwy gyfrwng ymyriadau wedi'u targedu, mae llawer o'r sylfaen o dystiolaeth yn parhau i fod yn wan, ac fe'i nodweddir gan dystiolaeth anecdotaidd, astudiaethau achos a samplau bychan o ran maint. Er bod sawl adolygiad o dystiolaeth wedi'i baratoi yn y blynyddoedd diwethaf[26,27,28], ychydig a wyddys am ymyriadau a fyddai'n effeithio ar

[26] Gardiner, C., Geldenhuys, G., ac M.Gott (2016) - 'Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review'. Health Soc Care Community.
[27] Hagan, R., Manktelow,R., Taylor, B.J., a J. Mallett (2014) - 'Reducing loneliness amongst older people: a systematic search and narrative review'. Aging & Mental Health Cyf. 18, Rhif 6,2014.
[28] Age UK (2016) - 'Testing promising approaches to reducing loneliness: results and learnings of Age UK's loneliness Pilot'.

unigrwydd ac iechyd, am fecanweithiau achosol nac am ddefnydd gwasanaeth pobl hŷn sy'n profi unigedd neu unigrwydd.

3.23 Er bod rhai astudiaethau wedi defnyddio treialon wedi'u rheoli i asesu cynlluniau dan arweiniad y gymuned, nid yw'r rhain wedi arwain at ganlyniadau sy'n arwyddocaol yn ystadegol ac yn gyffredinol maent wedi argymell bod angen gwneud rhagor o ymchwil hydredol. Gwnaeth Dickens et al. (2011)[29] adolygiad o 32 o astudiaethau, gan gynnwys 16 o hap-dreialon wedi'u rheoli ac 16 o astudiaethau lled-arbrofol. Barnwyd bod gan 10 o'r 16 o'r hap-dreialon wedi'u rheoli a adolygwyd ganddynt risg gymedrol o duedd, a barnwyd bod gan y gweddill risg uchel o duedd. O'r 16 o astudiaethau lled-arbrofol, barnwyd bod gan 15 ohonynt risg uchel o duedd a bod gan un risg gymedrol. Canfuasant hefyd dystiolaeth o adrodd gwael ar ddadansoddiadau, yn enwedig wrth adrodd ynghylch diffyg effeithiau ymyriad, gan gynnwys absenoldeb gwerthoedd arwyddocâd a data canlyniadau ar lefel cyfranogwyr ar gyfer rhai mesuriadau o ganlyniadau. Canfuasant mai dim ond dwy astudiaeth a nododd fesuriad canlyniadau sylfaenol ac mai dim ond un astudiaeth a adroddodd ar gyfrifiad o faint y sampl. Felly, canfuasant nad oedd modd dod i gasgliad ynghylch a oedd gan yr astudiaethau a adolygwyd ganddynt ddigon o rym i ganfod gwahaniaethau a oedd yn arwyddocaol yn ystadegol.

Negeseuon Allweddol: Blwch 2

- Erys llawer o'r dystiolaeth ynghylch canlyniadau i bobl hŷn yn wan, ac fe'i nodweddir gan dystiolaeth anecdotaidd, astudiaethau achos a meintiau sampl bychan.
- Er bod rhai astudiaethau wedi defnyddio treialon wedi'u rheoli i asesu cynlluniau dan arweiniad y gymuned, nid yw'r rhain wedi cynhyrchu canlyniadau sy'n arwyddocaol yn ystadegol.

[29] Dickens, A.P., Richards, S.H., Greaves, C.J., a J.L. Campbell (2011) - 'Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review'. BMC Public Health. 2011; 11: 647.

Galluogwyr allweddol ar gyfer cynlluniau dan arweiniad cymunedau

3.24 Un o negeseuon craidd y llenyddiaeth yw pwysigrwydd yr angen i gynlluniau fabwysiadu dull cyfranogol sy'n rhoi pobl leol wrth graidd popeth. Mae cynlluniau, os ydynt am dargedu unigrwydd yn effeithiol, yn fwy tebygol o lwyddo os yw pobl hŷn yn rhan weithgar o gynllunio, datblygu a darparu gweithgareddau[30,31,32,33]. Canfu'r adolygiad systematig a gynhaliwyd gan Dickens et al. (2011)[34] fod dros 80% o ymyriadau cyfranogol wedi creu effeithiau llesol ledled meysydd iechyd cymdeithasol, meddyliol a chorfforol, o'i gymharu â 44% o'r rheini a gategoreiddiwyd fel rhai anghyfranogol.

3.25 Mae ymchwil a wnaed gan gynllun Tower Hamlets Friends and Neighbours (2012)[35] yn tynnu sylw at y ffaith fod cynlluniau effeithiol yn cynnwys eu cleientiaid o'r cychwyn wrth benderfynu pa wasanaethau y mae arnynt eu heisiau, amseru ac amledd yr ymweliadau, a'r gweithgareddau y mae arnynt eisiau cymryd rhan ynddynt. Agwedd bwysig arall yw y gall cleientiaid nodi'r newidiadau yr hoffent eu gwneud i'r cymorth a gânt ar unrhyw adeg, ac felly maent yn cadw ymdeimlad o reolaeth drwyddi draw. Yn aml, cymorth ymarferol, hyblyg ar lefel isel sydd fwyaf effeithiol wrth fynd i'r afael ag unigrwydd.

3.26 Mae'r dystiolaeth sy'n dod i'r fei o gynllun peilot unigrwydd Age UK (2016)[36] yn hyrwyddo'r defnydd o asesiad ysgogol ar ffurf 'sgwrs a arweinir' er mwyn cael gwell dealltwriaeth o amgylchiadau pobl, ystyried eu dymuniadau a datblygu atebion wedi'u teilwra i helpu pobl hŷn i gymryd camau ymarferol ac/neu i gael gafael ar y cymorth mwyaf addas.

3.27 Un thema gyffredin yn y llenyddiaeth yw pwysigrwydd sicrhau bod cynlluniau yn cael eu teilwra i ddiwallu anghenion a chyd-destunau lleol, gan gynnwys mynd i'r afael â'r heriau a geir yn y gymuned lle maent wedi'u lleoli[37,38]. Gan ddefnyddio cyfweliadau ansoddol a sesiynau gweithdy gydag arbenigwyr cydnabyddedig, mae

[30] Age UK (2011) - 'Loneliness and Isolation: Evidence Review'.
[31] Collins, A.B. a J. Wrigley (2014) - 'Can a neighbourhood approach to loneliness contribute to people's wellbeing'. Sefydliad Joseph Rowntree. Gorffennaf 2014
[32] Fenney, D. (2013) - '"Gadewch inni ddechrau asesu yn hytrach na thybio": Adroddiad am sut mae Awdurdodau Lleol Cymru yn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol'. Llywodraeth Cymru.
[33] Callan, S. (2013) - 'When I get off the phone I feel like I belong to the human race: evaluation of the Silver Line Helpline pilots'. Centre for Social Justice. Tachwedd 2013.
[34] Dickens, A.P., Richards, S.H., Greaves, C.J., a J.L. Campbell (2011) - 'Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review'. BMC Public Health. 2011; 11: 647.
[35] Tower Hamlets Friends & Neighbours (2012) - 'More than just tea and a chat: our experience of befriending'.
[36] Age UK (2016) - 'Testing promising approaches to reducing loneliness: results and learning of Age UK's loneliness pilot'. Tachwedd 2016.
[37] Local Government Association (2016) - 'Combating loneliness: A guide for local authorities'. LGA. Ionawr 2016
[38] Catton (2002) - 'Supporting Older People to Overcome Social Isolation and Loneliness'. Help the Aged

Kantar Public (2016)[39] yn amlinellu'r 'blociau adeiladu' allweddol er mwyn creu gwasanaethau a chymorth llwyddiannus ar gyfer y dyfodol.

3.28 Maent yn awgrymu y dylai gwasanaethau a chymorth:

- Roi ymdeimlad o bwrpas i'r unigolyn;
- Fod wedi'u harwain gan gymheiriaid ac wedi'u cyd-gynllunio i gynnwys pobl sydd mewn amgylchiadau tebyg;
- Fod yn lleol i unigolion ac yn rhwydd i gael gafael arnynt;
- Fod am ddim neu'n fforddiadwy;
- Greu ymdeimlad o hunaniaeth i gyfranogwyr sy'n mynd drwy gyfnod o drawsnewid;
- Ddarparu cymorth parhaus, yn ogystal â chyrchnodau clir a llwybrau allan o gymorth lle bo'n briodol;
- Fod o fudd i eraill a 'rhoi'n ôl' i gymdeithas, a all wneud i unigolion deimlo'n 'ddefnyddiol'; a
- Chael eu hadeiladu ar sail diddordebau cyffredin.

3.29 Mae'r 'blociau adeiladu' hyn yn berthnasol i'r holl wasanaethau, boed hwy wedi'u darparu gan gyfeillachwyr a delir, gwirfoddolwyr neu'r ddau. Gall yr amgylchedd adeiledig neu naturiol y mae pobl hŷn yn byw ynddo hefyd gael dylanwad cryf ar lwyddiant cynlluniau, gydag ymyriadau cymharol fach â'r potensial i greu gwahaniaeth sylweddol i effeithiolrwydd gwasanaethau (boed hwy wedi'u harwain gan wirfoddolwyr neu fel arall) o ran lleihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd[40]. Mae'r amgylchedd adeiledig yn dylanwadu ar fynediad corfforol i deulu a ffrindiau, gwasanaethau iechyd, canolfannau cymunedol, siopau, a mannau a gofodau eraill sy'n galluogi i unigolion greu a chynnal perthynasau cymdeithasol. Gall cysylltiadau cludiant gwael greu rhwystrau i gynhwysiant cymdeithasol, tra gall cysylltiadau cludiant effeithiol fod er lles cydlyniant cymdeithasol[41]. Mae gofodau cyhoeddus diogel, gyda phalmentydd i gerdded arnynt a goleuadau, hefyd yn rhan o'r seilwaith ffisegol sy'n helpu pobl i gynnal cysylltiadau cymdeithasol[42].

[39] Kantar Public, COOP a'r Groes Goch Brydeinig (2016) - 'Trapped in a bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK'.
[40] Durcan, D. ac R.Bell (2015) - 'Reducing social isolation across the lifecourse'. Public Health England a'r UCL Institute of Health Equity. Medi 2015.
[41] Iwarsson S, Wahl H-W, Nygren C, et al (2007)- 'Importance of the Home Environment for Healthy Aging: Conceptual and Methodological Background of the European ENABLE–AGE Project'. The Gerontologist 2007;47(1):78-84.
[42] The Marmot Review Team (2010) - 'Fair Society, Healthy Lives: Strategic review of health inequalities in England post-2010. London'. Marmot Review Team, 2010. Institute of Health Equity.

3.30 Mae'r ystod o wasanaethau a all gael effaith ar unigedd cymdeithasol, yn gadarnhaol ac yn negyddol, yn cael eu hamlinellu gan Convery et al. (2014)[43], a hynny'n arwain yr awduron i bwysleisio pwysigrwydd mabwysiadu dull strategol clir sy'n cynnwys gwasanaethau cyhoeddus lleol (e.e. gwasanaethau cymdeithasol, iechyd, lles, cludiant) a'r gymdeithas leol (e.e. unigolion, cyrff cymunedol a gwirfoddol)[44]. Mae canllawiau a gyhoeddwyd gan y Sefydliad Mentora a Chyfeillachu (Mentoring and Befriending Foundation, 2010)[45] yn awgrymu y gellir comisiynu cynlluniau cyfeillachu effeithiol yn rhan o becyn integredig o gymorth iechyd a gofal cymdeithasol yn hytrach na'u bod yn wasanaethau annibynnol.

3.31 Mae Jopling a Vasileiou (2015)[46] yn pwysleisio na cheir un dull sy'n gweddu i bawb, a bod y cynlluniau sy'n fwy effeithiol o ran ymdrin ag unigrwydd yn sicrhau bod gan gymunedau fynediad i ystod o wahanol wasanaethau (gweler Ffigur 1).

3.32 Mae'n bwysig hefyd bod cynlluniau yn targedu'n effeithiol, fel eu bod yn sicrhau eu bod yn cyrraedd y bobl hynny sy'n wynebu'r risg fwyaf, ac nid dim ond y rheini sy'n gallu ac sy'n dewis cymryd rhan mewn gwasanaethau, gan nad arnynt hwy y mae angen yr ymyriad fwyaf o reidrwydd. Canfu ymchwil a wnaed gan Cattan et al. (2012)[47] fod pobl hŷn yn defnyddio ystod o strategaethau ymdopi nad ydynt yn cael eu hystyried pan fydd gwasanaethau'n cael eu cynllunio, a bod llawer o wasanaethau yn trin pobl hŷn fel grŵp homogenaidd, heb roi fawr ddim ystyriaeth i anghenion penodol y rheini sy'n profi unigedd ac unigrwydd, neu i ffyrdd o'u cyrraedd.

3.33 Yn ogystal, bydd gweithgareddau yn aml yn esblygu er mwyn diwallu anghenion y rhai sy'n cymryd rhan ar y pryd, yn hytrach nag anghenion y grŵp targed a fwriadwyd, gan eithrio'r rhai sy'n wynebu unigrwydd ac unigedd gwirioneddol, nad yw eu hanghenion, o reidrwydd, yn cyfateb i anghenion y rhai y mae ymyriadau eisoes wedi ymgysylltu â hwy. Daw ymchwil Cattan et al. (2012) i'r casgliad y ceir anghydraddoldeb rhwng 'pobl unig actif' a'r bobl hynny sydd fwyaf o angen gallu cael gafael ar a defnyddio gwasanaethau sydd wedi'u hanelu at bobl hŷn sy'n

[43] Convery, U. Moore, L. ac A. Wahidin (2014) - 'Evaluation of the Quaker Connections' Befriending Project'. Prifysgol Ulster a Phrifysgol Nottingham Trent.
[44] Kempton, J. ac S. Tomlin (2014) - 'Ageing alone: loneliness and the 'oldest old'. Centre Forum. Ebrill 2014.
[45] Mentoring and Befriending Foundation (2010) - 'Befriending works: building resilience in local communities'. NCVO. Tachwedd 2010.
[46] Jopling, K. a K. Vasileiou (2015) - 'Promising approaches to reducing loneliness and social isolation in later life'. Age UK. Ionawr 2015.
[47] Cattan, M., Newell, C., Bond, J., ac M. White (2003) - 'Alleviating Social Isolation and Loneliness among Older People'. International Journal of Mental Health Promotion Cyfrol 5. Rhif 3.

wynebu unigedd ac unigrwydd, a hynny oherwydd diffyg asesiad effeithiol o anghenion a diffyg arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Ffigur 3.1: Ymyriadau unigrwydd: modelau gwasanaeth

Gwasanaethau sylfaenol:

Gwasanaethau sy'n gallu cyrraedd unigolion unig, deall ac ymateb i amgylchiadau penodol unigrwydd unigolyn, a chynorthwyo unigolion i fanteisio ar wasanaethau a fyddai'n eu cynorthwyo i greu cysylltiadau ystyrlon. Mae'r gwasanaethau hyn yn holl bwysig er mwyn sicrhau bod unigolion sy'n profi unigrwydd, neu sydd mewn risg o'i brofi, yn gallu defnyddio'r ystod lawn o wasanaethau a strwythurau cymorth sydd ar gael yn eu cymunedau, mewn modd sy'n gwneud synnwyr ac sy'n gweithio iddynt hwy.

Gwasanaethau porth:

Yn cynnwys cludiant a thechnoleg; gall y gwasanaethau hyn fod fel glud sy'n cadw pobl yn actif ac yn ymwneud, gan alluogi cymunedau i ddod ynghyd. Fodd bynnag, os yw gwasanaethau porth yn cael eu defnyddio yn amhriodol, neu os datblygant i fod yn anhygyrch i bobl hŷn, gall problemau unigrwydd ac unigedd waethygu.

Ymyriadau uniongyrchol:

Yn cynnwys gwasanaethau sy'n helpu pobl i ailgysylltu â ac/neu gynnal cysylltiadau sy'n bodoli eisoes, datblygu cysylltiadau newydd a newid y ffordd y maent yn meddwl am eu perthynasau.

3.34 Un galluogydd sylfaenol i unrhyw wasanaeth sy'n canolbwyntio ar gynorthwyo pobl hŷn sy'n profi unigrwydd ac/neu unigedd yw ei allu i ddenu a chynnal ymroddiad gwirfoddolwyr[48]. Mae sicrhau hyfforddiant a chefnogaeth effeithiol i gyfeillachwyr hefyd yn hanfodol er mwyn sicrhau bod ganddynt y sgiliau a'r wybodaeth i gynorthwyo eu cleientiaid. Mae sawl cyhoeddiad[49,50] hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd darparu cefnogaeth effeithiol a pharhaus i gyfeillachwyr er mwyn sicrhau nad ydynt yn teimlo bod problemau'r person hŷn y maent yn ei gefnogi yn drech na hwy. Gall rhwydweithio a dysgu drwy gymheiriaid gyda chynlluniau cyfeillachu eraill fod yn werthfawr o ran gwella sgiliau, gwybodaeth ac arferion cyfeillachu[51,52].

3.35 Nodir bod creu gwydnwch, gwybodaeth ataliol a mynd i'r afael â'r materion gwaelodol sy'n arwain at unigedd ac unigrwydd (e.e. afiechyd, rhwystrau ieithyddol) yn amcanion pwysig ar gyfer cynlluniau llwyddiannus. Dylid annog cleientiaid i ddod yn annibynnol ac i fanteisio ar gymorth a gwasanaethau heb fod angen cymorth gwirfoddolwyr neu staff[53].

3.36 Mae hyn yn arbennig o bwysig er mwyn osgoi creu dibyniaeth rhwng y cleient a'r gwirfoddolwr, yn ogystal â sicrhau bod cynlluniau'n cael digon o 'drosiant' o ran cleientiaid er mwyn osgoi rhoi gormod o bwysau ar wirfoddolwyr. Mae paru effeithiol rhwng gwirfoddolwyr a defnyddwyr y gwasanaeth hefyd yn allweddol i lwyddiant, er nad yw'n bosibl paru eu diddordebau bob amser. Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer pobl hŷn sydd, fel grŵp, yn fwyaf tebygol ragweld problemau o ran paru o'u cymharu â grwpiau o oedrannau eraill.

3.37 Mae Davidson a Rossall (2014)[54] yn amlinellu dosbarthiad pedair ffordd o ymyriadau er mwyn lleddfu unigrwydd i bobl hŷn yn y Deyrnas Unedig. Gellir dosbarthu'r rhain fel ymdrechion i:

- Wella sgiliau cymdeithasol
- Gwella cymorth cymdeithasol
- Cynyddu'r cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol
- Ymdrin â gwybyddiaeth gymdeithasol gamaddasol

---

48 McDaid, D., Park, A., a J. Fernandez (2016) - 'Reconnections Evaluation: Interim report'. Personal Social Services Research Unit. Mehefin 2016.
49 Duffy, M. (2014) - 'An Evaluation of the LinkAge Befriending Scheme'. Prifysgol Bath.
50 Derbyshire Trusted Befriending Network: Evaluation Report (2013) - 'South Derbyshire CVS.
51 Mentoring and Befriending Foundation (2010) - 'Befriending works: building resilience in local communities'. NCVO. Tachwedd 2010.
52 OPM (2016) - 'Reducing social isolation and loneliness: Grant programme evaluation summary'. Awst 2016.
53 Ibid.
54 Davidson, S. a P. Rossall (2014) - 'Evidence review: loneliness in later life (Updated)'. Age UK. Mehefin 2015

3.38 Er bod sawl astudiaeth ymchwil yn awgrymu bod ymyriadau sy'n gwella'r cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol trwy gyfrwng gweithgareddau grŵp neu ymyriadau sy'n seiliedig ar grwpiau yn tueddu i fod yn fwy llwyddiannus[55], ni fydd dod â phobl unig at ei gilydd a dim mwy na hynny yn arwain at gyfeillgarwch newydd o reidrwydd, gan fod meddyliau ac ymddygiad unigolion unig yn eu gwneud yn llai atyniadol i'w gilydd fel partneriaid mewn perthynas[56].

3.39 At hynny, gall y dull o ysgogi cyswllt cymdeithasol fod yn bwysig, gyda thystiolaeth gan Linell Gymorth Silver Line yn awgrymu y gall cyswllt ffôn fod yn ffordd arbennig o ddefnyddiol i bobl hŷn greu cyswllt cymdeithasol, ac ystyried y stigma y gall pobl hŷn ei brofi wrth gyfaddef eu bod yn unig[57].

3.40 Tynnir sylw at y ffaith mai ymyriadau sy'n ceisio newid gwybyddiaeth gymdeithasol gamaddasol, y gellir ei diffinio fel ymddygiad sy'n 'wrthgynhyrchiol neu'n ymyrryd â bywyd o ddydd i ddydd', sydd fwyaf effeithiol o ran lleihau unigrwydd[58]. Mae'r canfyddiad hwn yn codi cwestiynau ynghylch i ba raddau y gall cyfeillachwyr gwirfoddol sydd wedi cael hyfforddiant da, hyd yn oed, ymdrin â rhai o achosion gwaelodol unigrwydd ac unigedd heb fewnbwn proffesiynol addas.

---

[55] Cattan, M., White, M., Bond, J., ac A. Learmouth (2005) - 'Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions'. Ageing & Society. 2005; 25:41–67.
[56] Stevens, N. (2001) - 'Combating loneliness: A friendship enrichment programme for older women'. Ageing and Society. 2001; 21:183–202
[57] Wilcox, M.E (2014) - 'The Silver Line Helpline: a "ChildLine" for older people'. Working with Older People, Cyf. 18 Rhif 4, tt.197-204.
[58] Masi, C.M., Chen, H., Hawkley, L.C. a J.T. Cacioppo (2011) - 'A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness'. Personality and Social Psychology Review, cyf. 15, rhif 3, tt. 219-266

Negeseuon Allweddol: Blwch 3

- Un o negeseuon craidd y llenyddiaeth yw pwysigrwydd yr angen i gynlluniau fabwysiadu dull cyfranogol sy'n rhoi pobl leol wrth graidd popeth.
- Mae defnyddio asesu ysgogol ar arddull 'sgwrs a arweinir' er mwyn cael gwell dealltwriaeth o amgylchiadau pobl, ystyried eu dymuniadau a datblygu atebion wedi'u teilwra yn gallu bod yn effeithiol o ran teilwra cymorth i ddiwallu anghenion cleient.
- Gall yr amgylchedd ffisegol y mae pobl hŷn yn byw ynddo gael dylanwad cryf ar lwyddiant cynlluniau.
- Gall cynlluniau cyfeillachu effeithiol gael eu comisiynu yn rhan o becyn integredig o gymorth iechyd a gofal cymdeithasol yn hytrach na bod yn wasanaethau annibynnol.
- Mae'n bwysig bod cynlluniau yn targedu'n effeithiol er mwyn sicrhau eu bod yn cyrraedd y bobl hynny sy'n wynebu'r risg fwyaf, ac nid dim ond y bobl hynny sy'n gallu ac sy'n dewis cymryd rhan mewn gwasanaethau, gan nad hwy, o reidrwydd, sydd angen yr ymyriad fwyaf.
- Un galluogydd sylfaenol i unrhyw wasanaeth sy'n canolbwyntio ar gynorthwyo pobl hŷn sy'n profi unigrwydd ac/neu unigedd yw ei allu i ddenu a chynnal ymroddiad gwirfoddolwyr. Mae paru gwirfoddolwyr a defnyddwyr gwasanaeth yn effeithiol hefyd yn allweddol er mwyn llwyddo.
- Tynnir sylw at ymyriadau sy'n ceisio newid gwybyddiaeth gymdeithasol gamaddasol fel y rhai sydd fwyaf effeithiol o ran lleihau unigrwydd. Mae hyn yn codi cwestiynau ynghylch i ba raddau y gall cyfeillachwyr gwirfoddol sydd wedi cael hyfforddiant da, hyd yn oed, ymdrin â rhai o achosion gwaelodol unigrwydd ac unigedd heb fewnbwn proffesiynol addas.

Rhwystrau allweddol ar gyfer cynlluniau dan arweiniad y gymuned

3.41 Mae'r llenyddiaeth yn nodi sawl rhwystr posibl ar gyfer cynlluniau cyfeillachu, ac un ohonynt yw'r angen sylfaenol i sicrhau bod digon o gapasiti o ran gwirfoddolwyr i gynorthwyo pobl hŷn y canfyddir eu bod yn wynebu risg neu'n dioddef o unigedd neu unigrwydd. Yn eu hymchwil yn archwilio a allai dull cymdogaethol o ymdrin ag unigrwydd gyfrannu at wella lles pobl, daeth Sefydliad Joseph Rowntree (2014)[59] i'r casgliad y gallai fod angen i gymdogaethau a chanddynt lai o asedau neu wasanaethau cymunedol fanteisio ar gymorth o'r tu allan gan randdeiliaid neu unigolion medrus, llawn ysgogiad. Gall colli seilwaith cymunedol megis canolfannau cymunedol a chanolfannau dydd, llyfrgelloedd a mannau eraill i gwrdd yn gymdeithasol greu heriau gwirioneddol i gynlluniau sy'n anelu at ddarparu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol[60,61].

3.42 Mae'r dystiolaeth hefyd yn tynnu sylw at heriau penodol sy'n gysylltiedig â gwasanaethau dan arweiniad gwirfoddolwyr. Er enghraifft, er y gall gwirfoddolwyr esgor ar gyd-fuddiannau gwerthfawr mewn ardaloedd lleol, gan gynnwys lleihau unigedd cymdeithasol a gwella cyfalaf cymdeithasol, ac ar yr un pryd leihau gwariant y gwasanaeth iechyd, mae'n bosibl mai dim ond dros dro y byddant ar gael, ar adegau o'u dewis eu hunain, a bydd ganddynt eu hanghenion cymorth eu hunain. Mae ymchwil a wnaed gan Mountain et al. (2017)[62], a archwiliodd ymarferoldeb dibynnu ar weithlu gwirfoddol i ddarparu ymyriadau a allai fod yn gymhleth, yn codi cwestiynau ynghylch ymarferoldeb uwchraddio gwasanaethau dan arweiniad gwirfoddolwyr, yn bennaf felly oherwydd yr heriau sy'n gysylltiedig â denu, hyfforddi a chadw gwirfoddolwyr.

3.43 Mae llawer o gyfeillachwyr yn gweithio'n llawn-amser, a gall hyn olygu cyfyngiadau amser o ran pa mor aml y gallant ymwneud yn weithgar â'r sawl y maent yn cyfeillachu ag ef/hi neu ba mor hir y gallant ei dreulio ar bob ymweliad. Nid yw'r dystiolaeth yn darparu unrhyw ddata pendant ynghylch hyd yr amser sy'n ddigonol er mwyn lleihau unigedd neu unigrwydd yn effeithiol, er bod ymchwil gan Duffy

---

[59] Collins, A.B. a J. Wrigley (2014) - 'Can a neighbourhood approach to loneliness contribute to people's wellbeing'. Sefydliad Joseph Rowntree. Gorffennaf 2014
[60] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2014) - 'Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru'. Chwefror 2014.
[61] Hole, K. (2011) - 'Loneliness compendium: Examples from research and practice'. Sefydliad Joseph Rowntree. Mawrth 2011.
[62] Mountain, G., Gossage-Worrall, R., Cattan, M., & A. Bowling (2017) - 'Only available to a selected few? Is it feasible to rely on a volunteer workforce for complex intervention delivery?'. Health Soc Care Community. 2017 Ion;25(1):177-184.

(2014)[63] yn cyflwyno canlyniadau cymysg ar sail ymweliadau awr o hyd. Yn ei gwerthusiad o Gynllun Cyfeillachu LinkAge canfu hi, er bod llawer o gyfeillachwyr ac oedolion hŷn yn cytuno ei fod yn ddigonol, fod rhai pobl hŷn yn cytuno y byddai rhagor o amser yn fuddiol. Daw ei gwerthusiad i'r casgliad, er bod pobl hŷn yn fodlon ar ymweliad awr o hyd a'i effaith, y byddai pobl hŷn yn mwynhau rhagor o amser gyda'u cyfeillachwr.

3.44 Lle ymddengys fod cynnwys gwirfoddolwyr yn cael ei ddefnyddio fel ffordd o ddarparu gwasanaethau y byddid yn talu'n ariannol amdanynt fel arall, mae'n bosibl bod yna ystyriaethau moesegol a gwleidyddol ac ystyriaethau o ran cynaliadwyedd y mae angen ymdrin â hwy[64].

Negeseuon Allweddol: Blwch 4

- Efallai y bydd angen i gymdogaethau a chanddynt lai o asedau a gwasanaethau cymunedol ddefnyddio cymorth o'r tu allan gan randdeiliaid neu unigolion medrus, llawn ysgogiad.
- Gall colli seilwaith cymunedol megis canolfannau cymunedol a chanolfannau dydd, llyfrgelloedd a mannau eraill i gwrdd yn gymdeithasol greu heriau gwirioneddol i gynlluniau sy'n anelu at ddarparu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol.
- Gall cynlluniau wynebu heriau o ran uwchraddio gwasanaethau a arweinir gan wirfoddolwyr, yn enwedig felly yn sgil heriau sy'n gysylltiedig â denu, hyfforddi a chadw gwirfoddolwyr.

Tystiolaeth o fuddiannau economaidd a chymdeithasol ehangach

3.45 Mae nifer fechan o astudiaethau yn cyflwyno tystiolaeth neu'n rhoi sylwadau ar fanteision economaidd ac/neu gymdeithasol cynlluniau a gynlluniwyd i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Nid yw pob un o'r rhain yn canolbwyntio'n benodol ar gynlluniau dan arweiniad gwirfoddolwyr neu bobl hŷn ond er hynny mae rhai o'r egwyddorion cyffredinol yn gyffredin i'r holl wasanaethau cyfeillachu.

[63] Duffy, M. (2014) - 'An Evaluation of the LinkAge Befriending Scheme'. Prifysgol Bath.
[64] Durcan, D. ac R.Bell (2015) - 'Reducing social isolation across the lifecourse'. Public Health England a'r UCL Institute of Health Equity'. Medi 2015.

3.46 Mae unigrwydd yn arwain at gostau ariannol a chymdeithasol i gymdeithas yn ehangach, gydag ymchwil[65] yn awgrymu y ceir cysylltiad cryf rhyngddo a risg uwch o amrywiol afiechydon a bod oedolion sy'n profi unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yn fwy tebygol o gael eu derbyn yn gynnar i ofal preswyl neu ofal nyrsio. Yn eu hadolygiad o dystiolaeth oedd yn edrych ar effeithiolrwydd ymyriadau i fynd i'r afael ag unigrwydd, daeth y Ganolfan Bolisi ar Heneiddio (Centre for Policy on Ageing, 2014)[66] i'r casgliad fod costau rhedeg grwpiau cyfeillachu, a oedd yn ddibynnol ar wirfoddolwyr yn bennaf, yn ymddangos fel petaent yn llai na'r swm a arbedwyd gan y GIG drwy beidio gorfod trin cynifer o bobl hŷn ag iselder.

3.47 Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2014)[67] yn awgrymu y gall cynlluniau cyfeillachu arbed tua £300 y person bob blwyddyn drwy ymgysylltu â phobl hŷn a lleihau'r angen am driniaeth a chymorth ar gyfer anghenion iechyd meddwl. Mae Age UK (2011)[68] yn cyfeirio at ymchwil gynharach[69] sy'n dangos cydberthynas rhwng salwch meddwl, morâl isel, adsefydlu gwael a derbyn i ofal preswyl a naill ai unigedd cymdeithasol neu unigrwydd, neu'r ddau.

3.48 Daeth ymchwil gan Public Health England a Sefydliad Tegwch Iechyd Coleg Prifysgol Llundain (UCL Institute of Health Equity, 2015)[70], sy'n edrych ar ddulliau o leihau unigedd cymdeithasol yng nghwrs bywyd, i'r casgliad fod ymyriadau llwyddiannus i ymdrin ag unigedd cymdeithasol yn lleihau'r baich ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r awduron yn datgan bod ymyriadau cost-effeithiol yn creu buddiannau yn sgil lleihau unigedd cymdeithasol trwy leihau'r baich ar wasanaethau eraill, mwy costus (megis meddygon teulu), yn ogystal â'r cynnydd yng nghapasiti cynhyrchiol defnyddwyr gwasanaeth, a'r potensial o incwm uwch iddynt hefyd. Fodd bynnag, mae'r ymchwil yn rhybuddio, wrth ystyried amcangyfrifon o'r budd economaidd net, y dylid nodi y gall ymyriadau gyflawni ystod ehangach o effeithiau na dim ond y rhai sydd wedi'u mesur a'u meintioli. Mae'r awduron yn awgrymu bod angen mwy o werthuso economaidd, gyda dadansoddiadau yn ystyried y manteision uniongyrchol ac anuniongyrchol ledled sawl dimensiwn.

---

[65] Kempton, J. ac S. Tomlin (2014) - 'Ageing alone: loneliness and the 'oldest old'. Centre Forum. Ebrill 2014.
[66] Centre for Policy on Ageing (2014) - 'Loneliness- evidence of the effectiveness of interventions'.
[67] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2014) - 'Pwysigrwydd ac Effaith Gwasanaethau Cymunedol yng Nghymru'. Chwefror 2014.
[68] Age UK (2011) - 'Loneliness and Isolation: Evidence Review'.
[69] Wenger, G.C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., ac A. Scott (1996) - 'Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement'. Age Soc 16:333–358
[70] Durcan, D. ac R. Bell (2015) - 'Reducing social isolation across the lifecourse'. Public Health England a'r UCL Institute of Health Equity. Medi 2015.

3.49 Mae'r Uned Ymchwil Gwasanaethau Cymdeithasol Personol (Personal Social Services Research Unit, 2016) yn cyflwyno gwerthusiad o'r rhaglen Reconnections[71] yn Swydd Gaerwrangon, rhaglen sy'n cynnwys sawl elfen a sawl gweithgaredd ac sy'n anelu at leihau unigrwydd mewn pobl dros 50 oed ac sy'n defnyddio gwirfoddolwyr i 'ailgysylltu' pobl hŷn â diddordebau a gweithgareddau yn eu cymuned leol.

3.50 Mae eu canfyddiadau yn awgrymu y gallai camau gweithredu effeithiol i osgoi unigrwydd helpu i osgoi costau y mae eu gwerth net ar hyn o bryd yn uwch na £1,700 y person dros 10 mlynedd. Mae'r ymchwilwyr yn defnyddio dull costio sy'n seiliedig ar nifer yr achosion lle mae costau tymor hir pob 'achos' o unigrwydd yn cael eu hamcangyfrif gan ddefnyddio'r model, gan gynnwys yr effeithiau ar gyswllt â meddygon teulu ac ysbytai, hunan-niweidio, iselder, clefyd coronaidd y galon, strôc, dementia a marwoldeb. Daw mwyafrif yr arbedion hyn (59%) yn sgil osgoi gorfod derbyn pobl i'r ysbyty heb gynllunio, gyda rhagor o arbedion gwirioneddol (16%) yn deillio yn sgil osgoi gormod o ymgyngoriadau â meddygon teulu. Oedi cyn defnyddio gwasanaethau dementia sy'n gyfrifol am y rhan fwyaf (20%) o weddill y costau a gafodd eu hosgoi. Mae'r awduron yn awgrymu, os gellir targedu camau gweithredu at y rheini sy'n unig y rhan fwyaf o'r amser, ac at y bobl hynny'n unig, bydd y costau hyn y gellid eu hosgoi yn cynyddu i £6,000 dros 10 mlynedd, sy'n tanlinellu'r potensial i sicrhau arbedion os gellir canfod dulliau effeithiol o fynd i'r afael ag unigrwydd.

3.51 Mae nifer fechan o astudiaethau yn cyflwyno tystiolaeth o fuddiannau cymdeithasol i gleientiaid sy'n cael cymorth gan wasanaethau cyfeillachu. Mae'r prosiect Reconnections a grybwyllwyd eisoes yn amlinellu nifer o enghreifftiau o fuddiannau cadarnhaol o ran hyder a lles, llawer ohonynt yn mynd y tu hwnt i fesuriadau o unigrwydd. Bu i rai fu'n cymryd rhan hefyd nodi effeithiau cadarnhaol ar eu hiechyd corfforol a gallai hyn, mewn rhai achosion, fod wedi bod yn sgil cymryd rhan mewn dosbarthiadau gweithgarwch corfforol, ond mewn achosion eraill gallai'r newid fod wedi bod yn gysylltiedig â hyder a hunan-barch yn dychwelyd yn sgil ymwneud ag eraill. Mae adroddiadau eraill yn tynnu sylw at welliannau mewn ansawdd bywyd, unigrwydd a'r canfyddiad o gymorth cymdeithasol, er nad yw gwelliannau bob

[71] McDaid, D., Park, A., a J. Fernandez (2016) - 'Reconnections Evaluation: Interim report'. Personal Social Services Research Unit. Mehefin 2016.

amser yn cyrraedd arwyddocâd ystadegol, a all danlinellu rhai o'r heriau o ran mesur canlyniadau cymdeithasol i gleientiaid[72,73].

Negeseuon Allweddol: Blwch 5

- Mae unigrwydd yn esgor ar gostau ariannol a chymdeithasol i gymdeithas yn ehangach, a cheir cysylltiad cryf rhyngddo a risg uwch o amrywiol afiechydon.
- Ymddengys fel petai costau rhedeg grwpiau cyfeillachu, sy'n ddibynnol ar wirfoddolwyr yn bennaf, yn llai na'r swm y mae'r GIG yn ei arbed.
- Mae llawer o'r buddiannau cymdeithasol i gleientiaid sy'n cael cymorth gan wasanaethau cyfeillachu, megis hyder a lles, yn mynd y tu hwnt i fesuriadau o unigrwydd.

Offer a dulliau monitro a gwerthuso

3.52 Mae llawer o'r llenyddiaeth yn tynnu sylw at absenoldeb dulliau effeithiol o asesu effaith y cynlluniau sy'n anelu at leihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn[74,75,76]. Lle mae astudiaethau wedi gallu dangos effaith, mae canfyddiadau'r ymchwil yn aml yn cael eu cyflwyno â rhybudd oherwydd bod maint y sampl yn fach. Tynnodd ymchwil gynnar gan Findlay (2003)[77] sylw at yr angen i gynnwys gwerthuso yn rhan o ymyriadau yn y dyfodol i leihau unigedd cymdeithasol o'r cychwyn cyntaf, gan ddweud hefyd y dylai canlyniadau'r astudiaethau gwerthuso, boed yn gadarnhaol neu'n negyddol, gael eu dosbarthu'n eang.

3.53 Fodd bynnag, mae'r llenyddiaeth yn awgrymu mai cyfyngedig yw'r cynnydd a wnaed. Mewn cyhoeddiad mwy diweddar, daw Fenny (2013)[78] i'r casgliad, er bod llawer o ymchwil wedi'i gwneud ar unigedd cymdeithasol, mai cyfyngedig o hyd yw'r sylfaen o dystiolaeth ynghylch ffyrdd effeithiol o fynd i'r afael ag ef. Mae'n datgan, er bod y sylfaen o dystiolaeth yn gallu cyfeirio at nodweddion penodol mentrau effeithiol, ei bod yn llawer llai eglur ynghylch yr hyn nad ydyw, yn bendant, yn effeithiol. Mae'n galw am welliannau o ran canllawiau cliriach ynghylch sut mae unigedd cymdeithasol yn cael ei ddiffinio a sut y gellir ei fonitro.

[72] Walshe, C. et al (2016) - 'What is the impact of social action befriending services at the end-of-life? Evaluation of the End of Life Social Action Fund'. NCVO. Mehefin 2016.
[73] Wilcox, M.E (2014) - 'The Silver Line Helpline: a "ChildLine" for older people'. Working with Older People, Cyfrol 18 Rhif: 4, tt.197-204.
[74] Age UK (2011) - 'Loneliness and Isolation: Evidence Review'.
[75] Centre for Policy on Ageing (2014) - 'Loneliness- evidence of the effectiveness of interventions'.
[76] Derbyshire Trusted Befriending Network: Evaluation Report (2013) - 'South Derbyshire CVS.
[77] Findlay, R. (2003) - 'Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence?' Ageing & Society 23, 2003, 647–658. Mawrth 2003.
[78] Fenney, D. (2013) - '"Gadewch inni ddechrau asesu yn hytrach na thybio": Adroddiad am sut mae Awdurdodau Lleol Cymru yn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol'. Llywodraeth Cymru.

3.54 Mae Cattan et al. (2005)[79] yn pwysleisio pwysigrwydd yr angen i gynlluniau ddefnyddio offerynnau unigrwydd/unigedd cymdeithasol sydd wedi'u dilysu er mwyn mesur effeithiau. Mae'r awduron yn mynegi pryder ynghylch dibynadwyedd nifer o ddulliau gwerthuso sy'n amlwg yn eu hadolygiad o ymyriadau, yn enwedig mesuriadau unigrwydd sy'n mesur un peth yn unig; gall y rhain fethu â chofnodi newid, gan y gall pobl hŷn yn aml fod yn amharod i adrodd yn uniongyrchol eu bod yn teimlo'n unig oherwydd y stigma sy'n gysylltiedig â hynny.

3.55 Mae sawl pecyn cymorth monitro a gwerthuso wedi'u cynhyrchu er mwyn ceisio gwella ansawdd y dystiolaeth o effaith sydd ar gael gan gynlluniau. Mae'r Sefydliad Mentora a Chyfeillachu (Mentoring and Befriending Network, 2015)[80] a'r Rhwydweithiau Cyfeillachu (Befriending Networks, 2006)[81] yn rhoi enghreifftiau defnyddiol o adnoddau canllawiau a phecynnau cymorth er mwyn hyrwyddo hunanwerthuso.

3.56 Cyfeirir hefyd at sawl offeryn ymchwil sydd wedi'i ddilysu yn y llenyddiaeth, er nad yw'r rhain yn cael eu defnyddio'n gyson ledled yr ystod eang o gynlluniau a adolygwyd. Ymhlith yr enghreifftiau penodol mae'r:

- Life Satisfaction Index A (LSI- A);
- Geriatric Depression Scale (GDS);
- Graddfa unigrwydd Ando–Osada–Kodama (AOK);
- Sgôr cydran iechyd meddwl (MCS) y Short Form Health Survey v2 (SF-12);
- Graddfa unigrwydd tair eitem UCLA; a
- Graddfa unigrwydd De Jong Gierveld.

3.57 Mae Jopling a Vasileioui (2015)[82] yn pwysleisio rôl bwysig comisiynwyr o ran cynyddu'r sylfaen o dystiolaeth drwy ei gwneud hi'n ofynnol i ddarparwyr fesur eu heffaith ar unigrwydd, gan ddefnyddio offer cydnabyddedig sy'n hwyluso cymharu mentrau, a'u hariannu i wneud hynny.

---

[79] Cattan, M., White, M., Bond, J., ac A. Learmouth (2005) - 'Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions'. Ageing & Society 25, 2005, 41–67.
[80] Mentoring and Befriending Network (2015) - 'Monitoring and evaluating outcomes in mentoring and befriending'. NCVO. Mai 2015.
[81] Befriending Networks (2006) - 'The Befriending and Mentoring Evaluation Toolkit'.
[82] Jopling, K. a K. Vasileiou (2015) - 'Promising approaches to reducing loneliness and social isolation in later life'. Age UK. Ionawr 2015.

Negeseuon Allweddol: Blwch 6

- Mae’r llenyddiaeth yn tynnu sylw at absenoldeb dulliau effeithiol o asesu effaith y cynlluniau sy’n anelu at leihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn. Lle mae astudiaethau wedi gallu dangos effaith, mae canfyddiadau’r ymchwil yn aml yn cael eu cyflwyno â rhybudd oherwydd bod maint y sampl yn fach.
- Dylid annog a chynorthwyo mentrau i ddefnyddio offerynnau unigrwydd/unigedd cymdeithasol wedi’u dilysu i fesur effeithiau, er mwyn hwyluso cymharu mentrau.
- Mae gan gomisiynwyr rôl bwysig i’w chwarae o ran cynyddu’r sylfaen o dystiolaeth drwy ei gwneud hi’n ofynnol i ddarparwyr fesur eu heffaith ar unigrwydd gan ddefnyddio offer cydnabyddedig sy’n hwyluso cymharu mentrau, a’u hariannu i wneud hynny.

Bylchau yn y sylfaen o dystiolaeth

3.58 Mae’r adolygiad wedi canfod nifer o fylchau yn y llenyddiaeth, llawer ohonynt yn ymwneud â diffyg tystiolaeth gadarn o effeithiolrwydd cynlluniau a gynlluniwyd i fynd i’r afael ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn. Ychydig iawn o astudiaethau sy’n rhoi manylion ynghylch cynlluniau cymunedol a rhai dan arweiniad gwirfoddolwyr y mae’r adolygiad wedi’u canfod, yn enwedig rhai sy’n canolbwyntio’n benodol ar gynorthwyo pobl hŷn (65 oed a hŷn).

3.59 Mewn llawer o’r cynlluniau y cyfeirir atynt ceir diffyg sylfaen ddamcaniaethol ac nid ydynt yn cynnwys manylion ynghylch eu model gweithredu, gan gynnwys ffynonellau cyllid, costau darparu, denu a hyfforddi gwirfoddolwyr, cyfraddau cadw gwirfoddolwyr, meini prawf cymhwysedd cleientiaid, llwyth achosion cleientiaid a lefel yr integreiddio (neu fel arall) â gwasanaethau statudol.

3.60 Mae’n debygol fod llawer o gynlluniau yng Nghymru yn gweithredu ar sail anffurfiol, a all gynnwys unigolion yn gweithredu fel gwirfoddolwyr ond nid yn rhan o raglen wirfoddoli ffurfiol. Mae’r cynlluniau hyn yn debygol o fod yn rhai hynod o leol, ar raddfa fechan ac yn defnyddio systemau monitro a gwerthuso sylfaenol (os yw’r rhain ar waith o gwbl).

3.61 Er bod nifer o gynlluniau yng Nghymru yn gweithredu yn unol â gofynion y Safon Darparwr Cymeradwy (Approved Provider Standard, APS), y safon genedlaethol ar gyfer mentora a chyfeillachu, mae'r rhain yn gymharol fychan o ran eu nifer. Mae hyn, o bosibl, yn tynnu sylw at gyfle i annog cynlluniau sy'n bodoli eisoes i gyrraedd y safonau a amlinellir yn yr APS, gan y gall hyn wella eu rhagolygon o sicrhau canlyniadau cadarnhaol ar gyfer y cleientiaid y maent yn eu cynorthwyo.

4. Canfyddiadau Allweddol yr Astudiaethau Achos a’r Cyfweliadau â Rhanddeiliaid

4.1 Mae’r ymgyngoriadau â rhanddeiliaid a’r astudiaethau achos sydd i’w canfod yn Atodiad B yr adroddiad hwn yn tynnu sylw at nifer o themâu perthnasol o ran deall y galluogwyr a’r rhwystrau allweddol i brosiectau cymunedol sy’n helpu i leihau unigrwydd ac unigedd ddatblygu i fod yn llwyddiannus, yn hunangynhaliol ac yn gynaliadwy.

4.2 Yn eu hanfod, mae’r wyth astudiaeth achos yn dangos amrywiaeth sylweddol o ran cwmpas, ffocws a dull o weithredu mewn prosiectau sy’n ceisio ymgysylltu â a chynorthwyo pobl hŷn sy’n profi unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Ym mhob achos, nid yw’r prosiectau’n gwahaniaethu’n glir rhwng unigedd cymdeithasol ac unigrwydd, ac maent yn cynnwys nodau i leihau effeithiau negyddol y naill beth a’r llall ar eu cleientiaid.

4.3 Mae’r cynlluniau’n defnyddio ystod o ddulliau i ymgysylltu â’u cleientiaid a’u cynorthwyo, gan gynnwys ymweliadau yn y cartref, cyfeillachu ar y ffôn a gweithgareddau grŵp a gynhelir yn y gymuned. I rai, lefelau’r cyllid sydd ar gael yw’r unig ddylanwad ar y dull o weithredu a ddewisir (e.e. darparu gwasanaeth cyfeillachu ar y ffôn pan fyddai’n well ganddynt ddarparu ymweliadau yn y cartref), tra bod eraill yn dewis eu dull o weithredu ar sail ei allu i’w cynorthwyo i gyflawni’r nodau sydd wedi’u datgan ar gyfer y prosiect a’r canlyniadau y bwriedir iddo’u sicrhau.

4.4 Mewn rhai achosion, mae’r diffyg parhad a sicrwydd o ran cyllid y prosiect wedi golygu bod cynlluniau’n wynebu risg, a bod gwaith cynllunio strategol a datblygu partneriaethau yn y tymor canolig a’r tymor hwy yn anodd. Er y gall rhai cynlluniau bontio’r cyfnodau rhwng cael cyllid allanol drwy ddefnyddio cronfeydd wrth gefn anghyfyngedig (e.e. Age Cymru Bae Abertawe), nid yw hyn yn opsiwn ymarferol i lawer o gyrff. Mae hyn yn codi cwestiynau ynghylch cynaliadwyedd ariannol llawer o gynlluniau yn y tymor hwy.

4.5 Mae’r broses o ganfod ac ymestyn allan at bobl hŷn sy’n wynebu risg hefyd yn amrywio o gynllun i gynllun. Mae rhai ohonynt wedi sefydlu cysylltiadau effeithiol â gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol ac, yn sgil hynny, mae cleientiaid yn cael eu hatgyfeirio atynt ar sail asesiad proffesiynol o’r angen. Mae eraill wedi cael trafferth sefydlu protocolau atgyfeirio gyda gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol ac yn hytrach maent wedi canolbwyntio ar hunanatgyfeirio ac atgyfeiriadau drwy

rwydweithiau cymunedol ac/neu aelodau’r teulu. O ganlyniad, gall fod anghysondeb sylweddol rhwng yr wybodaeth sydd gan gynlluniau am anghenion a bregusrwydd penodol eu cleientiaid ar yr adeg pan fyddant yn ymuno â’r gwasanaeth.

4.6 Mae ansicrwydd ynghylch sefyllfa ariannu cynlluniau yn sicr yn achosi heriau i gydlynwyr cynlluniau wrth iddynt weithio i geisio sefydlu rhwydwaith atgyfeirio cryf, ac ymddengys fod hyn yn arbennig o broblematig o ran ymgysylltu â meddygfeydd teulu.

4.7 Mae meini prawf cymhwysedd cynlluniau yn amrywio hefyd, gyda rhai’n canolbwyntio ar grwpiau oedran yr ‘henoed hŷn’, megis y rhai dros 75 oed (Contact the Elderly), ac eraill ar grwpiau oedran yr ‘henoed iau’, megis y rhai dros 50 oed. Mae amrywiaeth o’r fath yn codi cwestiynau ynghylch pa mor effeithiol yw cynlluniau o ran canfod ac ymgysylltu â’r bobl hŷn sy’n wynebu’r risg fwyaf yn eu cymuned. Er bod yr holl gynlluniau yn cynnig rhywfaint o hyblygrwydd o ran proffil y cleientiaid sy’n gymwys am gymorth, oedran (yn hytrach na ‘cham bywyd’) yw’r dull cyffredin o ganfod grwpiau o gleientiaid.

4.8 Mae’r astudiaethau achos yn arddangos diffyg cysondeb o ran y model cymorth a ddefnyddir gan gynlluniau. Er bod gan rai derfynau amser clir o ran hyd y cymorth y gall pob cleient ei gael cyn iddynt gael eu cyfeirio ymlaen o’r gwasanaeth (Camau Cadarn), mae eraill yn gyffredinol yn benagored o ran eu cynllun, gan olygu y gall cleientiaid aros gyda’r gwasanaeth am sawl blwyddyn (Age Cymru Bae Abertawe). Mae gan y dewis o ddull oblygiadau clir i gapasiti cynlluniau i dderbyn cleientiaid newydd, ac ystyried yr amrywiaeth o ran cyfraddau ‘llif’ cleientiaid trwy’r cynllun.

4.9 Gall y model penagored godi cwestiynau ynghylch effeithiolrwydd cynlluniau o ran lleihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd drwy alluogi cleientiaid i wneud ffrindiau newydd ac ymwneud â gweithgareddau yn eu cymuned. I’r gwrthwyneb, fodd bynnag, gall y model penagored hefyd adlewyrchu proffil y cleientiaid sy’n cael cymorth, yn enwedig ar gyfer grŵp oedran yr ‘henoed hŷn’, lle gall materion yn ymwneud â symudedd corfforol gael effaith ddifrifol ar eu gallu i adael eu cartrefi.

4.10 Bu i adborth gan randdeiliaid dynnu sylw hefyd at anhawster ‘cysylltu’ cleientiaid â gweithgareddau yn eu cymuned leol pan oedd y cyfleoedd oedd ar gael yn lleol i ryngweithio’n gymdeithasol, mewn llawer o achosion, yn gyfyngedig bellach yn sgil cau canolfannau dydd, llyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol. O’r herwydd, roedd cynlluniau naill ai’n ddibynnol ar gyrff eraill i sefydlu a chynnal gweithgareddau a grwpiau cymdeithasol neu’n arwain y blaen eu hunain o ran sefydlu seilwaith

cymunedol (Arts4Wellbeing). Mewn llawer o gymunedau, felly, roedd absenoldeb seilwaith lleol yn cyfyngu ar y gallu i gyfeirio cleientiaid ymlaen.

4.11 Mae'r astudiaethau achos hefyd yn dangos yr amrywiaeth ym maint y cynlluniau, gan amrywio o wasanaeth cyfeillachu sy'n rhoi cymorth i 20 o gleientiaid (Dinas Powys Voluntary Concern) i gynllun sy'n cydlynu digwyddiadau te parti i bobl hŷn (ac yn cyrraedd dros 700 o gleientiaid) (Contact the Elderly). Nid oes gan bob cynllun yr uchelgais neu'r un gallu i ehangu (boed yn ddaearyddol neu ehangu eu capasiti), a gall hyn fod yn rhwystr posibl i rai arianwyr/comisiynwyr, yn enwedig y rheini sy'n ceisio darparu ymyriadau iechyd ar lefel y boblogaeth.

4.12 Roedd yr adborth gan randdeiliaid yn awgrymu bod cynlluniau sy'n defnyddio gwirfoddolwyr yn tueddu i weithredu fwyaf effeithiol pan oeddent wedi'u canolbwyntio ar ardaloedd daearyddol llai. Roedd hyn yn rhannol oherwydd logisteg paru'r gwirfoddolwr a'r cleient (yn enwedig ar gyfer ymweliadau cartref) ond hefyd oherwydd mai'r ysgogiad i wirfoddolwyr fel arfer yw darparu cymorth yn eu cymdogaeth eu hunain. O'r herwydd, gall symud gwirfoddolwyr ymhellach oddi wth yr ardal lle maent yn byw yn sgil ehangu'r cynllun greu heriau o ran logisteg ac o ran denu/cadw gwirfoddolwyr.

4.13 Mae'r astudiaethau achos yn dangos absenoldeb dull safonol o gasglu data monitro a gwerthuso. Mae'r gwaith o gasglu data yn cael ei lywio gan ystod o ffactorau, gan gynnwys gofynion arianwyr, capasiti, sgiliau ac, mewn rhai achosion, priodoldeb ar gyfer y grŵp o gleientiaid. Mae rhai cynlluniau yn casglu gwybodaeth sylfaenol iawn am y broses a'r allbwn o ran nifer yr atgyfeiriadau a nifer y cleientiaid y maent yn gweithio gyda hwy (e.e. Tŷ'r Eos), tra bod eraill yn defnyddio offer ymchwilio wedi'u dilysu megis yr Outcomes Star[83] (Community Connections).

4.14 Mae nifer o gynlluniau wedi datblygu eu hoffer mesur canlyniadau arbennig eu hunain, er ei bod yn aneglur a ydynt wedi'u sicrhau o ran ansawdd ac wedi'u dilysu ai peidio. Thema gyffredin a fynegwyd yn ystod ymgyngoriadau oedd yr angen i sefydlu dull synhwyrol a chytbwys o fynd ati i fonitro a gwerthuso er mwyn osgoi creu gormodedd o waith gweinyddol i gynlluniau a chreu baich i gleientiaid yn sgil gweithgareddau gwerthuso a allai fod yn fusneslyd. Fodd bynnag, mae'r cynlluniau yn cydnabod yn eang fuddiannau/yr angen am fonitro a gwerthuso cadarn er mwyn

[83] Offeryn ar gyfer mesur a chynorthwyo newid wrth weithio gyda phobl, a ddatblygwyd gan Triangle Consulting Social Enterprise, yw'r Outcomes Star. Am ragor o wybodaeth ewch i: http://www.outcomesstar.org.uk/

denu buddsoddiad yn y dyfodol a sicrhau bod cynlluniau yn darparu'r buddiannau a fwriadwyd i gleientiaid.

4.15 Dim ond un o'r astudiaethau achos, Community Connections, oedd wedi sicrhau safon ansawdd gydnabyddedig am ddarparu gwasanaeth cyfeillachu, sef y Safon Darparwr Cymeradwy (Approved Provider Standard) a reolir gan y Sefydliad Mentora a Chyfeillachu (Mentoring and Befriending Foundation).

4.16 Yn olaf, roedd gan bob cynllun wahanol brofiadau o ran eu gallu i ddenu a chadw gwirfoddolwyr. Yn gyffredinol, roedd cydnabyddiaeth fod y broses o ddenu gwirfoddolwyr yn dod yn fwyfwy cystadleuol, ac y gall hyn arwain at heriau yn y dyfodol i gynlluniau sy'n cael eu darparu gan wirfoddolwyr yn unig neu gan wirfoddolwyr yn bennaf, yn hytrach na gan staff a delir. Roedd yr holl gynlluniau yn yr astudiaethau achos yn darparu lefel sylfaenol o hyfforddiant a chymorth i wirfoddolwyr (yn enwedig yn rhan o'u cyflwyniad cychwynnol).

4.17 Fel arfer, mae'r hyfforddiant sydd ar gael i wirfoddolwyr yn cael ei siapio gan natur eu rôl a chapasiti ac adnoddau'r corff darparu sy'n rhedeg y cynllun. Mae cynlluniau megis Ffrind i Mi yn cynnig pecyn helaeth o hyfforddiant a chymorth i wirfoddolwyr, sy'n amrywio o ddiogelwch cyffredinol megis gweithio ar eich pen eich hun i hyfforddiant mwy arbenigol megis ymwybyddiaeth o ddementia a diogelu oedolion sy'n agored i niwed.

5. Amlinelliad o Ddamcaniaeth Newid

5.1 Y ffordd orau o ddisgrifio Damcaniaeth Newid yw fel map sy'n amlinellu'r pethau (y canlyniadau canolradd) sydd angen digwydd er mwyn cyflawni'r canlyniad terfynol a fwriedir. Mae hefyd yn fodd o ganfod y tybiaethau sy'n cael eu gwneud o fewn y 'gadwyn achosol' benodol a'r galluogwyr – y pethau sydd angen bod ar waith er mwyn i'r Ddamcaniaeth Newid lwyddo.

5.2 Fe'i defnyddir yn aml i brofi sut a pham y bydd polisi neu ymyriad (h.y. rhaglen, cynllun neu brosiect) yn gweithio a gall fod yn arf defnyddiol i lunwyr polisi wrth iddynt benderfynu pa bolisi i'w roi ar waith neu sut i wella cynllun ymyriad a fframwaith gwerthuso. Bydd Damcaniaeth Newid yn aml yn cael ei chyflwyno'n ddiagramatig ar ffurf model rhesymeg – darlun graffeg o'r berthynas resymegol rhwng adnoddau, gweithgareddau, allbynnau a chanlyniadau polisi neu ymyriad.

5.3 Yn y fan hon, rydym yn defnyddio'r canfyddiadau a drafodwyd yn y penodau blaenorol i gynhyrchu amlinelliad o Ddamcaniaeth Newid lle defnyddir dulliau gwirfoddoli cymunedol i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn. Mae'n cynnwys y camau canlynol:

mewnbynnau → gweithgareddau → canlyniad canolradd (A a B) → nod terfynol

- *Mewnbynnau*: yr adnoddau sy'n mynd i mewn i'r prosiect y mae ar dîm neu gorff eu hangen er mwyn gallu cynnal ei weithgareddau.
- *Gweithgareddau*: y pethau a wneir er mwyn darparu cynllun o ddydd i ddydd. Mae'r gweithgareddau dan reolaeth corff neu brosiect[84].
- *Canlyniadau canolradd*: y newidiadau, y buddiannau, yr hyn a ddysgir neu'r effeithiau eraill sy'n deillio yn y tymor byrrach o'r gweithgareddau a wnaed.
- *Cyrchnod terfynol*: y newid cymdeithasol ehangach y mae cynllun yn ceisio'i gyflawni.

5.4 Ar bob cam, rydym yn nodi'r pethau canlynol:

- *Galluogwyr*: ffactorau sy'n helpu neu sydd angen bod ar waith er mwyn i'r Ddamcaniaeth Newid weithio;

[84] Mae Damcaniaethau Newid yn aml yn dangos 'allbynnau' ar ôl gweithgareddau; cynnyrch, gwasanaethau neu gyfleusterau sy'n deillio o weithgareddau corff neu brosiect. Mae'r rhain yn aml yn cael eu mynegi yn feintiol; er enghraifft, nifer y defnyddwyr, faint o sesiynau y maent yn eu cael a faint o gyswllt a gawsant gyda phrosiect. Er mwyn sicrhau symlrwydd, a chan mai amlinelliad o Ddamcaniaeth Newid ar gyfer dull cyffredinol o weithredu yw hwn, nid oes allbynnau wedi'u cynnwys yn yr enghraifft hon.

- *Rhwystrau*: ffactorau y mae angen eu goresgyn neu eu rheoli er mwyn i'r Ddamcaniaeth Newid weithio; a
- *Tybiaethau*: pethau y derbynnir eu bod yn wir neu eu bod yn bendant o ddigwydd yn rhan o'r Ddamcaniaeth Newid.

5.5 Mae'r amlinelliad hwn o Ddamcaniaeth Newid yn darparu fframwaith cyffredinol a all fod yn sail i ddulliau gwirfoddoli cymunedol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn. Fodd bynnag, gall (a dylai) gael ei addasu a'i ddatblygu ar gyfer ymyriadau penodol er mwyn adlewyrchu eu strwythur a'u gweithgareddau arbennig hwy.

Ffigur 5.1: Amlinelliad o Ddamcaniaeth Newid ar gyfer dulliau gwirfoddoli cymunedol o fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn

<table>
<tr><th>Mewnbynnau →</th><th>Gweithgareddau →</th><th>Canlyniadau canolradd A →</th><th>Canlyniadau canolradd B →</th><th>Cyrchnod terfynol</th></tr>
<tr>
<td>• Cyllid ar gyfer costau craidd y sefydliad
• Cyllid ar gyfer gweithgareddau
• Comisiynu gwasanaethau perthnasol</td>
<td>• Cynllunio'r dull o gynnig cymorth
• Denu, hyfforddi a chydlynu gwirfoddolwyr
• Asesu statws cymdeithasol ac emosiynol yr unigolyn
• Darparu cymorth:
  o Gweithgareddau cartref (1-i-1)
  o Gweithgareddau ffôn (1-i-1)
  o Gweithgareddau grŵp (oddi allan i'r cartref)
• Atgyfeiriadau at, ac oddi wrth, gymorth proffesiynol fel y bo'n briodol</td>
<td>I'r unigolyn sy'n cael cymorth:
• Mwy o gyfleoedd i ryngweithio'n gymdeithasol
• Gwell sgiliau cymdeithasol
• Gwella cymorth cymdeithasol
• Ymdrin â gwybyddiaeth gymdeithasol gamaddasol
• Gwell sgiliau ymdopi
• Gwydnwch emosiynol

I'r darparwyr:
• Mwy o gapasiti o ran y strwythur cymorth
• Creu swyddi a chyfleoedd i wirfoddoli'n lleol
• Datblygu sgiliau gwirfoddolwyr ac ati</td>
<td>I'r unigolyn sy'n cael cymorth:
• Gwell iechyd corfforol a meddyliol
• Atal dirywiad diangen o ran iechyd corfforol a meddyliol

I gymdeithas:
• Llai o alw am wasanaethau iechyd cymdeithasol
• Arbedion o ran costau:
  a) gofal cymdeithasol (lleihau/oedi'r angen am ymyriadau gofal drutach)
  b) lleihau'r galw am ofal sylfaenol
  c) lleihau nifer y derbyniadau i'r ysbyty nad oeddent yn rhai dewisol

I'r darparwyr:
• Gweithgarwch economaidd yn lleol
• Gwella rhagolygon swyddi gwirfoddolwyr/eu perfformiad yn eu swydd neu mewn gweithgareddau eraill</td>
<td>• Llai o unigrwydd
• Llai o unigedd cymdeithasol
• Mwy o annibyniaeth
• Gwell lles yn gyffredinol ymhlith pobl hŷn</td>
</tr>
</table>

Galluogwyr • Argaeledd cyfleoedd digonol ac addas am gyllid ac/neu contractau	Galluogwyr • Sefydlu strwythur/trefniadaeth o ran cymorth lleol • Strwythur cymorth lleol integredig/rhwydwaith a phrotocolau atgyfeirio effeithiol (dwy ffordd). • Argaeledd, ansawdd (e.e. sgiliau) a dibynadwyedd gwirfoddolwyr • Argaeledd cymorth a hyfforddiant addas a digonol i wirfoddolwyr • Deall nad yw unigrwydd yr un fath ag unigedd cymdeithasol • Gallu gwneud asesiad cywir o statws cymdeithasol ac emosiynol yr unigolyn • Gallu barnu a yw ymyriad yn debygol o greu canlyniad cadarnhaol a chynaliadwy i'r unigolyn • Darparu cymorth parhaus, a chyrchnodau a llwybrau clir allan o gymorth lle bo'n briodol • Mae cynlluniau, os ydynt am dargedu unigrwydd yn effeithiol, yn fwy tebygol o lwyddo os yw pobl hŷn yn ymwneud yn weithgar â'r gwaith o gynllunio, datblygu a darparu gweithgareddau • Canfod a thargedu'r rheini sydd fwyaf mewn angen • Prosiectau 'lleol' sydd fwyaf effeithiol • Amgylchedd adeiledig a naturiol yr ardal leol	Galluogwyr • Cydnabod y cyfyngiadau – peidio ag anelu at 'gael gwared ag' unigrwydd a gwneud rhywun yn 'well' yn y tymor hir
Rhwystrau • Argaeledd cyllid ac/neu gontractau digonol ac addas • Ymwybyddiaeth o gyfleoedd am gyllid/contractau • Y gallu i wneud cais neu dendro am gyllid/contractau	Rhwystrau • Diffyg strwythur/trefniadaeth leol er mwyn rheoli a darparu gweithgareddau • Argaeledd, ansawdd (e.e. sgiliau) a dibynadwyedd gwirfoddolwyr • Pethau'n mynd yn drech na gwirfoddolwyr • Diffyg dealltwriaeth o rôl bosibl gwirfoddoli o ran darparu gwasanaethau • Diffyg integreiddio â strwythurau cymorth/diffyg mecanweithiau atgyfeirio • Diffyg ffrydiau cyllido y gellir eu cynnal • Amgylchedd adeiledig a naturiol yr ardal leol	Rhwystrau • Sylfaen dystiolaeth wan i gynllunio gweithgareddau ar ei sail • Diffyg prosesau a systemau monitro a gwerthuso

Tybiaethau • Mae cyrff/strwythurau yn bodoli (neu gellir eu creu) er mwyn defnyddio'r cyllid a allai fod ar gael ac i gynnal gweithgareddau	Tybiaethau • Y gellir canfod ac ymgysylltu â'r rheini sydd angen cymorth (gan gynnwys y rhai sy'n wynebu risg) • Ceir awydd am ryngweithio cymdeithasol ar ran yr unigolyn sy'n cael cymorth • Y sylfaen ddamcaniaethol sy'n sail i ymyriadau (h.y. ceir diffyg...)	Tybiaethau • Bydd y gweithgareddau yn arwain at y canlyniadau disgwyliedig (h.y. mae'r sylfaen o dystiolaeth yn wan)

6. Amlinelliad o'r Fframwaith ar gyfer Hunanwerthuso yn y Dyfodol

6.1 Un o dasgau'r astudiaeth hon oedd defnyddio'r ymchwil a wnaed i ddatblygu amlinelliad o fframwaith hunanwerthuso y gallai cynlluniau gwirfoddoli cymunedol sy'n anelu at fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn ei ddefnyddio. Gellir gweld y fframwaith hwnnw, sy'n seiliedig ar ystod o fframweithiau a chanllawiau sydd ar gael, yn Atodiad C.

6.2 Un o ganfyddiadau'r astudiaeth hon yw absenoldeb dulliau effeithiol (ac wedi'u safoni) o asesu effaith cynlluniau sy'n anelu at leihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn. Byddai budd sylweddol, felly, mewn datblygu a chyflwyno offeryn o'r fath ar gyfer cynlluniau a phrosiectau yng Nghymru.

7. Casgliad ac Argymhellion

7.1 Gobeithir y bydd yr astudiaeth hon yn gwneud rhywfaint o gyfraniad at ddatblygu gwell dealltwriaeth o'r amodau sy'n angenrheidiol er mwyn galluogi prosiectau cymunedol sy'n helpu i leihau unigrwydd ac unigedd i fod yn llwyddiannus.

7.2 Mae'n bwysig cychwyn y bennod glo hon drwy bwysleisio unwaith eto y gwahaniaeth rhwng unigrwydd ac unigedd cymdeithasol. Unigedd cymdeithasol yw absenoldeb gwrthrychol cyswllt ac ymwneud rhwng unigolyn a rhwydwaith cymdeithasol. Mewn cyferbyniad, unigrwydd yw'r teimlad goddrychol o fod ar eich pen eich hun, ac mae'n cynrychioli diffyg cyfatebiaeth rhwng y cyswllt cymdeithasol a ddymunir a'r hyn a geir mewn gwirionedd. Yn yr un modd, gwahaniaethwyd rhwng unigedd emosiynol (colli rhywun agos) ac unigedd cymdeithasol (diffyg ymgysylltu ag eraill). Mae'n bwysig deall y gwahaniaethau hyn.

7.3 Canfu'r adolygiad o lenyddiaeth, er y cydnabyddir ei fod yn gyfyngedig i raddau, mai prin yw'r astudiaethau sy'n rhoi manylion penodol am y modelau a'r dulliau gweithredu a ddefnyddir gan ymyriadau sy'n anelu at fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Mae'n glir, fodd bynnag, fod ystod eang o ddulliau yn bodoli, ac mae hwnnw'n gasgliad a gefnogir gan yr astudiaethau achos a'r cyfweliadau â rhanddeiliaid.

7.4 Mae'r cynlluniau'n defnyddio ystod o ddulliau er mwyn ymgysylltu â'u cleientiaid a'u cynorthwyo, gan gynnwys ymweliadau yn y cartref, cyfeillachu ar y ffôn a gweithgareddau grŵp a gynhelir yn y gymuned. I rai, lefelau'r cyllid sydd ar gael yw'r unig ffactor sy'n dylanwadu ar y dull a ddewisir (e.e. darparu gwasanaeth cyfeillachu ar y ffôn pan fyddai'n well ganddynt ddarparu ymweliadau yn y cartref), tra bod eraill yn dewis eu dull ar sail ei allu i'w cynorthwyo i gyflawni'r nodau a ddatganwyd ar gyfer y prosiect a'r canlyniadau a fwriedir yn ei sgil.

7.5 Un o ganfyddiadau allweddol yr adolygiad o lenyddiaeth oedd bod cynlluniau dan arweiniad gwirfoddolwyr angen gallu gwneud asesiad cywir o statws cymdeithasol ac emosiynol pobl hŷn er mwyn darparu ymyriadau priodol. Mae'n bosibl y bydd angen triniaethau seicolegol arbenigol er mwyn cynorthwyo llawer o bobl hŷn sy'n profi unigrwydd, ac mae hyn y tu hwnt i gylch gwaith gwasanaeth sydd dan arweiniad gwirfoddolwyr. Gall cynlluniau gwirfoddoli cymunedol, fodd bynnag, weithio ochr yn ochr ag ymyriadau eraill sy'n canolbwyntio ar ymdrin ag achosion gwaelodol ymdeimlad unigolyn o unigrwydd, gan gynorthwyo i sicrhau canlyniad cynaliadwy yn y tymor hwy. Er enghraifft, gellir comisiynu cynlluniau cyfeillachu yn

rhan o becyn integredig o gymorth iechyd a gofal cymdeithasol yn hytrach na'u bod yn wasanaethau annibynnol.

7.6 Yn amlwg o bosibl, mae sicrhau argaeledd a dibynadwyedd gwirfoddolwyr yn elfen hanfodol mewn unrhyw gynllun llwyddiannus. Mae'n amlwg hefyd, fodd bynnag, nad yw hyn yn waith rhwydd, ac mae hynny'n risg i unrhyw ddull dan arweiniad gwirfoddolwyr. Gall cynlluniau hefyd wynebu heriau wrth uwchraddio gwasanaeth dan arweiniad gwirfoddolwyr, yn enwedig yn sgil yr heriau sy'n gysylltiedig â denu, hyfforddi a chadw gwirfoddolwyr.

7.7 O'r herwydd, mae'n hynod o annhebygol y bydd cymorth gwirfoddolwyr yn unig fyth yn ddigonol i ddiwallu anghenion cleientiaid, ac mae'n bosibl y bydd angen i gynlluniau ddefnyddio gwirfoddolwyr ochr yn ochr â staff a delir er mwyn gallu darparu gwasanaeth sy'n parhau. Nodir hefyd yn y llenyddiaeth fod paru effeithiol rhwng gwirfoddolwyr a defnyddwyr gwasanaeth yn allweddol er mwyn llwyddo.

7.8 Tanlinellir yn y llenyddiaeth a adolygwyd mai ymyriadau sy'n ceisio newid gwybyddiaeth gymdeithasol gamaddasol sydd fwyaf effeithiol o ran lleihau unigrwydd. Mae hyn yn codi cwestiynau ynghylch i ba raddau y gall cyfeillachwyr gwirfoddol sydd wedi cael hyfforddiant da, hyd yn oed, ymdrin â rhai o achosion gwaelodol unigrwydd ac unigedd heb fewnbwn proffesiynol addas, gan awgrymu unwaith eto mai cyfuniad o gymorth gwirfoddol a phroffesiynol sy'n debygol o fod fwyaf effeithiol.

7.9 Rhywbeth sy'n gysylltiedig â'r uchod yw'r canfyddiad ei bod yn bwysig i gynlluniau dargedu'n effeithiol er mwyn sicrhau eu bod yn cyrraedd y rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf, ac nid dim ond y rheini sy'n gallu cymryd rhan mewn gwasanaethau ac sy'n dewis gwneud hynny, gan nad hwy, o reidrwydd, sydd fwyaf o angen yr ymyriad.

7.10 Mae'r astudiaethau achos yn dangos bod y broses o ganfod ac estyn allan at bobl hŷn 'sy'n wynebu risg' yn amrywio o gynllun i gynllun. Mae rhai wedi sefydlu cysylltiadau effeithiol gyda gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol ac, o'r herwydd, mae cleientiaid yn cael eu hatgyfeirio atynt ar sail asesiad proffesiynol o angen. Mae eraill wedi cael trafferth sefydlu protocolau atgyfeirio gyda gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol ac wedi canolbwyntio, yn hytrach, ar hunanatgyfeirio ac atgyfeiriadau drwy rwydweithiau cymunedol ac/neu aelodau'r teulu. O ganlyniad, gall fod gwahaniaeth sylweddol rhwng yr wybodaeth sydd gan gynlluniau ynghylch anghenion penodol a bregusrwydd eu cleientiaid ar yr adeg pan fyddant yn ymuno â'r gwasanaeth.

7.11 Mae'r astudiaethau achos hefyd yn dangos diffyg cysondeb o ran y model cymorth a ddefnyddir gan gynlluniau. Tra bod gan rai gyfyngiadau amser clir o ran hyd y cymorth y gall pob cleient ei gael cyn iddynt gael eu hatgyfeirio ymlaen o'r gwasanaeth, mae eraill yn gyffredinol yn benagored eu cynllun, gan olygu y gall cleientiaid aros gyda'r gwasanaeth am sawl blwyddyn. Mae gan y dull o weithredu a ddewisir oblygiadau clir o ran capasiti cynlluniau i dderbyn cleientiaid newydd, ac ystyried yr amrywiaeth o ran cyfraddau 'llif' cleientiaid trwy'r cynllun.

7.12 Un o negeseuon craidd y llenyddiaeth yw pa mor bwysig ydyw hi i gynlluniau fabwysiadu dull cyfranogol sy'n rhoi pobl leol wrth graidd popeth. Thema glir sy'n deillio o'r ymchwil yw mai'r cynlluniau mwyaf effeithiol yw'r rheini a ddatblygir yn lleol ac sydd, o'r herwydd, wedi'u teilwra i anghenion ac amgylchiadau yr ardal leol.

7.13 Roedd yr adborth gan randdeiliaid yn awgrymu bod cynlluniau oedd yn defnyddio gwirfoddolwyr yn tueddu i weithredu fwyaf effeithiol pan oeddent yn canolbwyntio ar ardaloedd daearyddol llai. Roedd hyn yn rhannol oherwydd logisteg paru gwirfoddolwyr a chleientiaid (yn enwedig ar gyfer ymweliadau cartref) ond hefyd oherwydd bod gwirfoddolwyr fel arfer yn cael eu hysgogi gan yr awydd i ddarparu cymorth yn eu cymdogaeth eu hunain. O'r herwydd, gall symud gwirfoddolwyr ymhellach oddi wrth y man lle maent yn byw wrth i gynlluniau ehangu greu heriau o ran logisteg ac o ran denu/cadw gwirfoddolwyr.

7.14 Mae'r amgylchedd ffisegol a'r seilwaith lle mae'r bobl hŷn y mae cynlluniau yn ceisio eu cynorthwyo yn byw yn cael dylanwad cryf ar y cynlluniau hynny. Mae'n hynod o debygol y bydd cymunedau a chanddynt lai o wasanaethau sy'n asedau cymunedol (a llai o wirfoddolwyr o bosibl) angen manteisio ar gymorth o'r tu allan gan randdeiliaid neu unigolion medrus, llawn ysgogiad. Gall colli seilwaith cymunedol megis canolfannau cymunedol a chanolfannau dydd, llyfrgelloedd a mannau eraill i gwrdd yn gymdeithasol hefyd achosi heriau gwirioneddol i gynlluniau sy'n anelu at ddarparu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio yn gymdeithasol.

7.15 Os trown ein sylw tuag at ganlyniadau cynlluniau, mae unigrwydd ac unigedd ill dau'n arwain at gostau ariannol a chymdeithasol i'r gymdeithas yn ehangach a cheir cysylltiad cryf rhyngddynt a risg uwch o amrywiol afiechydon. Mae llawer o'r buddiannau cymdeithasol i gleientiaid sy'n cael cymorth gwasanaethau cyfeillachu, megis hyder a lles, hefyd yn mynd y tu hwnt i fesuriadau o unigrwydd neu unigedd. O ran costau, roedd yn ymddangos hefyd fel petai costau cynnal y grwpiau cyfeillachu, er enghraifft, a oedd yn ddibynnol ar wirfoddolwyr yn bennaf, yn llai na'r swm a arbedwyd gan y GIG. Mae'n ymddangos, fodd bynnag, fod llawer o'r

dystiolaeth ynghylch canlyniadau i bobl hŷn yn parhau i fod yn wan, ac yn cael ei nodweddu gan dystiolaeth anecdotaidd, astudiaethau achos a samplau sy’n fychan eu maint.

7.16 Mae’r llenyddiaeth yn tynnu sylw at absenoldeb dulliau effeithiol o asesu effaith cynlluniau sy’n anelu at leihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ymhlith pobl hŷn. Lle mae astudiaethau wedi gallu dangos effaith, mae canfyddiadau’r ymchwil yn aml yn cael eu cyflwyno gyda rhybudd, a hynny oherwydd maint bychan y sampl.

7.17 Felly dylid annog a chynorthwyo cynlluniau i ddefnyddio offerynnau unigrwydd/unigedd cymdeithasol sydd wedi’u dilysu er mwyn mesur effeithiau, a hynny er mwyn hwyluso cymharu mentrau. Mae gan gomisiynwyr rôl bwysig i’w chwarae o ran creu’r sylfaen o dystiolaeth drwy ei gwneud hi’n ofynnol i ddarparwyr fesur eu heffaith ar unigrwydd, gan ddefnyddio offer cydnabyddedig sy’n hwyluso cymharu mentrau, a’u hariannu i wneud hynny. Ychydig iawn o gynlluniau yng Nghymru sydd wedi cofrestru ar gyfer safon ansawdd bresennol cyfeillachu, ac mae hynny hefyd yn ei gwneud hi’n anodd i gyllidwyr wahaniaethu o ran ansawdd.

7.18 Mae angen cydnabod hefyd y budd i wirfoddolwyr yn sgil cymryd rhan yn y cynlluniau (o ran y sgiliau y maent yn eu datblygu) ac, o’r herwydd, y budd i’r economi. Mae un o’r enghreifftiau ymhlith yr astudiaethau achos yn rhoi hyfforddiant wedi’i achredu a chefnogaeth er mwyn cynyddu capasiti gwirfoddolwyr y cynllun a sicrhau eu bod wedi’u paratoi’n well ar gyfer ymuno â’r farchnad lafur.

Argymhellion

7.19 Argymhelliad 1: Dylid cymryd camau i hyrwyddo dulliau dan arweiniad gwirfoddolwyr o fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd ymhlith rheolwyr, darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau cymdeithasol er mwyn cynyddu'r ymwybyddiaeth gyffredinol o'r sector a sut mae'n gweithredu.

7.20 Argymhelliad 2: Dylid datblygu'r potensial i ddatblygu rhaglen hyfforddi safonol (a chymhwyster cysylltiedig) i wirfoddolwyr sy'n cymryd rhan (neu sydd eisiau cymryd rhan) mewn cynlluniau dan arweiniad gwirfoddolwyr.

7.21 Argymhelliad 3: Dylid ystyried datblygu gwobrau ac ardystio i wirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phrosiectau i ymdrin ag unigrwydd ac unigedd.

7.22 Argymhelliad 4: Dylid datblygu offeryn safonol i asesu anghenion pobl hŷn y canfyddir eu bod yn profi unigrwydd ac/neu unigedd.

7.23 Argymhelliad 5: Dylid datblygu dull ac/neu offer safonol i fonitro a gwerthuso cynlluniau dan arweiniad gwirfoddolwyr sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ac/neu unigedd.

7.24 Argymhelliad 6: Dylid ystyried datblygu a chyflwyno cynllun sicrhau ansawdd safonol newydd (neu fabwysiadu un sy'n bodoli eisoes) ar gyfer cynlluniau sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ac/neu unigedd.

7.25 Argymhelliad 7: Dylid datblygu gwefan/porth rhannu gwybodaeth sy'n caniatáu i brosiectau sy'n rhoi cymorth i bobl sy'n profi unigrwydd ac/neu unigedd rannu arferion da, darparu astudiaethau achos, adeiladu rhwydweithiau, rhannu offer monitro ac ati.

7.26 Argymhelliad 8: Dylid sefydlu rhwydwaith/rhwydweithiau cenedlaethol ac/neu ranbarthol o ddarparwyr cymorth er mwyn hwyluso rhannu arferion da ac ati yng Nghymru.

8. Atodiad A: Llyfryddiaeth yr Adolygiad o Lenyddiaeth

Age UK (2011) - 'Loneliness and isolation evidence review'.

Age UK (2016) - 'Testing promising approaches to reducing loneliness: results and learnings of Age UK's loneliness pilot'.

Balaam, M. (2015) - 'A concept analysis of befriending'. Journal of Advanced Nursing Cyfrol 71, Rhif 1, tudalennau 24–34, Ionawr 2015.

Barry, V. ac M. Patel (2013) - 'An overview of compassionate communities in England'. Murray Hall Community Trust a'r National Council for Palliative Care Dying Matters Coalition.

Beach, B. ac S. Bamford (2014) - 'Isolation: the emerging crisis for older men: a report exploring experiences of social isolation and loneliness among older men in England'. Independent Age. Hydref 2014.

Befriending Networks (2006) - 'The Befriending and Mentoring Evaluation Toolkit'.

Callan, S. (2013) - 'When I get off the phone I feel like I belong to the human race: evaluation of the Silver Line Helpline pilots'. Centre for Social Justice. Tachwedd 2013.

Catton (2002) - 'Supporting older people to overcome social isolation and loneliness'. Help the Aged.

Cattan, M., White, M., Bond, J., ac A. Learmouth (2005) - 'Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions'. Ageing & Society. 2005; 25:41–67.

Cattan, M., Newell, C., Bond, J., ac M. White (2003) - 'Alleviating social isolation and loneliness among older people'. International Journal of Mental Health Promotion Cyfrol 5. Rhif 3.

Cattan, M., Kime, N., ac A.M. Bagnall (2011) - 'The use of telephone befriending in low level support for socially isolated older people – an evaluation'. Health & Social Care in the Community Cyfrol 19, Rhif 2, Mawrth 2011, tudalennau 198–206.

Centre for Policy on Ageing (2014) - 'Loneliness – evidence of the effectiveness of interventions'. Centre for Policy on Ageing.

Centre for Reviews and Dissemination (2014) - 'Interventions for loneliness and isolation'. Prifysgol Efrog.

Chal, J. (2004) - 'An evaluation of befriending services in New Zealand. Final report. Ministry of Health, Wellington, New Zealand.'

Collins, A.B. a J. Wrigley (2014) - 'Can a neighbourhood approach to loneliness contribute to people's wellbeing'. Sefydliad Joseph Rowntree. Gorffennaf 2014.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2014) - 'Pwysigrwydd ac effaith gwasanaethau cymunedol yng Nghymru'. Chwefror 2014.

Convery, U., Moore, L., ac A. Wahidin (2014) - 'Evaluation of Quaker Connections' Befriending Project'. Prifysgol Ulster a Phrifysgol Nottingham Trent.

Courtin, E. ac M. Knapp (2017) - 'Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review'. Health & Social Care in the Community Cyfrol 25, Rhif 3, Mai 2017, tudalennau 799–812.

Davidson, S. a P. Rossall (2014) - 'Evidence review: loneliness in later life (Updated)'. Age UK. Mehefin 2015.

Derbyshire Trusted Befriending Network: Evaluation Report (2013) - 'South Derbyshire CVS'.

Devine, P. (2014) - 'Discussion paper One-to-one befriending programmes for older people'. ARK Ageing Programme. Rhagfyr 2014.

Dickens, A.P., Richards, S.H., Greaves, C.J., a J.L. Campbell (2011) - 'Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review'. BMC Public Health. 2011; 11:647.

Downey, J. (2011) - 'Befriending in care homes: the results of a pilot study'. Nursing and Residential Care, 13(8), Awst 2011, tt. 395–397.

Drennan, J., Treacy, M.P., Butler, M., Byrne, A., Fealy, G., Frazer, F., a K. Irving (2008) - 'Support networks of older people living in the community'. International Journal of Older People Nursing Cyfrol 3, Rhif 4, Rhagfyr 2008, tudalennau 234–242.

Duffy, M. (2014) - 'An evaluation of the LinkAge Befriending Scheme'. Prifysgol Caerfaddon.

Durcan, D. ac R. Bell (2015) - 'Reducing social isolation across the lifecourse'. Public Health England a'r UCL Institute of Health Equity'. Medi 2015.

Dury, R. (2014) - 'Social isolation and loneliness in the elderly: an exploration of some of the issues'. Br J Community Nurs. Mawrth 2014; 19(3):125–8.

Fenney, D. (2013) - '"Gadewch inni ddechrau asesu yn hytrach na thybio": Adroddiad am sut mae Awdurdodau Lleol Cymru yn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol'. Llywodraeth Cymru.

Findlay, R. (2003) - 'Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence?' Ageing & Society Cyfrol 23, Rhif 5, 647–658.

Fitzsimmons, P. (2010) - 'Dialling up social care for older people'. Working with Older People, 14(3), Medi 2010, tt. 10–14.

Gardiner, C. ac S. Barnes (2016) - 'The impact of volunteer befriending services for older people at the end of life: Mechanisms supporting wellbeing'. Progress in Palliative Care Cyfrol 24, Rhif 3, 2016.

Gardiner, C., Geldenhuys, G., ac M. Gott (2016) - 'Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review'. Prifysgol Sheffield. Health and Social Care in the Community. http://dx.doi.org/10.1111/hsc.12367

Hagan, R., Manktelow, R., Taylor, B.J., a J. Mallett (2014) - 'Reducing loneliness amongst older people: a systematic search and narrative review'. Aging & Mental Health Cyfrol 18, Rhif 6, 2014.

Hole, K. (2011) - ‘Loneliness compendium: Examples from research and practice’. Sefydliad Joseph Rowntree. Mawrth 2011.

Iwarsson, S., Wahl, H.-W., Nygren, C., et al. (2007) - ‘Importance of the home environment for healthy aging: Conceptual and methodological background of the European ENABLE–AGE Project’. The Gerontologist 2007; 47(1):78–84.

Jopling, K. a K. Vasileiou (2015) - ‘Promising approaches to reducing loneliness and social isolation in later life’. Age UK. Ionawr 2015.

Kantar Public, COOP a’r Groes Goch Brydeinig (2016) - ‘Trapped in a bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK’.

Kempton, J. ac S. Tomlin (2014) - ‘Ageing alone: loneliness and the “oldest old”’. Centre Forum. Ebrill 2014.

Kharicha, K., Iliffe, S., Manthorpe, J., Chew-Graham, C.A., Cattan, M., Goodman, C., Kirby-Barr, M., Whitehouse, J.H., a K. Walters (2017) - ‘What do older people experiencing loneliness think about primary care or community based interventions to reduce loneliness? A qualitative study in England’. Health & Social Care in the Community. 23 Chwefror 2017.

Lester, H., Mead, N., Graham, C.C., ac L. Gask (2012) - ‘An exploration of the value and mechanisms of befriending for older adults in England’. Ageing & Society Cyfrol 32, Rhif 2, Chwefror 2012, tt. 307–328.

Local Government Associaiton (2016) - ‘Combating loneliness: A guide for local authorities’. LGA. Ionawr 2016.

Masi, C.M., Chen, H., Hawkley, L.C., a J.T. Cacioppo (2011) - ‘A meta-analysis of interventions to reduce loneliness’. Personality and Social Psychology Review, cyf. 15, rhif 3, tt. 219–266.

McDaid, D., Park, A., a J. Fernandez (2016) - ‘Reconnections evaluation: Interim report’. Personal Social Services Research Unit. Mehefin 2016.

Mentoring and Befriending Foundation (2010) - ‘Befriending works: building resilience in local communities’. NCVO. Tachwedd 2010.

Morgan, D. (2015) - ‘The transient nature of loneliness and social isolation in later life’. Prifysgol Abertawe.

Mountain, G.A., Hind, D., Gossage-Worrall, R., Walters, S.J., Duncan, R., Newbould, L., Rex, S., Jones, C., Bowling, A., Cattan, M., Cairns, A., Cooper, C., Edwards, R.T., ac E.C. Goyder (2014) - ‘Putting Life in Years' (PLINY) telephone friendship groups research study: Pilot randomised controlled trial’. BioMed Central Ltd Cyfrol 15, Rhif 1, 2014.

Mountain, G., Gossage-Worrall, R., Cattan, M., ac A. Bowling (2017) - ‘Only available to a selected few? Is it feasible to rely on a volunteer workforce for complex intervention delivery?’. Health Soc Care Community. Ionawr 2017; 25(1):177–184.

Naylor, C., Mundle, C., Weaks, L., a D. Buck (2013) - ‘Volunteering in health and care: Securing a sustainable future’. The King's Fund. Mawrth 2013.

OPM (2016) - ‘Reducing social isolation and loneliness: Grant programme evaluation summary’. Awst 2016.

Pikhartova, J., Bowling, A., a C. Victor (2016) - 'Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy?'. Aging & Mental Health Cyf. 20, Rhif 5, 2016.

Stevens, N. (2001) - 'Combating loneliness: A friendship enrichment programme for older women'. Ageing and Society. 2001; 21:183–202.

The Marmot Review Team (2010) - 'Fair Society, Healthy Lives: Strategic review of health inequalities in England post-2010. London'. Marmot Review Team, 2010. Institute of Health Equity.

Tower Hamlets Friends and Neighbours (2012) - 'More than just tea and a chat: our experience of befriending'.

Volunteer Now (2012) - 'Good Practice Guidelines for Setting Up a Befriending Service'.

Walshe, C. et al. (2016) - 'What is the impact of social action befriending services at the end-of-life? Evaluation of the End of Life Social Action Fund'. NCVO. Mehefin 2016.

Wenger, G.C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., ac A. Scott (1996) - 'Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement'. Age Soc 16:333–358.

Wilcox, M.E. (2014) - 'The Silver Line Helpline: a "ChildLine" for older people'. Working with Older People, Cyf. 18, Rhif 4, tt. 197–204.

Wilson, D.M., Harris, A., Hollis, V., a D. Mohankumar (2010) - 'Upstream thinking and health promotion planning for older adults at risk of social isolation'. International Journal of Older People Nursing 6 (4), 282–288. Rhagfyr 2010.

9. Atodiad B: Astudiaethau Achos Unigol

Cyflwyniad

9.1 Mae’r atodiad hwn yn cynnwys yr astudiaethau achos ar gyfer y modelau a’r prosiectau sy’n gweithredu yng Nghymru ar hyn o bryd ac a adolygir yn ystod yr astudiaeth hon, heb fod mewn unrhyw drefn benodol.

9.2 Diben yr astudiaethau achos yw rhoi enghreifftiau go iawn sy’n bodoli yng Nghymru o brosiectau a modelau sy’n defnyddio dulliau gwirfoddoli cymunedol o fynd i’r afael ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith pobl hŷn. Cafodd yr astudiaethau achos eu dewis mewn ymgynghoriad â Llywodraeth Cymru er mwyn cyfleu’r ystod eang o fodelau a geir yng Nghymru, a chymerodd pob un ohonynt ran yn yr astudiaeth o’u gwirfodd. Yn y lle cyntaf, y bwriad oedd bod yn systematig o ran y dull a ddefnyddid i ddewis yr astudiaethau achos. Fodd bynnag, bu’r gwaith o ddatblygu teipoleg ystyrlon yn heriol, ac ystyried ystod ac amrywiaeth yr astudiaethau achos posibl a ganfuwyd. Felly, yn y pen draw, defnyddiwyd dull mwy pragmatig o ran sut i ddethol yr astudiaethau achos, gan ganolbwyntio ar gyfleu ystod eang y modelau sy’n bodoli yng Nghymru.

9.3 Mae pob un o’r astudiaethau achos wedi cael ei ‘chymeradwyo’ gan y corff dan sylw ac yn seiliedig ar eu hymateb hwy i’r cwestiynau a’r materion a drafodwyd yn ystod y cyfweliad. Yn eu hanfod, mae’r astudiaethau achos yn ‘adrodd y stori’ o safbwynt y cyrff ac/neu’r unigolion dan sylw, a dyna sydd i gyfrif am yr amrywiadau o ran yr iaith a ddefnyddir a’r ystod o faterion a grybwyllir. Mae cyfyngiadau’r astudiaeth wedi golygu na fu modd dilysu’r honiadau a wneir na’r safbwyntiau a fynegir yn ystod cyfweliadau’r astudiaethau achos. Hefyd, nid yw canfyddiadau’r adroddiadau gwerthuso a ddyfynnir wedi cael eu dilysu na’u hasesu o ran cadernid eu canfyddiadau. O’r herwydd, cyflwynir yr wybodaeth yma ar ffurf y safbwyntiau a fynegwyd gan yr unigolion a gafodd eu cyfweld.

Age Cymru Bae Abertawe

Trosolwg o’r cynllun

9.4 Mae gwasanaeth cyfeillachu Age Cymru Bae Abertawe yn cwmpasu ardal Abertawe, Pen-y-bont ar Ogwr a Chastell-nedd Port Talbot ac mae’n bodoli ers dros 10 mlynedd, er ei fod wedi newid yn ddiweddar. Wedi cyfnod o gael ei gyllido’n allanol, mae’r gwasanaeth yn cael ei ariannu ar hyn o bryd o gronfeydd wrth gefn Age Cymru Bae Abertawe ei hun. Gan ariannu’r gwasanaeth o gronfeydd wrth gefn anghyfyngedig yr elusen, bydd Age Cymru Bae Abertawe yn parhau â’r gwasanaeth

cyhyd ag y bo modd, ond mae'n bosibl y bydd yn gorfod ei ddirwyn i ben ar ddiwedd y flwyddyn ariannol hon.

9.5 Mae'r gwasanaeth cyfeillachu yn cael ei ddarparu trwy gyfrwng ymweliadau cartref wythnosol rhwng tuag awr a dwy awr o hyd, gyda chapasiti 'gorlif' yn cael ei ddarparu trwy gyfrwng gwasanaeth cymorth ffôn cenedlaethol Age Cymru: gwasanaeth cyfeillachu ffôn Call In Time – Telecare[85].

9.6 Hyd at fis Ebrill eleni roedd y gwasanaeth yn cael ei ariannu gan yr awdurdodau lleol ac yn darparu ar gyfer pobl 55 mlwydd oed a hŷn oedd yn byw ar eu pen eu hunain. O ganlyniad i'r sefyllfa ariannu, mae'r gwasanaeth bellach yn targedu pobl 75 mlwydd oed a hŷn sy'n unig ac yn profi unigedd, gan gynnwys cyplau. Fodd bynnag, ni cheir unrhyw gyfyngiadau eraill o ran cymhwysedd – gall unrhyw un sy'n dweud eu bod yn unig gael cymorth. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd â dementia. Yn wir, mae gan 80–85% o'r rhai sy'n elwa o'r gwasanaeth symptomau dementia, hyd yn oed os na chawsant ddiagnosis hyd yma. Mae tua 95% o'r rhai sy'n elwa o'r gwasanaeth yn gaeth i'w cartrefi.

Darparu'r cynllun

9.7 Bydd cleientiaid yn cyrraedd y gwasanaeth trwy gyfrwng hunanatgyfeirio, ffrindiau neu deulu, a gweithwyr proffesiynol megis gweithwyr cymdeithasol neu therapyddion galwedigaethol. Prin yw'r atgyfeiriadau gan feddygon teulu. Ni cheir perthynas ffurfiol â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol. Mae Age Cymru Bae Abertawe yn cael rhywfaint o atgyfeiriadau ganddynt, ond ni cheir unrhyw drefniadau ar gyfer rhannu data, asesiadau risg ar y cyd nac unrhyw beth tebyg. Age Cymru Bae Abertawe sy'n gorfod nodi ac ymdrin ag anghenion a darparu canlyniadau i'r bobl sy'n cael cymorth. Os oes gwasanaethau gofal cymdeithasol ar waith, ceir rhywfaint o gyfathrebu, ond mewn 9 o bob 10 achos nid oes unrhyw un arall ynghlwm â hyn. Os a phan y bydd yn rhaid i Age Cymru Bae Abertawe derfynu'r gwasanaeth, awgrymwyd na fydd unrhyw ddarpariaeth i ymdrin ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol yn yr ardal.

9.8 Mae staff Age Cymru Bae Abertawe yn darparu goruchwyliaeth ac yn rheoli'r cynllun, ond mae'r ymweliadau cartref yn cael eu darparu'n llwyr gan wirfoddolwyr, sy'n tueddu i aros gyda'r un cleient dros amser. Prif nod y gwasanaeth cyfeillachu yw cefnogi cleientiaid i ailymgysylltu â'u cymunedau, canfod gweithgareddau sydd o

[85] Mae Call in Time yn cefnogi pobl 60+ mlwydd oed sy'n profi unigrwydd neu unigedd. Mae'n darparu galwad ffôn wythnosol 30 munud o hyd gyda gwirfoddolwr, sy'n rhannu diddordebau â'r cleient fel y gallant ffurfio cyfeillgarwch.

ddiddordeb iddynt yn lleol a datblygu rhwydweithiau fel nad ydynt yn dibynnu ar gymorth parhaus. Fodd bynnag, mae gan fwyafrif y cleientiaid anghenion cymhleth, gan gynnwys problemau symudedd a dementia, sy'n golygu bod eu diogelwch yn peri pryder. O ganlyniad i ddiffyg cludiant addas, ynghyd â'r ffaith nad yw'r cyfeillachwyr yn gallu darparu gofal personol ac nad yw'r naill beth na'r llall yn cael ei ariannu o unman arall, mae llawer o gleientiaid Age Cymru Bae Abertawe yn gaeth i'w cartrefi, sy'n golygu bod cyfyngiadau ar y cynnydd y gellir ei sicrhau o ran eu hannibyniaeth.

9.9 Mewn gwirionedd, prin iawn y bydd cleientiaid fyth yn gadael y gwasanaethau, hyd eu bod yn dod i ddiwedd eu hoes. Dim ond 10% ohonynt sy'n dod yn ddigon annibynnol i allu symud ymlaen, yn enwedig gan fod y grŵp targed wedi'i gyfyngu i'r rhai dros 75 oed erbyn hyn. Hyd yn oed cyn hynny, fodd bynnag, roedd mwyafrif y cleientiaid yn bobl 75 mlwydd oed a hŷn. Wrth i bobl heneiddio, mae'r gallu i ymdrin ag unigrwydd yn lleihau. Efallai y bydd llawer ohonynt wedi cael trafferth â materion yn ymwneud ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ers amser hir, ond byddant yn cyrraedd pwynt pan na allant oresgyn hyn ar eu pen eu hunain mwyach, o ddifrif, a hynny oherwydd na allant ddal bws neu hyd yn oed godi'r ffôn.

9.10 Ceir un pryder allweddol o ran gwirfoddolwyr yn cynnal ffiniau priodol. Os ceir unrhyw awgrym o 'berthynas sy'n fwy nag un broffesiynol iach yn datblygu, byddwn yn newid y gwirfoddolwyr'. Oherwydd bod yna risg y gall gwirfoddolwyr symud yn eu blaenau, ni all hyn olygu bod yn ffrindiau am oes. Sylwir ar unrhyw arwyddion bod perthynas rhy agos yn datblygu rhwng gwirfoddolwyr a chleientiaid trwy gyfrwng y mecanwaith adrodd ar ôl pob ymweliad a'r oruchwyliaeth. Gallai enghreifftiau gynnwys gwirfoddolwyr yn troi'n emosiynol wrth adrodd yn ôl ar eu hymweliad, y math o weithgareddau a gefnogir, temtasiwn i roi anrhegion neu gardiau pen blwydd neu – arwydd amlwg – os ydynt yn ymweld â'r cleientiaid yn ystod y penwythnos. Fel elusen, mae'n eithriadol o bwysig i Age Cymru Bae Abertawe fod y polisïau cyfatebol yn cael eu dilyn er mwyn peidio â chreu unrhyw risg i enw da.

9.11 Gan fod pob cangen o Age Cymru yn elusen ar wahân, mae'r cynllun yn wasanaeth annibynnol gan Age Cymru Bae Abertawe. Ar hyn o bryd mae gwasanaeth cyfeillachu Age Cymru Bae Abertawe yn rhoi cymorth i 120 o gleientiaid. Mae rhai cleientiaid sydd angen cymorth ffôn yn unig yn cael eu cysylltu â gwasanaeth galw cenedlaethol Age UK, sydd ar gael i bobl dros 65 oed.

Gweithlu

9.12 Mae Age Cymru Bae Abertawe yn cyflogi un cydlynydd llawn-amser ar gyfer y cynllun, ac mae un rheolwr yn edrych ar ei ôl ar sail ran-amser. Bellach mae hyd at 95% o'r gwirfoddolwyr yn cael eu denu trwy'r cyfryngau cymdeithasol.

9.13 Mae Age Cymru Bae Abertawe yn cyfweld yr holl wirfoddolwyr sy'n gwneud cais, yn cadarnhau bod ganddynt y sgiliau angenrheidiol ac yn darparu hyfforddiant fel bod y gwirfoddolwyr yn gallu darparu gwasanaethau cyfeillachu o ansawdd uchel. Mae hyn yn cynnwys sut i gynllunio a pharatoi ar gyfer pob ymweliad er mwyn sicrhau bod anghenion unigolion yn cael eu diwallu. Ymhlith y sgiliau allweddol eraill mae deall a pharchu ffiniau, cadw cofnodion, cyfrinachedd a diogelu data, a gweithio gyda phobl sydd ag anghenion cymhleth.

9.14 Mae cydlynydd Age Cymru Bae Abertawe yn goruchwylio'r holl wirfoddolwyr, ac mae'r rheini'n gorfod adrodd yn ôl ar ôl pob cyswllt â'r rhai sy'n cael budd o'r cynllun. Bydd y cydlynydd yn ymdrin ag unrhyw bryderon. 'Nid cael paned o de a darn o deisen gyda'i gilydd yw'r prif ddiben y dyddiau hyn.' Ni chaniateir i wirfoddolwyr roi cyngor na gwybodaeth na darparu cymorth personol.

9.15 Mae gwirfoddolwyr a chleientiaid yn cael eu paru ar sail cyfweliadau cychwynnol o ran yr hyn y maent yn ei hoffi a ddim yn ei hoffi, cefndir diwylliannol, credoau crefyddol ac ati. Drwy gymharu'r data a geir yn y cyfweliadau hyn, bydd gwirfoddolwr a chleient yn cael eu cyflwyno i'w gilydd. Bydd y goruchwyliwr yn monitro'r holl ymweliadau ar sail adroddiadau ôl-ymweliad ac yn cynnal cyfweliad dilynol â'r cleient a'r gwirfoddolwr chwe wythnos wedi i'r ddarpariaeth o wasanaeth gychwyn. Yn ogystal, bydd pob gwirfoddolwr yn elwa yn sgil cyfarfod goruchwylio bob chwe mis a gwerthusiad blynyddol.

9.16 Ni cheir llawer o drosiant o ran gwirfoddolwyr. Mae'r rhan fwyaf o wirfoddolwyr yn aros am bum i chwe blynedd, ond mae rhai wedi bod yn gweithio gydag Age Cymru Bae Abertawe ers 15 mlynedd. Y gwasanaeth cyfeillachu yw'r rôl wirfoddoli y ceir y diddordeb mwyaf ynddi. 'Rydym ni'n aml yn cael mwy nag y gallwn ymdopi â hwy, nid oherwydd na fyddai yna ddigon o bobl a fyddai'n elwa o'r gwasanaeth, ond oherwydd nad oes gennym y staff i reoli mwy ohonynt.' Fel arfer, ceir pedwar ymholiad ynghylch gwirfoddoli bob mis, gan bobl o bob oed a phob cefndir, gan gynnwys pobl sy'n gweithio. Os bydd ymgyrch fawr yn cael ei chynnal, e.e. yr ymgyrch genedlaethol 'No One Should Have No One' yn ddiweddar, gall yr ymholiadau fod deirgwaith neu bedair gwaith yn uwch. Mae'n fater sy'n taro tant gyda phobl. Maent yn sylweddoli y gallent fod yn unig eu hunain rywbryd. Mae'r

elusen hefyd yn cynnig meicro-wirfoddoli, oherwydd ei bod yn bosibl bod gan bobl yr ysgogiad i gymryd rhan ond na allant ymrwymo i wirfoddoli yn rheolaidd.

Cyllid

9.17 Mae'r gwasanaeth yn wynebu anawsterau cyllido difrifol, oherwydd na all Age Cymru Bae Abertawe sicrhau rhagor o gyllid o unman. Mae ceisiadau i ymddiriedolaethau wedi'u gwrthod, oherwydd bod hwn yn cael ei ystyried yn wasanaeth statudol, nid yw'r awdurdod lleol yn comisiynu'r math hwn o wasanaeth, ac nid yw ystod o gyllidwyr posibl eraill yn fodlon darparu cyllid i wasanaethau hirsefydlog megis hwn.

9.18 Cyfanswm cost y gwasanaeth yw £26,000 y flwyddyn. Mae'r gost gymharol isel hon, ynghyd â'r ffaith fod unigrwydd ac unigedd cymdeithasol yn aml yn cael eu nodi fel materion enfawr mewn ymarferion ymchwil a strategaeth, yn golygu ei bod yn anodd i'r corff ddeall pam ei bod yn amhosibl canfod cyllid. 'Mae cyfeillachu yn rhad ac yn effeithiol i bobl hŷn.'

9.19 Hyd at fis Mawrth eleni, roedd Age Cymru Bae Abertawe yn darparu contract i'r awdurdod lleol yn ogystal â chymorth wrth ryddhau o'r ysbyty dan arweiniad staff, yn cynnwys elfen gyfeillachu, i'r Bwrdd Iechyd Lleol, a ddaeth i ben ym mis Rhagfyr 2016. Yn y gorffennol mae'r elusen hefyd wedi darparu gwasanaethau cyngor a chymorth gwneud mân dasgau i bobl hŷn. Yn achos yr holl gontractau hyn, roedd gwerth y contract wedi aros yr un fath dros gyfnodau o hyd at 10 mlynedd, heb unrhyw ailnegodi nac addasiadau ar gyfer chwyddiant hyd yn oed. O ganlyniad, gorfodwyd Age Cymru Bae Abertawe yn y pen draw i beidio ag adnewyddu'r contractau.

9.20 Yn ddiweddar mae Age Cymru Bae Abertawe wedi gallu sicrhau cyllid o £2,000 gan Tesco. Mae hyn yn talu am luniaeth a ddarperir mewn siop Tesco, felly yn awr mae gwirfoddolwyr Age Cymru Bae Abertawe yn mynd gyda chleientiaid i'r siop ar gyfer cyfarfodydd misol grwpiau cyfeillachu.

9.21 Ceir cynlluniau hefyd i wneud cais cyllido ar y cyd â'r YMCA. Bydd hwn yn canolbwyntio ar ymdrin ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol trwy gydol bywyd drwy ganolbwyntio ar waith atal. Mae Age Cymru Bae Abertawe hyd yn oed wedi newid ei gyfansoddiad er mwyn galluogi iddo weithio gyda phobl o bob oed er mwyn gweithio tuag at Gymru sy'n ystyriol o oedran drwy greu gwydnwch yn gynnar mewn bywyd. Bydd y prosiect yn gweithio gyda phobl iau, gan eu hannog i adael eu sgriniau am ychydig er mwyn eu hatal rhag colli sgiliau cyfathrebu a rhag i'w

rhwydweithiau leihau o ran maint. Y nod yw dod â phobl ifanc sydd wedi dadrithio, nad ydynt yn gwirfoddoli ac sy'n cael anhawster creu cyfeillgarwch ynghyd â phobl hŷn, boed hynny ar y ffôn neu wyneb yn wyneb. Disgwylir i hyn ganiatáu i bobl iau wneud ffrindiau ac i bobl hŷn deimlo'n llai unig. Gobeithir y bydd y bobl ifanc, yn y pen draw, yn dechrau gwirfoddoli'n ffurfiol, gan ganiatáu iddynt ddatblygu sgiliau newydd wrth wneud hynny.

Trefniadau ar gyfer sicrhau ansawdd

9.22 Mae gan Age Cymru Bae Abertawe statws Buddsoddwyr mewn Gwirfoddoli, Buddsoddwyr mewn Rhagoriaeth, nod ansawdd Cyber Essentials Llywodraeth Cymru, y nod ansawdd cyngor a gwybodaeth, a'r nod ansawdd eiriolaeth. Mae polisïau a gweithdrefnau cadarn ar waith er mwyn sicrhau ansawdd y gwasanaethau, yn ogystal â thîm arbennig yn arwain ar hyn, sy'n cynnwys diogelu data, iechyd a diogelwch, a chyfrinachedd. Mae'r holl wirfoddolwyr yn cael hyfforddiant ffurfiol ym maes diogelu, gwrando gweithredol a chyfeillachu proffesiynol, yn ogystal â chwblhau modiwlau e-ddysgu mewn ymwybyddiaeth iechyd meddwl ac ymwybyddiaeth dementia, a gofynnir iddynt ddod yn Ffrind Dementia.

Monitro a gwerthuso

9.23 Mae Age Cymru Bae Abertawe yn mesur canlyniadau yn ffurfiol yn rheolaidd, a hynny drwy gyfrwng model Damcaniaeth Newid hollgynhwysol sy'n cynnwys canlyniadau sy'n berthnasol i'r gwasanaeth cyfeillachu. Cynhelir yr ymchwil drwy ddewis cleientiaid ar hap ledled y gwahanol wasanaethau a ddarperir gan y corff unwaith y mis er mwyn casglu data canlyniadau. Mae'r adborth o'r broses hon yn awgrymu'n glir fod y gwasanaeth yn cynorthwyo'r cleientiaid, gan eu bod yn adrodd yn rheolaidd eu bod yn teimlo llai o unigedd ac unigrwydd o ganlyniad iddo.

9.24 Defnyddir offeryn arbennig i gynnal yr ymchwil hon ac i gasglu data ar set o ddangosyddion perfformiad allweddol ar gyfer y corff yn ei gyfanrwydd[86]. Mae'r tîm ansawdd yn cyflwyno'r canlyniadau yn rheolaidd i reolwr y gwasanaeth. Mae'r dull yn adeiladu ar y profiad a'r sgiliau a fagwyd yn sgil 15 mlynedd o adrodd ar ganlyniadau dan gontractau sector cyhoeddus a'r trydydd sector.

[86] Nid yw'r offeryn hwn ar gael yn gyhoeddus. Dylid cysylltu ag Age Cymru Bae Abertawe er mwyn cael rhagor o fanylion.

Camau Cadarn/Positive Steps

Trosolwg o'r cynllun

9.25 Datblygwyd Camau Cadarn yn sgil cwblhau'r cynllun Gofal yn llwyddiannus yn y Gogledd. Yn wreiddiol, roedd prosiect peilot a gomisiynwyd gan Gyngor Sir Ddinbych wedi datblygu model oedd yn canolbwyntio ar ganlyniadau ac yn rhoi pobl wrth ei graidd er mwyn ystyried yr hyn y gellid ei gyflawni ar gyfer unigolion – persbectif oedd yn dal i fod yn un prin ar y pryd.

9.26 Yn sgil canlyniadau'r cynllun peilot bu'n bosibl cyflwyno cais i gynllun Llawn BYWYD y Loteri Fawr[87], a sicrhaodd bum mlynedd o gyllid i'r cynllun Gofal, oedd yn cwmpasu'r Gogledd i gyd. Bellach mae Camau Cadarn wedi galluogi i'r Groes Goch Brydeinig sicrhau cyllid gan Lywodraeth Cymru (ac, yn sgil hynny, cyllid gan y Loteri Fawr) i gyflwyno'r cynllun i Gymru gyfan, gan ymgorffori'r hyn a ddysgwyd o'r cynllun Gofal yn y ddarpariaeth ledled Cymru.

9.27 Mae Camau Cadarn yn targedu pobl dros 50 oed sy'n profi unigrwydd neu sydd angen gallu cael gafael ar gymorth yn eu cymuned eu hunain. Y nod yw i'r unigolyn gymryd rheolaeth dros ei sefyllfa ei hun a, chyda chymorth, ddod yn fwy annibynnol a byw bywyd sy'n rhoi mwy o foddhad. Mae'r rhaglen yn cael ei chyflwyno trwy gyfrwng partneriaeth rhwng y Groes Goch Brydeinig a'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol. Mae'r rhaglen yn ymdrin ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd hefyd. Mae'r aelodau o staff sy'n darparu'r rhaglen yn ymwybodol iawn o'r gwahaniaeth ac yn cydnabod nad yw rhai pobl eisiau gwneud llawer yn gymdeithasol – 'gallwn fynd dros ben llestri gyda sesiynau canu'.

Darparu'r cynllun

9.28 Roedd gofyn i'r cynllun Gofal cynharach gynnal gwerthusiad llawn, a gomisiynwyd i Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru (WIHSC). Canfu hwn fod unigrwydd ac unigedd cymdeithasol, mewn llawer o achosion, yn cael eu sbarduno gan ryw fath o argyfwng personol, megis profedigaeth a diagnosis meddygol, dod yn ofalwr neu ymddeol. Yn aml, roedd hyn yn golygu bod pobl yn gwneud llai yn gymdeithasol.

---

[87] Nod y rhaglen Llawn BYWYD, oedd yn cael ei ariannu gan y Loteri Fawr, oedd gwella ansawdd bywyd pobl hŷn drwy ddarparu mynediad i wasanaethau cyfeillachu neu eiriolaeth. https://www.biglotteryfund.org.uk/welsh/global-content/programmes/wales/advantage

9.29 Y casgliad y daeth Camau Cadarn iddo oedd y byddid yn darparu'r gwasanaeth trwy gyfrwng atgyfeiriadau gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, ar y sail mai'r gweithwyr proffesiynol hyn fydd yn gallu adnabod y math o argyfwng a all sbarduno unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Yr her allweddol i wasanaethau sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd yw canfod pobl a fyddai'n elwa o'r cymorth sydd ar gael.

9.30 Cafwyd ceisiadau am hunanatgyfeiriadau. Fodd bynnag, y safbwynt a gymerwyd oedd bod hyn yn esgor ar y risg y bydd teuluoedd a ffrindiau yn cael eu temtio i drosglwyddo'u problemau i ddarparwr gwasanaeth pan ddylent, mewn gwirionedd, fod yn rhan o'r ateb. Bellach mae atgyfeiriadau gan deuluoedd yn cael eu derbyn i'r gwasanaeth, os cânt eu cefnogi gan feddyg teulu.

9.31 Mae arfer atgyfeirio Camau Cadarn yn defnyddio rhwydweithiau cryf sy'n bodoli ers i'r cynllun Gofal cynharach gael ei roi ar waith. Mae Cynghorau Gwirfoddol Sirol yn bwysig yn hyn o beth, gan fod gan bob un ohonynt, fwy na heb, gysylltiadau cryf â darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r Groes Goch Brydeinig ei hun, er enghraifft, yn cynnal y Rhwydwaith Heneiddio'n Dda ac mae ganddo hefyd berthynas eisoes â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Ar sail y cysylltiadau rhwydwaith hyn, mae llwybrau atgyfeirio ffurfiol wedi cael eu sefydlu. Fodd bynnag, mae sefydlu ffyrdd y gall gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol wneud atgyfeiriadau yn effeithiol i Camau Cadarn yn parhau i fod yn her, a hynny yn sgil y ffaith syml fod gan lawer o feddygon teulu, er enghraifft, ormod ar eu plât eisoes. Un ateb fyddai cydleoli staff Camau Cadarn â staff darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol allweddol. Bu'n bosibl trefnu hyn o bryd i'w gilydd, e.e. drwy gyfrwng prosiect peilot a ariannwyd am chwe mis, ond byddai'n ddymunol ei weld yn digwydd ar sail fwy rheolaidd.

9.32 Mae'r rhaglen yn gallu cefnogi tua 1,000 o unigolion y flwyddyn, ac yn 2016/17 roedd hyn yn cyfateb i tua 250 o achosion oedd yn weithredol ar yr un adeg ledled darpariaeth y Groes Goch Brydeinig a'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol. Roedd mwyafrif helaeth y defnyddwyr gwasanaeth yn 2016/17, bron i 70% ohonynt, yn fenywod.

9.33 Mae creu cyswllt â grwpiau cymunedol bach, sy'n agored ac yn hygyrch, yn alluogydd allweddol ar gyfer y gwasanaeth. Yn y gorffennol mae'r Groes Goch Brydeinig wedi gweithio ar ddulliau cymunedol, ond wedi canfod bod y rhain yn rhy ddwys o ran adnoddau. Mae staff y Groes Goch Brydeinig mewn gwahanol rannau

o Gymru yn dda iawn, fodd bynnag, am ganfod grwpiau o'r fath a chreu cysylltiad â hwy. Yn y pen draw, mae angen i'r gwasanaeth gael ei wreiddio yn y gymuned.

9.34 Mae'n bwysig hefyd deall y gwahaniaethau rhwng lleoliadau trefol a gwledig. Awgrymwyd bod gan gymunedau gwledig duedd i ofalu am ei gilydd yn fwy na'r hyn sy'n nodweddiadol o ardaloedd trefol, lle gall achosion o unigedd cymdeithasol ac unigrwydd fod yr un mor amlwg. Datgelodd ymarfer mapio Camau Cadarn y ceid yn aml glystyrau o unigolion sy'n byw'n eithaf agos at ei gilydd ac eto nad oedd ganddynt gyswllt cymdeithasol.

9.35 Roedd y prosiect Gofal, dan nawdd y Loteri Fawr, wedi'i gyfyngu i ymyriad tymor byr o 12 wythnos – dangosodd y gwerthusiad y byddai cymorth tymor hwy yn ddymunol. Cafodd hyn ei ddatrys yn Camau Cadarn trwy gyfrwng y bartneriaeth â'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, sydd bellach yn galluogi darparu cymorth o hyd at 12 mis.

9.36 Y Groes Goch Brydeinig yw'r pwynt cyswllt cychwynnol ar gyfer yr holl ymyriadau cymorth. Yn dilyn atgyfeiriad, cynhelir ymweliad asesu a bydd cynllun cymorth, sy'n cynnwys cyrchnodau penodol, yn cael ei ddatblygu ar gyfer pob unigolyn sy'n cael cymorth. Yna gall yr aelod o staff y Groes Goch Brydeinig weithio gydag unigolyn am wyth wythnos. Os daw'n eglur yn ystod y cyfnod hwn fod angen cymorth tymor hwy, trefnir i drosglwyddo'r achos i un o wirfoddolwyr y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol. Fodd bynnag, yn 2016/17, dim ond 7.1% o ddefnyddwyr gwasanaeth a drosglwyddodd o'r Groes Goch Brydeinig i'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol ac i ymyriad cymorth tymor hwy o hyd at 12 mis. Y nod yw i hyd at 30% o'r unigolion a gynorthwyir elwa o gymorth tymor hwy gan y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol wedi i'r bartneriaeth rhwng y Groes Goch Brydeinig a'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol gael ei sefydlu'n iawn.

9.37 Mae darpariaeth Camau Cadarn yn cynnwys isafswm o o leiaf un ymyriad cymorth yr wythnos. Gan ganolbwyntio ar y tri phrif gyrchnod a nodir yn y cynllun cymorth personol, gall hyn amrywio o ymweliad syml â'r cartref i fynd yn gwmni i'r unigolyn i glwb crosio lleol neu gwrs sgiliau cyfrifiadurol. Canfu dadansoddiad manwl o gymorth y Groes Goch Brydeinig yn 2016/17 fod pob defnyddiwr gwasanaeth, ar gyfartaledd, wedi cael 1.5 ymweliad gan wirfoddolwyr (gyda hyd at naw ymweliad mewn achosion unigol), 3.2 ymweliad gan staff (gyda hyd at 25 mewn achosion unigol) a 4.1 galwad ffôn (gyda hyd at 44 mewn achosion unigol) yn rhan o ymyriad cychwynnol y Groes Goch Brydeinig yn y cymorth.

9.38 Mae cymorth Camau Cadarn wedi'i gynllunio fel ymyriad sydd wedi'i gyfyngu o ran amser, gan mai'r nod yw ailrymuso unigolion. Fe'i disgrifir yn bendant iawn fel 'perthynas broffesiynol' â'r nod y bydd defnyddwyr gwasanaeth yn dod yn annibynnol. Dylanwadwyd ar y penderfyniad i fabwysiadu'r dull hwn hefyd gan yr awydd i wneud y cynllun yn un cynaliadwy a fyddai'n gweithio ar sawl graddfa. Mae ymchwil i wasanaethau cyfeillachu wedi dangos, lle darperir cymorth penagored, fod cynlluniau'n aml yn methu symud ymlaen oherwydd eu bod yn 'rhedeg allan o wirfoddolwyr'. Ceir cyswllt dilynol â'r unigolion sydd wedi cael cymorth er mwyn gwirio eu bod yn gallu cynnal ymwneud cryfach â'u cymunedau.

9.39 Mae'r dull hwn o weithredu yn cyd-fynd yn dda ag agenda ataliol. Y nod yw cynnig cymorth fel nad yw unigolion yn cyrraedd y pwynt lle mae arnynt angen gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol parhaus, a symud oddi wrth sefyllfa lle ysgogir ymweliadau rheolaidd â'r meddyg teulu gan resymau nad ydynt yn rhai meddygol.

9.40 Ymhlith y rhwystrau i ddarparu'r gwasanaeth mae rhai agweddau eithaf ymarferol, megis cludiant, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig, a materion diogelwch.

Gweithlu

9.41 Mae rhaglen Camau Cadarn yn cael ei darparu gan 20 o aelodau staff y Groes Goch Brydeinig yn ogystal â rhwydwaith eang o wirfoddolwyr. Gall y Groes Goch Brydeinig ei hun fanteisio ar tua 175 o wirfoddolwr ledled Cymru, gyda bron i 1,300 o wirfoddolwyr ychwanegol y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol.

9.42 Mae llawer o'r gwirfoddolwyr Camau Cadarn wedi bod yn ymwneud â'r rhaglen ers amser hir. Bydd pob gwirfoddolwr yn cael ei gyflwyno i'r broses yn ogystal â chael hyfforddiant allanol. Mae staff y Groes Goch Brydeinig yn darparu goruchwyliaeth reolaidd, ac yn bennaf felly y cydlynydd lleol, a fydd yn gweld yr holl wirfoddolwyr cyn amled â phosibl. Mewn ardaloedd mwy gwledig, bydd hyn weithiau ar ffurf galwad ffôn, ond darperir cymorth rheolaidd rhwng cymheiriaid ym mhob achos.

9.43 Mae'r Groes Goch Brydeinig hefyd yn gweithredu system ddiogelu ar-lein. Crybwyllir diogelu yn rheolaidd hefyd wrth yr holl wirfoddolwyr, ac mae profiad yn awgrymu eu bod, ar y cyfan, yn eithaf da am gysylltu â'r swyddogion diogelu pan gyfyd pryderon. Mae un rhwystredigaeth yn ymwneud â'r ffaith bod meini prawf diogelu y Groes Goch Brydeinig weithiau'n fwy llym na rhai'r awdurdod lleol hyd yn oed, gan eu bod yn cynnwys, er enghraifft, hunan-niweidio a chelcio yn ychwanegol at y gwahanol fathau o gamdriniaeth.

Cyllid

9.44 Mae'r gwasanaeth am ddim i gleientiaid. Cyfunir cyllid o wahanol ffynonellau er mwyn cefnogi cynllun ledled Cymru. Mae cyllid y Loteri Fawr wedi'i sicrhau ar gyfer y Gogledd a'r Canolbarth, ac mae Llywodraeth Cymru yn darparu swm sylweddol o gyllid i rannau eraill o Gymru, gyda'r naill a'r llall o'r ddau brif noddwr hyn yn darparu tua £900,000. Yna mae symiau llai o £30,000 i £35,000 yn cael eu cyfrannu gan gyllidwyr eraill hyd at gyfanswm o £2.5 miliwn, gyda chyllid cyfatebol yn cael ei ychwanegu at hynny.

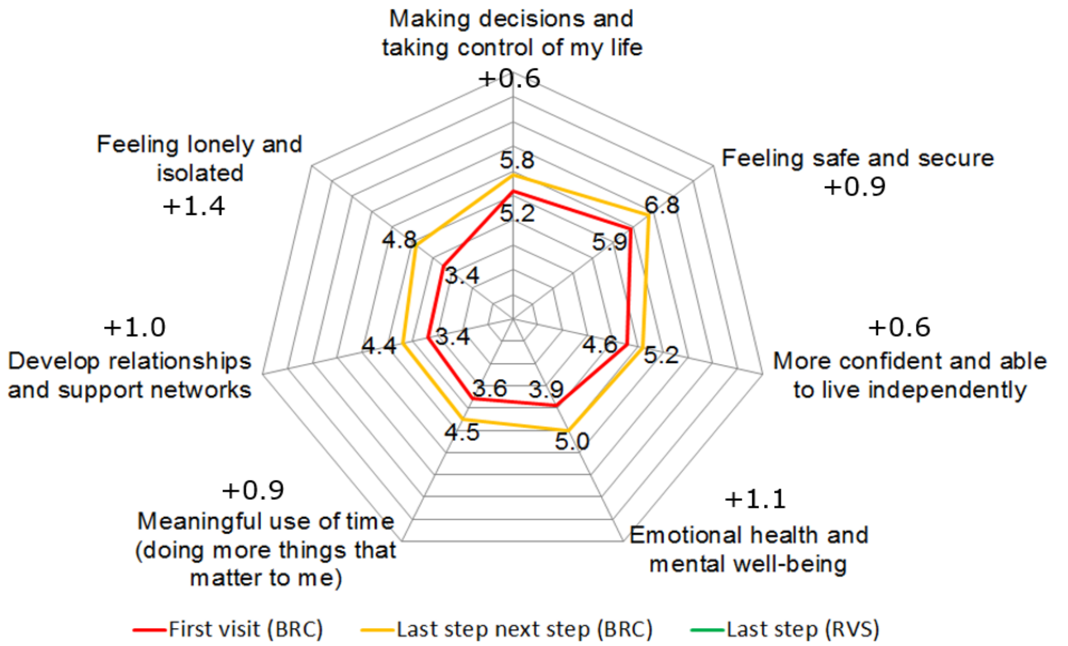
9.45 Er bod y cyllid a ddarparwyd yn galluogi partneriaid Camau Cadarn i ddarparu gwasanaeth cadarn, mae'n rhwystredig i'r Groes Goch Brydeinig fod y cyllid ar gyfer y math hwn o wasanaeth yn cael ei leihau. Byddai'n ddymunol ystyried a yw'r cyllid sydd ar gael yn cael ei fuddsoddi yn y mathau cywir o weithgareddau bob amser, sef mentrau cymunedol ar raddfa fechan. Mae cael gafael ar gyllid yn broses gymhleth a cheir risg fod grwpiau bach yn cael eu heithrio. Un awgrym er mwyn mynd i'r afael â'r mater hwn fyddai rhoi elfen i'r naill ochr er mwyn i grwpiau bach allu manteisio arni.

Monitro a gwerthuso

9.46 I raddau helaeth, mae Camau Cadarn wedi gallu cyfuno'r dangosyddion perfformiad allweddol a ddefnyddir i adrodd yn ôl i'r ddau brif noddwr, sef y Gronfa Loteri Fawr a Llywodraeth Cymru. Nid yw mecanweithiau adrodd manwl yn ofynnol gan y noddwyr bach eraill.

9.47 Mae'r dangosyddion perfformiad allweddol wedi'u strwythuro o amgylch tri phrif ganlyniad: mwy o ymgysylltu â'r gymuned, hyder ac annibyniaeth a byw'n ddiogel, a lles emosiynol a meddyliol, a phob un ohonynt yn gysylltiedig â nifer o ddangosyddion canlyniadau mwy gronynnog. Mae'r Groes Goch Brydeinig wedi datblygu offer arbennig i reoli'r gwaith o gasglu data ar gyfer y dangosyddion hyn, sy'n gallu bod yn eithaf cymhleth. Mae'r rhain nid yn unig yn cynnwys fersiwn wedi'i haddasu o'r 'olwyn newid', ond hefyd waith papur ychwanegol (gyda staff yn cael eu hyfforddi i ofyn cwestiynau perthnasol) a system soffistigedig i reoli'r rhai sy'n cael budd o'r rhaglen. Mae'r gwirfoddolwyr yn cyfrannu at y dangosyddion allbynnau yn bennaf, e.e. amser a dreulir, nifer y galwadau ffôn, math o ymgysylltu ac ati.

9.48 Cafodd y system i gefnogi'r broses casglu data hon ei datblygu mewn llawer o fanylder cyn i'r rhaglen gael ei lansio; cafodd y staff eu briffio mewn manylder ynghylch sut i'w defnyddio a buddsoddwyd mewn gwaith i sicrhau bod yr offer yn addas ar gyfer y diben. Roedd hyn yn hanfodol, oherwydd er bod y dull yn un eithaf trwm o ran gwaith papur, mae angen i Camau Cadarn allu dangos pa ganlyniadau sydd wedi'u cyflawni.



Mae'r diagram yma dim ond ar gael yn Saesneg

9.49 Mae'r rhaglen ar fin lansio cyfres o sesiynau ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaeth er mwyn casglu rhagor o wybodaeth am sut mae Camau Cadarn yn darparu ac yn gweithio ar y cyd â gwasanaethau eraill sydd ar gael mewn cymunedau. O ganlyniad i'r buddsoddiad hwn mewn casglu data, mae Camau Cadarn nid yn unig yn disgwyl gallu echdynnu data am ddangosyddion perfformiad allweddol y rhaglen, ond hefyd ddarparu gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael mewn gwahanol gymunedau, y gellir wedyn ei bwydo'n ôl i'r rhwydwaith yn ehangach, e.e. drwy'r Rhwydweithiau Heneiddio'n Dda a'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.

9.50 Mae'r hyn a ddysgwyd eisoes yn awgrymu, er mwyn ymdrin ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd, y bydd yn bwysig cynnal cyrff cymunedol bach a gofodau cymunedol. Ynghyd â hyn, mae cludiant a chynhwysiant digidol yn ddwy agwedd bellach ar y seilwaith sy'n gweithredu fel porth i gymunedau, ac felly'n hanfodol er mwyn sicrhau bod unigolion yn parhau i fod â chysylltiad, neu eu bod yn ailgysylltu.

Contact the Elderly

Trosolwg o'r cynllun

9.51 Mae Contact the Elderly yn elusen ar gyfer y DU gyfan ac mae'n gweithredu ledled Cymru. Fe'i sefydlwyd yn 1965, a dyma'r unig elusen yn y DU sy'n canolbwyntio'n unig ar ymdrin ag unigrwydd ac unigedd cymdeithasol ymhlith yr henoed. Elfen ganolog y ddarpariaeth yw te parti misol, mewn cartrefi preifat fel arfer.

9.52 Rhoddir y pwyslais ar y rhai sy'n profi'r unigedd a'r unigrwydd mwyaf. Y prif grŵp targed o 'westeion', felly, yw pobl sydd dros 75 oed, sy'n byw ar eu pen eu hunain, nad ydynt yn symudol iawn ac nad oes ganddynt unrhyw deulu gerllaw.

Darparu'r cynllun

9.53 Prif elfen y ddarpariaeth yw te parti misol rheolaidd ar gyfer pob grŵp sy'n cael cymorth. Mae'r corff o'r farn bod y model, sy'n seiliedig ar y syniad o letygarwch yn y cartref, yn un hynod o syml ac effeithiol. Y syniad yw dod â phobl ynghyd ar ddydd Sul – y nodwyd bod ganddo'r potensial i fod yn ddiwrnod mwyaf unig yr wythnos i lawer o henoed – i rannu paned o de a sgwrs. Bwriad cael pobl yn cwrdd yn eu cartrefi eu hunain yw creu teimlad o fod yn rhan o deulu neu grŵp o ffrindiau, yn hytrach na bod yn gynnig ffurfiol o gymorth.

9.54 Bydd gwesteion yn cyrraedd y gwasanaeth trwy gyfrwng ystod o lwybrau, yn amrywio o hunanatgyfeiriadau neu gyswllt gan aelodau'r teulu i gyrff gwirfoddol neu weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn atgyfeirio unigolion i'r grwpiau, gan gynnwys un grŵp sy'n cael ei gynnal mewn meddygfa. Mae nifer o lwybrau atgyfeirio i wasanaethau cymorth eraill hefyd ar waith pan fydd gwesteion angen cymorth ychwanegol, megis gwasanaethau'r Groes Goch Brydeinig neu Age Cymru. Yn gyffredinol, ystyrir bod darpariaeth y trydydd sector yng Nghymru wedi'i chydgysylltu i'r fath raddau fel y gellir sicrhau bod cymorth priodol yn cael ei ddarparu.

9.55 Mae gweithdrefnau penodol, yn gysylltiedig ag iechyd a diogelwch yn bennaf, ar waith i reoli'r grwpiau: rhaid i'r rhai sy'n cynnal y digwyddiadau fod â thoiledau ar y llawr gwaelod a dim grisiau ar y ffordd i mewn i'r tŷ; mae'r holl wirfoddolwyr yn cael gwiriadau DBS a sicrheir llythyrau geirda ar eu cyfer. Mae Contact the Elderly yn rheoli'r rhestr o westeion a bydd y cydlynydd gwirfoddolwyr lleol yn cynnal ymweliad asesu cychwynnol ag unrhyw westeion a gwirfoddolwyr newydd. Ar sail ffurflen a ddarperir gan Contact the Elderly, bydd yr asesiad hwn yn ystyried anghenion

unigol (e.e. hanes meddygol, hygyrchedd ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn ac ati) yn ogystal â dynameg y grŵp a'r effeithiau posibl ar westeion eraill.

9.56 Rhaid i grwpiau fod yn fach (chwech i wyth o westeion) er mwyn gallu eu croesawu i dai preifat, er y ceir rhywfaint o amrywiaeth, gyda rhai grwpiau'n cwrdd mewn neuaddau eglwysi neu ganolfannau cymunedol. Mewn rhai ardaloedd, bydd digon o grwpiau i allu croesawu pawb, ond gall hyn weithiau fod yn atalfa ac mae'n golygu bod yna restrau aros ac na ellir, o bosibl, gyrraedd cynifer o bobl ag y byddid yn ei ddymuno. Ar yr un pryd, mae natur hynod o bersonol yr hyn y mae Contact the Elderly yn ei gynnig yn un o'i gryfderau allweddol – mae'r grwpiau yn aml yn arwain at wir gyfeillgarwch sy'n parhau. Mae cadw pethau'n syml yn bwysig yn hynny o beth, ac felly nid oes gan yr elusen unrhyw fwriad i arallgyfeirio a cheisio symud i feysydd eraill o weithgarwch. Fodd bynnag, bydd cysylltiadau a gweithgareddau eraill yn aml yn deillio yn sgil y cysylltiadau a wneir yn y digwyddiadau te parti.

9.57 Mae cwmpas y grwpiau gweithredol yn newid yn barhaus, gyda thri grŵp newydd wedi'u lansio'n ddiweddar, er enghraifft (ar adeg ysgrifennu'r adroddiad). Yn y DU, roedd 718 o grwpiau ar ddechrau mis Ionawr 2017, ond mae tua chwe grŵp yn cael eu hychwanegu bob mis. Yng Nghymru ceir 45 o grwpiau 'gwyrdd' gweithredol (grwpiau sy'n gweithio'n dda ac sydd bron iawn yn hunangynhaliol), gyda 15 yn ychwanegol sydd angen cymorth mwy dwys ar hyn o bryd. Y broblem fwyaf sy'n tueddu i ddod i ran grwpiau yw pan fydd cydlynydd yn gadael, a dyna pam mae Contact the Elderly wedi symud yn fwy diweddar at ddull o geisio pennu cydlynwyr cynorthwyol ar gyfer pob grŵp.

9.58 Mae nodi anghenion ychwanegol grwpiau newydd yn rhan o rolau'r staff, a rhoddir pwyslais allweddol ar ddenu gwirfoddolwyr newydd. Bydd llawer o grwpiau yn hunangynhaliol, ond cedwir cysylltiad â'r elusen er mwyn rhoi cymorth o ran diogelu ac i sicrhau bod y grwpiau yn gweithio'n dda yn gyffredinol. Fel arfer, bydd newidiadau yn y grwpiau unigol eu hunain yn digwydd pan fydd cyfranogwyr yn huno – mae Contact the Elderly hefyd yn darparu cymorth mewn sefyllfaoedd lle ceir profedigaeth.

9.59 Caiff ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd i gymryd rhan ei chreu trwy gyfrwng cysylltiadau â chyrff eraill yn y trydydd sector a thrwy hysbysebu. Er enghraifft, bu i bartneriaeth brosiect genedlaethol gyda Bisto cyn y Nadolig — 'Spare Chair Sunday' — greu llawer o ddiddordeb ymhlith teuluoedd oedd â diddordeb mewn gwahodd person mewn oed oedd yn unig i'w cinio Nadolig. Gall penderfynu faint i hysbysebu fod yn broses lle mae angen cydbwyso.

9.60 Mae cludiant yn ffactor allweddol sy’n cyfyngu ar y grwpiau. O’r herwydd, ac ar y cyd â Phrif Swyddfa’r DU, mae’r Pennaeth Gwasanaeth ar gyfer Cymru wedi cychwyn partneriaeth yn ddiweddar gyda’r Gymdeithas Drafnidiaeth Genedlaethol (NTA) ac wedi cynnwys cydweithrediad â Dial-a-Ride mewn cais i’r Loteri Fawr yng Nghymru.

Gweithlu

9.61 Ceir tri aelod o staff yng Nghymru sy’n edrych ar ôl 900 o wirfoddolwyr ac, ar hyn o bryd, 700 o westeion. O ganlyniad i ymgyrch hysbysebu ddiweddar, ceir rhestr aros o wirfoddolwyr yn barod ar gyfer lansio grwpiau newydd. Mae gwirfoddolwyr yn tueddu i barhau i ymwneud â’r rhaglen ar sail eithaf cyson, gyda llawer ohonynt wedi bod yn ymwneud â’r elusen ers 10 mlynedd neu fwy. Bydd aelod o staff yn cysylltu â phob cydlynydd gwirfoddolwyr o leiaf unwaith y mis, a bydd ar gael ar alw rhwng yr adegau hynny hefyd.

9.62 Mae’r aelodau o staff yn gweithio o gartref, gydag un swyddog cymorth yn edrych ar ôl grwpiau a gwirfoddolwyr presennol; yn y cyfamser, mae’r ddwy swydd arall yn gyfrifol am ddatblygu grwpiau newydd. Yn dilyn cyfnod pan nad oedd gan Gymru Bennaeth Gwasanaeth ar ei chyfer hi ei hun yn unig, mae rôl ddatblygu wedi cael ei hychwanegu’n ddiweddar at strwythur y tîm, gyda chyllid gan y Gronfa Loteri Fawr. Mae rôl y Pennaeth Gwasanaeth a’r Swyddog Datblygu, sydd wedi’u gwahanu ac a ariennir am gyfnod o bedair blynedd, bellach ar gael i gryfhau’r gwaith ledled Cymru. Gyda dim ond dau aelod o staff dros y tair blynedd diwethaf, roedd yn anodd datblygu grwpiau newydd.

9.63 Bydd cydlynydd Contact the Elderly yn cyd-drafod â’r cydlynydd grŵp gwirfoddol a’r gwesteion er mwyn sicrhau bod popeth yn ei le. Yn ogystal â’r cydlynydd grŵp fel rôl wirfoddol allweddol, mae angen denu tri i bedwar gyrrwr ar gyfer pob grŵp, ac o leiaf chwe gwestai. Mae’r gyrwyr yn tueddu i fod yn un o’r prif atalfeydd, yn enwedig gan na all Contact the Elderly dalu unrhyw dreuliau i’r gyrwyr sydd yn aml, yn yr ardaloedd mwy gwledig, yn gorfod teithio pellteroedd sylweddol. Mae traean o’r cyfanswm o bron i 10,000 o wirfoddolwyr ledled Prydain yn yrwyr, felly ni fyddai’n fforddiadwy talu treuliau iddynt.

9.64 Mae proffiliau’r gwirfoddolwyr yn hynod o amrywiol, gan amrywio o wirfoddolwyr cymorth 16 oed i rai gwirfoddolwyr sy’n hŷn na’r gwesteion. Mae’r gwirfoddolwyr eu hunain – llawer ohonynt yn byw yn bell, o bosibl, oddi wrth eu teuluoedd eu hunain – yn profi unigrwydd neu unigedd cymdeithasol weithiau, ond nid oes neb yn hoffi cyfaddef hynny. Efallai felly, yn syml iawn, mai hwy yw’r rhai sydd fymryn yn fwy

symudol neu sy’n gallu rhoi mwy o egni i drefnu’r cyfarfodydd, ond eu bod yn cael yr un faint o fudd o’r cyfarfodydd rheolaidd ag y mae’r cyfranogwyr yn ei gael. Yna, y cymorth a’r strwythur y gall Contact the Elderly eu darparu sy’n gwneud y gwahaniaeth. Mae hyfforddiant Contact the Elderly – a gyflwynir trwy gyfrwng dyddiau hyfforddi yn bennaf – ar gael i’r holl wirfoddolwyr, ond mae’n orfodol ar gyfer y cydlynwyr.

Cyllid

9.65 Mae Contact the Elderly yn gweithredu model cyllid cymysg. Mae’r swyddogaethau craidd yn cael eu hariannu trwy gyfrwng gweithgareddau codi arian yr elusen genedlaethol. Yn ogystal, gwneir ceisiadau am gyllid pellach ar lefel y grwpiau lleol a lle canfyddir cyfleoedd ychwanegol i gryfhau’r ddarpariaeth – fel yn achos y cais diweddar i’r Loteri Fawr yng Nghymru. Mae gan bob grŵp gyfrif grŵp gyda Contact the Elderly er mwyn rheoli unrhyw arian a godir, e.e. i dalu am ginio Nadolig. Gan ddibynnu ar broffil a maint y grŵp, bydd yr awydd i godi arian ychwanegol yn amrywio. Pan na all gwirfoddolwyr fforddio croesawu gwesteion, mae’n bosibl y byddant yn cynnal raffl yn unig.

9.66 Mae tîm Contact the Elderly Cymru, o bryd i’w gilydd, wedi gwneud gwaith codi arian ar ran grwpiau, e.e. yn achos grŵp oedd yn arfer cwrdd mewn neuadd eglwys, a ddechreuodd godi tâl arnynt am ddefnyddio’r adeilad.

Monitro a gwerthuso

9.67 Mae adroddiadau misol mewnol yn cael eu llunio, gyda chrynodeb byr am bob grŵp. Yn ogystal, mae trefniadau adrodd manylach ar waith, e.e. ar gyfer cais y Loteri Fawr, lle mae gofyn cael ystadegau penodol. Mae hynny’n cynnwys data ar ganlyniadau; yn gyffredinol, fodd bynnag, mae hwn yn faes nad yw Contact the Elderly wedi rhoi pwys mawr arno hyd yma, ar wahân i ymchwil a gomisiynwyd yn ddiweddar. (Cyflogwyd asiantaeth i gynnal ymchwil gyda gwesteion.)

9.68 Ar hyn o bryd, mae gwahanol ffyrdd o fesur canlyniadau yn cael eu harchwilio. Nid yw holiaduron yn opsiwn mewn gwirionedd, gan y byddai’n ymddangos yn rhy lawdrwm, ond mae’r elusen yn ystyried ffyrdd eraill sy’n arfer da er mwyn casglu’r data hyn. Un peth sy’n cael ei ystyried, er enghraifft, yw ‘siart haul’ fel yr un a ddefnyddiwyd gan grŵp yn Sir Fynwy, sy’n gofyn, yn syml, i bobl gofnodi sut roeddent yn teimlo cyn y te parti ac ar ei ôl.

Tŷ'r Eos

Trosolwg o'r cynllun

9.69 Mae Tŷ'r Eos yn hosbis sy'n darparu gwasanaethau gofal lliniarol arbenigol, yn rhad ac am ddim, i gleifion a'u teuluoedd. Mae ei ddalgylch yn ymestyn o Wrecsam, Sir y Fflint a dwyrain Sir Ddinbych i'r Bermo ac i drefi ar y Gororau gan gynnwys Croesoswallt a Whitchurch.

9.70 Mae'r gwasanaeth cyfeillachu yn seiliedig ar y model Cymunedau Tosturiol (Compassionate Communities). Ar hyn o bryd mae'n ymestyn i dair cymuned: Llangollen, Coed-poeth a Llandderfel. Mae cydlynwyr lleol yn gweithio gyda'r system iechyd a gofal cymdeithasol ffurfiol i ganfod unigolion a fyddai'n elwa o wasanaethau cyfeillachu. Gan weithredu trwy gyfrwng system atgyfeirio, mae'r gwasanaeth yn darparu ar gyfer unigolion y mae ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn nodi y gallent, o bosibl, elwa o'r gwasanaeth cyfeillachu. Y prif grŵp targed, felly, yw pobl sy'n profi unigedd o ganlyniad i broblemau iechyd neu gyfrifoldebau gofalu. Ni nodir unrhyw wahaniaeth ffurfiol rhwng unigrwydd ac unigedd cymdeithasol, ond mae'r ymyriad iechyd a gofal cymdeithasol cychwynnol a'r llwybr atgyfeirio yn sicrhau bod gwasanaeth dan arweiniad gwirfoddolwyr yn addas i gynorthwyo'r unigolyn dan sylw, ac mae hynny felly'n darparu'r rôl ddiogelu angenrheidiol.

9.71 Bydd cydlynwyr yn defnyddio'u hadnabyddiaeth o'r gymuned i baru gwirfoddolwyr a chleientiaid ac i'w cyflwyno i'w gilydd. Yna bydd gwirfoddolwyr yn cynnal ymweliadau rheolaidd â chartrefi cleientiaid hyd yr adeg pan na fydd angen cymorth arnynt mwyach. Mae'r tîm proffesiynol yn yr hosbis yn darparu cymorth cyffredinol ar ffurf gwiriadau DBS, hyfforddiant cyflwyno, addysgu gwirfoddolwyr a chymorth goruchwylio parhaus.

Darparu'r cynllun

9.72 Mae'r model wedi'i ysbrydoli gan y cysyniad o gryfhau gwydnwch y gymuned drwy aildanio rhywfaint ar y strwythurau traddodiadol lle roedd aelodau'r gymuned yn edrych ar ôl ei gilydd. Gan adeiladu ar sail cynllun peilot yn un o'r cymunedau gwledig y mae'r hosbis yn eu gwasanaethu, lle bu staff yr hosbis yn gweithio yn y gymuned, mae'r cynllun ar waith ers dwy flynedd. Ar hyn o bryd ceir tri grŵp gweithredol a cheir cynlluniau i sefydlu tri yn rhagor o grwpiau yn y flwyddyn sydd i ddod.

9.73 Mae’r model Cymunedau Tosturiol yn seiliedig ar y syniad mai’r galluogydd allweddol er mwyn i’r model weithio yw ei fod yn eiddo i’r grwpiau lleol o wirfoddolwyr eu hunain. Mae tîm yr hosbis, felly, yn chwarae rhan wrth gyflwyno’r model i gymunedau – sicrhau ymrwymiad gweithwyr gofal iechyd proffesiynol lleol yn gynnar yn y broses, denu cydlynwyr pan fydd cymunedau’n mynegi diddordeb a darparu cymorth cyffredinol – ond mae’n gadael y gwaith o redeg y gwasanaeth o ddydd i ddydd i’r grwpiau gwirfoddol eu hunain. Effaith hyn yw bod grwpiau yn naturiol yn mireinio’r gwasanaeth ar gyfer eu hamgylchiadau penodol eu hunain, gydag un grŵp lleol, er enghraifft, wedi sefydlu clwb cinio bach, gan gwrdd â’u cleientiaid yno yn hytrach na chyfyngu eu rôl i ymweliadau cartref. Yn amlwg, mae hyder yn tyfu gydag amser.

9.74 Gan weithio’n agos â’r Bwrdd Iechyd Lleol, nod tîm Tŷ’r Eos yw canfod cymunedau a fyddai’n elwa o’r math yma o gymorth yn y dyfodol, gan chwilio data’r Bwrdd Iechyd ynghylch iechyd ac amddifadedd mewn cymuned drwy ganfod codau post sydd â lefelau uchel o gyswllt oddi allan i oriau neu bresenoldeb mewn adrannau brys, yn ogystal â gwybodaeth am unrhyw newid sylweddol (e.e. pryderon mewn cymuned lle mae’r feddygfa leol wedi dod dan reolaeth y Bwrdd Iechyd yn ddiweddar). Mae’r gwaith yma hefyd yn cyd-fynd â rhagnodi cymdeithasol yn rhan o agenda Gogledd Cymru Iach. Gwneir y cyswllt cychwynnol trwy ganfod hyrwyddwyr cymunedol a chynnal cyfarfodydd agored â’r gymuned, gan wahodd cymunedau i sefydlu grŵp cyfeillachu.

9.75 Mae’r cydlynwyr yn gweithio gyda gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol i greu’r ymwybyddiaeth angenrheidiol o’r gwasanaeth. Mae natur y cysylltiad â meddygfeydd teulu yn amrywio, o bresenoldeb rheolaidd mewn cyfarfodydd practis i gyswllt sy’n cael ei gynnal yn fwy anffurfiol. Yna bydd atgyfeiriadau’n cael eu gwneud trwy gyfrwng system ffôn sy’n seiliedig ar gwmwl – a hynny ynddo’i hun wedi’i awgrymu gan wirfoddolwyr yn un o’r grwpiau cyntaf i gael eu sefydlu – lle mae meddyg teulu yn gallu gadael neges i ofyn am alwad gan y cydlynydd er mwyn gwneud atgyfeiriad newydd. Mae hyn yn golygu nad oes unrhyw ddata personol yn cael eu rhannu ac mae’n sicrhau cyfrinachedd i wirfoddolwyr a chleientiaid fel ei gilydd. Yna, rôl y cydlynydd yw paru a chyflwyno gwirfoddolwyr a chleientiaid.

9.76 Mae'r model a fabwysiadwyd ar gyfer y gwasanaeth cyfeillachu a gefnogir gan Dŷ'r Eos yn ddibynnol ar y ffaith ei fod yn eiddo i'r gymuned ac yn cael ei arwain gan aelodau'r gymuned o ddydd i ddydd. Fodd bynnag, mae llwybrau atgyfeirio ffurfiol yn rhan hanfodol o'r model, gan fod y rhain yn gwarantu'r trefniadau diogelu angenrheidiol ar gyfer cleientiaid a gwirfoddolwyr fel ei gilydd. Dyma hefyd yw'r mesur diogelu allweddol ar gyfer y risg i enw da'r hosbis ei hun. Felly, mae'r angen i grwpiau lleol lynu at y drefn atgyfeirio hon yn rhagamod iddynt allu manteisio ar y cyflwyniad, yr hyfforddiant a'r oruchwyliaeth ehangach hefyd. Hyd yma, dim ond un achos a gafwyd pan fu'n rhaid i gyfeillachwr grybwyll y ffaith y byddai anghenion unigolyn yn cael eu diwallu'n well gan becyn gofal cymdeithasol – roedd yn rhaid i'r cydlynydd ymyrryd er mwyn rhoi hyn ar waith cyn y gellid darparu rhagor o gymorth cyfeillachu.

9.77 Weithiau gall darbwyllo gweithwyr iechyd proffesiynol i ddod yn rhan o'r cynllun fod yn heriol ar y cychwyn. Gallant gael yr argraff yn rhwydd fod hyn yn golygu gwaith ychwanegol iddynt, a dim ond wedi iddynt gael profiad o'r broses ar waith y maent yn sylweddoli'r manteision.

9.78 At hynny, gall yna fod ganfyddiad fod y ffaith fod cymuned wedi'i nodi fel un lle gellid darparu'r gwasanaeth cyfeillachu yn arwydd bod y gymuned yn wynebu problemau penodol, ac weithiau ceir chwerwder ynghylch hyn. Fodd bynnag, mae cynnal cyfarfodydd agored â'r gymuned wedi bod yn ddefnyddiol o ran cynnwys y gymuned yn ehangach wrth ystyried beth yw'r angen penodol. Mae cael y math yma o drafodaeth agored yn hynod o fuddiol.

Gweithlu

9.79 Ers mis Ionawr 2017 mae aelod o staff llawn-amser yn yr hosbis wedi bod ar gael i gynorthwyo grwpiau sy'n bodoli eisoes ac mae wedi bod yn ymwneud â sefydlu grwpiau newydd. Wedi iddynt gael eu sefydlu, mae'r grwpiau lleol eu hunain yn gyfrifol am ddenu gwirfoddolwyr. Hyd yma, mae'r gwaith o ddenu gwirfoddolwyr wedi bod yn syml, a hynny'n gysylltiedig â'r dull o gyflwyno'r model Cymunedau Tosturiol i gymunedau heb roi unrhyw bwysau arnynt i'w fabwysiadu. Mae hyn wedi tueddu i greu brwdfrydedd ac ymdeimlad o berchnogaeth, ac mae'n hunangynhyrchu rhagor o gymorth wrth i'r gwirfoddolwyr eu hunain ddod yn eiriolwyr gorau'r gwasanaeth. Mae perchnogaeth leol gref ar y cynllun yn allweddol ar gyfer hyn. Gan ddibynnu ar broffil y gymuned, mae wedi bod yn hawdd sicrhau twf mewn rhai ohonynt, gyda gwirfoddolwyr newydd yn ymuno â'r grwpiau trwy gydol yr amser, tra bod y gymuned wledig lai wedi cael mwy o anhawster i dyfu.

9.80 Mae Tŷ'r Eos yn annog yr holl grwpiau i enwebu mwy nag un cydlynydd er mwyn gwarantu parhad y gwasanaeth a'i gynaliadwyedd. Hefyd yn awr, mae'r grwpiau lleol eu hunain yn dechrau sefydlu rhwydweithiau cydlynu er mwyn rhannu profiadau a chefnogi ei gilydd. Mae llawer o'r gwirfoddolwyr eu hunain yn weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol sydd wedi ymddeol. Gan ddibynnu ar broffil y gymuned dan sylw, mae maint y grwpiau yn amrywio'n sylweddol, o chwe gwirfoddolwr yng nghymuned fach wledig Llandderfel i 12 yn Llangollen. A hwythau'n darparu ymweliadau cartref un-i-un am tuag awr bob wythnos, dewis y gwirfoddolwyr yw faint o gleientiaid y maent eisiau gweithio gyda hwy, gyda'r rhan fwyaf yn canolbwyntio ar un person. O ganlyniad, mae'r trosiant yn isel a gellir sicrhau parhad ar gyfer yr ymyriadau un-i-un. Mewn rhai achosion, mae unigolion sydd wedi elwa o'r cymorth wedi dechrau cymryd rhan fel gwirfoddolwyr eu hunain wedyn.

9.81 Mae'r holl wirfoddolwyr yn cael cyflwyniad, hyfforddiant a goruchwyliaeth. Mae eglurder ynghylch y ffiniau personol a phroffesiynol wrth ddarparu'r gwasanaeth cyfeillachu yn bwysig. Mae'r modiwlau hyfforddiant yn cwmpasu cyfathrebu â chleientiaid, gweithdrefnau diogelu, sicrhau ansawdd, perthynasau therapiwtig, sgiliau ar gyfer cyfeillachu a modiwlau hyfforddiant arbenigol, e.e. cynorthwyo pobl sydd wedi cael profedigaeth. Mae'r hosbis hefyd yn trefnu'r gwiriadau DBS ac yn cyfathrebu'n rheolaidd â'r cydlynwyr. Bydd pob un o'r cyfeillachwyr yn elwa yn sgil cyfarfodydd goruchwylio bob chwech i wyth wythnos.

Cyllid

9.82 Mae'r gwasanaeth yn un rhad ac am ddim i gleientiaid ac i'r ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol lleol. Darperir cymorth ar ffurf nwyddau neu wasanaethau gan yr hosbis. Cyfyngedig iawn yw gofynion cyllido'r grwpiau lleol (e.e. argraffu taflenni) ac maent, er enghraifft, wedi gwneud cais am gyllid i Gynghorau Cymuned neu wedi cynnal boreau coffi a gweithgareddau eraill tebyg ar raddfa fechan i godi arian. Ystyrir mai'r model ysgafn ei gyffyrddiad hwn, ynghyd â pherchnogaeth gymunedol gref, yw'r ffordd orau i'r gwasanaeth sicrhau cynaliadwyedd.

Monitro a gwerthuso

9.83 Fel model sy'n eiddo i'r gymuned, nid yw'r gwasanaeth yn casglu unrhyw wybodaeth fonitro ffurfiol. Yn rhan o weithdrefnau diogelu, mae'r gwirfoddolwyr yn cadw cofnod o bob ymweliad mewn llyfr lòg a gedwir yn nhŷ'r cleient ac a reolir yn unol â gofynion llywodraethu gwybodaeth wedi i'r cymorth cyfeillachu ddod i ben. Y tu hwnt i hyn, nid yw'r wybodaeth a gedwir yn cael ei phrosesu ymhellach. Mae'r

grwpiau cyfeillachu, fodd bynnag, yn gysylltiedig â chyfrifoldebau rheoli'r Cyfarwyddwr Arloesi Clinigol a Llywodraethu yn yr hosbis, ac er bod pob grŵp yn dal i esblygu, cafodd adborth gan un gofalwr oedd wedi elwa o'r gwasanaeth cyfeillachu ei gynnwys yn adroddiad blynyddol yr hosbis ar gyfer 2016.

> "Cefais fy nghyflwyno i Carol, a ddaeth yn gyfeillachwr i mi, a chlosiais ati'n syth oherwydd ei bod yn llawn empathi ac yn llwyddo i dawelu rhywun. Byddai'n gwrando arnaf heb fy meirniadu na chynnig unrhyw gyngor ystrydebol. Roedd hi'n cynnig clust i wrando o ddifrif, ac fe wnaeth i mi deimlo fel person yn fy hawl fy hun unwaith eto."

9.84 Cafwyd adborth pellach ynghylch buddiannau'r cynllun cyfeillachu gan unigolion sydd wedi cael cyfeillachwyr ac sydd wedi mynd ymlaen i fod yn gyfeillachwyr eu hunain. Cynhaliwyd gwerthusiad gwasanaeth ffurfiol o'r profiad o Gymunedau Tosturiol o safbwynt y gwirfoddolwyr yn ystod y flwyddyn hon; mae'n cael ei baratoi ar gyfer ei gyhoeddi ar hyn o bryd, ac fe'i defnyddir i wella'r cymorth hosbis a ddarperir. Fodd bynnag, ni cheir ffocws pendant ar ganlyniadau penodol y mae angen eu sicrhau i'r cleientiaid eu hunain, heblaw am fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol. Ar sail y ffaith fod y gwasanaethau cyfeillachu yn seiliedig ar wirfoddolwyr yn gyfan gwbl, mae'n bwysig i unrhyw ymdrech i werthuso fod yn gyfrannol. Heb resymeg a diben clir, nid yw'n ddefnyddiol casglu tystiolaeth am ganlyniadau penodol.

9.85 Ceir bwriad hefyd i werthuso effaith y fenter ar feddygfeydd teulu yn fwy ffurfiol. Gellid sicrhau ymrwymiad gan y Bwrdd Iechyd ar sail tystiolaeth sy'n bodoli eisoes o'r canlyniadau y gellir eu cyflawni trwy gyfrwng y model hwn gan brosiectau Cymunedau Tosturiol Swydd Amwythig[88]. Yn hynny o beth, ceir diddordeb mewn pa mor effeithiol ydyw o ran cryfhau'r gydymffurfiaeth â gofal iechyd a gynlluniwyd, drwy gyfrwng llai o alw am wasanaethau gofal iechyd oddi allan i oriau mewn cymunedau lle mae'r math yma o wasanaeth cyfeillachu yn bodoli, er enghraifft. Ceir cyfatebiaethau yma â thystiolaeth ynghylch potensial trawsnewidiol yr hyn a elwir yn 'rowndio bwriadol' o'r prosiectau 1000 Lives 'Transforming Care at the Bedside': pan fydd cleifion yn gwybod y bydd eu hanghenion yn cael eu diwallu ar sail reolaidd, mae'r galw am gymorth ad hoc yn is.

---

[88] Barry V., Patel M. (2013), An Overview of Compassionate Communities in England, Murray Hall Community Trust a'r National Council for Palliative Care Dying Matters

Arts4Wellbeing

Trosolwg o'r cynllun

9.86 Yn Llandysul y mae canolfan Arts4Wellbeing, ac mae'r gweithgareddau yn cwmpasu dwy sir, sef Ceredigion a Sir Gaerfyrddin, gyda chynlluniau i fynd â'r gwaith i Sir Benfro yn y dyfodol. Un math o weithgarwch y canolbwyntir arno ar hyn o bryd yw prosiect a ariannwyd gan Leader[89] i ddatblygu wyth o Gymunedau Tosturiol (Compassionate Communities) gyda phwyslais penodol ar gyrraedd pobl hŷn. Fodd bynnag, nid yw'r grŵp targed hwn yn gaeth. Mae pobl eraill sy'n byw gyda materion heriol yn cael eu croesawu hefyd, e.e. person ifanc sydd, o bosibl, wedi colli'r cysylltiad â'i botensial ac sy'n cael trafferth ymdopi â phroblemau iechyd meddwl o bosibl.

9.87 Mae'r cynllun yn adeiladu ar sail rhaglen o weithgareddau sy'n ymwneud â defnyddio'r celfyddydau i greu hyder a gwydnwch mewn unigolion a chymunedau fel ei gilydd – rhaglen a gychwynnwyd gan Arts4Wellbeing yn 2010. Cafodd y Cwmni Buddiannau Cymunedol A4W Innovations ei sefydlu yn 2016. Yr hyn sy'n allweddol i'r cynllun yw'r hyn a ddisgrifir fel 'ymgyfuniad o greadigrwydd a datblygiad personol er mwyn gwella bywydau mewn cymunedau'[90]. Defnyddir dull sy'n seiliedig ar asedau i ddatblygu gwydnwch a hyrwyddo iechyd a lles cadarnhaol. Mae'r model yn dibynnu ar greu 'hybiau' a hyfforddi gwirfoddolwyr a fydd, wedyn, yn ymestyn allan at gymunedau eraill ac yn meithrin rhwydwaith ehangol o grwpiau cymunedol.

Darparu'r cynllun

9.88 Yn y lle cyntaf, cynhaliwyd ymarfer mapio – gan weithio gyda chyrff megis Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO) sy'n ymwybodol o batrymau amddifadedd gwledig ac anghenion penodol gwahanol gymunedau – a darparwyd cyfres o 15 o sesiynau blasu gwledig er mwyn ymgysylltu â'r bobl hynny sy'n anodd eu cyrraedd mewn cymunedau gwledig. Roedd y sesiynau yn gyfle i bobl alw heibio, trafod pa broblemau y gallai'r gymuned fod yn eu hwynebu a defnyddio gweithgareddau celfyddydol a chreadigol fel angor i annog pobl i gymryd rhan. Roedd y themâu oedd yn codi dro ar ôl tro yn cynnwys pobl yn chwilio am gyfeillgarwch, caredigrwydd, rhywbeth i'w wneud a rhywle i gwrdd (lle gallent deimlo'n ddiogel).

[89] Mae Leader yn rhan o Raglen Datblygu Gwledig Ewropeaidd Cymru ac mae'n darparu cyllid i brosiectau cymunedol ar sail strategaeth leol a ddatblygwyd gan fforwm rhanddeiliaid, y Grŵp Gweithredu Lleol.
[90] Adroddiad Blynyddol Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda 2014/15

9.89 Un o nodau allweddol y cynllun yw cynnig gofod lle gellir creu cyfeillgarwch newydd mewn cymunedau sydd wedi colli eu hysgolion a'u siopau a lle mae pobl yn ei chael hi'n gynyddol anodd i wneud ffrindiau newydd gan eu bod, o ganlyniad i unigedd, bellach yn ofnus. Mae'r prosiect Leader yn cynnig fframwaith er mwyn ymdrin â'r materion hyn, ac yn darparu cyllid er mwyn creu wyth hwb dros dair blynedd. Mae'r pwyslais ar ddarparu amgylchedd creadigol, rhwng cenedlaethau i gefnogi iechyd a lles emosiynol a hunan-barch, ac i leihau unigedd cymdeithasol.

9.90 Y nod sylfaenol yw hyfforddi gwirfoddolwyr, a fydd yna'n gallu croesawu a chwmpasu rhagor o bobl, yn enwedig y rhai mwy bregus mewn cymuned, gan gynnwys gofalwyr a'u hanwyliaid (e.e. pobl â dementia). Crëwyd yr hwb cyntaf mewn cymuned ffermio fechan, ac ymunodd tua 30 o bobl o fewn ychydig wythnosau'n unig. Maent bellach wedi cyrraedd 20 wythnos o sesiynau ac mae proses raddol o dynnu'n ôl wedi cychwyn; mae gwirfoddolwyr craidd wedi cael eu hyfforddi ac mae nifer addas o aelodau'r gymuned yn cymryd rhan yn rheolaidd.

9.91 Bydd unigolion yn hunanatgyfeirio i weithgareddau'r hwb ac anogir aelodau'r gymuned hefyd i wahodd pobl os ydynt yn ymwybodol o unrhyw un a allai elwa. Yn ogystal, mae gan Arts4Wellbeing gysylltiadau da â'r trydydd sector yn ehangach ac â'r rhwydweithiau iechyd a gofal cymdeithasol, a fydd hefyd yn atgyfeirio pobl at weithgareddau'r hwb.

9.92 Trwy gydol y prosiect cyfan, mae defnyddio mentora cymheiriaid i ddatgloi asedau'r gymuned, yn hytrach na gorfodi atebion o'r tu allan, yn arf allweddol. Mae hyn yn annog agwedd fwy cadarnhaol tuag at y cymunedau eu hunain. Yn ystod yr 20 wythnos cychwynnol, mae gweithio'n agos gyda gwirfoddolwyr, gan gynnwys hwylusydd i ddarparu gweithdai creadigol, yn creu cronfa o wirfoddolwyr sydd yna'n gallu croesbeillio'r dull mewn cymunedau eraill. Mae pob grŵp yn wahanol iawn, ond mae gwahanol sgiliau (o ffeltio i liwio defnyddiau a gwaith coed) yn creu cyfleoedd i ennyn hyder ledled cymunedau.

9.93 Mae'r sesiynau yn cyfuno ffocws ar fyfyrio gyda gweithgareddau sy'n gallu cynyddu hyder pobl yn dawel bach. Mae'n rhwydd iawn i'r byd ddod lle yn hynod o gaeedig, ac i bobl brofi unigedd ynddo. Bydd sesiwn nodweddiadol, felly, yn cynnwys 'gwaith cylch' yn ogystal â gweithgareddau amrywiol, gan gynnwys gemau drama, pynciau sy'n ymwneud â bwyd a ffordd iach o fyw, a gweithgareddau celfyddydol a threftadaeth. Mae'r rhain yn cynnwys, er enghraifft, gweithio gyda rhannu storïau, cyflwyno hanes lleol, rhannu chwedlau lleol ac enwau lleoedd Cymraeg, ac ymgorffori ymdeimlad o le, gan felly ddatblygu ymdeimlad o berthyn.

9.94 Mewn proses sy'n cael ei chyflwyno'n raddol ac yn ofalus, mae 'camau cudd' yn helpu i ennyn hyder. Mae dechrau gydag un gweithgaredd – gwaith gemwaith enamel gyda lamp losgi a chefnogaeth un i un, er enghraifft, gan gynnig rhywbeth cyffrous sy'n arwain at ganlyniadau llwyddiannus – yn ennyn hyder ac yn cynnig ysgogiad. Mae cyflwyniad i'r broses hon yn rhan o'r hyfforddiant y mae gwirfoddolwyr yn ei gael. Mae'r cyfarfodydd cychwynnol, sydd â'r nod o greu grŵp newydd, wedi'u cynllunio i annog cymryd rhan yn wythnosol a'r hyder i roi cynnig ar bethau newydd, gan ehangu'r meysydd y mae pobl yn teimlo'n gyffyrddus ynddynt a pha mor agored ydynt i syniadau newydd, a symud pobl o ffordd gaeth o feddwl i ffordd o feddwl sy'n canolbwyntio ar dwf. Wedi pum sesiwn pan fydd pobl yn sicrhau llwyddiannau cynyddol yn wythnosol, gwelir trawsnewidiad mewn pobl a oedd cyn hynny, yn aml iawn o bosibl, wedi ymgolli yn eu materion iechyd eu hunain.

9.95 Mae ymgysylltu â grwpiau sy'n anodd eu cyrraedd yn parhau i fod yn her – mae pobl yn profi unigedd am reswm. Mae ystyriaethau iechyd, cludiant ac anabledd oll yn creu rhwystrau i bobl rhag cymryd rhan yn y gweithgareddau sydd ar gael. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, mae Arts4Wellbeing wedi sefydlu cysylltiadau, er enghraifft, gyda Bwcabus ac maent yn annog rhannu ceir.

9.96 Mae profiad Arts4Wellbeing dros y blynyddoedd wedi awgrymu ei bod yn bwysig gweithio drwy gyfrwng fformat 'dim label', gan ganolbwyntio ar gymunedau cyfan, yn hytrach nag ar elfennau unigol ar gyfer gwahanol grwpiau targed, a gwerthfawrogi pobl fel unigolion, beth bynnag sydd ganddynt i'w gynnig.

9.97 Mae Arts4Wellbeing yn gweithio tuag at sicrhau cyllid ar gyfer Llyfrgell Fenthyca Greadigol, a fydd yn cael ei rhedeg gan wirfoddolwyr ac a fydd yn gwasanaethu hybiau Cymunedau Tosturiol lleol â hyfforddiant, offer a gweithgareddau creadigol. Y bwriad yw creu capasiti, fel bod grwpiau, gyda dim ond ychydig o hyfforddiant, yn gallu manteisio ar wahanol weithgareddau. Yn y gorffennol, byddai grwpiau wedi cael cyllid ar gyfer peth penodol sy'n cynnig darpariaeth gyfyngedig ac sy'n dod i ddiwedd ei oes naturiol yn gymharol gyflym. Gan weithio tuag at greu a rhannu capasiti, a rhyddhau asedau o fewn y cymunedau, amcan Arts4Wellbeing, yn hytrach, yw parhau i ychwanegu asedau cymunedol y gellir eu darparu'n ehangach a sicrhau eu bod yn parhau i symud o amgylch y cymunedau, gan gynnwys darparu offer (e.e. gwyddiau pegiau) a gynhyrchwyd gan aelodau'r gwahanol grwpiau.

Gweithlu

9.98 Mae'r prosiect Leader presennol yn darparu cyllid ar gyfer tri aelod o staff rhan-amser, sef Hwylusydd Dynameg Personol a Dynameg Grŵp, Hwylusydd Creadigrwydd, a Gweinyddydd.

9.99 Mae Arts4Wellbeing yn awyddus i ddatblygu partneriaethau cydweithredol gyda chyrff eraill er mwyn ehangu'r ystod o weithgareddau y gellir eu darparu ar gyfer yr hybiau, e.e. hyfforddiant drwy Workways Wales, CAVO, cyflwyniadau gan Nyth[91], y Groes Goch Brydeinig, a chydweithredu â Cherdd Gymunedol Cymru, sy'n elwa o allu ymestyn yn ehangach i gymunedau gwledig. Mae cysylltu gwasanaethau fel hyn yn alluogydd allweddol ar gyfer cynlluniau megis y prosiect Cymunedau Tosturiol.

9.100 Mae Arts4Wellbeing hefyd yn denu gweithwyr proffesiynol sy'n awyddus i roi rhywbeth yn ôl drwy wirfoddoli yn eu cymunedau. Mae'r broses wedi'i chynllunio yn y fath fodd fel bod y rhai sy'n cael budd yn dod yn wirfoddolwyr; o ganlyniad, ceir effaith grychdonni. Mae Arts4Wellbeing yn hwyluso mentora cymheiriaid rhwng gwahanol grwpiau er mwyn datblygu'r effaith hon ymhellach. Y bwriad yw parhau i gynyddu maint y rhaglen a chreu capasiti wrth i Arts4Wellbeing dynnu'n ôl yn raddol o'r hybiau unigol, pan fydd y gweithgareddau a'r ffyrdd o weithio wedi gwreiddio mewn cymuned.

9.101 Mae cynaliadwyedd yn bryder allweddol i Arts4Wellbeing. Ystyrir bod datgloi asedau lleol ac adeiladu ar eu sail, yn hytrach na gorfodi pethau o'r tu allan ar gymunedau, yn allweddol er mwyn cyflawni hyn. Mae'r cynlluniau i sefydlu Canolfan Treftadaeth a Lles er mwyn darparu ar gyfer y math hwn o weithgarwch ledled Ceredigion a Sir Gaerfyrddin hefyd yn rhan o ymgyrch tuag at gynaliadwyedd, gan gynnwys ymgorffori cysylltiad cryf â'r ymdeimlad o le, iaith a threftadaeth ffermio yn yr ardal. Mae cysylltiadau â phartneriaid allweddol eisoes wedi'u meithrin, a'r gobaith yw sicrhau cyllid cyfalaf ar gyfer y model hwb-ac-adain hwn o ran gwasanaethu anghenion gwirfoddolwyr a chymunedau. Ar hyn o bryd hefyd mae Arts4Wellbeing yn gwneud cais i ariannu hwb hyfforddi ar gyfer nifer o wirfoddolwyr sy'n cynyddu o hyd, er mwyn creu capasiti a chefnogi integreiddiad y gymuned a chartrefi gofal preswyl.

[91] Cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru, https://www.nestwales.org.uk/cy/hafan

9.102 Mae Bwrdd CBC Arts4Wellbeing yn dwyn ynghyd gyfuniad cryf o sgiliau, o Reolwr Plant a Theuluoedd gyda Chyngor Sir Gaerfyrddin ac arbenigwr ar dreftadaeth Cymru i ymgynghorydd ariannol a gwraig i weinidog, ac mae gan ddau o'r cyfarwyddwyr wreiddiau cryf yng nghymunedau Cymru. Daw cymorth hefyd gan Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru, sydd wedi neilltuo swyddog cyllid i gefnogi'r corff i gael gafael ar gyllid.

Cyllid

9.103 Daw'r prosiect Leader presennol â thair blynedd o gyllid. Mae cyfanswm cyfraniad y Rhaglen Datblygu Gwledig[92] yn ychydig dros £80,000 a cheir cyllid cyfatebol o 35% o'r swm hwnnw drwy gyfrwng cyfraniadau mewn nwyddau a gwasanaethau ac amser gwirfoddolwyr, gan gyrraedd cyfanswm o ychydig dros £36,000. Mae cyllideb y prosiect yn rhagweld cyfanswm oriau gwirfoddolwyr o ychydig yn is na 1,100 o'i gymharu ag oriau staff o ychydig dros 1,500 yn ystod y cyfnod o dair blynedd.

9.104 Cafodd y ddau ymarfer ymgynghori a mapio cynharach eu cefnogi gan gyllid o Gronfa Waddol Dr Dewi Davies[93] a'r Gronfa Gofal Canolraddol.

Monitro a gwerthuso

9.105 Yn ystod cyfnod o fyfyrio ar ddiwedd pob sesiwn, gwahoddir y cyfranogwyr i fyfyrio ynghylch sut roeddent yn teimlo pan gyraeddasant a sut maent yn y teimlo ar y diwedd. Mae hyn yn cefnogi'r sylweddoliad nad ydynt ar eu pen eu hunain, yn ogystal â pherchnogaeth ac ymwybyddiaeth o'r newidiadau, yn enwedig i bobl a chanddynt broblemau iechyd. Yna bydd yr argraffiadau'n cael eu hystyried hefyd, er mwyn deall beth sydd wedi gweithio a beth nad ydyw wedi gweithio.

9.106 Ar hyn o bryd hefyd mae Arts4Wellbeing yn gweithio gyda Swyddog Iechyd y Cyhoedd o Fwrdd Iechyd Hywel Dda a'r Swyddog Datblygu Ymchwil ac Ymarfer o Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru (Prifysgol Abertawe) ar ddatblygu pecyn cymorth gwerthuso RBA (atebolrwydd sy'n seiliedig ar ganlyniadau) y gellir ei ddefnyddio i fesur yr ymyriadau.

[92] Mae'r rhaglen hon yn cael ei hariannu gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig (EAFRD) yr Undeb Ewropeaidd a chan Lywodraeth Cymru.
[93] http://cfiw.org.uk/cym/grantiau/45-gronfa-waddol-dr-dewi-davies

Prosiect cyfeillachu Dinas Powys Voluntary Concern (DPVC)

Trosolwg

9.107 Mae'r prosiect cyfeillachu yn rhan o'r ystod o wasanaethau y mae DPVC yn eu darparu i gymuned sy'n heneiddio, ac mae'n rhoi cymorth i bobl sy'n profi unigedd cymdeithasol neu unigrwydd yn y cymunedau o amgylch Dinas Powys trwy gyfrwng ymweliadau cartref.

Darparu'r cynllun

9.108 Mae'r gwasanaeth wedi'i anelu'n bennaf at bobl leol dros 50 oed, ond rhoddir cymorth yn ôl y gofyn i drigolion iau sy'n profi unigedd. Mae'r gwasanaeth yn cael atgyfeiriadau gan y tîm gwasanaethau cymdeithasol yng Nghyngor Bro Morgannwg yn bennaf, yn ogystal â hunanatgyfeiriadau ac atgyfeiriadau gan aelodau'r teulu.

9.109 Bydd y defnyddwyr gwasanaeth a'r gwirfoddolwyr yn cytuno ar amlder a hyd yr ymweliadau cartref, ond yn gyffredinol bydd y rhain yn gweithredu ar ffurf ymweliad wythnosol tuag awr o hyd. Mae'r ymweliadau cartref yn canolbwyntio ar ddarparu cymorth cymdeithasol yn unig, ac nid yw'r gwirfoddolwyr yn darparu unrhyw wasanaethau gofal personol. Mae'r Cydlynydd Lles a Chyfeillachu hefyd yn gwneud galwadau ffôn wythnosol i rai defnyddwyr gwasanaeth yn ôl y gofyn, a hynny ar sail eu hanghenion a'r hyn y maent yn ei ffafrio. Mae'r gwirfoddolwyr yn annog defnyddwyr gwasanaeth i ymwneud â gweithgareddau lleol er mwyn eu cynorthwyo i leihau eu teimladau o unigedd ac i roi cyfle iddynt gwrdd â phobl newydd.

9.110 Dechreuodd y gwasanaeth presennol ym mis Medi 2016 a, hyd yma, mae ganddo 20 o ddefnyddwyr gwasanaeth sy'n cael cymorth gan 14 o wirfoddolwyr gweithredol. Ehangodd y gwasanaeth cyfeillachu i Landochau ym mis Mawrth 2016 ac mae wedi cael atgyfeiriadau ac wedi denu gwirfoddolwr newydd o ganlyniad i waith dosbarthu taflenni a wnaed â chymorth Gwirfoddolwyr Gwasanaeth Dydd Caerdydd. Ni cheir amserlen ar gyfer hyd y cymorth y gellir ei ddarparu, er bod rhai defnyddwyr gwasanaeth angen cymorth yn y tymor byr wedi digwyddiad penodol (e.e. profedigaeth).

Gweithlu

9.111 Mae'r cynllun yn cael ei gefnogi gan un Cydlynydd Lles a Chyfeillachu llawn-amser ac 14 o wirfoddolwyr sydd, yn gyffredinol, yn bobl leol hŷn ac/neu wedi ymddeol sydd eisiau cynorthwyo eraill yn eu cymuned. Menywod yw'r gwirfoddolwyr cyfeillachu gan mwyaf, ond ceir dau wirfoddolwyr gwrywaidd.

9.112 Mae'r rhan fwyaf o wirfoddolwyr wedi mynychu Cwrs Diogelu i Gymru Gyfan a gynhelir gan Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr. Mae sesiynau hyfforddiant pellach wedi'u cynllunio ar gyfer diwedd 2017, gan gynnwys Ymyriadau Byr Alcohol dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r holl wirfoddolwyr cyfeillachu hefyd yn cael y cyfle i ddilyn cwrs e-ddysgu sy'n cynnwys 10 modiwl a mynychu cyflwyniad i gyfeillachu sy'n cael ei hwyluso gan Befriending Networks.

Cyllid

9.113 Cafodd y cynllun ei sefydlu'n wreiddiol yn rhan o'r rhaglen Llawn BYWYD[94] a ariannwyd gan y Loteri Fawr a châi ei redeg mewn partneriaeth â Chanolfan Gwasanaethau Gwirfoddol y Fro yn ogystal ag Age Connects Caerdydd a'r Fro, Scope Cymru a Chyngor Trydydd Sector Caerdydd. Daeth y cyllid hwn i ben ym mis Mawrth 2016 a chafodd y gwasanaeth ei redeg ar sail hunanariannu gan DPVC nes i gyllid ychwanegol gael ei sicrhau trwy'r Gronfa Gofal Integredig a reolir gan Gyngor Bro Morgannwg.

Monitro a gwerthuso

9.114 Yn rhan o'r cytundeb cyllido gyda Chyngor Bro Morgannwg, adroddir ynghylch gwybodaeth sylfaenol am y gwasanaeth ar sail reolaidd, gan gynnwys nifer yr atgyfeiriadau a dderbyniwyd, nifer y defnyddwyr gwasanaeth a gynorthwywyd a nifer yr oriau gwirfoddol a ddarparwyd. Ar hyn o bryd, nid yw'r gwasanaeth yn defnyddio offeryn ymchwil sydd wedi'i safoni er mwyn mesur unigedd cymdeithasol ac unigrwydd, er bod hyn yn rhan o werthusiad allanol o'r rhaglen Llawn BYWYD (nad oedd wedi cael ei gyhoeddi adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn). Fodd bynnag, mae'r Cydlynwyr Lles a Chyfeillachu yn cyd-drafod yn rheolaidd â defnyddwyr y gwasanaeth trwy gyfrwng sgyrsiau anffurfiol er mwyn cael adborth ar effaith y gwasanaeth ar eu lles.

---

[94] Nod y rhaglen Llawn BYWYD, a ariannwyd gan y Loteri Fawr, oedd gwella ansawdd bywyd pobl hŷn drwy ddarparu mynediad i wasanaethau cyfeillachu neu eiriolaeth. https://www.biglotteryfund.org.uk/welsh/global-content/programmes/wales/advantage

Ffrind i Mi/Friend of Mine (FIM)

Trosolwg o'r cynllun

9.115 Nod gwasanaethau cyfeillachu Ffrind i Mi, sy'n cael eu darparu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, yw helpu pobl i gyfrannu at eu cymuned drwy:

- Ddefnyddio gwasanaethau a chyfleusterau lleol sy'n bodoli eisoes
- Creu cyswllt cymdeithasol newydd
- Datblygu rhwydweithiau cymdeithasol ehangach
- Cwrdd pobl o'r un anian drwy gyfrwng clybiau a grwpiau
- Cwrdd pobl ag anghenion tebyg a chefnogi ei gilydd
- Newid agweddau cymdeithasol fel bod defnyddwyr yn cael eu derbyn a'u gwerthfawrogi fel aelodau llawn o'r gymuned yn eu hawl eu hunain

9.116 Mae gwasanaeth Ffrind i Mi yn darparu tîm o wirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi, eu rheoli a'u cynorthwyo i ymgysylltu yn benodol ag unigolion dros 18 oed a staff mewnol/allanol er mwyn darparu gwasanaeth cyfeillachu i bobl sy'n unig neu'n profi unigedd cymdeithasol. Mae'r gwasanaeth yn anelu at gysylltu â, a chefnogi, gwasanaethau sy'n bodoli eisoes ledled ardal ddaearyddol y Bwrdd Iechyd. Y nod yw lleddfu teimladau pobl o unigrwydd ac unigedd a rhoi'r cyfle iddynt gymryd rhan mewn gweithgarwch cymdeithasol yn eu cymunedau. Gwneir hyn trwy ddewis, paru a hyfforddi gwirfoddolwyr fel y gallant ddarparu a hwyluso'r gwasanaethau canlynol o fewn y gymuned mewn ymgynghoriad â grwpiau cymorth cymunedol ehangach a Chysylltwyr Cymunedol. Gall y rhain gynnwys:

- Cyfeillachu un-i-un
- Gwasanaeth darllen llyfrau
- Cyswllt ffôn
- Cerdded cŵn
- Gweithgareddau grŵp mewn lleoliadau cymunedol
- Datblygu adnoddau mewn partneriaeth er mwyn cynorthwyo'r broses ryddhau i bobl hŷn sy'n gadael yr ysbyty
- Datblygu gwasanaethau cyfeillachu i gyn-filwyr
- Datblygu gwasanaethau newydd sy'n canolbwyntio ar y person ac sy'n diwallu anghenion cymdeithasol parhaus pobl

9.117 Mae'r gwasanaeth a ddarperir gan wirfoddolwyr yn cael ei gynnal dan arweiniad staff Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, ac yn cael ei adolygu a'i addasu yn rheolaidd yn ôl y gofyn.

Model darparu

9.118 Mae'r gwasanaeth cyfeillachu Ffrind i Mi yn cefnogi nifer o weithgareddau, gan gynnwys:

- Cyfeillachu ar y ffôn: Defnyddir y model hwn i ddarparu cymorth rheolaidd un-i-un neu mewn grŵp cymdeithasol i ddefnyddiwr gwasanaeth neu grŵp o ddefnyddwyr yn eu cartrefi eu hunain trwy gyfrwng cyswllt ffôn. Mae'n cael ei hwyluso gan wirfoddolwyr a'i ddarparu naill ai o un o swyddfeydd y Bwrdd Iechyd (fel yr un sy'n cynnal y gwasanaeth), swyddfeydd ei bartneriaid neu gartref y gwirfoddolwr. Cyfeillachu ar y ffôn fydd y model a ddefnyddir a) os mai dyma'r hyn y mae unigolyn yn gofyn amdano neu b) i oresgyn rhwystrau cyfyngiadau daearyddol, yn enwedig pan mae'n anodd darparu cymorth wyneb yn wyneb oherwydd yr amgylchedd gwledig neu anghysbell lle mae defnyddiwr gwasanaeth posibl yn byw.
- Cyfeillachu mewn grŵp: Mae'r model hwn yn rhoi diddordeb cyffredin i unigolion: y cyfle i gwrdd â'i gilydd yn rheolaidd mewn amgylchedd anffurfiol a chyfeillgar. Mae cyfeillachu mewn grŵp yn rhoi cyfleoedd i gyfnewid gwybodaeth a rhannu profiadau gydag eraill a chanddynt gyd-ddealltwriaeth ac a all gynnig atebion ar sail eu profiadau eu hunain. Mae cyfeillachu mewn grŵp yn cael ei hwyluso gan staff a gwirfoddolwyr sydd wedi cael eu hyfforddi a chaiff ei gynnal ar amlder y cytunir arno ar sail yr anghenion a nodwyd. Bydd gwirfoddolwyr Ffrind i Mi, yn bennaf, yn cefnogi grwpiau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes.
- Rhwng cenedlaethau: Mae'r model hwn yn dod â phobl hŷn ac iau ynghyd er mwyn rhannu profiad dysgu dwy-ffordd drwy greu ymddiriedaeth a pharch rhwng y cenedlaethau. Mae gweithgareddau rhwng cenedlaethau yn cefnogi argymhellion cyfeillachu rhwng cenedlaethau y Comisiynydd Pobl Hŷn a gall greu cyfleoedd i aelodau hŷn y gymuned barhau i fod yn actif yn gorfforol ac wedi'u hysgogi'n emosiynol trwy gymryd rhan yn weithredol. Mae'r model hwn yn dechrau cael ei ddefnyddio'n ehangach gan gyrff i hyrwyddo lles a chynorthwyo i roi ymdeimlad o ddiben i bobl hŷn.
- Cyfeillachu un i un: Bydd cyfeillachwyr gwirfoddol yn ymweld ag unigolion am o leiaf awr yr wythnos ac yn siarad â hwy ar sail un i un, gan wneud gweithgareddau o ddewis yr unigolyn. Gall y rhain gynnwys darllen iddynt, cerdded eu ci, mynd gyda hwy yn gwmni er mwyn iddynt allu manteisio ar weithgareddau cymunedol ac ati. Mae'r rhan fwyaf o wirfoddolwyr y cynllun yn gweithio yn rhywle arall, h.y. mewn swyddi llawn-amser, a defnyddir proses baru

er mwyn sicrhau yr ymyriad cymdeithasol gorau posibl a fydd yn gweddu i'r gwirfoddolwr ac i'r cyfeillachwr unigol. Ni waherddir unrhyw beth, cyhyd â bod y gweithgaredd yn ddiogel ac yn gyfreithlon.

9.119 Mae ffurflen atgyfeirio wedi'i datblygu sy'n rhoi gwybodaeth ddemograffig a gwybodaeth am ddiddordebau unigolion. Lle bo'n briodol, gellir cyfeirio unigolion at wasanaethau eraill gyda'u caniatâd.

Gweithlu

9.120 Arweinir y cynllun gan Nyrs Ranbarthol gyda chymorth gan nyrs arweiniol ar gyfer addysg a phrofiad cleifion, swyddog cynorthwyo prosiect, a chefnogaeth weinyddol. Ar hyn o bryd ceir 30 o wirfoddolwyr ymroddedig Ffrind i Mi.

9.121 Mae Ffrind i Mi yn cynnal hyfforddiant a chymorth er mwyn cynyddu capasiti gwirfoddolwyr y cynllun a'u galluogi i fod wedi'u paratoi'n well er mwyn ymuno â'r farchnad lafur. Mae hyn yn cael ei gyflawni drwy gynnig hyfforddiant wedi'i achredu a heb ei achredu, profiad gwaith mewn nifer o leoliadau (gan gynnwys lleoliad ysbyty), y cyfle i ymgymryd ag amrywiaeth o rolau, a'r cyfle i gael geirdaon diweddar. Maent yn elwa hefyd yn sgil rhyngweithio cymdeithasol â gwirfoddolwyr eraill, unigolion, teuluoedd, Cysylltwyr Cymunedol, staff y prosiect a staff y Bwrdd Iechyd a staff partneriaeth er mwyn cynyddu eu hyder.

9.122 Mae staff prosiect Ffrind i Mi yn gyfrifol am ymgysylltu â gwirfoddolwyr addas a'u cyflwyno, yn unol â Pholisïau Gwirfoddoli y Bwrdd Iechyd. Bydd staff y prosiect yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd â gwirfoddolwyr ac yn adrodd yn rheolaidd ar gynnydd y prosiect. Ymgynghorir yn rheolaidd ag unigolion, gofalwyr a'u teuluoedd fel bod y gweithgareddau a gynigir yn diwallu eu hanghenion. Mae'r gwaith o ddarparu'r prosiect a'i lywodraethu hefyd yn cael ei gefnogi gan grŵp llywio amlasiantaeth. Bydd holl wirfoddolwyr Ffrind i Mi yn cael rhaglen hyfforddi sy'n cwmpasu'r meysydd canlynol:

- Gweithio ar eu pen eu hunain
- Uwchgyfeirio pryderon
- Diogelu oedolion agored i niwed
- Cynnal ffiniau
- Ffrindiau dementia
- Cynnig Rhagweithiol y Gymraeg
- Cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Trefniadau diogelu wrth amddifadu o ryddid (DoLS)
- Cyfathrebu

9.123 Cynigir goruchwyliaeth un i un i wirfoddolwyr bob chwe wythnos, a goruchwyliaeth mewn grŵp bob dau fis. Gall gwirfoddolwyr gysylltu â'r Nyrs Ranbarthol ac/neu'r nyrs arweiniol ar unrhyw adeg rhwng y sesiynau goruchwylio sydd wedi'u trefnu.

Cyllid

9.124 Mae'r cynllun yn cael ei ariannu'n rhannol gan Gynllun Technoleg Iechyd (Cymru), dan nawdd Llywodraeth Cymru[95] ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r Bwrdd Iechyd yn darparu'r adnoddau er mwyn rheoli'r gwasanaeth. Cefnogir y cynllun gan fwrdd partneriaeth sefydledig, sy'n cynnwys y GIG, Heddlu'r Metropolitan, Cymdeithas Genedlaethol Heddweision sydd wedi Ymddeol, Awdurdodau Lleol, cyrff gwirfoddol, Coleg Gwent, y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, Age Cymru, Hyrwyddwyr y Lluoedd Arfog, meddygon teulu, Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO), elusen y lluoedd arfog SSAFA, cynrychiolydd y Comisiynydd Pobl Hŷn, Cysylltwyr Cymunedol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, tai, a Phartneriaeth Academaidd Iechyd a Gwyddoniaeth De-ddwyrain Cymru.

Monitro a gwerthuso

9.125 Bydd arweinwyr gweithredol Ffrind i Mi yn monitro gweithgarwch yn wythnosol. Mae Bwrdd Partneriaeth Ffrind i Mi yn cael adroddiadau bob deufis. Adroddir hefyd ar gynnydd menter Ffrind i Mi drwy Bwyllgor Profiad Cleifion Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a thrwy bwyllgorau mewnol y partneriaid eu hunain. Mae'r wybodaeth fonitro yn cynnwys:

- Nifer yr atgyfeiriadau at gynllun Ffrind i Mi
- Nifer y gwirfoddolwyr a ddenwyd
- Nifer y sesiynau hyfforddiant a ddarparwyd i wirfoddolwyr
- Nifer y cyfeillachwyr a barwyd
- Nifer yr oriau o gyfeillachu a ddarperir bob wythnos/mis
- Monitro cydraddoldeb/amrywiaeth
- Adborth gan ddefnyddwyr gwasanaeth, gwirfoddolwyr ac asiantiaid atgyfeirio

9.126 Cynhelir gwerthusiad blynyddol o'r gwasanaeth ac adroddir arno trwy'r pwyllgorau y cytunwyd arnynt ac i Gynllun Her Technoleg Iechyd (Cymru) (heb ei gyhoeddi adeg ysgrifennu'r adroddiad). Mae'r gwerthusiad yn cynnwys defnyddio'r wybodaeth am ganlyniadau a gwybodaeth arall a gasglwyd er mwyn llunio barn ynghylch gwasanaeth Ffrind i Mi a'i ganlyniadau, sef:

[95] http://gov.wales/newsroom/health-and-social-services/2017/ettf/?lang=cy

- A yw'r gwasanaeth wedi llwyddo i gyflawni ei amcanion?
- A fu unrhyw ganlyniadau annisgwyl?
- Effaith y cynllun
- A yw'r dystiolaeth yn dangos bod angen am y gwasanaeth o hyd, neu a oes angen ei ehangu hyd yn oed?
- A oes angen rhagor o adnoddau er mwyn darparu'r gwasanaeth?

9.127 Asesir y cynllun Ffrind i Mi yn erbyn cyfres o ddangosyddion allbwn a chanlyniadau sy'n cyfrannu at gyflawni effeithiau cymdeithasol, emosiynol a lles yn y tymor hwy. Ystyrir y canlyniadau a fesurir gan y cynllun yn ganlyniadau tymor canolig ac mae'n bosibl na fyddant yn weladwy yn syth wedi diwedd y gweithgarwch prosiect, dim ond ar ôl rhywfaint o amser. Cynhyrchwyd fframwaith canlyniadau sy'n amlinellu cyfres o ganlyniadau dysgu tymor byr a chanlyniadau gweithredol tymor canolig.

9.128 Mae'r cynllun yn defnyddio Offeryn Mesur yr Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd i asesu'r newidiadau y mae'r rhai sy'n derbyn y gwasanaeth yn eu profi, gan ofyn nifer o gwestiynau iddynt ar adeg yr ail ymweliad ac ar bwynt mewn amser y cytunir arno wedi i'r cymorth gychwyn. Er enghraifft, gofynnir i'r rhai sy'n cael cymorth gytuno neu anghytuno â'r datganiadau canlynol:

- Rwyf yn fodlon â'r cyfeillgarwch a'r perthynasau sydd gennyf
- Mae gennyf ddigon o bobl yr wyf yn teimlo'n gysurus yn gofyn iddynt am gymorth ar unrhyw adeg
- Mae fy mherthynasau yn rhoi cymaint o foddhad i mi ag y byddwn am iddynt ei wneud

9.129 Yn ogystal, gofynnir i'r rhai sy'n cael cymorth:

- A ydych chi'n perthyn i unrhyw glybiau, grwpiau neu'n mwynhau unrhyw ddiddordebau ar hyn o bryd?
- A oes unrhyw glybiau, grwpiau neu ddiddordebau y byddech yn manteisio arnynt pe byddech yn gallu neu pe byddent ar gael?

9.130 Bydd gofyn y cwestiynau hyn ar ddechrau'r cymorth ac ar bwynt penodol mewn amser wedi iddynt gael cymorth yn galluogi i'r gwasanaeth fesur ei effaith ar leihau unigedd cymdeithasol ac unigrwydd ledled ardal ddaearyddol Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Cynllun Cyfeillachu Community Connections

Trosolwg

9.131 Menter gan y Bridges Centre yw Cynllun Cyfeillachu Community Connections. Nod y cynllun yw gwella lles, hyder a hunangynhaliaeth pobl hŷn yn ardaloedd gwledig ac anghysbell Sir Fynwy yn bennaf. Mae'r cynllun yn cynnig cymorth cyfeillachu ac yn darparu nifer o weithgareddau cymdeithasol y gall y rhai sy'n cael budd o'r cynllun, a'r gwirfoddolwyr, ymwneud â hwy.

Model darparu

9.132 Mae gan y cynllun un Rheolwr Cyfeillachu llawn-amser a thri Cydlynydd Cyfeillachu (Gogledd, Canol a De Sir Fynwy). Mae'r prosiect cyfeillachu yn gweithio ochr yn ochr â Volunteering for Wellbeing, prosiect arall gan y Bridges Centre sy'n cynorthwyo'r prosiect cyfeillachu i ddenu, hyfforddi a chefnogi'r cyfeillachwyr gwirfoddol. Cynlluniwyd y prosiect yn wreiddiol i gwmpasu Dyffryn Gwy, h.y. Trefynwy a Chas-gwent a'r pentrefi gwledig rhwng y ddwy dref hynny yn Sir Fynwy. Fodd bynnag, o ganlyniad i'r galw gan ardaloedd eraill, mae'r prosiect wedi ymestyn, gan gwmpasu Cil-y-coed (yn ne'r ardal) a Rhaglan a Brynbuga (i'r gorllewin o'r dalgylch gwreiddiol).

9.133 Mae Volunteering for Wellbeing yn gweithio mewn partneriaeth â Chyngor Sir Fynwy ac yn cysylltu gwirfoddolwyr ag ystod o gyfleoedd gwirfoddoli yn y gymuned. Mae hyn yn cynorthwyo gwasanaethau i ddod yn fwy cymunedol eu natur ac yn sicrhau bod pobl yn osgoi ymyriad statudol diangen cyhyd â phosibl. Cafodd y prosiect hwn ei ddatblygu gan gydnabod dull y cynllun cyfeillachu fel enghraifft o'r arfer gorau wrth gefnogi pobl yn y gymuned. Er bod pryderon cychwynnol ynghylch dyblygu ymdrechion rhwng rolau'r cydlynydd gwirfoddolwyr a'r cydlynydd cyfeillachu, mae Cydlynwyr Gwirfoddolwyr yn helpu i drosglwyddo gwirfoddolwyr ac yn strategaeth allweddol o ran denu amrywiaeth o wirfoddolwyr.

9.134 Mae'r rhai sy'n elwa o'r cynllun yn unigolion hŷn sy'n profi unigrwydd ac/neu unigedd ac/neu sydd angen cymorth i ymwneud â gwasanaethau lleol a gweithgareddau yn eu hardal. Bydd gwirfoddolwyr sydd wedi'u denu a'u hyfforddi yn darparu cymorth o ran cyfeillachu a chymorth gyda gweithgareddau cymdeithasol, yn ogystal â darparu cymorth ymarferol megis gyrru. Nid yw gwirfoddolwyr yn cael darparu gofal meddygol na phersonol. Mae'r gwirfoddolwyr yn elwa o'r gwasanaeth drwy ddysgu sgiliau newydd a datblygu eu hyder. Canfu gwerthusiad diweddar o'r gwasanaeth fod 30% o'r gwirfoddolwyr oedd yn rhan o'r prosiect hefyd yn dweud eu

bod yn profi unigrwydd neu unigedd ond eu bod yn teimlo’n well yn sgil cwrdd â phobl eraill (yr adroddiad heb ei gyhoeddi adeg ysgrifennu’r adroddiad hwn).

9.135 Yn ystod pum mlynedd gyntaf y prosiect hyd at fis Hydref 2016, cynorthwyodd y cynllun 471 o fuddiolwyr. Roedd 94 y cant o’r cleientiaid hyn yn 50 oed neu’n hŷn, a’r grŵp mwyaf yn 80–89 oed (31%). Roedd 73 y cant ohonynt yn fenywod, tua 7% yn gaeth i’w cartrefi a 35% yn rhagor angen cymorth i adael y tŷ. Yn ystod y cyfnod hwn bu i’r cynllun hefyd ddefnyddio 243 o wirfoddolwyr, gyda 40% ohonynt yn 60 oed neu’n hŷn.

9.136 Ymhlith y grwpiau sy’n cael blaenoriaeth gan y gwasanaeth mae:

- Y rhai sy’n profi unigedd yn sgil eu lleoliad gwledig ac/neu incwm isel
- Y rhai sydd â phroblemau symudedd
- Trigolion tai cymdeithasol a llety gwarchod sy’n profi unigedd
- Pobl sydd wedi cael eu rhyddhau o’r ysbyty ac, felly, y mae eu symudedd wedi’i gyfyngu neu sydd â phroblemau iechyd
- Y rhai sydd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar
- Ffermwyr sydd wedi ymddeol

9.137 Mae’r rhai sy’n elwa o’r cynllun yn cael eu cyfeirio ato drwy amrywiaeth eang o lwybrau. Mae’r rhan fwyaf yn deillio o’r Timau Gwasanaethau Integredig yng Nghyngor Sir Fynwy, gydag atgyfeiriadau eraill yn dod, i raddau cyfartal, gan ffrindiau/teulu, gwasanaethau yn y gymdogaeth, timau iechyd meddwl a darparwyr eraill yn y trydydd sector.

9.138 Mae Community Connections wedi creu cysylltiadau cryf â thimau iechyd a gwaith cymdeithasol integredig ac wedi darparu llwybr clir ar gyfer atgyfeiriadau gan weithwyr cymdeithasol a gweithwyr iechyd sy’n gweithio o fewn timau integredig. Mae cyfathrebu a deialog barhaus rhwng staff Community Connections a gwahanol asiantaethau wedi golygu y gallant weithredu os codir pryderon tra bydd pobl sy’n elwa o’r cynllun yn parhau i ymwneud ag ef.

9.139 Wedi i atgyfeiriad gael ei dderbyn, bydd Community Connections yn anfon llythyr at y person a atgyfeiriwyd er mwyn esbonio y bydd rhywun o Community Connections yn cysylltu â hwy i drefnu ymweliad. Mae’r ymweliad cartref cychwynnol yn gyfle i staff esbonio manteision y cynllun yn fanylach a dod i ddeall anghenion y person. Yna, gall staff benderfynu (gyda’r person) ar y trefniadau cyfeillachu mwyaf priodol ac a fyddent yn elwa o gymorth un i un ac/neu fod yn rhan o’r grwpiau a’r digwyddiadau cymdeithasol a ddarperir gan y cynllun. Weithiau bydd gweithwyr

cymdeithasol neu staff y ganolfan gofal dydd yn mynd yn gwmni i'r staff ar yr ymweliadau hyn.

9.140 Mae'r wybodaeth a gesglir yn ystod yr ymweliad cychwynnol hwn yn cynorthwyo'r gwasanaeth i baru'r unigolyn â'r gwirfoddolwr cywir. Wedi i'r broses baru gael ei chynnal, bydd y cydlynydd yn cadw cysylltiad rheolaidd â'r person sy'n cael budd o'r cynllun er mwyn sicrhau ei fod yn hapus â'r gwasanaeth ac yn cael y budd gorau posibl o'r cymorth cyfeillachu.

9.141 Nid yw pawb eisiau'r un pethau gan y cynllun bob amser. Y cyfan sydd ei eisiau ar rai pobl yw rhywun i fynd â nhw allan neu i fynd i siopa; mae rhai eisiau ymuno â gweithgareddau sydd ar gael yn y gymuned. Mae eraill yn fodlon cael cyfeillachwr yn ymweld â hwy – rhywun i sgwrsio â hwy ac/neu i gynorthwyo â thasgau ymarferol megis garddio.

9.142 I lawer o bobl hŷn sy'n dod i gysylltiad â Community Connections, eu cyfeillachwr yw'r unig berson a welant bob wythnos. I eraill sydd â theulu gerllaw, mae'n dal yn bosibl i unigrwydd ac iselder effeithio arnynt o ganlyniad i broblemau symudedd, colli hyder neu'r awydd i beidio â bod yn faich ar deulu neu gymdogion. Nid oes gan lawer o'r bobl sy'n cael cymorth unrhyw deulu cefnogol gerllaw.

9.143 Bydd mwyafrif y gwirfoddolwyr yn cwrdd â'r rhai sy'n cael budd o'r cynllun yn rhan o berthynas gyfeillachu ffurfiol, gan ymweld â phobl yn eu cartrefi o leiaf unwaith yr wythnos. Gan mwyaf, bydd y gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn helpu'r bobl hynny drwy fod yno ar eu cyfer a bod yn rhywun sy'n gwrando arnynt neu'n siarad â hwy. Bydd gwirfoddolwyr hefyd yn rhoi cymorth ymarferol, gan ddarparu cludiant a mynd â phobl i siopa. Mae rhai gwirfoddolwyr yn gallu cyfrannu mwy o amser gwirfoddol nag eraill. Rhagwelwyd ar y cychwyn y byddai unigolion yn cael cymorth gan y gwasanaeth cyfeillachu am gyfnod cyfyngedig o amser; yn ymarferol, fodd bynnag, mae llawer ohonynt yn parhau i ymwneud â'r gwasanaeth am sawl blwyddyn ac ni cheir terfyn amser o ran hyd y cymorth y gallant ei gael.

9.144 Mae'r staff wedi datblygu cysylltiadau da â darparwyr eraill, e.e. y Gymdeithas Alzheimer, MIND a'r Gymdeithas Strôc. Mae hyn yn annog croesatgyfeiriadau pan fydd gan bobl, o bosibl, angen y gallai darparwyr eraill ei ddiwallu'n well.

9.145 Cyrhaeddodd Cynllun Cyfeillachu Community Connections y Safon Darparwr Cymeradwy (Approved Provider Standard) ym mis Mai 2014. Dyma'r safon ansawdd genedlaethol ar gyfer rhaglenni mentora a chyfeillachu, a gynigir gan y Sefydliad Mentora a Chyfeillachu (Mentoring and Befriending Foundation).

Gweithlu

9.146 Mae'r cynllun yn dibynnu ar wirfoddolwyr lleol o amrywiaeth eang o gefndiroedd. Mae unrhyw sy'n hŷn nag 16 oed yn gymwys i wneud cais i ddod yn gyfeillachwr gwirfoddol. Bydd gwirfoddolwyr yn penderfynu gwirfoddoli gyda Community Connections am wahanol resymau. Mae rhai'n awyddus i ddefnyddio eu cefndiroedd proffesiynol ac/neu wneud defnydd da o'u profiadau a'u sgiliau. Mae eraill yn defnyddio profiad personol neu golled ddiweddar, ac eisiau gwneud rhywbeth defnyddiol â'u hamser a rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned. Mae'r rhan fwyaf o wirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn gwirfoddoli mewn maes lle ceir angen mawr.

9.147 Mae denu a chadw gwirfoddolwyr yn her i'r cynllun. Er bod diwylliant cryf o wirfoddoli yn Sir Fynwy, ceir llawer o gystadleuaeth (gyda 40 o opsiynau gwirfoddoli yn Nhrefynwy yn unig) ac nid oes gan Community Connections ddigon o wirfoddolwyr i gwrdd â'r nifer posibl o atgyfeiriadau, sy'n gallu arwain at rwystredigaeth gan atgyfeirwyr, er bod y rhanddeiliaid yn deall y problemau o ran capasiti sy'n wynebu'r cynllun. Mae cystadlu am wirfoddolwyr a'u cadw yn heriau parhaus, ac yn rhoi pwysau ar y staff i ddal ati i ddenu a hyfforddi grwpiau newydd o wirfoddolwyr. Mae cyflwyno Volunteering for Wellbeing wedi helpu i hyrwyddo'r cynllun yn ehangach.

9.148 Mae'r Bridges Centre wedi datblygu Cynllun Car Cymunedol ar sail profiad y cynllun cyfeillachu a gwerthusiad o gynorthwyo pobl hŷn yn y gymuned. Mae'r cynllun yn golygu bod gyrwyr gwirfoddol yn defnyddio eu ceir eu hunain. Mae'r prosiect hwn yn galluogi pobl i aros yn annibynnol am yn hwy ac mae'n ein helpu i ddod i adnabod pobl yn gynharach fel bod yr atgyfeirio i'r cynllun cyfeillachu yn llai ffurfiol. Bydd hyn hefyd yn cadw pobl allan o'r gwasanaethau statudol am yn hwy.

Cyllid

9.149 Cafodd Community Connections gyllid Llawn BYWYD y Loteri Fawr[96] yn 2011, a ddarparodd arian am bum mlynedd. Ers mis Tachwedd 2016 mae'r gwasanaeth wedi gallu sicrhau dwy flynedd yn rhagor o gyllid gan y Loteri Fawr. Cyfrannodd Cyngor Sir Fynwy trwy gyfrwng y Gronfa Gofal Integredig, gydag adnoddau ar gael tan fis Tachwedd 2018.

---

[96] Nod y rhaglen Llawn BYWYD, dan nawdd y Loteri Fawr, oedd gwella ansawdd bywyd pobl hŷn drwy ddarparu mynediad i wasanaethau cyfeillachu neu eiriolaeth. https://www.biglotteryfund.org.uk/welsh/global-content/programmes/wales/advantage

Monitro a gwerthuso

9.150 Er mwyn cofnodi'r canlyniadau oedd yn ofynnol ar gyfer y cynllun, datblygwyd fframwaith gwerthuso fel ffordd ddefnyddiol o drefnu beth sydd angen ei fesur, sut, gan bwy a phryd. Penderfynwyd defnyddio'r 'Older Person's Outcomes Star' fel y prif offeryn ar gyfer mesur y canlyniadau i ddefnyddwyr gwasanaeth. Prif fanteision y seren oedd ei hyblygrwydd, gyda'r gwirfoddolwyr yn gallu eistedd i lawr gyda defnyddiwr gwasanaeth a chwblhau'r seren wedi cyfnodau penodol o amser neu pan fyddai amgylchiadau rhywun yn newid. Mae'r seren yn darparu offeryn defnyddiol er mwyn plotio'r pellter a deithiwyd fel y gellir mapio'r cynnydd a wnaed gan y defnyddiwr gwasanaeth.

9.151 Fodd bynnag, roedd profiad y staff o ddefnyddio'r seren yn negyddol: roedd yn llyncu amser yn eu barn hwy, ac roedd hi'n anodd cynnwys defnyddwyr gwasanaeth yn y broses asesu. Oherwydd cymhlethdod y seren, roedd y staff yn adrodd hefyd ei bod yn anodd pennu ble roedd pobl mewn perthynas â'r gwahanol bwyntiau ar y seren.

9.152 Cytunwyd datblygu holiadur amgen, syml yn seiliedig ar raddfeydd, dan y teitl 'Quality of Life', er mwyn cofnodi'r canlyniadau allweddol oedd yn ofynnol dan y cynllun – un lle byddai'r sawl oedd yn cael budd o'r cynllun yn cyfrannu at yr asesiad yn hytrach na'i fod yn cael ei gynnal gan yr aelod o staff, fel yn achos yr 'Older Person's Star'. Fel yn achos yr 'Older Person's Star', gwnaed asesiad llinell sylfaen o'r person oedd yn cael budd o'r cynllun ac yna'i ddilyn ag adolygiad tua chwe mis yn ddiweddarach.

9.153 Mae Community Connections yn casglu data canlyniadau mewn amrywiaeth o fformatau gan y rhai sy'n cael budd o'r cynllun a gwirfoddolwyr fel ei gilydd (heb eu cyhoeddi ar adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn). Un o'r ffyrdd mwyaf creadigol a gweledol y mae staff wedi gallu cofnodi canlyniadau yw drwy ddefnyddio mapiau profiad personol. Ymhlith y dulliau eraill mae storïau digidol, dyddiaduron gwirfoddolwyr ac astudiaethau achos. Mae Community Connections hefyd wedi cynhyrchu fideos ar eu gwefan lle mae'r buddiolwyr a gwirfoddolwyr yn siarad am gymryd rhan yn y cynllun a'r budd a gânt ohono. Mae fideos a mapiau profiad personol yn rhoi cynrychiolaeth weledol o'r canlyniadau a mecanwaith grymus er mwyn cyfleu'r canlyniadau i wahanol gynulleidfaoedd.

10. Atodiad C: Amlinelliad o Fframwaith Hunanwerthuso

10.1 Mae'n bwysig bod yr holl raglenni sy'n ymwneud â darparu ymyriadau a chymorth i bobl sy'n profi unigedd cymdeithasol neu unigrwydd yn ystyried ac yn cynllunio'n ofalus ddull o fynd ati i fonitro a gwerthuso'r gwasanaeth a ddarperir. Dylai eich dull o fonitro a gwerthuso fod wedi'i ymgorffori'n llawn yn narpariaeth eich gwasanaeth, yn hytrach na chael ei ystyried yn weithgaredd 'ategol'.

10.2 Nod yr amlinelliad o fframwaith hwn yw cefnogi cyrff i werthuso'r modd y darperir eu gwasanaeth a'i effaith, yn ogystal â chynnig cyfeiriadau at, ac arweiniad ar, ymchwil sy'n bodoli eisoes ac sy'n tynnu sylw at botensial cynlluniau cyfeillachu i ddarparu manteision economaidd a chymdeithasol ehangach.

10.3 Dylai gynorthwyo cyrff i roi'r systemau monitro a chasglu data angenrheidiol ar waith er mwyn cwblhau eu Damcaniaeth Newid (gweler yr enghraifft o amlinelliad o Ddamcaniaeth Newid ym Mhennod 5) a rhoi tystiolaeth o'r cyfraniad y mae eu hymyriad yn ei wneud o ran darparu'r canlyniadau y bwriedir iddo'u cyflawni a'i gyrchnod yn y pen draw.

10.4 Mae'r amlinelliad o fframwaith hwn yn defnyddio ystod o adnoddau sy'n bodoli eisoes, arferion gorau a chanllawiau perthnasol eraill.

Cyflwyniad

10.5 Nod y fframwaith hwn yw cefnogi cyrff i werthuso'r modd y darperir eu gwasanaeth a'i effaith, yn ogystal â chynnig cyfeiriadau at, ac arweiniad ar, ymchwil sy'n bodoli eisoes ac sy'n tynnu sylw at botensial cynlluniau cyfeillachu i ddarparu manteision economaidd a chymdeithasol ehangach.

10.6 Mae'n bosibl y bydd angen ichi ystyried ystod o ffactorau wrth gynllunio a gweithredu eich dull o hunanwerthuso, gan gynnwys gallu eich systemau rheoli gwybodaeth a thechnoleg gwybodaeth presennol yn ogystal â chapasiti ac anghenion hyfforddi staff a gwirfoddolwyr.

Ystyried monitro a gwerthuso

10.7 Mae monitro a gwerthuso yn brosesau ar wahân; fodd bynnag, bydd yr wybodaeth y byddwch yn ei chasglu drwy gyfrwng eich gweithgareddau monitro yn eich galluogi i werthuso eich gwasanaeth. Mae monitro yn cynnwys casglu tystiolaeth er mwyn sicrhau eich bod yn darparu'r hyn y bu ichi ddweud y byddech yn ei ddarparu. Gwerthuso yw'r broses o gynnal asesiad o ba mor llwyddiannus yr ydych wedi bod o ran gwneud y gwahaniaeth yr oeddech yn bwriadu ei wneud i'r bobl y mae eich gwasanaeth yn rhoi cymorth iddynt.

10.8 Cyn ichi ddechrau unrhyw weithgaredd hunanwerthuso, mae'n bwysig eich bod yn glir ynghylch yr hyn yr ydych yn ceisio'i gyflawni a pha ddulliau y byddwch yn eu defnyddio i asesu hyn. Dylech hefyd fod yn glir ynghylch yr amserlenni sy'n ofynnol er mwyn gwneud asesiad credadwy o'ch gwasanaeth. Er bod llawer o gynlluniau cyfeillachu yn casglu gwybodaeth fonitro sylfaenol ar nifer y bobl a gynorthwyir a'r mathau o weithgareddau a ddarperir, nid yw llawer ohonynt yn mynd cyn belled â chasglu'r wybodaeth angenrheidiol am y gwahaniaeth y mae eu gwasanaeth yn ei wneud yn y tymor canolig i'r tymor hwy.

10.9 Wrth sefydlu eich prosesau monitro a gwerthuso, mae angen ichi fod yn glir ynghylch y pethau canlynol:

- Beth yw eich gweledigaeth ar gyfer y gwasanaeth?
- Pwy yw eich grŵp targed a beth yw eu hanghenion?
- Pa rôl mae eich gwasanaeth yn ei chyflawni?
- Beth ydych chi'n ceisio'i gyflawni a sut rydych yn bwriadu gwneud hynny (nodau ac amcanion y gwasanaeth)?
- A geir cysylltiadau clir rhwng eich gwasanaethau (amcanion) a'r gwahaniaeth yr ydych yn ceisio'i wneud (nodau)?

10.10 Mae'n hynod o bwysig eich bod yn glir ynghylch pa fater neu angen o fewn eich grŵp targed yr ydych yn ceisio ymdrin ag ef. Yng nghyd-destun gwasanaethau cyfeillachu, mae'r sylfaen ymchwil yn awgrymu bod y termau 'unigrwydd' ac 'unigedd cymdeithasol' yn aml yn cael eu defnyddio i olygu'r un peth. Fodd bynnag, ceir gwahaniaeth pwysig rhwng y termau hyn ac mae gan hynny oblygiadau i'r modd y mae gwasanaethau cyfeillachu yn canfod pobl sydd angen cymorth, natur y cymorth a ddarperir a'r hyfforddiant cysylltiedig a ddarperir i gyfeillachwyr.

10.11 Diffiniwyd unigedd cymdeithasol fel absenoldeb gwrthrychol cyswllt ac ymwneud rhwng unigolyn a rhwydwaith cymdeithasol. Mewn cyferbyniad, y cysyniad a grëwyd o unigrwydd yw'r teimlad goddrychol o fod ar eich pen eich hun, ac mae'n cynrychioli diffyg cyfatebiaeth rhwng y cyswllt cymdeithasol a ddymunir a'r hyn a geir mewn gwirionedd. Gwahaniaethwyd hefyd rhwng unigedd emosiynol (colli rhywun agos) ac unigedd cymdeithasol (diffyg ymwneud ag eraill). Efallai yr hoffech fyfyrio ar y gwahaniaethau hyn wrth ystyried beth mae eich gwasanaeth yn ceisio'i gyflawni a sut y byddwch yn canfod pobl sydd angen cymorth ac yn mesur y gwahaniaeth y mae eich gwasanaeth yn ei wneud iddynt.

Beth yw manteision monitro a gwerthuso?

10.12 Gall datblygu eich dull o fonitro a gwerthuso ddarparu ystod o fanteision, nid yn unig i'ch gwasanaeth cyfeillachu ond hefyd i'ch corff yn ehangach. Er enghraifft:

- Mae'n eich helpu i ddysgu beth sy'n gweithio a beth nad yw'n gweithio;
- Mae'n eich helpu i nodi a dathlu llwyddiant;
- Mae'n rhoi tystiolaeth gadarn ichi ei defnyddio fel sail i wella arferion;
- Mae'n cefnogi eich gwaith o gynllunio ymlaen;
- Mae'n dangos i gyllidwyr ac i eraill sy'n ymwneud â'r gwasanaeth pa mor effeithiol y mae adnoddau'n cael eu defnyddio; ac
- Mae'n sicrhau eich bod yn parhau i ganolbwyntio ar ddiben y gwasanaeth yn y pen draw.

Heriau posibl monitro a gwerthuso

10.13 Fodd bynnag, mae'n bwysig hefyd eich bod yn ymwybodol o'r heriau posibl y gallech eu hwynebu wrth sefydlu eich dull o fonitro a gwerthuso. Gallai'r rhain gynnwys:

- Mae monitro a gwerthuso yn cymryd amser a dylech sicrhau bod y gweithgareddau hyn yn cael eu hadlewyrchu'n ddigonol yn eich gwaith o gynllunio'r gwasanaeth;
- Gall y broses deimlo fel baich gweinyddol arall eto fyth ar eich staff/gwirfoddolwyr, felly bydd angen ichi sicrhau, lle bo modd, eu bod yn cael eu cynnwys yn y broses o ddatblygu eich dull;
- Er mwyn gwerthuso eich gwasanaeth, gall fod angen ichi ofyn cwestiynau i'ch defnyddwyr gwasanaeth, a gallent ystyried bod hynny'n fusneslyd;
- Gall fod yn anodd mesur 'canlyniadau meddal' megis newidiadau mewn lles neu hyder;

- Gall canlyniad llwyddiannus fod yn wahanol i bob defnyddiwr gwasanaeth, a gall hynny achosi heriau o ran mesur effaith ledled gwasanaeth sy'n cynorthwyo llawer o bobl; ac
- Wedi i bobl adael eich gwasanaeth, gall fod yn anodd eu cael i rannu eu profiadau at ddiben gwerthuso.

Pwy i'w cynnwys?

10.14 Bydd angen ichi feddwl yn ofalus am gwmpas eich gweithgareddau monitro a gwerthuso, yn enwedig yr adnoddau a'r capasiti y gallwch eu neilltuo i gyflawni'r gweithgareddau hyn yn rhan o'ch darpariaeth gwasanaeth. Er y gall llawer o gynlluniau cyfeillachu benderfynu canolbwyntio'n bennaf ar y bobl y mae'r gwasanaeth yn eu cynorthwyo, ceir gwerth mewn cynnwys ystod ehangach o randdeiliaid yn y gwerthusiad, gan y gall hyn wella ansawdd y dystiolaeth a gesglir a gwella hygrededd eich adroddiadau gwerthuso.

10.15 Ymhlith y rhanddeiliaid y dylech ystyried eu cynnwys yn eich gweithgareddau monitro a gwerthuso mae:

- Cleientiaid – y bobl a gynorthwyir gan eich gwasanaeth;
- Ffrindiau/aelodau o'r teulu – y bobl sy'n eu cefnogi (e.e. eu perthynasau neu ofalwyr);
- Eich staff/cyfeillachwyr/gwirfoddolwyr – y bobl sy'n darparu'r gwasanaeth;
- Cyllidwyr a chomisiynwyr – y bobl sy'n buddsoddi yn y gwasanaeth;
- Llunwyr polisïau – y bobl all ddysgu/cael eu llywio gan eich gwasanaeth; ac
- Asiantaethau eraill – y rhai sy'n gysylltiedig â darparu eich gwasanaeth (e.e. partneriaid atgyfeirio).

10.16 Drwy gynnwys ystod o randdeiliaid yn eich gwerthuso gallwch groesgyfeirio tystiolaeth o'r effaith o fwy nag un ffynhonnell gan ddefnyddio techneg a elwir yn 'driongli'. Gall hyn helpu i wella cywirdeb a hygrededd eich adroddiadau gwerthuso.

Monitro

10.17 Mae monitro a gwerthuso yn hanfodol ar gyfer unrhyw gorff sydd wedi ymrwymo i ddarparu gwasanaethau o ansawdd uchel mewn modd effeithiol. Bydd monitro a gwerthuso eich gwaith yn eich helpu i:

- Bennu beth sy'n gweithio ac nad yw'n gweithio;
- Dangos pa mor llwyddiannus y bu eich gwasanaeth o ran cwrdd â'i amcanion;
- Asesu pa mor effeithiol y mae eich gwasanaeth wedi cael ei ddarparu; a

- Chasglu data a thystiolaeth a fydd yn eich cynorthwyo i wella eich gwasanaethau ac i gynllunio ar gyfer y dyfodol.

10.18 Gallwch fonitro a gwerthuso llawer o wahanol agweddau ar eich gwasanaeth:

- Mewnbynnau (e.e. amser staff, adnoddau, cyllid);
- Prosesau (sut mae eich gwasanaeth yn cael ei ddarparu, e.e. denu a hyfforddi gwirfoddolwyr neu'r modd yr ydych yn sefydlu ac yn rheoli eich rhwydwaith atgyfeirio);
- Allbynnau (y gwasanaethau neu'r gweithgareddau yr ydych yn eu darparu i'r bobl yr ydych yn ceisio eu cynorthwyo);
- Canlyniadau (y newidiadau y mae'r bobl yr ydych yn eu cynorthwyo yn eu profi); ac
- Effaith (effeithiau tymor hwy eich gwasanaeth).

10.19 Cyn ichi ddechrau cynllunio eich monitro a'ch gwerthuso, mae'n bwysig eich bod yn glir ynghylch pwy yn union yr ydych yn bwriadu eu cynorthwyo, h.y. pwy yw eich prif ddefnyddwyr gwasanaeth. Bydd o gymorth os gallwch fod mor benodol â phosibl yn eu cylch (e.e. trwy ddiffinio unrhyw ffocws penodol ar oed, rhyw, anghenion cymorth neu ble maent yn byw). Wedi ichi ddiffinio eich grwpiau targed, gallwch asesu pa broblemau neu faterion y maent yn eu hwynebu a sut gall eich gwasanaeth eu cynorthwyo. Gall y broses o ddiffinio eich grŵp targed yn glir hefyd eich cynorthwyo i ganfod partneriaid/cyrff a all eich cynorthwyo i gyrraedd y rheini yr ydych yn bwriadu eu cynorthwyo, e.e. drwy rwydwaith atgyfeirio.

Cofnodi proffil eich defnyddwyr gwasanaeth

10.20 Bydd yn bwysig eich bod yn casglu cymaint o wybodaeth â phosibl am y bobl yr ydych yn eu cynorthwyo. Mae'r sylfaen ymchwil ar unigrwydd ac unigedd cymdeithasol yn tynnu sylw at y ffaith bod rhai grwpiau mewn cymdeithas yn fwy tebygol o brofi unigrwydd ac unigedd cymdeithasol. O'r herwydd, gall cynhyrchu proffil cywir o'r bobl yr ymgysylltir â hwy drwy gyfrwng eich gwasanaeth eich helpu i gyfathrebu â phartneriaid, cyllidwyr a chefnogwyr.

10.21 Wrth gasglu gwybodaeth bersonol am eich defnyddwyr gwasanaeth bydd angen ichi fynd ati mewn ffordd sensitif, gan osgoi gofyn cwestiynau y gallent hwy deimlo eu bod yn fusneslyd. Dylech sicrhau bob amser fod defnyddwyr gwasanaeth yn glir ynghylch pam yr ydych yn casglu eu manylion a sut y bydd eu manylion yn cael eu defnyddio a'u storio. Rhestrir isod enghreifftiau o fanylion personol y gallai fod arnoch eisiau eu casglu gan y bobl sy'n defnyddio eich gwasanaeth:

- Oed (naill ai'r dyddiad geni llawn neu flychau ticio ar gyfer ystod oedran)
- Rhyw
- Ethnigrwydd
- Statws anabledd/cyflwr hirdymor
- Statws cyflogaeth
- Deiliadaeth tai
- Meddiannaeth tai (a ydynt yn byw ar eu pen eu hunain neu gydag eraill)
- Pecyn gofal (a ydynt yn cael cymorth gan dîm gofal cymdeithasol eu hawdurdod lleol)

10.22 Dylech hefyd gasglu gwybodaeth a all eich cynorthwyo i gynnal gweithgareddau monitro a gwerthuso, megis casglu manylion cyswllt llawn (e.e. cyfeiriad gan gynnwys cod post, rhifau ffôn gan gynnwys llinell ffôn ddaearol ac/neu ffôn symudol, a chyfeiriad ebost os oes un ganddynt) ac unrhyw ffafriaeth o ran cysylltu (e.e. sut y byddai orau ganddynt ichi gysylltu â hwy).

10.23 Gall eich gwasanaeth hefyd benderfynu cofnodi gwybodaeth berthnasol ychwanegol am eich defnyddwyr gwasanaeth (e.e. digwyddiadau perthnasol a diweddar o ran camau bywyd), gan y gall hyn eich cynorthwyo i ddarparu cymorth priodol. Gall hyn gynnwys:

- A ydynt wedi cael profedigaeth yn ddiweddar?
- A ydynt mewn cyfnod o adfer neu adsefydlu yn dilyn triniaeth feddygol?
- A ydynt wedi colli cyflogaeth yn ddiweddar?
- A ydynt wedi symud i'r ardal yn ddiweddar?

Diffinio cyrchnodau, nodau ac amcanion eich prosiect

10.24 Pan fyddwch yn glir ynghylch gyda phwy y mae eich gwasanaeth yn gweithio, a beth mae hyn yn ei olygu, bydd angen ichi feddwl am:

- Eich <u>cyrchnodau</u>, h.y. pa wahaniaeth mae eich gwasanaeth yn bwriadu ei wneud
- Eich <u>nodau</u>, h.y. beth mae eich gwasanaeth yn ceisio'i gyflawni ar gyfer ei ddefnyddwyr gwasanaeth
- Eich <u>amcanion</u>, h.y. pa wasanaethau y byddwch yn eu darparu er mwyn cyflawni'r nodau hyn

10.25 Eich nodau a’ch amcanion yw prif nodweddion allweddol eich gwasanaeth a byddant o gymorth ichi hyrwyddo’r gwasanaeth ymhlith partneriaid atgyfeirio, cyllidwyr, llunwyr polisi a darpar ddefnyddwyr gwasanaeth. Bydd cael set glir o nodau ac amcanion yn eich cynorthwyo hefyd i fonitro a gwerthuso eich gwaith yn effeithiol ac, yn enwedig, bydd yn dylanwadu ar ba offer gwerthuso y byddwch yn eu defnyddio i asesu effaith eich gwasanaeth.

10.26 Mae eich nod cyffredinol yn ddatganiad eang o’r gwahaniaeth y mae eich gwasanaeth yn bwriadu ei wneud i fywydau eich grŵp targed. Gall fod yn debyg i ddatganiad cenhadaeth neu ddatganiad o weledigaeth a’i fwriad yw bod yn uchelgeisiol. Oherwydd bod eich datganiad cyffredinol o ran eich cyrchnod wedi’i gynllunio’n fwriadol i fod yn hynod o eang, bydd angen ichi ei rannu yn nodau gwasanaeth llai sy’n haws i’w monitro a’u gwerthuso.

10.27 Mae nodau’r gwasanaeth yn canolbwyntio ar anghenion y bobl yr ydych yn bwriadu eu cynorthwyo, ac maent yn disgrifio’r newidiadau cadarnhaol y gobeithiwch eu sicrhau iddynt trwy gyfrwng eich gwasanaeth. Yng nghyd-destun ymdrin ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd, gallai’r nodau hyn hefyd olygu cynorthwyo i gynnal sefyllfa (e.e. byw’n annibynnol) neu atal sefyllfa rhag gwaethygu (e.e. cyflwr hirdymor).

10.28 Wedi ichi nodi nodau eich gwasanaeth, gallwch ystyried beth y byddwch yn ei wneud er mwyn gwireddu’r newidiadau hynny i’ch defnyddwyr gwasanaeth. Mae eich amcanion gwasanaeth yn disgrifio’r meysydd darpariaeth eang y bwriadwch eu darparu er mwyn cyflawni nodau eich gwasanaeth. Gallwch ganfod amcanion eich gwasanaeth drwy edrych ar bob nod gwasanaeth a phenderfynu pa wasanaethau y byddwch yn eu darparu er mwyn cyflawni’r nodau yr ydych wedi’u datgan.

Nodau’r gwasanaeth	**Amcanion y gwasanaeth**
e.e. Cynyddu cyfanswm y cyswllt cymdeithasol sydd gan bobl sy’n profi unigedd	Darparu ymweliad cyfeillachu wythnosol
e.e. Gwella cysylltiad pobl â’u cymuned leol	Darparu grŵp bore coffi wythnosol

10.29 Wedi ichi nodi nodau ac amcanion eich gwasanaeth, gallwch osod rhain mewn fframwaith gwerthuso:

Nodau'r gwasanaeth	**Canlyniadau**	**Dangosyddion canlyniadau**	**Offer ac amledd casglu data**	**Cyfrifoldeb am gasglu data**	**Sut y defnyddir y data**
Cynyddu'r cyswllt cymdeithasol sydd gan bobl sy'n profi unigedd					
Gwella cyswllt pobl â'u cymuned leol					

Amcanion y gwasanaeth	**Allbynnau**	**Dangosyddion allbynnau**	**Offer ac amledd casglu data**	**Cyfrifoldeb am gasglu data**	**Sut y defnyddir y data**
Darparu ymweliad cyfeillachu wythnosol					
Darparu grŵp bore coffi wythnosol					

Nodi allbynnau eich gwasanaeth

10.30 Mae'r allbynnau yn disgrifio'r gweithgareddau neu'r gwasanaethau y bydd eich defnyddwyr gwasanaeth yn eu cael gan eich cynllun. Gallai'r rhain gynnwys ymweliadau â'r cartref neu alwadau ffôn gan gyfeillachwr neu weithgareddau cymdeithasol mewn grwpiau a ddarperir yn y gymuned. Dylid rhannu pob un o amcanion eich gwasanaeth yn allbynnau neu weithgareddau unigol, a dyma fydd sail eich data monitro. Mae'n debygol y bydd gan amcanion eich gwasanaeth fwy nag un allbwn, felly bydd angen ichi weithio eich ffordd drwy bob un ohonynt er mwyn llunio eich rhestr derfynol o allbynnau eich gwasanaeth. Wedi ichi nodi eich allbynnau, gallwch osod rhain yn ail golofn eich fframwaith gwerthuso.

10.31 Nid oes angen ichi gynnwys gweithgareddau yr ydych yn ymgymryd â hwy er mwyn sefydlu eich gwasanaeth, megis denu a hyfforddi gwirfoddolwyr, cyfarfodydd â phartneriaid atgyfeirio neu hyrwyddo a marchnata'r gwasanaeth, gan eu bod yn brosesau darparu y gallwch eu cofnodi ar wahân.

Amcanion y gwasanaeth	**Allbynnau**	**Dangosyddion allbynnau**	**Offer ac amledd casglu data**	**Cyfrifoldeb am gasglu data**	**Sut y defnyddir y data**
Darparu ymweliad cyfeillachu wythnosol	Ymweliadau cyfeillachu un-i-un				
Darparu grŵp bore coffi wythnosol	Sesiynau bore coffi				

Diffinio canlyniadau eich gwasanaeth

10.32 Mae'r canlyniad yn disgrifio'r newid neu'r newidiadau sy'n digwydd o ganlyniad i'ch gwasanaethau a'ch gweithgareddau. Maent yn newidiadau neu'n fuddiannau sy'n deillio i'ch defnyddwyr gwasanaeth o ganlyniad uniongyrchol i'ch gwasanaeth. Efallai y bydd o ddefnydd ichi rannu eich canlyniadau gan ddibynnu pryd maent yn ymddangos i'ch defnyddwyr gwasanaeth, e.e.:

- Canlyniadau canolradd – gellir defnyddio'r rhain fel tystiolaeth o gynnydd tuag at ganlyniad mwy hirdymor neu ganlyniad mwy. Bydd rhai gwasanaethau yn disgrifio'r canlyniadau hyn fel 'y pellter a deithiwyd' neu gamau ar 'daith y cleient'.
- Canlyniadau terfynol – dyma'r newid neu'r budd terfynol yr ydych yn anelu at ei sicrhau i'ch defnyddwyr gwasanaeth, e.e. pobl yn teimlo llai o unigedd cymdeithasol.

10.33 Mae nodi canlyniadau canolradd eich gwaith yn arbennig o bwysig i wasanaethau sy'n anelu at ymdrin ag unigedd cymdeithasol ac unigrwydd, gan y gall gymryd rhywfaint o amser i'r effeithiau cadarnhaol i'r defnyddiwr gwasanaeth gael eu gwireddu. Mae'r canlyniadau canolradd yn eich cynorthwyo i asesu cynnydd eich gwasanaeth o ran cymryd camau tuag at y canlyniadau terfynol yr ydych yn gobeithio eu cyflawni.

10.34 Er mwyn sicrhau bod eich gweithgarwch monitro a gwerthuso yn gadarn ac yn gredadwy, bydd yn bwysig ichi gysylltu eich canlyniadau â gweithgareddau eich gwasanaeth er mwyn dangos mai eich gwahaniaeth chi sy'n esgor ar y newid cadarnhaol neu'r budd i'ch defnyddwyr gwasanaeth. Gellir cyfeirio at hyn hefyd fel sefydlu 'achosiaeth'.

10.35 Mae gwerthuso'r prosiect yn ymwneud yn bennaf â'ch canlyniadau, tra bod monitro yn ymwneud yn bennaf â'ch prosesau darparu a'ch allbynnau. Mae monitro effeithiol yn hanfodol, oherwydd os nad yw eich gwasanaeth yn darparu eich gweithgareddau yn y modd yr ydych wedi'i gynllunio (e.e. ymweliadau cyfeillachu ddim yn cael eu darparu yn ddigon aml i'ch defnyddwyr gwasanaeth), yna mae'n bosibl y byddwch yn llai tebygol o gyflawni eich canlyniadau canolradd a therfynol.

10.36 Er mwyn canfod eich canlyniadau, ystyriwch bob un o allbynnau eich gwasanaeth yn ei dro a meddyliwch am y gwahaniaeth y byddant yn ei wneud i'ch defnyddwyr gwasanaeth mewn gwirionedd. Gall y gwahaniaeth fod yn eu:

- Hagweddau, e.e. maent yn teimlo'n fwy hyderus ynghylch bywyd;
- Ymddygiad, e.e. maent yn ymwneud â gweithgareddau a digwyddiadau cymdeithasol yn amlach;
- Amgylchiadau, e.e. maent wedi ymuno â chlybiau a chymdeithasau lleol;
- Teimladau, e.e. mae ganddynt well hunan-barch; ac
- Iechyd, e.e. maent yn teimlo'n llai pryderus neu isel.

10.37 Wedi ichi lunio rhestr o ganlyniadau, bydd angen ichi yn awr sicrhau bod y set o ganlyniadau yr ydych wedi'u nodi yn eich cynorthwyo i gyflawni nodau eich gwasanaeth. Er ei bod yn bosibl y byddwch yn diffinio ystod o ganlyniadau gwasanaeth sy'n disgrifio newidiadau a buddiannau i'ch defnyddwyr gwasanaeth, ni fydd holl ddefnyddwyr y gwasanaeth yn profi yr un newidiadau ar yr un pryd (os o gwbl). Bydd eich dull o werthuso yn eich galluogi i gael tystiolaeth o'r canlyniadau a gyflawnwyd i wahanol ddefnyddwyr gwasanaeth, a gallai hynny nodi themâu penodol yr hoffech eu harchwilio mewn rhagor o fanylder o bosibl (e.e. dadansoddi canlyniadau defnyddwyr gwasanaeth yn ôl nodweddion proffil).

Gwahaniaethu rhwng eich canlyniadau a'ch effaith

10.38 Eich canlyniadau yw'r hyn sy'n digwydd o ganlyniad uniongyrchol i'ch gwasanaeth. Efallai y bydd rhai o'ch canlyniadau yn rhai canolradd (e.e. cael tystiolaeth o'r pellter a deithiwyd gan eich defnyddwyr gwasanaeth), tra bydd eraill yn ganlyniadau terfynol ar ddiwedd y gwasanaeth. Gellir cyfeirio at y newidiadau sy'n digwydd i ddefnyddwyr gwasanaeth dros gyfnod hwy o amser o ganlyniad i'ch gwasanaeth fel yr 'effaith'. Yn gynyddol, mae gofyn i brosiectau cyfeillachu roi tystiolaeth o'r modd y mae eu gwasanaethau yn cyfrannu at flaenoriaethau lleol a chenedlaethol, e.e.:

- Gostwng nifer y bobl hŷn sydd angen triniaeth i ymdrin â gorbryder neu iselder;
- Gostwng nifer y presenoldebau mewn meddygfeydd teulu gan gleifion hŷn y byddai modd eu hosgoi;
- Oedi neu leihau'r angen am becynnau gofal mwy cymhleth;
- Cynyddu cyfran y bobl hŷn sy'n gallu byw'n annibynnol yn eu tai eu hunain; a
- Lleihau cyfran y bobl hŷn sy'n anweithgar.

10.39 Efallai y byddwch yn ei gweld hi'n anodd sefydlu cysylltiad uniongyrchol rhwng eich canlyniadau a blaenoriaethau lleol a chenedlaethol drwy gyfrwng eich gweithgarwch hunanwerthuso heb gymorth a chyllid allanol. O ganlyniad, dylai eich dull ganolbwyntio ar sefydlu canlyniadau gwasanaeth yr ydych yn teimlo y gellir disgwyl yn rhesymol i'ch gwasanaeth eu cyflawni o ganlyniad i'r gwasanaethau a'r cymorth yr ydych chi yn eu darparu. Efallai yr hoffech ddefnyddio astudiaethau ymchwil ac adolygiadau o dystiolaeth sy'n bodoli eisoes i ganfod cysylltiadau achosol rhwng eich canlyniadau a'r effeithiau tymor hwy i ddefnyddwyr gwasanaeth a rhanddeiliaid eraill (e.e. darparwyr gwasanaeth iechyd neu ofal).

10.40 Wedi ichi lunio ystod o ganlyniadau, dylech flaenoriaethau'r rhai pwysicaf ar y sail eu bod yn realistig, yn dangos newid sylweddol ac yn darparu'r dystiolaeth y mae eich cyllidwyr neu randdeiliaid eraill yn chwilio amdani.

Pennu dangosyddion i fesur eich canlyniadau

10.41 Mae dangosydd yn arwydd o gyflawniad neu gynnydd. Ceir sawl gwahanol fath o ddangosydd sy'n eich cynorthwyo i fonitro darpariaeth eich gwasanaeth, gan gynnwys dangosyddion proses, allbynnau a chanlyniadau.

10.42 Bydd dangosyddion proses yn eich cynorthwyo i fonitro pa mor dda y mae eich gwasanaeth yn cael ei ddarparu. Gall yr enghreifftiau gynnwys:

- Bodlonrwydd staff neu wirfoddolwyr
- Rhestrau aros cyn i ddefnyddwyr gwasanaeth gael eu hymweliad cartref cyntaf
- Nifer yr atgyfeiriadau y mae'r gwasanaeth yn eu derbyn
- Nifer yr atgyfeiriadau ymlaen a wneir gan y gwasanaeth
- Costau cyffredinol y gwasanaeth a sut mae'r arian yn cael ei wario

10.43 Mae dangosyddion allbynnau yn eich galluogi i gasglu data ar nifer y gwasanaethau a'r gweithgareddau y mae eich prosiect yn eu darparu. Gall yr enghreifftiau gynnwys:

- Nifer yr ymweliadau cyfeillachu a gwblhawyd
- Nifer y defnyddwyr gwasanaeth a gynorthwywyd
- Nifer y defnyddwyr gwasanaeth sy'n mynychu sesiynau bore coffi
- Hyd ymweliad cartref ar gyfartaledd

10.44 Mae dangosyddion canlyniadau yn eich cynorthwyo i gasglu tystiolaeth o'r newidiadau sy'n digwydd o ganlyniad i'ch gwasanaeth a dangos cynnydd tuag at gyflawni nodau eich gwasanaeth. Gall yr enghreifftiau gynnwys:

- Lefelau hyder defnyddwyr gwasanaeth
- Lefelau lles defnyddwyr gwasanaeth ar sail hunanadrodd
- Lefelau gorbryder neu iselder defnyddwyr gwasanaeth

10.45 Er mwyn mesur eich canlyniadau, bydd angen ichi gasglu gwybodaeth am eich dangosyddion canlyniadau. Bydd angen ichi hefyd gasglu gwybodaeth am eich dangosyddion allbynnau fel y gallwch sefydlu 'cysylltiad achosol' rhwng y gwasanaethau yr ydych wedi'u darparu a'r canlyniadau a brofwyd gan eich defnyddwyr gwasanaeth.

10.46 Gall fod yn anodd casglu tystiolaeth gan eich holl ddefnyddwyr gwasanaeth ar gyfer pob un o'r dangosyddion y penderfynwch eu defnyddio. O ganlyniad, efallai y penderfynwch flaenoriaethu nifer is ohonynt neu ganolbwyntio ar ddangosyddion penodol ar gyfer gwahanol fathau o ddefnyddwyr gwasanaeth (e.e. gwryw neu fenyw neu rai sydd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar).

10.47 Dylech anelu at gasglu gwybodaeth rifyddol (h.y. data meintiol) yn ogystal â data sy'n fwy disgrifiadol neu ar ffurf naratif (h.y. data ansoddol). Wedi ichi lunio rhestr o'ch dangosyddion canlyniadau, dylech geisio blaenoriaethu'r rhai pwysicaf a'r rhai mwyaf defnyddiol er mwyn mesur darpariaeth ac effaith eich gwasanaeth.

10.48 Efallai y bydd ar rai canlyniadau angen mwy nag un dangosydd er mwyn sicrhau bod gennych ddigon o wybodaeth i gynhyrchu tystiolaeth gredadwy bod y canlyniad wedi'i gyflawni. Dylech hefyd ystyried ychwanegu targedau at eich dangosyddion er mwyn datgan yn glir faint o newid yr hoffech ei gyflawni yn eich canlyniadau gwasanaeth. Er enghraifft:

- Mae 80% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn dweud bod ganddynt lefelau uwch o hyder
- Mae 70% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn dweud bod ganddynt lefelau uwch o les
- Mae 50% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn dweud bod ganddynt lefelau is o orbryder neu iselder

Allbynnau	**Canlyniadau**	**Tybiaethau**
Ymweliadau cyfeillachu un-i-un	• Mae 80% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn teimlo'n fwy hyderus ynghylch bywyd • Mae 90% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn teimlo bod ganddynt fwy o ysgogiad i ymwneud â gweithgareddau a digwyddiadau lleol	• Mae'r sesiynau cyfeillachu yn helpu defnyddwyr gwasanaeth i wella lefelau eu hunanhyder • Mae'r sesiynau cyfeillachu yn cysylltu'r defnyddwyr gwasanaeth â gweithgareddau a digwyddiadau lleol

Allbynnau	Canlyniadau	Tybiaethau
Sesiynau bore coffi	• Mae 70% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn gwneud ffrindiau newydd • Mae 50% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn teimlo'n llai pryderus neu'n llai isel	• Mae'r sesiynau bore coffi yn rhoi cyfle i bobl wneud ffrindiau newydd • Mae cymryd rhan yn y boreau coffi a gwneud ffrindiau newydd yn lleihau gorbryder neu iselder y defnyddiwr gwasanaeth

Gwerthuso

Data llinell sylfaen

10.49 Nod eich gwerthusiad yw eich cynorthwyo i lunio barn wybodus am ba mor llwyddiannus yr ydych wedi bod fel gwasanaeth o ran cyflawni nodau ac amcanion eich gwasanaeth. Er mwyn mesur y newidiadau neu'r buddiannau a sicrhawyd i'ch defnyddwyr gwasanaeth mewn modd mwy cadarn, bydd angen ichi gasglu rhywfaint o wybodaeth llinell sylfaen am sefyllfa'r unigolyn ar yr adeg pan fydd yn ymuno â'ch gwasanaeth. Mae angen i'r wybodaeth hon ymwneud â'r gwelliannau yr ydych yn ceisio eu gwneud, felly os mai nod eich gwasanaeth yw lleihau lefelau gorbryder neu iselder pobl hŷn, neu eu hymdeimlad o unigrwydd, er enghraifft, yna bydd angen ichi asesu lefelau gorbryder, iselder neu unigrwydd unigolyn ar y cychwyn.

10.50 Ceir sawl ffordd o osod llinell sylfaen, gan gynnwys:

- Defnyddio holiadur/graddfeydd hunanasesu i ddefnyddwyr gwasanaeth;
- Defnyddio asesiad atgyfeirio;
- Gosod cyrchnodau.

O ble y gallwch gasglu eich data

10.51 Bydd eich monitro ar ganlyniadau yn fwy cadarn os gallwch gasglu eich gwybodaeth o nifer o ffynonellau, megis gan eich defnyddwyr gwasanaeth, eich gwirfoddolwyr yn ogystal â rhanddeiliaid eraill (gan gynnwys partneriaid atgyfeirio neu aelodau teulu neu ofalwyr eich defnyddwyr gwasanaeth). Gallwch gasglu gwybodaeth am eich canlyniadau drwy:

- Ofyn i'ch defnyddwyr gwasanaeth am wybodaeth, e.e. defnyddio holiaduron, cyfweliadau neu brofion

- Cofnodi gwybodaeth am eich defnyddwyr gwasanaeth, e.e. defnyddio cofnodion achos
- Casglu gwybodaeth drwy arsylwi, e.e. gofyn i wirfoddolwyr gofnodi adborth ar y newidiadau y maent wedi arsylwi arnynt gan ddefnyddio taflenni dyddiadur

10.52 Efallai yr hoffech hefyd chwilio am wybodaeth arall er mwyn atgyfnerthu eich gwybodaeth am ganlyniadau, a allai olygu edrych ar ymchwil, adroddiadau neu ystadegau gan bobl eraill er mwyn eich helpu i asesu cynnydd tuag at eich canlyniadau (e.e. data asesiadau gofal cymdeithasol neu gofnodion cleifion), er ei bod yn bosibl na fyddwch yn gallu cael mynediad i rai o'r rhain yn sgil rheoliadau diogelu data a chyfrinachedd.

10.53 Bydd canolbwyntio ar yr wybodaeth y gallwch, yn realistig, ei chasglu yn eich helpu i sicrhau bod eich dull o fonitro a gwerthuso yn ymarferol ac yn rhwydd i'w reoli. Efallai y gallwch gasglu rhywfaint o wybodaeth graidd gan eich holl ddefnyddwyr gwasanaeth drwy ymgorffori hyn yn eich model darparu (h.y. bydd eich gwirfoddolwyr yn casglu data yn rhan o ymweliadau rheolaidd â chartrefi neu mewn gweithgareddau cymdeithasol yn y gymuned). Fodd bynnag, mae'n debygol na fyddwch yn gallu casglu gwybodaeth fanwl am ganlyniadau gan eich holl ddefnyddwyr gwasanaeth, felly efallai yr hoffech ei chasglu gan sampl ohonynt.

10.54 Ceir gwahanol fathau o fethodoleg samplu; bydd angen ichi ystyried manteision ac anfanteision pob dull ac, yn enwedig, ceisio sicrhau bod eich dull yn osgoi unrhyw duedd anfwriadol (h.y. casglu gwybodaeth gan ddefnyddwyr gwasanaeth sydd wedi profi'r newidiadau neu'r buddiannau mwyaf yn unig).

10.55 Yn gyffredinol, gellir rhannu dulliau samplu i'r categorïau canlynol:

- <u>Samplu pwrpasol</u> – e.e. mynd ati'n fwriadol i ddewis defnyddwyr gwasanaeth sy'n cynrychioli ystod o nodweddion (e.e. lleoliad daearyddol neu bobl sy'n gwella wedi cyfnod o afiechyd);
- <u>Samplu ar hap</u> – e.e. dewis 10% o ddefnyddwyr gwasanaeth ar hap o'ch cronfa ddata;
- <u>Samplu strata ar hap</u> – e.e. rhannu eich defnyddwyr gwasanaeth yn isgrwpiau (e.e. gwryw a benyw) ac yna ddethol ar hap o fewn pob is-grŵp.

Pryd i gasglu eich data

10.56 Bydd pa mor aml yr ydych yn casglu eich data yn dibynnu ar sut mae eich gwasanaeth yn cael ei ddarparu ac am ba mor hir yr ydych yn cefnogi defnyddwyr gwasanaeth. Er enghraifft, os yw eich gwasanaeth yn cynnig ymweliadau cartref am uchafswm o dri mis, yna dylech gasglu gwybodaeth ar yr adeg pan fyddant yn ymuno â'r gwasanaeth (data llinell sylfaen) ac yna eto pan fyddant yn ymadael â'r gwasanaeth. Os gall eich defnyddwyr gwasanaeth aros gyda'r gwasanaeth am gyfnodau hwy (e.e. yn flynyddol), yna bydd yn arfer da casglu data yn flynyddol fel isafswm. Bydd yr adnoddau a'r capasiti sydd ar gael ichi i gefnogi eich gweithgarwch hunanwerthuso yn dylanwadu ar ba mor aml yr ydych yn casglu data a maint y sampl yr ydych yn ei ddefnyddio.

Data dilynol

10.57 Yn ddelfrydol, dylech geisio casglu data dilynol ynghylch pobl sydd wedi gadael eich gwasanaeth. Gall yr wybodaeth hon eich cynorthwyo i roi tystiolaeth o effaith tymor hwy eich gwasanaeth a'ch cyfraniad i flaenoriaethau lleol neu genedlaethol ehangach. Er enghraifft, os yw eich gwasanaeth yn bwriadu lleihau lefelau unigedd cymdeithasol trwy gysylltu pobl sy'n wynebu risg â gweithgareddau yn eu cymuned leol, a yw'r bobl hynny yn dal i ymwneud â'r gweithgareddau hyn chwe mis wedi iddynt adael eich gwasanaeth? Er mwyn darganfod hyn, dylech ystyried cynnal ymgyngoriadau dilynol â sampl o gyn-ddefnyddwyr y gwasanaeth.

10.58 Gall y gweithgaredd hwn fod yn heriol, ac ystyried pa mor anodd fyddai cysylltu â phobl wedi iddynt adael eich gwasanaeth; at hynny, gall cyfraddau ymateb fod yn isel yn aml, tra gall y capasiti sy'n ofynnol i wneud gwaith dilynol fod yn uchel. Bydd angen ichi fod yn realistig o ran faint o weithgarwch dilynol y gallwch ymrwymo i'w gyflawni. Gallech ystyried cynnwys gwirfoddolwyr yn y broses o gynnal ymgyngoriadau dilynol gyda defnyddwyr gwasanaeth.

Sut i gasglu eich data

10.59 Ceir ystod o ddulliau y gallwch eu defnyddio i gasglu eich data canlyniadau. Gall y rhain gynnwys:

- Holiaduron/arolygon;
- Cyfweliadau ffôn;
- Cyfweliadau wyneb yn wyneb;
- Grwpiau ffocws;
- Arsylwi;

- Dyddiaduron y bydd defnyddwyr yn eu cwblhau eu hunain; ac
- Asesiadau allanol.

10.60 Mae'n syniad da ymgynghori â'ch staff a'ch gwirfoddolwyr yn ogystal ag asiantaethau eraill a'ch cyllidwyr wrth ddewis pa ddull i'w ddefnyddio. Bydd angen ichi hefyd ystyried anghenion mynediad pob grŵp y bydd angen ymgynghori â hwy wrth gynllunio eich dull (e.e. sicrhau y gall defnyddwyr gwasanaeth a chanddynt nam ar eu golwg gyrchu eich holiaduron).

Penderfynu sut i ddatblygu eich offer ymchwil

10.61 Wedi ichi ddewis eich dull, bydd angen ichi ystyried a fyddwch yn:

- Datblygu eich offer eich hun – naill ai drwy addasu rhywbeth yr ydych eisoes yn ei ddefnyddio neu drwy gynllunio offer ymchwil newydd
- Defnyddio offer sy'n bodoli eisoes – e.e. holiadur neu offeryn asesu safonol a ddatblygwyd gan rywun arall

10.62 Wrth ystyried defnyddio offeryn sy'n bodoli eisoes, bydd angen ichi benderfynu i ba raddau y mae'n casglu'r wybodaeth y mae arnoch eisiau ei chasglu er mwyn asesu eich cynnydd eich hun o ran cwrdd â nodau ac amcanion eich gwasanaeth. Ceir manteision i ddefnyddio offer sy'n bodoli eisoes, megis arbed amser neu eich galluogi i gymharu eich gwasanaeth â gwasanaethau tebyg, ond dylech sicrhau bob amser y gall pa bynnag offeryn a ddefnyddiwch gynhyrchu'r data y mae arnoch eu hangen er mwyn asesu eich perfformiad eich hun.

10.63 Ceir ystod o offer ymchwil wedi'u dilysu y gallech ystyried eu defnyddio. Mae'r Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd (Campaign to End Loneliness) wedi cynhyrchu pecyn adnoddau er mwyn cynorthwyo cyrff i fesur eu heffaith ar unigrwydd yn ddiweddarach mewn bywyd. Ymhlith yr offer penodol y gallech ystyried eu defnyddio mae:

- Graddfa unigrwydd Ando–Osada–Kodama (AOK);
- Graddfa unigrwydd De Jong Gierveld;
- Geriatric Depression Scale (GDS);
- Sgôr cydran iechyd meddwl (MCS) y Short Form Health Survey v2 (SF-12);
- Offeryn Mesur yr Ymgyrch i Roi Terfyn ar Unigrwydd;
- Y Life Satisfaction Index A (LSI- A);
- Graddfa unigrwydd tair eitem UCLA.

10.64 Os yw eich gwasanaeth yn anelu at gynyddu lefelau gweithgarwch defnyddwyr gwasanaeth a'u hymwneud ag ystod o weithgareddau cymdeithasol yn eu cymuned, gallwch hefyd ystyried mabwysiadu cwestiynau ymchwil o'r adnoddau canlynol:

- Arolwg ar Oedolion Egnïol – Mae'r Arolwg ar Oedolion Egnïol yn arolwg ar raddfa fawr o boblogaeth oedolion Cymru
- Arolwg Cenedlaethol Cymru – Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn astudiaeth sy'n cael ei chynnal gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar ran Llywodraeth Cymru a'u partneriaid (Chwaraeon Cymru, Cyfoeth Naturiol Cymru a Chyngor Celfyddydau Cymru). Mae'r astudiaeth yn casglu gwybodaeth am lawer o bynciau, gan gynnwys iechyd, ysgolion, chwaraeon, y celfyddydau a diwylliant.

10.65 Wrth gynllunio eich offer ymchwil dylech geisio defnyddio cyfuniad o gwestiynau penagored a chaeedig er mwyn eich galluogi i gasglu data meintiol ac ansoddol:

- Mae cwestiynau penagored yn rhoi gwybodaeth ansoddol ichi. Byddant yn caniatáu i'ch defnyddwyr gwasanaeth ymateb mewn modd sy'n galluogi iddynt fynegi eu gwir deimladau neu brofiadau, e.e. 'Pa wahaniaeth mae'r ymweliadau cartref wedi'i wneud i'ch hunan-barch?'.
- Mae cwestiynau caeedig yn rhoi gwybodaeth feintiol ichi. Bydd cwestiynau caeedig yn gofyn i'ch defnyddwyr gwasanaeth ddewis eu hateb o blith ystod o opsiynau a bennwyd ymlaen llaw, megis ie/na, amlddewis neu ateb ar raddfa.

10.66 Mae cwestiynau ar raddfa yn arbennig o ddefnyddiol wrth ddatblygu ffurflenni neu holiaduron i asesu eich canlyniadau. Gallwch ofyn i ddefnyddwyr gwasanaeth roi sgôr iddynt hwy eu hunain ar ddechrau eu cymorth gan y gwasanaeth (e.e. llinell sylfaen) ac yna ar ddyddiad y cytunir arno yn y dyfodol (e.e. pan fyddant yn gadael y gwasanaeth).

10.67 Os dewiswch ddatblygu eich offer eich hun, dylech wastad brofi'r rhain ar nifer fechan o bobl cyn eu hymgorffori yn eich proses fonitro a gwerthuso. Bydd hyn yn eich cynorthwyo i sicrhau bod y bobl hynny y mae arnoch eisiau iddynt ateb y cwestiynau ymchwil yn eu deall yn glir ac yn gallu ymateb iddynt yn onest ac yn gywir.

Diogelu data

10.68 Os ydych chi am gasglu gwybodaeth bersonol (e.e. enwau, cyfeiriadau neu ddyddiadau geni), bydd angen ichi sicrhau bod eich gwasanaeth wedi'i gofrestru â Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth.

Anhysbysrwydd a chyfrinachedd

10.69 Dylech ystyried a ydych eisiau caniatáu i'ch defnyddwyr gwasanaeth ddefnyddio eich offer ymchwil yn ddienw ai peidio. Gall caniatáu i'ch defnyddwyr gwasanaeth ddarparu eu hadborth yn ddienw gynyddu eu parodrwydd i ateb yn onest ond, ar yr un pryd, gall olygu ei bod yn anodd ichi olrhain eu cynnydd dros amser. Fel arall, gallwch benderfynu dim ond rhoi sicrwydd i'ch defnyddwyr gwasanaeth y bydd eu hymatebion yn cael eu trin yn gyfrinachol.

Cael caniatâd

10.70 Bydd angen ichi sicrhau bod y bobl yr ydych yn ceisio cael gwybodaeth ganddynt yn cael cyfle i wneud penderfyniad gwybodus ynghylch a fyddant yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd ymchwil neu werthuso ai peidio. Os byddwch yn cynllunio offeryn i'w ddefnyddio gydag oedolion agored i niwed, bydd angen ichi hefyd gael caniatâd gan aelodau eu teulu neu eu gofalwyr. Am ragor o wybodaeth am foeseg ymchwil ac arferion da wrth gynnal ymchwil gymdeithasol, gallwch gyfeirio at y canllawiau canlynol:

- Social Research Association Ethical Guidelines
- UKES Guidelines for Good Practice in Evaluation

Hyfforddi staff a gwirfoddolwyr

10.71 Bydd angen ichi ystyried pa hyfforddiant a chymorth y bydd ar staff a gwirfoddolwyr eu hangen er mwyn eu cynorthwyo i ddefnyddio eich offer monitro a gwerthuso. Mae hyn yn hanfodol, gan ei fod yn:

- Helpu pobl i ddeall pam maent yn ei wneud;
- Sicrhau bod pobl yn dilyn y gweithdrefnau cywir e.e. gofyn am ganiatâd;
- Gwella ansawdd y data a gesglir; a
- Sicrhau bod pobl yn teimlo'n rhan o'r broses werthuso.

10.72 Dylech anelu at neilltuo amser i gefnogi pobl a fydd yn defnyddio eich fframwaith monitro a gwerthuso er mwyn sicrhau eu bod yn gwybod yn glir pam maent yn cael eu defnyddio, sut i ddefnyddio'r offer ymchwil a sut y dylent gasglu a chofnodi'r wybodaeth a gesglir.

10.73 Gallai'r gefnogaeth neu'r hyfforddiant i'ch staff neu eich gwirfoddolwyr gynnwys:

- Ysgrifennu canllawiau ar ddefnyddio'r offer;
- Ymgorffori cyfrifoldebau monitro a chasglu data mewn disgrifiadau swydd a sesiynau cyflwyno i staff neu wirfoddolwyr;
- Nodi rhywun y gall pobl droi ato am gymorth; a
- Darparu sesiynau adborth lle gall staff a gwirfoddolwyr weld ac archwilio'r data a gasglwyd er mwyn asesu'r cynnydd o ran nodau ac amcanion y gwasanaeth.

Dadansoddi eich data monitro a gwerthuso

10.74 Wedi ichi gasglu eich data monitro a gwerthuso gan ddefnyddio eich offer ymchwil, gallwch ddefnyddio'r rhain i asesu eich cynnydd o ran cwrdd â nodau ac amcanion eich gwasanaeth. Bydd yn llawer haws ichi ddadansoddi eich data os ydynt wedi'u casglu yn erbyn eich dangosyddion allbynnau a chanlyniadau fel yr amlinellwyd yn eich fframwaith gwerthuso. Efallai y bydd o ddefnydd ichi ddadansoddi eich data gan ddefnyddio'r camau canlynol:

<u>Cam 1</u>

- Lluniwch grynodeb o'ch gwasanaeth gan ddefnyddio eich dangosyddion proses

<u>Cam 2</u>

- Dygwch ynghyd yr wybodaeth ynghylch sut mae'r gwasanaeth wedi gweithredu (e.e. nifer y bobl a gynorthwywyd, pa mor aml, beth a wnaed yn ystod sesiynau neu ymweliadau cymorth)
- Casglwch ynghyd yr wybodaeth llinell sylfaen sydd gennych (am ddefnyddwyr gwasanaeth a gwirfoddolwyr fel ei gilydd)
- Casglwch ynghyd yr holl wybodaeth sydd gennych am newidiadau i ddefnyddwyr gwasanaeth (gan gynnwys canlyniadau canolradd a therfynol)
- Casglwch ynghyd yr wybodaeth am newidiadau i wirfoddolwyr (os yw'n berthnasol)

Cam 3

- Crynhowch yr wybodaeth feintiol yr ydych wedi'i chasglu (e.e. faint o ddefnyddwyr gwybodaeth yr ydych wedi'u cynorthwyo, sawl awr o gymorth a ddarparwyd, eu sgoriau asesu ar gyfer canlyniadau allweddol megis gorbryder neu iselder)
- Adolygwch yr wybodaeth ansoddol i ganfod themâu cyffredin ac enghreifftiau o astudiaethau achos, e.e. dyddiaduron gwirfoddolwyr, adroddiadau, cyfweliadau, grwpiau ffocws ac ati.

Cam 4

- Cyfatebwch yr wybodaeth â'r hyn yr oeddech yn bwriadu ei gyflawni (nodau ac amcanion eich gwasanaeth) a'ch dangosyddion canlyniadau

10.75 Dylai'r camau uchod eich cynorthwyo i greu cysylltiadau rhwng eich canlyniadau a'r gwasanaethau a'r cymorth (allbynnau) y mae eich defnyddwyr gwasanaeth wedi'u cael mewn gwirionedd. Drwy sefydlu cyswllt achosol ledled gwasanaethau, allbynnau a chanlyniadau eich gwasanaeth, byddwch yn gallu cynhyrchu adroddiad effaith sy'n fwy credadwy, yn gadarn ac yn seiliedig ar dystiolaeth.

Dulliau dadansoddi cost a budd ac elw cymdeithasol ar fuddsoddiad

10.76 Ceir dulliau ychwanegol y gallech eu hystyried, er y gallai'r rhain fod y tu hwnt i'ch capasiti neu'ch arbenigedd i'w darparu yn rhan o weithgarwch hunanwerthuso. Ymhlith yr enghreifftiau o ddulliau ychwanegol mae:

10.77 Dadansoddi cost a budd – mae hyn yn golygu asesu costau eich gwasanaethau o'u cymharu â'r buddiannau i ddefnyddwyr gwasanaeth. Fel arfer bydd dadansoddiad cost a budd yn cael ei gynnal o safbwynt costau ariannol a buddiannau ariannol (e.e. yr adnoddau sydd eu hangen i redeg eich gwasanaeth cyfeillachu o'u cymharu â'r arbedion cost posibl y mae'n eu cynnig).

10.78 Elw Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI) – mae hwn yn ddull sy'n seiliedig ar egwyddorion er mwyn mesur gwerth sy'n ychwanegol at werth ariannol (e.e. gwerth cymdeithasol) nad yw'n cael ei adlewyrchu ar hyn o bryd yn y cyfrifon ariannol confensiynol, a hynny mewn perthynas â'r adnoddau a fuddsoddwyd. Gall unrhyw gorff neu wasanaeth ei ddefnyddio i werthuso'r effaith ar randdeiliaid ac i ganfod ffyrdd o wella perfformiad.