

YMCHWIL GYMDEITHASOL RHIF: 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

Crynodeb

1. Diben yr astudiaeth a'r fethodoleg

- 1.1 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 ymchwili 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.
- 1.2 Cydrannau allweddol yr astudiaeth oedd:
- (1) Adolygiad o'r llenyddiaeth gan gynnwys 59 o astudiaethau;
 - (2) Astudiaethau achos wedi eu dewis mewn ymgynghoriad â Llywodraeth Cymru (cyfanswm o wyth), gyda'r diben o roi 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;
 - (3) Ymgynghoriad gyda nifer bychan o randdeiliaid er mwyn creu darlun mor gynhwysfawr â phosibl o'r 'sector' yng Nghymru (cynhaliwyd cyfanswm o 12 o gyfweiliadau/trafodaethau grŵp yn ystod yr astudiaeth); a
 - (4) Defnyddio canfyddiadau'r ymchwili a ddisgrifiwyd uchod i datblygu Damcaniaeth Newid ar gyfer modelau i ymdrin ag unigrwydd ac unigedd ac amlinellid o fframwaith hunanwerthuso ar gyfer modelau yng Nghymru yn y dyfodol.

2. Canfyddiadau Allweddol

- 2.1 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 yn gwahaniaethu rhwng y ddau derm. 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.
- 2.2 Mae 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.
- 2.3 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.
- 2.4 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.

- 2.5 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.
- 2.6 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.
- 2.7 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.
- 2.8 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.
- 2.9 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 'llef' cleientiaid trwy'r cynllun.
- 2.10 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 teiwra i anghenion ac amgylchiadau yr ardal leol.

- 2.11 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.
- 2.12 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.
- 2.13 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 ddibynol 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.
- 2.14 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.
- 2.15 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.

- 2.16 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.

3. Argymhellion

- 3.1 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.
- 3.2 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.
- 3.3 Argymhelliad 3: Dylid ystyried datblygu gwobrau ac ardystio i wirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phrosiectau i ymdrin ag unigrwydd ac unigedd.
- 3.4 Argymhelliad 4: Dylid datblygu offeryn safonol i asesu anghenion pobl hŷn y canfyddir eu bod yn profi unigrwydd ac/neu unigedd.
- 3.5 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.
- 3.6 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.
- 3.7 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.
- 3.8 Argymhelliad 8: Dylid sefydlu rhwydwaith/rhwydweithiau cenedlaethol ac/neu ranbarthol o ddarparwyr cymorth er mwyn hwyluso rhannu arferion da ac ati yng Nghymru.

Awduron yr Adroddiad:

Andy Parkinson, Consilium
Endaf Griffiths, Wavehill
Eva Trier, Wavehill



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

Ar gael yn: <http://gov.wales/statistics-and-research/volunteering-approaches-tackling-loneliness-social-isolation-older-people/?lang=cy>

Mae'r safbwyntiau a fynegwyd yn yr adroddiad hwn yn perthyn i'r ymchwilwyr ac nid o reidrwydd Llywodraeth Cymru

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