DOGFEN BRIFFIO AR YR ASESIAD O'R BOBLOGAETH

1. Cyflwyniad

Drwy brosiect Deall ein Cymunedau, mae gwasanaethau cyhoeddus yn magu dealltwriaeth well o'r pethau da am gymunedau, yr hyn sydd o bwys i bobl a sut gall eu profiadau a'r hyn sydd ganddynt i'w gynnig ein helpu i gynllunio a darparu gwasanaethau.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) wedi'i rhoi ar waith i sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus yn gwneud popeth y gallant i gefnogi pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chefnogaeth i ddweud eu dweud a chymryd rhan wrth reoli eu llesiant eu hunain. Mae'r Ddeddf yn golygu y bydd angen i wasanaethau cyhoeddus sicrhau bod y gefnogaeth iawn ar gael i'r bobl y mae ei hangen arnynt ar yr adeg iawn ac yn y ffordd iawn.

O dan y Ddeddf hon, rhaid i wasanaethau cyhoeddus gynnal a chyhoeddi Asesiad Poblogaeth, sy'n edrych ar:

- yr anghenion gofal a chefnogaeth, ac anghenion cefnogaeth gofalwr;
- i ba raddau nad yw'r anghenion hynny'n cael eu diwallu;
- ystod a lefel y gwasanaethau sydd eu hangen i ddiwallu'r anghenion hynny; a
- sut y cyflwynir gwasanaethau drwy gyfrwng y Gymraeg.

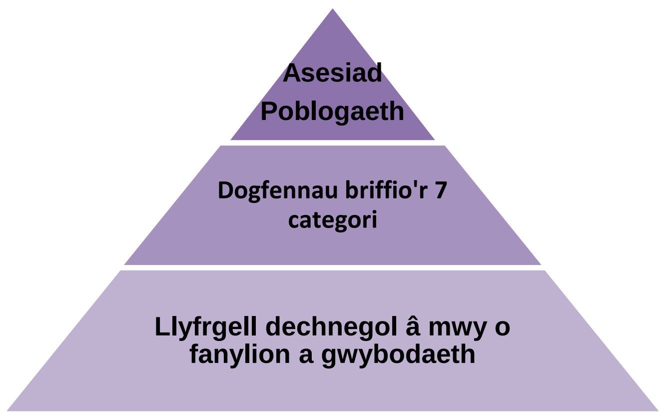
Yng Nghwm Taf, rydym wedi bod yn casglu llawer o wybodaeth ar gyfer yr Asesiad, gan y bobl sy'n gwneud penderfyniadau polisi a chomisiynu am wasanaethau, y bobl sy'n darparu gwasanaethau a'r bobl sy'n derbyn gwasanaethau. Er mwyn edrych ar yr holl wybodaeth hon mewn ffordd drefnus, defnyddiwyd saith 'thema' y Ddeddf;

- Gofalwyr;
- Plant a phobl ifanc;
- Anabledd dysgu;
- Iechyd meddwl;
- Pobl hŷn;
- Anabledd corfforol a nam ar y synhwyrau; a
- Thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Yna, treuliwyd amser yn siarad â'r bobl hyn am y penawdau a ddaeth i'r amlwg o dan y themâu hyn ac yn meddwl am sut maent yn effeithio ar bobl a'r hyn y gallwn ni, fel gwasanaethau cyhoeddus, ei wneud i ddiwallu anghenion pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, yn y ffordd orau bosibl, nawr ac yn y dyfodol.

Mae crynodeb o'r penawdau sy'n ymwneud ag iechyd ac anableddau corfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau wedi'u cynnwys yn y ddogfen hon. Mae'r ddogfen yn dangos sut mae'r penawdau hyn yn cyd-fynd â'r 'darlun mwy' a'r negeseuon allweddol sy'n ymwneud â'r *holl* themâu a'r hyn rydym yn ei wneud ar hyn o bryd a/neu'r hyn y gallem ei wneud i ymdrin â'r penawdau hyn.

Mae'r adroddiad Asesiad Poblogaeth cyffredinol yn cynnwys y brif wybodaeth ar draws yr holl themâu.



Mae'r triongl yn dangos rhannau gwahanol ein gwaith sydd, gyda'i gilydd, yn creu Adroddiad Asesiad Cwm Taf. Cefnogir pob lefel o'r Asesiad hwn gan lefel fanylach o ddata a gwybodaeth. Lluniwyd yr Adroddiad Asesiad fel hyn fel y gall pob darllenydd archwilio'r wybodaeth rydym wedi'i chasglu a'i dadansoddi mor fanwl ag yr hoffent a gallant ddilyn meysydd diddordeb penodol. Mae'r holl wybodaeth a gasglwyd drwy gydol y prosiect i lywio'r penawdau yn y ddogfen friffio hon hefyd ar gael mewn llyfrgell ar-lein.

2. Iechyd, anabledd corfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau

Mae'r wybodaeth a gynhwysir yn y ddogfen briffio hon yn rhoi manylion am anghenion gofal a chefnogi plant, pobl ifanc ac oedolion ag anableddau iechyd a chorfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau, sy'n byw yng Nghwm Taf (Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful).

Efallai y bydd y person ag 'anabledd iechyd neu gorfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau', yn cael trafferth cyflawni gweithgareddau bob dydd oherwydd gall ei symudiad a'i synhwyrau fod yn gyfyngedig. Nam ar y synhwyrau yw lleihau neu golli golwg, clyw neu'r ddau. Y rhai a gynhwysir yw pobl ddall, rhannol ddall, y byddar, a thrwm eu clyw. Gall anabledd fod yn bresennol o enedigaeth neu gall ddigwydd yn ystod oes person. Gall anableddau iechyd gynnwys cyflyrau cronig, er enghraifft gordewdra. I bobl sydd wedi dioddef strôc, er enghraifft, gall fod effeithiau hirdymor ar eu symudiad, eu lleferydd, eu clyw a'u golwg.

Fel y dangosir, ceir llawer o wahanol fathau o gyflyrau, gall hyn ei gwneud yn anodd trafod materion cyffredin sy'n effeithio ar y bobl hyn, am nad ydynt o bosibl yn teimlo fel grŵp nac yn hunanadnabod fel grŵp.

3. Y sefyllfa bresennol yng Nghwm Taf

Nid yw hon yn rhestr gyflawn o'r gwasanaethau a ddarperir ar draws ardal Cwm Taf ond mae'n rhoi enghreifftiau o wasanaethau sy'n cael eu darparu gan bartneriaid y sector cyhoeddus ar hyn o bryd a chan y Trydydd Sector.

- Cynlluniau Gofal a Chymorth i'r rhai ag anghenion cymwys;
- Gwasanaethau Gofalwyr – gwasanaethau sy'n rhoi seibiant i deuluoedd a gofalwyr o'u dyletswyddau gofalu er mwyn iddynt orffwys;
- Gwasanaethau a ddarperir gan y Cyngor lleol sy'n caniatáu i bobl aros yn eu cartref yn ddiweddarach mewn bywyd, tra'n dal i gael cymorth â'u hanghenion gofal personol;
- Taliadau a wneir yn uniongyrchol i ddefnyddwyr gwasanaethau i dalu am eu gofal eu hunain;
- Gwasanaethau seiliedig ar addysg gan gynnwys darpariaeth ar gyfer Anghenion Addysgol Arbennig ac Anghenion Dysgu Ychwanegol;
- Gwasanaethau iechyd gan gynnwys gwasanaethau cydgysylltiedig i bobl hŷn a chymorth i fenywod beichiog eni babanod iach;
- Atebion tai gyda lefelau amrywiol o gymorth yn dibynnu ar anghenion unigol;

- Cefnogaeth y Trydydd Sector gan gynnwys cyngor a chymorth, i helpu pobl i fynegi eu barn, sicrhau bod eu diddordebau'n cael eu cynrychioli. Ceir rhagor o fanylion ar wefan DEWIS[1];
- Gweithgareddau chwaraeon a phrosiectau sydd wedi'u teilwra i anghenion y rhai ag anableddau a nam ar y synhwyrau; ac
- Offer Cymunedol gan gynnwys Teleofal, dyfeisiau gwrando â chymorth a gwasanaethau dehongli sy'n helpu unigolion ag anableddau i gynnal eu hiechyd a'u hannibyniaeth. Mae hyn yn cynnwys gwaith sy'n cael ei wneud gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf gyda defnyddwyr gwasanaethau a staff i weithredu "Safonau Cymru Gyfan ar gyfer Cyfathrebu Hygyrch a Gwybodaeth i Bobl â Nam ar y Synhwyrau". Rhoddir enghreifftiau o gynnydd isod ac mae amrywiaeth o gamau gweithredu wedi'u cynllunio ar draws y Bwrdd Iechyd Prifysgol a'r gymuned ehangach:

- Cyflwyno offer clywed drwy gydol gofal eilaidd (gwasanaethau iechyd) er mwyn gwella cyfathrebu i bobl sy'n drwm eu clyw a gwella eu profiad fel cleifion. Caiff hyn ei ymestyn i ofal sylfaenol a chymunedol.
- Y Prosiect Llesiant i Bobl Fyddar ar y cyd â'r gymuned Fyddar leol, Cymdeithas Pobl Fyddar Prydain, New Horizons, Interlink a'r Ganolfan Cydraddoldeb a Hawliau Dynol. Nod y prosiect yw helpu pobl Fyddar i gael gafael ar wasanaethau yn haws a hefyd i reoli eu hiechyd corfforol a meddyliol yn well.
- Yn dilyn llwyddiant y Rhaglen Addysg Cyfeillgar i'r Byddar ar gyfer Cleifion, mae rhaglenni Trechu Iselder ac Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl hefyd yn cael eu haddasu i fformat cyfeillgar i'r Byddar.

Mae nifer o ddarnau o waith wedi'u datblygu neu wrthi'n cael eu datblygu ar draws Cwm Taf gan bobl allweddol sy'n gweithio gyda grwpiau penodol gan gynnwys pobl hŷn a phobl ag anabledd dysgu.

Mae'r *Datganiad Comisiynu ar y Cyd ar gyfer Pobl Hŷn*[2] yn ceisio sicrhau bod pobl hŷn yn byw bywydau hirach, iachach, llawnach a hapusach; lle maent yn cael eu hannog a'u cefnogi i gynnal eu hannibyniaeth mor hir â phosibl, tra'n nodi y gall rhai fynd yn sâl, yn fregus neu'n agored i niwed, a sicrhau bod y bobl hyn yn cael y parch, y gofal a'r cymorth maent yn ei ddymuno ac sydd eu hangen arnynt ar yr adeg gywir ac yn y lle cywir.

[1] Dewis
[2] Cwm Taf, Datganiad Comisiynu ar y Cyd ar gyfer Pobl Hŷn – 2015-2025.

Mae *Datganiad o Fwriad Anabledd Dysgu* ar y Cyd Cwm Taf[3] (dogfen a luniwyd gan y bobl allweddol yng Nghwm Taf sy'n gweithio gyda'r rhai ag anableddau dysgu) yn dweud y dylai pobl ag anabledd dysgu allu cael mynediad i wasanaethau modern ac effeithiol a nodwyd ganddynt fel rhai pwysig ac sy'n eu cefnogi i fod yn fwy annibynnol.

Mae'r cynnydd yn nifer y bobl hŷn yng Nghwm Taf yn debygol o arwain at gynnydd mewn dementia, cyflyrau cronig fel rhai cardiofasgwlaidd, clefydau resbiradol a chanserau. Mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf nifer o gynlluniau i gynorthwyo pobl â chyflyrau cronig penodol gan gynnwys – canser, clefyd y galon, cyflyrau resbiradol, strôc, iechyd y llygaid a diabetes. Gall gordewdra hefyd bod yn achos sylfaenol a gall effeithio ar nifer o'r cyflyrau hyn. Mae Strategaeth Pwysau Iach, Cymoedd Iach Cwm Taf yn ceisio helpu pobl i wella eu maeth a'u gweithgarwch corfforol er mwyn cynnal pwysau iach[4]. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi datblygu dull 10 cam i atal gordewdra ymhlith plant, i sicrhau bod cenedlaethau'r dyfodol yn cadw pwysau iach pan fyddant yn oedolion[5].

Er gwaethaf y dogfennau amrywiol a amlinellwyd erys angen am gyfeiriad mwy strategol yng Nghwm Taf ar gyfer gwasanaethau'r dyfodol i'r rhai yn benodol ag anabledd corfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau. Dylai hyn hefyd gynnwys, nid yn unig yr hyn sy'n cael ei ganfod yn draddodiadol fel anabledd, ond amrywiaeth o gyflyrau cronig hefyd, er enghraifft gordewdra, a all “analluogi” unigolion a'u hatal rhag byw bywydau iach a bodlon.

Bydd hyn yn galluogi ymrwymiad cryf a rennir gan sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau i sicrhau bod pobl â'r anableddau hyn yn cael gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol di-dor, integredig. Gan roi mwy o ymwybyddiaeth i'r bobl hyn a mwy o hyder iddynt yn y gwasanaethau y byddant yn eu derbyn.

4. Penawdau

Er bod amrywiaeth o wasanaethau cefnogi yn bodoli, mae pobl yn ansicr ynghylch beth sydd ar gael iddynt a sut i gael mynediad i wasanaethau, cefnogaeth a help.

Dywedodd pobl wrthym nad ydynt yn gwybod pa wasanaethau sydd ar gael iddynt na sut i gael gafael ar y gefnogaeth a'r help sydd eu hangen arnynt. Mae hyn er gwaethaf bodolaeth gwefan arbenigol ar ffurf cyfeiriadur (DEWIS), sydd wedi'i chynllunio i gyfeirio unigolion at y gwasanaethau a'r gefnogaeth y gall fod eu hangen

[3] Cwm Taf, Datganiad ar y Cyd o Fwriad Comisiynu Anableddau Dysgu
[4] Iechyd Cyhoeddus Cymru, Strategaeth Pwysau Iach, Cymoedd Iach 2012-2015
[5] Iechyd Cyhoeddus Cymru, 10 Cam i Bwysau Iach

arnynt. Mae defnyddwyr gwasanaeth a nifer o weithwyr proffesiynol yn parhau heb fod yn ymwybodol o DEWIS ac yn anghyfarwydd â'r wefan er iddi fod ar gael am nifer o fisoedd. Yn hytrach, mae pobl yn nodi eu bod yn dibynnu ar deulu, gofalwyr a ffrindiau am gyngor, ac yn gwerthfawrogi'r gefongaeth hon. Fodd bynnag, i rai gall y gefnogaeth hon fod yn absennol ac i eraill gall fod angen cefnogaeth ychwanegol arnynt. Mae'r ddibyniaeth ar dechnoleg ddigidol yn broblem ac yn aml tybir bod gan bawb fynediad i'r rhyngrwyd, ac felly y gall pawb ddarganfod yr hyn y mae angen iddynt ei wybod. Fodd bynnag, mae'n hysbys bod pobl anabl yn llai tebygol o fyw mewn aelwydydd â mynediad i'r rhyngrwyd o gymharu â'r bobl nad ydynt yn anabl. Yn ychwanegol at hyn ceir materion cyfathrebu sylweddol i'r rhai sy'n fyddar neu'n ddall neu sydd â rhyw fath o nam ar y synhwyrau. Mae angen ystyried fformat gwybodaeth yn ofalus, yn enwedig i'r rhai a anwyd yn Fyddar, oherwydd gall Saesneg fod yn anodd iddynt ei deall, oherwydd mai Iaith Arwyddion Prydain yw eu hiaith gyntaf.

Os bydd mwy o bobl yn ymwybodol o argaeledd cefnogaeth a gwasanaethau ac yn gallu cael mynediad iddynt, gall y gefnogaeth a'r cymorth ychwanegol wella eu llesiant. Heb hyn efallai na fydd gan bobl fynediad i'r hyn sydd eu hangen arnynt a gall eu llesiant cyffredinol ddioddef o ganlyniad i hyn.

Mae amrywiaeth o wasanaethau, cefnogaeth a chymorth ar gael. Fodd bynnag, mae'n amlwg nad yw pobl bob amser yn gwybod am yr opsiynau sydd ar gael iddynt. Mae'n bwysig bod y rhai sy'n ymwneud â gofal a chefnogaeth pobl, er enghraifft, meddygon teulu, yn cyfeirio pobl i'r gwasanaethau cefnogaeth hyn ac yn cynyddu ymwybyddiaeth er mwyn sicrhau bod pobl yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Rhaid i hyn ddechrau gyda darparwyr gwasanaethau, oherwydd bod angen i gynyddu ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr proffesiynol, er mwyn iddynt allu gwneud hyn. Drwy sicrhau bod gwybodaeth am amrywiaeth o wasanaethau gofal a chefnogaeth ar gael mewn un lle, mewn lleoliad y mae pobl yn ymweld ag ef yn rheolaidd, gyda staff ar gael i gynnig cymorth ac arweiniad, bydd pobl yn cael eu cefnogi'n well i gael mynediad i'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Nid yw pobl yn uniaethu â'r iaith a'r diffiniadau a ddefnyddir yn rheolaidd gan weithwyr proffesiynol a darparwyr gwasanaethau.

Mae tua 4150[6] o bobl yng Nghwm Taf wedi cofrestru fel rhai sydd â rhyw fath o anabledd corfforol neu nam ar y synhwyrau. Mae darparwyr gwasanaethau o'r farn nad yw'r rhif hwn yn adlewyrchiad gwirioneddol o'r nifer yr effeithir arnynt am nad yw pobl yn uniaethu â'r iaith, y diffiniadau a'r derminoleg a ddefnyddir. Mae

[6] Llywodraeth Cymru

defnyddwyr gwasanaethau byddar a dall, yn enwedig y rhai sy'n fyddar ac yn ddall yn ddiwylliannol (a anwyd yn fyddar a dall), yn teimlo nad ydynt wedi'u cysylltu â'r term nam, nid ydynt yn teimlo bod ganddynt nam neu golled oherwydd ni fu'r synnwyr hwnnw erioed ganddynt i'w golli neu i ddioddef nam arno. Mae yna hefyd broblemau o ran tangofnodi am nad yw pobl am fod ar gofrestrau gan nad ydynt yn siŵr sut y bydd y wybodaeth hon yn cael ei defnyddio, neu maent yn poeni am wahaniaethu. Mae'r dull ar gyfer rhoi gwybod am y ffigurau hyn yn broblem bosibl hefyd, am nad yw fformat arolygon bob amser yn hygyrch i rai, ac un enghraifft o hyn yw'r rhai sy'n fyddar yn ddiwylliannol. Fel y nodwyd yn flaenorol, nid yw Saesneg bob amser yn cael ei deall yn dda ac felly gall fod yn anodd iddynt lenwi ffurflenni ac arolygon yn Saesneg.

Am nad yw pobl yn uniaethu â'r iaith ac nad ydynt yn diffinio eu hunain drwy ddefnyddio'r geiriau hyn, nid oes cyfrif amdanynt ac nid oes neb yn sylwi arnynt. O ganlyniad, nid ydynt yn cael eu cyfeirio i'r gefnogaeth a'r cymorth, sydd ar gael iddynt, ac y gall fod eu hangen arnynt. Gall hyn effeithio ar eu hansawdd bywyd a'u llesiant cyffredinol.

Ceir nifer o wasanaethau a sefydliadau'r trydydd sector sydd â dealltwriaeth dda iawn o sut y mae'r bobl hyn yn diffinio eu hunain. Mae gan y bobl sy'n gweithio yn y sefydliadau hyn gyfoeth o arbenigedd o ran yr hyn sydd ei angen ar y bobl hyn. Os byddwn yn gweithio gyda'r bobl hyn ac yn gwrando arnynt pan fyddant yn siarad am sut mae pobl yn diffinio eu hunain a'r hyn sydd ei angen arnynt gallwn wella ein dealltwriaeth o'r grŵp hwn. Gyda gwell dealltwriaeth a diffiniadau mwy priodol, efallai y bydd cofrestrau'n fwy cywir, fel bod gan ddarparwyr gwasanaethau ddealltwriaeth well o ran pwy y mae angen gofal a chefnogaeth arnynt, a hefyd pa fath o ofal a chefnogaeth sydd eu hangen arnynt, a sicrhau y gall y rhai y mae angen gofal a chefnogaeth arnynt gael mynediad iddynt.

Mae angen i wasanaethau ganolbwyntio ar anghenion unigolion.

Fel y nodwyd yn flaenorol, mae llawer o wahanol fathau o gyflyrau, a all effeithio ar bobl, ac yn hynny o beth mae'n bwysig iawn bod y gwasanaethau sydd ar gael yn ystyried anghenion unigol. Er enghraifft, bydd anghenion person byddar yn wahanol i rywun ag anabledd corfforol ac sydd mewn cadair olwyn, neu rywun sydd wedi dioddef strôc a all fod wedi effeithio ar eu symudiad a'u synhwyrau mewn nifer o ffyrdd. Yn amlwg, ni fydd cael un math o wasanaeth yn darparu ar gyfer yr holl anghenion unigol sy'n bodoli. Mae dewis ac annibyniaeth[7] yn bwysig i bobl anabl fel y maent yn bwysig i'r bobl nad ydynt yn anabl. Maent am deimlo eu bod yn cymryd

[7] ONS, Arolwg Barn 2012

rhan, mewn rheolaeth a bod rhywun yn gwrando arnynt, a'u bod yn cael eu parchu. Gall cael cyllideb bersonol a derbyn taliadau uniongyrchol roi mwy o ddewis a rheolaeth iddynt wneud penderfyniadau ynghylch pa wasanaethau maent yn eu dymuno ac sydd eu hangen arnynt i'w helpu. Er enghraifft, cynnig gwasanaethau seibiant sy'n briodol i oedran, er mwyn galluogi teulu i gael seibiant byr o'u cyfrifoldebau gofalu, i gynnwys opsiynau amgen a modern, er enghraifft gweithgareddau chwaraeon/clybiau â chefnogaeth briodol, yn hytrach nag opsiynau mwy traddodiadol fel sy'n cael eu cynnig mewn canolfannau dydd. Gall hyn fod yn arbennig o bwysig i ddefnyddwyr gwasanaethau iau.

Yn sgil y ffordd mae gwasanaethau wedi'u sefydlu, weithiau gall pobl ag anghenion lluosog, er enghraifft person byddar oedrannus, sy'n fregus ac â dementia, orfod cael mynediad i wasanaethau lluosog ar gyfer ei anghenion gofal a chefnogi amrywiol. Gellir cymhlethu hyn ymhellach yn sgil yr angen am gefnogaeth cyfathrebu ychwanegol, a nodir nad yw defnyddwyr gwasanaethau bob amser yn ymwybodol o hyn. Gall gorfod ail-ddweud eu stori dro ar ôl tro, eu gadael nhw a'u teulu'n teimlo'n rhwystredig, yn ddryslyd ac yn flinedig. Nid yw hyn yn effeithlon i'r defnyddiwr gwasanaeth nac yn wir i wasanaethau a darparwyr gwasanaethau. Mae angen am weithio mwy cydgysylltiedig i roi cefnogaeth well i'r bobl hyn a gwella'r canlyniadau iddynt.

Mae angen i ddarparwyr gwasanaethau fod yn ymwybodol o raddau llawn anghenion person, ac mae angen i wasanaethau fod yn fwy hyblyg i sicrhau bod gofal a chymorth yn cael ei ddarparu yn y modd mwyaf rhesymegol, er mwyn i'r person allu cael mynediad i'r holl wasanaethau sydd eu hangen arno yn y ffordd symlaf (drwy cyn lleied o ddarparwyr gwasanaethau â phosibl).

I gyflawni hyn, mae angen i newidiadau ddigwydd ar lefel uwch er mwyn galluogi darparwyr gwasanaeth lleol i gydweithio i ddeall anghenion defnyddwyr gwasanaethau yn well. Bydd yn bwysig eu bod yn rhannu gwybodaeth, ac yn cynllunio a darparu gwasanaethau gyda'i gilydd i sicrhau bod anghenion unigol yn cael eu diwallu gan eu gwasanaethau cyfunol. Cydnabyddir y bydd hwn yn newid mawr a bydd yn ei gwneud yn ofynnol cael gwaith ac ymrwymiad sylweddol. Fodd bynnag, bydd y fantais a'r gwelliant i ddefnyddwyr gwasanaethau yn amhrisiadwy.

Mae pobl ag anableddau corfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau yn dymuno bod yn rhan o'u cymuned gan ddileu'r rhwystrau sy'n bodoli.

Siaradodd pobl (nid dim ond y rhai ag anableddau corfforol a nam ar y synhwyrau) am bwysigrwydd bod yn rhan gyfartal o'u teulu, grwpiau cymdeithasol a chymunedau. Mae hyn yn cynnwys cael y cyfle a'r gefnogaeth i fyw'n annibynnol;

cael sgiliau a/neu swydd; gallu mynd allan i'w cymuned, cael cartref derbyniol, byw a gwneud ffrindiau a chymryd rhan yn y pethau sy'n digwydd.

Mae pobl anabl a'r rhai â nam ar y synhwyrau yn wynebu rhwystrau sylweddol wrth gyflawni eu potensial a chwarae rhan lawn yn y gymdeithas[8]. Mae'r rhwystrau hyn yn cynnwys arwahanrwydd cymdeithasol, a risg uwch o iselder, tlodi[9] a chostau byw ychwanegol[10], llai o dewis ac annibyniaeth ar draws gwahanol feysydd bywyd (gwaith, addysg a hyfforddiant[11], chwarae a hamdden, llety[12]). Gallant fod yn fwy agored i wahaniaethu ac aflonyddu[13] [14][15], a gall eu mynediad i'r amgylchedd ffisegol fod wedi'i gyfyngu (cludiant[16], adeiladau[17], nwyddau a gwasanaethau[18] ac ati).

Mae gan y rhan fwyaf o blant anabl yr un dymuniadau â'r holl blant eraill - i fyw gartref, mynd i'r ysgol a threulio amser gyda'u ffrindiau a'u cyfoedion. Gall Pobl Iau ag anableddau wynebu problemau mewn addysg, a chyflogaeth yn ddiweddarach, yn ogystal ag wrth gael mynediad i dechnoleg i gefnogi byw'n annibynnol. Efallai y bydd angen cefnogaeth ychwanegol arnynt hefyd wrth bontio o blentyndod i oedolaeth.

Dywedodd pobl fyddar wrthym fod cyfathrebu yn broblem fawr (nid yw hynny'n unigryw i'r grŵp hwn yn unig). Ymhlith y problemau maent yn eu hwynebu mae diffyg dehonglwyr sydd ar gael, dywedasant hefyd nad oedd y defnydd cynyddol a gwell o dechnoleg e.e. gwasanaeth dehonglydd o bell, bob amser yn ddefnyddiol. Siaradodd eraill am y diffyg gwybodaeth hygyrch a'r opsiynau sydd ar gael ar gyfer rhoi gwybod am broblemau, tra'n dweud hefyd bod gwybodaeth yn anodd ei deall, yn enwedig pan fydd pobl yn defnyddio jargon.

Mae angen i sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau newid y ffordd maent yn cyfathrebu â phobl sy'n derbyn eu gwasanaethau. Mae hefyd yn bwysig bod pobl yn hyderus wrth gyfathrebu eu hanghenion â'r rhai sy'n darparu gwasanaethau.

Gallai hyn fod drwy ddatblygu safonau cyfathrebu cyffredin ar draws amrywiaeth o wasanaethau cyhoeddus. Mae adborth yn dilyn ymgysylltu â phobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn dweud wrthym y byddai'r canlynol yn ddefnyddiol; gwybodaeth

---

[8] DWP, Disability Facts and Figures
[9] Achub y Plant, Severe Child Poverty in the UK,
[10] Y Ganolfan ar gyfer Ymchwil mewn Polisi Cymdeithasol, Additional costs of living for people who are Deaf
[11] ONS, Ystadegau Marchnad Lafur
[12] Yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol, English House Condition Survey
[13] Y Swyddfa Gartref, Arolwg Troseddu Prydain
[14] Yr Adran Busnes, Arloesi a Sgiliau, Fair Treatment at Work Survey
[15] Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, Enquiry into disability related harassment
[16] ONS, Arolwg Barn 2011
[17] ONS, Life Opportunities Survey.
[18] ONS, Arolwg Barn 2010.

sy'n fwy gweledol, yn hawdd ei deall, sesiynau galw heibio i bobl drwy'r Siop un Stop bresennol, canolfannau i Bob Un y Cyngor (neu ganolfannau cyfatebol) gydag, er enghraifft, dehonglydd ar gael i ymdrin ag unrhyw ymholiadau, darparu gwybodaeth ac ati. Bydd cynnwys grwpiau presennol sydd eisoes yn darparu cefnogaeth a chyngor ar draws Cwm Taf, gyda'u profiad a'u gwybodaeth, yn helpu i nodi'r gwelliannau sydd eu hangen.

Sefydlu gwasanaethau ymyrryd yn gynnar ac ataliol yn hytrach na gwasanaethau adweithiol, sy'n aml yn cael eu defnyddio mewn argyfwng.

Gwyddom y bydd ein cenhedlaeth hŷn yn tyfu yn y 15 mlynedd nesaf, yn enwedig y boblogaeth dros 80 oed[19], o ganlyniad disgwyliwn y bydd angen help, gofal a chefnogaeth gan wasanaethau ar fwy o bobl. Mae'r bobl hyn yn debygol o gynnwys y rhai ag anableddau iechyd a chorfforol, a nam ar y synhwyrau, am ei bod yn hysbys bod y cyflyrau hyn yn mynd yn fwy cyffredin wrth i bobl fynd yn hŷn[20]. I rai mae'r rhain yn cael eu derbyn fel rhan o'r broses o heneiddio. Fodd bynnag, gellir atal nam ar y synhwyrau, er enghraifft, os bydd pobl yn gweithredu'n gyflym ac yn ceisio cymorth pan fyddant yn sylwi ar ddirywiad o ran eu golwg neu eu clyw.

Mae babanod cynamserol â'r rhai a chanddynt bwysau geni isel yn fwy tebygol o gael anableddau lluosog a chymhleth[xiv], mae datblygiadau meddygol cadarnhaol dros y blynyddoedd diwethaf yn golygu y bydd y babanod hyn yn byw'n hirach. Mae'n hysbys y gall pwysau geni isel fod yn gysylltiedig â beichiogi yn yr arddegau a mamau sy'n smygu pan fyddant yn feichiog. Er mwyn lleihau'r risg y bydd babanod yn cael eu geni'n gynnar, gyda phwysau geni isel, a'r risg o anableddau a ddaw yn sgil hynny, mae'n bwysig bod cymorth ar gael i'r rhai a all fod mewn perygl.

Dywedodd pobl wrthym am bwysigrwydd cael cymorth ar gael iddynt pan fydd ei angen arnynt. P'un a yw hynny, er enghraifft, wrth ystyried symud i dai â chymorth ar gyfer person sy'n ei chael yn anodd parhau i fyw yn ei gartref ei hun. Cael y dewis hwnnw i symud ar gael iddynt pan maent yn ddigon da i allu ymdrin â hynny, yn hytrach nag ar bwynt argyfwng pan mae'n llawer mwy anodd a llawn straen iddynt ei wynebu.

Fel rydym wedi ei ddatgan bydd mwy o alw am wasanaethau yn y dyfodol. Os na fyddwn yn gweithredu ar gam cynnar, bydd lefel y gwasanaethau sydd eu hangen ar bobl yn cynyddu hefyd. Bydd hyn yn rhoi mwy o bwysau ar wasanaethau presennol,

---

[19] Cwm Taf, Datganiad Comisiynu ar y Cyd ar gyfer Pobl Hŷn.
[20] Llywodraeth Cymru.
[xiv] Children With Disability - An Overview, Orlagh Barnes, NHS Norfolk, 2 Ebrill 2008

gan ei gwneud yn fwy anodd i'r rhai mewn angen gael gafael ar y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt.

Mae rhai enghreifftiau o wasanaethau cefnogi cynnar syml y gellir eu rhoi ar waith yn cynnwys rhaglen sgrinio clyw reolaidd i bobl hŷn, a allai olygu manteision mawr, gan gynnwys o ran cost[21], gall nodi colli clyw ar gam cynnar a lleihau'r golled honno drwy ddefnyddio cymhorthion clyw leihau arwahanrwydd[22], iselder, gorbryder a gwella llesiant ac annibyniaeth emosiynol[23]. Yn yr un modd, am ei bod yn hysbys mai pwysedd gwaed yw'r ffactor risg unigol mwyaf ar gyfer strôc[24], gallai cyflwyno sgrinio pwysedd gwaed rheolaidd leihau'r risg o strôc i lawer o bobl. Gall strôc gael effeithiau tymor hir ar symudiad, lleferydd, clyw a golwg person, felly mae manteision posibl lleihau'r risg o strôc yn y boblogaeth gyffredinol yn glir.

5. Cysylltiadau â phenawdau eraill a themâu cyffredin

Nid yw'r pethau sy'n effeithio ar bobl ag anableddau iechyd a chorfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau yn annibynnol. Mae’r un pethau yn debygol o effeithio ar bobl eraill sy’n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth. Yn yr un modd, ceir penawdau a themâu cyffredin eraill a fydd yn effeithio ar y bobl hyn ond na fyddant yn gysylltiedig â'u hanabledd. Mae rhai o’r themâu cyffredin a nodir drwy'r gwaith hwn yn cynnwys:

- Mae pawb am deimlo'n rhan o'u cymuned. Nid yw arwahanrwydd cymdeithasol dim ond yn broblem i bobl ag anableddau corfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau. Mae hefyd yn broblem i bobl hŷn, pobl â phroblemau iechyd meddwl a phobl ag anableddau dysgu. Nid yw teimlo'n rhan o'r gymuned yn ymwneud â gallu cael mynediad i ofal a chefnogaeth yn unig. Mae hefyd yn ymwneud â gallu byw'n annibynnol; cael mynediad i wybodaeth a gallu cyfathrebu, datblygu sgiliau a chael swydd; gallu mynd allan i'w cymuned, cael cartref derbyniol, byw a gwneud ffrindiau a chymryd rhan yn y pethau y maent yn eu mwynhau.

- Dywedodd pobl wrthym nad ydynt yn gwybod pa wasanaethau sydd ar gael iddynt na sut i gael gafael ar y gefnogaeth a'r help sydd eu hangen arnynt. Mae hyn yn wir ar gyfer y boblogaeth gyffredinol, nid dim ond y rhai ag anghenion gofal a chymorth. Mae pobl yn nodi eu bod yn dibynnu ar deulu,

[21] RNID a London Economics, Cost Benefit Analysis of Hearing Screening for Older People
[22] Cyngor Cenedlaethol ar Heneiddio, The consequences of untreated hearing loss in older persons
[23] Kochkin, Sergei and Rogin, Carole, Quantifying the obvious: the impact of hearing instruments on quality of life
[24] Y Gymdeithas Strôc, High Blood Pressure and Stroke

gofalwyr a ffrindiau am gyngor, ac yn gwerthfawrogi'r gefnogaeth hon. Fodd bynnag, i rai gall y gefnogaeth hon fod yn absennol ac i eraill gall fod angen cefnogaeth ychwanegol arnynt. Mae'r ddibyniaeth ar dechnoleg ddigidol yn broblem ac yn aml tybir bod gan bawb fynediad i'r rhyngrwyd, ac felly y gall pawb ddarganfod yr hyn y mae angen iddynt ei wybod. Fodd bynnag, mae'n hysbys bod pobl anabl yn llai tebygol o fyw mewn aelwydydd â mynediad i'r rhyngrwyd o gymharu â'r bobl nad ydynt yn anabl, ac mae hyn yn wir am bobl hŷn hefyd.

- Fel y nodwyd yn flaenorol, ceir llawer o wahanol fathau o gyflyrau, a all effeithio ar bobl. Yn hynny o beth mae'n bwysig iawn bod y gwasanaethau sydd ar gael yn ystyried anghenion unigol. Yn amlwg, ni fydd cael un math o wasanaeth yn darparu ar gyfer yr holl anghenion unigol sy'n bodoli. Mae dewis ac annibyniaeth[25] yn bwysig i bobl anabl fel y maent yn bwysig i bawb. Mae pawb am deimlo eu bod yn cymryd rhan, mewn rheolaeth a bod rhywun yn gwrando arnynt, a'u bod yn cael eu parchu. Mae gan bobl anghenion lluosog ond nid ydynt am gael mynediad i wasanaethau lluosog, a gorfod ail-ddweud eu stori dro ar ôl tro. Gall hyn arwain at deimladau o rwystredigaeth a dryswch. Nid yw hyn yn effeithlon i'r defnyddiwr gwasanaeth nac yn wir i wasanaethau a darparwyr gwasanaethau. Er mwyn goresgyn hyn, mae angen i ddarparwyr gwasanaeth lleol gydweithio i ddeall anghenion defnyddwyr gwasanaethau yn well. Cydnabyddir y bydd hwn yn newid mawr a bydd yn ei gwneud yn ofynnol cael gwaith ac ymrwymiad sylweddol. Fodd bynnag, bydd y fantais a'r gwelliant i ddefnyddwyr gwasanaethau, yn gyffredinol, yn amhrisiadwy.
- Bydd y cynnydd a ragwelir yn ein cenhedlaeth hŷn yn arwain at fwy o bobl y mae angen help, gofal a chefnogaeth arnynt gan wasanaethau. Bydd hyn nid dim ond yn cynnwys pobl ag anableddau iechyd a chorfforol, a nam ar y synhwyrau. Mae cael mynediad i help pan fydd ei angen yn bwysig i bawb. Os na fyddwn yn gweithredu ar gam cynnar, a chyda'r galw uwch tebygol am wasanaethau yn y dyfodol gan y genhedlaeth hŷn, p'un a ydynt yn gorfforol anabl, yn ofalwr, neu â phroblem iechyd meddwl, bydd mwy o bwysau ar wasanaethau presennol. Bydd hyn yn ei gwneud yn fwy anodd i'r rhai mewn angen gael gafael ar y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt.

[25] ONS, Arolwg Barn 2012