



Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych

2015-2019

...sichrau bod Sir Ddinbych yn lle da i bawb heneiddio

**Heneiddio'n Dda
yng Nghymru**
**Ageing Well
in Wales**

Rhaglen bartneriaeth ar gyfer gweithredu ar y cyd
ar draws Cymru ac yn Ewrop
.....
A partnership programme for collaborative action
across Wales and in Europe



Diweddarwyd ym mis Mehefin 2017

Rhagair

Cafodd y Cynllun Heneiddio'n Dda ei lansio yn Sir Ddinbych yn 2015. Darparodd y Cynghorydd Bobby Feeley (Eiriolwr Pobl Hŷn ac Aelod Arweiniol dros Les ac Annibyniaeth) y rhagair hwn. Rydym yn dal i gredu'n gryf yn y safbwynt hwn yn Sir Ddinbych.

“Mae'r proffil oedran cynyddol yn ffaith na allwn ei anwybyddu, ac mewn hinsawdd o leihau cyllidebau, mae angen i ni ailgynllunio sut yr ydym yn edrych ar ôl anghenion pobl i wneud ein gwasanaethau yn gynaliadwy yn y dyfodol. Mae Sir Ddinbych wedi gweithio'n galed tuag at hyn; mae gennym eisoes yr ail boblogaeth fwyaf o bobl hŷn yng Nghymru ac mae angen i ni foderneiddio a newid y ffordd yr ydym yn darparu ein gwasanaethau. Bydd hyn hefyd yn golygu newid diwylliant yn ddramatig. Rhaid i ni annog pobl i gymryd cyfrifoldeb dros gadw'n dda ac yn ffit ac i aros yn annibynnol cyn hired ag y bo modd. Mae hyn yn cynnwys gweithio gydag Adrannau Cyngor Sir Ddinbych, partneriaid ar draws Sir Ddinbych a rhanbarth Gogledd Cymru, y gymuned ac unigolion; rhaid i ni gyd weithio gyda'n gilydd i sicrhau gofal o ansawdd uchel ar gyfer ein trigolion. Bydd hefyd angen gwaith partneriaeth agosach yn arbennig gydag iechyd a lles fel BIPBC. Mae angen i ni sefydlu agwedd 'gallwn wneud' yn hytrach na 'ni allwn wneud' neu bydd y rhai sydd wir angen ein gofal yn colli allan. Drwy gydol eu bywydau, mae pobl hŷn wedi meithrin cyfoeth o wybodaeth, ac wrth i fyw'n hirach ddod yn norm, mae angen i ni gydnabod, gwerthfawrogi a harneisio eu cyfraniad, sydd werth dros £1biliwn y flwyddyn i economi Cymru. Mae Rhaglen Heneiddio'n Dda Sir Ddinbych yn gynllun cadarnhaol da, sydd yn adeiladu ar y gwaith sydd eisoes wedi'i wneud, rydym ar y trywydd iawn i sicrhau gwasanaethau o ansawdd rhagorol, cynaliadwy ar gyfer ein poblogaeth hŷn yn y dyfodol”

Cynnwys	Tudalen
Cyflwyniad	3-6
Y 5 blaenoriaeth	7 – 32
Cymunedau sy'n gyfeillgar i Oed	7 - 12
Atal Cwypniadau	13 - 17
Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia	18 - 22
Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth	23 – 27
Unigrwydd ac Arwahanrwydd	27 – 32
Atodiad 1: Fframwaith Rheoli Perfformiad – Dangosyddion Perfformiad	33 – 38
Atodiad 2: Cynnydd yn erbyn perfformiad y llynedd	39 - 50
Atodiad 3: Ffigyrau sy'n gysylltiedig â phoblogaeth hŷn Sir Ddinbych	51 - 52

Cyflwyniad

Caiff **Cynllun Heneiddio'n Dda** Sir Ddinbych ei ystyried ochr yn ochr â Chynllun Lles 2014 – 2018, sef ein cynllun trosfwaol sengl ar gyfer Cefnogi Annibyniaeth a Gwydnwch a'n Strategaeth Cefnogi Annibyniaeth yw Ein strategaeth allweddol ar gyfer cefnogi pobl o fewn eu cymuned ac atal yr angen am ymyrraeth Statudol. Hefyd, mae'n alinio gyda Blaenoriaethau Corfforaethol Cyngor Sir Ddinbych a'r deilliannau lles sydd yn Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Gweledigaeth Cynllun Lles Sir Ddinbych 2014-2018:

- ✓ Mae pobl yn egniol, yn gysylltiedig ac yn cyfrannu at eu cymuned.
- ✓ Mae pobl yn cymryd sylw o'r hyn sy'n digwydd o'u cwmpas, ac wrth wneud hynny, mae pobl yn parhau i ddysgu am y byd o'u cwmpas
- ✓ Mae pobl yn blaenoriaethau eu lles ac yn cynllunio'n weithredol i gynnal eu hannibyniaeth

Mae'r Cynllun Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych hwn wedi'i ddiweddarau (ym mis Mehefin 2017) a lanswyd gyntaf yn 2015, yn amlinellu sut y caiff pum thema blaenoriaeth y [Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru](#) ei darparu yn Sir Ddinbych.

Y pum thema blaenoriaeth yw:

1. **Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed** - Bydd cymunedau o'r fath yn annog ac yn galluogi pobl hŷn i ymgysylltu gyda'u hamgylchedd, a pharhau i ymgysylltu'n gymdeithasol gyda'r cymunedau hynny, ac felly'n cynnal eu hiechyd, eu hannibyniaeth a'u lles.
2. **Atal Cwmpiadau** - Bydd yn helpu pobl hŷn i gynnal eu hiechyd, diogelwch a lles, i fyw yn hirach yn eu cartrefi eu hunain ac aros yn weithredol yn eu cymunedau.
3. **Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia** - Angen iddynt ddangos lefel uchel o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth cyhoeddus o ddementia yn ein holl gymunedau.
4. **Cyfleoedd ar gyfer cyflogaeth, dysgu a sgiliau newydd** - Cydnabod fod gan pobl hŷn gyfoeth o wybodaeth a phrofiad sydd yn aml yn cael ei ddibrisio. Y nod yw cynyddu gwerth cydnabyddedig pobl hŷn drwy gyfleoedd dysgu, hyfforddiant a chyflogaeth pellach a chyfleoedd gwirfoddoli.
5. **Unigrwydd ac Arwahanrwydd** - Dangoswyd eu bod yn cael effaith sylweddol ar iechyd a lles cyffredinol. Efallai fod dileu unigrwydd ac arwahanrwydd yn afrealistig, ond mae angen i ni weithio ar bob lefel i nodi achos a gwraidd y rhain.

Mae'r egwyddorion a ganlyn wedi'u nodi gan Strategaeth Pobl Hŷn yng Nghymru Llywodraeth Cymru (2013-2023) ac rydym wedi mabwysiadu'r rhain mewn perthynas â gweithredu'r Cynllun Heneiddio'n Dda a gwneud Sir Ddinbych yn lle gwell i dyfu'n hŷn.

- ❖ Cyfranogiad cymdeithasol
- ❖ Amrywiaeth
- ❖ Mynediad at wybodaeth
- ❖ Dysgu a gweithgareddau
- ❖ Heneiddio'n iach
- ❖ Gofodau a rennir
- ❖ Byw yn y gymuned
- ❖ Tai
- ❖ Ynni

Nod cyffredinol y Rhaglen Heneiddio'n Dda yw sicrhau bod yna welliant yn lles pobl 50 oed neu'n hŷn Cymru. Y bwriad yw cefnogi a hyrwyddo agwedd positif ar heneiddio, y manteision a ddaw yn sgil cymdeithas sy'n heneiddio ac i sicrhau bod gan bobl hŷn lais cryf y gwrandewir arno ac a ymatebir iddo.

“Mae llawer y gall unigolion ei wneud i gynnal eu hiechyd eu hunain a’u lles cyffredinol, ond mae angen llawer mwy os ydym eisiau i Gymru fod yn le da i dyfu’n hŷn. Rhaid i wasanaethau cyhoeddus, y trydydd sector, y sector masnachol, llywodraeth genedlaethol a lleol a llawer o gyrff eraill weithio gyda’i gilydd; er enghraifft, i greu amgylcheddau sy’n gyfeillgar i oed, cyfleoedd dysgu a chyflogaeth, a sicrhau bod cefnogaeth ymarferol ar gael er mwyn osgoi unigrwydd ac arwahanrwydd. Mae angen dull cydgysylltiedig sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau eglur iawn, canlyniadau sy’n adlewyrchu’r heriau mwyaf sy’n cael eu hwynebu gan bobl er mwyn heneiddio’n dda.”

Sarah Rochira, Comisiynydd Pobl Hŷn.

Dwy flynedd yn ddiweddarach ac rydym yn dal i ymrwymo’n llawn i sicrhau bod y rhaglen hon yn parhau i gael ei gweithredu’n effeithiol yn Sir Ddinbych. Cyflwynwyd adroddiad cynnydd sy’n edrych ar y blaenoriaethau a’r camau a gymerwyd ar gyfer y cyfnod 2016/17 i’r Uned Comisiynu Pobl Hŷn ym mis Mai 2017.

Dyma ddiweddariad o’n Cynllun Heneiddio'n Dda 2015-2019 sy’n ymgorffori newidiadau lleol a chenedlaethol, er enghraifft, mae'n cynnwys Cam 2 Rhaglen Heneiddio'n Dda Cymru.

Mae'r adran a ganlyn yn rhoi rhagor o fanylion am bob un o'r elfennau hyn gan gynnwys deilliannau disgwylidig, prif gamau a thasgau blaenoriaeth ar gyfer 2017-2018.

Hefyd, mae rhestr o Brif Ddangosyddion Perfformiad wedi'i chynnwys fel Atodiad 1

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed

Nod Cyffredinol: Gwneud Sir Ddinbych yn Sir llawn Cymunedau Cyfeillgar i Oed

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn crynhoi Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed fel a ganlyn: *“Mae dinas sy'n gyfeillgar i oed yn addasu ei strwythurau a'i gwasanaethau i fod yn hygyrch ac yn gynhwysol i pobl hŷn gydag anghenion a galluoedd amrywiol.”*

Yn ymarferol, mae cymuned Sy'n Gyfeillgar i Oed yn un lle mae pobl leol wedi penderfynu blaenoriaethu gwell cymorth i bobl wrth iddynt heneiddio. Gall hyn gynnwys dylunio corfforol, hyrwyddo gwell mynediad a symudedd, hyrwyddo ymgysylltiad cymdeithasol pobl a datblygu cefnogaeth a'r berthynas rhwng y cenedlaethau. Yr agwedd bwysicaf yw ei bod yn ffordd integredig o feddwl am y lleoedd lle mae pobl yn byw a beth yw'r ffordd orau i hyrwyddo lles pobl hŷn a'u hymgysylltu gyda'u hamgylcheddau ffisegol a chymdeithasol.

Fel rhan o'r broses i Gymru gael ei chydabod fel Cenedl Cyfeillgar i Oed, mae Sir Ddinbych yn un o'r 22 o Awdurdodau Lleol yng Nghymru sydd wedi ymrwymo i Ddatganiad Dilyn; gan ddangos ein gwir ymrwymiad ar lefel leol i greu cymunedau sy'n gynhwysol a chefnogol i bawb, waeth beth fo'u hoedran.

Llofnododd Cyngor Sir Ddinbych Ddatganiad Dilyn i gadarnhau ei ymrwymiad i waith a datblygu polisi parhaus ynghylch cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed a'i fod yn cymryd rhan mewn rhwydwaith cydgysylltiedig ar draws Cymru. Bydd hefyd yn cydnabod arweinyddiaeth ac ymrwymiad y cyngor i fynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn. Mae'r Datganiad hefyd yn cynnwys addewid i ddweud y byddwn, lle mae'n bosibl, yn cymryd camau yn y meysydd a ganlyn:

- a. Ymwybyddiaeth o bobl hŷn
- b. Prosesau ymgysylltu sy'n canolbwyntio ar y dinesydd
- c. Lleoedd trefol a mannau cyhoeddus
- d. Tai
- e. Systemau trafnidiaeth gyhoeddus
- f. Cyfranogiad mewn bywyd cymdeithasol a diwylliannol
- g. Cyfleoedd cyflogaeth a gwirfoddoli a dysgu gydol oes
- h. Gwasanaethau cefnogi ac iechyd cymunedol

Mae nifer o'r meysydd blaenoriaeth hyn wedi'u hymgorffori yn barod mewn gweithgarwch gwasanaeth cyfredol ac adnoddau yn Sir Ddinbych, ac yn adlewyrchu ymrwymiad y Cyngor Sir i wella ansawdd bywyd ar gyfer pobl hŷn yn y sir drwy ddarparu gwasanaethau o ansawdd. Mae tystiolaeth o hyn drwy'r blaenoriaethau a amlinellir yn ein Cynllun Lles a Strategaeth Cefnogi Annibyniaeth yn Sir Ddinbych (SID).

Canlyniadau a Chamau Gweithredu

1. Cydnabyddir pwysigrwydd Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed ar bob lefel ledled Sir Ddinbych

1.1. Cefnogi creu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed ar draws Sir Ddinbych.

1.2. Diffinio'r hyn a olygir gan Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed yng nghyd-destun Sir Ddinbych ac i ffurfioli'r broses gydnabyddiaeth mae angen i'r cymunedau eu dilyn er mwyn cael eu hystyried yn swyddogol yn rhai sy'n Gyfeillgar i Oed.

1.3. Sefydlu Hyrwyddwyr sy'n Gyfeillgar i Oed mewn cymunedau lleol.

2. Lleisiau o bob cenhedlaeth yn cael eu clywed a'u cynnwys yn weithredol wrth greu a datblygu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn barhaus.

2.1. Hyrwyddo cynhwysiant pob cenhedlaeth yn weithredol mewn trafodaethau am eu cymuned, gan gyfeirio'n arbennig at grwpiau sy'n rhannu nodweddion gwarchoddedig.

2.2. Hwyluso datblygiad mannau cyhoeddus a rennir (corfforol a chymdeithasol) fel elfen annatod o Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.

2.3. Cefnogi ac annog cymunedau i adnabod a gwireddu'r asedau (gwirioneddol a phosibl) sy'n cyfrannu at Gymuned sy'n Gyfeillgar i Oed.

3. Mae strwythurau a phrosesau Llywodraethu Sir Ddinbych yn cefnogi datblygiad Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed ac arferion sy'n pontio cenedlaethau.

3.1. Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed i fod yn nodwedd mewn dogfennau cynllunio strategol allweddol yr holl Fyrddau Gwasanaeth Lleol.

3.2. Datblygu pecynnau gwybodaeth, adnoddau hyfforddiant a datblygu a rhwydweithiau dysgu i weithwyr proffesiynol, i ymgorffori dealltwriaeth ac ymarfer dulliau Cyfeillgar i Oed mewn cynllunio strategol a gweithredu.

3.3. Sefydlu Eiriolwyr Cyfeillgar i Oed yn ein hadrannau Cynllunio, Tai, Trafnidiaeth ac Addysg.

Tasgau Blaenoriaeth

Wedi'u dwyn ymlaen o 2015/16

- Datblygu 'Cymuned sy'n Gyfeillgar i Oed' ym Modelwyddan drwy Gynllun Tref Bodelwyddan. Archwilio datblygiad cynlluniau bod yn gyfaill a chyfleoedd eraill i ddod â phobl at ei gilydd
- Gweithio gyda Communities for All Ages UK, y trydydd sector a grwpiau cymunedol i gynhyrchu DVD 'Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed' yn amlinellu nodweddion cymunedau sy'n gyfeillgar i oed sy'n gynhwysol i bawb waeth beth fo'u hoedran.
- Datblygu pecyn gwybodaeth ac adnodd hyfforddi ar gyfer gweithwyr proffesiynol, i gryfhau ymagweddau Cyfeillgar i Oed mewn gwasanaethau gweithredol a chynllunio strategol.
- Codi ymwybyddiaeth a dylanwadu ar greu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed yn Sir Ddinbych; cynnal seminar sy'n cynnwys gweithwyr proffesiynol allweddol ac aelodau'r Grŵp Ymgynghorol Arbenigol cenedlaethol ar Gymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed.
- Cynnal digwyddiad undydd Hyfforddiant ar Ymwybyddiaeth o Oed gyda BIPBC a'r Trydydd Sector, gan roi cyfle i Bobl Hŷn Sir Ddinbych roi eu barn ar y rhaglen a helpu ar y dydd fel hyfforddwyr.
- Datblygu ymagwedd ar y cyd i adnabod Eiriolwyr Gyrfaoedd ac Eiriolwyr sy'n Gyfeillgar i Oed o fewn cymunedau.

NEWYDD ar gyfer 2017:

- Parhau i weithio gyda chymunedau lleol i ddarganfod ystyr Cyfeillgar i Oed iddyn nhw, beth sydd angen ei newid yn eu hardal a sut y gall bawb weithio gyda'i gilydd i wireddu'r newidiadau hynny.
- Sicrhau bod y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn 2013-23 ar ei newydd wedd Llywodraeth Cymru yn darparu mwy o symbyliad i waith Heneiddio'n Dda yn Sir Ddinbych, gan helpu i ddarparu cyfeiriad strategol a sefydlu cymunedau sy'n gyfeillgar i oed ar draws Sir Ddinbych.
- Sicrhau ein bod yn datblygu Heneiddio'n Dda ymhellach i ystyried newidiadau Cam 2, fel ymgysylltu mwy â llyfrgelloedd, treftadaeth, diwylliant, busnesau lleol a fferyllfeydd.
- Ail-lansio ac ailenwi'r Grŵp Atgyfeirio Pobl Hŷn i gryfhau ei rôl erbyn yr Hydref 2017. Enw newydd y grŵp fydd 'Heneiddio'r Dda yn Sir Ddinbych'.
- Meithrin cysylltiadau cryfach gyda Bwrdd Gwasanaeth Cyhoeddus Sir Ddinbych a sicrhau synergedd agos rhwng Heneiddio'n Dda, Cynllun Lles Sir Ddinbych a blaenoriaethau Corfforaethol Cyngor Sir Ddinbych.
- Sicrhau bod blaenoriaethau Heneiddio'n Dda yn parhau i gael eu hysbysebu'n helaeth yn y wasg leol a chenedlaethol a bod cysylltiad sylweddol yn cael ei gynnal gyda gwleidyddion ar bob lefel.
- Hyrwyddo a rhoi ar waith fesul cam y canllaw Heneiddio'n Dda (lansiwyd yng Nghymru yn y Gwanwyn 2017) ar fusnesau sy'n gyfeillgar i oed, ymgysylltu â chyflogwyr ar draws Cymru, darparu cyngor ymarferol a chefnogaeth ar sut i wneud busnesau yn fwy cyfeillgar i oed.

Atal Cwmpiadau

Nod Cyffredinol: Cefnogi pobl hŷn i leihau eu risg o gwmpo, lleihau nifer y cwmpiadau ymysg pobl hŷn yng Nghymru.

Mae atal cwmpiadau yn fater allweddol mewn gwella iechyd a lles ymhlith pobl hŷn. Mae cwmpiadau yn achos mawr o anabledd a marwolaeth mewn pobl hŷn yng Nghymru, ac mae'n arwain at gostau dynol sylweddol o ran poen, colli hyder ac annibyniaeth. Amcangyfrifir bod rhwng 230,000 a 460,000 o bobl dros 60 mlwydd oed yn disgyn yng Nghymru bob blwyddyn. Mae rhwng 11,500 a 45,900 o'r rhain yn dioddef anaf difrifol: torri asgwrn, anaf i'r pen, neu rwygo eu cnawd yn ddifrifol. Bydd gwaith y rhwydwaith Atal Cwmpiadau yn helpu pobl hŷn i gynnal eu hiechyd a lles, i fyw yn hirach yn eu cartrefi eu hunain ac aros yn weithredol yn eu cymunedau.

Hefyd, mae cost ariannol sylweddol i wasanaethau iechyd a gwasanaethau gofal cymdeithasol sy'n gysylltiedig â delio gyda chanlyniadau cwmpo. Amcangyfrifir fod cwmpiadau yn costio mwy na £2.3biliwn y flwyddyn i'r GIG. Mae tystiolaeth yn awgrymu y gallai atal cwmpiadau leihau nifer y cwmpiadau o rhwng 15% a 30%, ac y gall gwasanaethau wedi'u trefnu'n dda, yn seiliedig ar safonau cenedlaethol a chanllawiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, atal pobl rhag cwmpo a lleihau marwolaeth ac anabledd o dorri asgwrn.

Mae nifer o fentrau cenedlaethol a lleol sylweddol ar y gweill yng Nghymru i ymdrin â'r mater o gwmpo, gan amrywio o atal hyd at y driniaeth. Tra bod Cyd-raglen Cwmpiadau Aml-asiantaeth 1000 o Fywydau Cymru yn canolbwyntio ar y rhai hynny sydd eisoes wedi cwmpo, bydd rhwydwaith Atal Cwmpiadau Heneiddio'n Dda yng

Nghymru yn ymdrin ag ymyriad cynnar ar gyfer y bobl hŷn hynny sydd mewn risg o gwmpo am y tro cyntaf. Bydd y rhwydwaith ac unrhyw ddatblygu a chyflawni gwasanaethau atal cwmpadau sy'n deillio o'r Rhaglen yn cefnogi lles unigolyn hŷn yn ogystal ag ymdrin â ffactorau risg penodol sydd wedi cael eu nodi ar gyfer cwmpadau. Bydd y gwaith hwn yn cysylltu gyda Rhaglen Trawsnewid Gwella Iechyd Iechyd Cyhoeddus Cymru sydd yn edrych ar ymyriadau yn seiliedig ar dystiolaeth ar draws meysydd pwnc allweddol gydol oes.

Canlyniadau a Chamau Gweithredu

1. Mae pobl hŷn a'u gofalwyr yn ymwybodol o achosion ataliadwy cwmpo ac yn gwybod sut i leihau'r risg.

1.1. Gweithio gyda phobl hŷn a'u gofalwyr i ddatblygu **mwyastron o ymwybyddiaeth o'r risg o gwmpo**, a hyrwyddo gwerth ymyrraeth gynnar ac atal i leihau'r risg o gwmpo.

1.2. Archwilio gyda phartneriaid pa ymyrraethau y gellir eu cyflawni gan weithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr i godi ymwybyddiaeth o risg cwmpadau a mesurau ataliol gyda phobl hŷn unigol a'u gofalwyr.

2. Mae lefelau presennol canfod yn gynnar ac ymyrraethau ataliol yn cael eu mapio a'u hasesu i lywio datblygu yn y dyfodol.

2.1. Gweithredu canllawiau sydd ar gael i helpu gyda:

- canfod risg yn gynnar

- datblygu offer asesu risg
- datblygu ymyriadau priodol ym mhob lleoliad
- datblygu ymyriadau ataliol gan gynnwys dosbarthiadau ymarfer corff atal cwympiadau, gwiriadau diogelwch yn y cartref, gosodiadau ac addasiadau, adolygiadau meddyginiaeth, asesiadau golwg isel a phrofion golwg a gofal traed.

2.2. Datblygu archwilio/mapio lleol o wasanaethau lleol yn y meysydd hyn

2.3. Nodi rhwystrau at argaeledd ymyriadau a amlinellir yn 2.1. a gweithio gyda phartneriaid i chwilio am atebion a chynyddu darpariaeth, gan sicrhau bod ymyriadau yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn cael eu gwerthuso

3. Mae atal cwympiadau yn cael ei integreiddio i raglenni gofal cymdeithasol ac iechyd pobl hŷn eraill fel rhan o'r ymagwedd 'heneiddio'n dda' ehangach.

3.1. Cydweithio â rhaglenni lleol eraill megis y rhai ar eiddilwch, dementia, cyfergyd a chyflyrau cronig, i ddatblygu dulliau integredig/ategol a phrotocolau mewn perthynas ag asesiadau risg ac ymyriadau.

3.2. Hyrwyddo mynediad at gyfleoedd yn seiliedig yn y gymuned ac atgyfnerthu'r rhain, megis clybiau Heneiddio'n Dda, i gefnogi heneiddio'n iach ac fel llwybrau ymadael allweddol ar gyfer cynnal a gwella iechyd a nerth ar ôl rhyddhau o'r gwasanaethau cwympiadau ffurfiol.

3.3. Gweithio gyda darparwyr clybiau, dosbarthiadau a digwyddiadau heneiddio'n iach cymunedol, i gefnogi datblygu gweithgareddau sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Tasgau Blaenoriaeth

Dygwyd ymlaen o 2015/16

- Lleihau nifer y cwympiadau drwy hyrwyddo'r Strategaeth Atal Cwympiadau; codi ymwybyddiaeth o'r risgiau o gwympiadau ymhlith pobl hŷn a'u hatal.
- Gweithio gyda'r Cydlynedd Cwympiadau yn Sir Ddinbych i hyrwyddo ymwybyddiaeth cwympiadau ymysg pobl hŷn drwy ledaenu taflen Teclyn Asesu Risg Cwympiadau (FRAT).
- Cynyddu nifer y bobl y nodwyd sydd mewn perygl o gwmpo drwy waith partneriaeth er enghraifft, mae staff a swyddogion perthnasol y Gwasanaeth Tân yn cael eu hyfforddi i ddefnyddio FRAT fel rhan o'r Aseiad Diogelwch Cartref.
- Sicrhau bod ymarferwyr perthnasol yn nodi materion cwympiadau yn asesiadau pob gofalwr
- Cynyddu nifer y lleoliadau cymunedol lle gellir cynnal ymyriadau atal cwympiadau

- Cryfhau cyfleoedd yn y gymuned i gefnogi heneiddio iach ar ôl i bobl gael eu rhyddhau o wasanaeth cwympiadau ffurfiol

NEWYDD ar gyfer 2017/18:

- Bydd gweithrediad y Rheolwr Prosiect Atal Cwypmiadau i ymdrin â gogledd Cymru gyfan yn gweithio tuag at safoni'r Ddarpariaeth Atal Cwypmiadau ar draws y rhanbarth
- Codi ymwybyddiaeth ynghylch pa sefydliadau ac unigolion sy'n gallu atal cwypmiadau
- Darparu gwasanaethau i nodi pobl sydd mewn perygl a chynnig cefnogaeth a chyingor priodol
- Cymryd Tasglu Cenedlaethol Atal Cwypmiadau Gofal Iechyd Darbodus Llywodraeth Cymru ymlaen (a fydd yn dod â'r holl bartneriaid perthnasol at ei gilydd i gydlynu ymdrechion i atal cwypmiadau a datblygu nodau a chanlyniadau cyffredin fel bod yna ymagwedd gyson at fynd i'r afael â chwypmiadau ar draws Cymru)
- Datblygu a hyrwyddo gweithgareddau cymunedol i helpu unigolion i gynnal eu cryfder a chydbwysedd neu gymryd camau eraill i amddiffyn eu hunain.
- Codi ymwybyddiaeth o Lwybr Atal Cwypmiadau NERS (Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff) (a lanswyd ym mis Rhagfyr 2016)

Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia

Nod Cyffredinol: I wneud Cymru yn genedl sy'n cefnogi pobl â dementia gan adeiladu a hyrwyddo cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia

Dengys ystadegau gan y Gymdeithas Alzheimer o'r rhai sy'n byw â dementia yn y DU, fod 84% yn byw yn Lloegr, 8% yn yr Alban, 5% yng Nghymru a 2% yng Ngogledd Iwerddon. Os yw nifer yr achosion o ddementia yn parhau i fod yr un fath, rhagwelir cynnydd yn y nifer o bobl â dementia yn y DU i 1,142,677 erbyn 2025 a 2,092,945 erbyn 2051, cynnydd o 40% dros y 12 mlynedd nesaf a 156% y 38 mlynedd nesaf.

Mae datblygu cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia yn hanfodol i les pobl hŷn, yn arbennig felly y miloedd o bobl sy'n byw gyda dementia, heb ystyried y diagnosis swyddogol, a'r bobl sydd o'u cwmpas sydd hefyd yn cael eu heffeithio.

Mae pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia yn siarad ynghylch yr heriau y maen nhw'n eu hwynebu bob dydd wrth fyw'n dda gyda dementia. Gall hyn gynnwys anhawster wrth ddefnyddio technoleg, cael gwasanaeth priodol mewn siopau, banciau a swyddfeydd post, defnyddio trafnidiaeth, mynd ar wyliau a chynnal cysylltiadau cymdeithasol a hobiau. Er bod cymorth gan wasanaethau iechyd a gofal yn hanfodol bwysig, bydd angen cymorth gan bobl a sefydliadau drwy'r gymdeithas er mwyn ei gwneud yn bosibl i bobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia fyw'n dda.

Mae cymuned sy'n cefnogi pobl â dementia yn gymuned sy'n dangos lefel uchel o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth gyhoeddus o ddementia (er enghraifft, sefydliad lleol neu genedlaethol fel siop, banc neu gorfforaeth, neu bentref, tref neu ddinas). Mae cymunedau o'r fath yn fwy cynhwysol o bobl gyda dementia, ac yn gwella eu gallu i barhau'n annibynnol a chael un llais, dewis a rheolaeth dros eu bywydau. Mae creu cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia

angen mudiad cymdeithasol: un sy'n cymell pob rhan o'r gymdeithas i weithredu, ymateb a rhoi eu hamser, wedi'u hysbrydoli gan yr uchelgais i wneud eu cymuned yn fwy cyfeillgar i ddementia.

Fel y pwysleisiwyd gan Weledigaeth Genedlaethol Cymru ar Ddementia Llywodraeth Cymru, mae pobl sy'n derbyn diagnosis cynnar o ddementia ac yn derbyn mynediad at wybodaeth, cefnogaeth a gofal priodol, yn gallu byw'n dda gyda dementia. Bydd y rhwydwaith Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia yn gweithio i hwyluso hyn ac yn annog datblygu cymunedau gyda'r gallu i gefnogi pobl sydd wedi cael eu heffeithio gan ddementia fel y gallan nhw fwynhau'r ansawdd bywyd gorau posibl.

Mae'r rhwydwaith yn cydnabod nad yr unigolyn yw'r unig un sy'n cael ei effeithio gan ddementia, mae'n effeithio hefyd ar eu teulu, eu ffrindiau, eu cydweithwyr a'u gofalwyr. Felly, mae Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn defnyddio'r term 'pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia' er mwyn cydnabod yr effeithiau ehangach.

Canlyniadau a Chamau Gweithredu

1. Mae Sir Ddinbych yn amgylchedd lle mae pobl yr effeithir arnynt gan ddementia yn teimlo'n hyderus, yn cael teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u deall.

1.1. Ymgysylltu â phobl yr effeithir arnynt gan ddementia i nodi'r hyn yw 'cymuned sy'n cefnogi dementia' a lledaenu enghreifftiau o arfer gorau.

1.2. Gweithio gyda phartneriaid a busnesau masnachol a sefydliadau i ddatblygu a mabwysiadu ymhellach proses gydnabyddiaeth genedlaethol cymuned 'Cyfeillgar i Ddementia'.

1.3. Sefydlu casgliad o sefydliadau a chymunedau yn Sir Ddinbych sy'n gweithio tuag at gael eu cydnabod am gefnogi dementia/bod yn gyfeillgar i ddementia.

2. Mae pobl yr effeithir arnynt gan ddementia yn Sir Ddinbych yn nodi gwelliant o ran darganfod dementia a'r gefnogaeth a ddarperir cyn, yn ystod ac ar ôl ei ddarganfod.

2.1. Gweithio gyda chyrrff proffesiynol, sefydliadau a grwpiau cymunedol i wella asesu, diagnosis a gofal.

2.2. Nodi cefnogaeth bresennol sydd ar gael i bobl yr effeithir arnynt gan ddementia, yn ogystal â'r bylchau yn y ddarpariaeth.

2.3. Nodi a hyrwyddo cyfleoedd presennol a chyfleoedd yn y dyfodol ar gyfer atal.

3. Sefydlu addysg, hyfforddiant, gwybodaeth a chyngor gwella ac ehangach ynghylch dementia.

3.1. Hyrwyddo delweddau cadarnhaol o bobl yr effeithir arnynt gan ddementia i sbarduno newid mewn agweddau.

3.2. Sicrhau ymgysylltu â gwasanaethau cyhoeddus, fel tai a thrafnidiaeth, gyda'r agenda dementia.

3.3. Hyrwyddo ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia a'r materion mae pobl yr effeithir arnynt gan ddementia yn eu hwynebu.

Tasgau Blaenoriaeth

Dygwyd ymlaen o 2015/16

- Hyrwyddo'r defnydd o'r pecyn e-ddysgu gorfodol i'r holl staff Ymwybyddiaeth o Ddementia yn BIPBC
- Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o Ddementia drwy chwarae wedi'i gomisiynu (The "D Word")
- Datblygu Amgylcheddau Diogel i Ddementia mewn Ysbytai Cymunedol
- Hyrwyddo'r defnydd o Bwyntiau Gwybodaeth Gofal COCH Dementia mewn Meddygfeydd.
- Cynorthwyo a hybu'r Gymdeithas Alzheimer i recriwtio Gwirfoddolwyr Cefnogi i godi ymwybyddiaeth o ddementia.
- Sicrhau bod dementia yn dod yn 'fusnes i bawb' a bod y gwaith cymunedau cyfeillgar i ddementia yn cael ei gryfhau – parhau i ddatblygu cymorth cymar I gymar o fewn grwpiau.
- Ymestyn hygyrchedd i'r grwpiau Dementia i gynulleidfa ehangach drwy sicrhau bod cefnogaeth briodol ar gael
- Sicrhau bod gan ofalwyr well fynediad at ystod ehangach o gefnogaeth a gwybodaeth. Dylid atgyfeirio gofalwyr fel y bo'n briodol i'r ystod o wasanaethau sydd ar gael yn Sir Ddinbych.
- Creu rhagor o Grwpiau Cyfeillgar i Ddementia
- Cymryd sesiynau Cyfeillion Dementia ymlaen mewn ysgolion a cholegau, i hwyluso dealltwriaeth rhwng y cenedlaethau.
- Archwilio opsiynau i hyfforddi Gwirfoddolwyr Cynllun Ceir mewn Ymwybyddiaeth o Ddementia ac Ymwybyddiaeth o Oed.
- Gweithiwr Cymorth Gyrfaoedd yn y Gymdeithas Alzheimer i barhau a threialu gweithiwr cymorth gyda'r Gymdeithas Alzheimer ar gyfer pobl iau sydd â dementia.

NEWYDD ar gyfer 2017/18:

- Gweithio i gynyddu nifer, math ac ystod y gweithgareddau a'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl sydd â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.
- Cynyddu nifer y trefi a chymunedau yn Sir Ddinbych sy'n Gyfeillgar i Ddementia.
- Ymateb i a defnyddio'r Strategaeth Dementia Cenedlaethol newydd gyda champau clir a mesuradwy ar gyfer ystod o bartneriaid fel bod Sir Ddinbych yn lle gwell ar gyfer pobl hŷn sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.



Cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth

Nod Cyffredinol: I sicrhau bod profiadau pobl hŷn yng Nghymru (Sir Ddinbych) yn cael eu hoptimeiddio drwy ddysgu parhaus a chyflogaeth

Mae gan bobl hŷn gyfoeth o wybodaeth a phrofiad nad yw'n cael ei werthfawrogi ac sy'n cael ei danbrizio yn y gweithle. Bydd ymdrin â gwahaniaethu ar sail oed a chydabod gwerth pobl hŷn yng Nghymru yn nodwedd allweddol yng ngwaith y rhwydwaith hwn; ar hyn o bryd mae pobl hŷn werth dros £1 biliwn i economi Cymru bob blwyddyn. Y nod yw cynyddu gwerth cydnabyddedig pobl hŷn drwy gyfleoedd dysgu, cyflogaeth a gwirfoddoli pellach.

Mae'n dda i'r unigolyn, y gymuned a'r economi fod pobl hŷn wedi ymgysylltu â rhyw fath o gyflogaeth, addysg neu hyfforddiant. Mae gan ddysgu i bobl hŷn amrediad o fuddion, fel:

- ✓ Hyrwyddo cyfranogiad economaidd a chymdeithasol
- ✓ Cyfrannu tuag at les a chyflawniad personol
- ✓ Cefnogi creadigrwydd ac arloesedd, a
- ✓ Chynyddu effeithlonrwydd fel gweithwyr neu wirfoddolwyr.

Mae'r angen i flaenoriaethu cyfleoedd ar gyfer cyflogaeth a sgiliau newydd i bobl hŷn wedi cael ei ychwanegu at y Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru mewn cydnabyddiaeth o'i fynychder fel mater ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru. Mae'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn (Cyfnod 3) 2013-23 yn datgan bod pobl hŷn sy'n ddi-waith yn fwy

tebygol o fod yn ddi-waith yn y tymor hir; mae oddeutu 45% o bobl ddi-waith 50-64 oed wedi bod yn ddi-waith am flwyddyn neu fwy, o'i gymharu â 30% o bobl 18-24 oed, a 38% ar gyfer y rhai sy'n 25-49 oed.

Gyda'r dirywiad economaidd yn effeithio'r modelau traddodiadol o ymddeoliad, mae'n rhaid i bobl hŷn allu cael mynediad at gyfleoedd dysgu a chyflogaeth newydd i aros yn y farchnad lafur neu i gael ail-fynediad ati. Mae pobl hŷn angen mynediad at ddysgu am nifer o resymau. Er enghraifft, gyda nifer cynyddol o bobl hŷn nad ydyn nhw'n gallu fforddio ymddeol ar oed Pensiwn y Wladwriaeth, mae darparu cyfleoedd dysgu a datblygu sgiliau er mwyn gwella eu rhagolygon cyflogaeth yn dod yn bwysicach fyth. Ar gyfer pobl hŷn eraill sy'n gallu ymddeol pan maen nhw'n dewis, mae mynediad at ddysgu yn ffactor allweddol wrth gynnal eu lles. Mae dysgu a datblygu sgiliau yn y cyd-destun hwn yn cynnwys cynhwysiant ariannol a digidol, gan helpu pobl hŷn i ddod yn fwy gwydn yn hwyrach yn eu bywydau.

Trwy wella cyfleoedd cyflogaeth pobl hŷn a'u grymuso i ymgysylltu'n ymhellach a chymdeithas, fe fydd cyfleoedd ar gyfer Dysgu a Chyflogaeth hefyd yn gweddu gyda'r rhwydwaith Unigrwydd ac Arwahanrwydd.



Canlyniadau a Chamau Gweithredu

1. Mae pobl hŷn yn Sir Ddinbych yn elwa o fanteisio i'r eithaf ar gyfleoedd ar gyfer cyfranogiad.

- 1.1. Cynyddu nifer y bobl hŷn sy'n gwirfoddoli.
- 1.2. Cynyddu nifer y bobl hŷn sy'n parhau â'u dysgu a datblygu sgiliau cyn ac ar ôl ymddeol.
- 1.3. Nodi a rhannu modelau cymunedol llwyddiannus ar gyfer cyfranogiad pobl hŷn.

2. Mae pobl hŷn yng Nghymru yn elwa o fanteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i gynyddu eu hincwm.

- 2.1. Cynyddu nifer y bobl 50+ oed yng Nghymru sydd yn economaidd weithredol.
- 2.2. Datblygu a gwella cynlluniau cynhwysiant ariannol pobl hŷn.
- 2.3. Cynyddu nifer y bobl 50+ oed sy'n cael mynediad at addysg a hyfforddiant.

3. Mae pobl hŷn yng Nghymru yn teimlo'n ddigon grymus i gynllunio'n effeithiol ar gyfer eu dyfodol.

- 3.1. Codi ymwybyddiaeth ymysg pobl hŷn o gynlluniau presennol y llywodraeth, a chyngor a gwybodaeth arall i helpu adeiladu eu gwydnwch ariannol.
- 3.2. Datblygu casgliad byw o ddarpariaeth bresennol.
- 3.3. Gweithio gyda phartneriaid i gynnal rhaglen beilot i gefnogi pobl hŷn drwy drawsnewid economaidd.

Tasgau Blaenoriaeth

Dygwyd ymlaen o 2015/16

- Cynyddu nifer y pobl hŷn sy'n gwirfoddoli drwy ddefnyddio 'Gwirfoddolwyr Cinetig' Sir Ddinbych
- Gweithio mewn partneriaeth yn genedlaethol er mwyn helpu i gynhyrchu adnoddau hyfforddiant cyn ymddeol ar-lein
- Cyflwyno sesiwn hyfforddiant ar gyfer pobl hŷn ar Ymwybyddiaeth Oedran, mewn partneriaeth â BIPBC a gyda phwyslais arbennig ar y thema hon
- Sicrhau bod ysgolion a busnesau yn gweithio gyda'i gilydd ar 'Llwybrau a Mwy' Datblygiad Busnes Economaidd Sir Ddinbych
- Sicrhau bod pobl hŷn yn elwa o gyflwyno'r prosiect Ewropeaidd OPUS: (Grŵp targed allweddol yw pobl 54+)
- Trefnu digwyddiad Dathlu Dysgu gyda'r bartneriaeth Cyswllt Dysgu a chyfrannu at eu Cynllun Strategol
- Hybu Fy Mywyd, Fy Ffordd ar draws y Sir

NEWYDD ar gyfer 2017/18.

- Codi ymwybyddiaeth ymhellach o'r rhwystrau a wynebier gan bobl hŷn wrth gynnal neu ddiogelu cyflogaeth neu gyfleoedd dysgu priodol ac annog gwasanaethau a chefnogaeth i fod yn gynhwysol i bawb. Bydd Swyddog Cyswllt Cyflogaeth OPUS yn chwilio am gyfleoedd cyflogaeth er mwyn helpu i gynyddu incwm. Cafodd y swydd hon ei llenwi ym mis Mai 2017.
- Hyrwyddo a rhoi ar waith fesul cam y Rhaglen Cyflogadwyedd bob oed (a gyhoeddwyd yn y Gwanwyn 2017) er mwyn helpu i hyrwyddo gweithluoedd amrywiol eu hoedran, ymgysylltu â chyflogwyr i adnabod ffyrdd o gadw a recriwtio gweithwyr hŷn, ac adnabod anghenion sgiliau gweithwyr hŷn, gan gynnwys dysgu i oedolion yn y gymuned, sgiliau digidol ac ariannol.
- Sicrhau y bydd pobl hŷn yn parhau i elwa o gyfleoedd cynhwysiant digidol drwy raglen Cymunedau Digidol Cymru.

Unigrwydd ac Arwahanrwydd

Nod Cyffredinol: I leihau'r lefelau o unigrwydd ac arwahanrwydd a'r effaith negyddol ar iechyd a lles y mae pobl hŷn yn eu profi.

Mae Unigrwydd ac Arwahanrwydd yn faterion trawsbynciol sy'n effeithio'n ddifrifol ar iechyd a lles pobl hŷn yn Sir Ddinbych. Maen nhw hefyd yn sail ar gyfer eithrio cymdeithasol ac maen nhw'n broblem sylweddol a dybryd sy'n croesi pob ffin o ddsbarth cymdeithasol, hil, hunaniaeth o ran rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, statws ariannol a daearyddiaeth. Gall dileu unigrwydd ac arwahanrwydd fod yn afrealistig, ond drwy weithio ar bob lefel, unigol, sefydliadol a strategol, nid yw nodi ac ymdrin â'r achosion sylfaenol yn afrealistig.

Mae ymchwil yn dangos bod gan unigrwydd effaith ar farwolaethau sy'n debyg i ysmegu 15 o sigarêts y dydd. Mae'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael a chyflyrau fel clefyd cardiofasgwlaidd, pwysedd gwaed uchel a dementia. Yn ogystal, mae gan unigrwydd effaith iechyd cyhoeddus llawer ehangach, gan ei fod yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau iechyd negyddol, yn cynnwys marwolaethau, morbidrwydd, iselder a hunanladdiad, yn ogystal â defnyddio gwasanaethau iechyd.

A derbyn bod toriadau cyllidebol i wasanaethau cymunedol a chyhoeddus, sy'n aml yn cael eu gweld fel "angenrheidiau bywyd", mae pobl hŷn mewn mwy o risg o unigrwydd ac arwahanrwydd, y cyfeirir atyn nhw ambell waith fel "lladdwyr tawel". Mae mwy na 75% o ferched a thraean o ddynion dros 65 oed yn byw ar eu pennau eu hunain. Heb y modd i adael eu cartrefi neu gyda llai o ymweliadau gan weithwyr cymuned a darparwyr gwasanaethau, bydd nifer cynyddol o bobl hŷn yn teimlo'n unig ac ar wahân sy'n arwain at effeithiau niweidiol i'w hiechyd meddwl.

Un o brif flaenoriaethau Heneiddio'n Dda yng Nghymru a'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru yw mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol. Mae unigrwydd ymysg pobl hŷn yn broblem i rai pobl sy'n byw yn Sir Ddinbych, mewn gwirionedd, mae'r dystiolaeth yn awgrymu fod unigrwydd yn effeithio ar bobl o bob oed. Un o'r ffyrdd rydym yn bwriadu mynd i'r afael â hyn yn Sir Ddinbych yw ychwanegu 3 chwestiwn am unigrwydd at yr Arolwg Preswlydd nesaf gan ddefnyddio Graddfa Mesur Unigrwydd UCLA.

Bydd mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn galw am ymagwedd sy'n pontio'r cenedlaethau, yn hwyluso neu gefnogi cyfranogiad gweithredol cymunedau Sir Ddinbych a'r cysylltiad â nhw.

Ni fydd cefnogi annibyniaeth unigolyn, hyrwyddo grymuso a phwysleisio cynhwysiant mewn cymunedau yn cael sylw gan ddarpariaeth gwasanaeth ffurfiol yn unig, ond drwy gefnogaeth anffurfiol: Mae angen gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu neu ail-alluogi cymunedau cryf sy'n gallu cymryd camau eu hunain i gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain. Mae cymunedau o'r fath yn seiliedig ar amgylchedd ffisegol o ansawdd uchel, ac yn cael eu cefnogi gan wasanaethau cyffredinol a gwybodaeth briodol a chywir. Felly dim ond mewn partneriaeth â phobl a'r cymunedau eu hunain y gellir mynd i'r afael â hyn drwy fabwysiadu ymagwedd sy'n seiliedig ar asedau i ymdrin â materion.

Canlyniadau a Chamau Gweithredu

1. Mae unigrwydd ac arwahanrwydd yn cael eu cydnabod fel materion iechyd a diogelwch yn Sir Ddinbych.

1.1. Codi proffiliau unigrwydd ac arwahanrwydd fel materion iechyd cyhoeddus.

1.2. Sicrhau bod gwybodaeth iechyd a gofal cymdeithasol a gwasanaethau cynghori yn ymdrin ag effaith unigrwydd ac arwahanrwydd ar les pobl hŷn.

1.3. Grymuso pobl hŷn i fod yn ymwybodol o risgiau unigrwydd ac arwahanrwydd i'w lles.

2. Mae prif achosion a ffactorau unigrwydd ac arwahanrwydd ymysg pobl hŷn sy'n byw yn Sir Ddinbych yn cael eu nodi a'u deall.

2.1. Nodi achosion allweddol unigrwydd ac arwahanrwydd ymysg pobl hŷn.

2.2. Nodi'r effaith y mae unigrwydd ar arwahanrwydd yn ei chael ar yr unigolyn, y gymuned a'r economi.

2.3. Nodi a datblygu ymyriadau presennol a phosibl a fyddai'n gallu lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd ymysg y genhedlaeth hŷn sy'n ymddangos.

3. Mae darparu cefnogaeth arloesol a hygyrch yn cael eu ddatblygu, sy'n ymdrin ag effaith newidiadau i amgylchiadau bywyd y mae pobl hŷn yn eu hwynebu.

3.1. Sicrhau yr ymgynghorir â phobl hŷn yn gywir ac yn ystyrlon ynghylch darparu trafndiaeth cyhoeddus.

3.2. Sicrhau bod gan bobl hŷn y modd ariannol i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol.

3.3. Mae pobl hŷn yn ymwybodol o gynlluniau tai sy'n hyrwyddo rhyngweithiad a chynhwysiant cymdeithasol ac maen nhw'n cael mynediad atyn nhw.

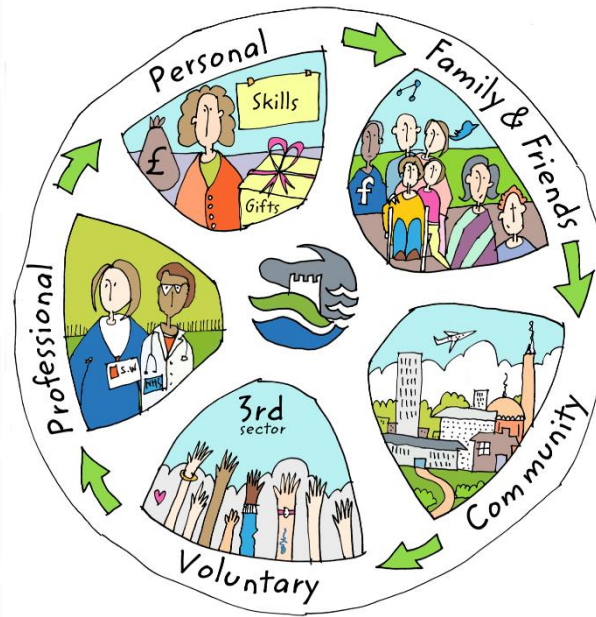
Tasgau Blaenoriaeth

Dygwyd ymlaen o 2015/16

- Trefnu Cyfnewid Dysgu ar Unigrwydd rhwng pobl hŷn, staff y rheng flaen a gweithwyr proffesiynol eraill I ganfod prif achosion unigrwydd ac arwahanrwydd ymysg pobl hŷn.
- Cynnwys cwestiynau ar unigrwydd yn Arolwg Preswilydd Sir Ddinbych i gynorthwyo gyda mwy o ddealltwriaeth o unigrwydd yn Sir Ddinbych.
- Cynhyrchu taflen wybodaeth ddwyieithog ar unigrwydd.
- Datblygu mentrau unigrwydd ym Modelwyddan, ardal lle nodwyd unigrwydd fel mater arbennig.
- Datblygu gwasanaeth i fynd i'r afael ag unigrwydd gyda meddygon teulu yn ardal Llanelwy (ardal lle ystyrir unigrwydd fel mater ganddynt)
- Sicrhau bod yr agenda unigrwydd yn cynnwys pobl sy'n byw mewn Cartrefi Gofal drwy sesiynau hyfforddiant Unigrwydd, fel y gallwn ymdrin â phroblemau o fod "yn unig mewn ystafell orlawn".
- Gweithio gyda grwpiau ffydd i ddatblygu mynediad at gymorth sy'n seiliedig ar ffydd ac i godi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael ymysg grwpiau lleiafrifol lleol.

NEWYDD ar gyfer 2017/18:

- Sefydliadau i fonitro, herio a deall yr effaith y gall eu penderfyniadau ei chael ar unigrwydd ac arwahanrwydd.
- Rhoi canllaw ar ymdopi ag unigrwydd Heneiddio'n Dda (a gyhoeddwyd yn y Gwanwyn 2017) ar waith, ymgysylltu â grwpiau cymuned, unigolion a gwirfoddolwyr ar draws Cymru, darparu help a chefnogaeth ymarferol i sicrhau bod pobl hŷn ynn fwy gwydn ac yn llai tebygol o deimlo'n unig.



Atodiad 1: Fframwaith Rheoli Perfformiad – Dangosyddion Perfformiad

Blaenoriaethau Heneiddio'n Dda	Rheoli Perfformiad
Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed	<p>Dangosyddion Perfformiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nifer y cymunedau sy'n gweithio tuag at ddod yn Gyfeillgar i Oed yn Sir Ddinbych yn ystod 2017/2018 • % y bobl sy'n dweud eu bod wedi cael eu trin gydag urddas a pharch. • Mae nifer y trafodaethau cyfeillgar i oed a gynhelir yn y cyfarfodydd PSB wedi cynyddu. • Ail-lansio ac ailenwi'r Grŵp Atgyfeirio Pobl Hŷn i gryfhau ei rôl erbyn yr Hydref 2017. <p>Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:</p>
Cwmpïadau	<p>Dangosyddion Perfformiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nifer y FRATS (i gyd wedi'u casglu ac yna eu dadansoddi yn ôl priodoldeb) • Nifer y rheiny sydd wedi cael hyfforddiant FRAT (e.e. 3^{ydd} sector/ gwasanaeth tân wedi'u hyfforddi gan gydlynnydd) • Nifer yr MRA (Asesiadau llawn gan ymarferwyr) • Nifer yr atgyfeiriadau ymlaen ar ôl MRA (e.e. faint i wasanaethau fel geriatregydd/ Meddyg Teulu/ trin traed ayb) • Gwaith cwmpïadau i'w roi ar waith fesul cam i'r sector gofal cyfan cyn gynted ag y bydd recriwtio'n galluogi i'r gwaith hwn ddigwydd.(gweler hefyd gofal) • Mae angen i hyfforddiant ail-alluogi ffocysu ar gartrefi gofal i ymgorffori arfer ar draws y sector (gweler hefyd gofal) <p>Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:</p>

<p>Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Bobl â Dementia</p>	<p>Dangosyddion Perfformiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cynyddu nifer y cyfeillion dementia ac eiriolwyr dementia yn Sir Ddinbych. • Cynyddu nifer y cymunedau sy'n 'Gweithio tuag at ddod' yn gymunedau sy'n gyfeillgar i obl â dementia yn Sir Ddinbych • Cynyddu nifer y cyrff/pobl sy'n cymryd rhan mewn hyfforddiant/sesiynau dementia. • Holl weithwyr cartrefi gofal i ymgymryd â hyfforddiant dementia sylfaenol yn rhan o'u hanwytho. (gweler hefyd Gofal) • Yr holl staff gofal a Rheolwyr Cartrefi Gofal i ymgymryd â hyfforddiant dementia pellach yn barhaus yn rhan o ddatblygiad eu sgiliau a medrau, gyda hyn yn elfen benodol o asesiad goruchwylio a pherfformio. (gweler hefyd Gofal) <p>Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:</p>
<p>Unigrwydd ac Arwahanrwydd</p>	<p>Dangosyddion Perfformiad</p> <ul style="list-style-type: none"> • % y bobl sy'n dweud eu bod yn gallu gwneud yr hyn sy'n bwysig iddynt • % y bobl sy'n dweud eu bod yn teimlo'n rhan o'u cymuned • Lleihad yn nifer y bobl hŷn sy'n cael eu heffeithio gan unigrwydd ac arwahanrwydd • Anogir cynlluniau cyfeillio o fewn cartrefi gofal, gan gynnwys prosiectau pontio'r cenedlaethau, a rhoddir cefnogaeth i breswylwyr i gynnal unrhyw gyfeillgarwch presennol. (gweler hefyd Gofal) <p>Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:</p>

Cyfleoedd i gymryd rhan mewn gwaith a dysgu	Dangosyddion Perfformiad <ul style="list-style-type: none"> • % y gwirfoddolwyr sydd wedi cymryd rhan mewn gwaith gwirfoddol fwy nag unwaith yn y 12 mis diwethaf sy'n 50+ • Cynyddu nifer y bobl 50+ oed sy'n cael mynediad at addysg, hyfforddiant neu ddysgu • Nifer y bobl 50+ oed yng Nghymru sy'n economaidd weithredol • Gwell profiad sgiliau gwaith • Gwell dyheadau a chymhelliant • Gwell sgiliau chwilio am waith • Gwell sgiliau sylfaenol • Gwella sgiliau yn y gweithle a chymdeithasol • Gwell sefydlogrwydd
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:
Dangosyddion Perfformiad Ychwanegol	
Tai	DP: <ul style="list-style-type: none"> • Nifer y cartrefi fforddiadwy newydd a gwblhawyd drwy'r Rhaglen Datblygu Tai • Nifer y cartrefi fforddiadwy ychwanegol a ddarparwyd drwy'r Rhaglen Datblygu Tai
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:
Byw'n annibynnol	DP: <ul style="list-style-type: none"> • Pobl yn dweud eu bod yn byw mewn cartref sy'n orau gweddu eu lles

	<ul style="list-style-type: none"> • O'r bobl sy'n gallu byw'n annibynnol gyda phhecyn gofal, y canrannau a gefnogir i fyw'n annibynnol drwy opsiynau cefnogol modern • O'r bobl sy'n gallu byw'n annibynnol gyda phhecyn gofal, y canrannau a gefnogir i fyw'n annibynnol drwy opsiynau gofal traddodiadol • Mynediad parhaus at gefnogaeth seiliedig ar ffydd ac at gymunedau diwylliannol penodol mewn cartrefi gofal (gweler hefyd Gofal)
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:
<p>Iechyd a Lles a Hamdden</p>	<p>DP:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nifer y bobl hŷn (60 oed neu'n hŷn) sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol • Nifer y bobl hŷn (60 oed neu'n hŷn) sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chyfleoedd lles a ddarperir neu a gomisiynir drwy FAH • Nifer yr ymweliadau â chanolfannau chwaraeon a hamdden awdurdod lleol yn ystod y flwyddyn lle bydd yr ymwelydd yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, y 1,000 o'r boblogaeth • Canran y bobl sy'n dechrau'r Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol (NERS) sy'n cwblhau eu rhaglen 16 wythnos • Gwell iechyd a lles
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:
<p>Teimlo'n saff</p>	<p>DP:</p> <ul style="list-style-type: none"> • % y bobl sy'n dweud eu bod yn teimlo'n saff

	<ul style="list-style-type: none"> Nifer y defnyddwyr gwasanaeth sy'n cael teleofal (cyfrifiad ar ddiwedd y cyfnod adrodd) (yn seiliedig ar ddata bilio Cyllid)
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:
Tlodi	<p>DP:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cyfanswm nifer yr aelwydydd a symudwyd o dlodi tanwydd Canran y bobl y codwyd eu henillion incwm uwchben y ffin tlodi yn ystod y flwyddyn Nifer yr unigolion y symudwyd o dlodi incwm
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:
Gofal	<p>DP:</p> <ul style="list-style-type: none"> % y bobl hŷn sy'n cael gwasanaethau yn y cartref ac yn y gymuned (e.e. gofal iechyd yn y cartref, pryd ar glud, gofal dydd i oedolion) % y bobl sy'n fodlon ar y gofal a'r gefnogaeth y cawsant Mynediad parhaus at gefnogaeth seiliedig ar ffydd ac at gymunedau diwylliannol penodol mewn cartrefi gofal (gweler hefyd Byw'n annibynnol) Darparwyr cartrefi gofal, comisiynwyr a AGGCCi ddatblygu ffyrdd anffurfiol a systematig o sicrhau eu bod yn deall ansawdd bywyd pobl hŷn Anogir cynlluniau cyfeillio o fewn cartrefi gofal, gan gynnwys prosiectau pontio'r cenedlaethau, a rhoddir cefnogaeth i breswylwyr i gynnal unrhyw gyfeillgarwch presennol. (gweler hefyd Unigrwydd ac Arwahanrwydd) Holl weithwyr cartrefi gofal i ymgymryd â hyfforddiant dementia sylfaenol yn rhan o'u hanwytho. (gweler hefyd Cyfeillgar i Bobl sydd â Dementia) Yr holl staff gofal a Rheolwyr Cartrefi Gofal i ymgymryd â hyfforddiant dementia pellach yn barhaus yn rhan o ddatblygiad eu sgiliau a medrau, gyda hyn yn elfen benodol o asesiad goruchwyllo a pherfformio. (gweler hefyd Cyfeillgar i Bobl sydd â Dementia)

	<ul style="list-style-type: none"> • Gwaith cwmpïadau i'w roi ar waith fesul cam i'r sector gofal cyfan cyn gynted ag y bydd recriwtio'n galluogi i'r gwaith hwn ddigwydd.(gweler hefyd cwmpïadau) • Mae angen i hyfforddiant ail-alluogi ffocysu ar gartrefi gofal i ymgorffori arfer ar draws y sector (gweler hefyd cwmpïadau)
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:
Llyfrgelloedd, diwylliant a threftadaeth	DP: <ul style="list-style-type: none"> • Nifer y bobl hŷn (50+ sy'n ymweld â Llyfrgelloedd Cyhoeddus yn ystod y flwyddyn, y 1,000 o'r boblogaeth • Nifer y bobl hŷn (50+ sy'n ymweld â Safleoedd Treftadaeth (Plas Newydd, yr Hen Garchar, Nant Clwyd y Dre, ac Amgueddfa Y Rhyl)
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:
Yr Iaith Gymraeg	DP: <ul style="list-style-type: none"> • % y bobl sy'n dweud eu bod wedi gallu cyfathrebu yn eu dewis iaith
	Canlyniadau/ straeon/ astudiaethau achos ac arfer gorau:

Atodiad 2: Perfformiad yn erbyn canlyniadau a gweithredoedd Mawrth 2016 Ebrill 2017.

Cymunedau Heneiddio'n Dda – Cynnydd:

- ✓ Cynhaliwyd digwyddiadau Heneiddio'n Dda ar draws Sir Ddinbych.
- ✓ Yn ystod y flwyddyn 2016/17 cafodd Cymunedau Cyfeillgar i Oed eu cynnwys gan y GAPH (Grŵp Atgyfeirio Pobl Hŷn) yn ei gyfarfodydd rheolaidd. Roedd y Rhaglen Waith fel a ganlyn: Chwefror 2016- Cymunedau Cyfeillgar i Oed, Ebrill 2016 – Unigrwydd ac Arwahanrwydd, Mai 2016 – Cefnogi Pobl â Dementia, Mehefin 2016 – Cwmpadau, Medi 2016 – Cwmpadau (parhad), Hydref 2016 – Cyfleoedd ar gyfer Cyflogaeth a dysgu sgiliau newydd, Rhagfyr – Gwerthuso. Hefyd, cafodd unrhyw wybodaeth a ddarparwyd ei ddsbarthu gan bob aelod i'w sefydliad perthnasol.
- ✓ Age Connects yn darparu fforymau 'Hubbub' mewn 7 lleoliad ar draws Sir Ddinbych bob 6 wythnos. Mynychir y fforymau gan bobl hŷn sy'n gallu lleisio unrhyw bryderon neu faterion ynghylch gwasanaethau cyhoeddus a gwasanaethau eraill.
- ✓ Hwylusodd Age Connects drafodaethau pontio'r cenhedloedd yn eu cynhadledd Arloesi mewn Gofal Cymdeithasol yn y Ganolfan Optig ym mis Gorffennaf 2016. Roedd y grŵp yn cynnwys pobl hŷn a phobl oedran ysgol, ac fe'i arweiniwyd gan Dr. Alan Hatton-Yeo, Arweinydd Arbenigol ar Gymunedau Cyfeillgar i Oed dros Gymru. Bu'r ymateb yn bositif iawn, nid yn unig wrth gynnig safbwynt arloesol ar ofal pobl hŷn yn y dyfodol, ond hefyd wrth brofi sut y gellir dymchwel rhwystrau rhwng y cenedlaethau a datgelu'r gwir amdanynt.
- ✓ Gweithredodd Age Connects ei fforymau pobl hŷn mewn gwahanol leoliadau cymuned sy'n annog cyfleusterau a rennir o fewn y gymuned ehangach
- ✓ Mae Age Connects wedi ennill cefnogaeth siop ffatri y Tweedmill ger Llanelwy i weithredu ei raglen Planhigion Lluosflwydd i gynnig garddio Cyfeillgar i Oed

- ✓ O GAYC (Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff) Sir Ddinbych, roedd 67% o'r holl gleientiaid dros 56 oed. (nid yw'r cynllun hwn wedi'i dargedu'n benodol at bobl hŷn, felly mae hyn yn amlygu hyrwyddo ac anogaeth effeithiol tuag at bobl 50 oed neu'n hŷn).
- ✓ Mae Swyddogion Adolygu yn cofnodi ansawdd materion bywyd ac yn cyfeirio'r holl bryderon a godwyd i'r Swyddogion Contract eu hystyried a chymryd camau posibl. Wrth ymweld â chartrefi gofal i gyflwyno hyfforddiant neu hyrwyddo arferion codi a chario da yn unol â deddfwriaeth a chanllawiau presennol, fel Therapydd Galwedigaethol cymwys, gall y Cydlynnydd ddefnyddio'i sgiliau i roi cyngor ar yr amgylchedd o ran mynediad i bob dinesydd, hyrwyddo annibyniaeth wrth fynd o gwmpas eu bywydau beunyddiol a chysylltu ag asiantaethau eraill fel Remap. Enghraifft diweddar oedd lle gwnaed trefniadau i addasu bwrdd mewn ystafell fwyta cartref gofal fel bod y dinesydd yn gallu bwydo ei hun yn annibynnol gan fod y bwrdd presennol yn rhy uchel, yna, roedd hi'n gallu parhau i eistedd gyda'i ffrindiau amser prydiau.
- ✓ Nod y Pwyntiau Siarad a datblygiad Gwasanaeth Llywiwr Cymunedol yw meithrin gwydnwch yn y Gymuned yn unol â Deddf Gwasanaethau Cymdeithas a Llesiant. Rydym wedi defnyddio arian grant sydd ar gael i ddatblygu'r gwasanaethau hyn ac mae llawer wedi'i wneud mewn partneriaeth â BCU.
- ✓ Llyw-wyr Cymunedol (gwasanaeth cefnogaeth cymunedol) – mae'r gwasanaeth hwn yn parhau i weithio gyda phartneriaid y 3ydd sector yn dilyn cynllun peilot o wasanaeth Llywiwr Cymunedol arloesol. Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu dolen rhwng Gofal Iechyd a Chymdeithasol, y dinesydd, eu teulu a gofalwyr, a ffynonellau cefnogaeth o fewn y gymuned a'r trydydd sector. Mae'n cynnig ffordd wahanol i bobl ddysgu am yr help a allai fod ar gael neu'r hyn y gallant gyfrannu ato yn eu cymuned i gefnogi eu hiechyd a'u lles. Mae'r Llyw-wyr Cymunedol yn ffynhonnell o wybodaeth cyfredol, cywir ac amserol ynghylch ystod gynhwysfawr o gymorth sydd ar gael o fewn y gymuned. Hyrwyddo ystod o help sydd ar gael o fewn y gymuned i leihau'r angen am gymorth gofal cymdeithasol ffurfiol, wedi'i gynllunio. Hefyd, mae Llyw-wyr Cymunedol yn rhoi cyfle i bobl: - Fynd i Bwyntiau Siarad ac esbonio i Lyw-wyr Cymunedol beth y maen nhw'n teimlo sydd ar goll yn eu cymuned lleol a fyddai'n gallu gwneud gwahaniaeth i'w hiechyd a lles; trafod a chynllunio gyda'r Llyw-wyr Cymunedol sut i gymryd rhan a rhannu eu gwybodaeth,

sgiliau, profiad ac amser i wella lles eraill yn eu cymuned; gweithio gyda'r Llyw-wyr Cymunedol i helpu cymunedau i datblygu eu gweithgareddau a gwasanaethau.

- ✓ Mae'r Swyddog Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaeth Cefnogi Pobl wedi ymgymryd â nifer o ddarnau o waith i sicrhau bod cymryd rhan yn allweddol o'r penderfyniadau a'r cyfeiriadau y mae ein gwasanaethau'n gwneud. Mae hyn wedi cynnwys datblygu Pecyn Cymorth Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaeth, mynychu fforymau agored, arolygon, adolygiadau ansawdd, sesiynau gweithgarwch a gyflwynir gan y Tîm Allgymorth, sesiynau Galw Heibio i'r Digartref a gyflwynir gan lyfrgelloedd Y Rhyl a Dinbych.
- ✓ Mae cyfathrebu, iaith a diwylliant yn hollbwysig wrth sicrhau bod urddas unigolyn yn cael ei barchu. Mae Cyngor Sir Ddinbych wedi dosbarthu eitemau rheolaidd am yr iaith Gymraeg (e.e. Diwrnod Shwmai a Dydd Miwsic) i bob Darparydd yn yr Awdurdod. Yn ogystal, caiff gwybodaeth am y 'Cynnig Rhagweithiol' ac argaeledd adnoddau a chyrsgiau iaith ei chynnwys yn newyddlen SCWDP. Mae 'lanyard' "Dysgwr Cymraeg" wedi'u creu gan y Swyddog Datblygu Staff a dosberthir y rhain i ddarparwyr gofal Sir Ddinbych, ynghyd â rhai "Siaradwr Cymraeg". Golyga hyn bod cleientiaid yn gallu gweld yn glir pa staff sy'n siarad Cymraeg neu sy'n dymuno ymarfer eu sgiliau dysgu Cymraeg.
- ✓ Mae gan Age Connects wasanaeth eiriolaeth annibynnol. Maent yn canolbwyntio'n bennaf ar rymuso preswylwyr i hunan-eirioli dros eu hawliau o dan Erthygl 10 y Ddeddf Hawliau Dynol. Rhyddid Mynegiant, yn arbennig mewn perthynas ag anghenion a dewisiadau penodol a gynhwysir yn eu cynlluniau gofal.
- ✓ Hefyd, mae gan Age Connects wasanaeth o'r enw 'Voyager'. Mae'r gwasanaeth hwn yn cefnogi pobl wrth iddynt symud i gartref gofal ac yn helpu gyda gorbryder sy'n gallu codi yn ystod y cyfnod hwn o newid.
- ✓ Mae Sir Ddinbych yn ariannu gwasanaeth Eiriolaeth Proffesiynol Annibynnol i bobl 65 oed a hŷn ac mae ganddo 'gontract sefydlog' ar gyfer pobl iau na 65 oed. Bydd y ddau'n cefnogi pobl sy'n mynd i mewn i/yn dod allan o neu'n byw mewn cartref gofal

Atal Cwmpiadau – Cynnydd:

- ✓ O fewn Sir Ddinbych, mae'r ddarpariaeth Atal Cwmpiadau wedi datblygu mewn nifer o ffyrdd rhwng y cyfnod adnabod, y cyfnod asesu yn ogystal â gweithredu ymyriadau y profwyd eu bod yn lleihau nifer y cwmpiadau rhwng 15-30%.
- ✓ Er mwyn cynyddu'r gallu i adnabod y rheiny sydd mewn perygl o syrthio, mae hyfforddiant i gynyddu ymwybyddiaeth o'r Pecyn Cymorth Asesu Risg Cwmpiadau (FRAT) wedi'i gyflwyno i holl staff Tân ac Achub Gogledd Cymru, sydd bellach yn cwblhau'r FRAT yn rhan o'r gwiriad diogelwch yn y cartref. Hefyd, mae'r Tîm Cymorth Cymunedol (CAT) wedi'i weithredu fel cynllun peilot yn Sir Ddinbych a Chonwy sydd wedi cael canlyniadau positif wrth leihau amseroedd aros am gymorth, llai o bwysau ar Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Ambiwlans Cymru yn ogystal â llwybr mwy effeithiol i'r gwasanaeth Atal Cwmpiadau ar gyfer y rheiny sydd ag angen cymorth ar ôl cwmp.
- ✓ I gynyddu darpariaeth asesiadau'r Asesiad Risg Aml-Ffactoraidd (MRA) ac i ychwanegu at y ddarpariaeth o'r dosbarthiadau cydbwysedd ac ymarfer corff Hyfforddiant Sadrwydd Osgo seiliedig ar dystiolaeth, mae hysbysebion ar gyfer dau Ymarferydd Atal Cwmpiadau wedi'u rhyddhau, a bydd y swyddi hyn yn cael eu llenwi cyn bo hir (dyma yw'r sefyllfa ym mis Mai 2017).
- ✓ Mae ymwybyddiaeth o gwmpiadau wedi'i hyrwyddo mewn nifer o ddigwyddiadau lle pobl hŷn yw'r gynulleidfa darged. Cynhaliwyd digwyddiadau ymgynghori ar atal cwmpiadau ar draws Sir Ddinbych
- ✓ Mae Gofal a Thrwsio, mewn partneriaeth â phartneriaid allweddol, yn ymgymryd â chymau pellach i roi'r ymagwedd Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif (MECC) ar waith fesul cam ac mae gwasanaethau Tân ac Achub hefyd yn ymrwmo i MECC ac yn cefnogi pobl hŷn yn eu rôl diogelwch cymunedol
- ✓ Mae'r ymgyrch 'Sadiwch i Gadw'n Saff', y gwasanaeth '1000 o Fwydau', y canllaw ar 'Osgoi Llithro, Baglu a Chwmpo' a'r canllaw 'Get up and Go' yn cael eu hyrwyddo a'u datblygu ar draws Sir Ddinbych fel bod pobl hŷn yn fwy ymwybodol o beryglon cwmpo ac yn gwybod sut i helpu eu hunain.

- ✓ Mae staff clinigol Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn mynychu hyfforddiant cwmpïadau gorfodol, a lanswyd Llwybr Cwmpïadau Ysbytai gogledd Cymru ym mis Rhagfyr 2016.
- ✓ Tua diwedd 2016/17, dechreuodd Age Connects ddarparu ymwybyddiaeth ac asesiadau atal cwmpïadau yn rhan o'i wasanaeth 'Cold Buster' (cyngor ar Ynni/Budd-daliadau).
- ✓ Gweithiodd Age Connects, Age Cymru a Gofal a Thrwsio ar y cyd i ddarparu digwyddiad agored yn Llanelwy ym mis Chwefror 2017. Roedd hwn yn ddigwyddiad agored i'r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol, a oedd yn cynnwys addasiad a gwasanaethau sydd ar gael i helpu atal pobl hŷn rhag gwmpo.
- ✓ Mewn partneriaeth â Gwasanaethau Iechyd a Chymdeithasol, cyhoeddodd Gofal a Thrwsio Sir Dinbych yr holiadur FRAT i bob Cleient RRAP. Maent hefyd yn parhau i ddarparu addasiadau i helpu atal cwmpïadau. Mae holiaduron FRAT a ddychwelir yn cael ymweliad gan Weithiwr Achos Craidd ac fe gânt eu trosglwyddo i'r SPOA am Asesiadau Cwmpïadau pellach. Cynhelir Asesiadau FRAT fel rhan o'r gwasanaeth Gweithiwr Achos.
- ✓ Gwnaeth Gydlynnydd Cwmpïadau Sir Ddinbych gyflwyniad i'r Grŵp Atgyfeirio Pobl Hŷn fel bod sefydliadau'n fwy ymwybodol o'r broses asesu ac atgyfeirio FRAT.
- ✓ Mae rheolwyr Age Connects wedi dosbarthu gwybodaeth ar atal cwmpïadau i'r holl staff perthnasol sy'n darparu rhaglenni yng nghartref yr hen bobl eu hunain. Mae'r rhaglenni'n cynnwys 'Cold Buster', Llywiwr Cymunedol a Gwybodaeth a Chyngor. Mae gwaith atal cwmpïadau wedi'i integreiddio o fewn y gwasanaeth cyngor ynni/budd-daliadau 'Cold Buster' a weithredir gan Age Connects.
- ✓ Ariennir Gofal a Thrwsio gan Lywodraeth Cymru i ddarparu gwasanaethau sy'n galluogi pobl hŷn a phobl agored i niwed i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Mae'r Gwiriad Cartrefi Iach yn adolygu meysydd allweddol ac yn nodi peryglon a risgiau o ran cwmpïadau ac atal cwmpïadau. Mae'r Gwasanaethau Addasiadau Ymateb Cyflym a ariennir gan Lywodraeth Cymru yn

darparu addasiadau lefel isel yn rhad ac am ddim i'r cleient sy'n gallu atal derbyniadau i'r ysbyty a hwyluso rhyddhau pobl o'r ysbyty.

- ✓ Mae'r holl waith a wneir gan Ofal a Thrwsio yn seiliedig ar dystiolaeth ac fe'i ddilynir gan Arolygon Boddhad Cwsmeriaid a chaiff ansawdd a chanlyniadau gwaith a wneir eu monitro. Defnyddir astudiaethau achos yn dystiolaeth o'r gwaith a wneir a gwerth yr allbwn a'r canlyniadau.
- ✓ Drwy weithio gyda Chynghrair Henoed Cymru ar lefel genedlaethol mae Gofal a Thrwsio yn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o'r ymgyrch codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o sut i atal cwmpadau Heneiddio'n Dda (i'w lansio ym mis Hydref gan y Comisiynydd Pobl Hŷn). Rydym wedi derbyn y posteri a'r cardiau post i hyrwyddo hwn, ac yn ei hyrwyddo'n weithredol yn barod.
- ✓ Mae'r Gweithiwr Achos O'r Ysbyty i'r Cartref Gofal a Thrwsio, drwy weithio gyda'r timau cynllunio rhyddhau yn YGC, yn helpu i adnabod unigolion sy'n gallu elwa o'r gwasanaethau Gofal a Thrwsio mewn perthynas â'r agenda cwmpadau
- ✓ Mae Gofal a Thrwsio Sir Ddinbych yn hyrwyddo annibyniaeth i bobl hŷn 60+ oed sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain i sicrhau eu bod yn byw yn gyfforddus, yn saff, yn gynnes ac yn ddiogel. Drwy hyn, darperir amgylchedd saff yn y cartref am yr hir dymor a gwell ansawdd bywyd.
- ✓ Cafodd gwaith atal cwmpadau ei dreialu yn un o'r cartref gofal ein hunain cyn cael ei rannu'n fwy eang ar draws y sector. Mae angen i fwy ddigwydd yn hyn o beth, ond mae'n ymddangos yn ddefnyddiol iawn lle mae'n cae ei fabwysiadu.
- ✓ Ar hyn o bryd mae tri o gartrefi gofal y Cyngor (Cysgod Y Gaer, Awelon, Dolwen) o dan gylch gwaith y Swyddog Atal Cwmpadau. Rhoddwyd hyfforddiant i'r cartrefi hyn yn y pecyn cymorth Cartref Gofal. Roedd hwn yn cynnwys hyfforddiant ymwybyddiaeth cyffredinol i'r holl staff, a chytunwyd y dylai bod gan bob cartref gofal 2 'Eiriolwr Cwmpadau' penodol i fod yn unigolion dynodedig i ymgymryd â'r MRA (Aseiad cwmpadau Cartrefi Gofal - Teclyn 2 yn y pecyn cymorth).
- ✓ Mae gan Sir Dinbych strategaeth teleofal

- ✓ Bydd gweithrediad y Rheolwr Prosiect Atal Cwypmiadau i ymdrin â gogledd Cymru gyfan yn gweithio tuag at safoni'r Ddarpariaeth Atal Cwypmiadau ar draws y rhanbarth

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Bobl â Dementia - Cynnydd:

- ✓ Mae nifer cynyddol o unigolion a sefydliadau yn cael eu cydnabod fel Cyfeillion Dementia. Er enghraifft, mae tîm yr Heddlu ym Mhrestatyn wedi ymgymryd â hyfforddiant Cyfeillion Dementia a Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru yw sefydliad cyfeillgar i bobl â dementia cyntaf gogledd Cymru. Ar hyn o bryd, mae trafodaethau'n mynd rhagddynt gyda Heddlu Gogledd Cymru i ddarparu Sesiynau Cyfeillion Dementia a chyn bo hir bydd hyn yn cael ei hyrwyddo i bob cartref gofal yn y Sir i weld faint ohonynt sydd â diddordeb mewn mynychu'r cyflwyniad awr.
- ✓ Mae mwy o bobl yn mynychu hyfforddiant a chyrsgiau ymwybyddiaeth am ddementia. Er enghraifft, mae'r calendr Hyfforddiant Cynllun Datblygu Gweithlu Gofal Cymdeithasol yn cynnwys hyfforddiant ynghylch dementia sy'n cael ei hyrwyddo i staff gofal cymdeithasol yr Awdurdod Lleol/Annibynnol a'r 3ydd sector yn Sir Ddinbych. Yn ogystal, cafodd gwybodaeth ynghylch Rhwydwaith Dementia Gogledd Cymru a Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia Cymru ei chynnwys yn y cylchlythyr SCWDP a gafodd ei ddsbarthu i ddarparwyr gofal cymdeithasol ym mis Ionawr eleni. Yn 2017, bydd y Fframwaith Ymsefydlu Gofal Cymdeithasol diwygiedig yn cael ei gyflwyno sy'n amlygu'n benodol y cais i'r rhaglen ymsefydlu gynnwys Dementia. Mae Gweithwyr Prosiect a Rheolwr Tîm EMH wedi cwblhau hyfforddiant Alzheimer o gwmpas Cymunedau Cyfeillgar i Bobl â Dementia ac wedi darparu nifer o Sesiynau Cyfeillion Dementia yn ystod y 12 mis diwethaf gyda 112 o unigolion yn cymryd rhan. Ymhlith y pynciau roedd: - Deall rôl cyfathrebu a rhyngweithio gydag unigolion sydd â dementia; Ymwybyddiaeth o anghenion Dementia er mwyn gwneud cymuned cyfeillgar i bobl â dementia.
- ✓ Nid yw NVQ a QFC ar hyn o bryd yn cynnwys elfen orfodol ar Dementia. Fodd bynnag, rydym wedi gweld bod y rhan fwyaf o staff mewnol cartrefi gofal wedi ymgymryd â'r uned hon o fewn eu cymhwyster. Mae 80% o staff mewn un o'n cartrefi gofal

hefyd wedi ymgymryd â hyfforddiant dementia arbenigol. Hefyd, mae ymholiadau a wnaed mewn cartrefi annibynnol yn dangos lefelau uchel o hyfforddiant ar yr adeg hwn. Mae hyd yn oed cartrefi preswyl sylfaenol yn annog staff i fynychu hyfforddiant ar ddementia.

- ✓ Mae Sir Ddinbych yn darparu hyfforddiant sylfaenol a mwy arbenigol mewn dementia ac mae'r cyrsiau hyn ar gael, ac yn cael eu hyrwyddo, i staff ar draws y sector gyfan.
- ✓ Mae'r Tîm Cefnogi Pobl yn comisiynu gwasanaeth penodol ar gyfer dementia o'r enw ABBA. Diben y gefnogaeth yma yw atal digartrefedd/oedi wrth dderbyn unigolyn i leoliad gofal a hyrwyddo annibyniaeth.
- ✓ Mae'r Gymdeithas Alzheimer lleol yn darparu gwasanaeth eiriolaeth i bobl sy'n cael diagnosis dementia. Yn ystod y cyfnod 1^{af} Mawrth 2015 a 31^{ain} Rhagfyr 2016, roedd ganddynt 40 o achosion. Daeth 33% o'u cartref i ofla preswyl llawn amser ac roedd 19% mewn gofal llawn amser.
- ✓ Gyda cefnogaeth Cymdeithas Alzheimer Cymru, darparodd Heneiddio'n Dda Cymru ddigwyddiad Cymuned sy'n Cefnogi Pobl â Dementia ar Fawrth 7^{fed} yn Neuadd Dref Dinbych lle cafwyd cyflwyniadau gan siaradwyr o Gymuned Cyfeillgar i Bobl â Dementia Prestatyn (DFC) a phobl sy'n byw gyda dementia ar bwysigrwydd CCD a'r effaith ar bobl sy'n dioddef o ddementia a'r gymuned ehangach.
- ✓ Mae gan Gymdeithas Alzheimer Cymru Gydlynedd Cymunedau Cyfeillgar i Bobl â Dementia (DFCC) a ariennir yn fewnol, a chanddo'r rôl i hyrwyddo cysyniad Cymunedau Cyfeillgar i Bobl â Dementia, cefnogi Cymunedau i gynnal cyfarfodydd cyhoeddus, nodi aelodau grŵp llywio a fydd yn cytuno ar y camau i'w cymryd, i wneud eu cymuned yn Gyfeillgar i Bobl â Dementia. Hefyd, mae ganddynt Banel Adolygu Defnyddiwr Gwasanaeth (PADG) sy'n cwrdd yn Ninbych i leisio safbwyntiau ac ymdrin â materion sy'n berthnasol iddyn nhw (mae PADGau yn grwpiau bach o tua 8 o bobl â dementia sy'n rhan o ddylanwadu ar faterion tu hwnt i'w gofal eu hunain, ar ran y Gymdeithas a sefydliadau allanol). Mae'r grŵp wedi chwarae rhan weithredol wrth ddylanwadu ar gyhoeddiadau'r dyfodol banc stryd fawr, gan sicrhau eu bod yn gyfeillgar i bobl â dementia ac yn hygyrch i bobl sy'n byw â dementia. Mae'r Gymdeithas Alzheimer hefyd wefan Cyfeillion Dementia lle ceir rhestr cenedlaethol o

gymunedau Cyfeillgar i Bobl â Dementia. Mae CCD Prestatyn ar y wefan ac mae ganddo ei wefan ei hun. Hefyd, gweithiodd Cymdeithas Alzheimer Cymru yn agos gyda clinigau Cof a thrwy RED Dementia mae ganddynt bresenoldeb mewn meddygfeydd teulu er mwyn hyrwyddo ymwybyddiaeth o ddementia i gleifion a staff sy'n gweithio yn y feddygfa. Maent hefyd yn gweithio gyda gwasanaeth Ambiwylans Cymru i sicrhau bod staff yn cael eu haddysgu mewn anghenion person â dementia a sut i addasu'r gwasanaeth a ddarperir wrth ymateb i argyfwng sy'n cynnwys person â dementia. Yn ogystal, cyflwynwyd sesiynau Cyfeillion Dementia i staff Tai Gwarchod. Gall y Gymdeithas Alzheimer gyflwyno gwybodaeth ar fformatau gwahanol fel rhaglenni Gwybodaeth i Ofalwyr, Rhaglen Byw'n Dda gyda Dementia, gwefan, Pwynt Siarad. Ceir atgyfeiriadau o nifer o wahanol ffynonellau fel iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, SPOA, Llyw-wyr Cymunedol, hunan atgyfeiriadau. Hefyd, mae Cymdeithas Alzheimer Cymru, drwy'r Gweithwyr Cymorth Dementia a'r gwasanaeth Eiriolaeth, yn codi ymwybyddiaeth ymysg pobl hŷn o gyngor presennol y llywodraeth a chynlluniau eraill i helpu i meithrin eu gwydnwch ariannol. Cynhelir y rhain i gyd yn Sir Ddinbych drwy'r Gymdeithas Alzheimer lleol.

- ✓ Yn ogystal, mae Cymdeithas Alzheimer Sir Ddinbych yn cyflogi swyddog rhan amser i gydlynu caffis dementia misol ar draws Sir Ddinbych (Llangollen, Rhuthun, Y Rhyl, Prestatyn). Mae'r Caffis yn cynnig cefnogaeth parhaus i sicrhau dilyniant a phrosesau Gofalwyr sy'n cael cymorth un i un gan y Gweithiwr Cymorth Gofalwr. Maent hefyd yn cefnogi cynnwys defnyddwyr gwasanaeth a Gofalwyr mewn cynllunio a datblygu strategol. Yn ogystal, mae'r peilot 'Canu er Lles yr Ymennydd' a drefnwyd drwy'r Gymdeithas Alzheimer yn parhau a chynhelir 4 sesiwn y mis.
- ✓ Mae nifer cynyddol o orielau, llyfrgelloedd, amgueddfeydd a lleoliadau chwaraeon lleol wedi dod yn gyfeillgar i oed ac yn cefnogi pobl â dementia fel bod y lleoedd hyn, a digwyddiadau diwylliannol a safleoedd treftadaeth, yn deall anghenion pobl hŷn yn well, ac yn darparu cefnogaeth perthnasol ac yn cynnwys pobl o bob oed.
- ✓ Mae Age Connects wedi bod yn rhan weithredol o sefydlu a gweithredu Cymuned Cyfeillgar i Bobl â Dementia Sir Ddinbych. Trwy weithio ochr yn ochr â'r Gymdeithas Alzheimer maent wedi hyfforddi Eiriolwyr Dementia sy'n gallu darparu sesiynau ymwybyddiaeth o Gyfeillion Dementia i fusnesau a sefydliadau eraill yn yr ardal leol.

- ✓ Gwyddwn am fanteision ymarfer corff a garddio wrth wella swyddogaeth y meddwl ac felly mae Age Connects yn bwriadu cynnal grwpiau cerdded a rhaglen garddwriaethol yn ystod 2017 ar gyfer pobl hŷn a allai fod mewn perygl o ddementia.
- ✓ Rydym yn sicrhau bod y gwasanaethau cyhoeddus yn cael eu cynnwys, er enghraifft tai a chludiant, yn yr agenda dementia.

Cyfleoedd a Dysgu – Cynnydd:

- ✓ Mae'r prosiect OPUS a ariennir gan yr UE yn datblygu ac yn cael effaith fwy. Caiff hyn ei gydnabod yn Sir Ddinbych fel maes arfer da (mae'n cynnwys Mentor Pobl Hŷn i wneud cysylltiadau gyda busnesau lleol a gwella rhagolygon gwaith pobl hŷn yn y cyfryw gweithleoedd)
- ✓ Ar hyn o bryd, mae OPUS yn gweithio gyda phobl dros 50 oed i gael sgiliau newydd a chymryd rhan mewn cyfleoedd gwirfoddoli
- ✓ Mae Llyw-wyr Cymunedol yn annog pobl hŷn i wirfoddoli mewn Pwyntiau Siarad ac ar hyn o bryd maent wedi recriwtio 11 o wirfoddolwyr.
- ✓ Mae Llyw-wyr Cymunedol yn cyflwyno pobl hŷn i amrywiaeth o weithgareddau cymunedol.
- ✓ Bydd y prosiect OPUS newydd yn Sir Ddinbych yn sicrhau bod nifer y bobl hŷn sy'n parhau i ddatblygu eu dysgu a'u sgiliau cyn ac ar ôl ymddeol yn cynyddu.
- ✓ Mae rhaglen 'Cold Buster' Age Connects yn codi ymwybyddiaeth o gynlluniau ynni a budd-daliadau'r Adran Gwaith a Phensiynau sydd ar gael i bobl hŷn. Gellir atgyfeirio pobl hŷn i NEST sy'n darparu cymorth ariannol ar gyfer gwelliannau ynni i'r cartref.
- ✓ Caiff llawer o bobl hŷn help i hawlio Lwfans Gweini Yr Adran Gwaith a Phensiynau a Chredydau Pensiwn.

- ✓ Mae rhaglen 'Cold Buster' Age Connects yn codi ymwybyddiaeth o gynlluniau ynni a budd-daliadau'r Adran Gwaith a Phensiynau sydd ar gael i bobl hŷn. Gellir atgyfeirio pobl hŷn i NEST sy'n darparu cymorth ariannol ar gyfer gwelliannau ynni i'r cartref.
- ✓ Anogir y defnydd o DEWIS i ddangos beth sydd ar gael yn y gymuned.
- ✓ Bydd Swyddog Cyswllt Cyflogaeth OPUS yn chwilio am gyfleoedd cyflogaeth er mwyn helpu i gynyddu incwm. Newydd cael ei lenwi mae'r rôl hwn (dyma oedd y sefyllfa ym mis Mai 2017)
- ✓ Ar hyn o bryd mae gan OPUS 25 o bobl dros 50 oed ar eu cofrestr a gafodd eu hatgyfeirio ar gyfer hyfforddiant/gwirfoddoli/gwaith.
- ✓ Gyda gweithrediad Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant Cymru (2014) mae Sir Ddinbych wedi creu Sgyrsiau a Arweinir gan y Gymuned. Gofynnir i bobl hŷn 'beth sydd o bwys i chi', gyda'r pwyslais ar y pethau sy'n eu gwneud yn fwy gwydn a'u bywydau'n fwy boddhaus. Yna, rhoddir gwybodaeth, cyngor a/neu gymorth iddynt i ddilyn gweithgareddau sydd o ddiddordeb iddyn nhw neu ddatrysiadau sy'n bodloni eu hanghenion ac y maent yn hapus gyda nhw.
- ✓ Caiff llawer o bobl hŷn help i hawlio Lwfans Gweini Yr Adran Gwaith a Phensiynau a Chredydau Pensiwn.

Unigrwydd ac Arwahanrwydd – Cynnydd:

- ✓ Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf bu ein ffocws ar godi ymwybyddiaeth o effaith unigrwydd ac arwahanrwydd ar iechyd a lles pobl hŷn.
- ✓ Cynhaliwyd sgyrsiau rhwng grwpiau lleol (fel Sefydliad y Merched) ar unigrwydd ac arwahanrwydd i godi ymwybyddiaeth
- ✓ Nod y Pwyntiau Siarad a'r Gwasanaeth Llywiwr Cymunedol yw meithrin gwydnwch yn y Gymuned ac mae'n bwynt cyswllt uniongyrchol i bobl sy'n unig ac yn ynysig neu'r rheiny a allai fynd yn unig ac yn ynysig. Mae'r fenter Pwyntiau Siarad a'r

Gwasanaeth Llywiwr Cymunedol yn sicrhau ein bod yn ymgysylltu â'n dinasyddion yn feunyddiol ynghylch yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw.

- ✓ Anogwyd grwpiau a sefydliadau lleol i gofrestru eu gweithgareddau sy'n cefnogi a hyrwyddo lles ar DEWIS Cymru - gwefan Llywodraeth Leol Cymru a ddatblygwyd fel adnodd i helpu unigolion i wella eu lles a'u hannibyniaeth.
- ✓ Gan weithio gyda phartneriaid lechyd y Cyhoedd a'r sector gwirfoddol, rydym yn gweithio i nodi ardaloedd lle gall pobl hŷn fod mewn mwy o berygl o fod yn unig i ddatblygu gwaith wedi'i dargedu.
- ✓ Ariennir Age Connects gan yr awdurdod lleol i ddarparu Gwybodaeth a Chyngor i bobl hŷn. Un o'r anghenion yw unigrwydd ac arwahanrwydd sydd yn aml ond yn cael ei leisio ar ôl cyfnod o gyswllt i drafod materion pwysig eraill. Yn rhan o ymagwedd gyfannol, darperir gwybodaeth ar iechyd a gofal cymdeithasol i gleientiaid, ac fe'u cyfeirir at y gwasanaethau neu grwpiau cymunedol mwyaf priodol.
- ✓ Ariennir Age Connects a'r Groes Goch gan yr awdurdod lleol i ymgysylltu â phobl sy'n dioddef o unigrwydd ac arwahanrwydd trwy'r prosiect Llywiwr Cymunedol. Mae rhan fwyaf y cleientiaid yn dueddol o fod yn bobl hŷn.
- ✓ Mae prosiect 'Cold Buster' Age Connects yn canolbwyntio ar dlodi ynni sy'n cynnwys newid tariff a gwiriadau budd-daliadau. Y nod yw i'r cleient elwa'n ariannol, gan roi iddynt well cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a gwella eu lles cyffredinol.
- ✓ Mae Age Connects yn darparu gwasanaeth gofal cartref o'r enw 'Lleisio Barn'. Mae hon yn rhaglen 8-10 wythnos sy'n cynnwys trigolion cartrefi gofal mewn gwahanol weithgareddau a'u hannog i 'ddod allan o'u cragen'. Chwilir am faterion fel esgeuluso a cham-drin, gan roi llais i breswylwyr.
- ✓ Rydym yn sicrhau bod gwybodaeth iechyd a gofal cymdeithasol a gwasanaethau cynghori yn ymdrin ag effaith unigrwydd ac arwahanrwydd ar les pobl hŷn. Mae gwasanaethau gweithiwr achos yn adnabod a chyfeirio'n unol â hyn. Fe'u hyfforddir i ddarparu cyngor a gwybodaeth.

Atodiad 3

Poblogaeth hŷn Sir Ddinbych yn 2013

	Nifer	%
50 a hŷn	40445	42.8%
60 a hŷn	27716	29.3%
65 a hŷn	21189	22.4%
75 a hŷn	9439	10.0%
85 a hŷn	2663	2.8%

Amcangyfrifon ar gyfer canol 2013 yn ôl proffil oed ar gyfer pobl dros 50 oed mewn cyfanswm ac yn ôl rhyw.

	Gwrywaidd	Benywaidd	Pawb
50 oed	687	734	1421
51 oed	691	730	1421
52 oed	635	689	1324
53 oed	717	618	1335
54 oed	637	619	1256
55 oed	569	639	1208
56 oed	584	612	1196
57 oed	595	586	1181
58 oed	598	615	1213
59 oed	571	603	1174
60 oed	594	617	1211
61 oed	608	630	1238
62 oed	635	673	1308
63 oed	663	683	1346
64 oed	724	700	1424
65 i 74 oed	5763	5987	11750
75 i 84 oed	3093	3683	6776
85 oed neu'n hŷn	944	1719	2663
Cyfanswm dros 50	19308	21137	40445

