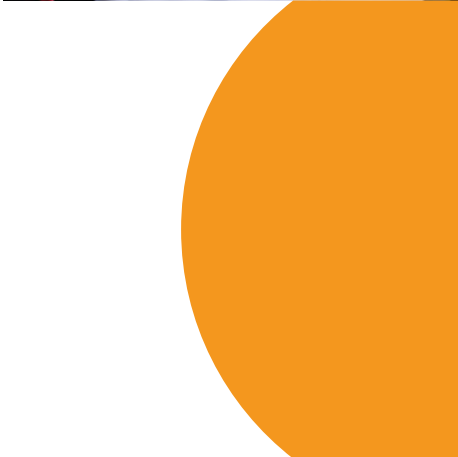




Cwm Taf Morgannwg
Bwrdd | Regional
Partneriaeth | Partnership
Rhanbarthol | Board

2022-2027

Aseiad Anghenion y Boblogaeth Negeseuon Allweddol





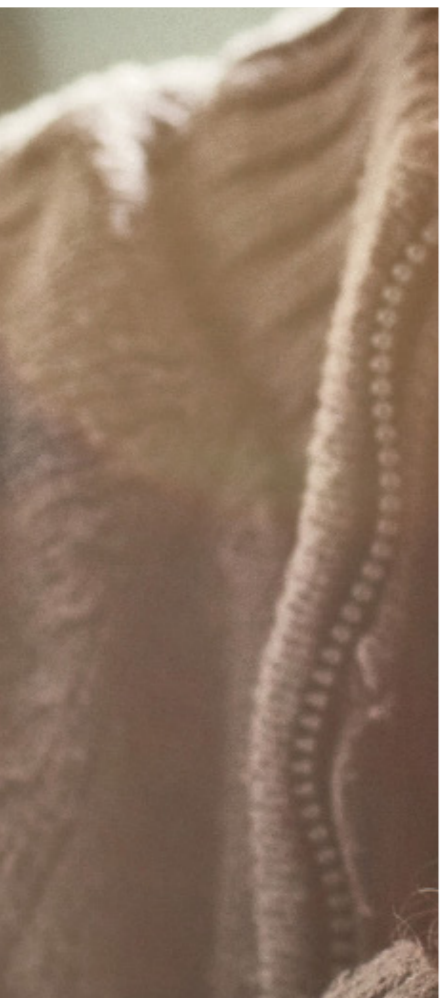
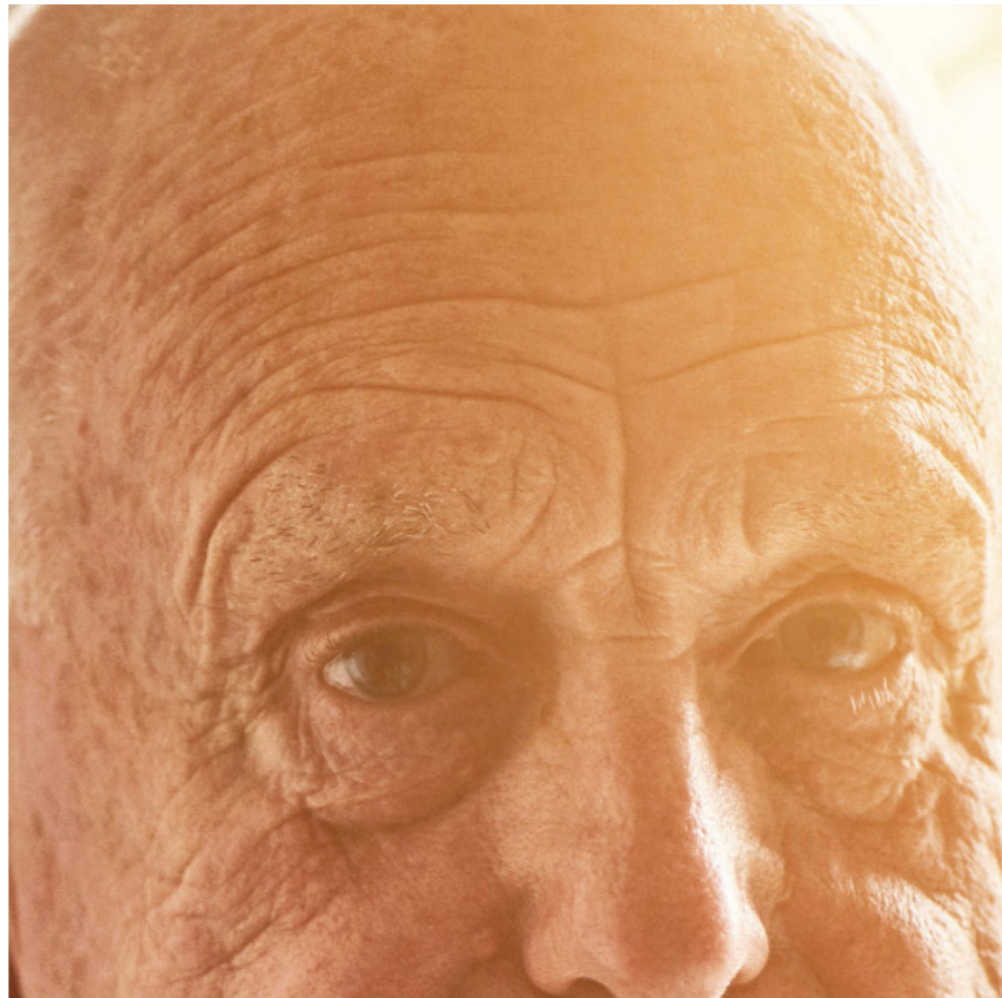
Cyflwyniad a chefnidir

Yn 2014, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Gosododd y Ddeddf 'ddyletswydd' ar Awdurdodau Lleol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg a phartneriaid (gan gynnwys y sector gwirfoddol) i feddwl am 'lesiant' cyffredinol pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chefnogaeth a'r gofalwyr sy'n eu helpu.

Fel rhan o'r Ddeddf, roedd gofyniad i gynnal asesiad ar y cyd o anghenion gofal a chefnogaeth ein poblogaeth ac anghenion gofalwyr. Yr ystod a'r lefel o wasanaethau roedd angen eu cael i ateb yr anghenion hynny yn ogystal ag ystod a lefel gwasanaethau ataliol.

Mae'r wybodaeth a geir yn y ddogfen hon yn grynodedb gweithredol o'r asesiad anghenion y boblogaeth llawn.

Cafodd yr wybodaeth hon ei dadansoddi yn erbyn angen a galw a amlygwyd, a negeseuon allweddol, ac fe'i defnyddir i helpu i adeiladu darlun o anghenion gofal a chefnogaeth ar gyfer pobl yng Nghwm Taf Morgannwg.



Canfyddiadau allweddol: Pobl hŷn

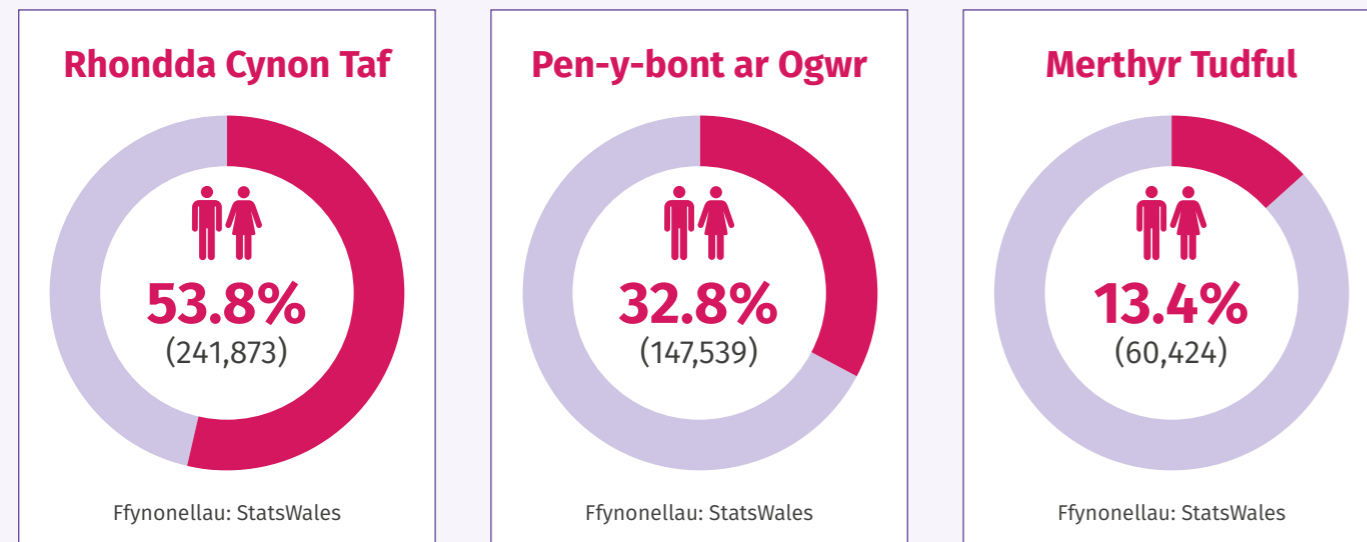
Canfyddiadau allweddol: Pobl hŷn

Demograffeg

Mae Cwm Taf Morgannwg yn cynnwys tair ardal awdurdod lleol: Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf a Phen-y-bont ar Ogwr. Mae 449,836 o bobl yn byw yng Nghwm Taf Morgannwg, sy'n gynydd o 8,535 ers yr asesiad diwethaf yn 2016.



Y boblogaeth gyfan wedi'i rhannu ar draws Cwm Taf Morgannwg



Dros y 10 mlynedd nesaf rhagwelir y bydd ein poblogaeth yn codi i 463,809 (3%) ac i 475,229 dros yr 20 mlynedd nesaf (5%). Rhagwelir y bydd y boblogaeth 64 oed ac iau yn lleihau ond rydym ni'n disgwyl gweld cynnydd yn nifer y bobl 65 oed a hŷn, gyda'r cynnydd mwyaf arwyddocaol mewn pobl sy'n 85 oed a hŷn. Bydd hyn yn cael effaith sylweddol ar unigolion, eu cymunedau a'r gwasanaethau sy'n eu cefnogi.

Iechyd ac anableddau corfforol

Mae'r adran hon yn dangos negeseuon allweddol am bobl sydd ag anabledd iechyd a/neu gorfforol, wedi'u cyflwyno dan y penawdau canlynol:

- Hyd disgwylidig bywyd
- Cyflyrau cronigs
- Cwmpo yn y cartref
- 65+ â dementia
- Dementia sy'n dechrau'n ifanc
- Budd-daliadau sy'n ymwneud ag anabledd
- Ymddygiad ffordd-o-fyw oedolion
- Gordewdra

Hyd disgwylidig bywyd

Ffurfiwyd y ffigurau disgwylidig hyd bywyd o'r boblogaeth a amcangyfrifwyd a chyfanswm y marwolaethau ar sail cyfartaledd dros dair blynedd.

Hyd disgwylidig bywyd i bobl a anwyd yng Nghwm Taf Morgannwg yw 79.1 (ffigurau 2017-19), sydd islaw cyfartaledd Cymru o 80.4. Pan edrychwn ar y rhaniad o ran rhyw ar draws y rhanbarth rhagwelir y bydd menywod yn byw am 3.7 mlynedd yn fwy na dynion.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

- Mae hyd disgwylidig bywyd iach yn sylweddol is yn CTM ar gyfer dynion a merched fel ei gilydd o'i gymharu â chyfartaledd Cymru.
- Mae hyd disgwylidig bywyd iach yn uwch ym Mhen-y-bont ar Ogwr o'i gymharu ag RCT a Merthyr Tudful.
- Bydd merched, ar gyfartaledd, yn byw 3.7 mlynedd yn hwy na dynion ar draws rhanbarth CTM.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

- Mae diffyg cyfleoedd i weld meddyg teulu'n effeithio ar iechyd hirdymor pobl, gan arwain mewn gwaethygu cyflyrau a allai gael eu hatal o dderbyn cefnogaeth yn gynt.

Cyflyrau cronig

Cyflwr cronig yw cyflwr iechyd neu afiechyd sy'n barhaus neu y mae'i effeithiau'n para am amser maith, neu afiechyd sy'n datblygu dros amser. Defnyddir y term cronig yn aml pan fydd cwrs yr afiechyd yn para mwy na thri mis.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

- Mae amlygrwydd cyflyrau cronig ar draws CTM yn uwch na'r cyfartaledd yng Nghymru ar gyfer pob cyflwr.
- Y cyflyrau â'r amlygrwydd uchaf, a'r gwahaniaeth mwyaf o'i gymharu â chyfartaledd Cymru, yw ar gyfer y fogfa (Asthma) (7.4%) a diabetes (6.6%).
- Roedd gan gyfran sylweddol o gleifion â chyflwr cronig ddiagnosis iechyd meddwl yn ogystal (Prosiect peilot y Rhondda).

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

- Cododd pobl hŷn oedd yn gaeth i'w cartrefi oherwydd cyflyrau cronig ofidiau am ddiffyg gwasanaethau y bu iddynt eu defnyddio yn ystod y cyfnod clo gan ddweud:



All pobl sy'n gaeth i'w cartrefi ddim dod mas o hyd. Dyw rhai ddim wedi clywed am yr hwbllyn, heb eu gweld, heb eu cofio.

2. Mae angen gwella gwasanaethau wyneb yn wyneb, gyda phobl ifanc yn dweud nad ydyn nhw wedi gallu gweld eu meddyg teulu ers y pandemig, er bod modd mynd i'r syrjeri i weld y nyrs.

Byddwn wrth fy modd i gael gweld fy meddyg wyneb yn wyneb mewn apwyntiad. Gallaf weld deintydd, dim problem, a dwi'n gallu gweld nyrs hefyd.

3. Pryder cyffredin a godwyd oedd diffyg mynediad i ofal cymdeithasol er mwyn galluogi'r henoed i aros yn eu cartrefi'u hunain, ble roedden nhw'n dweud roedd yn well ganddynt fod yn lle rhwystro gwelyau ysbytai gan arwain at ambiwlansys.

4. Roedd pobl yn codi pryderon am ddiffyg gwybodaeth am wasanaethau cefnogi lleol sydd ar gael pan fydd pobl yn gadael yr ysbyty

Cwmpo yn y cartref

Gall unrhyw un gwmpo, ond mae pobl hŷn yn fwy bregus a thebygol o gwmpo, yn enwedig os oes ganddyn nhw gyflwr iechyd hirdymor. Mae cwmpo'n achos cyffredin o gael anaf a anwybyddir yn aml. Bydd rhyw 1 o bob 3 oedolyn dros 65, a hanner y bobl dros 80, wedi cael o leiaf un cwmpo y flwyddyn.

Dyw'r rhan fwyaf o achosion o gwmpo ddim yn arwain at anaf difrifol. Ond mae perygl bob amser y gall cwmpo arwain at dorri esgyrn, a gall achosi i'r person golli hyder, encilio a theimlo eu bod wedi colli'u hannibyniaeth.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Cofnododd pob awdurdod lleol ar draws y rhanbarth gynnydd sylweddol yn niferoedd yr achosion o gwmpo ble roedd angen ambiwlans; rhwng 2018/19 a 2020/21 cynyddodd y nifer gan dros 80%.
2. Yn 2020/21, roedd bron i 50% o'r 6,573 achos o gwmpo ar draws y rhanbarth oedd angen ambiwlans yn ymwneud â phobl dros 80 oed.
3. Mae'r raddfa o bobl hŷn sy'n 75+ yn cyfrif am y rhan fwyaf o bob un sy'n dioddef cwmpo ar hyn o bryd, ond disgwylir i hyn gynyddu i 87.5% erbyn 2040.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Adroddodd gwasanaethau sy'n cefnogi pobl hŷn fod cwmpo yn y cartref wedi bod yn ofid yn ystod y pandemig, a waethygydd gan y lleihad mewn cyswllt y bydd pobl hŷn yn ei gael â'u teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol.

Rhaid ffonio [meddyg teulu] am 8.30am i gael apwyntiad y diwrnod hwnnw ac os na allwch chi fynd drwodd, dyna'i diwedd hi.

2. Roedd gofid arall yn gysylltiedig â faint o amser mae'n ei gymryd i staff gwasanaeth brys allu ymateb, gan adael pobl hŷn dan bwysau ac yn anghysurus am amser estynedig ar ôl cwmpo.
3. Mae'r lleihad mewn cefnogaeth a'r amser aros estynedig ar ôl cwmpo arwain at weld pobl hŷn yn teimlo colli'u hurddas, teimlo fel baich, teimlo eu bod wedi'u hanghofio ac yn ddi-werth.
4. Canmolwyd y gwasanaeth rhaff bywyd gan y rhai oedd yn gallu'i gael, ond dywedodd eraill na allen nhw fforddio'r gwasanaeth. Roedd rhai a fynychodd heb fod yn ymwybodol o'r gwasanaeth rhaff bywyd na ble gallen nhw gael gwybodaeth amdano.

Mae bywyd wastad wedi bod yn galed. Fe gwmpais ym mis Ionawr 2021 a nawr alla i ddim cerdded mor bell oherwydd y boen, er mwyn o wastad ar fynd waeth beth sy'n digwydd. Fe lwyddais i wneud fy siopa fy hun yn ystod y cyfnod clo ac ati. Yn ddiweddar mae bywyd wedi dod hyd yn oed yn galetach am mod i newydd golli fy ngŵr ar ôl 56 mlynedd o briodas, ond dwi'n dal i geisio cadw bywyd fel o'r blaen hyd y gallaf, ond mae'n anodd.

65+ â dementia

Dementia yw colli gweithredu meddyliol – meddwl, cofio, a rhesymu, i'r fath raddau ei fod yn ymyrryd â bywyd a gweithgareddau beunyddiol rhywun.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Amcangyfrifir y bydd cyfradd amlygrwydd pobl dros 65 â dementia'n cynyddu gan fwy na 62% ar draws rhanbarth Cwm Taf, sy'n gyfystyr â 10,140 o bobl hŷn.
2. Mae Covid-19 wedi effeithio'n llym ar iechyd a llesiant pobl sy'n byw gyda dementia, roedd 49% o farwolaethau COVID-19 mewn cartrefi gofal a 25.6% o bob marwolaeth gan COVID-19 yn bobl â dementia.
3. Arweiniodd cyfyngiadau'r pandemig at heriau ychwanegol gan gynnwys rheoli heintiau a diffyg ymgysylltu a chymorth cymdeithasol, gan arwain at ddirywiad pellach.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Tynnodd sawl gofalwr ar bobl â dementia sylw at y diffyg cefnogaeth oedd ar gael iddynt, yn enwedig o ran y dirywiad yn eu hiechyd meddwl.

Ffrind i fi – mae gan ei gŵr hi ddementia – ond dwi'n becco mwy am ei hiechyd meddwl hi na fe.

Does dim cefnogaeth i ofalwyr o blith y teulu"

2. Thema gyffredin a amlygwyd gan gyfranogwyr lluosog oedd yr anhawster a wynebwyd ganddynt i ddod o hyd i'r wybodaeth gywir a chael mynediad iddo ar yr adeg gywir; dywedodd rhai pobl y byddai'n dda cael rhestr o gysylltiadau / gwasanaethau defnyddiol ar daflen drwy'r drws, fel y gwnaed ar gyfer Covid / rhifau argyfwng 999.



Mae cael gwybodaeth o gymorth mawr; does dim pwynt cael gwasanaethau heb wybod amdany'n nhw."



3. Codwyd mater o allu mynd mas o'r tŷ'n ddiogel a chael gwasanaethau ble roedden nhw'n allu mynd ble roedden nhw'n teimlo'n ddiogel sawl tro, wrth i bobl ofyn am fynediad i grwpiau cymdeithasol, gwasanaethau cefnogi gan gyfoedion ac ati, ble gallant sgwrsio gyda phobl. Roedd cymdeithasu'n bwysig i lawer o'r cyfranogwyr.



Mae dod i'r grŵp hwn (grŵp gweithgaredd Cymdeithas Alzheimer ym Merthyr) wedi bod yn rhagorol, dwi'n cael amser mor dda yma



4. Cododd sawl person fynediad i drafnidiaeth gyhoeddus addas i bobl nad oedden nhw'n gallu cael defnydd o gar, yn ogystal â gwell cefnogaeth ariannol.
5. Cododd pobl ofidiau am y diffyg gwybodaeth yn gyffredinol (ar draws y boblogaeth) ynglŷn â dementia a'r angen am fwy o godi ymwybyddiaeth.
6. Roedd unigrwydd yn ofid cyffredin ymysg pobl oedd yn gofalu am gleifion â dementia.



Dementia sy'n dechrau'n ifanc

Mae dementia sy'n dechrau'n ifanc (YOD) yn cyfeirio at bobl y mae'u salwch yn datblygu cyn 65 mlwydd oed (nid o reidrwydd y rheini sy'n cael diagnosis o ddementia cyn 65 oed).

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. O ganlyniad mae'n anodd amcangyfrif amlygrwydd pobl ifanc sy'n byw gyda dementia yn y boblogaeth, gydag amcangyfrif gorau o rhwng 42-68 fesul 100,000 o'r boblogaeth, sy'n arwain at amcan-rif rhwng 190 a 306 o blith pobl ifanc sy'n byw gyda dementia ym Mwrdd Iechyd Prifysgol CTM. Nid yw'r rhan fwyaf yn wybyddus i'r gwasanaethau asesu cof.
2. Cafodd colli rwtin, teimlo eu bod wedi cael eu hanghofio, unigrwydd, dryswch a cholli sgiliau oll eu hamlygu fel problemau i bobl â dementia sy'n dechrau'n ifanc.
3. Mae pobl ag anabledd dysgu dan fwy o berygl o ddatblygu dementia.

Budd-daliadau sy'n ymwneud ag anabledd

Mae'r adran hon yn canolbwynti ar dri mesur anabledd, pobl sy'n hawlio Lwfans Gweini, Taliadau Annibyniaeth Bersonol, a Lwfans Byw i'r Anabl. (Am ragor o wybodaeth am y lwfansau unigol, cyfeiriwch at y ddogfen lawn).

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae 1 o bob 7 o bobl sy'n 65+ ar draws Cwm Taf Morgannwg yn hawlio Lwfans Gweini (sy'n daladwy i bobl dros 65 sydd mor ddifrifol anabl, yn gorfforol neu feddyliol, nes bod angen llawer iawn o help arnynt gyda gofal personol neu oruchwyliaeth)
2. Mae canran y bobl sy'n hawlio budd-daliadau anabledd ledled Cwm Taf Morgannwg yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol



Ymddygiad ffordd-o-fyw oedolion

Mae data o Gymru'n amcanu'r baich a gysylltir â Blynnyddoedd Byw a Addaswyd gan Anabledd (DALY), sef mesur o'r baich afiechyd cyffredinol, wedi'i fynegi fel nifer y blynnyddoedd a gollwyd oherwydd afiechyd, anabledd neu farw'n gynnar. Collir bron i hanner yr holl flynyddoedd oherwydd tri chyflwr: canser, clefyd y galon a chlefydau cyhyrol-ysgerbydol, gydag anhwylderau meddyliol a cham-drin sylweddau yn y pedwerydd lle.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Gellir priodoli bron i hanner y blynnyddoedd a gollir (sef mesur baich afiechyd yn gyffredinol, wedi'i fynegi fel nifer y blynnyddoedd a gollir oherwydd afiechyd, anabledd neu farw cynnar) i dri chyflwr: canser, clefyd y galon a chlefydau cyhyrol-ysgerbydol, gydag anhwylderau meddyliol a cham-drin sylweddau yn y pedwerydd lle.
2. Ymhob un o'r ymddygiadau heblaw am ddefnyddio alcohol, mae Cwm Taf Morgannwg yn cofnodi ffigurau mwy afiach na chyfartaledd Cymru. Wedi dweud hynny, dylid nodi fod gan Ferthyr ac RCT lefel uwch o fynediadau i'r ysbyty sy'n ymwneud ag alcohol na chyfartaledd Cymru.
3. Mae ymddygiadau ffordd-o-fyw sy'n ymwneud ag iechyd yn gyffredinol wael yn yr ardal. Mae oblygiadau hirdymor iechyd a chymdeithasol ymgysylltu ag ymddygiadau niweidiol yn bellgyrhaeddol.

Gordewdra

Mae'r term gordrwm yn disgrifio rhywun sydd dros bwysau i raddau uwch, gyda llawer o fraster ar y corff. Mae gordewdra'n gwaethgu pob cymhlethdod sy'n dod yn sgil henaint ac mae'n gadael argraff fawr ar fywydau pobl a'u gallu i weithredu a bodoli'n annibynnol.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae pob un o'r awdurdodau lleol ar draws y rhanbarth islaw cyfartaledd Cymru o ran oedolion â phwysau iach, gyda Rhondda Cynon Taf yn sylweddol is na'r ddau awdurdod lleol arall.
2. Cafodd bwyta, gweithgaredd corfforol ac ymddygiadau ffordd-o-fyw eraill sy'n gysylltiedig â phwysau eu heffeithio'n negyddol gan argyfwng COVID-19, ac fe all pobl ordew fod wedi cael eu heffeithio'n anghyfartal.
3. Mae gordewdra yn y boblogaeth hŷn (65+) ychydig yn uwch nag mewn oedrannau iau, er bod y gallu i golli pwysau'n dod yn fwy anodd wrth i ni heneiddio. Felly, mae rheoli gordewdra ymysg henoed yn bwysig fel dull o wella iechyd, lleihau risg a gwella ansawdd bywyd



Anableddau dysgu ac awtistiaeth

Mae'r adran hon yn dangos negeseuon allweddol am bobl ag anableddau dysgu ac awtistiaeth, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Pobl ag anabledd
- Awtistiaeth

Cyflwyniad i gynnwys Blaenoriaethau Dinasyddion Rhanbarthol ag Anableddau Dysgu:

1. Teulu, Cyfeillgarwch, Cefnogaeth gan Gyfoedion;
2. Integreiddio Cymunedol a Lleoedd Diogel;
3. Cyfleoedd yn ystod y dydd;
4. Trafnidiaeth;
5. Byw â Chefnogaeth, a Byw'n Annibynnol;
6. Eiriolaeth, hawliau a chydarddoldeb;
7. Cyfathrebu a rhannu gwybodaeth;
8. Gofal iechyd;
9. Gofal seibiant;
10. Newidiadau mawr bywyd.

Mae blaenoriaethau 8,9, a 10 yn flaenoriaethau sydd newydd eu hamlygu, ac nad oedd yn ymddangos yn adroddiad blaenoriaeth dinasyddion 2020, yn hyn o beth, fe'u harchwiliwyd i raddau llai na blaenoriaethau 1-7 oedd eisoes yn bodoli, gan arwain at eu lle yn y drefn. Mae sgysrsiau am y 3 blaenoriaeth hyn yn awgrymu y gallai blaenoriaethau 8-10 ymddangos yn uwch yn y drefn mewn adolygiadau o flaenoriaethau dinasyddion y dyfodol i bobl ag anabledd dysgu, yn enwedig gofal iechyd.

Oedolion ag anabledd

Diffinnir anabledd dysgu gan yr Adran Iechyd fel "gallu sylweddol is i ddeall gwybodaeth newydd neu gymhleth, i ddysgu sgîl newydd (nam ar allu), gyda gallu is i ymdopi'n annibynnol (gweithredu cymdeithasol is), a ddechreuodd cyn cyrraedd oed oedolyn".

Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASD)

Mae Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth yn anabledd datblygiadol cymhleth, sy'n para gydol oes, sy'n dod i'r amlwg yn ystod plentyndod ifanc fel arfer ac sy'n gallu effeithio ar sgiliau cymdeithasol, cyfathrebu, cynnal perthynas a hunan-reoli person. Diffinnir awtistiaeth gan set benodol o ymddygiadau ac mae'n 'gyflwr sbectrwm' sy'n effeithio ar bobl yn wahanol ac i raddau amrywiol.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae cyfradd y boblogaeth sy'n cael eu hadnabod fel anabl yn cynyddu gydag ychydig dros un o bob pump rhwng 16 a 64 yn adnabyddadwy (21.8%).
2. Roedd cyfran uwch o ferched nag o ddynion yn cael eu hadnabod fel anabl (24.3% o'i gymharu â 19.3%).

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Blaenoriaeth uchel oedd mwy o gyfleoedd a dysgu sgiliau i greu ffrindiau 'go iawn' all fod yno iddyn nhw pan fo pethau'n galed, rhaid i hyn fod y tu fas i gyfleoedd yn ystod y dydd. Dyma rywbeth a amlygwyd gan y cyfnodau clo diweddar sydd wedi profi'n anodd.



Yn ystod y cyfnod clo, symudais i dŷ newydd mewn ardal newydd, a doeddwn i ddim wedi gallu ffarwelio â hen ffrindiau. Dwi'n gobeithio pan ddaw'r cyfnod clo i ben mod i'n gallu mynd i'w gweld nhw, a mod i'n gallu gwneud ffrindiau newydd.

2. Cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau teuluol a chymryd rhan ym mywyd y teulu, a gallu cael cefnogaeth a bod yn gallu cael perthynas a dechrau teulu fy hun os dymunaf.

Fel arfer bydda i'n gweld Mam a Dad bob dydd Llun, ac mae hynny'n fy ngwneud i'n hapus. Roedd yn ofnadwy yn y cyfnod clo am na allwn eu gweld nhw, a nawr mae Dad wedi marw.

3. Help i rieni ac aelodau teulu i ddeall a pharchu dewisiadau pobl ag anabledd dysgu a'u cefnogi i wneud y pethau maen nhw eisiau'u gwneud.

Mae'n dda gallu gweld fy ffrindiau a threulio amser gyda nhw. Mae bod gyda nhw'n golygu mod i'n gallu rhannu fy mhroblemau gyda nhw a gallaf siarad amdano, ac mae hyn wir yn fy helpu.

4. Tynnwyd sylw at y diffyg cefnogaeth a gwybodaeth i deuluoedd sy'n aros am ddiagnosis fel gofid mawr i deuluoedd, oedd yn aml yn teimlo ar eu pen eu hunain.

Mae ffrindiau'n rhywun i siarad gyda nhw a mynd i lefydd gyda nhw. Drwy'r cyfnod clo dwi wedi cadw cyswllt â ffrindiau ar skype a'r iPad.

Iechyd meddwl

Mae iechyd meddwl da'n hanfodol i gynnal iechyd corfforol, perthynas, addysg, hyfforddiant, gwaith a chyflawni potensial. Effeithir ar iechyd meddwl gan ffactorau biolegol, seicolegol, cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n rhyngweithio mewn ffyrdd cymhleth.

Mae'r adran hon yn dangos negeseuon allweddol am broblemau iechyd meddwl, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Unigrwydd
- Budd-daliadau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl
- Camddefnyddio sylweddau

Unigrwydd

Gall cynnydd mewn ynysu cymdeithasol effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol, o ganlyniad i leihad mewn gweithgaredd corfforol, mynediad cyfyng i adnoddau, unigrwydd a hyd yn oed alar. Gwaethygir y perygl uwch i bobl hŷn gan anghydraddoldeb, gan gynnwys salwch cronig, tlodi, a hil, gan beri fod unigolion â chyflyrau hirdymor, statws cymdeithasol-economaidd isel a phobl BAME yn fwy bregus fyth.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Adroddodd pobl hŷn bod lefel isel o weithgareddau dan nawdd y gymuned yn cynyddu'u teimladau o ynysrwydd ac yn lleihau'u rhwydwaith gymdeithasol.
2. Gall llai o weithgareddau corfforol, diffyg cyswllt cymdeithasol, a chanslo apwyntiadau, arwain at gynydd mewn anabledd, perygl o anafiadau, llai o allu meddyliol a phroblemau iechyd meddw.
3. Cyn pandemig Covid, roedd y canran unigrwydd yn gwella yn achos dau o'r tri awdurdod lleol, ac roedd 2.1% yn well na chyfartaledd Cymru erbyn 2018/19.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Mae'r sesiynau ymgysylltu wedi amlygu'r effaith mae ynysrwydd ac unigrwydd yn ei gael ar unigolion, yn enwedig bobl hŷn, gofalwyr a phobl ag anabledd. Dywedodd pobl hefyd nad yw ymwneud ar lein yr un peth â chael ymwneud corfforol, ac er y gallent fod yn siarad â llawer o bobl drwy gyfrwng gemau ac ati, y gallant barhau i deimlo'n unig ofnadwy.

Mae unigrwydd wedi fy newid i... Ro'n i'n arfer gwneud cymaint o bethau a mynd i gymaint o lefydd. Ro'n i'n arfer gwneud pethau fyddai'n rhoi syrpreis i mi fy hun ac i eraill, fyddai'n gwneud i mi deimlo'n falch ohonof fy hun, ond nawr prin mod i'n teimlo mod i'n bodoli, nawr dwi ddim yn teimlo fel fi.

Weithiau dydych chi ddim hyd yn oed yn sylweddoli eich bod chi'n unig tan i chi gael cyfle fel hyn i feddwl a siarad amdano. Fe fu farw fy ngefeilles, bu fy mam farw, nawr does gen i neb, dwi'n edrych ar eu lluniau, ac mae'n gwneud i mi wenu i feddwl am atgofion da, ond wedyn dwi'n edrych ar y tŷ gwag ac yn teimlo'n drist eto.

2. Thema allweddol a gododd droeon oedd y ffaith fod pobl wedi colli hyder i fynd allan ar ôl i gyfyngiadau lacio, wrth i lawer o bobl ddweud eu bod nhw'n dal i deimlo gormod o ofn i fynd allan.

Am wn i fod y cyfnod clo wedi rhoi ymdeimlad i bawb ohonom am sut beth yw teimlo'n unig ac ynysig, a hyd yn oed pan gododd y cyfyngiadau, roedd cymaint wedi colli'u hyder, ac yn dal i ofni, nes eu bod yn cadw i ynysu gan feddwl y byddai hynny'n well iddyn nhw, ond dyw e ddim; mae angen pobl ac ymwneud â'n gilydd ar bawb i fynd drwy fywyd, mae angen rhywbeth i edrych ymlaen ato, mae angen ar bawb i deimlo'n ddiogel i fynd mas a gwneud pethau.

- Cododd pobl broblemau gyda'r lefel o wasanaethau cefnogi ar draws y sbectrwm o ran cefnogaeth i iechyd meddwl. Roedd hyn yn cynnwys gwasanaethau ataliol (llesiant y boblogaeth yn ehangach), cefnogaeth drawsnewid ynghyd â chefnogaeth arbenigol (gan gynnwys gwasanaeth i bobl ag awtistiaeth neu anabledd).

4. Cynigiodd pobl rai awgrymiadau i helpu gydag unigrwydd ac ynysrwydd gan gynnwys:

- Cael bwrdd sgwrs / mainc cyfeillion mewn lleoliadau amrywiol yn y gymuned ar draws y rhanbarth mewn caffis, llyfrgelloedd ac ati, ble gall gweithwyr proffesiynol o wasanaethau amrywiol a'r gymuned wirfoddoli'u hamser i ofalu amdanynt, ac sy'n gwybod digon am bethau lleol sy'n digwydd er mwyn i bobl allu cymryd rhan ynddyn nhw, a phobl ifanc – dylid eu cynnal ar fuarth ysgol.
- Daeth un awgrym gan berson hŷn

Bws cymunedol y gall pobl hŷn ei ddefnyddio, ble gallant archebu slot i fynd i grwpiau cymunedol (rhaff bywyd) yn ddiogel i ymweld â ffrindiau a pherthnasol, Dylai pob cymuned gael ei fws mini'i hun.



Hawlwyr budd-daliadau a gysylltir ag Iechyd Meddwl

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar dri hawliad, sef y Taliad Annibyniaeth Personol gyda chyflyrau iechyd meddwl, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth a Budd-daliadau Analluogrwydd oherwydd iechyd meddwl. (I gael mwy o wybodaeth am y lwfansau unigol, gweler y ddogfen lawn).

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

- Mae gan bob un o'r tri awdurdod lleol ar draws y rhanbarth gyfran uwch o bobl sy'n hawlio taliadau annibyniaeth personol (PIP) oherwydd chyflyrau iechyd meddwl na'r cyfartaledd ar draws Cymru (CTM 3.9%, Cymru 3.3%)

Cyfradd camddefnyddio cyffuriau ac alcohol

Mae defnyddio sylweddau ar gyfer hamdden yn llawer mwy cyffredin mewn cymdeithas heddiw nag yr oedd ddeng mlynedd yn ôl, hyd yn oed. Mae'r term camddefnyddio sylweddau hefyd yn cynnwys defnyddio alcohol, meddyginiaethau ar bresgripsiwn neu dros y cownter yn anaddas, yn ogystal â chyffuriau anghyfreithlon. Gall sylweddau gael effaith negyddol ar allu rhywun i wneud tasgau beunyddiol.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

- Er bod cyfanswm y cleientiaid a gyfeiriwyd i dderbyn cefnogaeth sylweddau wedi lleihau dros y 3 blynedd ddiwethaf, bu cynnydd bychan mewn rhai sylweddau gan gynnwys cannabis a benzodiazepinau.
- Awgryma ymchwil fod cyswllt rhwng yfed ar eich pen eich hun ac yfed fel mecanwaith ymdopi, y ddau wedi cynyddu yn ystod y cyfnod clo, â phroblemau yfed
- Roedd 40% o'r rhai oedd yn yfed mwy yn dweud fod hyn oherwydd straen neu bryder, a themlai 1 o bob 6 y bryderus am eu lefel o yfed.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

- Mae fferyllfeydd yn bwysig i'r bobl sydd angen casglu presgripsiwn yn ddyddiol, yn wythnosol ac yn fisol. Os nad oes fferyllfa leol, sut fydddech chi'n cyrraedd pentref arall, er enghraifft. Os na allwch gael mynediad i'r meddyg teulu, awgrymir eich bod chi'n mynd i'r fferyllfa leol, ond yn aml allan nhw ddim helpu.

Pam fydd fferyllfeydd, yn enwedig yn ystod y cyfnod clo, yn eich gorfodi i gymryd eich moddion yn y prif le ac nid yn yr ystafell driniaeth?

- Mae gwasanaethau wedu awgrymu eu bod wedi gweld cynnydd yn nifer y bobol oedd yn mynychu'u gwasanaethau sydd wedi troi at sylweddau i helpu i drin straen a gorbryder yn ystod y pandemig.
- Cafwyd diffyg mynediad i grwpiau adferol a chefnogaeth arall yn enwedig yn ystod y pandemig.
- Mae angen cael mynediad i leoedd 'niwtral' yn y gymuned er mwyn i bobl sy'n byw ar eu pen eu hun gael rhywle i gwrdd ag eraill i gael cefnogaeth.

Weithiau gall adeiladau [fel tafarndai a chlybiau] fod yn gysylltiedig â stigma.

- Mae angen mwy o wybodaeth am wasanaethau hygyrch sydd ar gael.

Colli synhwyrau

Fe all person ag 'anabledd iechyd neu gorfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrau' gael anhawster wrth gynnal gweithgareddau beunyddiol am y gall eu symudedd neu synhwyrau fod wedi'u cyfyngu. Nam ar y synhwyrau yw lleihad mewn neu golli golwg, clyw neu'r ddau. Cynhwysir pobl ddall, rhannol ddall, Byddar a thrwm eu clyw.

Colli clyw

Mae colli clyw yn golygu colli'r gallu i glywed yn un glust neu'r ddwy, gan amrywio o ychydig i lwyr. Mae sawl achos, a gall effeithio ar unrhyw un o unrhyw oedran, ond mae'n fwyaf cyffredin ymysg pobl dros 60 oed.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Bu i bobl fyddar wynebu mwy o ynysrwydd oherwydd diffygion mewn ymwneud cymdeithasol, a effeithiwyd gan fygydau a chadw pellter cymdeithasol.
2. Roedd pobl drwm eu clyw yn llai tebygol o adael eu cartrefi yn ystod y cyfnod clo, dim ond 54.8% fyddai'n gwneud yn ystod wythnos arferol, o gymharu ag 80% o bobl anabl â phroblem iechyd meddwl.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Mae pobl â nam ar eu clyw wedi bod yn adrodd am fwy o straen a gorbryder yn ystod y pandemig oherwydd cyfleoedd cyfyng i gyfathrebu â phobl gan gynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol. Roedd pobl yn adrodd am anawsterau gyda mygydau ac amseroedd aros hir i gael cyfieithydd os oedd modd cael un o gwbl.

Ges i coronafeirws am 3 wythnos, ac roedd yn anodd ofnadwy. Roedd arna i ofn, ac ro'n i'n isel. Roedd yr holl staff meddygol yn gwisgo PPE a doedd gen i ddim cyfieithydd. Roedd pawb yn gwisgo mwgwd, felly do'n i ddim yn gallu deall beth roedd neb yn dweud.

2. Mae cael mynediad i wybodaeth wedi cael ei amlygu fel gofid parhaus wrth i lawer o wefannau fethu â darparu ar gyfer anghenion pobl â nam ar eu clyw, a gwaethygodd hyn yn ystod y pandemig.

Prin yw'r gefnogaeth na'r eiriol dros bobl Fyddar. Nid Saesneg yw iaith gyntaf rhywun Byddar, ond ei ail iaith. BSL yw ein hiaith gyntaf. Dyw gwefannau yn Saesneg ddim yn hygyrch i ni.

3. (Problem hirdymor) Diffyg cyfleoedd i bobl ag anawsterau clyw gael mynediad i wasanaethau yn eu cymunedau. Codwyd hefyd y ffaith fod diffyg cyfieithwyr wedi lleihau'r gwasanaethau y gallant ymgysylltu'n llawn â nhw yn fawr iawn, gan gynnwys gwasanaethau proffesiynol (meddyg teulu ac ati).
4. Codwyd yn barhaus broblem diffyg cydnabyddiaeth i iaith Arwyddo Prydeinig (BSL) fel iaith gyntaf pobl â nam ar eu clyw.
5. Mae pobl â nam ar eu clyw wedi cynnig sawl ateb a fyddai'n eu helpu i oresgyn y llu anawsterau a wynebir ganddynt yn feunyddiol:

– “Mae angen app 24/7 i gefnogi pobl Fyddar i ddarparu cyfieithwyr. Dwi'n teimlo fel mod i'n lladd fy hunan weithiau, dwi wedi dod i ben fy nhennyn, ond does unlle i droi heblaw am deulu, ac wedyn mae'n rhaid iddyn nhw gael help i fi; dwi'n teimlo nad oes gen i ddim annibyniaeth.”



- Mae cyllid ar gael i ddarparu cyfieithwyr ieithoedd tramor, ond ymddengys nad oes digon o gyllid i gael cyfieithwyr Byddar i bobl Fyddar. Does dim digon i gwrdd â'r galw.
- Cyfleoedd i bobl Fyddar / y gymuned fyddar integreiddio i weithgareddau'r brif ffrwd / clywed drwy gyfrwng cefnogaeth gan gyfieithwyr ac addasiadau rhesymol eraill. Dylid archwilio taliadau uniongyrchol fel darpar ffynhonnell ar gyfer y gefnogaeth hon.
- Cefnogaeth iechyd meddwl i bobl â nam ar eu clyw gan gynnwys gwasanaethau cwnsela arbenigol, gweithgareddau meddwlgarwch, canolfannau llesiant sy'n gyfeillgar i bobl fyddar.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Codwyd sawl problem gyda PIP gan y gymuned fyddar, gan gynnwys:
 - Methu â deall pam nad yw eu byddardod yn cael ei gydnabod fel anabledd gydol oes
 - Problemau wrth symud / newid syrjeri meddyg teulu, a'r doctor newydd ddim yn adnabod y person yn ddigon da i wneud sylw am eu gallu, gan arwain at leihad mewn budd-daliadau.
2. Gwnaed awgrymiadau gan bobl oedd yn mynychu am ddefnydd budd-daliadau 'Taliadau Uniongyrchol' a sut y gellid eu defnyddio i gefnogi aelodau o'r gymuned fyddar i integreiddio'n well i weithgareddau'r brif ffrwd a chyflogaeth.
3. Diffyg gwybodaeth a dealltwriaeth am daliadau uniongyrchol gyda phobl yn methu â gwybod ydyn nhw'n gymwys i'w gael na sut mae taliadau uniongyrchol yn gweithio, gan gynnwys diffyg cyfieithwyr BSL a allai gael eu cyflogi drwy ddefnyddio taliadau uniongyrchol.

Mae angen gofal sy'n cael ei ganoli ar y person. Dwi eisiau fy meddyg fy hun sy'n fy adnabod. Dyw'r meddygon newydd ddim yn fy adnabod i na'm cefndir. Cafodd fy PIP ei effeithio a'i ollwng am nad oedd y meddygon newydd yn fy adnabod i na'm hamgylchiadau.

Colli golwg

Mae colli golwg yn cyfeirio at golli golwg yn llwyr neu'n rhannol. Gan ddibynnu ar yr achos, gall ddigwydd yn sydyn neu'n raddol dros amser, ac mewn un llygad neu'r ddau. Mae rhai mathau o golli golwg yn digwydd dros dro, neu gellir eu gwyrddroi.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Adroddodd llawer o bobl â nam ar eu golwg eu bod wedi colli hyder wrth fynd allan, ac roedd dau o bob tri'n teimlo'n llai annibynnol. Dangosodd ymchwil hefyd fod tarfu ar wasanaethau cefnogi, a gofid am fynd allan, wedi cynyddu teimladau o deimlo'n ynysig, a all effeithio ar lesiant meddwl.
2. Awgryma canfyddiadau fod angen ystyried nam ar y golwg wrth gylchdroi gwybodaeth mewn pandemig iechyd, yn enwedig am fod pobl ddall dan fwy o berygl.
3. Gyda nifer o apwyntiadau'n symud ar lein, gall hyn fod yn broblematig i bobl â nam ar eu golwg, mae ymchwil yn honni nad yw llawer o'r technolegau'n ateb eu hanghenion hygyrchedd.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Adroddodd llawer o bobl â nam ar eu golwg eu bod wedi teimlo'n unig yn ystod y cyfnod clo, oherwydd anawsterau cyfathrebu â ffrindiau, teulu a gwasanaethau.

Dyw technoleg a digidol ddim yn mynd i gymryd lle pobl ac ymwneud dynol.

2. Adroddodd pobl â nam ar eu golwg am ddirywiad yn eu hiechyd meddwl yn ystod y cyfnod clo am i fynediad i'r mecanweithiau cefnogi arferol leihau neu orffen yn llwyr, ac nid oedd mynediad i gefnogaeth oedd yn arbenigo mewn cefnogi pobl â nam ar eu golwg.

3. Adroddodd pobl â nam ar eu golwg am broblemau gyda chyfathrebu, yn enwedig wrth geisio cael mynediad i wasanaethau meddyg teulu.

Byddai'n well derbyn gwybodaeth gan lythyr ar lein er mwyn i fi allu defnyddio meintiau ffont addas neu ddarllenwyr sgrin. Mae meddygol teulu'n dal i weithredu dan 'un maint i bawb' a dyw hynny ddim yn gweithio.

Anfonwyd llythyr ata i, ond do'n i ddim yn gallu'i ddarllen. Maen nhw'n gweld pobl fel dim mwy na rhifau.

4. Mae pobl â nam ar eu golwg yn gwerthfawrogi'u hannibyniaeth a hoffent gael mwy o ddewis a rheolaeth dros eu bywydau.

Mae cydbwysedd ar gael rhwng cefnogaeth ffrindiau / teulu yn erbyn dymuno bod yn annibynnol, a ni ddylai gael y dewis!

5. Hoffai pobl â nam ar eu golwg weld gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol yn dilyn dull sy'n canoli ar yr unigolyn wrth ddatblygu gwasanaethau, a fyddai'n eu helpu i fod yn fwy gwybodaeth am anghenion a darpariaeth hygyrchedd.

Dyw pobl ddim wedi cael eu haddysgu, gan gynnwys gweithwyr proffesiynol yn y gwasanaethau hyn, ac mae angen i hynny newid.

Dyw gwasanaethau ddim wedi cael eu hadeiladu i ystyried hygyrchedd.



Gofalwyr

Mae Deddf SSWB yn darparu fframwaith cyfreithiol ar gyfer gwella llesiant pobl sydd angen cael gofal a chefnogaeth. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr sydd angen derbyn cefnogaeth, sy'n meddu ar hawliau cyfatebol i'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanynt. Fel y diffinnir yn y Ddeddf, gofalwyr yw rhywun o unrhyw oedran sy'n darparu neu'n sy'n bwriadu darparu gofal ar gyfer oedolyn neu blentyn anabl, ond nad yw'n derbyn tâl heblaw am lwfansau sy'n ymwneud â gofalwyr.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Dangosodd y Swyddfa Ystadegau Genedlaethol fod iechyd meddwl gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc wedi gwaethygu yn ystod y pandemig, maen nhw'n gofidio mwy am y dyfodol, yn fwy dan bwysau, yn llai cysylltiedig, a chynyddodd eu horiau gofalu.
2. Canfu adroddiad Behind Closed Doors fod y mwyafrif o ofalwyr yng Nghymru'n teimlo'n ofidus y byddan nhw'n dod i ben eu tennyn, ac yn pryderu na fydd gwasanaethau'n cael eu hadfer, ac yn beco beth fydd yn digwydd pe baen nhw'n mynd yn sâl.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Neges gyffredin a dderbyniwyd gan bobl â chyfrifoldebau gofalu oedd yr angen i gynyddu a gwella gofal seibiant. Roedd pobl yn dweud fod y cynnig presennol ar gyfer cynnig saib yn 'henffasiwn' a bod angen ei foderneiddio a bod yn fwy hyblyg i ateb anghenion gofalwyr.

Os oes cynllun seibiant ar gyfer gofal, dwi eisiau bod yn trafod beth allai hwnnw fod. Pe bawn i'n dweud wrth ofalwr di-dâl arall fod gofyn am help yn gryfder, nid yn wendid. Gall pawb ohonom fod ar yr un tîm. Os ydych chi'n gofyn am help gan y systemau iechyd a gofal cymdeithasol, dydyn ni ddim yn methu – hoffwn pe gallen ni gael ein gweld fel aelod o'r tîm sydd o gwmpas yr unigolyn, a bod pawb yn cael ei ystyried yn gyfartal.

2. Tynnwyd sylw parhaus i fynediad i wybodaeth berthnasol fel problem barhaus i bobl â chyfrifoldeb gofalu, wrth i bobl fethu â gwybod beth sydd ar gael na sut i ddod o hyd i wybodaeth.

I mi, a phan ges i fy mab (ag anghenion cymhleth) a hefyd fy nhad â dementia, mae popeth ynglŷn â'r wybodaeth a'r cyngor yna. Rydych chi'n beco am gymaint o bethau, beco sut fyddwch chi'n ymdopi a'r effaith ar bob agwedd o'ch bywyd chi. Mae'n lle brawychus i fod a does dim syniad gyda chi ble i ddechrau, at bwy i droi na ble i fynd i gael help. Mae cael yr wybodaeth a'r gefnogaeth gywir yn gwneud byd o wahaniaeth.

Mae cynifer o ofalwyr sydd ddim yn gwybod beth yw eu hawliau na bod hawdd ganddyn nhw i gael asesiad gofalwr. Dydyn nhw ddim yn gwybod am y gefnogaeth ariannol ac ymarferol y mae hawl ganddyn nhw ei gael. Mae gyda ni hawl i gael yr wybodaeth yna, a'r cyngor a'r canllawiau, a'r hawl i gael rhywun i glywed ein llais a chyd-gynhyrchu gwasanaethau, a'r hawl i gael ein bywyd ein hunain hefyd.

3. Roedd peidio â chael digon o gefnogaeth i allu ateb anghenion y bobl oedd yn rhoi neu'n derbyn gofal yn thema gyffredin yn ystod y gweithgareddau ymgysylltu, wrth i lawer o bobl adrodd ei fod wedi cyfrannu at ddirywiad pellach.

Anghofir am ofalwyr yn y cartref. Maen nhw'n teimlo'n unig, ac wedyn daw iechyd gwael.

Mae'r gweithiwr cymdeithasol wedi diflannu – dwi ddim yn gwybod i ble i droi.

Dyw gofal yn y cartref ddim yn hawdd ei gael ac mae COVID-19 wedi cynyddu hynny – os yw pobl yn byw mewn ardaloedd lled-wledig, mae'n anodd cael pobl i fynd i'w cartrefi, yn enwedig os yw'r tywydd yn wael.

Mae angen goruchwyliwr hirdymor, nid dim ond rhywun sydd yno am chwe wythnos.

Darparu adnoddau – does dim digon o bobl i helpu. Problem fawr yw lleihad mewn gwasanaethau oherwydd llai o allu i'w darparu.

Dydyn ni ddim yn gwybod ble i ddechrau. Er mod i'n gweithio mewn gofal cymdeithasol, do'n i ddim yn gwybod i ble i fynd i gael cefnogaeth. Dwi'n ceisio deall cyfrifoldeb y meddyg teulu, gwasanaethau cymdeithasol, nyrsys ardal, a dwi ddim yn gwybod i ble i droi. Dwi'n cael fy nhaflu o bared i bost.

4. Mae gwasanaethau wedi adrodd iddyn nhw weld cynnydd sylweddol yn niferoedd y gofalwyr sy'n cael mynediad i'w gwasanaethau, wedi llacio cyfyngiadau, sydd wedi cyrraedd pwynt argyfwng. Roedd llawer yn cael trafferthion gyda lleihad mewn gwasanaethau, a phan oedd modd iddyn nhw fynychu yn y diwedd, roedd mwy o broblemau iechyd corfforol a meddyliol, pobl yn adrodd eu bod yn agos at ddiffygio'n llwyr, nag a welwyd o'r blaen.



Trais yn erbyn menywod, trais domestig a thrais rhywiol

Mae trais yn erbyn menywod yn cynnwys ystod eang o feysydd gan gynnwys trais domestig, trais rhywiol, stelcian, anffurfio organau cenhedlu benywod, masnachu pobl, a thrais ar sail 'anrhydedd' honedig.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Ar draws CTM lleihaodd niferoedd y digwyddiadau o drais domestig (gydag anafiadau a hebddynt) rhwng 2019/20 a 2020/21. Efallai fod argaeledd a hygyrchedd gwasanaethau yn ystod y cyfnod clo wedi effeithio ar hyn.
2. Yn genedlaethol, gwelwyd cynnydd yn y galw am wasanaethau i gefnogi dioddefwyr, gan gynnwys cynnydd o 65% mewn galwadau a chysylltiadau a gofnodwyd gan Linell Gymorth Genedlaethol Trais Domestig rhwng Ebrill a Mehefin 2020, o'i gymharu â thri mis cyntaf y flwyddyn honno.
3. Yn genedlaethol, lleihaodd niferoedd yr achosion a drafodwyd mewn cynadleddau asesu risg aml-asiantaeth (MARACs) yn y cyfnod Ebrill i Fehefin 2020, o'i gymharu â'r chwarter blaenorol; fe all hyn adlewyrchu'r anawsterau a wynebwyd gan ddioddefwyr dan berygl mawr wrth iddyn nhw geisio cysylltu'n ddiogel â'r heddlu (prif achos cyfeirio at MARACs) yn ystod y cyfnod clo.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Mae pobl yn gyndyn i ddefnyddio cefnogaeth oherwydd y stigma a gysylltir ag ef a pherygl o fwy o ganlyniadau pe bai gwasanaethau'n dod yn ymwybodol o unrhyw broblemau.

Mae arna i ofn, dwi ddim eisiau iddyn nhw gymryd fy mhlant i... os ydw i'n ei riportio fe neu fy mhartner, mae'n mynd i waethygu.

2. Un peth a awgrymwyd gan ddioddefwyr cam-drin domestig a'r rhai sy'n darparu'r gefnogaeth arbenigol oedd cael mynediad i wasanaethau ymyrryd amgen, cynnar, neu wasanaethau ataliol.

Mae atal ac ymyrryd yn gynnar yn hanfodol, ond gyda'r mecanweithiau hynny i gefnogi, rhaid i ni godi ymwybyddiaeth ynghylch sut mae peth felly'n edrych. Pan fyddwn ni'n edrych ar ganrannau'r bobl hynny sy'n profi cam-drin domestig, mae'n debygol eu bod nhw'n mynd drwy sawl un cyn cael mynediad i gefnogaeth, p'un ai yw hynny'n wasanaeth trais domestig neu'r heddlu, neu rywun maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw.

Gall atal fod yn gyngor untro, yn llais rheswm neu'n llais diogelwch.

Dyw pob goroeswr neu ddioddefwr ddim eisiau cael mynediad i gefnogaeth – daw ymgysylltiad o ddod yn wirfoddol at y gwasanaeth. Weithiau mae'n ymwneud â chael y sgwrs gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.

3. Codwyd ael gwell dealltwriaeth o anghenion pobl sy'n profi trais domestig a darparu cefnogaeth arbenigol, gan gynnwys cefnogaeth i gymunedau ymylol, i ateb yr angen hwnnw, gan nifer o bobl yn ystod gweithgareddau ymgysylltu.

Mae'r gwasanaethau'n gwybod nad yw cymunedau ymylol yn cael y gefnogaeth sydd ei angen arnyn nhw, oherwydd pan fyddwn ni'n edrych ar groestoriadedd, sut mae'n edrych ar gyfer dyn du a hoyw sy'n dioddef cam-drin domestig, i ble mae e'n mynd? Mae cefnogaeth ar gael mas fan'na, ond y peth yw trosglwyddo'r neges honno ein bod ni yno, ein bod ni'n gallu bod yn llais drosoch chi. Pan rydw i wedi cefnogi'r cymunedau hynny a ymyleiddiwyd, mae angen i ni feddwl am ofal olynol, fel iechyd meddwl. Sut olwg sydd ar beth felly? Mae'n well gan rai pobl siarad â chwmselydd du neu gwnselydd Asiaidd – mae hyn yn broblem ehangach, systemig, a all arwain at dan-adrodd ar gyfer gwasanaethau y mae galw amdanynt.

Hoffwn pe bai mwy o gefnogaeth ar gael yn fy ardal i ar gyfer pobl sydd wedi profi trais rhywiol. Ar hyn o bryd, yr unig beth alla i ei wneud yw ffonio llinellau cymorth pan fydda i'n teimlo fod angen cefnogaeth arna i, ond dyw hynny ddim yr un peth â gweld pobl wyneb yn wyneb. Hoffwn allu cael rhywle i fynd i siarad â phobl, boed y rheiny'n weithwyr proffesiynol neu'n ddefnyddwyr y gwasanaeth. Byddai gwybod fod rhwydwaith yno y galla i droi ato pan ydw i mewn angen yn gysur mawr – rywbeth sydd yno yn y tymor hir, ac nid ychydig o sesiynau'n unig.

Llesiant economaidd

Y cysyniadau allweddol sy'n ymwneud â llesiant economaidd pobl, teuluoedd neu aelwydydd yw'r adnoddau economaidd sydd ar gael iddynt i gefnogi'u hamodau byw materol, a'u rheolaeth dros yr adnoddau a'r amodau hyn.

Mae'r adran hon yn dangos y negeseuon allweddol am lesiant economaidd, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Aelwydydd heb ddim gwaith
- Hawlwyr budd-daliadau
- Cyfradd gyflogaeth
- Segurdod economaidd
- Cynnal talu'r biliau

Aelwydydd heb ddim gwaith

Diffinnir aelwyd heb waith fel aelwyd ble mae o leiaf un oedolyn rhwng 16–64 oed yn byw, ac mae pob oedolyn ar yr aelwyd, sy'n 16 neu hŷn, yn economaidd segur neu'n ddi-waith.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Dros y cyfnod o dair blynedd, gwelodd Rhondda Cynon Taf gynnydd sylweddol mewn aelwydydd heb waith (+4.1%), gwelodd Pen-y-bont ar Ogwr leihad sylweddol (-2.9%), tra bo Merthyr Tudful yn parhau'n sefydlog (+0.2%).
2. Effeithiwyd ar oedolion ifanc yn fwy nag oedolion hŷn dros y 15 mis diwethaf, gyda chyfraddau cynnydd mewn cyflog yn disgyn mewn dull na welwyd ymysg grwpiau oed hŷn. Mae oedolion ifanc hefyd yn fwy tebygol o fod wedi cael ffyrlo, ac yn fwy tebygol o fod wedi colli'u swydd yn llwyr o'i gymharu ag oedolion hŷn.
3. Oherwydd caledi ariannol, symudodd llawer o bobl 19-24 oed yn ôl gartref yn ystod y cyfnod clo (+10%), ac felly maen nhw'n fwy tebygol o fyw mewn aelwydydd heb waith.

Hawlwyr budd-daliadau (nid mewn gwaith)

Mae hawlwy'r budd-daliadau nid mewn gwaith yn cyfeirio at bobl sy'n hawlio budd-daliadau sy'n ymwneud â diweithdra sy'n cynnwys Lwfans Cyflogaeth a Chefnogaeth (ESA), budd-daliadau analluogrwydd eraill a chredyd cynhwysol.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Iawn yw'r gwahaniaeth rhwng y ganran o hawlwy'r budd-daliadau ar gyfer pob un o awdurdodau lleol y rhanbarth, sy'n gyson unol â'r ganran genedlaethol.
2. Mae hawlwy'r budd-daliadau analluogrwydd yn amrywio ar draws y rhanbarth o 9.4% ym Merthyr Tudful a 9.0% yn Rhondda Cynon Taf i 7.6% ym Mhen-y-bont ar Ogwr (cyfartaledd Cymru 6.6%).
3. Cafodd gweithwyr hŷn eu heffeithio'n anghymesur gan y pandemig, gyda bywyd gwaith pobl hŷn yn debygol o fod wedi cael ei ffyrhau oherwydd methu â gallu ailgysylltu â byd gwaith.

Cyfradd cyflogaeth

Diffinnir cyfraddau cyflogaeth fel mesur o ran y graddau y defnyddir yr adnoddau llafur sydd ar gael (pobl sydd ar gael i weithio). Fe'u cyfrifir fel cymhareb rhwng pobl gyflogedig yn erbyn y boblogaeth sydd o oedran gweithio.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Ar draws y rhanbarth mae'r gyfradd o bobl sy'n 50+ mewn cyflogaeth wedi disgyn gan 7.6% ym Merthyr Tudful, 2.8% yn Rhondda Cynon Taf, er i Ben-y-bont ar Ogwr gofnodi cynnydd gyda 3.6% yn fwy mewn cyflogaeth o'i gymharu â 3 blynedd yn ôl.
2. Ar ôl twf sydd bron yn gyson mewn cyflogaeth i weithwyr hŷn ers canol y 1990au, arweiniodd y pandemig at leihad mewn cyflogaeth ymysg gweithwyr rhwng 50 a 69 oed 1.4%.

3. Dim ond gweithwyr rhwng 16 a 24 oed gofnododd gwmp uwch, sef 3.9%, er bod ganddyn nhw debygolrwydd uwch o ddod o hyd i gyflogaeth newydd o fewn 6 mis o'i gymharu â phobl hŷn.

Segurdod economaidd

Ystyr segurdod economaidd yw nad yw pobl (16-64 oed) yn cymryd rhan yn y farchnad lafur – dydyn nhw ddim yn gweithio nac yn ceisio gwaith. Mae hefyd yn cynnwys myfyrwyr, pobl a ymddeolodd yn gynnar a'r sâl hirdymor.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Cynyddodd y gyfradd segurdod rhwng 2019-2021 yn Rhondda Cynon (+2.9%) a Merthyr Tudful (3.4%) ond lleihaodd ym Mhen-y-bont ar Ogwr (-3.3%). Wedi dweud hynny, mae pob un o'r 3 ardal yn sylweddol uwch na chyfartaledd Cymru, sef 28.6%.
2. Yn genedlaethol, cododd lefel segurdod economaidd gan 1.4 y cant i bobl dros 50, sy'n uwch nag unrhyw grŵp oedran arall.
3. O'i gymharu â chategorïau oedran eraill, awgrymir fod canran sylweddol uwch o

bobl dros 50 wedi dod yn ddi-waith yn ystod y pandemig, ac nad ydyn nhw'n ceisio mynd yn ôl i'r gwaith.

Cynnal talu biliau

Daw'r mesur hwn o Arolwg Cenedlaethol Cymru ac mae'n dangos pensïynwyr sy'n ysgwyddo biliau ac ymrwymïadau ag anhawster a heb anhawster.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Rhwng 2017/18 a 2019/20 mae'r ganran o bensiynwyr sydd wedi gallu dal ati i dalu biliau a chwrdd ag ymrwymïadau heb ddim trafferth wedi gwella i 84% (+2%).
2. Ar gyfartaledd, dywedodd 36% o gyfranogwyr yng Nghymru eu bod hi'n ei chael hin fwy anodd cadw rheolaeth ariannol adeg cwblhau'r arolwg, o'i gymharu â'r adeg cyn y cyfnod clo cyffredinol ar draws y DU.
3. Y grwpiau ble mae defnyddio ynni wedi cynyddu fwyaf yng Nghymru yw'r un rhai sydd fwyaf tebygol o ddweud fod rhywun ar eu haelwyd wedi gweithio o gartref (h.y. pobl dan 65, aelwydydd â phlant).

Sgiliau a gwybodaeth

Oedolion heb gymwysterau

Mae proffil sgiliau oedran gwaith ymysg oedolion wedi gwella'n sylweddol dros yr 20 mlynedd ddiwethaf, gyda llai o bobl heb ddim cymwysterau neu rai ar lefel isel iawn (mynediad – lefel 1) a mwy â chymwysterau lefel uchel (lefelau 5-8).

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae canran bresennol yr oedolion nad oes ganddyn nhw ddim cymwysterau'n amrywio'n sylweddol ar draws y rhanbarth gyda Merthyr Tudful yn cofnodi'r ganran uchaf o 14.9%, Rhondda Cynon Taf â 9.3% a Phen-y-bont ar Ogwr â 7.9%. Cofnododd pob

awdurdod lleol welliannau o'u cymharu â 3 blynedd yn ôl.

2. Mae rhyw anner o'r boblogaeth o oedran gweithio'n brin o sgiliau rhifedd sylfaenol, gydag 1 o bob 4 yn brin o sgiliau llythrennedd sylfaenol.
3. Mae pobl heb ddim cymwysterau dan fwy o berygl o beidio â bod mewn gwaith sy'n talu, ac o dderbyn cyfraddau isel o gyflog. Ymhellach, gwelodd unigolion heb ddim cymwysterau neu gymwysterau ar lefel isel iawn gynnydd llawer llai sydyn yn eu henillion o'u cymharu â grwpiau eraill yn y gweithlu.



Iechyd cyffredinol

Mae'r wybodaeth a geir yn yr adran hon yn drosolwg o'r data iechyd a salwch cyffredinol a ddaliwyd o fewn Arolwg Cyffredinol Cymru.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae gan bob Awdurdod Lleol yng Nghymru ganran is o bobl sy'n adrodd eu bod mewn iechyd da neu dda iawn, o'i gymharu â chanran Cymru (Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful 67%, Pen-y-bont ar Ogwr 70%, Cymru 72%).
2. Mae nifer y bobl sy'n adrodd am 2 salwch neu ragor ar ei uchaf yn Rhondda Cynon Taf sef 22%, o'i gymharu â 20% ym Mhen-y-bont ar Ogwr a 16% ym Merthyr Tudful (Cymru 20%).
3. Y salwch sy'n cofnodi'r ganrau uchaf o achosion yw:
 - Cwynion cyhyrsgerbydol (uwch na chyfartaledd Cymru)
 - Cwynion y galon a chylchrediad y gwaed (is na chyfartaledd Cymru)

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Y brif neges sy'n amlygu ar gyfer ystod eang o bobl a fynychodd y gweithgareddau ymgysylltu fu'r anhawster o gael mynediad i wasanaethau iechyd, sydd wedi gwaethygu yn ystod y pandemig. Arweiniodd hyn mewn dirywiad mewn iechyd cyffredinol:

Doedd pethau ddim yn wych o'r blaen – maen nhw'n waeth ers Covid.

Dwi wedi gorfod aros 18 mis am apwyntiad deintyddol – mae'n teimlo fel pe bawn i wedi mynd yn angof!

Mae gen i'r holl fwcws hwn ar fy mrest – ers amser maith nawr. Ond mae ceisio cael gafaél arnyn nhw (y Practis)...! Pan welais i nhw yn y diwedd, ges i fy anfon at Nyrs y Practis. Doeddwn i ddim yn gallu gweld meddyg teulu. (A – 97 oed)

Os na allwch chi fynd drwodd ar y ffôn am 8.30, chewch chi ddim apwyntiad.

Does dim arolygon blynyddol wedi digwydd i bobl ar feddyginiaeth reolaidd. Dwi'n gweithio'n rhan amser gyda'r gofal cymdeithasol, ac rydyn ni byth a hefyd yn cwrsu nyrsys ardal.

Tai

Mae'r adran hon yn dangos y negeseuon allweddol am dai, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Tai heb ddim gwres canolog
- Digartrefedd

Cartrefi heb wres canolog

Disgrifir aelwyd fel un 'heb wres canolog' os nad oes ganddo unrhyw wres canolog yn unrhyw ystafell (p'un ai a yw'n cael ei ddefnyddio ai peidio).

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Cyfanswm yr aelwydydd heb wres canolog ar draws CTM yw 2,028 (1.1%), gyda'r nifer uchaf a'r ganran uchaf yn Rhondda Cynon Taf.
2. Dyw bron i chwarter (22%) o bobl hŷn ddim yn sylweddoli fod sawl problem iechyd difrifol yn gallu cael eu gwaethygu neu'u hachosi gan oerfel, a chododd hyn i 29% ymysg pobl 80 oed a hŷn.
3. Eleni, yn fwy nag o'r blaen, mae'r cynnydd enfawr mewn costau ynni'n mynd i orfodi llawer o bobl hŷn i fyw mewn cartrefi oer. Mae llawer yn gofidio am gadw'n gynnes yn eu tai dros y gaeaf eleni, gyda miliynau'n poeni am gost gynyddol y biliau ynni.

Digartrefedd

Gellir dweud fod effeithiau digartrefedd yn ymestyn ymhell y tu hwnt i broblemau amlwg peidio â chael cartref diogel, sicr a sefydlog. Yn y DU gall yr unigolyn digartref cyfartalog ddisgwyl hyd oes o 44 mlwydd oed, maen nhw 17 gwaith yn debycach o fod wedi dioddef trais a 9 gwaith yn debycach o gyflawni hunanladdiad na rhywun mewn llety sefydledig a sefydlog (Crisis UK).

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Gwelodd pob awdurdod lleol ar draws rhanbarth Cwm Taf Morgannwg gynnydd dros y 4 blynedd ddiwethaf, ond dros y 2 flynedd ddiwethaf, dechreuodd RCT weld lleihad.
2. Mae'r gyfradd o aelwydydd ble llwyddwyd i atal digartrefedd yn llwyddiannus am o leiaf chwe mis yn amrywio'n sylweddol ar draws pob awdurdod lleol. O gymharu 2017/18 â 2019/20 gwelir lleihad mewn ataliaeth Rhondda Cynon Taf i 37.3 fesul pob 10,000 o aelwydydd (-18) a gwelliannau ym Merthyr Tudful i 35 fesul pob 10,000 (+10.7) a Phen-y-bont ar Ogwr sy'n 46.6 fesul pob 10,000 (+9.3).
3. Gwelodd yr ail don gynnydd uwch o bobl sy'n profi digartrefedd am y tro cyntaf, gan gynnwys pobl ar ffyrlo a rhai sydd newydd ddod yn ddi-waith.

Diogelwch

Mae'r adran hon yn dangos y negeseuon allweddol am ddiogelwch, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Cyfradd droseddau
- Teimlo'n ddiogel

Troseddau

Mae'r gyfradd droseddau'n mesur nifer y troseddau a gyflawnwyd yn ystod cyfnod o amser, mewn lle penodol, ac fe'i cyfrifir fesul pob 1000 o breswylwyr sy'n byw yno.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae'r gyfradd drosedd fesul pob 1,000 o'r boblogaeth ledled rhanbarth Cwm Taf Morgannwg yn sylweddol is na chyfartaledd Cymru (72/1,000). Y newid canrannol mewn troseddau a recordiwyd yn ôl trosedd benawdol rhwng y flwyddyn a ddaeth i ben ym Mawrth 2020 a Mawrth 2021 oedd -16 ym Mhen-y-bont a -10 yng Nghwm Taf, fesul pob 1,000 o'r boblogaeth.
2. Y tri throsedd yn erbyn dioddefwyr a gofnodwyd ar draws pob ardal yw trais yn erbyn person, troseddau lladrata a stelcian/aflonyddu.
3. Y drosedd yn erbyn cymdeithas a gofnodwyd fwyaf yw troseddau anrhefn cyhoeddus.

Teimlo'n ddiogel

Mae arolwg cenedlaethol Cymru'n mesur y ganran o bobl sy'n teimlo'n ddiogel fel rheiny sy'n teimlo'n ddiogel gartref, wrth gerdded yn yr ardal leol ac wrth deithio.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Er bod canran y bobol sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf (69.6%) sy'n teimlo'n ddiogel wedi gwella i ddim ond 1% islaw cyfartaledd Cymru, syrthiodd y ganran ym Merthyr Tudful gan 8.3% (58.6%) a disgyn ym Mhen-y-bont ar Ogwr i 64.7% (-8.3%).

2. Mae pobl hŷn yng Nghymru (65+) yn gyffredinol yn adrodd eu bod yn teimlo'n llai diogel yn eu cartrefi, eu hardal leol, eu canol trefi / dinasoedd, ac ar drafnidiaeth gyhoeddus unrhyw adeg o'i gymharu ag oedolion iau, yn enwedig ar ôl iddi dywyllu.
3. Cynghorwyd pobl hŷn gan lywodraethau i gyfyngu ar gyswllt cymdeithasol, a achosodd i lawer o bobl hŷn a'u teuluoedd ddod yn fwyfwy pryderus ac ofnus. Wrth i ni ddod allan o'r pandemig, mae'n debygol y bydd llawer o'r pryderon a'r gofidiau hy yn parhau.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Yn ystod y gweithgareddau ymgysylltu ar draws y rhanbarth roedd pobl yn gofyn yn rheolaidd am gynllun lle diogel ble gallen nhw gwrdd â ffrindiau, cymryd rhan mewn gweithgareddau a chael hwyl wrth deimlo'n ddiogel.

Weithiau pan fydda i mas yn y gymuned gall deimlo fel pe bai gen i darged ar fy nghefn oherwydd fy anabledd dysgu, ac mae hyn yn peri i mi deimlo nad ydw i'n ddiogel. Bydd pobl yn gwneud sbort am fy mhen a dweud pethau cas.

2. Neges gyffredin a gododd gan grwpiau lluosog oedd y teimlad o fod yn llai diogel, a hyd yn oed yn ofnus, yn enwedig yn ystod y pandemig.

Fe ges i'r coronafeirws am dair wythnos, ac roedd yn galed iawn. Roedd arna i ofn ac ro'n i'n isel. Roedd yr holl staff meddygol mewn PPE a doedd gen i ddim cyfieithwyr. Roedd pawb yn gwisgo mygydau felly doeddwn i ddim yn gallu deall beth roedden nhw'n ei ddweud.



Ystâd ddiogel

Mae'r ystâd ddiogel yn cyfeirio at garchardai, mangreoedd a gymeradwyir, llety mechniaeth a llety cadw ieuentid.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Cafodd llai na 4% o bobl heb ddim ACE a amlygwyd eu carcharu, ond cododd hyn i 38.5% o blith y rheiny â phedwar neu ragor o ACE

2. Mae carcharorion sy'n oedolion yn tueddu i fod dan fwy o berygl oherwydd afiechyd sy'n bodoli eisoes. Dros y ddwy ddegawd ddiwethaf, mae'r gyfradd o garcharorion hŷn wedi cynyddu'n sylweddol. Am y rhesyma hyn, roedd, ac erys o hyd, ofidiau difrifol am ledaenu'r feirws mewn carchardai.
3. Daeth adolygiad oedd yn edrych ar effaith Covid ar garcharorion i'r casgliad fod effaith gynyddol y pandemig ar lesiant ac adferiad carcharorion yn debygol o fod yn arwyddocaol a phellgyrhaeddol.

Cysylltedd cymdeithasol

Cysylltedd cymdeithasol yw'r profiad o deimlo'n agos at eraill ac mewn cyswllt â nhw. Mae'n golygu teimlo eich bod yn cael eich caru, eich carco a'ch gwerthfawrogi, ac mae'n sail i unrhyw berthynas rhwng pobl.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae'r rhan fwyaf o'r dangosyddion yn Arolwg Cenedlaethol Cymru sy'n mesur lefel cysylltedd cymdeithasol yn is yng Nghwm Taf Morgannwg o'i gymharu â chyfartaledd Cymru (cyn Covid), yn eu plith:
 - Gallu dylanwadu ar benderfyniadau sy'n effeithio ar eu hardal leol
 - Cytuno eu bod yn perthyn i'r ardal
 - Gallu cael mynediad i'r gwasanaethau/cyfleusterau sydd eu hangen arnynt.
2. Canfu ymchwil gan yr LGA fod pobl oedd yn teimlo fwyaf unig cyn Covid yn y DU bellach yn profi lefelau uwch fyth o unigrwydd. Dechreuodd y cynnydd hwn pan gyflwynwyd cadw pellter corfforol, cysgodi a mesurau'r cyfnod clo yn y DU, ym mis Mawrth 2020.
3. Mae sail dystiolaethol eang ynghylch effaith ynysu cymdeithasol ar fywydau, perthynas a llesiant pobl. Mae'n arwain at lefelau uwch o farw cyn amser o'i gymharu â'r rheiny sy'n gysylltiedig ag ysmygu a defnyddio alcohol – tua 30% yn uwch na'r gyfradd yn y boblogaeth gyffredinol, ac mae'n ffactor risg o ran datblygu iselder.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Thema gyffredin sy'n dod drwodd gan gohortau lluosog o bobl oedd yr angen i gael mwy o gyfleoedd yn lleol i ymgysylltu, gan gynnwys gwirfoddoli, gweithgareddau yn ystod y dydd yn y gymuned, addysg sy'n digwydd yn y gymuned, a lleoedd diogel i grwdd..
2. Gwell mynediad a chyfleoedd i grwpiau ymgysylltu ac integreiddio yn eu cymunedau. Cafodd hyn ei amlygu'n arbennig gan bobl ag anableddau a phobl hŷn.

Mae bod yn y gymuned yn golygu mod i'n gallu gweld mwy o ffrindiau a gwneud mwy o bethau fel chwaraeon. Dwi eisiau gallu ymuno â mwy o grwpiau, ac nid dim ond grwpiau i bobl ag anabledd dysgu.

Dwi'n cael y mwynhad mwyaf drwy wneud gweithgareddau yn y gymuned pan fydd fy Nghynorthwy-ydd Personol (PA) gyda fi – ond dwi'n hoffi cael y cyfle i roi cynnig ar lawer o weithgareddau.

Yn y gymuned, dwi eisiau mynd ar gyrsiau a gwneud llawer mwy o weithgareddau.



3. Codwyd diffyg trafndiaeth gyhoeddus hygyrch yn gyffredin fel problem, yn enwedig ymysg pobl ag anghenion ychwanegol gan gynnwys problemau symudedd, nam ar y golwg ac anawsterau dysgu. Ymysg rhai awgrymiadau ar gyfer gwella'r gwasanaeth roedd:
 - Adolygu amserlenni trafndiaeth gyhoeddus i ddarparu mwy o hyblygrwydd i fynyachu apwyntiadau a gweithgareddau yn y gymuned.
 - Trosi amserlenni trafndiaeth gyhoeddus i fformat Darllen Hawdd, gan ddefnyddio cymorth gweledol i'w helpu i ddeall yr amseroedd – gan ddefnyddio cloc 12 awr yn hytrach na 24 awr, am fod hyn yn anodd i rywun ag anabledd dysgu i'w ddeall.
 - Anfon staff a gyrwyr trafndiaeth gyhoeddus i dderbyn Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Anableddau Dysgu a mwy o hyfforddiant teithio a chefnogaeth teithio i gael ei gynnig i bobl ag anabledd dysgu, er mwyn iddyn nhw allu cynyddu'u hyder a'u hannibyniaeth.

Ces i brofiad drwg iawn gyda gyrrwr bws a fy ngŵr. Doedd gan y gyrrwr ddim amynedd ac roedd e'n rŵd iawn gyda ni. Doedd neb ar y bws yn gwisgo mwgwd.

Mae gallu defnyddio trafndiaeth yn mynd â fi mas. Mae'n golygu mod i'n gallu mynd i'r gwaith a mynd ar wyliau.

Dwi'n hoffi gwneud pethau gwahanol fel gweithgareddau amrywiol gyda fy ffrindiau. Ar hyn o bryd, dwi'n mynd yn y car ac yn mynd â brechdanau a fflasg. Mae'n dda gallu gweld mannau newydd a gwahanol.

Fe ges i broblemau gyda fy mhas bws ac mae gyrwyr bysus yn rŵd weithiau.

Cyn y pandemig, fe ddechreuodd fy mab ar raglen hyfforddi i deithio, a nawr [oherwydd Covid] mae hwnnw wedi cael ei oedi, a bydd yn ei roi e nôl gryn dipyn.



Canfyddiadau allweddol: Plant a phobl ifanc



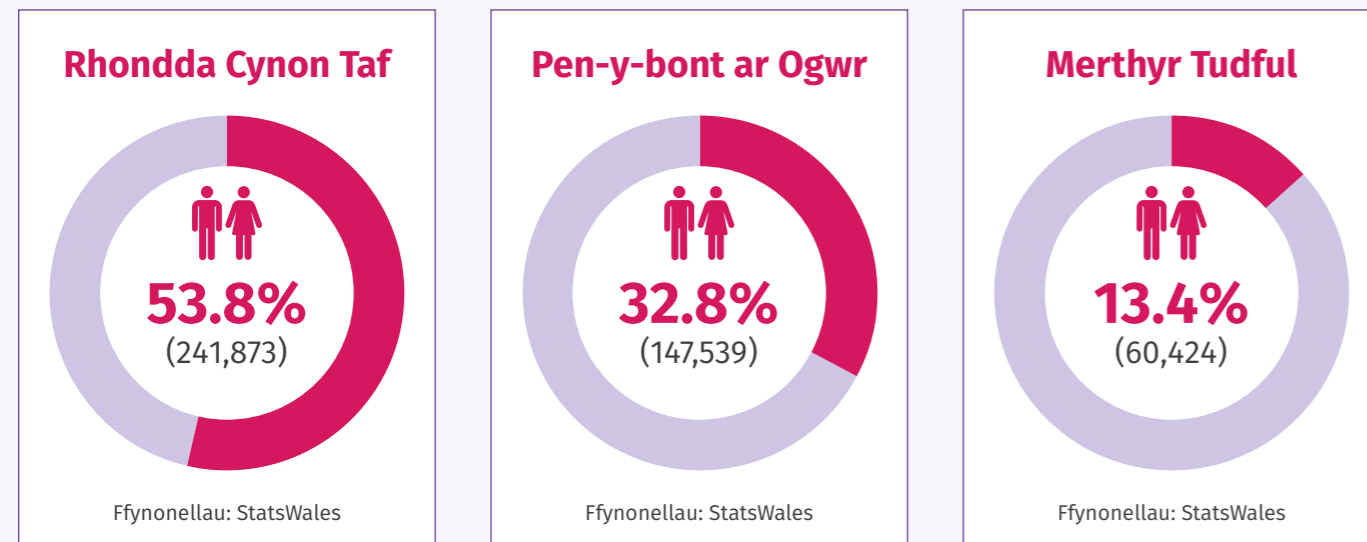
Canfyddiadau allweddol: Plant a phobl ifanc

Demograffeg

Mae Cwm Taf Morgannwg yn cynnwys tairardal awdurdod lleol: Merthyr Tudful, Rhondda Cynon Taf a Phen-y-bont ar Ogwr. Mae 449,836 o bobl yn byw yng Nghwm Taf Morgannwg, sy'n gynydd o 8,535 ers yr asesiad diwethaf yn 2016.



Y boblogaeth gyfan wedi'u rhannu ar draws Cwm Taf Morgannwg



Dros y 10 mlynedd nesaf rhagwelir y bydd poblogaeth plant a phobl ifanc ond yn codi gan 846 (0.6%).

Iechyd ac anabledau corfforol

Mae'r adran hon yn dangos y negeseuon allweddol am bobl ag anabledd iechyd a/neu gorfforol, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Gordewdra
- Beichiogi yn yr arddegau (dan 18)

Gordewdra

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae 29.3% o blant ar draws Cwm Taf Morgannwg dros bwysau neu'n ordew, sef y rhanbarth uchaf ledled Cymru a 2.4% yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol.
2. Mae plant yn sylweddol fwy tebygol na'r cyfartaledd yng Nghymru o fod yn ordew os ydyn nhw'n byw mewn ardaloedd o ddifreintedd uwch. Mae'r bwlch rhwng amlygrwydd gordewdra yn y cwintelau mwyaf a lleiaf difreintiedig wedi cynyddu o 5.9%.
3. Mae ymchwil wedi cysylltu magu pwysau ac amser allan o'r ysgol yn ystod gwyliau ysgol, ac mae'n waeth ymysg plant o gefndiroedd difreintiedig. Mae'n debygol mai fel hyn oedd hi yn ystod cyfnodau clo Covid-19. Ar y cyd ag ansicrwydd bwyd, gyda thros 20% o aelwydydd y DU yn dlotach yn ariannol nawr na chyn dechrau'r pandemig, mae teuluoedd yn fwy tebygol o brynu bwyd rhatach a dwysach o ran calorïau.

Beichiogi yn yr arddegau (dan 18)

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae'r gyfradd feichiogi fesul 1,000 o ferched 15-17 oed wedi cwmpo'n gyson yng Nghymru a Lloegr ers diwedd y 1990au. Awgryma ffigurau ar gyfer rhan o 2020 fod cynnydd bychan ar draws y rhanbarth am y tro cyntaf mewn sawl blwyddyn.
2. Hyd yn oed cyn y cynnydd hwn, parhaodd y gyfradd ar draws Cwm Taf Morgannwg yn uwch nag yng Nghymru, sydd hefyd yn uwch na Lloegr.
3. Mae beichiogi yn yr arddegau'n achos a chanlyniad posib o dloedi mewn plentyndod, sydd felly'n cynyddu'r tebygrwydd o anghydraddoldebau iechyd i'r dyfodol. Dangosodd ymchwil fod beichiogi yn yr arddegau'n gysylltiedig â deilliannau gwaeth ar gyfer rhieni ifanc a'u plant fel ei gilydd.

Anableddau dysgu ac awtistiaeth

Mae anabledd dysgu'n effeithio ar sut y bydd plant a phobl ifanc yn dysgu pethau newydd drwy gydol eu hoes. Mae'n effeithio ar sut y byddan nhw'n deall gwybodaeth a sut y byddan nhw'n cyfathrebu. Mae hyn yn golygu y gallant gael anhawster gyda:

- deall gwybodaeth newydd neu gymhleth
- ymdopi'n annibynnol
- dysgu sgiliau newydd

Plant a phobl ifanc ag anawsterau dysgu ac awtistiaeth

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Adroddodd arolwg cenedlaethol ar lein oedd yn edrych ar effaith cyfyngiadau Covid fod 81% o blant ag anabledd wedi cael eu heffeithio'n negyddol gan gyfnodau clo.
2. Tynnodd sylw at anawsterau gyda derbyn addysg, gweithgaredd corfforol, ymddygiad, morâl ac ymgysylltu cymdeithasol i lawer o blant.
3. Ffactorau penderfyniadol o ran lefel yr anhawster a brofwyd oedd anhwylderau cysylltiedig, straen y rhieni a tharfu ar adferiad.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Neges glir sy'n ymddangos o'r gweithgareddau ymgysylltu oedd yr angen am drefn gyson o ran gwasanaethau cyffredinol ac arbenigol. Mae'r pandemig wedi gwaethygu hyn, gyda phob gwasanaeth yn anghyson ac yn cael eu tarfu byth a hefyd.

Mae fy mhlentyn yn dioddef gorbryder pan nad yw'n adnabod rhywun – mae hyn yn effeithio ar y teulu cyfan.

Diffyg cysondeb mewn Systemau GIG, sy'n effeithio ar blant awtistig:

Welwch chi byth mo'r un meddyg yn CAHMS.

Mae angen i blant ddysgu yn yr amgylchedd cywir gyda phobl sy'n eu deall ac sy'n gallu'u cefnogi.

2. Mae angen cael mwy o gyfleoedd i blant ag anghenion ychwanegol gwrdd â theulu a ffrindiau, cymdeithasu mewn amgylchedd diogel a chael mynediad i offer digidol addas er mwyn cadw cyswllt ag eraill. Rhywle ble byddai rhieni / gofawyr yn teimlo'n gyfforddus i fynd â'u plentyn, gan wybod eu bod yn ddiogel.

Mae angen cael mwy o grwpiau ar gyfer plant ag anghenion ychwanegol. Mae'n bwysig fod fy mhlentyn yn teimlo'n ddiogel, a phan nad oes digon o gefnogaeth, mae'n haws eu cadw nhw mas.

3. Iechyd meddwl siblingiaid, a'r angen am fwy o gefnogaeth:

Mae pwysau cyson ar yr aelwyd weithiau.

4. Mae Covid wedi tynnu sylw at yr hyn sydd ddim yn gweithio cystal weithiau... mae un o'r mynychwyr wedi bod gymaint hapusach yn y boreau nawr nad yw hi'n mynychu'r Ganolfan Ddydd.

5. Un pwnc a godwyd yn gyson gan rieni oedd amseroedd aros i gael defnyddio gwasanaethau ynghyd â'r angen i gael gwasanaeth ymyrraeth gynnar sy'n cyd-fynd â'r GIG.

Ymyrraeth gynnar am systemau GIG a gofal cymdeithasol sy'n fwy cyfochrog:

Mae rhestr aros o ddwy flynedd ar ôl cyfeirio ar gyfer asesiad niwroddatblygiadol. Arferai pediatrydd allu rhoi diagnosis, ac felly roedd y rhestrau aros yn fyrrach. Nawr rhaid iddo fynd gerbron panel, a gallai alw am sawl ymweliad â'r cartref.

Mae angen cael ymyrraeth gynnar – nid blychau i'w ticio! Mae angen gwneud cyfeiriad drwy gyfrwng meddygon teulu ystyrlon. Mae angen i feddygon teulu gael gwell dealltwriaeth o anghenion y plentyn – mae angen cynnwys plant yn fwy ac mae angen clywed llais y plant yn uniongyrchol. Dylid gwneud lle i bob angen penodol.

6. Roedd diffyg dealltwriaeth ymysg staff o fewn meysydd gwasanaeth ehangach, yn ogystal ag ysgolion, yn achos llawer o ofid a rhwystredigaeth i rieni, yn enwedig ym maes awtistiaeth.

7. Mae cyfathrebu rhwng staff gofal cymdeithasol a staff y GIG yn allweddol i ddarparu'r gefnogaeth gywir i'r plentyn, y person ifanc a'r teulu, a sicrhau fod hyn yn cael ei gyfathrebu'n effeithiol i'r teulu'u hunain.

Ceir diffyg cyfathrebu rhwng iechyd a gofal cymdeithasol. (Cytunai'r holl grwpiau am hyn.)

Mae diffyg dealltwriaeth difrifol yn addysg y brif ffrwd. Does dim tymor gorfodol mewn addysg arbennig i rai sy'n hyfforddi i fod yn athrawon.

Dylai awtistiaeth fod yn rhan o'r cwricwlwm hyfforddi i staff iechyd ac addysg – nid dim ond hanner diwrnod, nad yw'n orfodol yn aml iawn.

Mae ar blant angen dysgu yn yr amgylchedd cywir gyda phobl sy'n eu deall ac sy'n gallu'u cefnogi.

Mae'n bwysig fod pobl yn gallu deall anghenion fy mhlentyn i, a'u bod wedi derbyn addysg ym maes awtistiaeth.

Mae ar fy mhlentyn angen ymddiried yn y bobl sydd o'i gwmpas.

Mae angen Cydlynnydd Awtistiaeth.

Nid dim ond diffyg arian sydd ar fai – mae'n ymwneud â chyfathrebu.

Dyw'r cyhoedd ddim yn deall y gwahaniaeth yn y swyddi, ac mae'r gweithwyr proffesiynol fel pe baen nhw'n drysu hefyd. Dydyn nhw ddim fel pe baen nhw'n gwybod beth mae'r lleill yn eu gwneud yn eu swyddi.

Gwnewch i iechyd a gofal cymdeithasol gydweithio i alluogi gwasanaeth sy'n canoli ar y person, Dyna wers i'w dysgu.

8. Cododd rhieni ofidiau am gael mynediad i wybodaeth a chefnogaeth addas wrth iddyn nhw aros am ddiagnosis. Aethon nhw ymlaen i ddweud y dylai'r wybodaeth a'r gefnogaeth gael ei seilio ar anghenion eu plentyn ynghyd â diagnosis.

Iechyd meddwl

Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar ryw un o bob chwe phlentyn. Yn eu plith mae iselder, gorbryder ac anhwylderau ymddygiad (math o broblem ymddwyn) ac maen nhw'n aml yn digwydd mewn ymateb uniongyrchol i bethau sy'n digwydd yn eu bywydau.

Mae'r adran hon yn dangos y negeseuon allweddol am bobl â phroblemau iechyd meddwl, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Cyfeiriadau at wasanaethau iechyd meddwl
- Cyfeiriadau at wasanaethau cwnsela

Cyfeirio at CAMHS

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Daeth mwyafrif y cyfeiriadau a dderbyniwyd o blith y categori oedran 12-17 a'r mwyafrif o'r rheiny'n ferched (60% yn 2020/21).
2. Rhwng 2019-2021 y prif reswm am gyfeirio at CAMHS oedd gorbryder (683), synio am hunanladdiad (620), hwyliau isel (495) a gorddos (284).
3. Tynnodd ymchwil sylw at y ffaith fod iechyd meddwl plant a phobl ifanc y DU wedi bod yn dirywio cyn y pandemig, er y gallai fod wedi cael ei effeithio gan Covid hefyd. Canfu hefyd fod deilliannau iechyd, addysg a chymdeithasol i blant â chyflyrau iechyd meddwl yn waeth nag ar gyfer cohortau blaenorol.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Amseroedd amser oedd y brif neges o'r gweithgareddau ymgysylltu, gyda rhieni lluosog yn rhwystredig ar ôl gorfod aros blynnyddoedd i gael apwyntiad neu ddiagnosis, heb fawr ddim neu ddim cefnogaeth o gwbl wrth aros.

Mae rhestr aros o ddwy flynedd ar ôl cyfeirio ar gyfer asesiad niwro-ddatblygiad. Arferai fod modd i'r pediatrydd roi diagnosis, felly roedd y rhestrau aros yn fyrrach. Nawr mae angen mynd gerbron panel, a gallai olygu cael sawl ymweliad a'r cartref.

Mae angen cael ymyrraeth gynnar – nid blychau i'w ticio! Mae angen gwneud cyfeiriad drwy gyfrwng meddygon teulu ystyrlon. Mae angen i feddygon teulu gael gwell dealltwriaeth o anghenion y plentyn.

2. Cododd pobl ofidiau o ran faint o gefnogaeth oedd ar gael i bobl â gofidiau iechyd meddwl gan gynnwys gwasanaethau ataliol yn ogystal â chefnogaeth arbenigol. Dywedodd un rhiant fod "dim un gweithiwr iechyd meddwl oedd yn arbenigo mewn cefnogi pobl ifanc ag awtistiaeth".

3. Dywedodd plant a phobl ifanc a fynychodd y digwyddiadau ymgysylltu ei bod wedi canfod y cyfnodau clo'n anodd iawn, a'u bod wedi teimlo iddo effeithio'n sylweddol ar eu hiechyd meddwl, ond pan aethon nhw i geisio siarad amdano teimlent "nad oes neb yn gwrando arnom ni".

Cwmsela a seilir yn yr ysgol

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Oherwydd cau ysgolion yn ystod y pandemig, nid yw'r data ar gyfer y 2 flynedd academaidd ddiwethaf yn cyd-fynd â blynyddoedd blaenorol, ond cyn blwyddyn academaidd 2019/20 cafwyd cynnydd parhaus yn niferoedd y plant a phobl ifanc oedd yn derbyn cwmsela yn Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful.
2. Y prif broblemau gan ddisgyblion sy'n cael eu cyfeirio at gwnsela a seilir yn yr ysgol yw:
 - Dicter
 - Gorbryder
 - Teulu
 - Hunan-werth
 - Straen
3. Cafodd y pandemig effaith ddinistriol ar lawer o'r bobl ifanc, sy'n adrodd teimlo gorbryder dwfn, ailddechrau hunan-niweidio, cael pyliau o banic, neu golli symbyliad a gobaith am y dyfodol.

Nam ar y synhwyrâu

Nam ar y clyw a'r llygaid

Fe all person sydd ag 'anabledd iechyd neu gorfforol gan gynnwys nam ar y synhwyrâu' gael anhawster wrth gynnal gweithgareddau beunyddiol am y gall fod cyfyngiadau ar eu gallu i symud ac ar eu synhwyrâu. Nam ar y synhwyrâu yw diffyg neu absenoldeb gweld, clywed neu'r ddau. Cynhwysir pobl ddall, rhannol ddall, Byddar a thrwm eu clyw.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Roedd cyfathrebu gwael â phobl oedd â nam ar eu clyw a'u llygaid yn thema allweddol a godwyd yn ystod y gweithgareddau ymgysylltu, wrth i bobl ddweud y bydden nhw'n aml yn colli negeseuon allweddol os na fyddai ar fformat addas.

Cyfathrebu yw'r allwedd.

2. Tynnwyd sylw ar draws pob anabledd gan gynnwys nam ar y clyw a'r llygaid at broblemau o ran lefelau cymorth a roddwyd i ofalwyr di-dâl a chydabod y gwaith a wnânt.

Mae angen cydnabod a pharchu gofalwyr di-dâl a gwrando arny'n nhw. Maen nhw'n defnyddio offer codi pobl, rhoi bwyd drwy beg ac ati. Mae angen i ni sylweddol pe na bai gofalwr yno, byddai angen nyrs Band 5 neu 6 i ddarparu'r gwasanaethau hyn, sy'n tynnu adnoddau oddi wrth feysydd iechyd eraill.

3. Mae pandemig Covid wedi arwain at sawl gofid, yn enwedig diffyg apwyntiadau wyneb yn wyneb gyda meddyg teulu. Bu'r angen i ddefnyddio ffôn neu fynd ar lein yn heriol ofnadwy i rai pobl.

Mae cael mynediad i wasanaethau meddyg teulu ac ymwelwyr iechyd yn flaenoriaeth. Roedd y grŵp yn anhapus iawn nad oedd modd iddyn nhw weld meddyg teulu wyneb yn wyneb. Mae disgwyliad fod pobl yn gallu darparu lluniau a'u hanfon at feddyg ar lein, a'u bod nhw'n gallu llenwi ffurflenni ar lein, sydd ddim yn realistig i lawer o bobl. Does gan bobl mo'r gallu technegol, na'r offer, na'r cysylltedd bob amser yn ein hardal ni.

Mae angen sicrwydd gan ein meddygon teulu drwy'u cael nhw'n ein hasesu wyneb yn wyneb.

4. Cynyddu hyfforddiant ymwybyddiaeth i weithwyr proffesiynol sy'n cefnogi pobl â nam ar y synhwyrâu neu anabledd arall.

Dylid cynnwys sesiynau ymwybyddiaeth a dysgu gorfodol i weithwyr proffesiynol ar gyfer myfyrwyr iechyd a gofal cymdeithasol.



Gofalwyr ifanc

Mae gofalwyr ifanc a rhai sy'n gofalu am blant dan 18 yn cael asesiadau gwahanol i ofalwyr sy'n oedolion sy'n gofalu am oedolion.

Gofalwyr ifanc

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae niferoedd y gofalwyr ifanc a amlygwyd gan awdurdodau lleol wedi cynyddu dros y 3 blynedd ddiwethaf, er mai dim ond canran o'r rhai sy'n darparu gofal ar draws ein rhanbarth yw'r niferoedd a gofnodir.
2. Amlygodd ymchwil cenedlaethol gan elusen i blant mai oedran gofalwyr ifanc ar gyfartaledd ledled y DU yw 12 oed.
3. Canfu'r un ymchwil fod gofalwyr ifanc yn fwy tebygol o gael eu bwlio gan eu cyfoedion, o fyw mewn teuluoedd incwm isel, a'u bod ddwywaith yn fwy tebygol o beidio ag ymgysylltu ag addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant (NEET) rhwng 16 a 18 oed.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

1. Mwy o gefnogaeth i ofalwyr ifanc ofalu amdanynt eu hunain yn gorfforol ac emosiynol, gan gynnwys mwy o gyfleoedd am 'amser i fi' yn eu cymunedau, a fyddai yn ei dro'n gwella'u gallu i ofalu am eu hanwyliaid.

Yn bersonol, dwi'n ofalwr ifanc, felly dwi eisiau gwthio mwy dros ofalwyr ifanc a hawliau gofalwyr ifanc ac, i fod yn onest, ei wneud yn fwy hysbys, oherwydd dwi'n teimlo fel bod llawer o bobl ddim yn gwybod beth yw [gofalwyr ifanc].

Fel gofalwr ifanc, mae'n dda gallu cwrdd â phobl newydd a gweld barn pobl wahanol a gweld beth sy'n cyfri fwyaf i bobl eraill a beth mae pobl eraill yn ei ystyried yn bwysig.

2. Gwell gwybodaeth a dealltwriaeth o hunaniaeth a hawliau gofalwyr ifanc, yn ogystal â gwella gwybodaeth gweithwyr proffesiynol eraill sy'n cefnogi pobl ifanc.

Trais yn erbyn menywod, trais domestig a thrais rhywiol

Mae plant sy'n dyst i drais domestig yn ddiodefwr cam-drin ynddyn nhw'u hunain, ac mewn perygl difrifol o ddiodefwr problemau corfforol a meddyliol hirdymor. Gall plant sy'n dyst i drais rhwng rhieni hefyd fod dan fwy o berygl o fod yn dreisgar yn eu perthynas i'r dyfodol.

Plant sy'n dyst i drais domestig

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae'r data sydd ar gael ledled Cwm Taf Morgannwg yn awgrymu fod cynnydd sylweddol wedi bod yn nifer y plant sy'n cael eu hasesu, ble amlygwyd trais domestig fel problem.
2. Tynnodd adroddiad cenedlaethol sylw at y ffaith fod plant yn ymgysylltu â llai o asiantaethau, sydd, yn eu barn nhw, yn gallu gwneud plant yn fwy agored i drais.
3. Mae plant sy'n dyst i drais domestig neu sy'n diodefwr trais eu hunain mewn perygl difrifol o ran problemau iechyd corfforol a meddyliol hirdymor.
4. Bydd plant sy'n dyst i drais rhwng rhieni hefyd o bosib dan fwy o berygl o fod yn dreisgar yn eu perthynas ag eraill yn y dyfodol.
5. Gwelwyd llai o ymyriadau diogelu plant oherwydd bod plant yn ymwneud â llai o asiantaethau, sy'n gallu peri fod plant yn fwy agored i drais. Canfu Gofal Cymunedol (2020) fod, ymysg gweithwyr cymdeithasol, y gwasanaethau plant yn fwy anfodlon, yn fwy pryderus am argaeledd PPE, a'u bod yn adrodd am gynnydd mewn llwyth gwaith, gyda chyfeiriadau trais domestig yn rhoi straen ar y system.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

Yn ystod y gweithgareddau ymgysylltu, cyflwynodd y bobl ifanc oedd yn mynychu sawl awgrym a fyddai'n gwella'r gefnogaeth a dderbynnir ganddynt i ateb eu hanghenion:

Peri fod mwy o grwpiau ar gael ar gyfer adfer.

Mwy o opsiynau rhyngweithio i blant, sydd ddim yn costio cymaint.

Bwydo i mewn i grwpiau cymdeithasol eraill – eu gwahodd i grwpiau i agor cyfleoedd i oroeswyr wirfoddoli, cynnig cefnogaeth cyfoedion, teithiau cerdded grwpiau, cyfle i grwpiau gyfarfod ac ati.

Mae angen i'r arianwyr a'r cydlynnydd gymryd rhan i wneud i'r newid hwn ddigwydd.

Llesiant economaidd

Y cysyniadau allweddol sy'n ymwneud â llesiant economaidd pobl, teuluoedd neu aelwydydd yw'r adnoddau economaidd sydd ar gael iddynt i gefnogi'u hamodau byw materol, a'u rheolaeth dros yr adnoddau a'r amodau hyn.

Mae'r adran hon yn dangos y negeseuon allweddol am ddiogelwch, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Plant sy'n byw ar aelwydydd heb waith
- Prydau ysgol am ddim
- Plant nad ydyn nhw mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET)

Plant ar aelwydydd heb waith hirdymor

Dengys dadansoddiadau y gwahaniaeth llym rhwng deilliannau i blant mewn teuluoedd heb waith a'r rhai mewn teuluoedd incwm is sy'n gweithio. Mae plant sy'n cael eu magu mewn teuluoedd heb waith bron ddwywaith mwy tebygol â phlant mewn teuluoedd sy'n gweithio i fethu ar bob cam yn eu haddysg (DWP, 2017).

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Rhwng 2017 a 2019 gwelodd Pen-y-bont (-5.9%) a Merthyr Tudful (-1.6%) leihad yn nifer y plant sy'n byw ar aelwydydd heb waith, ond dros yr un cyfnod gwelodd Rhondda Cynon Taf gynydd sylweddol (+4.4%).
2. Dros yr un cyfnod mae'r ganran o blant sy'n byw ar aelwydydd heb waith yn hirdymor wedi cynyddu o 9.2% i 9.9%, gan gynyddu'n sylweddol o ganlyniad y tebygrwydd o brofi problemau perthynas, dioddef o ran iechyd meddwl, a bod mewn dyled sy'n broblematig.

3. Mae pandemig Covid wedi cael effaith sylweddol ar ddiweithdra ac o ganlyniad y ganran o blant sy'n byw ar aelwydydd heb waith. Fe wnaeth y nifer y bobl sy'n hawlio budd-daliadau sy'n ymwneud â diweithdra, sy'n cynnwys rhai pobl mewn gwaith ond ar incwm isel, gynyddu gan 120.8% rhwng Mawrth ac Awst 2020. Ceir rhywfaint o dystiolaeth hefyd fod pobl ar incwm isel wedi gweld cwmp mwy na'r cyfartaledd mewn incwm ar ddechrau'r pandemig.

Prydau Ysgol am Ddim

Dyfernir prydau ysgol am ddim pan fydd rhiant neu ddisgybl yn ateb meini prawf cymhwysedd a gwnaed cais gan, neu ar ran, y rhiant neu'r disgybl i gael prydau ysgol am ddim. Mae cymhwysedd yn dibynnu ar weld rhieni'n derbyn un o blith rhestr o daliadau cymhorthdal incwm.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Ac eithrio 2020/21 (oherwydd effaith y pandemig), mae plant a phobl ifanc ag AAA yn fwy tebygol o fod yn gymwys i gael prydau ysgol am ddim o'u cymharu â phlant heb AAA.
2. Yn ystod y pandemig, daeth dros un o bob pum plentyn ledled Cymru'n gymwys i dderbyn prydau ysgol am ddim, wrth i niferoedd gynyddu i'r lefel uchaf ers o leiaf ddau ddegawd. Mewn rhai ardaloedd mwy difreintiedig, yn ystod cyfnodau brig, cododd y cyfartaledd i bron i un o bob tri phlentyn.

Nid mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET)

Mae NEET yn derm / acronym a ddefnyddir i ddisgrifio pobl ifanc nad ydynt yn ymgysylltu ag addysg, cyflogaeth na hyfforddiant, ac fe'i defnyddir yn gynyddol mewn economïau datblygedig fel mesur o ieuencid.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Yn y flwyddyn ar ôl COVID, gwelwyd cwmp yn nifer y bobl ifanc oedd yn NEET. Cwmpodd canran y bobl ifanc ledled Cymru oedd yn NEET o 11.7% (2019) i 9.2% (Chwarter1 2021) i bobl ifanc 16-18 oed ac o 16.1% i 15.3% i rai 16-24 oed.
2. Dros yr un cyfnod gwelwyd cynnydd yng nghyfran y bobl ifanc sy'n NEET, sydd hefyd yn ddi-waith. Dengys dadansoddiad pellach o'r data fod y lleihad mewn NEET wedi cael ei gynhyrchu gan gynydd sylweddol yn y ganran o bobl ifanc sy'n aros mewn addysg yn llawn amser.
3. Mae pobl ifanc anabl yn sylweddol fwy tebygol o fod yn NEET na phobl ifanc heb anabled. Yn ystod 2019/20 roedd 18.1% o bobl ifanc ag anabled yn NEET o'u cymharu â 7.3% heb anabled.



Sgiliau a gwybodaeth Tai

Mae gwybodaeth yn yr adran hon yn canolbwyntio ar blant oedran ysgol, gan ystyried cyflawniad a mynychiad yn yr ysgol a'r effaith a geir ar rai dan anfantais.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Dangosodd ymchwil fod gwahaniaethau sylweddol rhwng grwpiau oedran gwahanol, gyda 97% o blant mewn cartrefi difreintiedig – yn bennaf rai a dderbyniodd brydau ysgol am ddim – yn dweud fod ganddyn nhw ddyfais ddigidol fel gliniadur neu lechen gartref, ond mai dim ond dau o bob tri oedd yn dweud eu bod yn gallu defnyddio'r ddyfais i orffen eu gwaith ysgol. Mewn cymhariaeth, dywedodd 99% o ddisgyblion o gartrefi annifreintiedig fod ganddyn nhw ddyfeisiadau digidol gartref, er bod dros un o bob pump yn adrodd nad oedd ganddynt fynediad digonol i gwblhau'u gwaith.
2. Dim ond 45% o blant sy'n gymwys i gael y premiwm disgybl ddywedodd eu bod nhw'n deall y gwaith ysgol a dderbyniwyd ganddynt dros y cyfnod clo, o'i gymharu â 57% o'u cyfoedion mwy cyfforddus oedd hefyd yn gweithio o hirbell.
3. Ymddengys mai plant oedd yn astudio cyrsiau TGAU oedd fwyaf mewn perygl o gael eu tarfu, gyda bron i un o bob pedwar disgybl ym mlwyddyn 10 ac 11 yn dweud nad oedd modd iddyn nhw gael help gan aelodau'r teulu gyda chwestiynau am eu gwaith ysgol, tra bo 40% yn nodi fod diffyg trefn ganddynt i astudio o gartref.

Pobl ifanc rhwng 16 a 24 oed sy'n eu cael eu hunain yn ddigartref yw'r rhai ymysg y grwpiau mwyaf bregus yn ein cymdeithas. Mae digartrefedd i bobl ifanc yn drawma all gael effaith parhaus a sylweddol o niweidiol ar lesiant person ifanc, a'u gallu i fyw bywyd cynhyrchiol a boddhaus iddyn nhw'u hunain ac eraill mewn cymdeithas.

Digartrefedd ieuenctid

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Rhwng 2016-2019 cynyddodd nifer y bobl ifanc oedd yn ddigartref, ac yn cyflwyno gerbron dyletswydd eithaf yr awdurdodau lleol i gael eu cartrefu, yn serth. Y rhesymau amlycaf a roddwyd oedd:
 - Rhieni ddim yn fodlon eu cartrefu mwyach (33.8%)
 - Perthnasau eraill neu ffrindiau ddim yn fodlon eu cartrefu mwyach (23.9%)
 - Gwrthdaro personol (22.5%)
2. Yn y DU gall yr unigolyn digartref ar gyfartaledd ddisgwyl cael hyd bywyd o 44 mlynedd, ac mae'n 17 gwaith yn fwy tebygol o ddiodeff trais, a 9 gwaith yn fwy tebygol o gyflawni hunanladdiad na rhywun sy'n byw mewn llety sefydledig a sefydlog (Crisis UK). Mae pobl ddigartref hefyd yn fwy bregus yn wyneb problemau iechyd meddwl, iechyd corfforol, problemau camddefnyddio sylweddau a thrais a chlefydau rhywiol.
3. Mae nifer y bobl ifanc sy'n cael cymorth dan y ddeddf dai wedi disgyn dros y cyfnod o dair blynedd gan 17.5%, wrth i'r niferoedd awgrymu fod benywod ifanc yn fwy agored i ddod yn ddigartref neu geisio cymorth ac arweiniad â phroblemau tai nag oedd gwrywod yn yr un grŵp oedran.

Diogelwch

Mae'r adran hon yn dangos y negeseuon allweddol am ddiogelwch, ac yn eu cyflwyno dan y pynciau canlynol:

- Plant sy'n derbyn gofal
- Troseddu gan ieuenctid
- Plant sy'n derbyn gofal a chefnogaeth

Plant sy'n derbyn gofal

Gelwir plentyn sydd wedi bod yng ngofal eu hawdurdod lleol am fwy na 24 awr yn blentyn sy'n derbyn gofal. Plentyn yw rhywun sydd dan 18 oed.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Cynyddodd nifer y plant sy'n derbyn gofal ar draws CTM gan 8.23% rhwng Mawrth 2018 a Mawrth 2020, o'i gymharu â chynnydd o 12% ledled Cymru. Er bod cyfradd gyffredinol CTM yn is na chyfartaledd Cymru, mae'r cynnydd yn amrywio'n sylweddol fesul awdurdod lleol (RCT +5.9%, P-y-b ar Ogwr +2.6%, Merthyr Tudful +32.3%).
2. Plant rhwng 10 a 15 yw'r gyfradd fwyaf o blant sy'n derbyn gofal ar draws y rhanbarth (37%). Mae pob grŵp oedran heblaw am rai dan 1 wedi gweld cynnydd dros y pum mlynedd, ond gwelwyd y cynnydd mwyaf mewn plant 5-9 oed (14.3%).
3. Mae'r rhaniad rhywedd dros y 3 blynedd yn awgrymu fod mwy o fechgyn yn derbyn gofal bob blwyddyn nag o ferched, gyda'r bechgyn yn gyfystyr â 56% o bob plentyn sy'n derbyn gofal ar 31 Mawrth 2020. Dyma batrwm tebyg i'r un a welwyd dros y 10+ blynedd ddiwethaf.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

Mae'r ffrindiau wnes i gwrdd â nhw mewn Gofal yn bwysig iawn ac ro'n nhw'n drist pan adewais i, ond dwi'n dal i ysgrifennu atyn nhw. Fe roddon nhw gwpan a llun i gofio amdanyd nhw.

Bu fy ffrind farw pan o'n i mewn Gofal ac fe wnaeth i ddaliwr breuddwydion i fi, sydd gyda fi o hyd. Dwi'n gweld ei heisiau. Ges i help gan y staff yn y Cartref Gofal. Roedd y rhan fwyaf o mhrofiadau i mewn Gofal yn dda, ond nid pob un, ond roedd e'n gartref neis.

Plant sy'n derbyn Gofal a Chefnogaeth

Wedi dechrau Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn Ebrill 2015, daeth cyfrifiad plant sydd mewn angen i ben, a daeth y cyfrifiad plant sy'n derbyn gofal a chefnogaeth i gymryd ei le. Seilir y cyfrifiad plant sy'n derbyn gofal a chefnogaeth ar ddiffiniad plant cymwys sy'n derbyn gofal a chefnogaeth h.y. plant (dan 16 oed) sy'n meddu ar gynllun gofal a chefnogaeth.

Wedi dechrau Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn Ebrill 2016, daeth y cyfrifiad plant mewn angen i ben a daeth cyfrifiad plant sy'n derbyn gofal a chefnogaeth yn ei le. Seilir y cyfrifiad plant sy'n derbyn gofal a chefnogaeth ar y diffiniad o blant cymwys sy'n cael gofal a chefnogaeth h.y. plant (dan 18 oed) sy'n meddu ar gynllun gofal a chefnogaeth.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Mae niferoedd y plant sy'n derbyn gofal a chefnogaeth wedi aros yn bur gyson, er bod rhai amrywiadau bach o fewn awdurdodau lleol unigol.
2. Dengys data sy'n ymwneud â ffactorau rhieni ar gyfer plant sy'n derbyn gofal a chefnogaeth fod y prif resymau'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau, iechyd meddwl a thrais domestig.
3. Er mai cam-drin ac esgeuluso yw'r categori uchaf i blant sy'n derbyn cynllun gofal a chefnogaeth, mae wedi lleihau ar draws y rhanbarth dros y 3 blynedd ddiwethaf (-17%), ond dros yr un cyfnod mae Teulu dan bwysau aciwt wedi cynyddu'n sylweddol (+114%).

Troseddu gan ieuenctid

Troseddwr ifanc yw rhywun gafodd ei ddyfarnu'n euog o drosedd neu a gafodd rybuddiad. Gall troseddwr ifanc fod yn wryw neu'n fenyw. Bydd systemau cyfiawnder troseddol yn aml yn trin troseddwr ifanc mewn ffyrdd gwahanol i droseddwr sy'n oedolion.

Negeseuon allweddol i'w cymryd o'r data a'r ymchwil:

1. Roedd bechgyn oedd wedi dadrithio gan yr ysgol / oedd yn triwanta'n barhaus dan fwy o berygl o droseddu difrifol neu barhaus.
2. Roedd defnyddio cyffuriau yn ystod y flwyddyn flaenorol yn ddangosydd cryf o droseddwr difrifol neu barhaus, bron i bum gwaith yn uwch na rhai nad oeddent yn droseddwr.
3. Y ffactorau amlycaf a ddangoswyd gan droseddwr difrifol neu barhaus oedd loetran mewn lle cyhoeddus (80%), ffrindiau neu gydnabod oedd yn droseddwr (65%), defnyddio / wedi defnyddio cyffuriau yn ystod y flwyddyn flaenorol (52%), goruchwyllo tila gan rieni (47%) ac wedi dadrithio gan yr ysgol (36%).

Cysylltedd cymdeithasol

Cysylltedd cymdeithasol yw'r profiad o deimlo'n agos at eraill ac mewn cyswllt â nhw. Mae'n cynnwys teimlo eich bod yn cael eich caru, bod rhywun yn gofalu amdanoch ac yn eich gwerthfawrogi, ac mae'n sail i berthynas rhwng pobl.

Negeseuon allweddol o'r gweithgareddau ymgysylltu:

Wir, rydyn ni wedi ein tan-gyllido, yn enwedig ochr ieuenctid pethau. Rydyn ni wedi cael cynifer o gyfleoedd a chymaint o wasanaethau wedi'u cymryd oddi wrthym, a dwi'n teimlo fod llawer o bobl wedi colli cyfleoedd pan gafodd popeth ei dorri.

Mond eisiau lle ble gallwch chi gael hwyl, ymlacio, 'chillio' gyda'ch ffrindiau, bownsio oddi ar eich gilydd a chael y math yna o gyswllt.



Cadwch mewn cyswllt

Ysgrifennwch at:

Uned Gomisiynu Bwrdd Partneriaeth
Rhanbarthol Cwm Taf Morgannwg
Canolfan Arloesi'r Cymoedd
Abercynon
CF45 4SN

E-bost: hello@ctmregionalpartnershipboard.co.uk

Ewch i'n gwefan: www.ctmregionalpartnershipboard.co.uk

Dilynwch ni ar Twitter: [@ctmrpb](https://twitter.com/ctmrpb)

