



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

MEYSYDD BLAENORIAETH OEDOLION A PHOBL HŶN:

Byw'n Annibynnol

I bobl hŷn fwynhau iechyd a llesiant da ern mwyn eu galluogi i aros yn annibynnol.

Rydyn ni eisiau i bobl hŷn a phobl sy'n byw gyda dementia fwynhau iechyd a llesiant da, a chael eu cefnogi i fyw'n annibynnol yn hirach.

I gyflawni hyn, byddwn ni'n gweithio tuag at:

- Gwella cyfleoedd ar gyfer addasiadau / newidiadau yn y cartref a fydd yn caniatáu i bobl aros yn eu cartrefi eu hunain yn hirach.
- Gwella cynhwysiant o fewn cymunedau i helpu pobl i gael synnwyr o bwrpas.
- Cynyddu cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol sydd wedi'u teilwra i anghenion pobl hŷn.
- Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o faterion sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a llesiant pobl hŷn.
- Gwella cynhwysiant digidol.



BETH SY'N BWYSIG I BOBL HŶN?

Hoffai pobl hŷn weld mwy o wasanaethau cyfeillio a all gynnig cymorth wyneb yn wyneb a helpu i feithrin eu hyder i gael mynediad at weithgareddau a rhoi cynnig ar rywbeth newydd.

Hoffen nhw hefyd gael cymorth i'w helpu i fyw'n fwy annibynnol am gyfnod hwy, gan gynnwys addasiadau i helpu gyda materion symudedd a gwelliannau i ddiogelwch cartref.

BETH FYDDWN NI'N EI WNEUD GYDA'N GILYDD:

- Parhau i fuddsoddi mewn cymhorthion ac addasiadau drwy'r Rhaglen Gyfalaf Ranbarthol.
- Chwilio am atebion digidol arloesol i gefnogi pobl gartref.
- Ymgysylltu â phartneriaethau ehangach i ddeall yn well argaeledd gweithgareddau.

PA WAHANIAETH FYDD HYN YN EI WNEUD?

- Lleihau'r amser a dreulir mewn ysbyty aciwt yn dilyn derbyniad gofal heb ei drefnu ar gyfer pobl dros 65 oed.



DYWEDODD POBL

Dwi'n byw mewn llety â chymorth ac mae fy rhwydweithiau cymorth yn wych. Fe wnes i hyd yn oed ennill ffrindiau newydd yn ystod y cyfnod clo trwy gael cefnogaeth i fynd ar-lein."