

# Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon

## Blaenoriaethau'r Pwyllgor

Mae'r Pwyllgor wedi nodi'r pum ymholiad canlynol i'w blaenoriaethu yn ystod y 12–18 mis nesaf. Ochr yn ochr â hyn, bydd y Pwyllgor hefyd yn trafod deddfwriaeth a gyfeirir ato, ynghyd â darnau byrrach o waith amserol.

Noder mai bwriad y wybodaeth o dan bob pennawd yw cynnig materion y gall y Pwyllgor eu trafod. Fodd bynnag, mae cylch gorchwyl pob ymholiad eto i'w gytuno.

### 1. Dementia

Ymrwymodd Llywodraeth flaenorol Cymru i greu strategaeth dementia newydd, ac mae'r gwaith datblygu bellach ar y gweill. Mae drafft y Cynllun Gweithredu 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: 2016–19' yn nodi y cyhoeddir cynllun strategaeth ar gyfer dementia erbyn Rhagfyr 2016 ar gyfer y cyfnod 2017–19.

Gallai'r Pwyllgor graffu ar ddrafft y cynllun gweithredu hwn, a'r camau y mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu eu cymryd i wneud Cymru'n genedl ag agwedd bositif am ddementia.

### 2. Gofal sylfaenol

Nododd rhanddeiliaid fod gofal sylfaenol yn flaenoriaeth, yn enwedig datblygu gwasanaethau a chreu modelau gofal newydd. Gallai cynnal gwaith ar glystyrau gofal sylfaenol fod yn ffocws cychwynol i'r Pwyllgor, ynghyd â thrafod datblygiadau, proses a gweithredu'r clystyrau.

### 3. Unigrwydd ac unigedd

Mae llawer o bobl hŷn yn byw ar eu pen eu hunain ac yn dioddef o iechyd gwael, sy'n golygu na allant gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol heb gymorth, yn arbennig mewn ardaloedd gwledig. Mae hyn yn golygu y gallant fod yn unig neu'n ynysig. Mae'r problemau hyn yn effeithio ar bobl sydd â dementia yn enwedig, ac maent yn fwy tebygol o brofi iselder. Gallai ymchwiliad y Pwyllgor ganolbwyntio ar y



dystiolaeth ar gyfer graddfa'r broblem gan ystyried beth sy'n ei achosi, a'i effaith ar bobl hŷn. Gallai hyn gynnwys ystyried a yw'n cael effaith anghymesur ar grwpiau penodol.

#### **4. Defnyddio meddyginiaeth gwrth-seicotig**

Yn adolygiad y Comisiynydd Pobl Hŷn ar gartrefi gofal ac adolygiad Flynn ar Operation Jasmine, nodwyd pryderon am y modd y defnyddir cyffuriau gwrth-seicotig yn amhriodol wrth reoli symptomau ymddygiadol a seicolegol pobl sydd â dementia. Gallai'r Pwyllgor gynnal ymchwiliad byr ar y defnydd o feddyginiaeth gwrth-seicotig.

#### **5. Iechyd y cyhoedd a gweithgareddau ymarferol / chwaraeon.**

Mae ymarfer corff yn hanfodol wrth sicrhau iechyd a lles, ac mae llawer iawn o waith ymchwil sy'n dangos ei fanteision. Yn ogystal â manteision ymarfer corff wrth wella iechyd a lleihau risgiau o ddatblygu clefyd cronig, y mae hefyd wedi profi i fod yn effeithiol wrth wella iechyd meddwl. Mae manteision ymarfer corff yn cael effaith drwy gydol oes, ymhlith yr hen a'r ifanc fel ei gilydd. Fodd bynnag, nid yw'r rhan fwyaf o bobl Cymru yn gwneud cymaint o ymarfer corff â'r hynny a argymhellir.

Crëwyd nifer o bolisïau a strategaethau (gan gynnwys deddfwriaeth) ar gyfer hybu ymarfer corff gan Lywodraeth flaenorol Cymru. Gallai'r Pwyllgor drafod effeithiolrwydd y rhain, ac ystyried beth sydd angen ei wneud yn rhagor.

