Papur tystiolaeth ar gyfer ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon i unigrwydd ac unigedd Cyd-destun

Nid ffenomen sy'n unigryw i Gymru yw unigrwydd ac unigedd nas dymunir. Mae ymwybyddiaeth gynyddol ledled y Deyrnas Unedig o unigrwydd ac unigedd nas dymunir.

Bydd y termau “unigrwydd” ac “unigedd” yn aml yn cael eu defnyddio fel pe baent yn golygu yr un peth, ond maent yn gysyniadau gwahanol. Gall pobl fod yn byw mewn unigedd cymdeithasol heb deimlo’n unig, neu gallant deimlo’n unig ymhlith pobl eraill. Mae gwaith ymchwil gan wahanol gyrff wedi awgrymu ystod o ddiffiniadau ar gyfer y termau hyn, serch hynny, mae gwaith diweddar gan Ganolfan Ymchwil i Heneiddio a Dementia Prifysgol Abertawe a’r Ganolfan Heneiddio Arloesol wedi diffinio unigrwydd ac unigedd nas dymunir fel: “the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively. In contrast, social isolation is an objective measurement, based on the absence of contact with other people, which can be quantified, and integration with other members of society. It is the opposite of good social support”.

Bydd y Strategaeth sydd ar y gweill gan Lywodraeth Cymru ar gyfer Unigrwydd ac Unigedd nas Dymunir yn cytuno ar ddiffiniad o’r hyn yr ydym yn ei olygu wrth y term “unigrwydd ac unigedd nas dymunir” i’w ddefnyddio yng Nghymru. Mae’r papur hwn yn cyflwyno rhai o’n syniadau cychwynnol wrth inni ddechrau datblygu’r strategaeth hon.

Canfu data’r astudiaeth ‘Cognitive Function and Ageing’ yng Nghymru[1] fod 25.3% o oedolion hŷn yng Nghymru’n dweud eu bod yn unig a 26.9% eu bod yn byw mewn unigedd cymdeithasol. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod unigrwydd yn cael effaith debyg i ysmygu 15 sigarét y diwrnod ar nifer y marwolaethau[2] ac felly bod angen mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd er mwyn diogelu unigolion yn ogystal â’r pwrs cyhoeddus. Mae'n hanfodol sicrhau bod pobl yn fwy cydnerth a'u gwneud yn llai agored i effeithiau niweidiol unigrwydd er mwyn cynnal eu hiechyd, eu hannibyniaeth a’u lles. Serch hynny, byddai’n well blaenoriaethu atal unigrwydd er mwyn i bobl beidio â theimlo’i effeithiau yn y lle cyntaf.

Er na fyddwn fel rheol ond yn cysylltu unigrwydd ac unigedd nas dymunir â heneiddio, nid dim ond rhywbeth sy'n effeithio ar bobl hŷn yw hyn. Yn 2010, comisiynodd y Sefydliad Iechyd Meddwl arolwg am unigrwydd ymhlith oedolion ledled y Deyrnas Unedig a gwelwyd bod y bobl 18-34 oed a holwyd yn fwy tebygol o deimlo’n unig yn aml, o boeni am deimlo eu bod ar eu pen eu hunain ac o deimlo’n isel eu hysbryd oherwydd unigrwydd o gymharu â’r rhai dros 55 oed. Yn yr astudiaeth ddiweddar 'Trapped in a Bubble' nodwyd chwe grŵp arall a oedd yn

[1] https://www.cam.ac.uk/subjects/mrc-cognitive-function-and-ageing-study-%28cfas%29

[2] http://www.ahsw.org.uk/userfiles/Research/Perspectives%20on%20Psychological%20Science2015-Holt-Lunstad-227-37.pdf

agored i effeithiau hyn, mamau ifanc newydd, unigolion sy'n cael anhawster i symud o amgylch; unigolion â phroblemau iechyd; unigolion sydd wedi cael ysgariad neu wedi gwahanu'n ddiweddar; unigolion sy'n byw heb blant gartref a phobl wedi ymddeol; a'r rhai sydd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar. Yn ogystal â hynny, bydd rhai menywod mewn grwpiau lleiafrifoedd ethnig hefyd yn wynebu unigrwydd ac unigedd nas dymunir oherwydd rhwystrau diwylliannol ac ieithyddol.

Mae gwaith ymchwil diweddar gan Age UK[3] wedi dangos y gall fod yn anodd gwybod pwy sydd mewn perygl o wynebu unigrwydd, ond mai'r ymateb mwyaf effeithiol yw targedu'r rheini y mae unigrwydd yn effeithio fwy arnynt e.e. grwpiau cymdeithasol-economaidd is, gweddwon, pobl sydd wedi'u hynysu'n gorfforol, pobl sydd wedi rhoi'r gorau i yrru'n ddiweddar, pobl â nam synhwyraidd a'r hen iawn.

Mae unigrwydd ac unigedd nas dymunir yn faes gwaith trawsbynciol ac mae Llywodraeth Cymru eisoes yn rhoi sylw iddo wrth ystyried polisïau ar draws portffolios gweinidogion. Yn benodol, mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn ei gwneud yn ofynnol i bolisïau ystyried y darlun ehangach o ran sicrhau bod llesiant yn cael ei amddiffyn a'i gryfhau.

Y Gymru y carem ei gweld yw un sy'n cefnogi'r cysylltiadau rhwng pobl ac sy'n mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd nas dymunir. Cymru yw hi lle y byddwn yn adeiladu ar gryfderau pobl er mwyn sicrhau bod ganddynt y sgiliau, yr adnoddau a'r gallu i fanteisio ar gyfleoedd. Felly, dylai ein hymdrech ar y cyd ganolbwyntio ar feithrin gallu pobl fel unigolion a'u cysylltiadau â phobl eraill - mae a wnelo hyn â meithrin perthynas iach a chadarnhaol rhwng pobl, mynd i'r afael ag unigedd a helpu pobl i feithrin y sgiliau a'r capasiti sydd eu hangen arnynt i gyfrannu at y cymunedau y maent yn byw ynddynt ac i lunio'r cymunedau hynny.

Ymdrin â'r problemau iechyd sy'n gallu arwain at unigrwydd ac unigedd

Mae'r dystiolaeth yn dangos y gall unigrwydd ac unigedd nas dymunir gyfrannu at afiechyd. Yn benodol, mae cysylltiad rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl gwael a chyflyrau megis clefyd cardiofasgwlaidd, pwysedd gwaed uchel a dementia. Mae unigrwydd yn cael effaith ehangach o lawer ar iechyd y cyhoedd hefyd, oherwydd ei fod yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau iechyd negyddol gan gynnwys marwolaeth, afiachedd, iselder a hunanladdiad. Mae lleihau effeithiau unigrwydd ac unigedd nas dymunir felly o fudd o safbwynt iechyd y cyhoedd ac o safbwynt ariannol.

Mae lleoliadau gofal sylfaenol yn hanfodol er mwyn helpu i frwydro yn erbyn unigrwydd ac unigedd. Dyma gonglfeini'r system iechyd, sy'n mynd i'r afael â gwraidd y broblem sy'n achosi afiechyd, yn atal pobl rhag cael eu derbyn i'r ysbyty'n ddiangen, yn helpu'r rheini sydd wedi'u derbyn i'r ysbyty fynd adref yn gyflym gan roi'r cymorth iawn iddynt ac yn cymell a helpu pobl sydd â chyflyrau cronig i reoli eu hiechyd gartref. Felly, dyma'r pwynt cyntaf lle y gall rhywun sylwi ar arwyddion cynnar unigrwydd ac unigedd.

Rydym yn symud fwyfwy tuag at fodel iechyd cymdeithasol drwy'r clystyrau gofal sylfaenol, sy'n denu help o bob ffynhonnell i gydweithio wrth asesu a diwallu anghenion iechyd a llesiant unigolion, teuluoedd a chymunedau lleol mewn ffordd gydlynol ac integredig. Bydd y rhain mewn sefyllfa ddelfrydol i helpu'r unigolion

[3] http://www.ageuk.org.uk/documents/en-gb/for-professionals/evidence_review_loneliness_and_isolation.pdf?dtrk=true

hynny sy'n dioddef yn sgil unigrwydd ac unigedd nas dymunir i gael gafael yn fuan ar y cymorth a'r cyngor sydd eu hangen arnynt.

Yng Nghymru, mae gennym amrywiaeth eang o wasanaethau cymunedol anghlinigol sy'n cynnig manteision iechyd a llesiant gwirioneddol. Maent yn amrywio o grwpiau cerdded a chymorth cyfeillio, sy'n amlwg yn cael effaith lesol ar unigrwydd ac unigedd, i gwnsela am ddyledion a dosbarthiadau rhianta. Mae'r mathau hyn o weithgareddau neu gymorth yn gallu gweithio ochr yn ochr â gofal clinigol neu hyd yn oed weithio fel dewis amgen yn lle meddyginiaeth. Gall manteision cymorth yn y gymuned a gweithgareddau i bobl sy'n teimlo'n unig ac ar eu pen eu hunain fod yn niferus. Drwyddi draw, gall y manteision hyn arwain at wella hunangred, a hyder pobl a'u grymuso.

Yn unol â'n huchelgais i greu model iechyd a llesiant cymdeithasol, mae angen i bobl allu cael gafael ar y gwasanaethau hyn mewn ffordd systematig a'u gweld yn rhan normal o'r system. Mae presgripsiynau cymdeithasol yn derm ar gyfer dull sy'n cysylltu pobl yn systematig â'r gwasanaethau cymunedol hyn. Yn lleol, buddsoddir mewn modelau presgripsiwn cymdeithasol ar sail rolau sy'n helpu pobl i asesu eu hanghenion lles. Yna cytunir â hwy ynglŷn â pha fath o ofal a chymorth lleol a fydd yn help i ddiwallu'r anghenion hynny.

Yn Nhorfaen, er enghraifft, mae gweithwyr presgripsiwn cymdeithasol yn gweithio ym meddygfeydd y meddygon teulu a bydd unrhyw un sy'n wynebu problem gymdeithasol sy'n effeithio ar eu hiechyd corfforol neu feddyliol yn cael eu cyfeirio atynt. Bydd cyfle i'r claf adrodd ei hanes i gyd, weithiau am y tro cyntaf, a gweithio gyda'r gweithiwr presgripsiwn cymdeithasol i benderfynu sut orau mae datrys y materion hyn. Ar ôl llwyddiant cydnabyddedig cynllun presgripsiwn cymdeithasol gogledd Torfaen, estynnwyd y cynllun i dde Torfaen ym mis Ionawr eleni.

Mae Llywodraeth Cymru wrthi'n datblygu cynigion i roi ar waith ei hymrwymiad yn Symud Cymru Ymlaen i dreialu cynllun presgripsiwn cymdeithasol erbyn mis Rhagfyr eleni. Anelir hyn yn benodol at wella'r cynnig iechyd meddwl a'r cymorth a roddir i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl isel-i-gymedrol. Bydd hyn yn help i

hyrwyddo gwasanaethau sy'n gwella lles pobl ac felly'n lliniaru unigrwydd ac unigedd.

Rydym yn dal i obeithio gwella'r mynediad at ymyriadau a chymorth haen 0, cynlluniau megis *Presgripsiwn Llyfrau Cymru* a thrwy ddatblygu treialon Presgripsiwn Cymdeithasol iechyd meddwl sy'n targedu'r rheini na fyddent fel arall efallai'n manteisio ar wasanaethau i wella'u lles.

Mae mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu annheg yn faes sy'n flaenoriaeth yn Law yn Llaw at Iechyd Meddwl. Gall stigma o'r fath waethygu'r teimlad o unigrwydd ac unigedd. *Amser i Newid Cymru*, sy'n cael ei noddi'n rhannol gan Lywodraeth Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi terfyn ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl yng Nghymru. Mae'n cynnwys rhaglen i Bobl Ifanc sy'n canolbwyntio ar frwydro yn erbyn stigma a gwahaniaethu a rhaglen dan arweiniad pobl ifanc ac ar gyfer pobl ifanc yw hon. Dros oes y prosiect, bydd yr Hyrwyddwr Ifanc yn ymgysylltu'n uniongyrchol ag o leiaf 5,000 o bobl ifanc.

Mae prosiect *'Teithiau' Gofal*, gyda nawdd Llywodraeth Cymru, yn ceisio cryfhau ac ehangu'r model presennol o grwpiau cymorth gan gymheiriaid sy'n cynnig

gwasanaeth gan bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl i rannu profiadau, meithrin hunangred a hyder a lliniaru unigedd cymdeithasol.

Mae unigrwydd ac unigedd nas dymunir yn aml yn rhagflaenu dementia. Yn y Cynllun Gweithredu Strategol ar Ddementia yr ymgynghorwyd yn ffurfiol yn ei gylch yn gynharach eleni, cydnabyddir hefyd fod angen mynd i'r afael ag unigedd ac unigrwydd. Bydd y ddogfen derfynol yn cynnwys camau gweithredu sy'n ceisio datblygu cymunedau / gweithgareddau sy'n ddementia gyfeillgar.

Rydym yn cefnogi ymgyrch *Cyfeillion Dementia* y Gymdeithas Alzheimer sy'n hyrwyddo dealltwriaeth o ddementia ac yn ceisio lleihau'r stigma sydd ynghlwm wrtho - stigma sy'n gallu golygu bod pobl sydd â dementia'n wynebu unigrwydd ac allgau cymdeithasol.

Mae hybu annibyniaeth, hyder, iechyd a llesiant yn hanfodol er mwyn atal unigrwydd ac unigedd nas dymunir a mynd â'r afael a hwy, ac mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer pobl sydd â nam synhwyraidd. Mae *Law yn Llaw at Iechyd; Cynllun Cyflawni Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofal Iechyd Llygaid a'r Fframwaith Gweithredu ar gyfer pobl sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw* yn egluro ein cynlluniau i helpu pobl yng Nghymru i fyw'n annibynnol yn eu cymunedau. Mae'r ddwy ddogfen bolisi wedi'u seilio ar yr angen i leihau unigrwydd ac unigedd ac maent yn coleddu egwyddorion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Rydym yn sylweddoli bod rhwystrau'n bodoli rhag sicrhau cydraddoldeb a chynhwysiant ac mae'n rhaid chwalu'r rhwystrau hyn er mwyn creu maes chwarae gwastad. Mae hyn yn cynnwys nid dim ond pobl sy'n anabl, ond hefyd pobl sydd â nodweddion gwarchodedig eraill. Mae *Diverse Cymru* yn cynnal ymgyrch, ar y cyd â chyrff eraill i helpu i frwydro yn erbyn unigedd cymdeithasol mewn cymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig/a Phobl Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsrywiol.

Rhaglen genedlaethol yw *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* sy'n cael ei llywio gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae'n dwyn ynghyd unigolion a chymunedau â'r sector cyhoeddus, preifat a gwirfoddol i ddatblygu a hyrwyddo dulliau arloesol ac ymarferol i sicrhau bod Cymru'n lle da i bawb heneiddio. Mae'n canolbwyntio ar amrywiol themâu ac un o'i themâu pwysig yw lleihau unigrwydd ac unigedd nas dymunir.

Materion eraill sy'n gwaethygu unigrwydd ac unigedd nas dymunir

Nod Deddf Trais yn Erbyn Menywod, Trais Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 yw atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, amddiffyn menywod rhag y pethau hyn a helpu'r sawl sydd wedi wynebu trais. Er nad yw'r Ddeddf a'r Strategaeth yn mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd yn benodol, gwyddom fod llawer o bobl sy'n wynebu trais a cham-drin hefyd o bosibl yn wynebu unigedd.

Mae menywod sy'n goroesi trais yn eu herbyn yn dweud wrthym fod grwpiau menywod a chymorth gan gymheiriaid yn lliniaru unigedd ac yn sicrhau bod cymaint o ofod â phosibl ar gael iddynt er mwyn iddynt allu bod yn annibynnol a meithrin eu hyder, eu hunangred gan ymrymuso. Mae rhagor o waith ymchwil wedi canfod bod menywod o gefndir pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig yn dioddef fwy na'u cymheiriaid yn sgil gwahanol fathau o gam-drin e.e. eu gorfodi i briodi, trais "seiliedig ar anrhydedd", anffurfio organau rhywiol, ymelwa rhywiol drwy waith rhyw masnachol,

masnachu pobl ac ati. Mae'r amrywiol gyd-destunau hyn sy'n gorgyffwrdd â'i gilydd ac sy'n gwneud menywod yn agored i niwed yn ei gwneud yn anos iddynt ddianc rhag trais. Mae'n bosibl y bydd goroeswyr yn wynebu rhwystrau ychwanegol rhag ceisio help, megis gwahaniaethu ar sail hil, stereoteipio crefyddol, ofn wynebu sarhad a chael eu gwrthod gan eu cymuned, a statws mewnfudo bregus. Gall y rhain i gyd eu rhwystro rhag ceisio gwarchodaeth. Yn ogystal â hyn, mae goroeswyr o gymunedau lleiafrifoedd ethnig yn debygol o wynebu rhwystrau wrth geisio derbyn gwasanaethau neu wrth ofyn amdanynt.

Rhaid inni weithio'n galed i sicrhau bod y strategaeth y byddwn yn ei pharatoi hefyd yn canolbwyntio ar y materion anodd hyn.

Galluogi cynhwysiant

Y gallu i symud o le i le yw un o ofynion sylfaenol cymdeithas fodern. Mae gwasanaethau cludiant cyhoeddus rheolaidd yn bwysig, nid dim ond o ran y teithiau eu hunain, ond hefyd am eu bod yn cynnig cyfle i bobl ymwneud â'i gilydd. I lawer o bobl, yn enwedig pobl hŷn a'r rheini sy'n byw mewn cymunedau diarffordd, mae symud o amgylch yn golygu mwy na dim ond y daith ei hun. Mae a wnelo hefyd â'r bobl y byddant yn cyfarfod â hwy a'r sgyrsiau a gânt ar hyd y ffordd, ac ar ôl cyrraedd eu cyrchfan. Gall hyn atal teimladau o unigrwydd ac unigedd nas dymunir.

Rydym yn darparu £25m i awdurdodau lleol yn 2017-18 o dan y Grant Cymorth i Wasanaethau Bysiau i helpu awdurdodau lleol i roi cymhorthdal i wasanaethau cludiant cymunedol a bysiau sy'n angenrheidiol yn y gymdeithas. Mae cludiant cymunedol yn chwarae rhan bwysig yn helpu grwpiau a warchodir i gyrraedd gwasanaethau ac yn gwella cysylltedd cymunedau gwledig a threfol. Mae'n darparu amrywiaeth o wasanaethau megis cynlluniau ceir cymunedol, gwasanaethau galw car o ddrws i ddrws, gwasanaethau bysiau cymunedol a chludiant grŵp, sy'n mynd i'r afael ag anghenion hynny nad yw cludiant cyhoeddus yn eu diwallu. Mae'r mathau hyn o gynlluniau'n hanfodol, yn enwedig i'r rheini sy'n byw gydag anableddau, a'r rheini sy'n byw mewn ardaloedd mwy pellennig.

Mae ein cynlluniau teithio rhatach (ar fysiau a threnau) yn cynnig gwasanaeth hanfodol, yn enwedig i bobl hŷn a'r rhai ag anableddau. Mae'r gallu i fanteisio ar gludiant cyhoeddus am ddim yn galluogi deiliaid cerdyn i fanteisio'n well ar wasanaethau cyhoeddus ond hefyd ar gyfleoedd cymdeithasol.

Mae cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru'n flaenoriaeth graidd i Lywodraeth Cymru. Mae'n cydnabod y rôl y gall gweithgarwch corfforol, ac ,yn benodol, teithio llesol, ei chwarae'n gwella iechyd. Gall teithio llesol helpu i fynd i'r afael â rhai o'r problemau iechyd mwyaf difrifol y byddwn yn eu hwynebu. Cafwyd prawf da o effaith fuddiol hyn ar ystod eang o gyflyrau cronig, megis, clefyd y galon, diabetes, gordewdra, rhai mathau o ganser a salwch meddwl, gan gynnwys helpu i leihau'r siawns o gael dementia.

Effaith tai ar unigrwydd ac unigedd nas dymunir

Gall Tai a Chymorth sy’n gysylltiedig â Thai chwarae rhan bwysig wrth helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd nas dymunir a gall hyn osod y sylfaen sy’n galluogi pobl i fyw bywydau annibynnol sy'n eu bodloni gan chwarae rhan frwd yn y gymuned leol.

Yn arbennig wrth i bobl heneiddio, mae byw mewn amgylchedd cefnogol a byw yn y tŷ iawn yn gallu bod o help i frwydro yn erbyn unigrwydd ac unigedd nas dymunir. I bobl hŷn yn benodol, sydd weithiau'n treulio hyd at 90% o'u hamser gartref, cartref priodol – ac mae'r diffiniad hwnnw'n cynnwys ei leoliad, pa mor gynnes ydyw, a pha mor addas ydyw ar gyfer eu hanghenion - yn gyfraniad hanfodol at ansawdd eu bywyd.

Gall tai gwael eu hansawdd a thai anhygyrch gyfrannu at deimladau o unigrwydd ac unigedd nas dymunir. Mae dadl gref o blaid buddsoddi'n barhaus ac mewn ffordd arloesol mewn gwasanaethau sy'n helpu pobl i fyw bywydau bodlon, gan estyn eu cyfnod o fyw'n annibynnol yn eu cartref eu hunain a darparu ystod ehangach o opsiynau o ran tai.

Mae gosod technoleg gynorthwyol yn y cartref, ac addasu'r cartref mewn ffordd briodol, yn help i bobl i fyw'n annibynnol, gan ganiatáu iddynt yn aml barhau i fyw yn eu cymunedau eu hunain, a'u cadw mewn cysylltiad â phobl eraill. Gall hyn olygu eu bod yn gallu parhau i symud o amgylch, teimlo'n ddiogel a'u bod yn llai tebygol o wynebu unigrwydd ac unigedd nas dymunir.

Cyflogaeth ac unigrwydd

Rydym yn cydnabod y rôl y bydd swydd dda a chynaliadwy'n ei chwarae fel rhan o rwydwaith rhyngweithio cymdeithasol ehangach sy'n gallu helpu i atal neu frwydro yn erbyn teimladau o unigrwydd ac unigedd nas dymunir ymhlith unigolion. Bydd gwaith yn aml yn cael ei wneud mewn lleoliad cymdeithasol - swyddfa, amgylchedd diwydiannol, manwerthu neu gymunedol sy'n cynnig cyfle i bobl ymwneud â'u cydweithwyr, â chwsmeriaid ac â phobl eraill. Mae gwaith hefyd yn cynnig y modd ariannol i unigolion gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol gyda'r teulu a ffrindiau, gan leihau'r risg o unigrwydd ac unigedd nas dymunir.

Mae gwaith yn bwysig drwy gydol oes unigolyn o ran brwydro yn erbyn unigrwydd ac unigedd nas dymunir ond mae'n arbennig o bwysig yn ystod pwyntiau pontio pwysig. Os na fydd gan bobl ifanc swydd dda gall hynny wneud iddynt deimlo'u bod wedi'u hynysu a gall hynny gael dylanwad mwy arnynt yn yr hirdymor. Pan fydd pobl yn hŷn, bydd diweithdra'n ffactor ychwanegol ar adeg yn ystod eu hoes pan fyddant o bosibl yn wynebu mwy o risg o unigrwydd ac unigedd nas dymunir. Yn yr un modd, i rai pobl sydd â nodweddion gwarchodedig, er enghraifft pobl anabl, gall diffyg mynediad at fyd gwaith atgyfnerthu'r teimladau o unigrwydd ac unigedd nas dymunir sydd ganddynt eisoes.

Rydym yn gwneud cyfraniad anuniongyrchol at fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd nas dymunir drwy gyfrwng yr ystod eang o gamau y byddwn yn eu cymryd i gefnogi swyddi (cafodd bron 150,000 o bobl gymorth yn ystod tymor diwethaf y Cynulliad) a'r help y byddwn yn ei ddarparu i arfogi pobl â'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i fod yn weithgar yn y farchnad lafur. Serch hynny, rydym hefyd yn sylweddoli nad yw pob math o waith o reidrwydd yn ateb i unigrwydd ac unigedd nas dymunir.

Mae byd gwaith yn newid ac mae rhai mathau o weithio gartref, a rhai arferion gweithio'n golygu nad yw pob math o waith yn digwydd mewn lleoliad cymdeithasol. Hyd yn oed pan fydd hynny'n wir, gall arferion gwaith annheg arwain at unigrwydd ac unigedd yn y gweithle. Drwy ein hagenda gwaith teg a'n hymrwymiad i wneud Cymru'n genedl gwaith teg, rydym yn ystyried beth yn rhagor y gallwn ei wneud ar y

cyd â byd busnes ac eraill i hybu arferion cyflogaeth da ac i gynnig ymdeimlad o gyflawni a gwerth i'r rheini sydd mewn gwaith.

Cynhwysiant digidol

Mae cynhwysiant digidol wedi bwrw gwreiddiau yn y Strategaeth Pobl Hŷn ac yn rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Hanfod cynhwysiant digidol yw sicrhau bod pawb yn cael cyfle i fanteisio ar y newid technolegol sy'n digwydd yn gyflym iawn yn ein cymdeithas, er mwyn i bobl allu defnyddio technolegau digidol, yn enwedig y rhyngrwyd, i wella'u bywydau.

Efallai na fydd modd i'r rhai nad ydynt yn ddigidol fedrus fanteisio ar y datblygiadau hyn. I bobl sy'n dymuno defnyddio'r rhyngrwyd, rhaid iddynt deimlo'i fod yn berthnasol i'w sefyllfa hwy eu hunain, boed hynny ar gyfer gwaith neu yn eu bywyd personol. Bydd sicrhau bod pawb yn gallu cysylltu â'r rhyngrwyd a bod ganddynt y cymhelliant a'r sgiliau i'w ddefnyddio'n effeithiol, yn help i greu cymdeithas sy'n fwy llewyrchus, yn iachach ac yn fwy cydnerth, a chydraddoldeb wrth ei chalon. Mae'n bosibl trawsnewid cyfleoedd bywyd pobl gan gynnwys lleihau'r teimladau o unigedd nas dymunir ac unigrwydd drwy helpu unigolion i gadw mewn cysylltiad â ffrindiau neu deulu drwy Skype ac agor drysau at rwydweithiau cymorth ar-lein eraill.

Mae rhaglen cynhwysiant digidol benodedig gwerth £1 filiwn y flwyddyn Llywodraeth Cymru, *Cymunedau Digidol Cymru*, yn cynnig cymorth i sefydliadau sy'n gweithio gyda'r grwpiau sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol fwyaf (pobl hŷn; pobl anabl; y rheini sy'n byw mewn tai cymdeithasol; yr economaidd anweithredol a'r di-waith), drwy hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr i fod yn hyrwyddwyr digidol.

Mae pobl hŷn yn grŵp blaenoriaeth o hyd y mae angen cymorth arnynt i ddefnyddio technolegau digidol, i'w helpu i deimlo'n llai ynysig, i arbed arian ar nwyddau a gwasanaethau rhatach ar ar-lein a'u helpu i barhau mewn gwaith am gyfnod hwy.

Gwirfoddoli a Chymunedau Tosturiol

Mae gwirfoddoli'n bwysig nid dim ond wrth estyn allan at y rheini sy'n teimlo'n unig neu ar eu pen eu hunain ond hefyd drwy leihau’r teimladau o unigrwydd ac unigedd nas dymunir sydd gan unigolyn. Mae Cynllun y Trydydd Sector yn cynnwys ymrwymiad i ddatblygu Polisi Gwirfoddoli newydd sydd wedi'i ddatblygu drwy Weithgor a sefydlwyd gan Gyngor Partneriaeth y Trydydd Sector. Mae'r Polisi'n egluro rolau Llywodraeth Cymru, sefydliadau sy'n cynnwys gwirfoddolwyr, a chyrff Seilwaith y Trydydd Sector o ran cefnogi gwirfoddolwyr.

Mae nifer o ddulliau yn y gymuned o gefnogi pobl sy'n unig ac ar eu pen eu hunain ac mae'n bwysig bod unrhyw strategaeth yn hybu modelau cynaliadwy sy’n rhan ganolog a hanfodol o’u cymuned – modelau nad ydynt yn dibynnu ar gymorth ariannol parhaus am eu bodolaeth.

Mae Llywodraeth Cymru wedi penodi Wavehill Ltd i gynnal arolwg o egwyddorion sylfaenol dulliau gwirfoddoli cynaliadwy yn y gymuned er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd nas dymunir ymhlith pobl hŷn. Bydd yr ymchwil yn canolbwyntio'n benodol ar broses, rôl a modelau ymgysylltu sy’n enghreifftiau o’r arferion gorau dan arweiniad gwirfoddolwyr yn y gymuned sy’n mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd nas dymunir ledled Cymru a'r effaith y mae'r rhain wedi'i

chael. Bydd yr ymchwil hefyd yn adolygu'r llenyddiaeth sydd ar gael ac yn mapio'r gwasanaethau cyfeillio sydd ar waith eisoes a'r mecanweithiau/protocolau a ddefnyddir i fanteisio arnynt.

Bwriedir i'r gwaith hwn ategu'r gwaith ehangach sy'n cael ei wneud gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i adolygu'r dystiolaeth am effeithiau a manteision mecanweithiau ffurfiol i gysylltu pobl â gwasanaethau lles (Presgripsiynau Cymdeithasol)

Bydd canfyddiadau'r ymchwil yn cael eu cyhoeddi ym mis Medi 2017 ac fe'u defnyddir i lywio datblygu modelau gwirfoddoli dan arweiniad y gymuned i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd nas dymunir ymhlith pobl hŷn ledled Cymru yn 2017/18 a 2018/19.

Mae Cymunedau Digidol Cymru yn cefnogi'r prosiect 'Ffrind i Mi' a ddarparwyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a'i bartneriaid, er mwyn ceisio sicrhau bod unrhyw un sy'n teimlo'n unig neu ar ei ben ei hun yn cael cymorth i ailgysylltu â'r gymuned. Ariennir *Ffrind i Mi* drwy Gynllun Technoleg Iechyd Cymru a 1,000 o Fywydau a'i nod yw ceisio sicrhau bod unrhyw un sy'n teimlo'n unig neu ar ei ben ei hun yn cael cymorth i ailgysylltu â'r gymuned.

Gan gydweithio â Chysylltwyr Cymunedol a gwasanaethau cyfeillio gwirfoddol, y gobaith yw recriwtio cynifer o wirfoddolwyr â phosibl i helpu'r rheini sy'n unig a/neu ar eu pen eu hunain. Bydd Cysylltwyr Cymunedol yn gweithio ledled Torfaen, Blaenau Gwent, Sir Fynwy, Caerffili a Chasnewydd a'u nod yw ailgysylltu pobl â'u cymunedau drwy baru pobl â gwirfoddolwyr sydd â'r un diddordebau e.e. garddio, gwylio chwaraeon, mynd â'r ci am dro ac ati.

Y Camau Nesaf

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i liniaru unigrwydd ac unigedd nas dymunir drwy gyfrwng y gwaith mae'n ei wneud eisoes a bydd hyn yn parhau. Fodd bynnag, er mwyn sicrhau ein bod yn rhoi pwyslais cryfach ar y mater pwysig hwn, bydd Llywodraeth Cymru yn cynhyrchu Strategaeth Unigrwydd ac Unigedd. Bydd y strategaeth yn ystyried pob grŵp y gall unigrwydd ac unigedd nas dymunir effeithio er gwaeth arnynt, gan gynnwys y grwpiau a nodir yn yr adroddiad '*Trapped in a Bubble*'. Bydd canfyddiadau Ymchwiliad y Pwyllgor yn help i lywio'r strategaeth honno.