

50+

POBL HÛN

50+ BETH YW POBL HŶN?

Ni cheir cytundeb cyffredinol ar ba bryd y mae henaint yn dechrau. Mae ein canfyddiad yn dibynnu'n helaeth ar gyd-destun a'n oed ein hunain. Er enghraifft, canfu arolwg barn ONS, ar gyfartaledd, bod pobl iau yn ystyried mai 54 sy'n nodi dechrau henaint, ac i'r gwrthwyneb mae'r rheini dros 80 yn meddwl bod henaint yn dechrau ar 68 (Yr Adran Gwaith a Phensiynau, 2012). Mae Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru yng Nghymru yn diffinio pobl hŷn fel y rhai sy'n 50 oed a'n hŷn, er bod hyn wedi bod yn destun trafodaeth fawr (Llywodraeth Cymru, 2013). Yn yr adran hon, mae mwyafrif y data a gyflwynir yn perthyn i'r rheini sy'n 65 oed a'n hŷn. Serch hynny, er eglurder mae pob ymdrech wedi'i wneud i gyfeirio at yr ystod oed yn y datganiadau a wneir yn yr asesiad hwn.

Nid yw anghenion yr holl bobl hŷn yr un peth. Mae statws cymdeithasol economaidd, rhyw ac ethnigrwydd oll yn chwarae rôl wrth lunio anghenion a chanlyniadau pobl hŷn. Yn yr un modd bydd anghenion pobl hŷn sydd fel arall yn iach yn wahanol iawn i'r rheini sy'n byw gyda llesgedd a chyflyrau ieched eraill.

FFYNHONNELL

Key Terms - Section 3.4, 3.7 and 3.8, page 6, Social Services and Well-being (Wales) Act 2014 http://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/pdfs/anaw_20140004_en.pdf

50+ PWY SY’N CAEL EI EFFEITHIO A SUT?

Adroddodd adroddiad ‘Valuing the Socio-Economic Contribution of Older People in the UK’² a gynhyrchwyd gan WRVS ym mis Mawrth 2011 bod pobl hŷn wedi gwneud cyfraniad net cadarnhaol o £40 biliwn i economi’r DU yn 2010. Wrth i nifer cyffredinol y bobl dros 65 oed gynyddu a pharhau yn iachach yn hwy, bydd cyfleoedd i wneud cyfraniad cadarnhaol trwy waith neu wirfoddoli yn tyfu. O ganlyniad i hynny, erbyn 2030, amcangyfrifir y bydd cyfraniad net cadarnhaol y rhai dros 65 oed yn codi i £77 biliwn.

Ym Mae’r Gorllewin nid ydym hyd yma yn mesur y cyfraniad y mae pobl hŷn yn ei wneud yn y rhanbarth, er enghraifft, ni wyddom sawl awr o wirfoddoli y maen nhw’n ymgymryd â hwy na’r cyfraniad y maen nhw’n ei wneud i’w cymunedau. Mae hyn wedi’i nodi fel bwch yn yr asesiad poblogaeth a dylid cynnal gwaith pellach i archwilio hyn.

FFYNHONNELL

http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/gold_age_report_2011.pdf

LEFELAU ANGEN A 'CYDBWYSEDD GOFAL'

Un o'r arwyddion cyntaf bod person hŷn yn dechrau colli'r gallu i fyw'n annibynnol yw eu gallu i berfformio tasgau domestig megis cadw eu cartref yn lân ac yn daclus, gwisgo eu hunain a pharatoi prydau. Yn aml y diffyg gallu hwn neu ganfyddiad o'r diffyg gallu i wneud y tasgau hyn sy'n annog cysylltiad â gwasanaethau cymdeithasol. Mae'r General Household Survey (GHS) yn cynnwys set o gwestiynau ar gyfer pobl 65 oed a hŷn, yn ymdrin ag ystod o destunau megis iechyd a symudedd, gallu i wneud tasgau domestig a hunanofal a'r help y maen nhw'n ei dderbyn.

Dengys amcanestyniadau data a gynhyrchwyd gan Daffodil yn 2020 ym Mae'r Gorllewin:

- Amcanestyniad poblogaeth o bobl 65 oed neu'n hŷn fydd 111,070
- Bydd 45,720 (41.2%) o bobl 65 oed a'n hŷn yn methu dod i ben â gwneud o leiaf un dasg ddomestig ar eu pennau eu hunain. Tasgau megis glanhau lloriau gan ddefnyddio'r hwfer, siopa bwyd, agor caeadau troi.
- 20,598 (18.5%) o bobl 65 oed a hŷn yn methu dod i ben â gwneud o leiaf un gweithgaredd symud ar eu pennau eu hunain. Gweithgareddau megis: mynd i mewn ac allan o'r gwely, cerdded i fyny ac i lawr y grisiau a mynd y tu allan a cherdded i lawr y ffordd.
- 37,378 (33.7%) o bobl 65 oed a'n hŷn yn methu dod i ben ag o leiaf un gweithgaredd hunan-ofal eu hunain. Mae hunan-ofal yn cynnwys: cymryd meddyginiaeth, gwisgo a dadwisgo, gallu golchi wyneb a dwylo.

Yn ôl y disgwyl, gyda'r cynnydd mewn poblogaeth, mae'r gyfran a ragwelir o bobl hŷn na fyddant yn gallu dod i ben ag o leiaf un dasg neu weithgaredd hunan-ofal yn cynyddu. Bydd hyn yn cael effaith amlwg ar wasanaethau cartref sydd eisoes yn profi anawsterau wrth fodloni'r lefel bresennol o ofal sy'n ofynnol. Mae hwn yn faes risg uchel i'r dyfodol, ac mae'n rhaid mynd i'r afael ag ef ar frys os yw gwasanaethau cymdeithasol am fodloni'r galw gan ein poblogaeth pobl hŷn yn y dyfodol.

Mae'r lefelau angen a nodir uchod yn dangos bod y galw posibl ar wasanaethau yn uchel ac y bydd angen i'r 'cydbwysedd gofal' cyfredol newid i sicrhau y bydd modd bodloni anghenion y bobl fwyaf bregus.

Mae natur henaint yn newid. Mae oed pensiwn yn codi, mae llawer o bobl yn fwy actif yn 65 oed na chenedlaethau blaenorol, mae defnydd ar wasanaethau digidol ymhlith y rheini sy'n 65 oed a'n hŷn yn cynyddu ac mae dyheadau pobl yn wahanol iawn na'n flaenorol.

Mae'r cynnydd a ragwelir mewn disgwyliad oes o fewn cyfnod o gyllidebau yn gostwng yn golygu nad yw modelau traddodiadol o gyflenwi gwasanaeth yn gynaliadwy.

Yng nghyswllt gwasanaethau lles, mae Cynghorau a Byrddau Iechyd wedi ymrwymo i raglenni byw'n iach megis; mae rhoi'r gorau i ysmegu, colli pwysau a chymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol wedi'u hyrwyddo i helpu pobl i gadw'n ffit ac yn iach i'w henaint. Serch hynny, gan fod disgwyl i nifer y bobl hŷn gynyddu mae'n debyg y bydd cynnydd cymesur yng nghyffredinolrwydd cyflyrau cronig, gan arwain at gynnydd posibl yn y derbyniadau i'r ysbyty ac ymyraethau gofal cymdeithasol.

Mae Cronfa Gofal Canolraddol Llywodraeth Cymru wedi'i hystyngi i gyflenwi ar y model gorau posibl i Fae'r Gorllewin ar gyfer gofal canolraddol. Mae hyn yn golygu bod cyfran uchel o bobl a fyddai wedi mynd i wasanaethau cymorth a gofal hirdymor a reolir yn cael eu galluogi i ddod yn gwbl annibynnol a byw gartref, gyda chefnogaeth technoleg gynorthwyol.

DEMENTIA

Gall dementia effeithio ar unrhyw un. Serch hynny, mae'r Gymdeithas Alzheimer yn adrodd mai'r grwpiau o bobl a ganlyn sydd fwyaf wrth risg:

▼ YN Y DEYRNAS UNEDIG:

- Pobl Hŷn: mae dementia yn fwy cyffredin wrth i bobl heneiddio, mae ymron i 95% o'r rheini sy'n byw gyda dementia dros 65 oed. Mae gan un o bob 14 o bobl oed 65+, un o bob chwech o bobl oed 80+ ac un o bob tri o bobl oed 95+ ryw ffurf ar ddementia.
- Anabledd Dysgu: dengys astudiaethau bod cyfraddau dementia yn uwch ymhlith pobl â Syndrom Down na'r boblogaeth yn gyffredinol.
- Menywod: Mae dementia yn fwy cyffredin ymhlith menywod na dynion. Mae tua 850,000 o bobl yn y Deyrnas Unedig wedi'u heffeithio gan ddementia, ac o'r rheini mae 61% yn fenywod a 39% yn ddynion. Awgryma'r data diweddaraf mai dementia neu Alzheimer bellach yw'r un achos marwolaeth mwyaf ymlith menywod yng Nghymru a Lloegr, ac wedi trechu gwahanol ffurfiau ar ganser am y tro cyntaf⁴. Gellir priodoli hyn, yn rhannol, i'r ffaith bod tuedd i fenywod fyw yn hwy na dynion a chan bod dementia yn fwy cyffredin wrth i ni heneiddio, mae mwy o fenywod yn datblygu'r cyflwr.

▼ YNG NGHYMURU:

- Ar hyn o bryd mae 43,614 o bobl yn byw gyda dementia. Mae gan tua 2,500 o bobl dan 65 oed yng Nghymru ddementia.
- Erbyn 2021, rhagamcanir y bydd nifer y bobl gyda dementia ar draws Cymru yn cynyddu gan 31% a chymaint â 44% o fewn rhai ardaloedd gwledig.

CYFRADDAU DIAGNOSIS AR GYFER DEMENTIA

Mae diagnosis cynnar i ddementia yn cynnig y cyfle gorau am driniaeth. Gyda'r gefnogaeth a'r driniaeth gywir mae llawer o bobl yn gallu arwain bywydau bodlon a phrysur.

Adrodda'r Gymdeithas Alzheimer bod cyfraddau diagnosis ar gyfer dementia yng Ngymru yn 43.4%, yr isaf ar gyfer unrhyw wlad yn y Deyrnas Unedig. Maen nhw hefyd yn adrodd ar gynnydd o wella diagnosis yn genedlaethol ac yn lleol, gydag adroddiad 2014-2015 yn dangos y cynnydd ym Mae'r Gorllewin o'i gymharu â Chymru.

| 50+ | Nifer y bobl gyda diagnosis ar y Gofrestr Dementia (2014) | Nifer y bobl â diagnosis ar y Gofrestr Dementia (2015) | Amcangyfrif o nifer y bobl gyda dementia (wedi derbyn diagnosis ac heb dderbyn diagnosis) yn 2014 | Amcangyfrif o nifer y bobl gyda dementia (wedi derbyn diagnosis ac heb dderbyn diagnosis) yn 2015 | Canran y bobl gyda diagnosis dementia 2014 | Canran y bobl gyda diagnosis dementia 2015 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Bae'r Gorllewin | 3,133 | 3,305 | 7,222 | 7,359 | 43.4% | 44.9% |
| Cymru | 18,591 | 19,239 | 43,478 | 44,362 | 42.8% | 43.4% |

▼ MAE HYN YN NODI YN 2015:

- Roedd 3,917 o bobl yn byw ar draws Bae'r Gorllewin heb ddiagnosis.
- Roedd 53.2% o bobl yn byw ar draws Bae'r Gorllewin heb ddiagnosis o'i gymharu â 54.6% ar draws Cymru.

-
- Mae adroddiad o dan y teitl, Costau Cudd Dementia yng Nghymru/Hidden Cost of Dementia in Wales yn cynnig y dystiolaeth orau sydd ar gael o gost dementia yng Nghymru. Awgryma'r adroddiad, ar gyfartaledd, bod y gost i gymdeithas fesul person sy'n byw gyda dementia yng Nghymru yn dros £31,000 y flwyddyn, sy'n gwneud cyfanswm o tua £196 miliwn y flwyddyn.
 - Mae costau gofal iechyd yn uchel, ar gyfartaledd o ychydig dros £4,500 y pen, y flwyddyn, ond mae cost gofal cymdeithasol ymron i dair gwaith yn uwch ar gost gyfartalog o dros £12,300 y pen, y flwyddyn, y mae peth ohono'n cael ei ariannu'n gyhoeddus ond mae canran uchel yn cael ei hunan-ariannu.
 - Awgryma'r adroddiad hefyd bod y lleoliad ble mae'r person yn derbyn gofal yn cael effaith fawr ar y gost yn gyffredinol. Mae'n dangos bod y gost yn llawer uwch mewn gofal preswyl o'i chymharu â'r gost o ofal yn y gymuned. Yn rhyfeddol, mae'n awgrymu mai dim ond mymryn o wahaniaeth sydd rhwng y lefelau difrifoldeb ar gyfer gofalu am bobl gyda lefelau 'ysgafn', 'cymedrol' a difrifol o ddementia.
 - O ystyried nifer y bobl rhagamcanol sy'n debygol o fyw gyda dementia yn y dyfodol, dylai ystyried gwahanol ymdriniaethau tuag at fodolau gofal i bobl gyda dementia fod yn flaenoriaeth i awdurdodau lleol a byrddau iechyd.
 - Mae Llywodraeth Cymru yn datblygu Strategaeth Genedlaethol ar Ddementia ar hyn o bryd.
-

— TAI

— CYFRAN Y BOBLOGAETH 65 OED A HŶN

Dengys y tabl isod cyfran y boblogaeth 65 oed a hŷn fesul math o ddeiliadaeth ar gyfer tai. Roedd y mwyafrif, 76%, yn eiddo i berchen-feddianwyr. Daw'r wybodaeth o 2008, ac fe ymddengys bod bwlch yn y data mwy diweddar. Dylid nodi nad oes stoc tai awdurdod lleol wedi bod ym Mhen-y-bont ar Ogwr er 2002 a dim yng Nghastell-nedd Port Talbot er 2011. Cafodd yr holl gartrefi yn stoc dai awdurdod lleol eu trosglwyddo i landlordiaid cymdeithasol cofrestredig er mwyn cael mynediad at fuddsoddiad ariannol sylweddol i gyflawni Safon Ansawdd Tai Cymru.

▼ DEILIADAETH AR GYFER TAI 2008 AR GYFER Y RHAI 65 OED A HŶN

| 50+ | Perchen-feddianwyr | Awdurdod Lleol | Cymdeithas Dai | Rhentu'n Breifat |
|-----------------|--------------------|----------------|----------------|------------------|
| Bae'r Gorllewin | 68,891 | 11,816 | 5,441 | 4,375 |

BYW AR EU PENNAU EU HUNAIN

Mae unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol pobl hŷn yn destunau nad oes fawr o ymchwil wedi'u gwneud iddynt* ond mae nifer o offerynnau ar gael i fesur effaith unigrwydd yn ddiweddarach mewn bywyd y gellid eu defnyddio i sicrhau dealltwriaeth well o'r materion hyn ym Mae'r Gorllewin.

Mae nifer o astudiaethau sy'n dangos sut y gall unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol arwain at nifer o broblemau corfforol ac iechyd meddwl megis: symptomau iselhaol a risg cynyddol o farwolaeth gynnar. Serch hynny, ni ddylid cymryd yn ganiataol bod pawb sy'n byw ar eu pennau eu hunain yn profi unigrwydd ac arwahanrwydd.

Ym Mae'r Gorllewin, yn 2020 y boblogaeth ragamcanol 65 oed a hŷn yw 111,060, ac o'r rheini rhagwelir y bydd 50,364 (45.3%) yn byw ar eu pennau eu hunain. Ar 11.10% mae canran y menywod 65 oed a hŷn sy'n byw ar eu pennau eu hunain fwy na ddwywaith canran y dynion (4.55%). Bydd hyn yn cael effaith amlwg ar dai.

POBL 65 OED A HŶN Y RHAGWELIR Y BYDDANT YN BYW AR EU PENNAU EU HUNAIN (DAFFODIL)

| 50+ | 2015 | 2020 | 2025 | 2030 |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 12,685 | 13,914 | 15,282 | 17,020 |
| Castell-nedd Port Talbot | 12,827 | 13,774 | 14,896 | 16,209 |
| Abertawe | 21,333 | 22,676 | 24,335 | 26,252 |
| Bae'r Gorllewin | 46,845 | 50,364 | 54,513 | 59,481 |

CWYMPIADAU

Mae adroddiad Mesur Iechyd a Llesiant Cenedl gan Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd Cymru yn datgan: mae mwyafrif y toriadau clun i bobl hŷn yn digwydd o ganlyniad i gwmp. Bydd tua un o bob tri o bobl dros 65 oed yn dioddef cwmp bob blwyddyn, gyda mwy o fenywod yn cwmpo na dynion. Unwaith y mae person hŷn yn cwmpo fe all effeithio ar ei hunanhyder ac fe all arwain at arwahanrwydd cymdeithasol, ac ofn cynyddol o gwmpo eto, iselder ac ansawdd bywyd is. Dim ond un o bob tri o bobl hŷn sy'n cwmpo fydd yn dychwelyd i'w lefelau annibynniaeth blaenorol a bydd un o bob tri yn gorfod gadael eu cartref eu hunain a symud i ofal hirdymor. Serch hynny, mae modd atal llawer o gwympiadau gan bethau megis: gweithgarwch corfforol cynyddol, adolygu meddyginiaethau a gwneud addasiadau i'r cartref i wella diogelwch.

▼ POBL 65 OED A HŶN Y RHAGWELIR Y BYDDANT YN CAEL EU DERBYN I'R YSBYTY OHERWYDD CWYMP (DAFFODIL)

| 50+ | 2015 | 2020 | 2025 | 2030 |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 600 | 687 | 805 | 927 |
| Castell-nedd Port Talbot | 668 | 726 | 825 | 932 |
| Abertawe | 1,168 | 1,288 | 1,458 | 1,627 |
| Bae'r Gorllewin | 2,436 | 2,701 | 3,088 | 3,486 |

Mae'r 'Model Economaidd Atal Cwmpiadau' yn awgrymu pe bai buddsoddiad yn cael ei wneud mewn ffisiotherapi ataliol ar gyfer pobl hŷn ym Mae'r Gorllewin:

- Bydd 1,528 yn llai o gwympiadau
- |
- Hyd at £2,607,971 o arbedion cost
- |
- Ond heb y buddsoddiad hwnnw, erbyn 2020 maen nhw'n rhagweld cynnydd o 17.5% mewn derbyniadau i'r ysbyty oherwydd cwmpiadau.

MARWOLAETHAU YCHWANEGOL Y GAEAF

Mae marwolaethau ychwanegol y gaeaf yn parhau i fod yn fater pwysig ar gyfer ymyrraeth effeithiol. Mae mynegai Marwolaethau Ychwanegol y Gaeaf yn cymharu nifer y marwolaethau sy'n digwydd yng nghyfnod y gaeaf hwn gyda chyfartaledd nifer y marwolaethau sy'n digwydd yn ystod y misoedd blaenorol yn yr un flwyddyn. Mae'r marwolaethau ychwanegol hyn fwyaf ymhlith pobl hŷn. Mae ystod eang o ffactorau sy'n cynyddu perygl person i'r oerfel gan gynnwys cyflyrau meddygol sy'n bodoli eisoes, anabledd corfforol ac amgylchiadau personol megis methu fforddio cadw'n ddigon cynnes.

Yn ystod y cyfnod 2010- 2013, nifer cyfartalog blynyddol marwolaethau ychwanegol y gaeaf ym Mae'r Gorllewin oedd 270, mae marwolaethau yn ystod y gaeaf yn 18.9% yn uwch o'u cymharu â misoedd eraill y flwyddyn.

DERBYNIADAU I'R YSBYTY

Mae pobl hŷn yn ddefnyddwyr mawr ar ofal ysbyty a hwy yw'r grŵp oed mwyaf tebygol o gael eu derbyn mewn argyfwng. Ym Mae'r Gorllewin mae cyfradd y derbyniadau yn y cymunedau mwyaf difreintiedig yn 35% yn uwch nac yn ein cymunedau lleiaf difreintiedig.

Yn ystod 2013, cafwyd mwy o dderbyniadau i'r ysbyty am doriadau i'r glun ymhlith y rheini sy'n 65 oed a hŷn yng Nghastell-nedd Port Talbot nag unrhyw awdurdod lleol arall yng Nghymru.

ALCOHOL

Mae nifer o adroddiadau diweddar sy'n edrych ar gynnydd yn nifer y bobl hŷn sy'n profi materion yn ymwneud ag yfed alcohol neu'n cam-ddefnyddio cyffuriau, megis: Drink Wise, Age Well: Alcohol Use in the Over 50s in the UK.

Mae pobl hŷn wrth risg o gam-ddefnyddio alcohol ar ôl newidiadau mawr mewn bywyd, megis: ymddeol a phrofedigaeth ac ar yr un pryd mae ganddynt oddefiad is i alcohol nac oedolion iau. Ymhellach, gall alcohol ryngweithio gyda meddyginiaethau ar bresgripsiwn. Serch hynny, efallai na fydd unigolyn sy'n yfed lefelau niweidiol yn sylwi bod ei yfed yn broblemus ac efallai na fydd yn dymuno ymgysylltu â gwasanaethau trin.

Ym Mae'r Gorllewin, rhagwelir erbyn 2020 y bydd tua 11,337 o bobl 65 oed a'n hŷn yn goryfed mewn pyliau.

50+

OEDI WRTH DROSGLWYDDO GOFAL AM RESYMAU CYMDEITHASOL

Digwydd oedi wrth drosglwyddo gofal pan fydd claf mewn ysbyty sy'n oedolyn yn barod i fynd adref neu symud ymlaen i gyfnod gofal llai aciwt ond ei fod wedi'i atal rhag gwneud hynny.

Mae cyfradd y bobl sydd wedi'u hoedi (sownd) yn yr ysbyty am resymau gofal cymdeithasol yn 2013-2014 yn is ym Mwrdd Iechyd ABMU na chyfartaledd Cymru. Yn 2013-2014 roedd cyfradd uwch o bobl hŷn, 65 oed a'n hŷn yn derbyn cymorth gofal cymdeithasol o'i chymharu â chyfartaledd Cymru.

NIFER A CHYFRADD OEDI WRTH DROSGLWYDDO GOFAL AM RESYMAU GOFAL CYMDEITHASOL YN Y RHEINI SY'N 75 OED A'N HŶN

| Awdurdod Lleol | 2014-2015 | | 2015-2016 | |
|--------------------------|-----------|------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
| | Nifer | Cyfradd fesul 1,000 o'r boblogaeth | Nifer | Cyfradd fesul 1,000 o'r boblogaeth |
| Pen-y-bont ar Ogwr | 12 | 1.0 | 12 | 1.0 |
| Castell-nedd Port Talbot | 40 | 3.2 | 55 | 4.4 |
| Abertawe | 100 | 4.7 | 122 | 5.64 |

CYFLYRAU'R GALON

Mae trawiad ar y galon yn fwy tebygol wrth i bobl heneiddio. Mae triniaeth wedi trawiad ar y galon yn fwy effeithiol pan mae'n cael ei rhoi cyn gynted â phosibl ar ôl y trawiad. Mae'r debygolïaeth gynyddol o drawiad ar y galon ymhlith pobl hŷn a'r debygolïaeth gynyddol o fyw ar eu pennau eu hunain yn golygu bod risgiau sy'n gysylltiedig â thrawiad ar y galon yn uwch ar gyfer yr henoed a'r hen iawn (85+). Canfu ymchwil a wnaed gan Sefydliad Prydeinig y Galon bod trawiad ar y galon yn fwy tebygol ymhlith dynion na menywod.

POBL 65 OED A'N HŶN Y RHAGWELIR Y BYDDANT YN DIODDEF UNRHYW GYFLWR AR Y GALON (AC EITHRIO PWYSEDD GWAED UCHEL)

| Ardal | Ystod Oed | 2015 | 2020 | 2025 | 2030 |
|--------------------------|-------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | Pobl 65-74 oed gydag unrhyw gyflwr y galon | 3,321 | 3,468 | 3,506 | 3,904 |
| | Pobl 75 oed a'n hŷn gydag unrhyw gyflwr y galon | 4,520 | 5,278 | 6,354 | 7,072 |
| Castell-nedd Port Talbot | Pobl 65-74 oed gydag unrhyw gyflwr y galon | 3,353 | 3,530 | 3,537 | 3,754 |
| | Pobl 75 oed a'n hŷn gydag unrhyw gyflwr y galon | 4,594 | 5,086 | 5,999 | 6,675 |
| Abertawe | Pobl 65-74 oed gydag unrhyw gyflwr y galon | 5,328 | 5,494 | 5,379 | 5,795 |
| | Pobl 75 oed a'n hŷn gydag unrhyw gyflwr y galon | 7,958 | 8,813 | 10,353 | 11,270 |
| Bae'r Gornllewin | Pobl 65 oed a'n hŷn gydag unrhyw gyflwr y galon | 29,074 | 31,669 | 35,128 | 38,470 |

— CLEFYD RHWYSTROL CRONIG YR YSGYFAINT (COPD)

Gan amlaf achosir Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint gan ysmegu, felly mae'n gwneud synnwyr y bydd gostwng lefelau ysmegu yn gostwng amllder a difrifoldeb achosion o COPD. Mae Clefyd Rhwystrol Cronig yr Ysgyfaint yn effeithio ar sawl agwedd ar fywyd, megis gostwng gallu person i ymarfer a all arwain at ordewdra a risgiau cysylltiedig ynghyd â dirywiad cyffredinol mewn lles.

Rhagamcanir ym Mae'r Gorllewin erbyn 2020 fe fydd 1,863 o bobl 65 oed a hŷn gyda chyflwr iechyd hirdymor a achosir gan froncitis a/neu emffysema. O'u plith, bydd tua 515 yn byw ym Mhen-y-bont ar Ogwr, 511 yng Nghastell-nedd Port Talbot a'r 837 sy'n weddill yn byw yn Abertawe.

— STRÔC

Mae strôc yn gyflwr difrifol, sy'n peryglu bywyd ac yn newid bywyd. Bydd tua un o bob pedwar sy'n dioddef strôc yn marw o ganlyniad ac yn aml bydd gan y rheini sy'n goroesi anafiadau i'r ymennydd sy'n cyfyngu ar fywyd. Mae'r rhan fwyaf o'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan strôc dros eu 65 ond gall unrhyw un ddioddef. Mae'r broses adsefydlu yn cynnwys ffisiotherapyddion, seicolegwyr, therapyddion galwedigaethol, therapyddion lleferydd a nyrsys arbenigol a meddygon.

Gellir gostwng ar y siawns o brofi strôc trwy ddiet iach, ymarfer, yfed yn gymhedrol a pheidio ag ysmegu. Bydd gostwng pwysedd gwaed a cholesterol yn gostwng y debygoliaeth o strôc. Mae'r risg o strôc yn cynyddu gydag oed a rhai cyflyrau meddygol a gall rhai ffactorau ffordd o fyw gynyddu ymhellach ar y risg.

Ym Mae'r Gorllewin, erbyn 2020 rhagwelir y bydd 8,691 o bobl 65 a'n hŷn wedi derbyn triniaeth am strôc.

▲ <http://www.nhs.uk/conditions/stroke/pages/introduction.aspx>

CANSER

Digwydd ymron i ddau draean o ddiagnosis canser ymhlith y rhai dros 65 oed ac un traean ymhlith pobl 75 a'n hŷn. Erbyn 2020 rhagwelir y bydd mynychder achosion newydd o ganser ym Mae'r Gorllewin ymhlith pobl dros 65 oed yn 2,380. Cyfanswm o 657 ym Mhen-y-bont ar Ogwr, 648 yng Nghastell-nedd Port Talbot a 1,075 yn Abertawe. Gan hynny mae angen asesu gwasanaethau canser i sicrhau eu bod yn bodloni anghenion pobl hŷn – y bobl sy'n fwyaf tebygol o fod eu hangen.

GORDEWDRA

Adrodda'r British Medical Journal fod gordewdra yn fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn yn y Deyrnas Unedig nac ymhlith pobl iau, gydag ymron i dri chwarter o'r rheini rhwng 65 a 74 yn cael eu hystyried yn ordew neu dros eu pwysau. Mae gordewdra yn cael ei fesur fel rhywun sydd â Mynegai Mas y Corff o dros 30 ac mae pobl yn cael eu hystyried dros eu pwysau os yw eu BMI dros 25.

Mae achosion o ordewdra yn cynyddu ar draws y wlad ac yn benodol ymhlith pobl hŷn. Wrth i bobl ddod yn llai corfforol egniol maen nhw'n magu pwysau. Gallai arferion bwyta newid wrth i bobl heneiddio a dod yn llai medrus i baratoi prydau ar gyfer eu hunain.

Ym Mae'r Gorllewin, erbyn 2020 rhagwelir y bydd 99,840 o bobl 65 oed a hŷn yn ordew. Tua 27,294 ym Mhen-y-bont ar Ogwr, 26,643 yng Nghastell-nedd Port Talbot a 45,903 yn Abertawe.

DIABETES

Canlyniad i boblogaeth yn byw'n hwy, wedi'i gyfuno gyda thuedd i bwysau'r boblogaeth gynyddu wrth i'w lefelau o weithgarwch corfforol ostwng yw cynnydd yn achosion o ddiabetes.

Nid yw rheoli diabetes mor syml â gostwng cynnwys braster a siwgr bwydydd. Gall arferion bwyta afreolaidd hefyd achosi lefelau siwgr gwaed isel gan ostwng lefelau egni yn y corff a all sbarduno pwl hypoglycemic, felly mae pwysigrwydd bwyta'n rheolaidd ac yn iach yn uwch ar gyfer y rheini â diabetes. Gall pobl hŷn fod yn fwy tueddol o ddioddef pwl hypoglycemic trwy gymeriant bwyd gwael, problemau â'r arennau, meddyginiaethau presgripsiwn a salwch arall. Fe all hi fod yn anodd adnabod arwyddion pwl hypoglycemic a gyda phoblogaeth gynyddol sy'n byw ar eu pennau eu hunain, gall y risgiau fod yn sylweddol.

Ym Mae'r Gorllewin, erbyn 2020 rhagwelir y bydd 32,013 o bobl dros 65 â diabetes. Tua 8,930 o bobl ym Mhen-y-bont ar Ogwr, 8,752 yng Nghastell-nedd Port Talbot a 14,331 yn Abertawe.

YMATALIAETH

Ymataliaeth yw'r term a ddefnyddir pan mae gan rywun rheolaeth ar eu pledren a'u coluddyn, anymataliaeth yw'r term a ddefnyddir pan mae'r rheolaeth hon wedi'i cholli. Yn ychwanegol at y materion i'w disgwyl gyda phoen ar y croen a hylendid, fe all ymataliaeth gael effaith fawr ar allu a hyder unigolyn i fyw bywyd arferol. Weithiau bydd pobl hŷn wrth risg o ddiffyg hylif gan eu bod yn dewis peidio ag yfed y swm a argymhellir o hylif gan eu bod yn poeni am anymataliaeth. Mae colli rheolaeth ar y bledren a choluddyn yn llawer yn fwy cyffredin ymhlith menywod na dynion.

Ym Mae'r Gorllewin, amcangyfrifir yn 2020 bydd tua 18,208 o bobl 65 oed â'n hŷn gyda phroblemau â'r bledren, o leiaf unwaith yr wythnos. Cyfanswm o 5,012 ym Mhen-y-bont ar Ogwr, 4,955 yng Nghastell-nedd Port Talbot a 8,241 yn Abertawe.

Nid yw llawer o bobl yn siarad am y problemau hyn nac yn ceisio cymorth, naill ai oherwydd embaras neu oherwydd nad ydynt yn meddwl y gellir gwneud unrhyw beth. Nid yw hyn yn wir, nid yw anymataliaeth yn rhan anochel o dyfu'n hŷn.

NODWEDDION GWARCHODEDIG

Mae naw o 'nodweddion gwarchodedig' yn y Ddeddf Cydraddoldeb 2010: oed, anabledd, ailbennu rhywedd, hil, crefydd neu gred, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, priodas a phartneriaeth sifil, a beichiogrwydd a mamolaeth. Mae'r Ddeddf yn diogelu unigolion rhag triniaeth annheg ac yn hyrwyddo cymdeithas deg a mwy cyfartal.

Mae Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu adroddiad dan y teitl, Ethnigrwydd ac Iechyd yng Nghymru/Ethnicity and Health in Wales. Dengys yr adroddiad er bod gan Abertawe y drydedd boblogaeth uchaf yng Nghymru sy'n nodi nad ydynt yn Gwyn Prydeinig neu'n Wyddelig mae canran y bobl 35 oed a'n hŷn sy'n ystyried eu hunain o ethnigrwydd cymysg/lluosog yn llawer yn is na chyfartaledd Cymru.

▼ POBLOGAETH BAE'R GORLLEWIN FESUL GRŴP ETHNIGRWYDD, 65 OED A'N HŶN - CYFRIFIAD 2011.

| 50+ | Gwyn | Grwpiau ethnig cymysg/lluosog | Asiaidd/Asiaidd Prydeinig | Du/Affricanaidd/Caribiaidd/Du Prydeinig | Grŵp Ethnig Arall |
|--------------------------|--------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 24,683 | 54 | 84 | 17 | 16 |
| Castell-nedd Port Talbot | 25,874 | 52 | 85 | 30 | 10 |
| Abertawe | 42,406 | 77 | 250 | 24 | 55 |
| Bae'r Gorllewin | 92,063 | 183 | 419 | 71 | 81 |

Mae bylchau amlwg yn y wybodaeth sydd ar gael am anghenion pobl hŷn yn awr ac yn y dyfodol ym Mae'r Gorllewin gyda nodweddion gwarchodedig.

YR IAITH GYMRAEG

Mae sgiliau iaith Gymraeg pobl hŷn sy'n byw ym Mae'r Gorllewin yn bwysig i sicrhau bod niferoedd digonol o staff cyfrwng Cymraeg ar gael i sgwrsio â phobl yn eu dewis o iaith. Dengys tystiolaeth bod pobl â dementia yn aml yn dychwelyd i'w iaith gyntaf ac yn colli eu gallu i gyfathrebu mewn ieithoedd eraill y gallent fod wedi'u defnyddio yn ystod eu hoes.

| Grŵp Oed | Gallu siarad Cymraeg | Canran yn Gallu Siarad Cymraeg | Methu Siarad Cymraeg | Canran Methu Siarad Cymraeg |
|-----------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 65 - 69 | 2,841 | 10.4% | 24,366 | 89.6% |
| 70 - 74 | 2,301 | 10.2% | 20,279 | 89.8% |
| 75 - 79 | 2,002 | 10.9% | 16,296 | 89.1% |
| 80 - 84 | 1,732 | 12.9% | 11,653 | 87.1% |
| 85+ | 2,020 | 16.5% | 10,227 | 83.5% |
| Cyfanswm 65 oed a hŷn | 10,896 | 11.6% | 82,821 | 88.4% |

50+ PWY SY'N DERBYN HELP A PHA GYMORTH SYDD AR GAEL?

Mae cyfanswm o 11 Clwstwr Meddygon Teulu ym Mae'r Gorllewin/Bwrdd Iechyd ABMU a chyfanswm o 77 meddygfa meddygon teulu.

| Ardal | Nifer y meddygfeydd | Nifer y bobl sydd wedi cofrestru* |
|----------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 19 | 153,480 |
| Castell-nedd Port Talbot | 23 | 138,130 |
| Abertawe | 35 | 250,540 |
| Cyfanswm Bwrdd Iechyd ABMU | 77 | 542,150 |

▲ Cynhyrchwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio WDS (NWIS)
*Wedi'i grynhoi i'r 10 agosaf i hwyluso'r darllen

O blith y 542,150 o bobl sydd wedi'u cofrestru gyda Meddyg Teulu yn ardal Bwrdd Iechyd ABMU, mae 28.3% wedi'u cofrestru ym Mhen-y-bont ar Ogwr, 25.5% yng Nghastell-nedd Port Talbot a 46.2% wedi'u cofrestru gyda Meddyg Teulu yn Abertawe. Felly er bod mwy o feddygfeydd yng Nghastell-nedd Port Talbot nac ym Mhen-y-bont ar Ogwr, mae mwy o bobl wedi cofrestru gyda meddyg teulu ym Mhen-y-bont ar Ogwr nac yng Nghastell-nedd.

GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL

Ar draws Bae'r Gorllewin mae gwasanaethau i bobl hŷn gyda phroblemau iechyd meddwl yn gyffredinol yn cael eu darparu ar gyfer y rheini dros 65 oed, er bod y gwasanaeth a ddarperir wedi'i arwain gan anghenion a gall pobl iau hefyd gael mynediad at y gwasanaeth. Mae gwasanaethau yn cael eu darparu mewn ysbytai a lleoliadau cymunedol. Mae gwasanaethau cleifion mewnol yn cael eu darparu mewn ysbytai cyffredinol a chymuned ym Mhen-y-bont ar Ogwr, Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe, ymhlith y gwasanaethau hyn y mae:

- Asesu a derbyn – darperir yn Ysbyty Tywysog Cymru (Pen-y-bont ar Ogwr), Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, Ysbyty Tonna (Castell-nedd Port Talbot) ac yn Ysbyty Cefn Coed (Abertawe).
- Gofal parhaus a seibiant – darperir yn Ysbyty Glanrhyd (Pen-y-bont ar Ogwr), Ysbyty Cymuned Maesteg (Pen-y-bont ar Ogwr), Ysbyty Castell-nedd Port Talbot, Ysbyty Tonna, Canolfan Croeserw (Castell-nedd Port Talbot), Ysbyty Cefn Coed ac Ysbyty Garngoch (Abertawe),

▼ NIFER YR OEDOLION 65 OED A HŶN SY'N DERBYN GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL (BLWYDDYN GYFAN)

| 50+ | 2012 - 2013 | 2013 - 2014 | 2014 - 2015 |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 425 | 432 | 370 |
| Castell-nedd Port Talbot | 69 | 92 | 102 |
| Abertawe | 181 | 423 | 471 |
| Bae'r Gorllewin | 675 | 947 | 943 |

Mae nifer yr oedolion 65 oed neu'n hŷn sy'n derbyn gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghastell-nedd Port Talbot yn cynyddu'n raddol dros amser ond o'i gymharu ag awdurdodau lleol eraill yng Nghymru ac ar 3.63 fesul 1,000 o'r boblogaeth mae'n parhau yn isel iawn ac ymhell o dan cyfartaledd Cymru, 13.12 fesul 1,000.

GWASANAETHAU YN Y GYMUNED

Mae gwasanaethau yn y gymuned yn cynnwys gwasanaethau gofal adsefydlu/canolraddol ac fe'u darperir i gleifion, yn gyffredinol pobl hŷn, i'w helpu i osgoi i fynd i'r ysbyty heb fod angen. Mae'r gwasanaethau hyn yn helpu pobl i barhau mor annibynnol â phosibl ar ôl eu rhyddhau o'r ysbyty a'u hatal rhag gorfod symud i gartref preswyl neu nyrso hyd nes bod wirioneddol angen iddynt wneud hynny.

Mae'r gwasanaethau Tîm Adnoddau Cymunedol wedi'i ddatblygu, fel rhan o'r model gorau ar gyfer gofal canolraddol ar draws Bae'r Gorllewin. Mae'r cynllun yn anelu at sicrhau gwasanaethau o ansawdd uchel, cyson ac ymatebol i bobl hŷn ar draws y rhanbarth.

CYFANSWM NIFER Y BOBL 65 OED A'N HŶN A GEFNOGIR GAN WASANAETHAU CYMDEITHASOL YN Y GYMUNED.

| 50+ | 2006 - 7 | 2007 - 8 | 2008 - 9 | 2009 - 10 | 2010 - 11 | 2011 - 12 | 2012 - 13 | 2013 - 14 | 2014 - 15 |
|--------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 2,635 | 2,330 | 2,376 | 2,650 | 3,155 | 3,112 | 3,077 | 3,190 | 3,202 |
| Castell-nedd Port Talbot | 3,226 | 3,060 | 2,827 | 2,814 | 3,520 | 3,789 | 3,860 | 4,154 | 3,967 |
| Abertawe | 5,116 | 4,462 | 4,468 | 5,048 | 4,246 | 3,958 | 4,340 | 4,010 | 3,750 |
| Bae'r Gorllewin | 10,977 | 9,852 | 9,671 | 10,512 | 10,921 | 10,859 | 11,277 | 11,354 | 10,919 |

GOFAL CARTREF

CYFANSWM NIFER Y BOBL 65 OED A'N HYN SY'N DERBYN GOFAL YN Y CARTREF

| 50+ | 2006 - 7 | 2007 - 8 | 2008 - 9 | 2009 - 10 | 2010 - 11 | 2011 - 12 | 2012 - 13 | 2013 - 14 | 2014 - 15 |
|--------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 1,444 | 1,112 | 1,152 | 1,219 | 1,413 | 1,452 | 1,521 | 1,779 | 1,974 |
| Castell-nedd Port Talbot | 2,478 | 1,291 | 1,240 | 1,249 | 1,227 | 1,416 | 1,442 | 1,362 | 1,332 |
| Abertawe | 1,630 | 1,889 | 2,395 | 3,116 | 2,703 | 2,129 | 2,271 | 2,612 | 2,634 |
| Bae'r Gorllewin | 5,552 | 4,292 | 4,787 | 5,584 | 5,343 | 4,997 | 5,234 | 5,753 | 5,940 |

Ar draws Bae'r Gorllewin mae Cynorthwyr Gofal yn cynnig cefnogaeth wedi'i thalu i'r rheini sydd angen cymorth wrth fyw o ddydd i ddydd, gelwir hyn yn Gofal yn y Cartref. Yn unol â chynnydd cyffredinol yn narpariaeth gwasanaethau yn y gymuned, mae nifer y bobl sy'n derbyn Gofal Cartref hefyd yn cynyddu bob blwyddyn.

GWASANAETHAU PRESWYL

Oherwydd cynnydd yn y gwasanaeth gofal canolraddol yn y gymuned, disgwylir y bydd unigolion yn fwy tebygol o fynd i ofal preswyl yn ddiweddarach mewn bywyd gydag anghenion mwy cymhleth ac angen gwasanaethau ychwanegol a mwy o ofal na chenedlaethau'r gorffennol. Gan hynny, er y dangosir y bydd nifer y lleoliadau preswyl yn codi oherwydd poblogaeth sy'n heneiddio mae disgwyliad y bydd y lleoliadau hyn am gyfnod byrach a bydd mewn gofal nyrsio/dementia yn hytrach na gofal preswyl 'traddodiadol'.

▼ CYFANSWM NIFER Y BOBL 65 OED A HŶN SY'N DERBYN CEFNOGAETH MEWN GOFAL PRESWYL/NYRSIO

| 50+ | 2006 - 7 | 2007 - 8 | 2008 - 9 | 2009 - 10 | 2010 - 11 | 2011 - 12 | 2012 - 13 | 2013 - 14 | 2014 - 15 |
|--------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 862 | 593 | 567 | 581 | 726 | 716 | 718 | 698 | 693 |
| Castell-nedd Port Talbot | 976 | 932 | 971 | 666 | 997 | 860 | 1,003 | 913 | 891 |
| Swansea | 1,430 | 1,257 | 1,313 | 1,382 | 1,416 | 1,416 | 1,477 | 1,490 | 1,299 |
| Bae'r Gorllewin | 3,268 | 2,782 | 2,851 | 2,629 | 3,139 | 2,992 | 3,198 | 3,101 | 2,883 |

Er bod nifer y bobl hŷn mewn gofal preswyl/nyrsio yn parhau i ostwng ym Mae'r Gorllewin, mae'r niferoedd yn parhau yn uwch na'r cyfartaledd yn Abertawe.

GOFAL DYDD

▼ CYFANSWM NIFER Y BOBL HŶN 65 OED A HŶN SY’N DERBYN GOFAL DYDD

| 50+ | 2006 - 7 | 2007 - 8 | 2008 - 9 | 2009 - 10 | 2010 - 11 | 2011 - 12 | 2012 - 13 | 2013 - 14 | 2014 - 15 |
|--------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Pen-y-bont ar | 486 | 359 | 324 | 304 | 312 | 277 | 281 | 251 | 247 |
| Castell-nedd Port Talbot | 1,230 | 718 | 608 | 516 | 522 | 489 | 486 | 471 | 622 |
| Abertawe | 736 | 836 | 1,015 | 986 | 956 | 984 | 983 | 904 | 702 |
| Bae'r Gorllewin | 2,452 | 1,913 | 1,947 | 1,806 | 1,790 | 1,750 | 1,750 | 1,626 | 1,571 |

Bydd gwasanaethau dydd yn parhau i gael eu cyflenwi ar draws Bae'r Gorllewin ond bydd y ffordd y mae'r gwasanaethau hyn yn cael eu cyflenwi yn newid i gael eu seilio ar angen cymwys, wedi'i asesu yn hytrach na darparu gwasanaeth i'r anabl neu i oed penodol. Yn dilyn ymgynghoriad cyhoeddus, mae adeiladau gwasanaeth dydd i bobl hŷn yng Nghastell-nedd Port Talbot wedi'u cau.

Mae symud o fodel gwasanaeth dydd wedi'i leoli mewn adeilad traddodiadol i fodel gwasanaeth cymunedol integredig wedi gweld staff yn dod yn weithwyr cymuned peripatetig yn hytrach na staff canolfan ddydd. Anogir defnyddwyr gwasanaeth dydd i ddefnyddio'r holl adnoddau yn eu cymunedau i fodloni eu hanghenion. Bwriedir y bydd yr ymdriniaeth hon yn gostwng y ddibyniaeth ar wasanaethau a ddarperir yn uniongyrchol.

GWASANAETHAU AILALLUOGI

Mae'r Tîm Ail-alluogi yn cyflenwi rhaglen o asesiadau a therapi i alluogi i bobl, hyd y gellir, adennill eu sgiliau a'u hannibyniaeth ynghyd â darparu lefel briodol o gefnogaeth gydag anghenion o ddydd i ddydd. Gellir cyflenwi'r gwasanaeth mewn lleoliadau cymunedol, megis yng nghartref yr unigolyn neu mewn lleoliadau gofal preswyl.

Ar 31 Mawrth 2015, roedd cyfanswm o 837 o bobl 18+ yn derbyn gwasanaethau ail-alluogi ym Mae'r Gorllewin. Dengys y tabl isod ddadansoddiad o'r rheini 65 oed a hŷn sy'n derbyn gwasanaethau ail-alluogi ar 31 Mawrth 2015:

| 50+ | Ailalluogi yn y Gymuned | | Ailalluogi Preswyl | | Cyfanswm | |
|--------------------------|-------------------------|-----|--------------------|-----|----------|-----|
| | 18-64 | 65+ | 18-64 | 65+ | 18-64 | 65+ |
| Pen-y-bont ar Ogwr | 13 | 95 | 0 | 5 | 13 | 100 |
| Castell-nedd Port Talbot | 59 | 191 | 1 | 17 | 60 | 208 |
| Abertawe | 12 | 234 | 28 | | 456 | |
| Bae'r Gorllewin | 84 | 520 | 233 | | 837 | |

Nid oes ddadansoddiad oed o'r rheini sy'n derbyn gwasanaeth ail-alluogi preswyl yn Abertawe.

Mae darpariaeth ail-alluogi preswyl ym mhob ardal awdurdod lleol ar hyn o bryd sy'n darparu cam ar y ffordd rhwng cyfnod o argyfwng cyn dychwelyd i'w cartref eu hunain trwy hwyluso gadael yr ysbyty ynghynt ac osgoi derbyniad y gellir ei osgoi i ofal ysbyty aciwt neu ofal preswyl neu nyrsio hirdymor. Serch hynny, dim ond rhan fechan o'r gwasanaeth a ddarperir yw darpariaeth ail-alluogi preswyl, darperir y rhan fwyaf o wasanaethau ail-alluogi yng nghartrefi pobl.

Mae hefyd yn anelu at ostwng yr angen am becynnau cymhleth o ofal cartref. Mae grŵp o therapyddion yn mynychu'r unedau gan gynnwys therapyddion galwedigaethol, ffisiotherapyddion ac ymarferwyr nyrsio sy'n cynnig therapïau a gofal iechyd i'r preswylwyr yn y tymor byr i sicrhau bod modd iddynt ddychwelyd i'r lefel uchaf o annibynniaeth cyn gynted â phosibl. Mae'r gwasanaeth yn cynnig rhaglenni asesu ac ail-alluogi amlddisgyblaeth parhaus gyda chymorth 24 awr dros gyfnod y cytunir arno hyd at chwe wythnos.

Fel rhan o ddatblygu'r model gofal canolraddol ym Mae'r Gorllewin, mae pob awdurdod lleol wedi datblygu ei system ei hun i wella mynediad at wasanaethau cymdeithasol i oedolion. Ym Mhen-y-bont ar Ogwr mae un pwynt mynediad wedi'i ddatblygu o'r enw Y Pwynt Mynediad Cyffredin. Yng Nghastell-nedd Port Talbot mae system un pwynt mynediad hefyd wedi'i sefydlu o'r enw'r Porth/Gateway. Serch hynny, yn Abertawe mae tair canolfan integredig yn gweithredu ar draws y ddinas wedi'i staffio ar y cyd rhwng gwasanaethau cymdeithasol i oedolion a chydweithwyr GIG yn darparu gwasanaethau rheoli gofal, ail-alluogi a therapi GIG.

Bydd pob awdurdod lleol yn darparu grantiau i addasu eiddo i helpu pobl i barhau yn eu cartrefi. Bydd technolegau cynorthwyol yn cael eu lleoli yn fwy effeithiol, er enghraifft bydd gan y rhan fwyaf o bobl hŷn sy'n derbyn cefnogaeth fynediad at dechnoleg Lifeline.

TALIADAU UNIONGYRCHOL

▼ CYFANSWM NIFER Y BOBL 65+ OED SY’N DERBYN TALIADAU UNIONGYRCHOL

| 50+ | 2006 - 7 | 2007 - 8 | 2008 - 9 | 2009 - 10 | 2010 - 11 | 2011 - 12 | 2012 - 13 | 2013 - 14 | 2014 - 15 |
|--------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | 2 | 3 | 6 | 10 | 12 | 17 | 19 | 25 | 26 |
| Castell-nedd Port Talbot | 40 | 38 | 37 | 51 | 50 | 48 | 61 | 69 | 69 |
| Abertawe | 7 | 19 | 30 | 40 | 50 | 59 | 74 | 100 | 127 |
| Bae'r Gorrlewin | 49 | 60 | 73 | 101 | 112 | 124 | 154 | 194 | 222 |

Mae taliadau uniongyrchol yn daliadau ariannol a roddir gan y cyngor i bobl sydd ag anghenion gofal cymdeithasol wedi'u haesu i roi mwy o ddewis iddynt am y math o gymorth y maen nhw'n ei dderbyn. Gellir eu defnyddio i brynu:

- Cymorth gyda thasgau gofal personol a byw o ddydd i ddydd
- Cymorth i fynd allan yn y gymuned
- Cymorth i uchafu ar eu hannibyniaeth, iechyd, lles a diogelwch
- Talu am leoliadau preswyl hirdymor
- Talu i gyflogi cynorthwydd personol

— GOFAL LLINIAROL A DIWEDD OES

Mae gofal lliniarol ar gyfer pobl sy'n byw gyda salwch terfynol ble nad yw gwella bellach yn bosibl. Mae tri phrif gyfleuster gofal lliniarol sy'n gofalu am bobl gyda chanser ym Mae'r Gorllewin:

- ▶ Hosbis Y Bwthyn Newydd yn Ysbyty Tywysog Cymru ym Mhen-y-bont ar Ogwr
- ▶ Uned ddydd cefnogaeth canser Y Rhosyn yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot
- ▶ Hosbis Tŷ Olwen ar safle Ysbyty Treforys yn Abertawe

Fel rhan o wasanaethau nyrsio cymunedol mae tîm sy'n cefnogi pobl y pennir bod ganddynt anghenion gofal parhaus. Mae'r gwasanaethau wedi'u comisiynu mewn partneriaeth gyda Marie Curie Care, sy'n cefnogi'r gwasanaeth nyrsio ardal craidd i ddarparu gofal diwedd oes yn eu man o ddewis.

50+ PETHAU Y MAE POBL WEDI DWEUD WR-THYM SYDD O WIR BWYS IDDYNT

● Defnyddwyr gwasanaeth gofal canolraddol

- Sicrhau bod cefnogaeth i alluogi i ofalwyr 'gael seibiant'
- Darparu cymorth ar amserau sy'n gyfleus i'r defnyddwyr gwasanaeth / gofalwyr
- Cyfathrebu parhaus am eu cynnydd yn ddefnyddiol

● Cymuned

- Darparu un pwynt mynediad at wybodaeth sy'n adnabod gwasanaethau cymunedol lleol a materion ariannol
- Darparu cyfleoedd i gwrdd â ffrindiau ac ymuno â gweithgareddau cymunedol i helpu i gynnal rhwydweithiau cymdeithasol ac i gefnogi annibynniaeth
- Gwasanaethau yn y gymuned yn cael eu gwerthfawrogi yn fawr megis swyddfeydd post a llyfrgelloedd

● Arall

- Mae dewis o dai sy'n bodloni anghenion byw yn annibynnol yn cael ei werthfawrogi
 - Gwell trafndiaeth gyhoeddus sydd wedi'i chynllunio i fodloni anghenion defnyddwyr
 - Argaeledd tai bach cyhoeddus yn helpu i gefnogi annibynniaeth
 - Sicrhau bod cefnogaeth i alluogi i ofalwyr 'gael seibiant'
-

50+ PA NEWIDIADAU Y MAE'N RHAID I NI GYNLL-UNIO AR EU CYFER?

Mae is-grŵp Comisiynu Cartrefi Gofal Partneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol Bae'r Gorllewin wedi adnabod cyfres o flaenoriaethau comisiynu dros y ddeng mlynedd nesaf:

- Datblygu perthnasau cryf gyda darparwyr gofal cartref cyfredol i'w cefnogi i fodloni anghenion newidiol ein poblogaeth gyda gwasanaethau o ansawdd uchel.
- Gweithio'n strategol gyda darparwyr cartrefi gofal newydd i ddatblygu ystod gynaliadwy o gyfleusterau cartrefi gofal ar draws y rhanbarth.
- Ble nad yw gwasanaethau cartrefi gofal yn unol â'n hymdriniaeth strategol a/neu nad ydynt o ansawdd digonol, bydd y bartneriaeth yn ceisio datgomisiynu'r rhain.

Awgryma tystiolaeth yr angen i gydnabod yr effaith niweidiol y gall unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol ei chael ar iechyd pobl hŷn. Dylid ystyried datblygu gwasanaethau sy'n cyfoethogi cydlyniant cymunedol ac yn hyrwyddo cyfalaf cymdeithasol cymunedau Bae'r Gorllewin.

Mae angen ar frys i ddatblygu ymdriniaeth ar y cyd i gefnogi teuluoedd sy'n byw gydag effeithiau dementia. Mae angen datblygu gwasanaethau sy'n cefnogi pobl i fyw'n annibynnol mor hir â phosibl gyda dementia a phan fydd pobl angen gofal a chefnogaeth eu bod yn cael eu cyflwyno yn brydlon ac yn gymesur i'w hanghenion. Mae angen hefyd datblygu cymunedau 'Cyfeillgar i Dementia' a fydd yn cynyddu cefnogaeth yn y gymuned i bobl sy'n byw gyda dementia.

Disgwylir y bydd poblogaeth oedolion hŷn yn cynyddu gan 8% erbyn 2030. Mae'r data yn nodi eich bod chi'n fwy tebygol o fod o fewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol craidd wrth i chi heneiddio. Mae buddsoddiad parhaus mewn gwasanaethau ymyrraeth ac atal cynnar i gefnogi pobl i barhau yn annibynnol mor hir â phosibl yn hanfodol. Mae'n anochel, o ganlyniad i'r ymyrraethau hyn, y bydd gan y rheini sydd angen gwasanaethau gofal a chymorth wedi'u rheoli lefelau uwch a mwy cymhleth o angen i'w reoli yn eu cartrefi. Mae angen ar frys i gwblhau asesiad effaith o ail-gydbwysu gofal o wasanaethau eilaidd i gymunedol ac effaith ar wasanaethau craidd yn sgil poblogaeth sy'n tyfu ac yn heneiddio.

Mae Asesiad Anghenion Strategol ar y Cyd Bwrdd Iechyd ABMU yn gwneud nifer o argymhellion i ostwng anghydraddoldeb yn nhriniaeth oedolion hŷn:

- Cynnig gwasanaethau cyffredinol, gyda ffocws ar y rhai mwyaf anghenus
- Canolbwyntio ar ddefnyddio asedau cymunedol cyfredol a chyd-gynhyrchu gwasanaethau
- Hyrwyddo mesurau i gynyddu rhyngweithio cymdeithasol a chyfranogi mewn gweithgareddau cymunedol
- Defnyddio ymdriniaethau marchnata cymdeithasol i isafu ar newidiadau ymddygiad ffordd o fyw ymhlith grwpiau targed, gan gynnwys gwella defnydd ar fentrau atal cyfredol.
- Gwella hygyrchedd gwasanaethau (megis lleoliad a hygyrchedd gofal iechyd sylfaenol a gwasanaethau craidd eraill, gwella cysylltiadau trafniadaeth, tai a fforddiadwyedd bwyd iach).

Mae angen pontio'r bwlch rhwng yr adnoddau sydd ar gael a'r cynnydd disgwylidig blwyddyn ar ôl blwyddyn yn y galw a chostau gofal cymdeithasol. Mewn sawl agwedd ar waith, mae'r galw yn cynyddu wrth i'r capasiti barhau'r un peth neu ostwng mewn rhai achosion. Mae'r tabl isod yn dangos graddau'r pwysau sy'n cael ei brofi gan ein tri phartner awdurdod lleol, y mae'n rhaid i bob un ohonynt wneud arbedion sylweddol yn ystod y tair blynedd nesaf.

| Awdurdod Lleol | Cyfanswm yr Arbedion i'w cyflawni dros 3 blynedd | Arbedion i'w cyflawni mewn gofal cymdeithasol i oedolion dros 3 blynedd |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Pen-y-bont ar Ogwr | £49 miliwn | £7 miliwn |
| Castell-nedd Port Talbot | £37 miliwn | £4.7 miliwn |
| Abertawe | £82 miliwn | £13.1 miliwn |
| Bae'r Gorllewin | £168 miliwn | £24.8 miliwn |

Parhau i ddatblygu ailfodelu gwasanaethau dydd/cyfleoedd dydd y tu hwnt i wasanaethau mewn adeiladau traddodiadol i wasanaethau cymunedol integredig sy'n uchafu ar ddefnydd asedau cymunedol.

Sicrhau bod gwasanaethau sy'n cael eu prynu gan ddefnyddio Taliadau Uniongyrchol yn bodloni anghenion asesedig a chanlyniadau lles y rheini sy'n prynu gwasanaethau a sicrhau bod gwerth cyfartalog pecynnau cymorth a ariennir gan Daliadau Uniongyrchol yn cyfateb i'r anghenion a adnabuwyd (maint cywir).

Mae angen wedi'i adnabod i ddatblygu llwybr bywyd cyfan er mwyn i bobl gael dewis, dweud a rheolaeth am sut a ble y mae eu gofal yn cael ei ddarparu.

Datblygiad a gweithrediad parhaus ar wasanaethau gwybodaeth, cyngor a chynorthwyol cynhwysfawr a chyfeiriadur adnoddau.

Cydlyniant gwell ar wasanaethau technoleg cynorthwyol, gan gynnwys gwasanaethau ymateb symudol, i sicrhau cynnydd mewn atgyfeiriadau i wasanaethau technoleg cynorthwyol, gwasanaeth ataliol sy'n hanfodol i sicrhau bod pobl yn gallu parhau yn ddiogel ac yn iach yn eu cartref. Ar hyn o bryd nid oes gwasanaethau teleofal yn cael eu darparu yn Abertawe.

Rhaid gwneud gwaith pellach i ddeall yn llawn y cyfraniad y mae pobl hŷn yn ei wneud i gymdeithas Bae'r Gorllewin.

Os yw tueddiadau cyfredol yn parhau, bydd nifer y bobl sy'n byw gyda chyflyrau cronig yn cynyddu, gyda phobl yn byw yn hwy ac yn datblygu mwy nac un cyflwr cronig a bydd y galw yn y dyfodol ar wasanaethau cyhoeddus yn heriol.

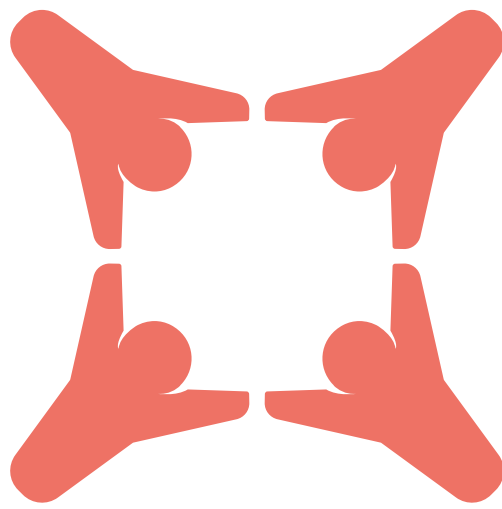
Yn y pendraw bydd twf poblogaeth pobl hŷn yn cael effaith ar ofalwyr di-dâl ac yn benodol gofalwyr dros 65 oed y bydd rhai ohonynt, yn ôl pob tebyg, yn hŷn ac yn byw naill ai gyda salwch hirdymor neu salwch cronig eu hunain. Gan hynny, mae'n angenrheidiol bod gwasanaethau cyhoeddus ym Mae'r Gorllewin yn darparu'r gefnogaeth angenrheidiol a seibiannau byr a gwasanaethau seibiant i ofalwyr yn benodol y rheini dros 65 oed i sicrhau eu bod yn cael eu cefnogi ac yn gallu cynnal eu rolau gofalu'n ddi-dâl, fel arall bydd hyn o bosibl yn cael effaith niweidiol ar alw am wasanaethau gofal mwy ffurfiol a chostus yn y dyfodol.

▼ GWAITH PELLACH YN OFYNNOL

Yn ychwanegol at adnabod tueddiadau mewn data ar draws y rhanbarth mae'r asesiad hefyd yn tynnu sylw at nifer o fylchau a meysydd ble y mae angen ymchwil pellach er mwyn sicrhau dealltwriaeth well o boblogaeth hŷn Bae'r Gorllewin.

Mae'r data a'r dystiolaeth o anghenion presennol ac yn y dyfodol pobl hŷn gyda nodweddion gwarchoddedig sy'n byw ym Mae'r Gorllewin yn faes anhysbys ar hyn o bryd. Mae llawer o grwpiau lleiafrifol nad ydym yn gallu adrodd amdanynt ar hyn o bryd, gan gynnwys siaradwyr Cymraeg. Mae angen ymchwil pellach i sicrhau ein bod yn bodloni anghenion ein grwpiau lleiafrifol sy'n tyfu.

Ceir cysylltiadau clir rhwng unigrwydd ac iechyd meddwl a chorfforol gwael. Bydd mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn arwain at iechyd a lles gwell. Mae nifer o astudiaethau sy'n dangos sut y gall unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol arwain at nifer o broblemau corfforol ac iechyd meddwl, gan gynnwys: symptomau iselhaol, a risg cynyddol o farwolaeth gynnar. Ym Mae'r Gorllewin nid oes gennym dystiolaeth gadarn o nifer y bobl hŷn sy'n teimlo'n unig neu ar wahân yn gymdeithasol. Dyma faes arall ble y mae angen ymchwil pellach.



WESTERN BAY

POPULATION ASSESSMENT REPORT

www.westernbay.org.uk