



## Heneiddio'n Dda Sir Fynwy Rhaglen o Fwriad 2015 -2017

*“Byw’n hirach, heneiddio’n dda;  
gwneud Cymru yn lle gwych i  
dyfu’n hen ynddo”*

(Llywodraeth Cymru: Strategaeth Pobl Hŷn - 2013-2023)

*“Mae llawer y gall unigolion ei wneud i gynnal eu hiechyd eu hunain a’u lles cyffredinol, ond mae angen llawer mwy os ydym eisiau Cymru fod yn le da i dyfu’n hŷn. Rhaid i wasanaethau cyhoeddus, y trydydd sector, y sector masnachol, llywodraeth genedlaethol a lleol a llawer o gyrff eraill weithio gyda’i gilydd; er enghraifft, i greu amgylcheddau sy’n gyfeillgar i oed, cyfleoedd dysgu a chyflogaeth, a sicrhau bod cefnogaeth ymarferol ar gael er mwyn osgoi unigrwydd ac arwahanrwydd. Mae angen dull cydlynol sy’n canolbwyntio ar ganlyniadau eglur iawn, canlyniadau sy’n adlewyrchu’r heriau mwyaf sy’n cael eu hwynebu gan bobl er mwyn heneiddio’n dda.*

**Sarah Rochira, Comisiynydd Pobl Hŷn**

# Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

Neb yn cael ei adael ar ôl

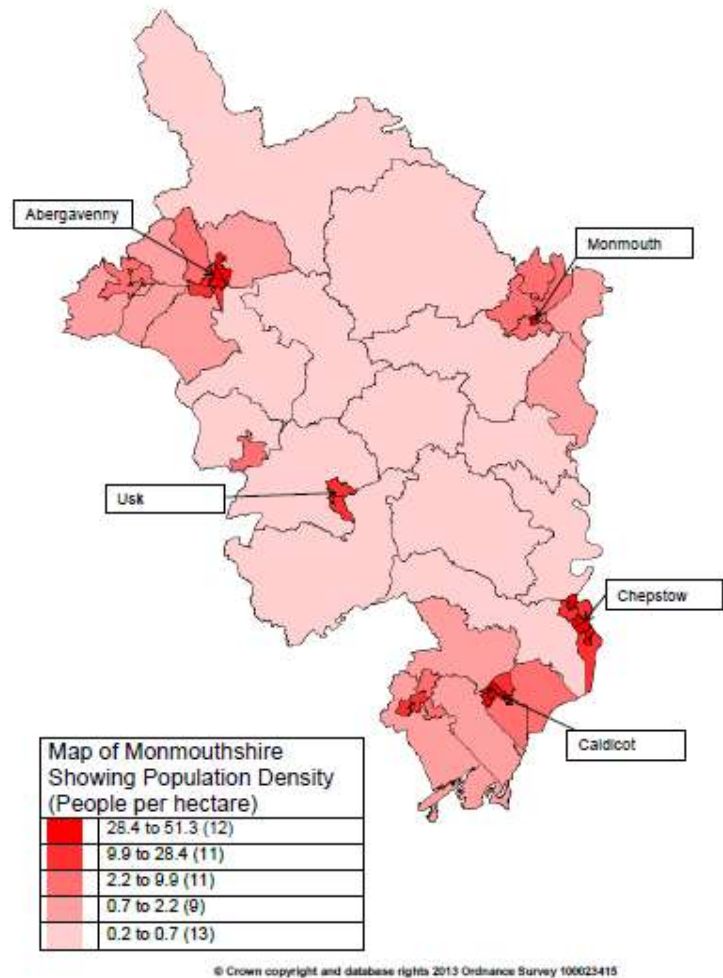
Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan

Ein Sir yn Ffynnu

## Cyflwyniad

Sir wledig yw Sir Fynwy gyda phoblogaeth o 91,300 o bobl, a chyfanswm tir o 850 km<sup>2</sup>, gyda dwyster poblogaeth o 107 o bobl i bob km<sup>2</sup> ac fe'i gosodir yn 15fed o ran y siroedd mwyaf poblog yng Nghymru. Mae dros 50% o'r boblogaeth yn byw yn y prif drefi, sef y Fenni, Trefynwy, Brynbuga, Cil-y-coed a Chas-gwent.

Yn y dadansoddiad o Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru 2011 awgrymir bod y mynediad at wasanaethau yn ein cymunedau mwyaf pellennig yn wael. O'r 58 ardal Gynnyrch Ehangach Is yn Sir Fynwy (ardaloedd sydd â lleiafswm poblogaeth o 1000 a chymedr o 1500), mae 22.4% yn y 10% mwyaf difreintiedig yng Nghymru o ran mynediad at wasanaethau. Mae Llandeilo Gresynni yn cael ei osod yn ail waethaf yng Nghymru.



Ffigur 1 – Dwyster poblogaeth Sir Fynwy

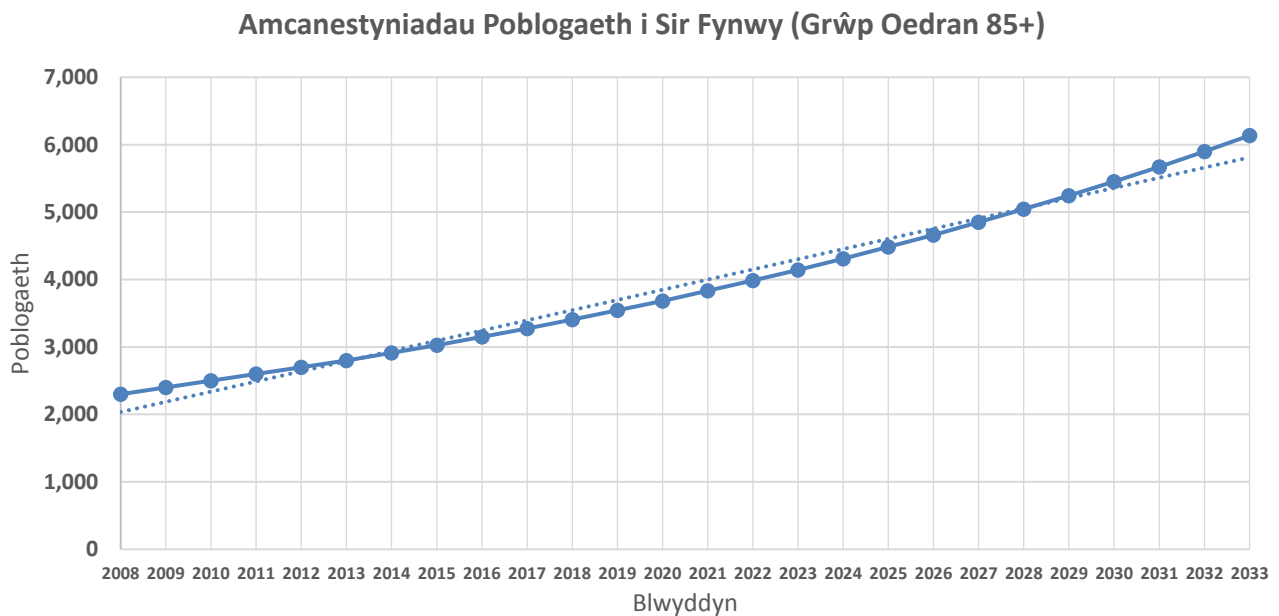
Er bod amgylchedd naturiol Sir Fynwy yn ased mawr, mae'r tirlun gwledig yn dwyn rhai problemau heriol gydag ef sy'n gysylltiedig â bod yn unig, y gallu i symud, amddifadedd a mynediad.

Mae'n anodd mesur amddifadedd gwledig ac nid oes unrhyw astudiaethau sy'n defnyddio data lleol i gefnogi'r syniad bod cymunedau gwledig yn Sir Fynwy yn dioddef caledi gwirioneddol. Wrth i bobl fynd yn hŷn mae ofn gwirioneddol y byddant yn mynd yn ynysig yn ddaearyddol ac yn methu cael mynediad at wasanaethau a gweithgareddau sy'n cadw eu cysylltiad cymdeithasol a'u hannibyniaeth. Ar hyn o bryd yn Sir Fynwy, mae 14.4% o bobl 65 oed a hŷn yn byw ar eu pen eu hunain, mewn cymhariaeth â 13.7% yng Nghymru.

## Data Aseiad Anghenion Strategol Sir Fynwy i Bobl Hŷn

Yn Sir Fynwy mae gennym tua 20,300 o bobl sy'n 50-64 mlwydd oed a 19,863 o bobl dros 65 oed, sy'n 22.3% o gyfanswm y boblogaeth. Dengys amcanestyniadau gan ddefnyddio ffigyrau 2008, er y tybir y bydd poblogaeth gyffredinol Sir Fynwy yn cynyddu o 5.4%, rhagwelir y bydd y bobl 65 oed a hŷn yn cynyddu o 56.9% o 19,863 yn 2012 i 31,157 yn 2033. Fodd bynnag mae'r cynnydd yn fwyaf trawiadol ac yn fwyaf arwyddocaol yn y grŵp oedran 85 oed a hŷn lle byddwn yn disgwyl cynnydd o 153% o 2,714 o bobl yn 2012 i 6,863 yn 2033 (Ffynhonnell: NOMIS).

Amcanestyniadau Poblogaeth i Sir Fynwy (Grŵp Oedran 85+)



Ffigur 2: Ffynhonnell Amcanestyniadau Poblogaeth: Nomis

Bydd y cynnydd hwn yn debygol o gael effaith sylweddol ar y galw am wasanaethau a chefnogaeth i bobl hŷn ac arwain at gynnydd mewn cyflyrau sy'n amlwg mewn pobl hŷn. Er bod pobl yn byw yn hwy gyda disgwyliadau oes iachach, gallwn ddisgwyl mwy o alw ar wasanaethau a ddarperir i bobl hŷn, os byddwn yn gwneud dim, er enghraifft, disgwylir i'r nifer a amcangyfrifir o bobl yn dioddef o dementia yn Sir Fynwy fod yn fwy na 2,500 erbyn 2030, cynnydd o 82% gyda disgwyl y bydd dementia o ryw ffurf yn effeithio ar 1 o bob 3 o bobl dros 85.

Gall Sir Fynwy ddisgwyl cynnydd sylweddol yn y patrymau presennol o afiachusrwydd oherwydd afiechydon cronig wrth i bobl fyw yn hwy. Mae Arolwg Iechyd Cymru am 2008-2010 yn rhagweld y bydd tua 28% o bobl 65 oed a hŷn yn cael eu trin am gyflwr ar y galon, 23% am arthrits ac 8% gyda phroblem iechyd meddwl. Disgwylir i'r nifer o bobl Sir Fynwy 18 oed a hŷn y rhagwelir y bydd ganddynt salwch tymor hir fydd yn cyfyngu arnynt gynyddu o 22% o 22,344 yn 2012, i 27,298 yn

# Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl*

*Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan Ein Sir yn Ffynnu*

2030. Mae bod yn ynysig hefyd yn broblem arall i'w hystyried wrth i bobl heneiddio, nododd cyfrifiad 2011 mai unigolyn sengl 65 oed a hŷn oedd yn byw ar 14.4% o aelwydydd a bod 11.3% o'r aelwydydd gyda 2 neu fwy o bobl 65 oed a hŷn.

A ninnau'n wynebu'r pwysau yma nid yw'r model traddodiadol o ddarparu gofal iechyd a chymdeithasol yn gynaliadwy bellach. Bydd yn hanfodol ystyried ffyrdd newydd o gynnig cefnogaeth a gwasanaethau i fodloni'r galw. Yn ganolog i'r dull hwn mae ein nod o weld poblogaeth fwy annibynnol.

## **Bwrdd Gwasanaethau Lleol a Chynllun Integredig Sengl Sir Fynwy**

### **Cefndir**

Cred Llywodraeth Cymru bod y Bwrdd Gwasanaethau Lleol yn ganolog i weithio amlasiantaethol. O ystyried rôl arwain gydweithredol y Byrddau Gwasanaethau Lleol, mae Llywodraeth Cymru yn ystyried eu bod yn fforwm addas i ffurfio, darparu ac adolygu Cynlluniau Integredig Sengl.

Lansiwyd y Cynllun Integredig Sengl yn Ebrill 2012 i gymryd lle pedwar o'r cynlluniau a strategaethau statudol oedd yn bodoli; y Strategaeth Gymunedol, y Cynllun Plant a Phobl Ifanc, y Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles a'r Cynllun Partneriaeth Diogelwch Cymunedol (sy'n ymgorffori'r 3 strategaeth trosedd ac anhrefn), a thrwy hynny anelu at leihau cymhlethdod a dyblygu, a rhyddhau adnoddau.

### **Bwrdd Gwasanaethau Lleol Sir Fynwy**

Mae Bwrdd Gwasanaethau Lleol Sir Fynwy yn dwyn at ei gilydd y prif swyddogion o sefydliadau allweddol yn Sir Fynwy i drafod yr agenda partneriaeth. Dan gadeiryddiaeth Prif Weithredwr Cyngor Sir Fynwy a gydag arweinydd y Cyngor yn mynychu, mae'r partneriaid allweddol yn cynnwys Prif Gwnstabl Heddlu Gwent, Prif Weithredwr a Chadeirydd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Swyddog Arweiniol a Chadeirydd GAVO, ynghyd â Phrif Weithredwr Cartrefi Melin a Chymdeithas Tai Sir Fynwy a chynrychiolwyr o'r gymuned, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llywodraeth Cymru a Chyfoeth Naturiol Cymru.

### **Bwrdd y Rhaglen**

Mae Bwrdd y Rhaglen yn cynnwys cynrychiolwyr ar lefel Dirprwy Brif Weithredwr a Phrif Swyddog o bartneriaid y Bwrdd. Ar hyn o bryd mae Bwrdd y Rhaglen dan gadeiryddiaeth y Pennaeth Polisi a Phartneriaethau dros Gyngor Sir Fynwy. Mae Bwrdd y Rhaglen yn sicrhau perfformiad a gwelliant, yn hwyluso'r rhaglen ar draws strwythur partneriaeth Sir Fynwy a chyflawni deilliannau'r Cynllun Integredig Sengl a blaenoriaethau'r Bwrdd Gwasanaeth Lleol.

# Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

Neb yn cael ei adael ar ôl

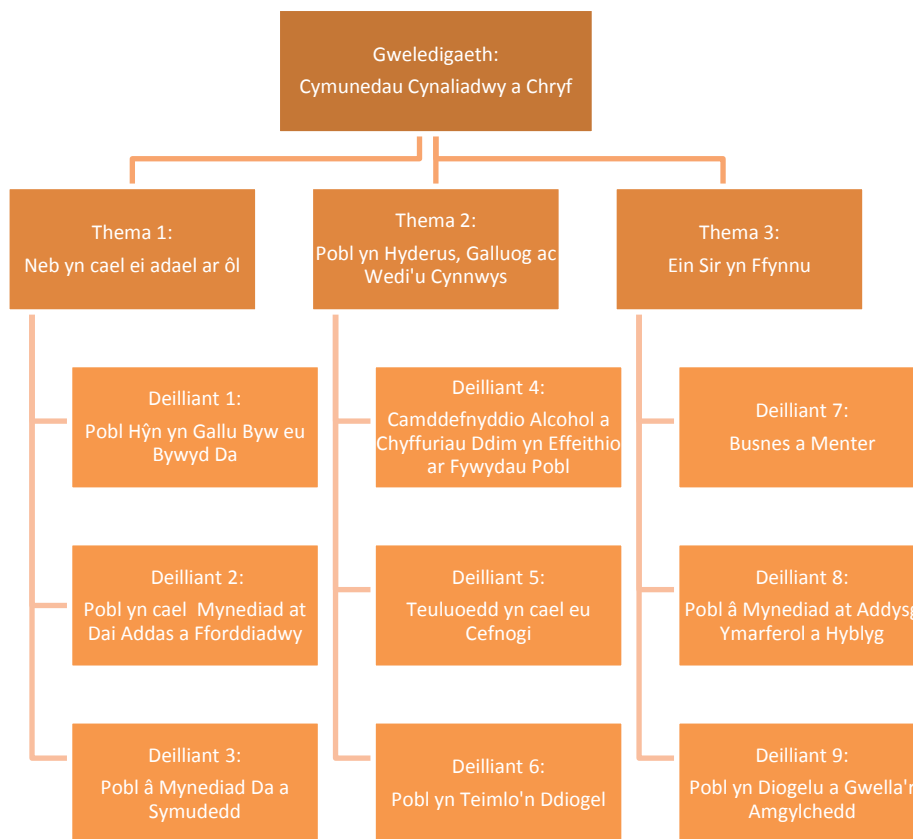
Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan

Ein Sir yn Ffynnu

## Cynllun Integredig Sengl Sir Fynwy a Phobl Hŷn

Mae i Gynllun Integredig Sengl Sir Fynwy un weledigaeth drosfwaol, tair prif thema a naw deilliant.

Rhoddir pwyslais cryf ar bobl hŷn a phoblogaeth sy'n heneiddio yng Nghynllun Integredig Sengl Sir Fynwy dan y thema: Neb yn Cael ei Adael ar Ôl a'r deilliant: "Pobl hŷn yn gallu byw eu bywyd da". Mae Cynllun Integredig Sengl Sir Fynwy yn nodi "Rydym am i bobl hŷn fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain yn gwneud yr hyn y maent am ei wneud, pan fyddant am ei wneud, yn eu ffordd eu hunain".



Ffigur 3 - Gweledigaeth, Themâu a Deilliannau Cynllun Integredig Sengl Sir Fynwy

### Ffeithiau allweddol am Sir Fynwy

- Mae 19,863 o bobl dros 65 oed yn Sir Fynwy, tua 22% o'r boblogaeth, rhagwelir y bydd y rhan hon o'n cymuned yn tyfu o 56.9% i 31,157 rhwng 2012 a 2033
- Disgwylir i'r grŵp oedran 85 oed a hŷn gynyddu o 153% o 2,714 yn 2012, i 6,863 yn 2033
- Rhwng yr ardaloedd lleiaf difreintiedig a'r rhai mwyaf difreintiedig yn Sir Fynwy mae'r gwahaniaeth yn y disgwyliadau oes iach i ddynion yn 13 mlynedd ac yn 10 mlynedd i fenywod

## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl*

*Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan Ein Sir yn Ffynnu*

- Mae pobl yn byw yn hirach gyda disgwyliadau oes hirach
- Cynnydd yn y bobl hŷn sy'n symud i Sir Fynwy
- Cynnydd yn y galw a'r disgwyliadau o ran gwasanaethau gofal iechyd a chymdeithasol
- Cynnydd yn y bobl â chyflyrau fel afiechydon y cylchrediad gwaed, afiechydon anadlu a dementia
- Mae tua 11% o'r bobl yn rhoi gofal di-dâl bob wythnos
- Mae 14.4% o bobl Sir Fynwy yn byw ar eu pen eu hunain
- Disgwylir i'r nifer o bobl Sir Fynwy 65 oed a hŷn y rhagwelir y bydd ganddynt dementia gynyddu o 82% o 1377 yn 2012, i 2,506 yn 2030.

### Beth yw'r stori?

Bydd Sir Fynwy yn gweld cynnydd sylweddol yn ei phoblogaeth o bobl hŷn yn ystod y 10 mlynedd nesaf. Mae'r bwlch o ran disgwyliad oes rhwng yr ardaloedd lleiaf difreintiedig a mwyaf difreintiedig yn Sir Fynwy yn sylweddol a rhaid ei gau. Rydym eisoes yn profi mwy o fewnfudiad gan bobl hŷn na'r rhan fwyaf o siroedd gan fod Sir Fynwy yn cael ei hystyried yn lle deniadol i fyw, yn arbennig wrth fynd yn hŷn. Ni allwn gynnal ein gwasanaethau presennol ar y ffurf sy'n bodoli a sicrhau bod pobl yn parhau yn abl, iach ac yn bwy yn annibynnol yn eu cymunedau eu hunain. Rydym eisoes yn gweld galw sylweddol am ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a bydd hyn yn parhau.

Yr her yn awr yw meddwl am drawsnewid y modd y mae gwasanaethau yn cael eu darparu i fodloni'r cynnydd a ddisgwylir yn y galw. Mae Dyfodol Clinigol a Rhaglen Eiddilwch Gwent yn datblygu dulliau o ymdrin â'n sialensiau trwy dimau adnoddau cymunedol. Rhaid i bobl hŷn gael eu cefnogi i gael mynediad at wasanaethau, gweithgareddau a chyfleoedd i gymryd rhan mewn bywyd cymunedol. Mae rhaglenni ataliol sy'n gwella iechyd a chynyddu hyder a lles yn bwysig.

Mae pobl hŷn yn Sir Fynwy yn cyfrannu'n sylweddol at ein cymunedau mewn ffordd gadarnhaol. Mae'r wybodaeth, y sgiliau a'r gefnogaeth ymarferol, fel gofal plant a gwasanaethau gwirfoddol a roddir gan ein cenhedlaeth hŷn yn amhrisiadwy.

### Er mwyn i bobl hŷn allu byw eu bywyd da mae angen i ni:

- Alluogi pobl hŷn i fod yn hollol annibynnol, gan gadw'r gallu i symud, eu hiechyd a'u lles, eu hyder a'u hurddas a chynllunio ar gyfer eu dyfodol
- Archwilio cyfleoedd i weithio gyda'n poblogaeth hŷn fedrus iawn
- Meithrin rhwydweithiau cefnogi da yn y gymuned
- Galluogi pobl hŷn i wneud yr hyn sydd o bwys iddyn nhw pan fyddan nhw'n dewis
- Galluogi pobl hŷn i gadw allan o'r ysbyty pan fydd hynny'n addas
- Rhoi cefnogaeth addas i ofalwyr
- Canolbwyntio ar raglenni atal iechyd a lles i bobl hŷn

# Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl      Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan      Ein Sir yn Ffynnu*

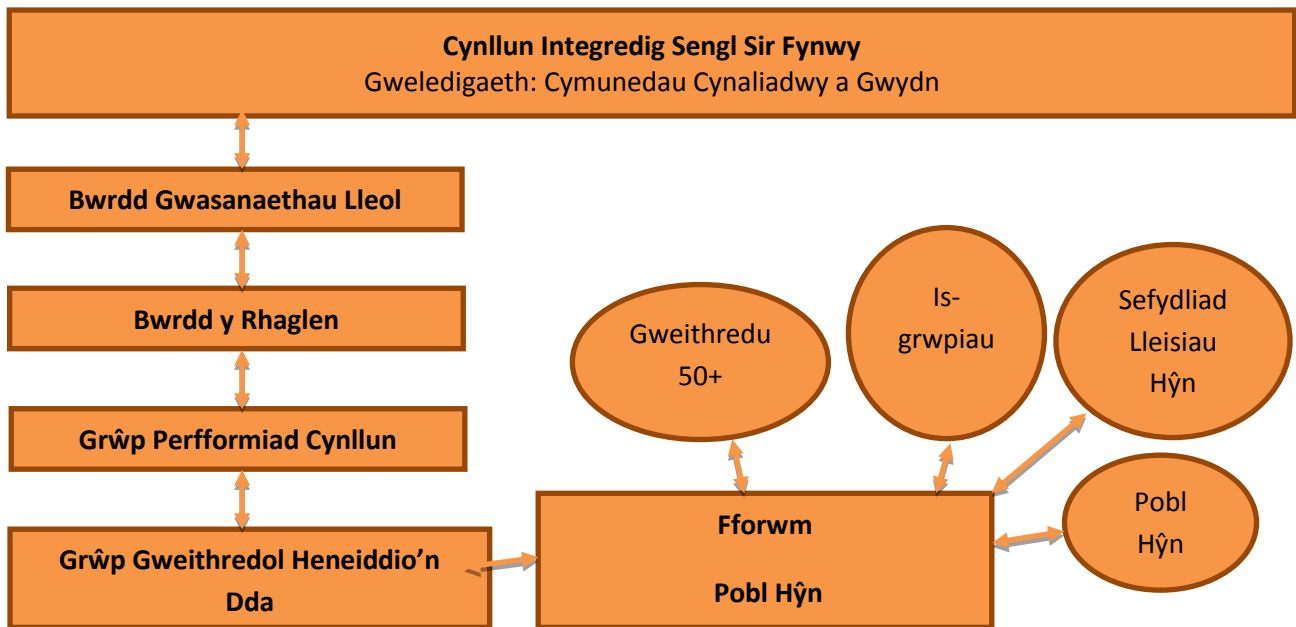
(Cyfeiriad: Cynllun Integredig Sengl Sir Fynwy 2013-17)

## Strwythur Sir Fynwy

Dan gyfarwyddyd Bwrdd Gwasanaethau Lleol Sir Fynwy, sefydlwyd Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda i ddwyn swyddogion o sefydliadau allweddol at ei gilydd a fydd yn gyfrifol am siapio a darparu gwasanaethau ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio, sy'n unol â gweledigaeth Cynllun Integredig Sengl Sir Fynwy, Strategaeth Cam 3 a Heneiddio'n Dda yng Nghymru.

Yn ychwanegol at hyn, sefydlwyd Fforwm Pobl Hŷn sy'n ein galluogi i ymgynghori â'r boblogaeth sy'n heneiddio a'u cynnwys mewn materion sy'n effeithio arnynt yn uniongyrchol, gan roi cyfle iddynt fod yn 'llais' i bobl hŷn yn Sir Fynwy trwy ymgynghoriadau, holiaduron, arolygon, rhannu gwybodaeth, rhyngweithio rhwng defnyddwyr gwasanaeth a chyflenwyr gwasanaeth, sy'n ymwneud â datblygu a chyflawni'r gwasanaethau a dderbyniwyd.

Y Fforwm Pobl Hŷn yw'r prif grŵp ymgynghorol ar gyfer grŵp gweithredol Heneiddio'n Dda, a bydd yn rhoi adborth ac yn rhoi gwybodaeth ar gyfer cynllun gweithredu a blaenoriaethau'r Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda.



Ffigur 4 - Strwythur y Bwrdd Gwasanaethau Lleol

### Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda a'r Cynllun Integredig Sengl:

Gweledigaeth y Cynllun Integredig Sengl yw i Sir Fynwy gael "cymunedau cynaliadwy a chryf" a bydd Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda yn cyflawni ar ddeiliant 1: "Pobl hŷn yn gallu byw eu

# Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl*

*Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan Ein Sir yn Ffynnu*

bywyd da". Bydd Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda yn goruchwylio'r modd y cyflawnir camau allweddol ar draws Sir Fynwy sy'n cyfrannu at ddeilliannau'r Cynllun Integredig Sengl, yr agenda Heneiddio'n Dda yng Nghymru a'r strategaeth Cam 3 Pobl Hŷn.

## Cynllun Gweithredu Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda

Cyfeiriwch at Atodiad A.

### Sut fyddwn ni'n helpu eraill i helpu eu hunain?

Mae Cynllun Integredig Sengl Sir Fynwy hefyd yn annog y boblogaeth yn gyffredinol, pobl hŷn ac asiantaethau eraill i gael eu grymuso gyda rhestr ddefnyddiol o awgrymiadau. Mae'r rhestr yn cynnwys yr awgrymiadau canlynol:

- Ceisiwch ddod i adnabod eich cymdogion.
- Gwirfoddolwch yn eich cymuned leol.
- Rhannwch wybodaeth o ymgyrchoedd fel 'Cadwch yn iach y gaeaf hwn'; cymrwch eich brechiad ffliw; ewch i weld y fferylllydd am adolygiad defnydd o feddyginiaethau. Cadwch yn ffit yn gorfforol fel eich bod yn gallu mwynhau bywyd bob dydd yn llawn.
- Cymrwch ran mewn gweithgareddau cymdeithasol i bobl hŷn yn eich ardal i gadw cysylltiad ag eraill ac i greu cyfeillgarwch newydd.
- Defnyddiwch y gwasanaeth bws hyblyg 'Grass Routes':  
Ffôn: 01633 644745 <http://www.monmouthshire.gov.uk/grassroutes/>
- I gael cyngor a gwybodaeth defnyddiol ar amrywiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael i bobl hŷn:  
Gofal a Thrwsio Sir Fynwy – Ffôn: 01495 745936
- Cael y wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn sy'n digwydd yn genedlaethol:  
Comisiynydd Pobl Hŷn – <http://www.olderpeoplewales.com>

### Cyfeiriadau:

Cynllun Integredig Sengl Sir Fynwy a'r Asesiad Anghenion Strategol (2013-17)  
<http://www.monmouthshire.gov.uk/cy/psb/cynllun-integredig-sengl>

Heneiddio'n Dda yng Nghymru - <http://www.ageingwellinwales.com/wl/home>

Strategaeth Pobl Hŷn Cam 3 (2013-23) -  
<http://gov.wales/topics/health/publications/socialcare/strategies/older/?skip=1&lang=cy>

Comisiynydd Pobl Hŷn - <http://www.olderpeoplewales.com/wl/Home.aspx>



## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl      Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan      Ein Sir yn Ffynnu*

### Atodiad A – Gweithgaredd Gweithgaredd Gweithredol Heneiddio'n Dda

Ar hyn o bryd mae llawer iawn o waith a gweithgarwch positif yn digwydd ar draws Sir Fynwy sy'n cefnogi ein poblogaeth sy'n heneiddio a phobl hŷn, sy'n unol â Chynllun Integredig Sengl Sir Fynwy a'r agenda Heneiddio'n Dda yng Nghymru. Mae'r wybodaeth yn y tabl isod yn dangos gweithgareddau partneriaid a chyfraniadau at yr agenda heneiddio'n dda, ond dylid rhoi sylw dyladwy i'r ffaith nad yw'n rhestr hollgynhwysol a bod peth gwaith ychwanegol i'w wneud i gysylltu â chasglu meysydd gwaith ychwanegol sy'n cefnogi ein poblogaeth sy'n heneiddio. Bydd y gwaith hwn yn cael ei wneud gan Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda Sir Fynwy.

| Disgrifiad o'r Prosiect / Rhaglen   | Gweithred  | Asiantaeth sy'n Gyfrifol | AW 1 | AW 2 | AW 3 | AW 4 | AW 5 |
|---|--|--------------------------|------|------|------|------|------|
| 1. Cynllun Cyfeirio Ymarfer Corff Meddygon Teulu<br><br>Rhaglen 16 wythnos ar sail iechyd personol a chyfeiriadau proffesiynol<br><br>Agwedd gymdeithasol gref iddo / Yn cefnogi cleifion strôc a Parkinson | Dosbarthiadau Ymarfer Corff / Cymdeithasol / Grwpiau Cerdded / Boreau Coffi<br><br>Datblygu cysylltiadau gydag ymgynghorwyr clinigol<br><br>Cyfle i gyfeirio eich hun neu gael eich cyfeirio gan weithwyr heblaw gweithwyr iechyd proffesiynol (e.e. cyfeillio)<br><br>Cyswllt â'r Gwasanaeth Atal Codymau | CSF                      |      |      |      |      |      |
| 2. Prosiect Rhaglan<br><br>Cefnogaeth i gleientiaid dementia sy'n cynnig model hyblyg o ofal sy'n ymateb i anghenion yr unigolyn  | 5 gofalwr cartref wedi eu symud o oriau ar gontract i fod wedi eu cyflogi i gefnogi 12-14 o gleientiaid dementia<br><br>25 o staff ar draws 4 ardal clwstwr ar hyn o bryd<br><br>Y rhaglen i'w chyflwyno ar draws Sir Fynwy  | CSF                      |      |      |      |      |      |
| 3. Sir Sy'n Gwasanaethu<br><br>Rhaglen Wirfoddoli i Gyngor Sir Fynwy  | Mapio / gweithio ar unigrwydd cymdeithasol<br><br>Gwirfoddoli / Cymryd rhan a chynnwys mewn cymuned (gan ddefnyddio gwefan Gwirfoddoli Cymru i hysbysebu cyfleoedd i wirfoddoli)   | CSF                      |      |      |      |      |      |
| 4. Cydlynu Cymunedol<br><br>Menter Gymunedol  | Datblygu Parc Mardy<br><br>Sefydlu grwpiau cefnogi (e.e. cefnogaeth strôc) / Cydlynnydd gwirfoddolwyr  | CSF                      |      |      |      |      |      |

## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl      Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan      Ein Sir yn Ffynnu*

| Disgrifiad o'r Prosiect / Rhaglen  | Gweithred  | Asiantaeth sy'n Gyfrifol | AW 1 | AW 2 | AW 3 | AW 4 | AW 5 |
|--|--|--------------------------|------|------|------|------|------|
| Lleihau'r galw am wasanaethau traddodiadol i osgoi dibyniaeth trwy gysylltu â gweithgareddau ehangach neu greu cynigion cymunedol newydd   | (CSF a Bridges)<br>Mapio yn parhau<br>Cefnogi ail-alluogi i osgoi / lleihau rhyddhau o'r ysbyty gyda phhecyn gofal   |                          |      |      |      |      |      |
| 5. Fforwm Pobl Hŷn<br><br>Llwyfan i rai 50+ a Fforwm ar gael fel cyfle i ymgysylltu  | Casglu barn y rhai nad ydynt yn ymgysylltu<br><br>Cynnal ymgynghoriadau gyda'r rhwydwaith ar sail angen<br><br>Cynnal sesiynau bob chwarter ar themâu ar gyfer y Fforwm ar sail adborth gan y boblogaeth hŷn   | SEWREC                   |      |      |      |      |      |
| 6. Cyfleuster Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig Monnow Vale<br><br>Atal cyflwr y rhai sy'n mynd i mewn rhag gwaethygu trwy gefnogaeth staff a theuluoedd<br><br>Wardiau cyfeillgar a chysylltiad â chanolfannau dydd / Cynyddu cyfleoedd ar wardiau | Gwella amgylchedd ysbyty (caffis / ardaloedd cymdeithasol)<br><br>Cysylltu gyda gwasanaethau dydd a'r tîm iechyd meddwl<br><br>Gwirfoddolwr ar y cyd gyda Bridges i gysylltu ag unigolion yn yr ysbyty a pharhau'r gefnogaeth pan fyddant yn mynd adref (gwasanaethau gwirfoddol)<br><br>Cefnogi gofalmwyr i gael seibiant gyda'r teulu (nid hebddynt) | CSF / BIPAB              |      |      |      |      |      |
| 7. Dull yn Canolbwyntio ar Le ym Mrynbuga<br><br>Tîm amlddisgyblaeth o weithwyr proffesiynol yn canolbwyntio ar Frynbuga<br><br>Agored i unrhyw un yn y gymuned sy'n dod at y gwasanaeth neu all ddod ato  | Dysgu a gweithredu ar lwyddiant Prosiect Rhaglan<br><br>Dileu darpariaeth ar sail trafodion a rhoi'r pwyslais ar yr unigolyn<br><br>Penodi darparwr preifat i dreialu'r cynllun<br><br>Cychwyn Medi 2015   | CSF / BIPAB              |      |      |      |      |      |
| 8. Cysylltiadau Cymunedol Cyfeillio<br><br>Gwasanaeth cyfeillio – cysylltu pobl dros 50 gyda gwirfoddolwyr fel eu bod yn aros yn annibynnol  | Cael pobl allan a bod yn annibynnol (cylchoedd cymdeithasol / dawnsfeydd)<br><br>Cysylltu â: Chymdeithas Alzheimer<br><br>Sicrhau cyllid at ddiwedd y cyllid presennol yn 2016   | Bridges                  |      |      |      |      |      |

## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl      Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan      Ein Sir yn Ffynnu*

| Disgrifiad o'r Prosiect / Rhaglen   | Gweithred  | Asiantaeth sy'n Gyfrifol | AW 1 | AW 2 | AW 3 | AW 4 | AW 5 |
|---|--|--------------------------|------|------|------|------|------|
|   | Ymchwilio i gynllun car cymunedol  |                          |      |      |      |      |      |
| <p>9. Dwylo Diogel</p> <p>Gwasanaeth cefnogi i bobl hŷn yn Sir Fynwy (55+). Yn rhoi cefnogaeth ar sail yr unigolyn i roi cefnogaeth yn gysylltiedig â thai.</p> <p>Gwasanaeth Cefnogi Teithiol ar gael o 2 ganolfan yn Sir Fynwy (Un yn Cil-y-coed ac un ym Mrynbuga)</p> <p>Ariennir trwy'r Rhaglen Cefnogi Pobl</p> | <p>Yn cynnig amrywiaeth o gefnogaeth gan gynnwys – cyngor ar fudd-daliadau / cyngor ar ynni/ help i gael gwasanaethau cymunedol/ cyfeirio/ cysylltu gyda Gwasanaethau Iechyd a Chymdeithasol/ eiriolaeth/ cefnogaeth i gael meddyg teulu/ cael yr offer cymorth a'r addasiadau perthnasol.</p> <p>Yn darparu gweithgareddau cymunedol amrywiol yn lolfeydd cymunedol Tai Sir Fynwy o gwmpas y sir, e.e. dosbarthiadau ymarfer corff Fit4Life/ Clybiau cymdeithasol/ Caffis Angerdd am Fywyd/ Clwb Ieuenctid pobl hŷn.</p> <p>Mae'r rhain yn cael eu hyrwyddo yn yr ardal leol lle maent yn digwydd ac fe'u bwriadwyd ar gyfer unrhyw un dros 55 oed</p>  | TSF                      |      |      |      |      |      |
| <p>10. Gwasanaeth Cymunedol Codymau Arbenigol i Bobl Hŷn Sir Fynwy (65+)</p> <p>Mae holl breswylwyr Sir Fynwy (65+) sy'n bodloni Meini Prawf Codymau BIPAB yn cael cynnig Asesiad Risg Codymau ac mae'r ymyrraeth yn cael ei theilwrio yn ôl gallu ac anghenion yr unigolyn</p>                                       | <p>Asesiad Risg Codymau aml-ffactor arbenigol yn cael ei gynnal a rhaglen leihau'r risg o godymau yn cael ei dylunio o gwmpas yr angen</p> <p>Cefnogaeth gyda nodau / anghenion y Defnyddiwr Gwasanaeth ei hun i hybu hyder a gallu</p> <p>Cyfeirio ac atgyfeirio at wasanaethau eraill i gefnogi lleihau'r risg o godymau (e.e. Optegydd / Orthoptydd / Ciropodydd ac ati)</p> <p>Cysylltu â chefnogaeth gwasanaeth ar ôl cael codwm yn ôl y gofyn a hwyluso annibyniaeth pan na fydd</p> <p>Mynediad cyflym at Ymgynghorwyr Codymau neu feddyg teulu os bydd gofyn i gael ymchwiliad meddygol prydlon / adolygiad o feddyginiaethau</p> <p>Hyfforddiant ymwybyddiaeth o godymau am ddim yn cael ei ddarparu trwy Sir Fynwy</p> | BIPAB                    |      |      |      |      |      |

## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl      Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan      Ein Sir yn Ffynnu*

| Disgrifiad o'r Prosiect / Rhaglen  | Gweithred   | Asiantaeth sy'n Gyfrifol | AW 1 | AW 2 | AW 3 | AW 4 | AW 5 |
|--|---|--------------------------|------|------|------|------|------|
| 11. Cydlynedd Cymunedol yn y Fenni<br><br>Adolygu gwasanaethau / cyfleusterau yng Nghanolan Adnoddau Parc Mardy i ddatblygu gweithgareddau / cefnogaeth i'r gymuned  | Datblygu'r defnydd o'r tir ym Mharc Mardy<br><br>Datblygu caffi cymunedol<br><br>Cyflogi cydlynedd gwirfoddolwyr i restru a rheoli gwirfoddolwyr  | CSF                      |      |      |      |      |      |
| 12. Cydlynedd Cymunedol yn Nghil-y-coed  | I gyfeirio pobl at yr hyn y mae arnynt ei angen gan y gymuned<br><br>Cysylltu pobl mewn cymuned gan obeithio eu hail-alluogi  | CSF                      |      |      |      |      |      |
| 13. Lleisiau Sir Fynwy (SEWREC)  | I gefnogi pobl anabl / hŷn i gael llais am y gwasanaethau y maent yn eu cael<br><br>Cefnogi grwpiau / pobl mewn ymgyrchoedd i ddweud eu dweud<br><br>Datblygu cynhwysiant digidol i gefnogi'r rhai unig ac i gynnwys pobl yn y dyfodol<br><br>Hwyluso sefydlu trafndiaeth gymunedol / cynllun trafndiaeth ar-lein | SEWREC                   |      |      |      |      |      |
| 14. Gofal a Thrwsio Sir Fynwy a Thorfaen   | Galluogi pobl hŷn i fyw yn ddiogel ac yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain trwy roi cyngor a chefnogaeth ymarferol i addasu, cynnal a chadw neu wella eu cartrefi.<br><br>Gwiriadau Diogelwch Tân Cartrefi<br><br>Gwybodaeth, cyfeirio ac atgyfeirio at ffynonellau cefnogaeth eraill                           | Cartrefi Melin           |      |      |      |      |      |
| 15. Cymunedau Cyfeillgar i Ddiodefwyr Dementia   | Codi ymwybyddiaeth o dementia ac annog sefydliadau i fabwysiadu arferion sy'n gyfeillgar i ddiodefwyr dementia a chefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofawyr   | CBS Torfaen/CSF          |      |      |      |      |      |
| 16. Larymau Cymunedol Tai Sir Fynwy<br><br>Gosod a monitro larymau cymunedol mewn eiddo a ddynodwyd gan Tai Sir Fynwy<br><br>Monitro ar y larymau 24 y dydd i gynnig diogelwch a'r gallu i bobl hŷn aros yn annibynnol | Derbynnir cyfeiriadau gan deuluoedd, gofawyr, therapyddion galwedigaethol, gweithwyr cymdeithasol neu hunangyfeirio yn ddibynnol ar gynnal asesiad o angen<br><br>Darparu galwadau dilynol / ymweliadau / cyfeirio at wasanaethau perthnasol yn dilyn codymau / digwyddiadau difrifol ac ati                      | TSF                      |      |      |      |      |      |

## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

Neb yn cael ei adael ar ôl      Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan      Ein Sir yn Ffynnu

| Disgrifiad o'r Prosiect / Rhaglen   | Gweithred   | Asiantaeth sy'n Gyfrifol | AW 1 | AW 2 | AW 3 | AW 4 | AW 5 |
|---|---|--------------------------|------|------|------|------|------|
| <p>17. Cartrefi Melin</p> <p>Y tîm cefnogi yn gweithio i alluogi pobl hŷn i fod yn hollol annibynnol, gan gadw'r gallu i symud, eu hiechyd a'u lles, eu hyder a'u hurddas a chynllunio ar gyfer eu dyfodol. Rheolwyr Cynlluniau a Gweithwyr Cefnogi yn trefnu amrywiaeth o weithgareddau a digwyddiadau i feithrin rhwydweithiau cefnogi da yn y gymuned.</p> <p>Safonau 'Visibly Better' RNIB yn canolbwyntio ar wella'r gwasanaeth, yr amgylchedd adeiledig a chydarddoldeb hawliau i breswylwyr sydd yn colli eu golwg. Mae cysylltiad agos rhwng dirywiad yn y golwg ag oedran. Mae'r RNIB yn rhoi hyfforddiant, cyngor, gwybodaeth a boreau coffi i Melin.</p> <p>Addasu cartrefi unigol i fodloni anghenion deiliaid hŷn/anabl.</p> | <p>Tîm penodol yn darparu gwasanaethau tai i bobl 55+ oed</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gwasanaeth cefnogi teithiol i rai dros 55 oed (Preswylwyr Melin yn unig)</li> <li>- Rheolwyr Cynlluniau mewn Cynlluniau Gwarchod</li> <li>- Gofal Ychwanegol – Lavender Gardens</li> <li>- Addasiadau ffisegol</li> </ul> <p>Contract gyda RNIB</p> <p>Addasiadau ffisegol</p> | Cartrefi Melin           |      |      |      |      |      |
| <p>18. Ysbyty Cymunedol Cas-gwent</p> <p>Datblygiad gwaith integredig rhwng y tîm Gwasanaethau Integredig, staff y wardiau a'r tîm iechyd meddwl oedolion hŷn</p>   | <p>Bwyty wedi ei adnewyddu ar agor i'r cyhoedd, ymwelwyr a'r staff</p> <p>Grŵp datblygu canolfan yn ymchwilio i gyfleoedd i ddarparu ystod ehangach o wasanaethau yn lleol</p>  | BIPAB / CSF              |      |      |      |      |      |

1. Cymunedau Cyfeillgar i Oedran

2. Atal Codymau

3. Cymunedau Sy'n Gefnogol i Dementia

4. Cyfleoedd Dysgu a Gwaith

5. Unigrwydd a bod yn Ynysig

## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl      Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan      Ein Sir yn Ffynnu*

### Atodiad B – Matrics / Dadansoddi'r Bylchau

| Prosiect / Rhaglen  | Heneiddio'n Dda yng Nghymru – Themâu |              |                                    |                          |                           |
|---|--------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
|   | Cymunedau Cyfeillgar i Oedran        | Atal Codymau | Cymunedau Sy'n Gefnogol i Dementia | Cyfleoedd Dysgu a Gwaith | Unigrwydd a bod yn Ynysig |
| 1 Cynllun Cyfeirio Ymarfer Corff Meddygon Teulu                 |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 2 Prosiect Rhaglan  |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 3 Sir Sy'n Gwasanaethu  |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 4 Cydlynu Cymunedol   |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 5 Fforwm Pobl Hŷn   |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 6 Cyfleuster Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig Monnow Vale |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 7 Dull yn Canolbwyntio ar Le ym Mrynbuga                        |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 8 Cysylltiadau Cymunedol Cyfeillio                              |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 9 Dwylo Diogel  |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 10 Gwasanaeth Codymau Gwent                                     |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 11 Cydlynnydd Cymunedol yn y Fenni                              |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 12 Cydlynnydd Cymunedol yng Nghil-y-coed                        |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 13 Lleisiau Sir Fynwy (SEWREC)                                  |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 14 Gofal a Thrwsio (Sir Fynwy a Thorfaen)                       |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 15 Cymunedau Cyfeillgar i Ddiodefyr Dementia                    |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 16 Larymau Cymunedol Tai Sir Fynwy                              |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 17 Cartrefi Melin   |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 18 Ysbyty Cymunedol Cas-gwent                                   |                                      |              |                                    |                          |                           |
| 19 Rhwydwaith Gofal Cymdogaeth                                  |                                      |              |                                    |                          |                           |

## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl*

*Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan Ein Sir yn Ffynnu*

### Atodiad C – Cynllun Gweithredu 2015/16

Mae'r amcanestyniadau a'r dadansoddiadau presennol o ddemograffeg tueddiadau pobl Sir Fynwy sy'n 65 a hŷn yn dynodi cynnydd o 56.9% o 19,863 yn 2012 i 31,157 yn 2033. Ond rhagwelir y bydd y cynnydd mwyaf trawiadol a mwyaf arwyddocaol yn y grŵp oedran 85 oed a hŷn lle gallwn ddisgwyl cynnydd o 153% o 2,714 o bobl yn 2012 i 6,863 yn 2033 (Ffynhonnell: NOMIS).

Mae'r cynnydd yn debygol o gael effaith sylweddol ar y galw am wasanaethau a chefnogaeth i bobl hŷn ac arwain at gynnydd yn y cyflyrau sy'n amlwg mewn pobl hŷn, er enghraifft, disgwylir i'r nifer a amcangyfrifir o bobl yn dioddef o dementia yn Sir Fynwy fod yn fwy na 2,500 erbyn 2030, cynnydd o 82% gyda disgwyl y bydd dementia o ryw ffurf yn effeithio ar 1 o bob 3 o bobl dros 85.

Bydd y Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda yn canolbwyntio ar anghenion y boblogaeth sy'n heneiddio ar draws Sir Fynwy, gan wybod am y pwysau ar wasanaethau a'r angen i fod yn flaengar wrth gyflawni model gwasanaeth a pharatoi at y dyfodol, er mwyn ymdrin â'r tueddiadau demograffig. Bydd y Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda yn symud y camau a nodir yn y cynllun isod ymlaen, gan ymateb i themâu newydd a'r rhai sy'n ymddangos yn yr arena heneiddio'n dda.

| Disgrifiad o'r Prosiect / Rhaglen  | Gweithred   | Asiantaeth sy'n Gyfrifol | AW 1 | AW 2 | AW 3 | AW 4 | AW 5 |
|--|---|--------------------------|------|------|------|------|------|
| Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth (yn seiliedig ar fodel clystyrau meddygon teulu cenedlaethol)<br><br>Yn cael eu datblygu i symud yr agenda ar y cyd ymlaen i wella'r modd y mae gwasanaethau yn cael eu cyflawni yn lleol | Camau cyflawni lleol ar gyfer y tair blaenoriaeth genedlaethol sef Canser, gofal lliniarol a Pholyfferylliaeth, ac i flaenoriaethau iechyd cyhoeddus sef gordewdra ac imiwneiddio.<br><br>Blaenoriaethau lleol i wella iechyd meddwl a lles a dementia, gan gynnwys datblygu map dementia Sir Fynwy | BIPAB / CSF              |      |      |      |      |      |
| Prosiect Rhaglan<br><br>Cefnogaeth i gleientiaid dementia sy'n cynnig model hyblyg o ofal sy'n ymateb i anghenion yr unigolyn  | 5 gofalwr cartref wedi eu symud o oriau ar gontract i fod wedi eu cyflogi i gefnogi 12-14 o gleientiaid dementia<br><br>25 o staff ar draws 4 ardal clwstwr ar hyn o bryd<br><br>Y rhaglen i'w chyflwyno ar draws Sir Fynwy   | CSF                      |      |      |      |      |      |
| Grantiau Mynediad Anabledd<br><br>Gyda phrawf modd, cymorth ariannol i helpu i dalu  | Dyraniad ariannol ar gyfer 16/17 – y galw posibl yn uwch na'r cyllid a ddyrannwyd – angen monitro   | CSF                      |      |      |      |      |      |

## Gweledigaeth Sir Fynwy: Cymunedau Cynaliadwy a Gwydn

*Neb yn cael ei adael ar ôl      Pobl yn Hyderus, Galluog ac yn Cymryd Rhan      Ein Sir yn Ffynnu*

| Disgrifiad o'r Prosiect / Rhaglen  | Gweithred  | Asiantaeth sy'n Gyfrifol | AW 1 | AW 2 | AW 3 | AW 4 | AW 5 |
|--|--|--------------------------|------|------|------|------|------|
| costau addasu eiddo lle mae unigolyn anabl yn byw  |  |                          |      |      |      |      |      |
| Trafnidiaeth<br>Cysylltiadau trafndiaeth ar draws Sir Fynwy  | GGHDd i gysylltu â'r Grŵp Trafnidiaeth Strategol   | GGHDd / CSF              |      |      |      |      |      |
| Technoleg Gwybodaeth<br>Gweithio gydag elusennau, Landlordiaid Cymdeithasol Cofrestredig, Awdurdodau Lleol, Llyfrgelloedd ac asiantaethau eraill i alluogi pobl i gael mynediad i'r rhyngwyd | Dynodi gwirfoddolwyr i gefnogi pobl hŷn i ddefnyddio TG / y Rhyngwyd   | GGHDd / CSF              |      |      |      |      |      |
| Fforwm Pobl Hŷn<br>Llwyfan i rai 50+ a Fforwm ar gael fel cyfle i ymgysylltu   | Cysylltu gyda Phobl Hŷn ar ddatblygu Cynllun Gweithredu'r Grŵp Gweithredol Heneiddio'n Dda a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) | SEWREC                   |      |      |      |      |      |