

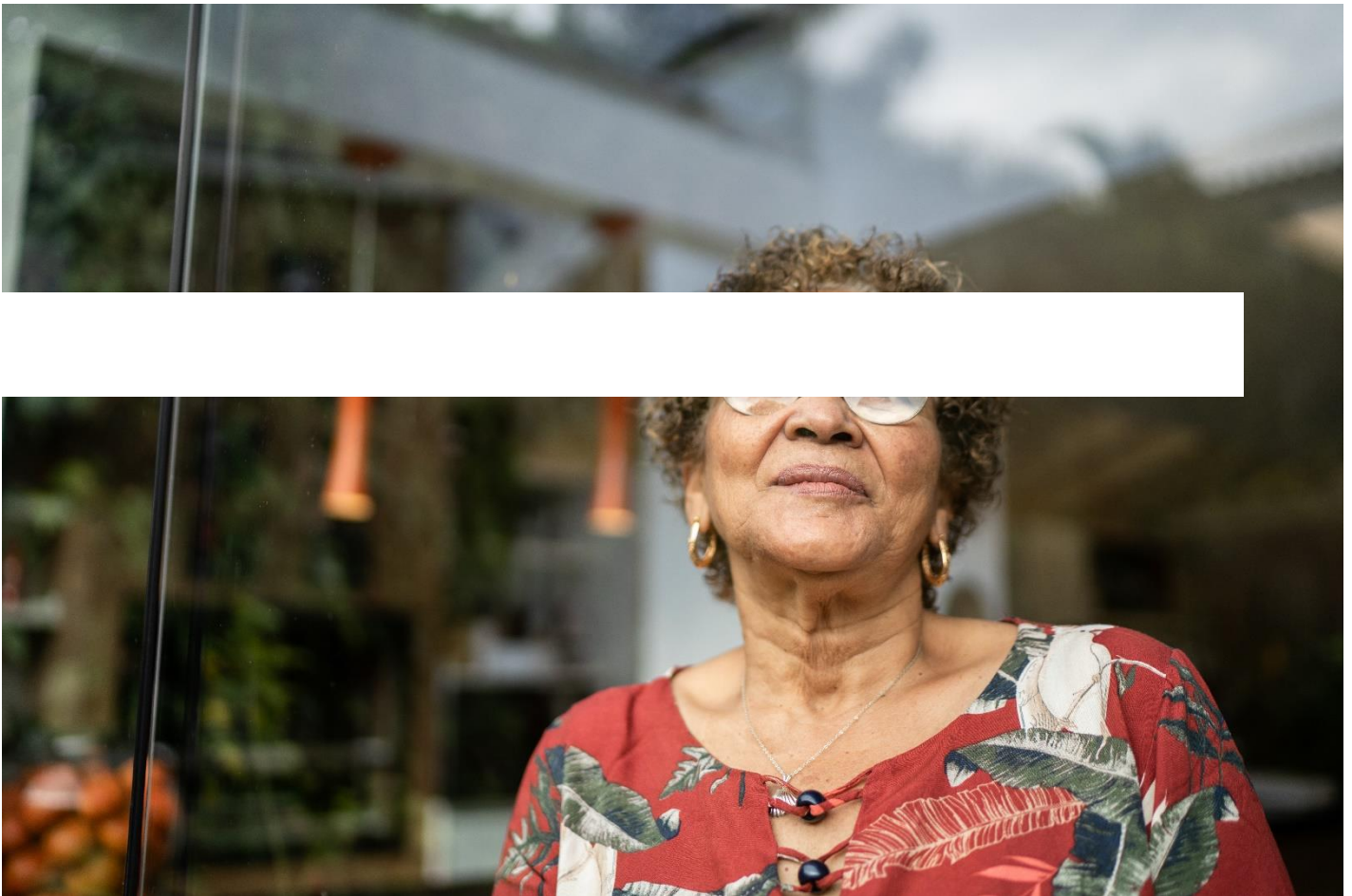
Ymgysylltu â phobl hŷn yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg



Hydref 2022

Cynnwys

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Cyflwyniad | 3 |
| 2. Canfod gwybodaeth | 6 |
| 3. Gwelliannau i wybodaeth | 8 |



4. Defnyddio llwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol	11
5. Cymryd rhan	12
6. Ymgysylltu yn y dyfodol	14
7. Sesiynau annibynnol	16
• Caffi Dementia	16
• Woody's Lodge	18
• Women Connect First	20
• Windrush Cymru Elders	23
• Cymorth i Fenywod Caerdydd	25

1. Cyflwyniad

.....

.....

Mae'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (BPRh) yn cynnwys Cyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru, y trydydd sector a'r sector annibynnol a chynrychiolwyr gofalwyr. Eu nod yw gwella iechyd a lles y boblogaeth a gwella sut mae gwasanaethau iechyd a gofal yn cael eu darparu drwy sicrhau bod pobl yn cael y cymorth cywir, ar yr adeg iawn, yn y lle iawn.

Mae'r BPRh wedi cynnal ymarfer cwmpasu i werthuso eu gweithgareddau ymgysylltu a phenderfynu ar y camau nesaf. Argymhellodd hyn y dylai'r BPRh sefydlu dull cyffredin,

cydgysylltiedig (fframwaith) o ymgysylltu a fydd yn cynyddu'r ystod o leisiau a glywir ledled Caerdydd a'r Fro.

Y gweithgaredd a amlinellir yn yr adroddiad hwn yw cefnogi gweithgareddau ymgysylltu'r BPRh ac ymgysylltu â chymunedau amrywiol penodol yng Nghaerdydd a'r Fro sy'n gysylltiedig â'u Rhaglen Heneiddio'n Dda.

Ar ran BPRh Caerdydd a'r Fro, fe gasglodd Age Cymru wybodaeth gan bobl hŷn ledled Caerdydd a'r Fro yn canolbwyntio ar y ffordd y maen nhw eisiau ymgysylltu i ddarparu sail ar gyfer gwaith ymgysylltu BPRh yn y dyfodol.

Cysylltodd Age Cymru ag amrywiaeth o grwpiau sefydledig ar gyfer pobl 50 oed neu'n hŷn ar draws ardal Caerdydd a'r Fro a chasglu gwybodaeth trwy weithdai wedi'u hwyluso a chwblhau holiadur un i un wedi'i hwyluso. Roedd y grwpiau'n cynnwys 50 a mwy o grwpiau penodol yn ogystal â grwpiau diddordeb a grwpiau gweithgaredd. Gwnaethom hefyd gynnal sesiynau penodol a buom yn gweithio gyda sefydliadau arbenigol i gasglu gwybodaeth gan bobl hŷn sydd heb gynrychiolaeth ddigonol neu ag anghenion penodol.

Cynhaliwyd sesiwn agored yng nghaffi Pedal Power ger Caeau Llandaf, Caerdydd. Mae Pedal Power yn elusen o Gaerdydd sy'n annog ac yn galluogi plant ac oedolion o bob oedran a gallu i brofi buddion beicio. Maent yn ymdrechu i ddileu'r rhwystrau rhag beicio y mae llawer o bobl yn eu hwynebu. Mae nifer o wahanol grwpiau cymunedol a thrydydd sector sy'n cefnogi pobl hŷn a gofalwyr yn cyfarfod yn rheolaidd yn eu canolfan, felly roedd hwn yn lle da i gwrdd ag amrywiaeth o bobl mewn lleoliad cymunedol. Gwnaethom gynnwys yn ein cynnig ar gyfer y diwrnod hwn y cyfle i bobl ddysgu beicio neu wella eu hyder yn beicio i annog cyfranogiad, yn ogystal â lluniaeth.

Dechreuwyd pob sesiwn gydag esboniad o'r gwaith yr oeddem yn ei wneud, trosolwg o Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol a beth maent yn ei wneud, ac yna cawsom nifer o bynciau trafod i gasglu'r wybodaeth angenrheidiol. Roedd yr holiaduron yn dilyn yr un strwythur.

Ymgysylltwyd â **446 o bobl hŷn** i gyd gyda mwy na **21 sesiwn** yn cynnwys **bob un o'r naw** o ardaloedd clwstwr Caerdydd a'r Fro.

Grŵp	Lleoliad	Ardal glwstwr
With Music in Mind	Y Barri	Canol y Fro
Woody's Lodge	Y Barri	Canol y Fro
Cymorth i Fenywod Caerdydd	Caerdydd	Caerdydd Gyfan
Women Connect First	Caerdydd	Caerdydd Gyfan
Pedal Power	Canol Dinas Caerdydd	Canol Dinas Caerdydd

Clwb Aelodau Wedi Ymddeol Undeb Unite	Canol Dinas Caerdydd	Canol Dinas Caerdydd
With Music in Mind	Y Bont-faen	Gorllewin y Fro
Clwb Endeavour	Trelái	De-orllewin Caerdydd
Dawnsyr dilyniant y Tyllgoed	Y Tyllgoed	Gorllewin Caerdydd
Clwb 50 oed ac yn hŷn Llys-faen	Llys-faen	Gogledd Caerdydd
Clwb 50 oed ac yn hŷn Llandaf	Llandaf	Gorllewin Caerdydd
Caffi Dementia	Llanilltud Fawr	Gorllewin y Fro
With Music in Mind	Llanilltud Fawr	Gorllewin y Fro
Grŵp Windrush Cymru Elders	Pentref Llaneirwg	Gogledd Caerdydd
Clwb Heneiddio'n Dda Penarth	Penarth	Dwyrain y Fro
With Music in Mind	Penarth	Dwyrain y Fro
Sesiwn galw heibio am goffi Shiloh	Glan-yr-afon	De-orllewin Caerdydd
Cleber Cymdogion – Gerddi'r Rheilffordd	Y Sblot	De-ddwyrain Caerdydd
Dosbarth Tai chi – Hyb y Sblot	Y Sblot	De-ddwyrain Caerdydd
Clwb Garddio Gymunedol Llaneirwg	Llaneirwg	Dwyrain Caerdydd
Fforwm 50 oed ac yn hŷn y Fro	Y Fro	Y Fro Gyfan

Casglwyd gwybodaeth ddemograffig gan fynychwyr y grwpiau a'r holiadur un i un wedi ei hwyluso. Oherwydd mai prif ffocws y gweithgarwch oedd casglu gwybodaeth o'r drafodaeth mewn sesiynau grŵp, cawsom gyfradd gwblhau isel o'r ffurflenni demograffig. Gall pobl fod yn amharod i lenwi'r wybodaeth hon mewn lleoliadau grŵp. Y gyfradd gwblhau gyffredinol oedd 24%

O'r sampl a gasglwyd gennym, mae oedrannau yn amrywio o 50 i 94, gyda 43% o'r ymatebwyr dros 70 oed. Mae 74% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn fenywod, ac mae 24% yn nodi eu bod yn ddynion, ac roedd yn well gan 2% o'r ymatebwyr beidio â datgelu. Dywedodd 30% o'r bobl a ymatebodd wrthym eu bod yn gofalu am rywun fel gofalwr di-dâl, mae 42% yn byw gydag anabledd, a 24% o bobl yn gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog.

Yr ieithoedd a ffeirir i ymgysylltu â nhw yn nhrefn yr amllder a nodwyd oedd Saesneg, Gwjarati, Bengaleg, Wrddw, Punjabi, Sylheti, Arabeg, Pashto a Chymraeg.

2. Canfod gwybodaeth

.....

.....

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr sut maen nhw ar hyn o bryd yn canfod gwybodaeth am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol lleol a'r cymorth sydd eu hangen arnyn nhw.



Ar lafar

Amlygodd llawer o grwpiau mae ar lafar oedd y dull mwyaf dibynadwy o ganfod gwybodaeth. Dywedodd llawer o bobl wrthym eu bod yn dibynnu ar ffrindiau a chymdogion.

Dywedodd eraill wrthym eu bod wedi cael gwybodaeth drwy glybiau a chymdeithasau yr oeddent yn aelodau ohonynt, naill ai gan aelodau eraill neu o sgysiau gan sefydliadau oedd yn ymweld â'r grwpiau. Cafodd pobl wybodaeth hefyd o gysiau fel cwrs ymddeoliad Prifysgol y Drydedd Oes.

Dywedodd pobl wrthym fod llawer o wybodaeth ar gael a'i fod yn gallu bod yn eithaf drslyd. Hefyd, drwy gydol y pandemig, roedd gwybodaeth yn newid yn gyflym felly roedd yn anodd cadw i fyny â'r wybodaeth ddiweddaraf, a chadw golwg ar yr hyn oedd yn berthnasol iddynt. Felly, gall fod yn anodd ymddiried yn yr hyn y maent yn ei weld heb gadarnhad gan rywun y maent yn ymddiried ynddo.

Meddygfeydd

Dywedodd llawer o'r cyfranogwyr wrthym mai'r meddyg teulu oedd y man cyntaf yr oeddent yn mynd i gael gwybodaeth, er bod hyn wedi mynd yn anoddach ers y pandemig gydag apwyntiadau'n fwy anodd eu cael. Roedd pobl yn teimlo eu bod yn gallu ymddiried yn y wybodaeth mewn meddygfeydd, ac yn aml yn defnyddio hysbysfyrddau yn yr ardaloedd aros.

Ar-lein

Er bod pobl yn y grwpiau oedd yn gallu mynd ar-lein, nid oedd dod o hyd i wybodaeth ar-lein, yn cynnwys defnyddio chwilotwyr, yn opsiwn poblogaidd. Roedd y cyfranogwyr yn gyflym i nodi bod llawer o bobl ddim ar-lein neu'n methu fforddio bod ar-lein. Hefyd, dywedodd rhai pobl wrthym, er eu bod yn arfer defnyddio cyfrifiaduron yn aml, eu bod wedi ei chael hi'n fwy anodd wrth iddynt heneiddio.

Roedd rhai pobl yn cael gafael ar wybodaeth ar-lein ond roeddent yn amharod i wneud hynny. Dywedodd cyfranogwyr wrthym eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gorfodi i fynd ar-lein i ganfod pethau er nad ydyn nhw eisiau, a bod eu gwybodaeth yn gyfyngedig ynghylch dod o hyd i wybodaeth ddibynadwy. Trafododd pobl pa mor anodd y mae'n gallu bod i fynd drwodd i siarad â pherson ar y ffôn a pha mor ddryslyd y gall hyn fod i bobl sy'n byw gyda cholli eu cof. Dywedodd pobl wrthym eu bod am siarad â pherson sy'n eu deall am help, nid peiriant.

Mynegodd pobl rwystredigaeth hefyd mai cyfeiriadau e-bost neu wefan yn unig sydd ar hysbysebion yn aml, yn hytrach na rhifau ffôn. Mae'n teimlo fel pe bai'n mynd gymaint yn anoddach cael gafael ar wybodaeth all-lein.

Trafododd y rhai sydd â mynediad ar-lein efallai nad nhw yw'r mwyaf hyfedr yn canfod gwybodaeth ar-lein, gan nad ydynt yn defnyddio'r rhyngwyd at y diben hwn yn gyffredinol. Trafododd grwpiau nad yw bob amser yn glir a ydynt yn edrych ar ffynhonnell wybodaeth ddibynadwy neu beidio.

Fodd bynnag, roedd rhai pobl yn defnyddio'r rhyngwyd yn aml ac yn hyderus yn canfod gwybodaeth ar safleoedd fel y GIG ar-lein.

Dyweddod rhai pobl nad oeddent, tan heddiw, wedi meddwl chwilio ar-lein am wybodaeth ond y byddent yn gwneud hynny yn y dyfodol, felly i rai pobl roedd yn fater o godi ymwybyddiaeth yn unig.

Cyhoeddiadau

Mewn rhai ardaloedd, dywedodd pobl wrthym eu bod yn gallu cael gwybodaeth drwy bapurau newydd lleol am ddim fel y GEM, cylchlythyrau, fel papurau Chwarterol yr Eglwys Newydd a Llandaf, gan gynghorau cymuned lleol, grwpiau cymunedol, undebau llafur a grwpiau y maent yn aelodau ohonynt.

Gwybodaeth mewn cymunedau

Dyweddod pobl wrthym ei fod yn ddefnyddiol cael mynediad at wybodaeth mewn lleoliadau cymunedol fel llyfrgelloedd, fferyllfeydd, siopau coffi, a hybiau cymunedol trwy bersonél a hysbysfyrddau. Amlygodd rhai cyfranogwyr yn arbennig fod cymorth da yn llyfrgell Penarth gyda gwirfoddolwyr mewn sesiwn galw heibio.

Ystyriaethau eraill

Dyweddod rhai pobl wrthym eu bod yn cael gwybodaeth drwy elusennau fel Gofalwyr Cymru, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, Age Cymru ac Age Connects. Roedd eraill yn cael y wybodaeth yr oeddent ei hangen drwy wasanaethau byw'n annibynnol.

Mynegodd rhai pobl eu bod yn meddwl na fyddai'r mwyafrif yn gwybod ble i fynd i gael y wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnynt, a dywedodd rhai wrthym na fyddent yn gwybod ble i fynd mewn argyfwng.

3. Gwella gwybodaeth



.....

.....

Gofynnwyd i bob grŵp beth ellid ei wella am wybodaeth am gymorth a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol lleol sydd ar gael.

Defnyddio ymgyrchoedd postio

Trafodwyd ymgyrchoedd postio i aelwydydd yn nifer o'r sesiynau i wella mynediad at wybodaeth, gyda safbwyntiau gwahanol. Amlygodd pobl fod llawer o daflenni masnachol drwy flychau llythyrau, ond bod ychydig iawn, os unrhyw beth, ar iechyd a gofal cymdeithasol. Roedd rhai yn teimlo y byddai ymgyrch postio yn fuddiol iawn gan ei fod yn rhagweithiol ac y byddai'n helpu'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd gadael y tŷ i gael mynediad gwell at wybodaeth. Roedd eraill yn teimlo na fyddai'r gost yn werth y budd - awgrymwyd y gellid gwneud rhestrau o'r rhai oedd angen y wybodaeth i leihau cost ymgyrchoedd postio torfol.

Pan ofynnwyd iddynt am amllder, nid oedd pobl yn siŵr pa mor aml y byddai'n ddefnyddiol cael gwybodaeth ond awgrymwyd taflen fisol ar gyfer gwybodaeth leol gan rai. Trafodwyd hefyd sut y byddai'n ddefnyddiol anfon taflenni allan mewn iaith a ffefrir wedi'i threfnu ymlaen llaw.

Cysylltiad uniongyrchol â grwpiau lleol

Roedd y rhan fwyaf o grwpiau'n cytuno mai un o'r ffyrdd o wella gwelededd gwybodaeth fyddai cael cyswllt mwy rheolaidd â grwpiau sefydledig, gallai hyn fod drwy ymweld am sesiynau gwybodaeth rheolaidd neu rannu gwybodaeth yn rheolaidd gydag arweinwyr grŵp a chymunedol. Byddai'r cyswllt rheolaidd hwn yn adeiladu'r ymddiriedaeth sydd ei hangen ar bobl i ddibynnu ar y wybodaeth.

Hybiau lleol

Dyweddodd y cyfranogwyr wrthym y gallai fod gwell defnydd o hybiau a lleoliadau lleol yn y gymuned i hysbysebu'r hyn sydd ar gael. Dylai posteri a thafleuni ganolbwyntio ar ardaloedd lle mae nifer yr ymwelwyr yn uchel, fel swyddfeydd post, siopau lleol, fferyllfeydd, archfarchnadoedd, canolfannau siopa, siopau elusen a thafarndai. Gallai fod mwy o wybodaeth hefyd mewn lleoliadau ffydd, clybiau cymdeithasol a chwaraeon, a lleoliadau celfyddydol. Mae'n bwysig bod y wybodaeth hon yn cael ei monitro a'i diweddarau'n rheolaidd fel ei bod yn gyfredol, a bod pobl yn gallu dibynnu ar ei chywirdeb.

Dyweddodd pobl wrthym hefyd y gallai mynychu sesiynau galw heibio am goffi sefydledig yn y lleoliadau ffydd neu leoliadau cymunedol eraill fod yn ffordd ddefnyddiol o wella sut mae gwybodaeth yn cael ei chyfleu i gymunedau. Gallai sesiynau galw heibio hefyd gynnwys gweithgareddau eraill fel sesiynau ymarfer corff ysgafn syml. Mae lleoliadau fel sesiwn galw heibio Shiloh wedi dweud y byddai ganddyn nhw ddiddordeb yn cynnal sesiynau.

Awgrymwyd hefyd y gallai fod cyfathrebu gwell â wardeniaid tai gwarchod a allai ddsbarthu gwybodaeth, neu drefnu i bobl fynychu i siarad am y cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael.

Meddygfeydd

Dywedodd llawer o bobl wrthym eu bod yn teimlo bod gwybodaeth mewn meddygfeydd yn ddefnyddiol, ond cafwyd adborth gan rai y gellid ei gwella ymhellach. Mewn rhai mannau doedd y posteri ddim wedi cael eu diweddarau ers tro. Awgrymwyd y byddai mwy o weithwyr allgymorth meddygon teulu yn helpu i wella ansawdd ac effeithiolrwydd gwybodaeth i aelodau'r gymuned.

Clywsom hefyd gan bobl y byddai'n ddefnyddiol cael mwy o wybodaeth am yr hyn y gall meddygon teulu ei wneud a'r hyn na allant ei wneud fel eu bod yn gwybod ble y gallant fynd am gymorth. Er enghraifft, dealltwriaeth o'r hyn y gall fferyllfeydd ei gynnig.

Dywedodd rhai cyfranogwyr nad y wybodaeth sy'n achosi'r broblem, ond y diffyg gwybodaeth. Er enghraifft, nid oedd gwybodaeth yn ddigon clir am y newidiadau i feddygfeydd ym Mhenarth ac nid oedd rhai pobl yn gwybod a oeddent wedi cofrestru gyda meddyg teulu neu a oedd yn rhaid iddynt drefnu hyn.

Ar-lein

I'r cyfranogwyr hynny ar y cyfryngau cymdeithasol, cafwyd adborth y byddai'n ddefnyddiol cael presenoldeb gwell ar y cyfryngau cymdeithasol ynghylch gwybodaeth am iechyd a gofal cymdeithasol, a chodi ymwybyddiaeth bod y cyfryngau cymdeithasol yn fan lle gellir dod o hyd i'r math yma o wybodaeth.

Awgrymwyd bod gwefan ganolog, siop un stop, gyda chwestiynau ac atebion ar faterion perthnasol, fel cael gafael ar wybodaeth am wasanaethau meddygon teulu, cadw'n gynnes yn ystod y gaeaf, gwneud apwyntiadau, cymorth i ofalwyr, gwybodaeth am gartrefi gofal ac ysbytai dydd. Yn ogystal â gwybodaeth am grwpiau cymunedol perthnasol, fel Pedal Power.

Dywedodd pobl wrthym na ddylid cymryd yn ganiataol bod pawb yn gyfforddus ac yn hyderus yn defnyddio'r rhyngwyrdd, ac efallai na fydd ganddynt fynediad o gwbl. Mae rhai gwefannau hefyd yn eithaf dryslyd ac nid yw'n hawdd eu defnyddio. Awgrymwyd y gellid darparu mwy o gyrsiau cyfrifiadurol i unrhyw bobl hyn sydd am ddatblygu eu sgiliau i fynd ar-lein. Byddai'n rhaid i unrhyw siop un stop gael rhywbeth cyfwerth y gellid ei ddefnyddio all-lein.

Rhoddodd rai pobl adborth eu bod wedi gweld y cyfeiriadur DEWIS ar-lein yn ddefnyddiol.

Un pwynt mynediad

Dywedodd nifer o bobl wrthym y byddai un rhif ffôn i bobl gael pa bynnag wybodaeth sydd ei hangen arnynt am iechyd a gofal cymdeithasol lleol o fudd mawr. Dywedodd pobl wrthym

eu bod yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i wybodaeth wahanol o fannau gwahanol. Pe bai gwybodaeth yn hygyrch drwy wasanaeth ffôn ag adnoddau da, byddai hyn yn gwneud pethau'n llawer haws.

Gwybodaeth ysbyty

Roedd llawer o bobl yn teimlo y gallai bod cyfle i wella gwybodaeth wrth gael eu rhyddhau o'r ysbyty. Dywedodd y cyfranogwyr wrthym am brofiadau o adael yr ysbyty heb unrhyw gymorth na gwybodaeth berthnasol am y gwasanaethau sydd ar gael. Mae hwn yn gyfle allweddol i sicrhau bod pobl hŷn, teulu, ffrindiau a gofalwyr yn cael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt. Gallai hyn gael ei gefnogi gan sefydliadau sy'n rhyddhau cleifion hŷn o'r ysbyty, fel y Groes Goch.

Gwybodaeth hygyrch

Cafodd adborth ei roi am hygyrchedd fel ffordd bwysig o wella gwybodaeth. Dylai unrhyw wybodaeth a ddarperir fod mewn iaith glir a syml. Dywedodd rhai pobl wrthym nad yw llythyrau bob amser yn glir ac yn aml mae ganddynt lawer o fanylion cyswllt ac nid yw bob amser yn hawdd deall pa rif i'w ffonio.

Dywedodd rhai pobl wrthym y gall fod rhwystr iaith o ran cael mynediad at wasanaethau ar gyfer rhai grwpiau lleiafrifoedd ethnig ac mae angen ystyried hygyrchedd diwylliannol mewn gwasanaethau. Mae poblogaeth amrywiol yn y gymuned ac mae rhai pobl leol wedi cael anawsterau iaith ers blynnyddoedd lawer.

Clywsom hefyd gan rai cyfranogwyr fod angen gwybodaeth well sy'n hygyrch i bobl sydd wedi colli eu golwg gan nad oes llawer o ddarpariaeth ar hyn o bryd.

4. Defnyddio llwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol

Gofynnwyd i bob grŵp am eu defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys llwyfannau dewisol, defnydd a chynnwys.

Ym mhob grŵp, gofynnwyd pwy oedd yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, yn gyffredinol dim ond niferoedd bach oedd yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd. O'r rhai oedd yn gwneud, roedd pobl yn eu defnyddio'n bennaf ar gyfer cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, gyda Facebook a Whatsapp y llwyfannau a ddefnyddir amlaf.

Llwyfannau eraill a ddefnyddir oedd YouTube ar gyfer tiwtorialau, Twitter, Instagram, ac ap iechyd Zoe. Roedd rhai cyfranogwyr yn defnyddio Zoom i gadw mewn cysylltiad â phobl ac ar gyfer addoli ar-lein, ac roedd rhai pobl yn defnyddio e-bost. Roedd defnyddiau eraill ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol gan nifer fach o bobl yn cynnwys cael y newyddion lleol neu genedlaethol ee; newyddion y BBC, CNN, Al Jazeera, Positive News, y tywydd neu chwaraeon, cysylltu â gwleidyddion lleol, cadw mewn cysylltiad â hobiau fel grwpiau cerddorol, neu grwpiau amgylcheddol fel y Something Club. Nid oedd llawer o bobl yn defnyddio'r llwyfannau i gael gwybodaeth am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

O ran mathau o gynnwys, roedd yn well gan bobl ddarnau byr o destun clir, lluniau a fideos byr y gellid eu gwyllo'n hawdd ar ffonau clyfar.

Nodwyd bod llawer o bobl yn poeni am ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol oherwydd eu bod yn poeni am ddiogelwch llwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol o ran preifatrwydd ond roeddent hefyd yn poeni am gael eu twyllo. O'r rhai oedd yn edrych ar-lein am wybodaeth, dywedon nhw nad oedden nhw bob amser yn ymddiried yng nghywirdeb yr hyn sy'n ymddangos ar y cyfryngau cymdeithasol a'u bod eisiau gwybod sut i adnabod yr hyn sydd yn ffeithiol a'r hyn nad yw'n ffeithiol.

Dywedodd rhai pobl yn y grwpiau nad oedden nhw wedi ystyried defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gael gwybodaeth o'r blaen ac y byddan nhw'n gwneud hyn yn y dyfodol.



5. Cymryd rhan

Gofynnwyd i'r holl grwpiau beth yn eu barn nhw fyddai'n ei gwneud hi'n hawdd i bobl fod yn rhan o ddylanwadu ar waith y BPRh, a ble dylai'r BPRh hysbysebu'r gwaith y maen nhw'n ei wneud i gynyddu ymgysylltiad gan bobl hŷn.

Rhoddodd y rhan fwyaf o grwpiau adborth mai ymgysylltu wyneb yn wyneb, dod allan i gymunedau i siarad â phobl, a siarad â grwpiau sefydledig fyddai'r ffyrdd mwyaf effeithiol o annog pobl hŷn i gymryd rhan. Dywedodd y cyfranogwyr fod gweld pobl wyneb yn wyneb yn helpu i feithrin perthynas o ymddiriedaeth rhwng sefydliadau a phobl leol. Cafodd llawer o'r grwpiau a fynychodd fel rhan o'r gwaith hwn amser 'paned a sgwrs' ac fe'u sefydlwyd yn benodol i ddarparu ar gyfer sgysiau a chyflwyniadau allanol ochr yn ochr â'u gweithgareddau eraill. Rhoddodd rhai o'r mynychwyr eu manylion cyswllt uniongyrchol i'w trosglwyddo i'r BPRh, ond rhoddodd y rhan fwyaf adborth y byddai'n well ganddynt ymgysylltu trwy arweinydd eu grŵp, gan y byddai hyn yn cefnogi cyfathrebu ac ymgysylltu rheolaidd parhaus effeithiol.

Dywedodd rhai pobl wrthym y byddai gwybodaeth gliriach am yr hyn sy'n digwydd neu'n newid yn lleol o ran iechyd a gofal cymdeithasol fel bod newidiadau yn cael eu deall yn cefnogi pobl i gymryd rhan.

Dywedodd pobl wrthym na ddylai'r BPRh ddibynnu ar y rhyngwrwyd i ymgysylltu, a gellid gwneud defnydd gwell o hybiau cymunedol lleol fel llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol, fferyllfeydd, swyddfeydd post, gorsafoedd petrol a chanolfannau ffydd, ynghyd â hysbysebion mewn archfarchnadoedd neu ar fysiau.

Rhoddodd rhai cyfranogwyr adborth y gallai'r BPRh ddefnyddio papurau lleol am ddim, a radio lleol, a chyhoeddiadau fel Mature Times neu gylchgronau pentref lleol. Gallai'r BPRh hefyd feddwl am gael hanner tudalen mewn papurau newydd lleol o bryd i'w gilydd.

Nodwyd gan rai, fodd bynnag, nad yw llawer o bobl yn prynu papurau newydd mwyach felly ni fyddai hyn yn cyrraedd pawb.

Dywedodd eraill wrthym y byddai hysbysebu drwy sefydliadau sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phobl hŷn, fel Age Cymru neu Sight Life yn ddefnyddiol. Byddai presenoldeb mewn digwyddiadau cymunedol a ffeiriau hefyd yn effeithiol wrth siarad â chymunedau lleol.

Teimlwyd gan lawer yr hoffent gael trafodaethau ar bynciau a materion penodol ac mai dyma'r ffordd orau o ymgysylltu â phobl yn effeithiol. Yna gellir olrhain hyn i ddeall effaith yr adborth, a sut mae eu safbwyntiau wedi dylanwadu ar newid.

Roedd rhywfaint o amrywiaeth barn mewn un grŵp a oedd pobl eisiau neu ddim eisiau bod yn rhan o'r gwaith BPRh. Dywedodd rhai pobl eu bod yn rhy brysur i gymryd rhan felly byddai cael corff cynrychioliadol dibynadwy a allai ddatblygu safbwyntiau pobl hŷn yn opsiwn defnyddiol.

Dywedodd rhai pobl wrthym hefyd eu bod yn gweld rhagfarn oedran mewn gwasanaethau cyhoeddus a bod angen ystyried y ffordd y siaredir â phobl hŷn mewn unrhyw ymgysylltiad yn ofalus yn cynnwys sicrhau nad yw'n nawddoglyd. Mae angen ystyried hefyd y math o iaith a ddefnyddir, gan gynnwys cael gwared ar jargon.

O ran pa mor aml yr hoffai pobl yn y grwpiau i'r BPRh ymgysylltu'n uniongyrchol â nhw, cytunodd llawer o bobl y byddai dwywaith y flwyddyn ar gyfer unrhyw ymgysylltiad wyneb yn wyneb, a bwletinâu rheolaidd i arweinwyr grwpiau, neu'n uniongyrchol i rai, er mwyn cyfathrebu rhyngddynt yn ddefnyddiol. Roedd rhai yn hapus i gael cyswllt yn amlach.

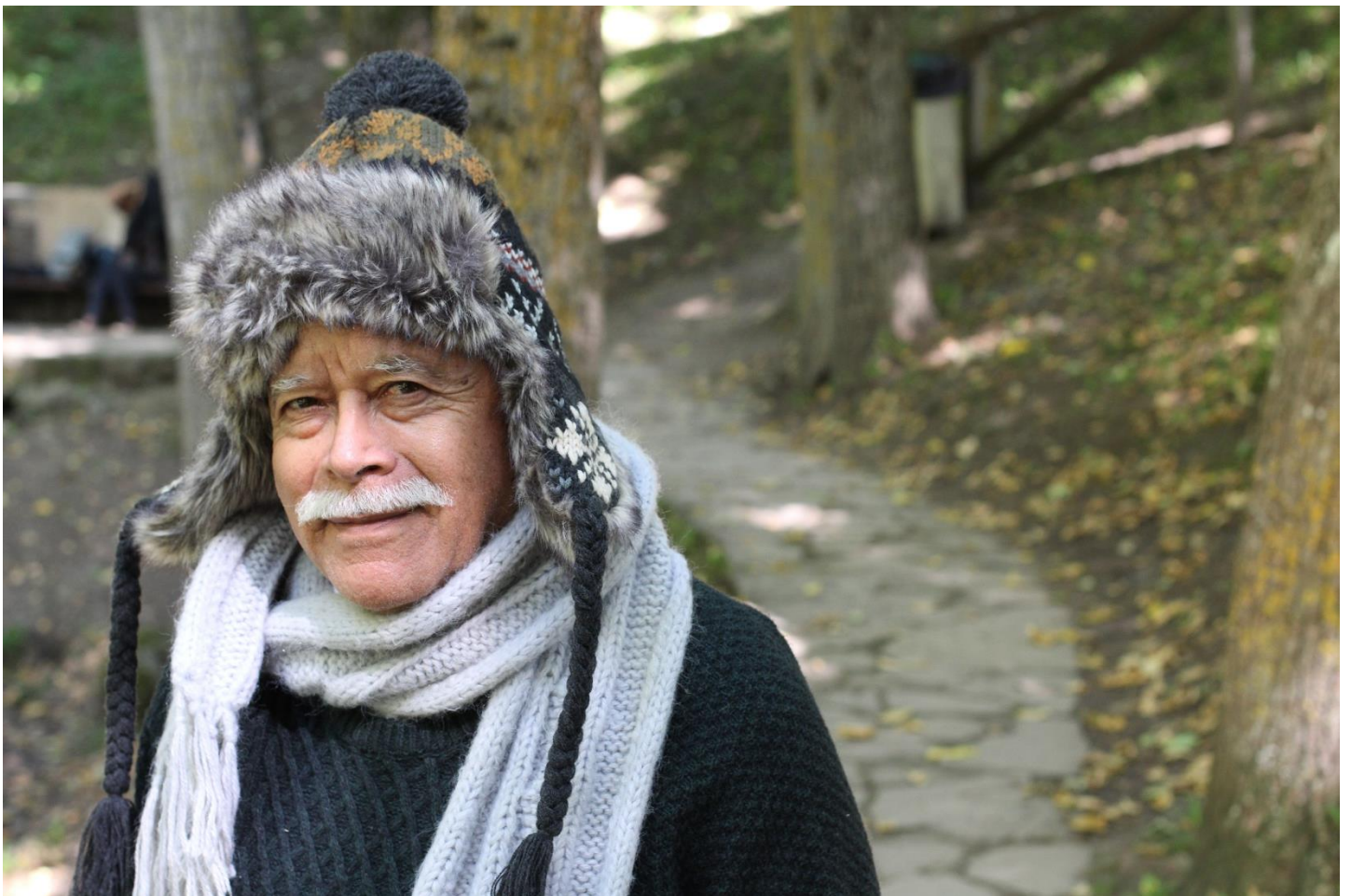
Dywedodd pobl wrthym y dylid cael mwy o gyhoeddusrwydd am y BPRh, taflen gyda gwybodaeth sylfaenol mewn iaith glir am yr hyn y mae'n ei wneud a pham ei fod ar waith. Hefyd, yn ogystal â'r sefydliadau, dylai fod rhai pobl dros 65 oed yn rhan o'r BPRh.

6. Ymgysylltu yn y dyfodol

Gofynnwyd i'r holl grwpiau pa bynciau penodol y gallai fod ganddynt ddiddordeb yn siarad â'r BPRh amdanynt ar gyfer unrhyw ymgysylltiad yn y dyfodol. Y prif feysydd oedd:

Mynediad at wasanaethau meddyg teulu

Dywedodd llawer o bobl hŷn wrthym am yr anhawster sylweddol y maen nhw'n ei gael yn cael apwyntiadau meddyg teulu. Roedd y materion yn cynnwys methu cysylltu dros y ffôn o gwbl, neu orfod aros am amser hir i alwadau gael eu derbyn. Mewn un ardal, dywedodd pobl wrthym fod yn rhaid iddyn nhw ddechrau ffonio am 8am i gael apwyntiad ac yn aml erbyn iddyn nhw gael ateb nid oedd unrhyw apwyntiadau ar ôl. Mae pobl hefyd yn poeni am



gost y galwadau ffôn hir hyn. Dywedodd sawl cyfranogwr am eu profiadau nhw a profiadau

ffrindiau lle bu oedi hir (sawl wythnos) cyn gweld meddyg a'r problemau yr oedd hyn wedi eu hachosi oherwydd yr oedi.

Mae yna lawer o rwystredigaeth hefyd wrth lywio systemau brysbennu anodd a rôl derbynwyr. Dywedodd llawer o bobl wrthym eu bod yn anhapus bod yn rhaid iddynt drafod materion personol a chyflyrau meddygol dros y ffôn gyda derbynnydd cyn gallu siarad â meddyg teulu, neu nyrs, a'u bod yn poeni am gyfrinachedd.

Mynediad i apwyntiadau ysbyty

Dywedodd y cyfranogwyr wrthym eu bod yn gorfod aros yn hir am apwyntiadau ysbyty, gydag un person yn aros bron i dair blynedd am apwyntiad ysbyty am anhawster clyw. Cafodd ei ganslo oherwydd Covid ac ni ofynnwyd iddyn nhw ddod yn ôl.

Clywsom hefyd am yr anawsterau y mae rhai pobl yn eu cael yn mynd i apwyntiadau. Dywedodd pobl wrthym fod apwyntiadau'n rhy bell o'u cartref, a bod trafndiaeth gyhoeddus yn llawer llai dibynadwy, yn enwedig gyda'r nos ac ar benwythnosau. Roedd pobl yn ei chael hi'n anodd peidio â chael mynediad ar draws Dinas Caerdydd o'r Gogledd i'r De mwyach. Mae problemau hefyd gyda thrafnidiaeth ysbyty gyda phobl yn cyrraedd eu hapwyntiadau yn rhy hwyr, a llwybrau sy'n rhy gymhleth. Roedd rhai pobl yn hapus gyda'r gwasanaeth gan drafndiaeth gymunedol VEST.

Roedd pobl hefyd yn cwestiynu pam nad oes modd darparu brechiad atgyfnerthu Covid mewn meddygfeydd neu fferyllfeydd. Bu'n rhaid i nifer o bobl gymryd dau fws i gael eu pigiad.

Oedi wrth drosglwyddo gofal a rhyddhau o'r ysbyty

Amlygodd nifer o bobl oedi wrth drosglwyddo gofal a rhyddhau o'r ysbyty fel maes allweddol i'w drafod. Dywedodd y cyfranogwyr wrthym na all pobl gael gofal cartref na gofal preswyl, felly mae'n rhaid iddynt aros yn yr ysbyty, gan greu tagfa sy'n effeithio ar wasanaethau ambiwlans a nifer y gwelyau sydd ar gael. Dywedodd un person wrthym am bythefnos o aros yn yr ysbyty i ofal cymdeithasol gan ei ddyrannu, dywedodd person arall wrthym am gymydog a gafodd lawdriniaeth i dynnu'r bledren ond wedyn cael eu rhyddhau heb unrhyw ofal cymdeithasol a bu'n rhaid iddynt aros am 6 wythnos i gael cymorth gan roi pwysau ychwanegol diangen ar ffrindiau, teulu a gofalwyr.

Oedi ym maes gofal cymdeithasol

Dywedodd pobl wrthym am faterion o ran cael gofal cymdeithasol i aelodau'r teulu, problemau gyda chael gweithiwr cymdeithasol yn yr ysbyty, neu anawsterau o ran anfon offer gofal cymdeithasol oherwydd diffyg staff gofal cymdeithasol. Dywedodd y cyfranogwyr wrthym hefyd am aros am asesiadau gofal ac oedi yn rhoi pecyn gofal ar waith.

Mynediad at ofal deintyddol

Dywedodd y cyfranogwyr wrthym am aros yn hir am apwyntiadau, gydag un person yn aros chwe mis am apwyntiad. Mae pobl hefyd yn delio gyda chostau na allant eu fforddio oherwydd diffyg deintyddion y GIG.

Amlygwyd pynciau a materion eraill hefyd fel rhan o'r trafodaethau grŵp. Roedd y rhain yn cynnwys y canlynol:

- Yr angen am atgyfeirio'n gyflymach i apwyntiadau ysbyty
- Proses haws i wneud cais am fathodynau glas
- Amseroedd aros ambiwlansys
- Angen mwy o ffocws ar bobl hŷn heb blant
- Yr angen i bobl allu cael mynediad at wasanaethau iechyd a gofal cyn y pwynt argyfwng
- Cysylltu'r asiantaethau perthnasol sy'n darparu gwasanaethau ar gyfer gwasanaeth cyfeirio symlach
- Diffyg adnoddau/staffio'r GIG a gofal cymdeithasol
- Yr angen am fwy o leoedd i gwrdd â phobl hŷn, fel y ganolfan gymunedol lle mae fforwm Llandaf 50+ yn cyfarfod gan ei fod yn achubiaeth i bobl hŷn.
- Cyfathrebu gwell rhwng staff meddygol a chleifion
- Iechyd meddwl ac unigrwydd
- Cymunedau hygyrch i bobl sydd wedi colli eu golwg a cholli eu clyw – hy; materion dodrefn stryd.

7. Sesiynau annibynnol

Caffi Dementia

Mae'r caffi dementia yn Llanilltud Fawr yn cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalgwyr. Daeth 11 o bobl i'r sesiwn grŵp wedi ei hwyluso.

1) Canfod gwybodaeth

Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod yn cael gwybodaeth ar-lein. Daeth eraill o hyd i wybodaeth mewn meddygfeydd, er y nodwyd nad yw hysbysiadau bob amser yn weladwy a'i fod yn hawdd eu methu.

2) Gwella gwybodaeth

Dywedodd y cyfranogwyr wrthym, pan roddir diagnosis o ddementia, mae'n sioc i bobl. Mae pobl yn cael gwybodaeth, ond ar ôl y diagnosis does dim byd. Dylid cael apwyntiad dilynol fel bod pobl yn cael cyfle i brosesu'r wybodaeth a chanfod pa gymorth sydd ei angen arnynt. Mae angen i'r gwasanaethau fod yn rhagweithiol. Dylid cynnal cyfarfodydd rheolaidd ar-lein neu wyneb yn wyneb drwy gydol y flwyddyn. Adlewyrchodd un gofalwr na fu unrhyw ddilyniant ar gyfer person â'u diagnosis dementia o'i gymharu â'r gwasanaethau dilynol yr oedd y person wedi eu cael ar gyfer arthritis gwynegol.

Pwysleisiodd y grŵp hefyd yr angen am wybodaeth well i ofalwyr sydd angen pecyn o wybodaeth gan gynnwys gwybodaeth ariannol. Mae gofalwyr hefyd angen galwadau rheolaidd am gymorth.

Mae angen gwybodaeth benodol sydd ar gael yn hawdd ynghylch Lwfans Gweini, Asesu Gofalwyr a gwasanaethau glanhau.

Dywedodd y cyfranogwyr wrthym nad yw pobl bob amser yn cael pecynnau cymorth cychwynnol ar ôl diagnosis, nid oes cyfeiriadur cyfoes, a dim rhif ffôn, mae angen pwynt cyswllt canolog. Mae angen rhif ffôn 24/7 i ofalwyr allu cael gwybodaeth a chymorth hefyd.

Materion eraill a godwyd

- Diffyg cefnogaeth a diffyg seibiant i ofalwyr
- Neb i'ch helpu pan na allwch gymryd mwy
- Angen cyfleusterau wrth gefn ar gyfer y person â dementia ac i'r gofalwr
- Nid oes gweithgareddau ar gyfer gofalwyr yn unig
- Angen ailasesiadau dementia - mae angen i bobl allu canfod am wahanol gyfnodau dementia.

Gweithgareddau defnyddiol a nodwyd ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr

- Grwpiau canu With Music in Mind
- Canolfan ddydd The Gathering Place
- Sefydliad Crossroads
- Hyfforddiant cysur i ofalwyr
- Woody's Lodge ar gyfer cyn-filwyr a gofalwyr.

3) Defnydd o lwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol

Mae tua hanner y mynychwyr yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Roedd y defnyddiau yn cynnwys dod o hyd i wybodaeth, a bod mewn cysylltiad â sefydliadau sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr fel y Gymdeithas Alzheimer's. Mae rhai pobl yn

defnyddio ap dementia sy'n ddefnyddiol i ofalwyr rannu profiadau, ac mae eraill yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ar gyfer cysylltiadau busnes.

Rhoddodd rhai cyfranogwyr adborth eu bod yn cael cymorth gan aelodau'r teulu i gael gfael ar wybodaeth ar eu cyfer ar y rhyngwrdd, a dywedodd rhai eu bod yn wylidwrus o ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol oherwydd pryderon am gael eu twyllo.

4) Cymryd rhan

Mae'r Caffi Dementia yn grŵp cymdeithasol rheolaidd. Gallai'r BPRh anfon llythyrau, gwybodaeth ac arolygon at arweinydd y grŵp i'w rhannu gyda'r grŵp, er mwyn i'r grŵp allu cynnig eu safbwyntiau. Yn dibynnu ar yr hyn y gall y BPRh ei gynnig, byddai'r grŵp yn hapus i dderbyn hyn unwaith neu ddwywaith y flwyddyn.

Awgrymodd y grŵp mai meddygfeydd, llyfrgelloedd a phapurau newydd lleol fyddai'r lle gorau i hysbysebu gwaith yr BPRh

5) Ymgysylltu yn y dyfodol

Nododd y grŵp y byddent yn hoffi bod crynodeb o ganfyddiadau'r adroddiad yn cael ei anfon at arweinydd y grŵp caffi Dementia er mwyn cael y wybodaeth ddiweddaraf am y gwaith hwn.

Woody's Lodge

Mae Woody's Lodge yn ganolfan gyfathrebu a chymdeithasol ar gyfer cyn-filwyr, gwasanaethau brys, milwyr wrth gefn a'u teuluoedd. Mae ganddynt ganolfannau ar draws Cymru, gyda'u prif safle yn Fferm Ymddiriedolaeth Amelia, ger Y Barri.

Hwylusodd Woody's Lodge y gwaith o gwblhau 10 holiadur un i un gyda chyn-filwyr hŷn ar eu safle yn Fferm Ymddiriedolaeth Amelia.

1) Canfod gwybodaeth



Y brif ffordd y dywedodd aelodau wrthym eu bod yn cael gwybodaeth oedd trwy deulu a ffrindiau, yn ogystal â thrwy Woody's Lodge a sefydliadau cyn-filwyr eraill fel Valley Veterans. Roedd rhai pobl yn cael gafael ar wybodaeth ar-lein, a dywedodd un person nad ydyn nhw'n cael unrhyw wybodaeth.

2) Gwelliannau i wybodaeth

Dywedodd y cyfranogwyr wrthym fod angen i wybodaeth fod ar gael yn ehangach, ac mae angen mwy o adnoddau i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd ac amgyffrediad y cyhoedd o wybodaeth am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

3) Defnydd o lwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol

Nid pawb oedd yn gallu mynd ar-lein ond i'r rhai sydd yn gwneud, maent yn defnyddio llwyfannau fel LinkedIn, Facebook, ac Instagram.

Roedd eraill yn ei ddefnyddio i gysylltu â busnesau a chadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu.

O ran y math o gynnwys, dywedodd pobl y byddai'n well ganddynt destun a fideos, sy'n addysgiadol ac sy'n gallu canolbwyntio ar weithgareddau dyddiol.

Pwysleisiodd yr Aelodau nad oes gan lawer o bobl hŷn fynediad i'r cyfryngau cymdeithasol neu nad ydynt yn gallu eu defnyddio, na'u deall. Mae gormod o newyddion ffug a gwybodaeth bersonol hefyd.

4) Cymryd rhan

Er mwyn annog cyfranogiad, awgrymodd pobl fod angen mwy o wybodaeth ynghylch pryd mae'r BPRh yn cwrdd, yr hyn y mae'n ei wneud mewn iaith glir a rhif uniongyrchol i adael adborth gyda nhw.

Roedd awgrymiadau ynghylch ble i hysbysebu i annog cyfranogiad yng ngwaith y BPRh yn cynnwys cael hysbysebion teledu lleol, a mwy o hysbysebu mewn manau cyhoeddus, meddygfeydd, deintyddion, canolfannau ffydd, hybiau cymunedol ac elusennau lleol.

Byddai hefyd yn ddefnyddiol cael gwybodaeth mewn canolfannau galw heibio lleol, a grwpiau cymorth gyda gwybodaeth ar gael, yn glir ac yn syml.

5) Ymgysylltu yn y dyfodol

Mae'r pynciau y byddai gan aelodau ddiddordeb mewn siarad â'r BPRh amdanynt ar gyfer ymgysylltu yn y dyfodol yn cynnwys:

- Mynediad at feddygon teulu, a chyswllt wyneb yn wyneb â meddygon - dywedodd pobl wrthym eu bod eisiau gallu cysylltu â meddyg teulu a thrafod llwybrau posibl sydd ar gael, yn hytrach na ffonio am 8am a methu cysylltu.
- Mynediad haws i gymorth iechyd meddwl

- Palmentydd peryglus
- Gwybod sut i estyn allan am wybodaeth a chymorth.

Women Connect First

Mae Women Connect First yn sefydliad sy'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys cyngor, eiriolaeth, cwnsela, ac ystod eang o raglenni hyfforddi a chyfleoedd gwirfoddoli ar gyfer menywod Du a Lleiafrifoedd Ethnig difreintiedig, ynysig ac ymylol yn Ne Cymru. Mae'r



grŵp hwn yn cynnwys Caerdydd. Hwylusodd Women Connect First cwblhau'r holiadur un i un, a phedwar grŵp ffocws gyda chyfanswm o 60 o aelodau.

1) Canfod gwybodaeth

Fe wnaeth nifer llethol o gyfranogwyr rhoi adborth eu bod yn dibynnu ar deulu a ffrindiau i gael gwybodaeth am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. I rai pobl roedden nhw'n dibynnu'n llwyr ar aelodau'r teulu am wybodaeth.

Roedd aelodau'r grŵp hefyd yn cael gwybodaeth ar-lein, ar Whatsapp, a thrwy sianeli newyddion Bangla TV. Dywedodd pobl wrthym hefyd eu bod yn dibynnu ar Women Connect First gan ei fod yn lle maen nhw'n ymddiried ynddo ac yn gallu cael gafael ar wybodaeth yn hawdd yn eu hiaith eu hunain. Mae rhai pobl yn defnyddio Google.

2) Gwella gwybodaeth

Bwydodd aelodau'r grŵp yn ôl y dylai unrhyw daflenni gwybodaeth fod ar gael mewn ieithoedd gwahanol, mewn print bras, gydag iaith syml bob dydd, dim gormod o destun, ffontiau mawr, a phwyntiau bwled.

Rhoddodd y cyfranogwyr adborth hefyd eu bod eisiau derbyn mwy o wybodaeth ar sianeli teledu yn eu hiaith eu hunain, fel ar sianeli Bangla TV.

Pwysleisiwyd bod angen iddo fod yn haws i bobl sy'n methu gadael y tŷ gael gafael ar wybodaeth. Mae angen dealltwriaeth a gwybodaeth am amrywiaeth a diwyllianau gwahanol wrth ystyried gwybodaeth.

Un awgrym ar gyfer gwella gwybodaeth oedd y byddai'n ddefnyddiol i bobl hŷn gael desgiau gwybodaeth hybiau cymunedol lle maent yn byw ac yn y cyffiniau. Un arall oedd y gallai meddygfeydd gael cownter neu gaban ar wahân i'r dderbynfa, desg wybodaeth gyffredinol, lle mae unigolyn sydd wedi'i hyfforddi'n dda yn cael ei gyflogi ar gyfer yr holl wybodaeth am y cymorth iechyd a gofal cymdeithasol lleol sydd ar gael.

Awgrymwyd hefyd y gallai fod cyfle da i wella gwybodaeth drwy ddefnyddio hanner tymor yr ysgol i ddod at ei gilydd yn yr ysgol, a chynnal sesiynau i ddiweddarau pobl.

Cafwyd adborth gan gyfranogwyr hefyd y dylai ymweliadau cartref, llythyrau a anfonir gartref, a thafenni i gyd fod ar gael mewn amrywiaeth o ieithoedd.

3) Defnydd o lwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol

Rhoddodd y cyfranogwyr adborth eu bod yn defnyddio llwyfannau gwahanol am resymau gwahanol, o Twitter at ddibenion gwleidyddol i fynegi safbwyntiau, You Tube i ddysgu am ddiwyllianau, i TikTok i ddysgu mwy am eu crefydd. Dywedodd eraill eu bod yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ar gyfer coginio, newyddion, cyfathrebu gyda pherthnasau a

ffrindiau, cymryd dosbarthiadau ar-lein, darllen, ryseitiau, crefftau, gwyllo cyfresi drama, a gwrando ar sgysiau.

Pwysleisiwyd bod y cyfryngau cymdeithasol yn ffordd dda o ymgysylltu ond mae pobl yn fwy tebygol o ymgysylltu â chynnwys a phobl sy'n adlewyrchu eu hamrywiaeth ethnig eu hunain.

O ran cynnwys, dywedodd y cyfranogwyr y byddai'n well ganddyn nhw ei fod yn syml ac yn hawdd cael mynediad ato, fel lluniau a fideos gwybodaeth byr, i gefnogi pobl ag anawsterau iaith. Byddai'n ddymunol bod unrhyw gynnwys ar gael mewn ieithoedd gwahanol.

Rhoddodd rhai cyfranogwyr adborth eu bod yn amheus o gynnwys ar y cyfryngau cymdeithasol am eu bod yn dweud nad oeddent yn gallu ymddiried mewn unrhyw wybodaeth a bod yn rhaid iddynt fod yn ochelgar ac yn ofalus am yr hyn sy'n ddilys a'r hyn nad yw'n ddilys. Nid ydynt yn credu ei fod yn ffordd ddibynadwy o gael gwybodaeth neu ymgysylltu ac nid ydynt yn gyfforddus iawn yn rhannu manylion personol a gwybodaeth ar y cyfryngau cymdeithasol.

Rhoddodd rhai aelodau adborth nad yw'r cyfryngau cymdeithasol yn ffordd ddelfrydol o gael gwybodaeth ac i ymgysylltu â phobl hŷn, gallant ei chael hi'n anodd ac yn heriol defnyddio teclynnau i gael mynediad i'r cyfryngau cymdeithasol.

4) Cymryd rhan

Rhoddodd y cyfranogwyr adborth y byddai gwybod mwy am y BPRh a'r hyn y mae'n ei wneud, a phwy sy'n eistedd arno yn ddefnyddiol i gefnogi cyfranogiad. Mae hefyd yn bwysig bod gwybodaeth ar gael mewn amrywiaeth eang o ieithoedd.

Awgrymodd yr aelodau y dylai'r BPRh hysbysebu drwy Women Connect First, a sefydliadau tebyg, llyfrgelloedd, cymdeithasau cymunedol, canolfannau ffydd fel temlau a mosgiau, a thrwy ysgolion. Roedd cyfathrebu trwy grwpiau Whatsapp hefyd yn opsiwn poblogaidd, yn ogystal â chylchlythyr rheolaidd yn cael ei bostio allan i gartrefi, a gwybodaeth ar Bangla TV.

Awgrymwyd hefyd y gellid rhannu gwybodaeth am hysbysebu ar sgriniau y tu mewn i drafnidiaeth gyhoeddus, a sgriniau mewn meddygfeydd, a manau aros mewn ysbytai.

Rhoddodd pobl adborth bod yn well ganddynt ddulliau cyfathrebu sain a fideo, mae'n well ganddynt lawer mwy o hysbysebion gweledol trawiadol ar sgriniau LED mewn manau cyhoeddus prysur lle mae pobl allan, fel canol y ddinas ac mewn digwyddiadau mawr.

Mae aelodau'n gweld Zoom yn llwyfan defnyddiol iawn i gyfathrebu a lleisio eu barn ac mae'n well ganddynt hyn gan ei fod yn llwyfan hawdd i gymryd rhan arno, yn enwedig wrth iddynt heneiddio, gallant ei wneud yng nghysur eu cartrefi, heb yr angen i ddibynnu ar rywun neu deithio i leoliadau i gymryd rhan.

5) Ymgysylltu yn y dyfodol

Mae'r pynciau y byddai gan aelodau ddiddordeb mewn siarad â'r BPRh amdanynt ar gyfer ymgysylltu yn y dyfodol yn cynnwys:

- Yr anfantais a'r gwahaniaethu a wynebir gan fenywod Du Asaidd, Lleiafrifoedd Ethnig a'u teuluoedd.
- Oedi a diffyg neu absenoldeb cyfathrebu rhwng gweithwyr iechyd proffesiynol, gweinyddwyr a defnyddwyr gwasanaeth.
- Allgáu digidol.
- Mynediad i wasanaethau meddygon teulu ac amseroedd aros.
- Meddygfeydd ac ysbytai gorlawn.
- Rhwystrau diwylliannol a rhwystrau iaith - Dywedodd un person bod ganddyn nhw a'u teulu gyflyrau iechyd a'u bod yn gorfod mynd i'r ysbyty yn aml. Dywedon nhw ei fod bob amser yn brofiad rhwystredig gan eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu camddeall gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol oherwydd rhwystrau diwylliannol ac iaith.
- Mynediad at ddeintyddion - rhoddodd bobl adborth nad ydynt yn gallu dod o hyd i ddeintydd i gofrestru yno. Dywedodd un person bod yn rhaid iddyn nhw fynd i'r ysbyty i gael triniaeth frys am nad ydyn nhw'n gallu cael triniaeth neu ofal hirdymor digonol am eu hanghenion iechyd y geg.
- Byw bywyd iachach
- Gwella'r ffordd y mae'r system bresgripsiwn yn gweithio a'i gwneud yn broses haws a llyfnach ar gyfer derbyn presgripsiynau a ailadroddir gan nad oes system unffurf ac mae meddygfeydd gwahanol yn dilyn gweithdrefnau gwahanol ar gyfer presgripsiynau a ailadroddir.
- Gorfod cael mynediad at ofal iechyd preifat oherwydd gwasanaeth gofal iechyd gwael y GIG.

Windrush Cymru Elders

Sefydlwyd Windrush Cymru Elders fel rhan o Race Council Cymru yn 2017. Maent yn grŵp rhagweithiol o bobl 50 oed ac yn hŷn sy'n hyrwyddo dealltwriaeth o bryderon ac anghenion pobl hŷn o leiafrifoedd ethnig gan ddathlu cerrig milltir allweddol a nodi cyfraniadau pobl o dras Affricanaidd. Roedd gan y cyfarfod bum cyfranogwr.



1) Canfod gwybodaeth

Dyweddod y rhan fwyaf o bobl wrthym eu bod yn cael gwybodaeth gan ffrindiau a theulu. Rhoddod yr aelodau adborth bod diffyg gwybodaeth yn gyffredinol am ddarpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol.

2) Gwella gwybodaeth

Dyweddod y cyfranogwyr y byddai'n ddefnyddiol cael mwy o wybodaeth am yr hyn y gall meddygon teulu ei wneud a'r hyn na allant ei wneud. Dyweddod pobl wrthym hefyd fod angen gwella gwybodaeth ar wardiau ysbytai.

Rhoddod yr aelodau adborth y byddai gwybodaeth am faterion etifeddiaeth cyn edrych ar opsiynau cartrefi gofal yn ddefnyddiol.

3) Cymryd rhan

Nid oedd llawer o aelodau'n ymwybodol o'r BPRh o'r blaen felly rhoddwyd adborth y byddai'n ddefnyddiol hysbysebu pwy ydyn nhw a beth maen nhw'n ei wneud. I wneud hyn gallent ddod allan i grwpiau cymunedol, fel yr un yma, yn rheolaidd. Gallai cyfarfodydd hefyd fod o gymorth gyda grwpiau ar Zoom.

Mae angen i'r BPRh sicrhau nad ydyn nhw'n rhoi popeth ar-lein, mae yna dybiaeth gyffredinol bod pawb ar-lein ac nid yw hyn yn gywir.

Awgrymodd y cyfranogwyr y gallai'r BPRh hysbysebu ar y teledu, radio lleol, mewn archfarchnadoedd a chanolfannau siopa, ar fysiau a llochesi bysiau, a meddygfeydd. Byddai taflen sylfaenol am yr hyn y mae'r BPRh yn ei wneud yn ddefnyddiol i gefnogi amlygrwydd ac ymgysylltu.

Roedd yr aelodau'n teimlo y byddai'n ddefnyddiol cwrdd â'r BPRh o leiaf ddwywaith y flwyddyn.

4) Ymgysylltu yn y dyfodol

Mae'r pynciau y byddai gan aelodau ddiddordeb mewn siarad â'r BPRh amdanynt ar gyfer ymgysylltu yn y dyfodol yn cynnwys:

- Mwy o gymorth i bobl aros yn eu cartref eu hunain, fel rheiliau llaw a chawodydd, a chael gwared ar brofion modd wrth addasu. Awgrymodd rhai sefydlu bwrdd tai ar gyfer pobl dros 70 oed yn ogystal â'r un presennol ar gyfer pobl dros 50 oed. Mae anghenion tai'r ddau grŵp oedran yn wahanol.
- Rhyddhau o'r ysbyty - rhoddod un person adborth bod eu partner wedi cael ei ryddhau o'r ysbyty ac nad oedd gan y clerc derbyniadau unrhyw gofnod eu bod wedi bod yno.
- Asesiadau gofal cymdeithasol - weithiau mae diffyg cyfatebiaeth a diffyg dealltwriaeth ddiwylliannol.

5) Defnydd o lwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol

Roedd y cyfryngau cymdeithasol yn cael eu defnyddio cryn dipyn yn y grŵp hwn gydag 80% o'r aelodau â mynediad.

Roedd pawb oedd yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn defnyddio WhatsApp, roedd eraill yn defnyddio Facebook, Twitter ac Instagram hefyd. Roedd pobl yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i gyfathrebu â theulu a ffrindiau ledled y byd, i gael newyddion, ac am hwyl.

6) Ymgysylltu yn y dyfodol

Roedd yr aelodau yn awyddus i gael y wybodaeth ddiweddaraf am y gwaith hwn a'r BPRh. Cofrestrodd rhai aelodau yn unigol i dderbyn cylchlythyr. Roedd eraill yn hapus i gymryd rhan drwy arweinydd y grŵp ac yna cael cyswllt ddwywaith y flwyddyn i fod yn rhan o unrhyw gynlluniau neu eu hadolygu.

Cymorth i Fenywod Caerdydd

Mae Cymorth i Fenywod Caerdydd yn sefydliad cydraddoldeb menywod sy'n bodoli i ddileu trais yn erbyn menywod a merched ac i gefnogi goroeswyr. Hwyluswyd sesiwn grŵp gyda



goroeswyr cam-drin domestig. Derbyniwyd pedwar cofrestriad gyda dau gyfranogwr. Roedd

yr oedrannau'n amrywio o'r 50au hwyr i'r 60au cynnar. Er gwaethaf y nifer fach, rhannwyd llawer o wybodaeth werthfawr.

1) Canfod gwybodaeth

Ar-lein

Dywedodd y ddau gyfranogwr eu bod wedi darganfod gwasanaethau ar-lein, ond yn cydnabod y gallai pobl hŷn na nhw neu heb gymorth teuluol gael mwy o anhawster yn gwneud hyn. Edrychodd un cyfranogwr i ddechrau ar yr hyn yr oedd cam-drin domestig yn ei olygu - nid oedd hi'n siŵr mai cam-drin oedd yr hyn yr oedd hi'n ei brofi. Rhoddodd hyn ddolenni iddi i wasanaethau, a phenderfynodd gyfeirio ei hun. Ni wnaed unrhyw atgyfeiriadau ar ei rhan.

Ar lafar

Nodwyd yn fras bod pobl trin gwallt a ffrindiau yn ffynonellau cymorth a gwybodaeth pwysig. Fodd bynnag, nododd y ddau gyfranogwr nad ydyn nhw'n teimlo eu bod yn gallu rhannu popeth gyda ffrindiau.

Gwasanaethau meddygon teulu a fferyllfeydd

Disgrifiwyd gwasanaethau meddygon teulu fel rhai "ar hap". Nodwyd rhai atgyfeiriadau a chyfeiriadau da iawn. Cafodd un cyfranogwr ei hatgyfeirio at Gymorth i Fenywod Caerdydd drwy ei meddyg teulu. Cafodd y cyfranogwr arall wrthiselyddion ar bresgripsiwn yn unig pan oedd yn ceisio cael cymorth i adael ei phartner oedd yn ei cham-drin ac ni chafodd unrhyw wybodaeth am ddefnyddio gwasanaethau. Fodd bynnag, cynigiodd ei fferyllfydd (yr oedd hi'n ei adnabod yn dda) ystafell dawel iddi ffonio gwasanaethau neu gael cymorth. Pwysleisiodd y cyfranogwr hwn yr arfer da a brofodd yn ei fferyllfa, a'r gofal a'r cymorth ardderchog a gafodd yno. Roedd hi'n teimlo bod y gofod hwn yn bwysig iawn, yn enwedig gan ei fod yn ei chymuned - cefnogodd y gofal a'r cymorth a gafodd hi ar ei thaith i adael.

Nododd y cyfranogwyr nad yw'r system newydd o ffonio meddygon teulu am apwyntiad bob amser yn gweithio i ddiodefswyr cam-drin, am nad oes ganddynt efallai fynediad at ffonau neu eu bod heb yr annibyniaeth i ateb galwadau ar eu pennau eu hunain. Dylai mynd i mewn i'r feddygfa ar gyfer apwyntiad barhau i fod yn opsiwn.

Nododd un y gall gorfod galw am apwyntiad ar y diwrnod fod yn rhwystr i'r rhai sy'n ceisio cymorth, gan ei fod yn golygu bod angen iddynt gael yr ysgogiad a'r egni i gael cymorth yn y fan a'r lle, tra byddai gwneud apwyntiad i'r dyfodol yn fwy haniaethol ac yn caniatáu amser i baratoi.

Gwaith cymorth arall

Disgrifiodd un cyfranogwr gorfod dod o hyd i'r holl wasanaethau ar ei phen ei hun ar ôl gadael perthynas lle'r oedd yn dioddef cam-drin. Chwiliodd am y rhain ar-lein, a gofynnodd am gymorth gan wasanaethau'r cyngor e.e. Cyngor Ariannol. Roedd hyn yn ddefnyddiol

iawn - roedd hi'n ceisio cael Credyd Cynhwysol ar ôl gadael, a gwnaeth y gweithiwr cymorth hi'n ymwybodol o lawer o fudd-daliadau a chymorth arall yr oedd ganddi hawl iddynt.

Hysbysiadau cyhoeddus

Nododd y ddau fod mwy o bosteri, taflenni a llenyddiaeth arall yn ddefnyddiol, yn enwedig i bobl hŷn ac yn enwedig yn ymwneud â cham-drin domestig. Nodwyd bod hyn yn arbennig o bwysig mewn manau cyhoeddus lle gallent gael eu derbyn "yn ddilys" heb godi amheuan, e.e. banciau, fferyllfeydd, archfarchnadoedd. Roedd iaith yn yr hysbysiadau hyn hefyd yn bwysig, ond mae hyn yn cael ei archwilio ymhellach isod.

2) Rhwystrau i wybodaeth a chymorth

Cynhwysiant digidol a mynediad

Gall fod diffyg argaeledd neu fynediad digidol i ddiodefwyr cam-drin - yn aml mae defnydd digidol yn cael ei fonitro'n sylweddol neu nid ydynt yn gallu gwneud galwadau ffôn.

Dywedodd y ddau gyfranogwr nad oeddent yn gallu defnyddio'r cyfrifiadur, ac nad oeddent yn gallu prynu un eu hunain - byddent wedi gorfod rhoi cyfrif am bob defnydd, ac yn aml ni fyddai'r cyflawnwr yn caniatáu iddynt ei ddefnyddio'n annibynnol:

Oherwydd hyn, nododd y ddau gyfranogwr fod cael fersiynau papur o wybodaeth yn ddefnyddiol iawn, ac yn caniatáu iddynt ddod yn ôl at wybodaeth yn eu hamser eu hunain. Nododd un fod ei gŵr wedi analluogi'r argraffydd, felly unrhyw beth yr oedd hi eisiau ei argraffu, roedd yn rhaid iddi ei anfon ato ef yn gyntaf. Yn ddiweddarach bu'n rhaid iddi ofyn i ffrindiau argraffu pethau a'u cuddio o dan sedd ei char.

Nodwyd bod data symudol yn bwysig - byddai'n caniatáu iddynt gael gafael ar wybodaeth a chymorth y tu allan i'r tŷ. Fodd bynnag, nododd y ddwy efallai na fyddai gan bobl eu hoedran nhw (56 a'r 60au cynnar) ac efallai pobl yn eu 70au ac yn hŷn ffonau clyfar neu ddefnydd o ddyfeisiau symudol. Wrth ffoi rhag partner sy'n cam-drin a chan fod cymaint o bethau ar-lein bellach, roedd peidio â chael mynediad i'r rhyngwyd yn gwneud pethau'n anodd iawn i un cyfranogwr. Dywedodd ei bod wedi gwario llawer o arian yn ychwanegu data symudol er mwyn cael hanfodion sylfaenol yn ei chartref newydd.

Teimlo fel baich

Roedd y ddau gyfranogwr yn teimlo bod rhwystrau yn cael gafael ar gymorth a gwybodaeth yn teimlo fel baich, neu fod pobl eraill yn ei chael hi'n waeth neu'n haeddu cymorth yn fwy. Mynegwyd pryder ynghylch defnyddio amser ac adnoddau pobl. Cafodd un cyfranogwr gymorth gan y cyngor e.e. Cyngor Ariannol, ond nid oedd am gymryd gormod o'u hamser, pan oedd ciw wrth y drws - roedd hi'n teimlo bod pobl eraill ei angen yn fwy. Diolch byth, cadarnhaodd y gweithiwr cymorth ei bod angen cymorth iawn cymaint â phobl eraill a gofynnodd iddi aros. Roedd y ddau gyfranogwr yn teimlo bod y ffaith eu bod yn hŷn ac yn ddsbarth canol yn gwneud hyn yn waeth.

Llywio gwasanaethau a thir anghyfarwydd

Dywedodd y ddau gyfranogwr nad oedd cam-drin domestig yn cael ei drafod ddigon, yn enwedig mewn ardaloedd dosbarth canol. Nododd un bod yn rhaid iddi ddarganfod ei hun beth oedd cam-drin domestig, a bod ffrindiau wedi dweud wrthi bod angen cyfreithiwr arni, ond mai cymorth emosiynol ac ymarferol oedd ei angen arni mewn gwirionedd.

Roedd gadael cam-drin domestig yn cael ei nodi gan y ddau gyfranogwr fel rhywbeth wnaeth chwalu eu bywydau, ac yn golygu bod yn rhaid iddynt lywio tirwedd hollol newydd nad oeddent yn gyfarwydd â hi. Fe wnaethant nodi, gan eich bod yn hŷn, rydych yn fwy tebygol o fod wedi byw gyda'r cam-drin am fwy o amser, a'u bod wedi cael eu cadw yn y tywyllwch ynghylch ffyrdd y gallent ddianc.

3) Beth ellid ei wella am wybodaeth am gymorth iechyd a gofal cymdeithasol lleol sydd ar gael.

Mannau cymunedol

Nid oedd ac ni fyddai y naill gyfranogwr na'r llall wedi meddwl am ddefnyddio'r llyfrgell neu hybiau i ddod o hyd i gymorth a gwybodaeth. Roeddent yn ymwybodol y gallent gael mynediad i apwyntiadau a gweithgareddau ond ni fyddent wedi meddwl amdano i gael gafael ar wybodaeth. Roeddent yn meddwl y byddai'n ddefnyddiol cael gwybodaeth mewn manau hygyrch a manau na fyddent yn cael eu holi amdanynt.

Cymunedau

Nodwyd bod cyfeillgarwch, rhwydweithiau a chymuned yn bwysig a hefyd yn fwy anodd i'w creu neu eu cynnal, yn enwedig ar ôl gadael camdriniaeth.

Nodwyd pwysigrwydd cymorth cyfoedion a chynnal gweithgareddau ar gyfer grwpiau oedran penodol e.e. Cymorth i Fenywod Caerdydd yn rhoi cymorth cyfoedion i fenywod hŷn. Gall cael rhywun yno sydd â phrofiadau tebyg mewn bywyd fod yn fwy defnyddiol na gweithiwr proffesiynol yn dweud wrth rywun beth i'w wneud. Nodwyd Rhaglen Cleifion Arbenigol y GIG fel enghraifft dda o hyn.

Hysbysebu a rhannu gwybodaeth

Fel y nodir uchod, mae mynediad digidol yn broblem i lawer o ddiodefwyr cam-drin a phobl hŷn yn gyffredinol. Awgrymodd y cyfranogwyr gyfres o lyfrynnau, yn amlinellu gwybodaeth fel ble y gallwch fynd am gymorth, beth y gallwch gael cymorth yn ei gylch, ac ati. Nodwyd eto ei bod yn ddefnyddiol cael mwy o bethau mewn print - ei fod yn ei gwneud hi'n haws darllen a mynd yn ôl at bethau ar bapur. Nodwyd bod trawma a'r tarfu oherwydd gadael yn gallu ei gwneud hi'n anodd cadw pethau yn eich pen, felly mae cael pethau wedi'u hysgrifennu i lawr yn ddefnyddiol.

Iaith

Nodwyd bod defnydd o iaith, yn enwedig o amgylch pynciau sensitif fel cam-drin, yn bwysig. Nododd y cyfranogwyr efallai na fyddai llawer o bobl hŷn, yn arbennig, yn cysylltu ag iaith fel "cam-drin domestig". Oherwydd camdybiaethau diwylliannol a diffyg dealltwriaeth gyffredinol, efallai y byddent yn tybio ei fod yn golygu cael eich curio neu yn syml ei fod yn normal gorfod ufuddhau i'w gŵr.

Roedd rhai awgrymiadau yn cynnwys "Ydych chi'n ofn eich partner?", "Ydych chi'n ofn mynd gartref?" "Oes 'na bethau'n digwydd gartref?", neu rywbeth o gwmpas y syniad o guddio'r ffordd rydych chi'n byw oddi wrth bobl o'ch cwmpas.

Nodwyd llawer o iaith benodol i gam-drin nad oeddent yn ei wybod e.e. dibwylllo, rheolaeth drwy orfodaeth, y mae pobl yn fwy agored amdano nawr ac y gallai pobl iau fod â dealltwriaeth well ohono.

Cymorth i lywio'r system

Arweiniad a chymorth i'r rhai sydd newydd adael cam-drin. Mae gadael yn golygu tarfu a newid mawr ym mhatriau bywyd arferol a systemau cyfarwydd - yn aml mae'n rhaid iddynt ddibynnu o'r newydd ar fudd-daliadau a chymorth nad oeddent wedi cael mynediad atynt o'r blaen. Dywedon nhw fod disgwyliad y byddent yn gallu llywio'r system hon am eu bod bellach ynnddi oherwydd cam-drin, ond nid oedd hyn yn wir yn gyffredinol gan ei bod yn gwbl anghyfarwydd iddynt.

Cymorth strwythurol gan sefydliadau

Er y tu hwnt i gwmpas yr ymgynghoriad hwn, nododd y ddau gyfranogwr sawl cyfle i sefydliadau corfforaethol gefnogi pobl (yn enwedig pobl hŷn) sy'n ffoi rhag camdriniaeth. Roedd hyn yn cynnwys pethau fel:

- Cwmnïau ffôn yn rhoi mis o ddata symudol diderfyn am ddim i bobl sy'n gadael perthynas o gamdriniaeth;
- Archfarchnadoedd yn darparu rhyngrwyd a choffi am ddim wrth geisio cael gafael ar wasanaethau a dod o hyd i wybodaeth;
- Pecyn i gynorthwyo sefydlu dŵr, biliau ac ati mewn cartref newydd, yn enwedig yn dilyn cam-drin ariannol lle na fyddai'r dioddefwr erioed wedi delio â biliau neu arian;
- Benthyciad banc bach wrth ffoi i allu sefydlu cartref newydd, ar ôl gadael heb ddim byd efallai neu heb hyd yn oed allu mynd gartref i gasglu hanfodion sylfaenol.

4) Defnydd o lwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol

Roedd y ddau gyfranogwr yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Un Facebook yn unig; un Facebook, yn ogystal ag Instagram ar gyfer gwaith. Disgrifiwyd parhau i wneud diddordebau hefyd e.e. crefftau.

Nododd y ddau gyfranogwr fanteision y cyfryngau cymdeithasol, yn arbennig ar gyfer cysylltu ag eraill. Soniodd un, oherwydd cyflwr iechyd corfforol, nad yw'n mynd allan i siarad â phobl wyneb yn wyneb yn aml ond bod y cyfryngau cymdeithasol yn ei galluogi i fod mewn cysylltiad â phobl a chael gwybodaeth.

Nid oedd y naill na'r llall yn siŵr nac â syniadau ynghylch sut y gellid defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol yn well i ymgysylltu â phobl.

Cymryd rhan mewn gwaith BPRh

Roedd gan y ddau gyfranogwr ddiddordeb mewn parhau i gyfrannu, ond nid oeddent wedi gwybod am waith y BPRh o'r blaen. Dywedasant y byddent yn awyddus pe byddent yn gwybod amdano. Mynegodd un ei bod am helpu eraill mewn sefyllfaoedd tebyg, boed hynny'n ymwneud â cham-drin domestig neu salwch cronig, felly roedd hi'n hapus i wneud pethau fel hyn os yw'n helpu pobl. Roeddent eisiau clywed amdano ar e-bost.

