

## **Age Connects Morgannwg: Addasu i Heriau Bywyd – Covid-19, Llifogydd a Thorri Ewinedd**

Bydd 2020 wedi'i serio ar ein cof am byth fel blwyddyn a oedd yn llawn heriau. Roedd cymunedau cyfan yng nghymoedd y De yn dal i ddioddef yn sgil Storm Dennis a Storm Jorge pan orfodwyd pobl i aros gartef mewn tai a oedd dan ddŵr.

Yr oedd hyn yn wir hefyd am elusennau fel Age Connects Morgannwg (ACM), sy'n gweithio ar draws ardaloedd Rhondda Cynon Taf (RCT), Pen-y-bont ar Ogwr a Merthyr Tudful er mwyn helpu i greu cymdeithas lle gall pobl hŷn gyflawni eu dyheadau a theimlo eu bod yn cael eu parchu, trwy wasanaethau lles a lleihau tloidi.

Pan gyrhaeddodd y stormydd ym mis

Chwefror 2020, yr oedd swyddfa ACM ym Mhontypridd o dan ddŵr. Fe wnaethon nhw golli pob desg, cadair, system TG a system ffôn ond, cyn pen wythnos, roeddent wedi ailgydio yn y gwaith, gan ddefnyddio swyddfa gymdeithas adeiladu gyfagos fel canolfan. A hwythau wedi gorfod codi pac unwaith yn barod, gallai hyn esbonio pam y bu i ACM addasu mor rhwydd ac ymateb yn chwim i'r hyn a oedd i ddilyn: y pandemig Covid-19.

Er nad oedd dewis ond i gau eu swyddfeydd i'r cyhoedd yng nghanol mis Mawrth 2020, llwyddodd ACM i barhau â'r rhan fwyaf o'r gwasanaethau integredig, iechyd cymunedol a gofal cymdeithasol, gan gynnwys gwybodaeth a chyngor, cefnogaeth eiriolaeth, gwasanaethau i bobl sy'n cael eu rhyddhau o'r ysbyty, gofal dementia yn y cartref a gwasanaethau cyfeillio.



Ar ôl deuddeng wythnos o'r cyfnod clo, roedd y rhestr aros yn llenwi dwy dudalen A4. Gall traed sydd wedi'u hesgeuluso'n ddrwg arwain at broblemau iechyd a gofal cymdeithasol real iawn fel unigedd, iselder, rhagor o godymau a'r angen am driniaethau orthopaedig, fel cael clun newydd.

**Yvette Davies**



Dyma esboniad Yvette Davies, Rheolwraig Gwasanaethau Cyngori ACM, sydd wedi gweithio i'r elusen ers 19 o flynyddoedd: 'Roeddem eisoes wedi symud ein gweithrediadau i realiti newydd oherwydd i ni golli popeth yn y llyfogydd: prynu gliniaduron i'r staff, a dargyfeirio llinellau ffôn i'n ffonau symudol. Roeddem eisoes wedi addasu i ffordd newydd o weithio ac yr oedd hynny'n fantais fawr i ni.

'Newidiwyd pob apwyntiad wyneb-yn-wyneb i apwyntiad dros y ffôn, ac fe wnaethon ni recriwtio rhagor o wirfoddolwyr i ymdopi â'r galw, yn enwedig o safbwynt y bobl a gâi eu rhyddhau o'r ysbyty ayb. Fe wnaethom hefyd ddarparu cymorth dros y ffôn i gefnogi pobl a oedd angen cymorth i dalu am eu cyfleustodau, i drefnu apwyntiadau meddygol neu i roi arweiniad ar bellhau cymdeithasol a chysgodi rhag y firws.'

Mae ACM wedi bod yno bob amser i deuluoedd lleol – a hynny yn ystod rhai o'r adegau anoddaf yn eu bywydau. Mae'r elusen yn benderfynol o fod yno iddynt yn ystod y pandemig, yn enwedig gan fod Covid-19 wedi bod yn ergyd drom i'w chymunedau (ym mis Ebrill 2020, cofnododd RCT 176.2 o farwolaethau i bob 100,000 o bobl<sup>1</sup>).

Yn ogystal â symud i wasanaethau cefnogi dros y ffôn, maent hefyd wedi adleoli wyth aelod staff i roi cymorth uniongyrchol i Ganolfannau

Cydnherthedd Cymunedol RCT, i gynnwys tasgau fel siopa i'r rhai sy'n cysgodi rhag y firws, casglu presgripsiynau, a danfon offer o ysbytai aciwt.

Adleolwyd timau eraill i ddau gyfleuster 'Cam-i-Lawr' newydd sbon (a sefydlwyd i gefnogi cleifion oedrannus sy'n cael eu rhyddhau o ysbytai cyffredinol), yn Abergarw Manor ym Mhen-y-bont ar Ogwr ac yn Marsh House ym Merthyr Tudful, er mwyn helpu staff i baratoi manau preifat a chymunedol diogel i gleifion sy'n trosglwyddo o'r ysbyty.

Mae llawer o'r gwaith hwn hefyd yn golygu cymryd camau i frwydro yn erbyn unigrwydd ac unigedd drwy helpu cleifion i gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd drwy'r dechnoleg a gyfrannwyd gan Cymunedau Digidol Cymru, sy'n cynnwys Llechi Android, Echo Dots Amazon, Amazon Shows a chlustffonau realiti rhithwir Oculus. Gall cyfarfodydd rhithwir ar fideo Messenger, Skype neu Whatsapp olygu'r gwahaniaeth rhwng diwrnod da a diwrnod drwg.

Roeddem eisoes wedi symud ein gweithrediadau i realiti newydd oherwydd i ni golli popeth yn y llyfogydd: prynu gliniaduron i'r staff, a dargyfeirio llinellau ffôn i'n ffonau symudol. Roeddem eisoes wedi addasu i ffordd newydd o weithio ac yr oedd hynny'n fantais fawr i ni.

<sup>1</sup> BBC Cymru, 12 Mehefin 2020: <https://bbc.in/3eepaGa>

Yn amlwg, mae'r elusen yn wynebu her ddeublyg: parhau i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth sydd eisoes yn ei chael yn anodd ymdopi â heriau bywyd bob dydd tra, ar yr un pryd, yn ymateb yn briodol i'r ffaith y gallai nifer fawr ohonynt fod yn y grŵp risg-uchel i ddioddef cymhlethdodau yn sgil Covid-19.

Mae yna angen gwirioneddol i barhau â'r gwasanaethau beunyddiol, nid yn unig oherwydd bod eu hangen ar bobl, ond hefyd oherwydd y byddant yn gostwng lefelau pryder, yn lleihau'r rhesymau i fentro allan heb fod wir angen, a lleihau'r risg o ddal Covid-19. Dyma pam mae ACM yn y broses o ganfod ffyrdd i adfer y gwasanaethau a ohiriwyd, y rhai nad ydynt ar gael ar hyn o bryd oherwydd rheolau pellhau cymdeithasol.

Dywed Yvette, sydd hefyd yn goruchwylio gwasanaeth torri ewinedd yr elusen, fod adfer y gwasanaeth yn hanfodol: 'Dydi hi fawr o syndod i mi fod gennym, ar ôl deuddeng wythnos o'r cyfnod clo, restr aros sy'n llenwi dwy dudalen A4. Gall traed sydd wedi'u hesgeuluso'n ddrwg arwain at broblemau iechyd a gofal cymdeithasol real iawn fel unigedd, iselder, rhagor o godymau a'r angen am driniaethau orthopaedig, fel cael clun newydd. Mae ein tri thechnegydd ewinedd - Helen, Ann a Linda - yn gwneud gwaith penigamp.

'Nid yn unig y maen nhw'n cynnig gofal traed sylfaenol, ond maen nhw hefyd

yn mynd i'r afael ag amryw o broblemau iechyd a gofal cymdeithasol eraill cyn iddynt fagu gwreiddiau.

Ar ôl yr ymweliad cyntaf, gallai ei dechnegydd ewinedd dorri ei ewinedd, esmwytho'r boen iddo, a'i gyfeirio at un o Adrannau Podiatreg y GIG. Erbyn hyn, mae'n mynychu apwyntiadau torri ewinedd yn rheolaidd. Mae wedi adennill ei annibyniaeth, wedi ailddechrau gyrru car ac mae'n mynd i noson gwis leol, gyda'i bartner.'

'Cymerwch Jack\*

er enghraifft, cyn löwr a wisgodd esgidiau blaen dur am y rhan fwyaf o'i fywyd gwaith, gan arwain at ewinedd traed trwchus ac afluniaidd. Pan ddaeth yn amhosib iddo dorri ei ewinedd traed ei hun, roedd ganddo ormod o gywilydd dweud wrth ei Feddyg Teulu ac felly, yn y pen draw, yr oedd cerdded yn rhy boenus iddo, ac ni allai wisgo esgidiau na gadael y tŷ.

'Yn naturiol, arweiniodd hyn at unigedd ac iselder, nes iddo gytuno i ymweld â'n clinig. Ar ôl yr ymweliad cyntaf, gallai ei dechnegydd ewinedd dorri ei ewinedd, esmwytho'r boen iddo, a'i gyfeirio at un o Adrannau Podiatreg y GIG. Erbyn hyn, mae'n mynychu apwyntiadau torri ewinedd yn rheolaidd. Mae wedi adennill ei annibyniaeth, wedi ailddechrau gyrru car ac mae'n mynd i noson gwis leol, gyda'i bartner.'

Mae ACM yn y broses o ddatblygu 'datganiad iechyd a diogelwch ar gyfer gwaith risg uchel' a fydd yn helpu i oresgyn y rhwystrau rhag cael y gwasanaeth hwn yn ôl ar ei draed – dan ganllawiau pellhau cymdeithasol newydd. Mae'r elusen yn gobeithio y caiff y cyfyngiadau eu llacio'n fuan ar wasanaethau torri ewinedd â dibenion cymdeithasol a bydd yn galw ar Vaughan Gething, y Gweinidog Iechyd, i flaenoriaethu ailagor gwasanaethau o'r fath cyn gynted ag y bo modd er mwyn cydnabod eu gwerth fel gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, yn hytrach na fel triniaethau harddwch moethus, megis trin gwallt.

Bydd y datganiad hwn yn ceisio diogelu staff a defnyddwyr gwasanaeth fel ei gilydd, gan gynnwys darpariaethau fel:

- cynnig y gwasanaeth torri ewinedd mewn clinig yn y lle cyntaf (gan osgoi ymweld â phobl yn eu cartrefi yn gyfan gwbl

oherwydd ystyriaethau cysgodi rhag y firws)

- ymestyn hyd yr apwyntiadau o 30 munud i 45 munud, er mwyn gallu glanhau'r ystafell yn drylwyr rhwng ymweliadau pob claf
- sicrhau PPE priodol, gan gynnwys fisorau i orchuddio'r wyneb yn llwyr.

Fe wŷr pob un ohonom y gall bywyd, wrth i ni heneiddio, fod ychydig yn fwy heriol, yn enwedig os ydym yn byw ar ein pennau ein hunain, wedi colli partner, neu os yw ein teuluoedd yn byw i ffwrdd. Gall ceisio ymdopi â phopeth fod yn llethol ar brydiau: trefnu'r siopa bwyd, talu biliau, casglu presgripsiynau, ymweld â'r Meddyg Teulu, mynychu apwyntiadau fel cleifion allanol, a thorri ewinedd. Mae ACM yn gymorth angenrheidiol na ellir ei danbriso.

*\*Jack - newidiwyd yr enw am resymau cyfrinachedd*

---

I ddysgu mwy am waith CGGC ar Iechyd a Gofal Cymdeithasol, cysylltwch â Sally Rees, Cydlynnydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cenedlaethol y Trydydd Sector, ar: [srees@wcva.cymru](mailto:srees@wcva.cymru)

Am fwy o wybodaeth am wasanaethau Age Connects Morgannwg ewch i: [www.ageconnectsmorgannwg.org.uk](http://www.ageconnectsmorgannwg.org.uk)

