

Gwneud gofal wedi'i bersonoli yn ffaith rôl therapi galwedigaethol



Coleg Brenhinol y
Therapyddion
Galwedigaethol



Therapi Galwedigaethol
*Gwella bywydau
Arbed arian*
#GwerthThg

Gwneud gofal wedi'i bersonoli yn ffaith

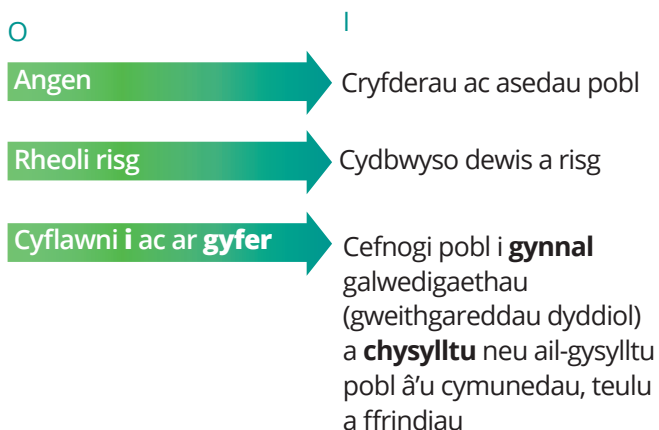
rôl therapi galwedigaethol

Grymuso pobl i reoli eu hiechyd a'u llesiant

Nid oes amheuaeth bod pobl yn arbenigwyr ar yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw, eu profiad o salwch a'u hamgylchiadau teuluol a chymdeithasol. Mae cynllunio gofal a chefnogaeth sy'n ymwreiddio dull a rennir o wneud penderfyniadau yn cydnabod bod pobl yn dwyn gwybodaeth ac arbenigedd gwahanol, sydd yr un mor bwysig, i'r broses. Trwy wneud pobl yn ganolog i benderfyniadau am ofal mae cyfle i feddwl yn wahanol a "symud oddi wrth y 'model meddygol' o salwch... tuag at fodel o ofal sy'n rhoi ystyriaeth i arbenigedd ac adnoddau pobl â chyflyrau tymor hir a'u cymunedau"ⁱ.

Ym mhedair cenedl y Deyrnas Unedig mae momentwm cynyddol ynglŷn ag ymwreiddio mwy o reolaeth a dewis yn y ffordd y mae pobl yn profi gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasolⁱⁱ. Mae polisiau a deddfwriaeth yn ceisio rhoi mwy o bwyslais ar ofal yn y gymuned ac mae nifer gynyddol o gynlluniau lleol sy'n canolbwyntio ar well cyflawni yn y gymuned. Gyda dim ond 10% o'r hyn sy'n pennu iechyd a lles yn gysylltiedig â gofal iechyd gwirioneddol,ⁱⁱⁱ **mae'n bryd cael dull cenedlaethol sy'n strwythuro gwasanaethau o gwmpas pobl yn well, gan gadw eu cysylltiad â'u teuluoedd, ffrindiau a'u cymuned.**

Mae ymwreiddio gofal wedi'i bersonoli yn gofyn i'r gwasanaethau newid eu pwyslais:



“Mae personoli gwasanaethau wedi ei wreiddio yn y gred bod ar bobl eisiau cael bywyd nid gwasanaeth.”^{iv}

Manteisio ar y gweithlu therapi galwedigaethol

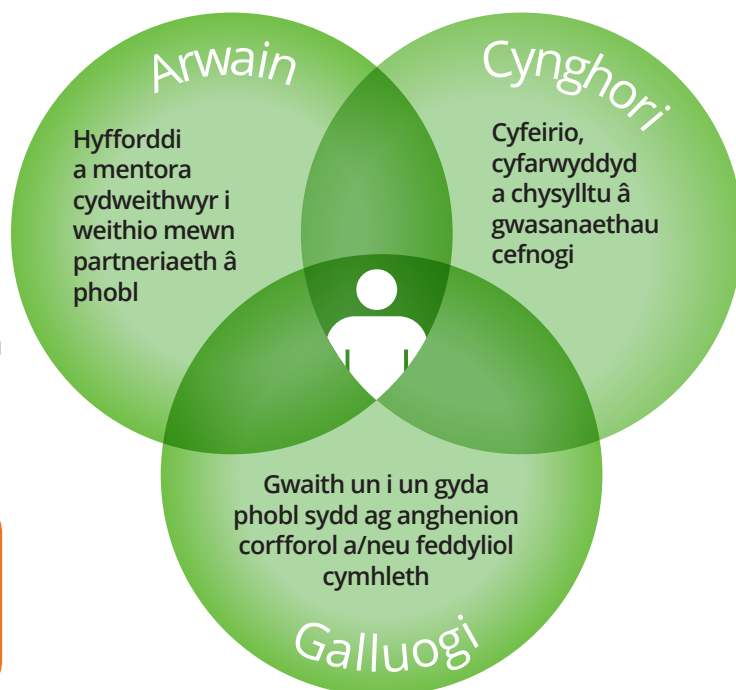
Mae angen i wasanaethau, felly, ddod o hyd i strwythurau a dulliau newydd o weithio sy'n defnyddio sgiliau proffesiynol yn llawn gan gefnogi pobl i gymryd mwy o gyfrifoldeb a rolau wrth ddiwallu eu hanghenion iechyd a gofal cymdeithasol eu hunain. I'r diben hwn, mae Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol (RCOT) yn cydnabod bod angen i'r gweithlu therapi galwedigaethol symud o fod yn bennaf mewn gofal eilaidd i ganolbwyntio ar ddulliau ataliol ac iechyd cyhoeddus.^v

Mae therapyddion galwedigaethol yn fedrus wrth ddeall y rôl bwysig y mae cymryd rhan mewn gweithgaredd cynhyrchiol yn ei chwarae ym mywydau pobl. Mae cyrraedd eang y proffesiwn ar draws y system iechyd a gofal ehangach yn galluogi therapyddion galwedigaethol i ffurfio partneriaethau ar draws sectorau amrywiol.^v

Fel arbenigwyr mewn cefnogi cyfranogiad pobl mewn galwedigaethau (gweithgareddau dyddiol), dylai gwasanaethau ddefnyddio therapyddion galwedigaethol i gefnogi pobl mewn amrywiaeth eang o ddulliau hunan-reoli, fel y dangosir yn y diagram isod.

Dulliau hunan-reoli

Dylai therapyddion galwedigaethol arwain ar ffyrdd newydd o weithio, sy'n grymuso pobl ag anghenion cymhleth i gael yr annibyniaeth a'r ansawdd bywyd gorau.



1 Pwyslais ar gryfderau pobl, gan gydbwysu dewis a risg

Mae pawb boed yn hen neu ifanc yn cymryd risgiau yn ddyddiol wrth fyw eu bywydau bob dydd. Pan fydd gan unigolyn gyflwr tymor hir difrifol, mae'r cyswllt gyda'r gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol yn aml yn canolbwyntio ar reoli'r risgiau hynny er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau. Fodd bynnag, weithiau, wrth reoli'r risg, gall dewis a rheolaeth pobl gael eu hatal oherwydd y cyfyngiadau o ran darparu gwasanaeth; ofn i'r proffesiwn iechyd gael y bai, neu ddull gor-feddygol, 'fi sy'n gwybod orau' o roi gofal.

Er mwyn sicrhau bod pobl yn 'byw'r bywyd' y mae arnynt ei eisiau', rhaid i ymarferwyr iechyd a gofal, pobl sy'n derbyn gwasanaethau, a'u gofawyr, weithio gyda'i gilydd i dderbyn cymryd risg i sicrhau canlyniadau cadarnhaol. Yn ychwanegol, rhaid i wasanaethau symud oddi wrth ddull sy'n canolbwyntio ar anghenion a phroblemau i un sy'n gweithio gyda phobl i weld beth yw eu cryfderau a'r asedau y maent yn eu dwyn i gyflawni newid cadarnhaol yn eu bywydau.

Mae gan therapyddion galwedigaethol arbenigedd mewn cael cydbwysedd rhwng risg ac ymdrin â rhwystrau, gan barchu dewisiadau y mae pobl yn eu gwneud am y ffordd y maent yn dymuno byw eu bywydau. Mae cymryd risgiau cadarnhaol yn ganolog i therapyddion galwedigaethol wrth weithio gyda phobl er mwyn ymwreiddio eu dewisiadau a chyflawni eu nodau.^{vi}

Enghraifft o wasanaeth: Gwasanaeth Resbiradol, Ymddiriedolaeth Sefydliad GIG Gateshead

Yn 2016 enillodd y Tîm Adsefydlu Ysgyfeiniol yn Gateshead y wobr 'Cleifion fel Partneriaid' Gofal Iechyd Cynaliadwy AbbVie gyntaf am gefnogi unigolion i gymryd rheolaeth ar eu gofal eu hunain. Mae'r rhaglen chwe wythnos, sy'n cael ei rhedeg gan therapydd galwedigaethol, yn rhoi offer a strategaethau i gefnogi pobl i gynnal y gweithgareddau sy'n ystyrlon iddyn nhw. Mae'r tîm hwn wedi rhoi hyder i bobl o bob rhan o Gateshead sydd â chyflyrau resbiradol (fel afiechyd ysgyfeiniol difrifol ac asthma) i arwain eu hadferiad eu hunain. Mewn adolygiad o'r gwasanaeth flwyddyn ar ôl eu rhyddhau, mae **75% o bobl** wedi gallu cynnal eu lefelau ymarfer corff a rheoli eu diffyg anadl. Arweiniodd hyn at lai o apwyntiadau meddyg teulu, derbyniadau i'r ysbyty a lleihad yn y meddyginiaethau.

Stori Mary

Mae gan Mary, yn ei 20au hwyr, myalgic encephalopathi (ME). Roedd wedi bod yn defnyddio cadair olwyn letach na'r arfer yn ei chartref, ond er gwaethaf hyn, nid oedd yn gallu symud o gwmpas yr ystafelloedd. Roedd Mary yn cysgu yn y gegin/ystafell fwyta ac roedd arni angen cael ei chodi gyda hoist o'r gwely bob bore. Gan ei bod mor ddibynnol, teimlai Mary ei bod wedi ei chaethiwo mewn trobwl o iselder a blinder. Roedd gofawyr yn rhoi cymorth i Mary iddi ofalu amdani ei hun ac yn ei helpu i fynd i mewn ac allan o'r tŷ.

Yn unol â dymuniadau Mary, daeth y therapydd galwedigaethol o hyd i fyngalo yn agos at gartref ei thad. Roedd lle yn yr eiddo newydd i'r gadair olwyn fynd i bob ystafell ac roedd yn galluogi Mary i adael ei chartref yn annibynnol. Roedd hefyd yn golygu mai ychydig iawn o help oedd arni ei angen gan ei gofawyr o ran gofalu amdani ei hun.

Er mwyn i Mary gael mwy o reolaeth, trefnodd y therapydd galwedigaethol i hoist trac nenfwd, system agor llenni a'r dechnoleg i agor y drysau o bell gael eu gosod.

EFFAITH

Enillodd Mary lawer o'i hannibyniaeth yn ôl. Mae'n gweld ffrindiau a theulu yn amlach ac yn teimlo bod ganddi fwy o reolaeth ar ei bywyd.



Mae rhoi'r strategaethau a'r offer i bobl fedru rheoli eu cyflwr yn well yn rhoi gwir hyder iddyn nhw.

Joanna Donnelly

Therapydd Galwedigaethol Resbiradol, Gateshead



Gwylwch y ffilm yma
<http://bit.ly/2F7dQgc>

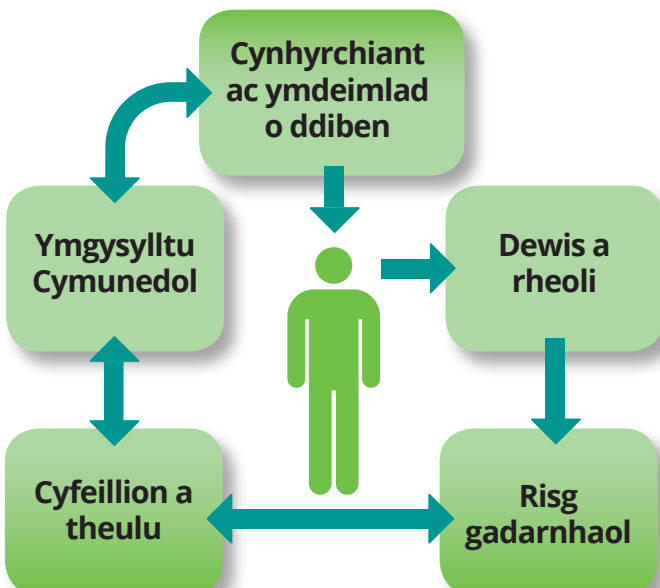
2 Cynnal galwedigaethau (gweithgareddau dyddiol) pobl

Wrth i ddisgwyliadau oes gynyddu, yr angen i gynnal a hyrwyddo bywydau iach cynhyrchiol yw un o brif flaenoriaethau'r genedl.^{vii} Bydd pobl â chyflyrau tymor hir yn aml yn cael eu herio gan eu gallu i gael rolau cynhyrchiol yn y cartref ac yn y gymuned ehangach. Bydd pobl ag anghenion cymhleth yn aml angen cefnogaeth i addasu eu patrymau, neu amgylchedd, i fedru cynnal rolau galwedigaethol y maent yn eu gwerthfawrogi.

Mae sicrhau bod pobl yn gallu cael mynediad at y wybodaeth gywir ar yr amser cywir, fel eu bod yn gallu cynllunio ar gyfer iechyd sy'n dirywio, yn cael ei weld yn gynyddol fel rhan hanfodol o ddarparu gwasanaeth ym mhedair gwlad y Deyrnas Unedig.^{viii}

Mae dull therapydd galwedigaethol yn golygu edrych ar yr unigolyn, ei alwedigaethau dyddiol ac a yw'r amgylchedd lle mae'n byw yn cefnogi neu yn atal yr hyn y mae arno ei eisiau neu angen gallu ei wneud. Mae hyn yn golygu bod y proffesiwn mewn sefyllfa dda i hyrwyddo bywydau cynhyrchiol ar hyd eu hoes. Gall therapyddion galwedigaethol yn gweithio ar lefel gofal sylfaenol gan ddefnyddio dull rhagweithiol leihau'r risg o argyfwng a dibyniaeth ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, gan arwain at arbediadau ariannol.^{iv}

Taith hunan-reoli unigolyn



Enghraifft o wasanaeth: Canolfan Walton, Lerpwl

Mae tîm amlddisgyblaeth yn rhedeg rhaglen Rheoli Poen Canolfan Walton, gan gefnogi pobl i reoli eu cyflyru poenus iawn.

Gyda phoen cronig yn effeithio ar 35% i 51.3% o boblogaeth y Deyrnas Unedig,^{ix} gall yr effaith negyddol ar fywydau pobl gael effaith ddifrifol ar ansawdd eu bywydau, eu gallu i symud, eu gweithgareddau dyddiol, eu cyfleoedd gwaith, eu bywyd cymdeithasol a phersonol a'u hiechyd meddwl. Er nad yw cyfanswm cost poen cronig yn hysbys, mae un ffigwr yn rhoi cost poen cefn ar ei ben ei hun tua £5 biliwn y flwyddyn.^{xi}

Trwy leoliadau targed wedi eu dylunio ar y cyd, mae therapyddion galwedigaethol a'r tîm amlddisgyblaeth ehangach yn helpu pobl trwy gyflwyno amrywiaeth o strategaethau hunan-reoli i gynyddu'r gweithgaredd, gwytnwch ac ansawdd bywyd cyffredinol i bobl ar y rhaglen.

Fel rhan o'r rhaglen, gall pobl hefyd ddewis cael rhagor o sesiynau un i un gyda'r therapyddion galwedigaethol mewn clinig gwaith a chyflogaeth. Mae'r therapyddion galwedigaethol yn gweithio ar nodau a ddynodwyd gan yr unigolyn. Gall hyn gynnwys cyngor i'r cyflogwr presennol am addasiadau rhesymol; mynediad i waith cyflogedig neu wirfoddol; ysgrifennu CV a nodiadau ffritwydd gan Broffesiynau Iechyd Cysylltiedig.

Dangosodd adolygiad chwe mis ar ôl mynychu yn ddiweddar bod **83% o'r rhai gymerodd ran wedi cyflawni eu nodau** o gadw neu chwilio am waith.

Stori Glenda

Mae Glenda yn cael poen yng ngwaelod ei chefn sydd wedi ymledu i'w choes. Roedd y boen yn effeithio ar ei hwyliau a'i hawydd i ofalu amdani ei hun ac roedd hefyd yn cyfyngu ar ei gallu i symud o gwmpas y tŷ. O ganlyniad roedd Glenda wedi bod yn methu gweithio ers nifer o fisoedd.

Roedd Glenda am fedru gwneud yr hyn yr oedd hi'n arfer gallu ei wneud; cerdded, gwersi gyrru, arlunio, DIY a gwaith. Llwyddodd i gwblhau'r rhaglen rheoli poen yn llwyddiannus, gan ddysgu sgiliau mewn rhai amser i weithgareddau a defnyddio strategaethau i ymdopi â'i phoen difrifol.

Bu'r therapydd galwedigaethol yn gweithio gyda Glenda i gynhyrchu llythyr ar y cyd at ei chyflogwr i gefnogi ei chael yn ôl i'r gwaith a'i helpu gyda strategaethau ac addasiadau rhesymol. Fe wnaeth y therapydd galwedigaethol hefyd gefnogi Glenda i drosglwyddo ei sgiliau hunan-reoli newydd i'r gweithle.

EFFAITH

Yn dilyn adolygiad chwe mis, er bod Glenda yn dal i gael poen, mae wedi dychwelyd i weithio llawn amser, ac mae wedi cael dyrchafiad.

3 Cysylltu pobl â'u cymuned, teulu a ffrindiau

Mae'n cael ei dderbyn yn eang bod iechyd corfforol a meddyliol da yn gysylltiedig â phobl yn cadw cysylltiad â'r gymuned lle maent yn byw a'r berthynas gadarnhaol sydd ganddynt gyda theulu a ffrindiau.^{xi} Nododd un astudiaeth ymchwil y gallai cymunedau wedi datgysylltu fod yn costio cymaint â £32 biliwn i economi'r Deyrnas Unedig yn flynyddol.^{xiii} I bobl â phroblemau corfforol ac iechyd meddwl, gall cynnal neu ddatblygu rhwydweithiau o gefnogaeth weithiau fod yn heriol, gan arwain at ddiffyg ymgysylltu a bod yn ynysig. Gydag unigrwydd yn effeithio ar tua 50% o bobl anabl a 1.2 miliwn o bobl hŷn yn adrodd eu bod yn 'ddifrifol o unig',^{xiii} mae llawer mwy y gellid ei wneud i gefnogi pobl yn eu cymunedau.

Er mwyn sicrhau bod pobl yn gallu cael mynediad at gyfleoedd a gwneud y mwyaf ohonynt o ran cyfranogiad cymdeithasol mae angen cyngor a chyfarwyddyd. Gyda phwyslais y proffesiwn ar alluogi cyfranogiad, mae therapyddion galwedigaethol yn y sefyllfa ddelfrydol i ymdrin â hyn. Gallant hefyd gefnogi pobl i frwydro yn erbyn unigrwydd a chynyddu cysylltiad cymdeithasol, gan arwain at arbediad sylweddol mewn costau ar draws y system iechyd a gofal.

O ystyried bod therapyddion galwedigaethol yn adnodd prin; mae RCOT yn argymhell y dylai gwasanaethau greu pwyntiau cyswllt clir i weithwyr cyswllt a chefnogi yn y sector gwirfoddol ac mewn sefydliadau eraill. Byddai hyn yn sicrhau bod gwasanaethau cymunedol yn gallu defnyddio'r cyngor a'r cyfarwyddyd gan therapyddion galwedigaethol a defnyddio eu sgiliau i bobl sydd â'r anghenion mwyaf cymhleth.

Enghraifft o Wasanaeth: Gwasanaeth 'Ways to Wellbeing', Caerefrog

Mae'r gwasanaeth 'Ways to Wellbeing' dan arweiniad therapi galwedigaethol yn dîm amlddisgyblaeth sy'n cefnogi pobl i ymdrin â'u hiechyd a'u lles, gan weithredu fel pont rhwng gofal sylfaenol a'r sector gwirfoddol. Mae'r tîm yn gweithio gyda phobl sydd ag iechyd meddwl gwael, diffyg hwyliau a phryder, ond nad ydynt mewn argyfwng.^{xiv}

Mae'r tîm yn defnyddio dull presgripsiwn cymdeithasol i edrych ar nodau ystyrlon i bobl, i gefnogi gwella eu llesiant a'u hiechyd. Maent yn ymdrin â materion fel cyngor ar dai, cefnogaeth dyledion, cysylltiadau i gael cwnsela, ymdrin ag unigrwydd a chefnogaeth gyda chwynion iechyd corfforol tymor hir. Maent yn ystyried diddordebau pobl, eu gwerthoedd a'u cryfderau, ac yn defnyddio'r rhain i helpu i gynyddu rhyngweithio cymdeithasol. Mae'r ffocws ar gydymdeimlad cymdeithasol, hyder cymdeithasol a chysylltiadau cymdeithasol.

Mae'r tîm wedi datblygu partneriaethau gyda llwybrau gwirfoddol yn Healthwatch York a thrwy ddefnyddio rolau gwirfoddol gyda chyfeillion Healthwatch. Mae hyn wedi cefnogi defnyddwyr blaenorol y gwasanaeth i ddatblygu rolau cynhyrchiol yn cefnogi eraill, ac i barhau gyda'u hymgysylltu cymunedol a chymdeithasol eu hunain.

EFFAITH

Dros gyfnod o ddwy flynedd, roedd 80% o bobl wedi adrodd eu bod yn teimlo'n well, ac roedd 75% wedi cynyddu eu hyder. Dangosodd adolygiad yn cynnwys meddygfeydd dros dri mis bod gostyngiad o 30% mewn apwyntiadau meddyg i bobl oedd wedi defnyddio'r gwasanaeth "Ways to Wellbeing".

Stori Thom

Mae gan Thom awtistiaeth ac mae iaith a deall yn anodd iddo. Mae'n rhedwr brwd, ac yn dilyn y cyswllt a wnaeth ei rieni â'i glwb rhedeg lleol, fe'u cyfeiriwyd at therapydd galwedigaethol oedd yn ymwneud â parkrun.^{xvi} Roedd hyn yn cynnig cyfle perffaith i weithio ar sgiliau cymdeithasol Thom, yn ogystal â bod yn rhan o weithgaredd cymunedol oedd yn ystyrlon iddo. Trwy sesiynau hyfforddi un i un gyda'r therapydd galwedigaethol, daeth Thom yn gyfarwydd â'r amgylchedd, dysgodd sgiliau ar gyfer cyswllt personol i lunio perthynas, yn ogystal â rheoli gofal personol a thrafnidiaeth.

O ganlyniad i'r cynnydd yn hyder Thom a'i sgiliau newydd, mae'n awr yn aelod o gampfa. Enillodd Thom hefyd y wobwr ieuenctid yn y Ras Diwrnod Priodas yn Bushy Park yn Awst 2017.

Dywedodd therapydd galwedigaethol Thom: "Mae proses therapiwtig 'parkrun' wedi golygu nad oes gan Thom ddewis ond cyfathrebu a rhyngweithio gydag eraill trwy'r amser, sydd wedi cynyddu ei annibyniaeth a'i hyder."

EFFAITH

Dim ond llond llaw o rاسus 'parkrun' y mae Thom wedi eu colli dros y blynedd oedd diwethaf, a bu'n rhedeg yn ei 100fed 'parkrun' ar fore Nadolig 2017.

“Erbyn hyn mae cydnabyddiaeth eang bod gan gymunedau rôl hanfodol i'w chwarae wrth wella iechyd a llesiant.”^{xvi}

Gwneud gofal wedi'i bersonoli yn ffaith

rôl therapi galwedigaethol

Gwneud gofal wedi'i bersonoli yn ffaith

- 1 Pwyslais** ar gryfderau pobl, gan gydbwysu dewis a risg
- 2 Cynnal** galwedigaethau pobl (gweithgareddau dyddiol)
- 3 Cysylltu** pobl â'u cymuned, teulu a ffrindiau

Mae therapyddion galwedigaethol yn rhoi gofal wedi'i bersonoli trwy:



Mae'r rhestr lawn o gyfeiriadau ar gyfer yr adroddiad hwn ar gael yn www.rcot.co.uk/improvinglives/reports.

Argymhellion trosfwaol ymgyrch Gwella Bywydau, Arbed Arian y Coleg Brenhinol Therapi Galwedigaethol yw:

Grymuso pobl i reoli eu hiechyd a'u llesiant dylid defnyddio therapyddion galwedigaethol ar draws y system iechyd a gofal i:

- **Ymyrryd** yn gynnar mewn gofal sylfaenol
- **Ymwreiddio** gofal wedi'i bersonoli trwy hyfforddi a goruchwyllo eraill
- **Datblygu** partneriaethau ehangach i hybu blaengaredd
- **Ehangu** gwasanaethau dan arweiniad therapi

Mwy o wybodaeth: www.rcotimprovinglives.com

Gwneud gofal wedi'i bersonoli yn ffaith rôl therapi galwedigaethol

Cyfeiriadau

ⁱ NHS England (2018) *House of care: a framework for long term condition care*. Ar gael yn: www.england.nhs.uk/ourwork/clinical-policy/ltc/house-of-care

ⁱⁱ NHS England (2018) *Personalised care*. Ar gael yn: www.england.nhs.uk/personalisedcare

Llywodraeth yr Alban (2018) *Self Directed Support*. Ar gael yn: www.selfdirectedsupportscotland.org.uk

Cynlluniad Cenedlaethol Cymru (2014) *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)*. Ar gael yn: www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/contents

Yr Adran Iechyd (2018) *Co-Production Guide for Northern Ireland – Connecting and Realising Value Through People*. Ar gael yn: www.health-ni.gov.uk/publications/co-production-guide-northern-ireland-connecting-and-realising-value-through-people

ⁱⁱⁱ The Health Foundation (2017) *Infographic: what makes us healthy?* Ar gael yn: www.health.org.uk/blog/infographic-what-makes-us-healthy

^{iv} Think Local Act Personal (2018) *Making it real*. Ar gael yn: www.thinklocalactpersonal.org.uk/makingitreal

^v Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol (2016-2018) *Improving lives, saving money*. Llundain: RCOT. Ar gael yn: www.rcotimprovinglives.com/campaign-reports

^{vi} Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol (2017) *Embracing risk; enabling choice: guidance for occupational therapists*. Ar gael yn: www.rcot.co.uk/practice-resources/rcot-publications/member/guidance

^{vii} Public Health England (2017) *Productive healthy ageing and musculoskeletal (MSK) health*. Ar gael yn: www.gov.uk/government/publications/productive-healthy-ageing-and-musculoskeletal-health/productive-healthy-ageing-and-musculoskeletal-msk-health

^{viii} Health and Social Care Alliance Scotland (2016) *Developing a culture of health: the role of signposting and social prescribing in improving health and wellbeing*. Glasgow: Alliance Scotland. Ar gael yn: www.alliance-scotland.org.uk/wp-content/uploads/2017/10/ALLIANCE-Developing-a-Culture-of-Health.pdf

^{ix} Fayaz A, Croft P, Langford RM, Donaldson LJ, Jones GT (2016) *Prevalence of chronic pain in the UK: a systematic review and meta-analysis of population studies*. BMJ Open. 2016(6), e010364. Ar gael yn: www.bmjopen.bmj.com/content/6/6/e010364

^x The British Pain Society (2018) *Media resources*. Ar gael yn: www.britishpainsociety.org/media-resources

^{xi} The Health Foundation (2018) *Infographic: how do our family, friends and community influence our health?* Ar gael yn: www.health.org.uk/blog/infographic-how-do-our-family-friends-and-community-influence-our-health

^{xii} Eden Project initiative, *The Big Lunch* (2018) *The cost of disconnected communities*. Ar gael yn: www.edenprojectcommunities.com/the-cost-of-disconnected-communities

^{xiii} The Campaign to End Loneliness (2018) *The facts on loneliness*. Ar gael yn: www.campaigntoendloneliness.org/the-facts-on-loneliness

^{xiv} York CVS (2018) *Ways to wellbeing*. Ar gael yn: www.yorkcvs.org.uk/ways-to-wellbeing

^{xv} ParkRun UK. Manylion ar gael yn: www.parkrun.org.uk

^{xvi} The Kings Fund (2018) *Communities and health*. Ar gael yn: www.kingsfund.org.uk/publications/communities-and-health

Mwy o wybodaeth: www.rcotimprovinglives.com

