

10 Cyn-filwyr

Cynnwys

10	Cyn-filwyr	1
10.1	Ynglŷn â'r bennod hon	2
	Diffiniad	2
	Sut y bydd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn newid pethau? Polisi a deddfwriaeth	2
	Diogelu	2
10.2	Beth yr ydym yn ei wybod am y boblogaeth?	3
10.3	Beth y mae pobl yn ei ddweud wrthym?	13
10.4	Adolygiad o'r gwasanaethau a ddarperir ar hyn o bryd	15
10.5	Casgliad ac argymhellion	18
	Atodiad 10a: Trosolwg ar y ddeddfwriaeth/y cyd-destun cenedlaethol a lleol ar gyfer cyn-filwyr	22
	Cyfeiriadau	25

10.1 Ynglŷn â'r bennod hon

Mae'r bennod hon yn cynnwys anghenion poblogaeth cyn-filwyr. Fe'i seiliwyd ar asesiad manwl o anghenion a gynhaliwyd ar ran Fforwm Lluoedd Arfog Gogledd Cymru (Atenstaedt a Jones, 2016). Gellir cael gwybodaeth am anghenion gofal a chymorth eraill yn y penodau canlynol:

- Pobl hŷn
- Iechyd, anabledau corfforol a namau ar y synhwyr
- Iechyd meddwl
- Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol
- Digartrefedd
- Sefydliadau diogel
- Gofalwyr

Diffiniad

Diffinnir cyn-filwr fel unigolyn sydd wedi gwasanaethu am o leiaf ddiwrnod yn Lluoedd Ei Mawrhydi. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Wrth Gefn/Cynorthwyol.

Sut y bydd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn newid pethau? Polisi a deddfwriaeth

Mae egwyddorion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn debyg i'r egwyddorion y mae'r gwasanaethau sy'n cefnogi cyn-filwyr yng Ngogledd Cymru eisoes wedi eu mabwysiadu. I gael rhagor o wybodaeth am y Ddeddf, gweler <http://www.cgymru.org.uk/hyb-deall-y-deddf/?force=2>.

I gael rhagor o wybodaeth am y deddfwriaeth a'r canllawiau sy'n ymwneud â chyn-filwyr, ynghyd â rhywfaint o wybodaeth fanwl am y cyd-destun strategol lleol a chenedlaethol, gweler y prif asesiad anghenion sydd ar gael yn Atodiad 10a.

Diogelu

Mae'r un materion diogelu yn berthnasol i gyn-filwyr ag sy'n berthnasol i'r boblogaeth gyffredinol. Mae yna ddiffiniad newydd o 'oedolyn sy'n wynebu risg', dyletswydd i bartneriaid perthnasol roi gwybod am oedolion sy'n wynebu risg, a dyletswydd i awdurdodau lleol wneud ymholiadau a ddylai helpu i ddiogelu cyn-filwyr.

10.2 Beth yr ydym yn ei wybod am y boblogaeth?

Ar hyn o bryd, nid oes ffigurau swyddogol ar gael ar gyfer nifer y cyn-filwyr yn y DU, yn enwedig ar lefel leol. Yn ôl yr amcangyfrifon, roedd tua 51,000 o gyn-filwyr yn byw yng Ngogledd Cymru yn 2014 (Tabl 10.1). Mae hyn, yn fras, yn 9% o boblogaeth Gogledd Cymru sy'n 16 oed a hŷn, neu'n 7% o'r boblogaeth gyfan. Y sir â'r ganran uchaf o holl gyn-filwyr Gogledd Cymru yw Sir y Fflint (21%), a'r sir â'r ganran isaf yw Ynys Môn (11%) (0). O ran y gyfran o'r boblogaeth 16 oed a hŷn ym mhob sir sy'n gyn-filwyr (Tabl 10.3), Conwy sydd â'r gyfran uchaf, sef 10%, a Wrecsam sydd â'r ganran isaf, sef 8.1% (8.9% yw cyfartaledd Gogledd Cymru). Mae nifer o rybuddion ynghylch y data hyn a nodir y rhain yn y prif adroddiad asesu anghenion (Atenstaedt a Jones, 2016).

Tabl 10.1 Amcangyfrif o boblogaeth y cyn-filwyr, pob unigolyn 16 oed a hŷn, Gogledd Cymru

	16-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85+	Cyfanswm 16+
Ynys Môn	50	100	260	520	730	890	2,360	540	5,470
Gwynedd	120	190	450	870	1,130	1,410	3,840	1,000	9,010
Conwy	80	160	420	900	1,150	1,500	4,370	1,210	9,780
Sir Ddinbych	70	130	360	750	930	1,160	3,100	740	7,240
Sir y Fflint	110	250	650	1,240	1,430	1,680	4,150	930	10,440
Wrecsam	100	250	600	1,050	1,230	1,380	3,480	870	8,970
Gogledd Cymru	530	1,080	2,750	5,340	6,610	8,020	21,300	5,290	50,920
Cymru	2,630	5,200	12,460	23,570	28,460	32,010	86,330	20,930	211,590

Mae'r niferoedd wedi'u talgrynnu felly efallai na fyddant yn cyfansymio

Ffynhonnell: Cynhyrchwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio amcangyfrifon canol blwyddyn (SYG) ac amcangyfrifon o niferoedd gan y Lleng Brydeinig Frenhinol

Tabl 10.2 Canran poblogaeth cyn-filwyr Gogledd Cymru sy'n 16 oed a hŷn yn ôl awdurdod lleol, 2014

	%
Ynys Môn	11
Gwynedd	18
Conwy	19
Sir Ddinbych	14
Sir y Fflint	21
Wrecsam	18
Gogledd Cymru	100

Ffynhonnell: Yn seiliedig ar ffigurau a ddarparwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio amcangyfrifon canol blwyddyn (SYG) ac amcangyfrifon o niferoedd gan y Lleng Brydeinig Frenhinol

Tabl 10.3 Canran y boblogaeth 16 oed a hŷn ym mhob cyngor lleol sy'n gyn-filwyr, 2014

	Poblogaeth 16 oed a hŷn	Nifer y cyn- filwyr (amcangyfrif)	Canran y boblogaeth sy'n gyn- filwyr
Ynys Môn	58,100	5,470	11
Gwynedd	101,360	9,010	18
Conwy	97,350	9,780	19
Sir Ddinbych	77,650	7,240	14
Sir y Fflint	125,390	10,440	21
Wrecsam	110,430	8,970	18
Gogledd Cymru	570,270	50,910	100

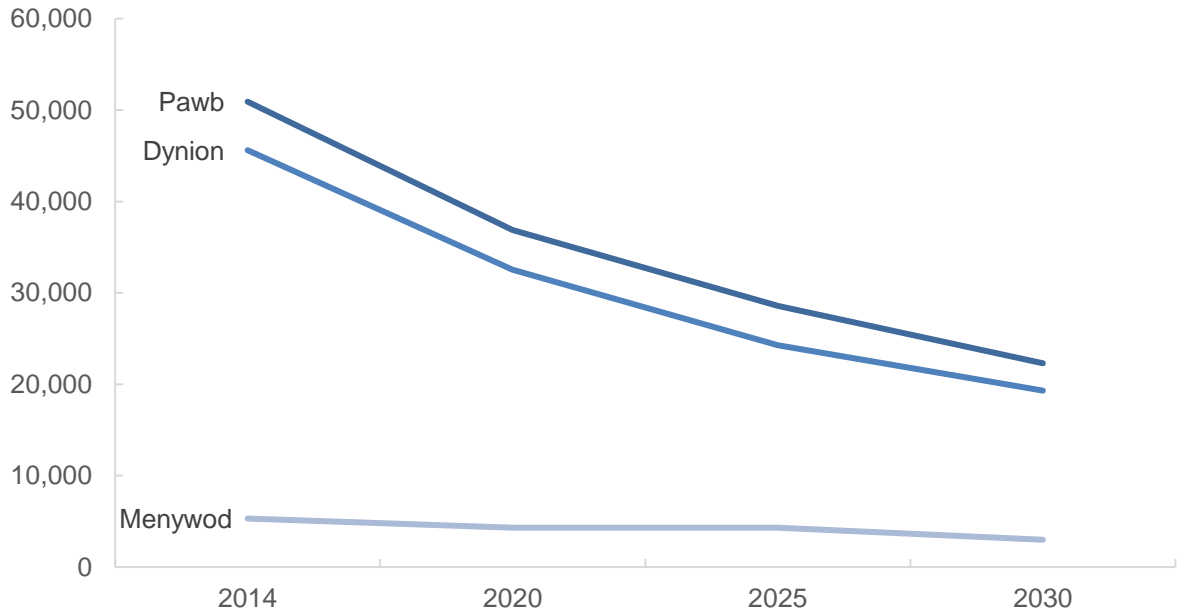
Mae'r niferoedd wedi'u talgrynnu felly efallai na fyddant yn cyfansymio

Ffynhonnell: Yn seiliedig ar ffigurau a gynhyrchwyd gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio amcangyfrifon canol blwyddyn (SYG) ac amcangyfrifon o niferoedd gan y Llang Brydeinig Frenhinol

Amcangyfrifir bod y gymuned 'gudd' o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru (sef y rhai sy'n byw mewn sefydliadau a lleoliadau cyfunol) yn cynnwys rhwng 2,100 a 3,200 o unigolion (Y Llang Brydeinig Frenhinol, 2014). Mae'r ffigur hwn yn cynnwys cyn-filwyr, dibynyddion sy'n oedolion, a dibynyddion sy'n blant.

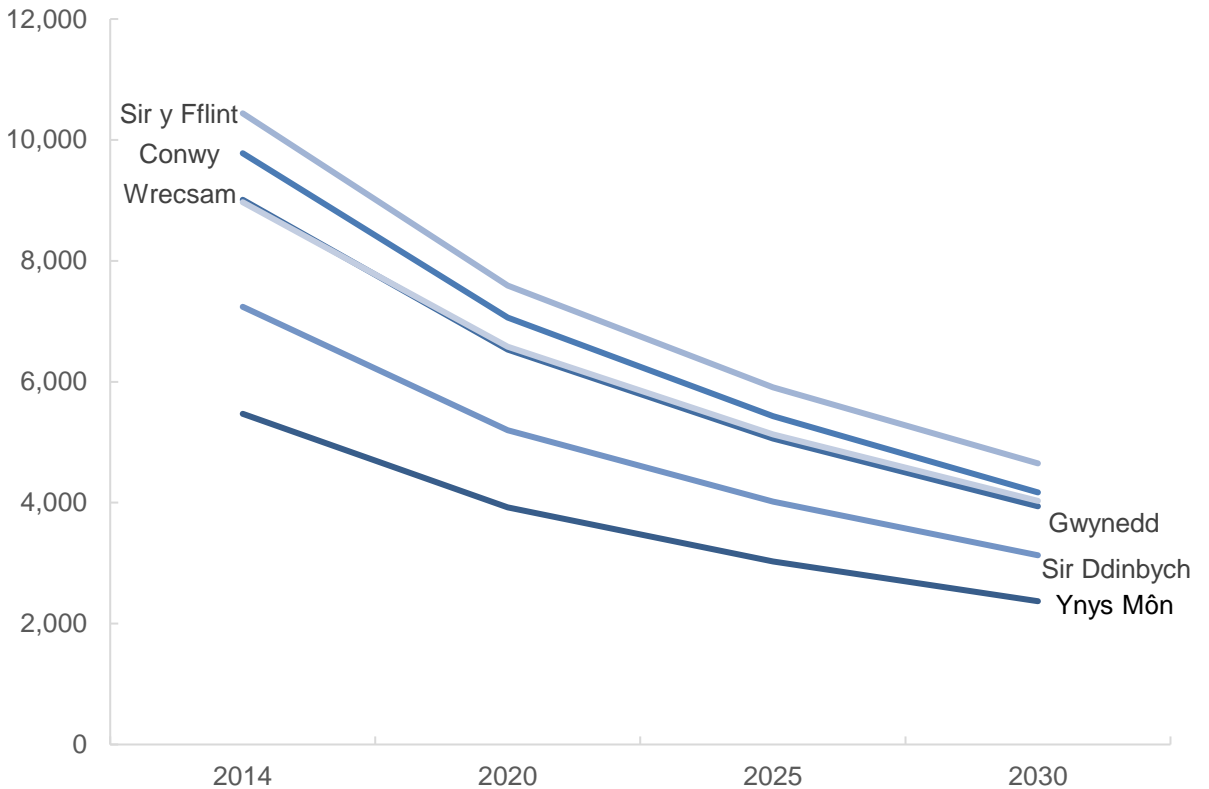
Rhagwelir y bydd nifer cyffredinol y cyn-filwyr yng Ngogledd Cymru yn gostwng yn y dyfodol (o 51,000 yn 2014 i 22,000 yn 2030), fel y nodir yn Ffigurau 10.1 a 10.2, ond eto mae'n amlwg bod anghenion gofal a chymorth yn bodoli ar draws yr ystod oedran, a dylai darparwyr gwasanaethau sicrhau eu bod yn parhau i roi blaenoriaeth i'r boblogaeth hon wrth ddarparu gwasanaethau yn y dyfodol.

Figure 10.1 Amcangyfrif o'r boblogaeth cyn-filwyr 16 oed a throsodd ac yn ôl rhyw, Gogledd Cymru 2014-2030



Ffynhonnell: Lluniwyd y siart gan Dîm Iechyd Cyhoeddus Gogledd Cymru. Cynhyrchwyd y data gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio amcangyfrifon canol blwyddyn (SYG) ac amcangyfrifon o niferoedd gan y Llog Brydeinig Frenhinol

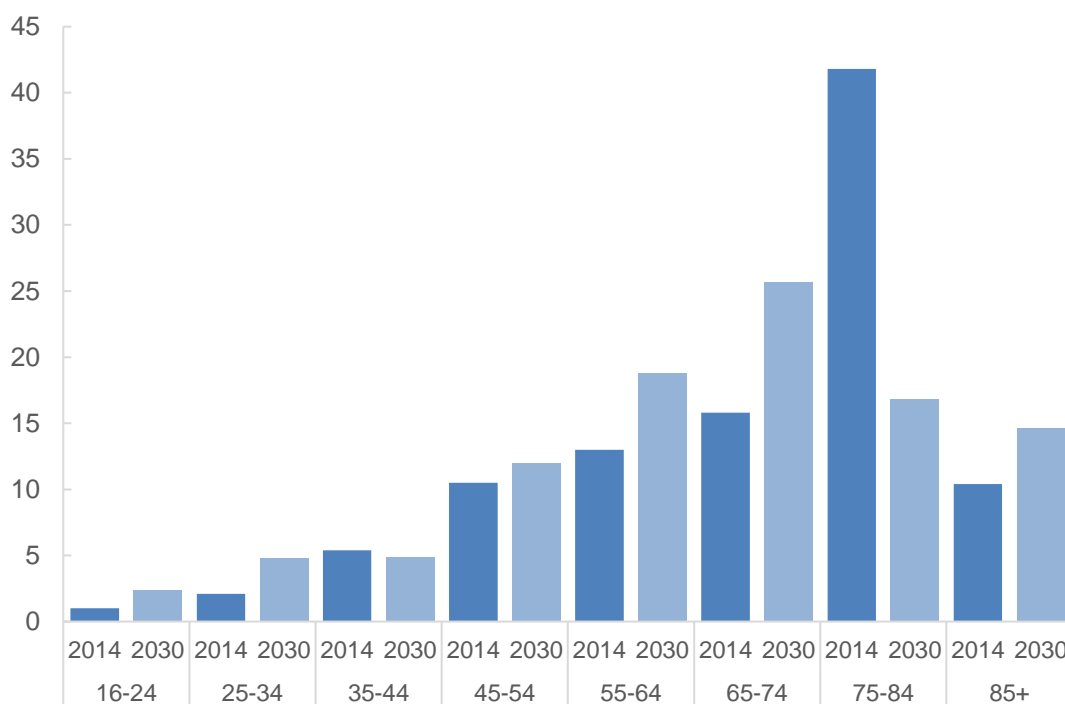
Figure 10.2 Amcangyfrif o boblogaeth y cyn-filwyr 16 oed a hŷn yn ôl cyngor lleol, Gogledd Cymru 2014-2030



Ffynhonnell: Lluniwyd y siart gan Dîm Iechyd Cyhoeddus Gogledd Cymru. Cynhyrchwyd y data gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio amcangyfrifon canol blwyddyn (SYG) ac amcangyfrifon o niferoedd gan y Llog Brydeinig Frenhinol

Mae dosbarthiad oed poblogaeth y cyn-filwyr wedi'i sgiwio tuag at y rhai sydd wedi cyrraedd oedran ymddeol a hŷn (Figure 10.3). Fodd bynnag, mae'r gostyngiad a ragwelir yn y grŵp hwn, yn ogystal â'r newidiadau sydd ar waith yn Lluoedd Arfog Prydain, yn golygu y bydd poblogaeth y cyn-filwyr yn y dyfodol yn cynnwys cyfran lawer mwy o bobl iau â chefnidiroedd mwy amrywiol, er enghraifft pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig. Mae'n bwysig bod darparwyr gofal yn ystyried y mater hwn, gan fod anghenion iechyd cyn-filwyr iau o gefndiroedd ethnig mwy amrywiol yn debygol o fod yn dra gwahanol i anghenion y rhai sy'n perthyn i'r grwpiau oedran hŷn.

Figure 10.3 Cyfran y cyn-filwyr 16 oed a hŷn, yn ôl grŵp oedran, Gogledd Cymru, 2014 a 2030



Ffynhonnell: Lluniwyd y siart gan Dîm Iechyd Cyhoeddus Gogledd Cymru. Cynhyrchwyd y data gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio amcangyfrifon canol blwyddyn (SYG) ac amcangyfrifon o niferoedd gan y Llog Brydeinig Frenhinol

Nid oes data ar gael ar gyfer sgiliau Cymraeg cyn-filwyr yng Ngogledd Cymru, ac mae angen rhoi sylw i'r diffyg hwn.

Mae'r rhan fwyaf o gyn-filwyr yn disgrifio eu cyfnod yn y lluoedd fel profiad cadarnhaol, ac nid ydynt yn dioddef effeithiau iechyd negyddol o ganlyniad i'w cyfnod gwasanaethu. Fodd bynnag, mae tua un o bob pum cyn-filwr sy'n dioddef salwch tymor hir yn ei briodoli i'w wasanaeth milwrol, yn enwedig problemau cyhyrsgerbydol, problemau â'r clyw, a salwch meddwl (Y Llog Brydeinig Frenhinol, 2014). Mae hyn yn cyfateb i 6,400 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru a all fod yn gymwys i gael triniaeth flaenoriaethol o dan Gyfamod y Lluoedd Arfog.

Mae cyn-filwyr 16-64 oed yn fwy tebygol na'r boblogaeth gyffredinol o roi gwybod am salwch hirdymor sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau. Mae'r rhain yn cynnwys y canlynol (y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014):

	% y cyn-filwyr	% y boblogaeth gyffredinol
Iselder	10	6
Problemau â'r cefn	14	7
Problemau â'r coesau a'r traed	15	7
Problemau â'r breichiau	9	5
Problemau â'r galon	12	7
Diabetes	6	3
Trafferth clywed	6	2
Trafferth gweld	5	1
Cyfanswm salwch hirdymor	24	13

Mae anhwylderau cyhyrsgerbydol cyffredinol (yn cynnwys arthritis a chryd cymalau) yn faterion allweddol o ran iechyd cyn-filwyr (yn enwedig problemau â'r coesau a'r traed ymhlith pobl dros 55 oed). Yn gyffredinol, roedd 28% o gyn-filwyr (sy'n cyfateb i 14,000 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru) yn dweud bod hyn yn broblem; roedd 18% o gyn-filwyr (sy'n cyfateb i 2,600 o gyn-filwyr Gogledd Cymru) yn priodoli hyn i'w gwasanaeth blaenorol. Mae anhwylderau cyhyrsgerbydol yn effeithio ar iechyd yr unigolyn ond maent hefyd yn effeithio ar feysydd eraill, er enghraifft cyflogaeth. Mae unrhyw effaith negyddol ar y gallu i weithio hefyd yn debygol o gael effaith ar iechyd meddwl, gan ychwanegu at unrhyw broblemau presennol, o bosibl.

Ni fydd y mwyafrif o gyn-filwyr yn dioddef iechyd meddwl gwael ar ôl gadael y Lluoedd. Y problemau iechyd meddwl mwyaf cyffredin sydd gan gyn-filwyr yw iselder, gorbryder ac anhwylderau'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau (alcohol yn bennaf), yn union fel y boblogaeth gyffredinol ehangach. Dengys arolwg aelwydydd yng nghymuned cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog (y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014) fod y nifer sy'n dioddef salwch meddwl oddeutu 8%, sy'n cyfateb i 4,100 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru. Nodwyd hefyd fod problemau iechyd meddwl wedi dyblu ers 2005, ac mai dim ond un o bob ugain unigolyn sydd wedi gofyn am gymorth â'r mater hwn (y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014). Yn ogystal, canfu arolwg aelwydydd y Lleng Brydeinig Frenhinol fod yr achosion o anhwylderau iechyd meddwl ymhlith cyn-filwyr iau (16-44 oed) deirgwaith yn fwy nag ymhlith poblogaeth y DU sydd o'r un oed.

Rhoddyd sylw neilltuol i iechyd meddwl cyn-filwyr y DU, gan ganolbwyntio'n benodol ar achosion o Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD). Yn aml, mae PTSD mewn cyn-filwyr yn ganlyniad i brofiadau trawmatig lluosog, mewn cyd-

destun milwrol penodol iawn, a gall fod yn gysylltiedig â theimladau o gywilydd ac euogrydd ychwanegol ynghylch gofyn am gymorth. Credir bod cyfran y cyn-filwyr sy'n dioddef PTSD fymryn yn fwy yn unig na'r gyfran yn y boblogaeth gyffredinol, ond gwelwyd bod rhai o'r achosion ymhlith cyn-filwyr yn llawer mwy dwys a difrifol.

Gall cyn-filwyr wynebu mwy o risg o hunan-niweidio, ac mae mwy o risg o hunanladdiad ymhlith cyn-filwyr ifainc, gwrywaidd (o dan 24 oed), yn enwedig y rhai sydd â chyfnodau gwasanaeth byrrach. Gallant fod yn amharod iawn i ofyn am gymorth (ac mae'n bosibl na fydd rhai ohonynt hyd yn oed yn eu hystyried eu hunain yn gyn-filwyr). Mae'n hanfodol bwysig fod y Grŵp Atal Hunanladdiad yng Ngogledd Cymru yn ystyried cyn-filwyr yn flaenoriaeth yn ei waith.

Mae cyn-filwyr gwrywaidd ifainc yn gysylltiedig â ffactorau risg eraill, fel gadael y lluoedd yn gynharach a gorddefnyddio alcohol. Mae sicrhau bod systemau data yn adnabod cyn-filwyr yn lleol, ynghyd â hybu cofrestru â meddyg teulu a pharodrwydd i ofyn am gymorth, yn allweddol o ran lliniaru unrhyw risg gynyddol ymhlith y grŵp lleol hwn o gyn-filwyr.

Mae yna ddiffyg gwybodaeth am ymddygiad cyn-filwyr a'u ffordd o fyw, ac eithrio ynghylch alcohol ac ysmegu tybaco, ac mae angen rhagor o ymchwil yn y maes.

Efallai y bydd gan gyn-filwyr amrywiaeth o anghenion gofal cymdeithasol ar ôl bod yn y lluoedd. Er enghraifft, efallai y bydd yn anodd i gyn-filwyr gael hyd i dai addas, cael addasu eu cartref mewn ymateb i anafiadau neu anghenion iechyd corfforol eraill, neu gael y cymorth ariannol y mae ganddynt hawl iddo. Gall hyn fod yn gysylltiedig â phroblemau pontio o ganlyniad i amryw o ffactorau, boed y rheiny'n gysylltiedig â'r gwasanaeth yn y Lluoedd Arfog neu beidio. Mae'r rhain yn cynnwys problemau ariannol, lles, iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

Yn ôl Arolwg Aelwydydd y Lleng Brydeinig Frenhinol (2014), dywedodd 42% o'r oedolion yng nghymunedau cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog iddynt gael rhyw anhawster yn y flwyddyn flaenorol (**Error! Reference source not found.**). Mae hyn yn cyfateb i 21,400 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru. Mae anawsterau yn fwyaf tebygol o fod yn gysylltiedig â pherthnasoedd neu arwahanrwydd (yn enwedig unigrwydd a phrofedigaeth), hunanofal, symudedd (yn enwedig y tu allan i'r cartref) a phroblemau seicolegol (yn enwedig iselder), wedi'u dilyn gan faterion ariannol a thai. Dim ond 6% a grybwyllodd broblemau cyflogaeth. Roedd hyn yn uwch ymhlith y rhai a adawodd y gwasanaeth yn y pum mlynedd diwethaf (un o bob tri), a'r rheiny o oedran gweithio (un o bob chwech). Y ddau grŵp oedran sy'n fwyaf tebygol o roi gwybod am anawsterau yw 35-44 oed ac 85-94 oed. Yn naturiol ddigon, mae'r grŵp hyn yn fwyaf tebygol o roi gwybod am broblemau hunanofal a symudedd.

Tabl 10.4 Anawsterau personol neu anawsterau sy'n gysylltiedig â'r cartref yn y flwyddyn ddiwethaf

	%	Number (miloedd)
Unrhyw fater	42	2,090
Perthynas/arwahanrwydd	16	770
Hunanofal	15	720
Symudedd	14	710
Seicolegol	12	610
Ariannol	9	430
Delio â'r awdurdodau	8	410
Tai	8	400
Cyflogaeth	6	320
Ofn trais/troseddu	4	190
Integreiddio yn y gymuned/ym mywyd sifiliaid	3	170
Cludiant	2	120
Cynnal plant	1	40

Ffynhonnell: Y Llog Brydeinig Frenhinol, 2014. Sylfaen: Oedolion yng nghymuned cyn-aelodau'r lluoedd

Cymhwyswyd yr amcangyfrifon ynghylch anawsterau personol ac anawsterau sy'n gysylltiedig â'r cartref i boblogaeth cyn-filwyr Gogledd Cymru (Tabl 10.5).

Tabl 10.5 Anawsterau personol neu anawsterau sy'n gysylltiedig â'r cartref yn y flwyddyn ddiwethaf, Gogledd Cymru, 2014

	Oedolion sy'n gyn-aelodau o'r lluoedd 2014 %	Cyfanswm
Perthnasoedd/arwahanrwydd	16	8,146
Unigrwydd	8	4,073
Profedigaeth	7	3,564
Diffyg cyfleusterau hamdden/bywyd cymdeithasol	4	2,036
Priodas neu berthynas yn chwalu	2	1,018
Anhawster wrth greu perthnasoedd agos	1	509
Anawsterau hunanofal	15	7,637
Blinder neu boen	9	4,582
Diffyg rheolaeth ar y bledren	7	3,564
Anhawster i falu amdanynt eu hunain	3	1,527
Anawsterau symudedd	14	7,127
Anhawster wrth symud o gwmpas y tu allan i'r cartref	13	6,618
Anhawster wrth symud o gwmpas y cartref	8	4,073
Anawsterau seicolegol	12	6,109
Teimlo'n isel	10	5,091
Diffyg hyder/hunan-barch	4	2,036
Diffyg gobaith/pwrpas/cyfeiriad	4	2,036
Cymryd cyffuriau/yfed yn drwm	1	509
Trafferthion ariannol	7	3,564
Dim digon o arian i fyw o ddydd i ddydd	5	2,546
Mynd i ddyled	3	1,527
Delio â'r awdurdodau	8	4,073
Anhawster wrth ddelio â materion personol (e.e. talu biliau, llenwi ffurflenni, ysgrifennu llythyrau)	4	2,036
Anhawster i gael triniaeth feddygol	3	1,527
Anhawster i gael gwybodaeth am wasanaethau neu fudd-dal y mae ganddynt hawl iddynt	3	1,527
Anawsterau o ran tai	8	4,073
Trafferth cynnal a chadw'r tŷ neu'r ardd	7	3,564
Tai gwael/tai amhriodol i'ch anghenion	1	509
Anawsterau cyflogaeth	6	3,055
Diweithdra	3	1,527
Ofn diweithdra	3	1,527
Diffyg hyfforddiant/sgiliau/cymwysterau	1	509

Ffynhonnell: Wedi'i addasu o siart a luniwyd yn Arolwg Aelwydydd 2014 y Lleng Brydeinig Frenhinol a Compass Partnership

Mae'r Arolwg Aelwydydd gan y Lleng Brydeinig Frenhinol (y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014) yn awgrymu bod tua 8% o gyn-filwyr y DU wedi cael

problemau o ran tai yn y flwyddyn ddiwethaf, sy'n cyfateb i 4,100 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru (Tabl 10.5). Roedd y mwyafrif helaeth o'r rhain wedi rhoi gwybod am broblemau yn ymwneud â chynnal a chadw'r tŷ a'r ardd, wedi'i ddilyn gan dai gwael neu dai oedd yn amhriodol i'w hanghenion, ac anhawster o ran cael tai cyngor neu dai gan gymdeithas dai. Fodd bynnag, roedd y ffigur yn llawer uwch (6%) ymhlith y rheiny oedd wedi gadael y Lluoedd Arfog yn y pum mlynedd flaenorol.

Mae digartrefedd yn fater sy'n wynebu lleiafrif o gyn-bersonél y Lluoedd Arfog. Dangosodd nifer o astudiaethau fod nodweddion a phrofiad cyn-bersonél y Lluoedd Arfog o fod yn ddigartref yn eithaf tebyg i nodweddion a phrofiad y boblogaeth gyffredinol sy'n ddigartref, er bod cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog yn hŷn ac yn gallu bod yn ddigartref am fwy o amser. Y rheiny sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog ar ôl cyfnod byrrach o wasanaeth, yn ogystal â chyn-aelodau o'r fyddin, sy'n wynebu'r risg fwyaf o ddigartrefedd, ac felly mae angen cymorth ychwanegol arnynt. Mae'n bwysig bod darparwyr cymorth traddodiadol, er enghraifft elusennau'r Lluoedd Arfog ac awdurdodau lleol, yn cysylltu â darparwyr, er enghraifft cymdeithasau tai, nad ydynt yn darparu'n benodol ar gyfer y Lluoedd Arfog, er mwyn sicrhau bod y gwasanaeth gorau posibl yn cael ei gynnig i gyn-filwyr.

Mae arwahanrwydd cymdeithasol yn her benodol i'r rheiny sydd wedi symud yn aml yn ystod eu gwasanaeth milwrol. Hefyd, mae cyn-filwyr oed gwaith (rhwng 16 a 64 blwydd oed) yn llawer llai tebygol na'r boblogaeth gyffredinol o fod mewn gwaith (63% o gymharu â 77%). Roedd 8% o gyn-filwyr wedi cael anawsterau cyflogaeth (sy'n cyfateb i 4,100 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru) a bu 4% (sef 2,000 o gyn-filwyr) yn ddi-waith yn y flwyddyn flaenorol. Mae cyn-filwyr a fu'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog am lai na thair blynedd yn llai tebygol o fod mewn gwaith llawn-amser ar hyn o bryd (dim ond eu hanner sydd mewn gwaith), ac yn fwy tebygol o fod yn chwilio am waith (18%) na'r ffigur cyfartalog ar gyfer yr holl gyn-filwyr.

Cyrhaeddiad addysgol sy'n cynnig y gobaidh mwyaf o wella amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd, ac mae'n elfen allweddol o ran lleihau tloedi, amddifadedd neu allgáu cymdeithasol. Mae addysg yn cynyddu'r cyfleoedd i gael gwaith ac incwm sicr. Felly, mae diweithdra'n fwy cyffredin ymhlith pobl sydd â chyrhaeddiad addysgol isel. Dangosodd dadansoddiad y Lleng Brydeinig Frenhinol (2014) nad oedd gan un o bob deg yng nghymuned ehangach cyn-aelodau'r Lluoedd unrhyw gymwysterau ffurfiol, a bod hyn yn cynyddu i un o bob pump ymhlith y grŵp 55-64 oed. Felly mae addysg a hyfforddiant i gyn-filwyr yn flaenoriaeth bendant.

Mae yna gydnabyddiaeth gynyddol fod cyn-filwyr sy'n troseddu yn grŵp cymhleth o ddefnyddwyr gwasanaethau, a bod yr ymddygiad troseddol hefyd yn cael effaith ddwys a niweidiol ar deuluoedd, er enghraifft trwy gam-drin domestig. Fodd bynnag, mae'n werth nodi bod y gyfran o gyn-filwyr sy'n

troseddu yn fach iawn o gymharu â'r nifer sy'n gadael y lluoedd ac, yn y rhan fwyaf o achosion, ymddengys bod cyfnod sylweddol o amser yn mynd heibio rhwng gadael y lluoedd a throseddu sy'n arwain at gyfnod yn y carchar.

Dengys arolwg troseddau Prydain y bydd cam-drin domestig yn effeithio ar un o bob pedair menyw ac un o bob chwe dyn yn ystod eu hoes. Yn ogystal, ni ellir gwadu bod gwasanaeth milwrol yn gosod cyfyngiadau a phwysau gwahanol ar y rheiny sy'n gwasanaethu, a'u teuluoedd, ac y gall llawer o'r cyfyngiadau hyn ddwysáu materion sy'n ymwneud â cham-drin domestig. Mae angen rhagor o ymchwil yn y maes hwn.

Dengys data o'r arolwg aelwydydd gan y Lleng Brydeinig Frenhinol (Tabl 10.6) fod 20% o'r aelodau yng nghymuned cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog (sy'n cyfateb i 10,000 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru) yn darparu rhywfaint o ofal a chymorth di-dâl. Mae hyn yn uwch na'r ganran o'r boblogaeth gyffredinol, sef 13%. Mae gan un o bob pedwar cyn-filwr 16-64 oed, yn fras, gyfrifoldebau gofalu, sydd bron ddwywaith cymaint â chyfartaledd y boblogaeth gyffredinol. Yn bwysicach na hynny, dywedodd un o bob deg gofalwr yng nghymuned cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog eu bod yn cael trafferth dygymod â'u cyfrifoldebau gofalu; mae hyn yn cyfateb i 1,000 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru. Mae'n bwysig bod yr unigolion hyn yn cael cymorth priodol.

Tabl 10.6 Cyfrifoldebau gofalu

	% veterans	Number (thousands)
Unrhyw gyfrifoldeb	20	990
Iechyd corfforol (henaint)	8	420
Iechyd corfforol (heblaw am henaint)	6	290
Afiechyd meddwl arall	3	150
Other mental ill health	4	200
Arall	1	50

Sylfaen: Oedolion yng nghymuned cyn-aelodau'r lluoedd arfog
Ffynhonnell: Cyfrifiad 2011

10.3 Beth y mae pobl yn ei ddweud wrthym?

Gwelwyd y canlynol yn Arolwg Aelwydydd y Lleng Brydeinig Frenhinol (2014).

- Y meddyg teulu oedd y gwasanaeth iechyd mwyaf cyffredin, wedi'i ddilyn gan yr Uned Damweiniau ac Achosion Brys a'r podiatrydd.
- Roedd un o bob 10 cyn-filwr a oedd wedi cyrraedd oedran ymddeol yn cytuno bod angen mwy o gymorth arnynt yn y misoedd i ddod er mwyn parhau i fyw'n annibynnol, gan eu bod yn cael trafferth dygymod ag edrych ar eu hól eu hunain heb gymorth.
- Y cais mwyaf cyffredin am gymorth gan y rhai a oedd wedi cyrraedd oedran ymddeol neu a oedd yn dioddef salwch/ anabledd oedd cymorth i dorri ewinedd traed (13%), wedi'i ddilyn gan baratoi prydau bwyd (6%). Yr angen mwyaf cyffredin a fynegwyd gan 12% oedd siopa am eitemau bob dydd angenrheidiol. Yn yr achos hwn, nid oedd tua 1% o gyn-filwyr yn cael y cymorth hwn.
- Dim ond 14% o gymuned cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog a ddywedodd eu bod wedi defnyddio cymorth am resymau heblaw iechyd, sy'n cyfateb i 7,100 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru.
- Dywedodd 8% eu bod yn defnyddio cymorth gofal cymdeithasol (sy'n cyfateb i 4,100 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru). Roedd y rhai oedd mewn trafferthion ariannol yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio un o'r ffynonellau cymorth hyn, yn enwedig Cyngor Ar Bopeth, Canolfan Byd Gwaith, neu gyngor lleol.
- Teimlai 30% y gallai aelodaeth o wasanaethau cymorth lles fod yn ddefnyddiol iddynt yn y dyfodol agos. Mae hyn yn cyfateb i 15,300 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru. Y ddau wasanaeth cymorth â'r apêl fwyaf uniongyrchol oedd clybiau cymdeithasol a chymorth â phrofedigaeth. Mae hyn yn adlewyrchu'r ffaith mai problemau â pherthnasoedd ac arwahanrwydd yw'r anawsterau a nodir amlaf.
- Roedd gan 10% ddiddordeb mewn cael cymorth ariannol mewn argyfwng tra bo cymorth â symudedd, cartrefi gofal a chymhorthion cartref yn apelio i 7-8% o'r rhai a holwyd.

Mae angen darparu'r rhain i gyd i gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru. Mae hyn yn adlewyrchu'r nifer fawr o faterion hunanofal a symudedd sy'n wynebu poblogaeth sy'n heneiddio. Yn gyffredinol, dywed Arolwg Aelwydydd y Lleng Brydeinig Frenhinol (Y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014) fod 1 o bob 20 o gyn-aelodau'r Lluoedd yn dweud bod ganddynt ryw anghenion cymorth heb eu diwallu. Mae hyn yn cyfateb i 2,500 o gyn-filwyr yng Ngogledd Cymru, ac yn codi i un o bob pedwar ymhlith y rhai sy'n ddi-waith.

Gwelodd arolwg sefydliadau a gynhaliwyd yng Ngogledd Cymru fod cyn-filwyr yn wynebu'r materion canlynol: anghenion tai a chyflogaeth; gwell mynediad i wasanaethau gofal a chymorth, yn enwedig gwasanaethau sy'n hyrwyddo

llesiant meddwl cadarnhaol; mwy o gydweithio rhwng gwasanaethau er mwyn symleiddio taith cyn-filwyr; symleiddio llwybrau atgyfeirio rhwng sefydliadau. Ar ben hynny, nodwyd y dylid gwella sgiliau'r staff yn y sector statudol i weithio gyda chyn-filwyr, ac y dylent fod yn fwy rhagweithiol wrth holi ynghylch statws cyn-filwyr. Roedd y grwpiau o gyn-filwyr sydd â blaenoriaeth o ran cael sylw arbennig yn cynnwys:

- Y cyn-filwyr hynaf a mwyaf bregus. Mae anghenion y rhain yn amlwg o ran cymorth (corfforol ac emosiynol) i fyw'n annibynnol ac i osgoi arwahanrwydd.
- Cyn-filwyr 16-54 oed â phroblemau iechyd sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth milwrol
- Y cyn-filwyr ieuengaf a adawodd y gwasanaeth milwrol yn fwyaf diweddar. Gall y rhain wynebu problemau wrth bontio i fywyd sifiliaid

Roedd grŵp ffocws lleol â chyn-filwyr a gynhaliwyd ar gyfer yr asesiad poblogaeth wedi nodi'r materion canlynol: gwell cyfathrebu a rhannu gwybodaeth rhwng y gwasanaethau milwrol a'r gwasanaethau statudol neu gyhoeddus; mae angen sicrhau bod tîm adsefydlu amlddisgyblaethol ar waith cyn bod cyn-filwyr a anafwyd yn gadael yr ysbyty; mwy o ymwybyddiaeth "dargededig" o'r hyn sydd ar gael i gyn-filwyr, gan gynnwys datblygu gwefan ar gyfer cyn-filwyr, sy'n cynnwys yr holl wybodaeth y bydd ei hangen arnynt, o bosibl, yn ystod y cyfnod pontio; datblygu dull achredu tebyg i "fuddsoddwyr mewn pobl" ar gyfer staff; datblygu cynllun "cyfeillgar i gyn-filwyr" ar gyfer adeiladau, yn gysylltiedig, o bosibl, â lleoliadau'r pencampwyr.

Nodwyd y materion canlynol mewn cyfarfod cynllunio a drefnwyd gan Fforwm Lluoedd Arfog Gogledd Cymru (NWAFF, 2016; Singleton, 2016) yn ddiweddar: dylid cydnabod bod cyn-filwyr yn grŵp â blaenoriaeth, a dylent gael sylw blaenllaw wrth gynllunio gwasanaethau; mae angen isrannu rolau cymorth yn well rhwng sefydliadau; dylid datblygu llyw-wyr gwasanaethau â phwynt cyswllt sengl/ siop un stop. Nodwyd mai'r flaenoriaeth i gyn-filwyr oedd "addysg iechyd", cymorth â phroblemau iechyd meddwl (yn enwedig materion yn ymwneud ag alcohol), tai a chyflogaeth. Tynnwyd sylw hefyd at bwysigrwydd datblygu gwybodaeth o ansawdd da. Yn gyffredinol, daeth tair thema gyffredin i'r amlwg: mae angen gwybodaeth a chyfathrebu mwy effeithiol rhwng sefydliadau; mae angen defnyddio dull gweithredu cyson o ran adnabod cyn-filwyr; mae angen cael gwybodaeth am y gwasanaethau a ddarperir ar draws Gogledd Cymru.

Awgrymwyd y gwelliannau canlynol mewn adolygiad diweddar a gomisiynwyd gan Ymddiriedolaeth Forces in Mind (Ymddiriedolaeth Forces in Mind a Community Innovations Enterprise, 2016): Fforymau a Phencampwyr y Lluoedd Arfog ar hyd a lled Cymru i weithio'n fwy effeithiol a chyson ledled y wlad; dull gweithredu mwy strategol a chydlynol o ran cynllunio a chomisiynu ym maes iechyd meddwl cyn-filwyr ar draws rhanbarthau a sectorau, gan

gynnwys ardaloedd trefol a rhai gwledig, ynghyd ag ymatebion amserol a phriodol i anghenion iechyd cysylltiedig, er enghraifft iechyd corfforol a dementia; llwybrau asesu ac atgyfeirio amlasiantaethol syml, clir, effeithlon a chydlynol ar gyfer anghenion seicogymdeithasol cymhleth, yn enwedig ar gyfer grwpiau ag anghenion mawr fel Milwyr sy'n gadael y Lluoedd yn Gynnar, cleifion â diagnosis deuol, a chyn-filwyr yn y system cyfiawnder troseddol; dylai llunwyr polisïau yng Nghymru sicrhau bod anghenion iechyd meddwl ac anghenion iechyd cysylltiedig cyn-filwyr a'u teuluoedd yn cael sylw mewn deddfwriaeth newydd a ddaw i rym yng Nghymru; dileu'r rhwystrau sy'n atal cyn-filwyr a'u teuluoedd rhag cysylltu â meddygon teulu a gwasanaethau eraill, a chefnogi cyn-filwyr a'u teuluoedd i fod yn fwy parod i ddefnyddio gwasanaethau prif ffrwd; annog cymhwysra diwylliannol o ran gwasanaethau prif ffrwd er mwyn sicrhau y gellir diwallu anghenion cyn-filwyr mewn modd cynaliadwy, a rhoi sylw i anghenion cyn-filwyr sy'n dioddef PTSD wrth gydnabod, ar yr un pryd, anghenion amrywiol y rheiny â phroblemau iechyd meddwl cyffredin; gwella'r trefniadau casglu a defnyddio data er mwyn llywio'r gwaith cynllunio a chomisiynu lleol hirdymor; rhagor o dystiolaeth ynghylch anghenion teuluoedd cyn-filwyr â phroblemau iechyd meddwl, yn ogystal â mynediad at wybodaeth a gwasanaethau ar gyfer eu hanghenion ymarferol ac emosiynol, ynghyd â'u hanghenion o ran cymorth; "meithrin gallu" teuluoedd er mwyn rhoi iddynt y gwytnwch a'r wybodaeth i adnabod, cefnogi a chynnal adferiad aelodau o'r teulu sy'n gyn-filwyr.

10.4 Adolygiad o'r gwasanaethau a ddarperir ar hyn o bryd

Mae cyn-filwyr yng Ngogledd Cymru yn cael cymorth gan adrannau ac asiantaethau Llywodraeth EM, Llywodraeth Cymru, y GIG, cynghorau lleol, y trydydd sector a'r sector preifat.

Mae gan lywodraeth y DU, trwy'r Weinyddiaeth Amddiffyn, yr heddlu, y gwasanaeth carchardai ac asiantaethau eraill, er enghraifft Canolfan Byd Gwaith, rôl hollbwysig o ran cefnogi cyn-filwyr. Mae milwyr sy'n gadael Lluoedd Arfog y DU am resymau meddygol yn cael ystod gynhwysfawr o wasanaethau arbenigol gan y Weinyddiaeth Amddiffyn i'w helpu i addasu i fywyd sifiliaid.

Mae Llywodraeth Cymru yn hyrwyddo'r cyfamod milwrol, ac mae wedi datblygu pecyn cymorth ar gyfer cymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Nodir ynddo y polisïau penodol y mae Llywodraeth Cymru yn eu rhoi ar waith yn y meysydd cyfrifoldeb a ddatganolwyd iddi.

Mae pob cyngor lleol yng Ngogledd Cymru wedi llofnodi Cyfamod Cymunedol y Lluoedd Arfog, gan addunedu i gefnogi personél sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, cyn-filwyr, a'u teuluoedd, a hynny mewn pedwar maes allweddol: addysg; sgiliau a chyflogaeth; tai; iechyd a llesiant. Mae grwpiau

partneriaeth sirol Cyfamod Cymunedol y Lluoedd Arfog ar waith mewn rhai cynghorau. Nodir isod feysydd lle gall cynghorau lleol gefnogi cyn-filwyr:

- Gofal cymdeithasol: nid yw'r systemau TG sy'n cefnogi gofal cymdeithasol yn casglu gwybodaeth am gyn-filwyr ar hyn o bryd.
- Gwella iechyd: er enghraifft, cynllun nofio am ddim i gynyddu'r niferoedd sy'n gwneud ymarfer corff a gwella'u hiechyd a'u llesiant. Nid yw'r cynllun hwn ar waith ym mhob ardal. Dylid adolygu gwasanaethau gwella iechyd fel y rhain, a ddarperir gan gynghorau lleol i gyn-filwyr, a'u cryfhau lle bo angen.
- Tai a digartrefedd: mae'r categorïau ar gyfer anghenion blaenoriaethol a restrir yn adran 70 o Ddeddf Tai (Cymru) 2014 yn cynnwys unigolion sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog rheolaidd y Goron ac sydd wedi bod yn ddigartref ers gadael y Lluoedd hynny (neu rywun y mae unigolyn o'r fath yn preswyllo gydag ef, neu y gellid disgwyl yn rhesymol iddo breswyllo gydag ef). Bydd angen gwella systemau TG i sicrhau bod yr wybodaeth hon yn cael ei chasglu, a bydd angen hyfforddi staff.
- Cyfrifoldebau gofalu: bydd cynghorau lleol yn darparu asesiad a chymorth lle bo angen. Mae yna arwyddion pendant nad yw anghenion cyn-filwyr yn cael eu diwallu yn y maes hwn, ac felly mae angen i wasanaethau wella'r hyn a ddarperir.

Mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr arweinydd a enwir ar gyfer Fforwm y Lluoedd Arfog, pencampwr Gweithredol, a phencampwr sy'n aelod o'r Bwrdd Gweithredol ar lefel anweithredol ac sy'n cadeirio'r Fforwm. Mae'r nodyn safonol "Healthcare for Veterans: Standard Note" (Powell, 2011) yn adeiladu ar Gyfamod y Lluoedd Arfog, ac yn pennu mesurau i wella mynediad at wasanaethau iechyd corfforol ac iechyd meddwl ar gyfer cyn-filwyr. Mae'r nodyn safonol hefyd yn ail-ddweud bod gan gyn-filwyr hawl i driniaeth flaenoriaethol gan y GIG. Mae hyn yn debygol o gael effaith benodol ar wasanaethau awdiolog, iechyd meddwl ac orthopedig.

Rhestrir isod y meysydd lle gall y bwrdd iechyd lleol gynorthwyo cyn-filwyr.

- Mae therapyddion cyn-filwyr yn gweithio ym mhob ardal o'r bwrdd iechyd yn rhan o Wasanaeth Iechyd a Llesiant Cymru gyfan ar gyfer Cyn-filwyr.
- Meddygon teulu: mae'n bwysig bod cyn-filwyr yn rhoi gwybod i'w meddyg teulu am eu statws cyn-filwr. Prin yw'r wybodaeth sydd ar gael am y defnydd o ofal eilaidd gan gyn-filwyr.
- Gwasanaethau prosthetig y GIG: nid oes systemau data ar gael i'n galluogi i asesu nifer presennol y cyn-filwyr sy'n cael gwasanaethau prosthetig gan y GIG yng Ngogledd Cymru. Nodwyd 45 o gleientiaid gan Wasanaeth Ystum Corff a Symudedd BIPBC yn sgil chwilio â llaw trwy'r cofnodion papur (Cadeiriau olwyn ac aelodau artiffisial). Fodd bynnag, mae'r

gwasanaeth yn bwriadu cysylltu â gwasanaeth Ystum Corff a Symudedd Caerdydd a'r Fro, sy'n rheoli'r system ystum corff a symudedd, i sicrhau y cedwir cofnod penodol o gyn-filwyr.

- Gwasanaethau iechyd meddwl: a gyrchir trwy feddygon teulu. Dylid cyfeirio cyn-filwyr a milwyr wrth gefn sydd ag anghenion sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth, ac y credir bob angen gofal mwy penodol arnynt, at wasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr. Yn y cyfnod 1 Ebrill 2015 hyd at 31 Mawrth 2015 cafodd cangen BIPBC o wasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr 163 o atgyfeiriadau, sef 19 o Ynys Môn, 13 o Wynedd, 24 o Gonwy, 25 o Sir Ddinbych, 23 o Sir y Fflint, a 49 o Wrecsam, yn ogystal â 2 o Bowys ac 8 o fannau eraill.
- Yn 2014-15, derbyniwyd 135 o achosion i'r ysbyty yng Ngogledd Cymru lle nodwyd bod PTSD yn un o'r codau diagnosis (i fyny o 71 yn 2010-11). Roedd tua 6 o bob 10 o'r rhain yn ddynion, ac roedd ychydig llai na hanner y bobl a dderbyniwyd yn iau na 40 oed (Ffynhonnell: Tîm Gwybodaeth Prifysgol Betsi Cadwaladr). Does dim ffordd i ni wybod ar hyn o bryd ai cyn-filwyr oedd y cleifion hyn a dderbyniwyd.
- Camddefnyddio sylweddau: cafodd 92 o gleifion o Ogledd Cymru sy'n gyn-filwyr eu hatgyfeirio i wasanaethau Cyffuriau ac Alcohol BIPBC rhwng 1 Ebrill 2015 a 31 Mawrth 2016 (Ffynhonnell: Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Prifysgol Betsi Cadwaladr), ond mae'n ddigon posibl bod yr amcangyfrif hwn yn rhy isel.
- Yn rhan o'r gwaith cynllunio ar gyfer Carchar y Berwyn, nododd yr asesiad cychwynnol o anghenion iechyd fod 3-4% o'r boblogaeth yn debygol o fod yn gyn-filwyr, sef tua 60-70 o ddynion. Mae hwn yn debyg i nifer y cyn-filwyr yng Ngogledd Cymru sy'n debygol o fod yn y carchar ar hyn o bryd (55-110).

Mae llawer o gyrff trydydd sector yn cynnig cymorth gwerthfawr i gymuned y Lluoedd Arfog yng Ngogledd Cymru. Mae'r rhain yn cynnwys y Lleng Brydeinig Frenhinol, Cymdeithas Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (SSAFA), Combat Stress, Newid Cam, Homes for Veterans, Poppy Factory, SoldiersCharity.org, Blesma, a Chyn-filwyr Dall. Argymhellir ystyried cyflwyno safon ansawdd i gynnig sicrwydd i gyn-filwyr, eu teuluoedd a sefydliadau sector cyhoeddus fod y cyrff y maent yn delio â nhw yn rhai o ansawdd uchel a chanddynt drefniadau llywodraethu da.

Cwmni preifat cyfyngedig ac iddo ddiben cymdeithasol yw Big White Wall (BWW), sydd ar gael, yn rhad ac am ddim, i bersonél sy'n gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y DU, cyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae'n darparu gwasanaeth digidol dienw i gefnogi pobl sy'n dioddef problemau iechyd meddwl cyffredin, er enghraifft iselder a gorbryder. Mewn rhai ardaloedd, mae BWW hefyd yn cynnig therapi 'byw' trwy sesiynau un i un ar-lein â chwrselwyr a therapyddion

profiadol, gan ddefnyddio gwe-gamera, darpariaeth glywedol neu negeseua gwib.

Sefydlwyd Fforwm Lluoedd Arfog Gogledd Cymru (NWAFF) yn 2012 i gefnogi cyn-filwyr, aelodau presennol o'r Lluoedd Arfog yn y rhanbarth, a'u teuluoedd. Mae'r Fforwm yn dwyn ynghyd gynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), Iechyd Cyhoeddus Cymru, Awdurdodau Lleol Gogledd Cymru, y Lluoedd Arfog, Heddlu Gogledd Cymru, Llywodraeth Cymru, addysg, cyflogaeth a sefydliadau (gwirfoddol) y trydydd sector. Mae'r Fforwm hefyd yn mynd ati i gefnogi cyfamodau cymunedol cynghorau lleol Gogledd Cymru.

10.5 Casgliad ac argymhellion

Gwybodaeth ac ymchwil

Mae angen gwella'r canlynol:

- Yr wybodaeth ddemograffig, iechyd a lles sydd ar gael am gyn-filwyr, gan gynnwys eu defnydd o'r Gymraeg, materion sy'n ymwneud â'u ffordd o fyw (ac eithrio alcohol), a'u hymwneud â gwasanaethau cam-drin domestig.
- Casglu gwybodaeth am ddefnydd cyn-filwyr o wasanaethau ar hyd a lled Gogledd Cymru.
- Yr wybodaeth a ddarperir i gyn-filwyr am y gwasanaethau sydd ar gael, trwy gyfeiriadau gan staff, datblygu gwefan siop un stop i gyn-filwyr neu hwb/man cyswllt sengl, a thrwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i roi cyhoeddusrwydd i wasanaethau.

Mae'r argymhellion fel a ganlyn:

- Dylai NWAFF gefnogi ymgyrch "Count Them In" y Lleng Brydeinig Filwrol
- Dylai NWAFF ystyried comisiynu astudiaeth o broffil iaith cyn-filwyr yng Ngogledd Cymru
- Dylai pob darparwr gwasanaethau wella'r ffordd y mae'n adnabod cyn-filwyr, yn ogystal â'r data ar eu defnydd o wasanaethau (yn enwedig gofal sylfaenol a gofal eilaidd y GIG, a gwasanaethau awdurdodau lleol)
- Dylai NWAFF ystyried datblygu "dangosfwrdd o ddata cyn-filwyr" sy'n tynnu ynghyd ddata am gyn-filwyr
- Dylai pob darparwr gwasanaethau wella'r wybodaeth a ddarperir i gyn-filwyr am y gwasanaethau sydd ar gael iddynt, a hynny trwy eu cyfeirio'n well at wasanaethau, rhoi gwell cyhoeddusrwydd iddynt trwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, a chefnogi datblygiad gwefan newydd y Weinyddiaeth Amddiffyn, "Porth y Cyn-filwyr"

- Dylai NWAFF ystyried comisiynu ymchwil mewn meysydd megis ymddygiad ffordd o fyw cyn-filwyr, a sut mae cyn-filwyr yn rhyngweithio â materion sy'n ymwneud â cham-drin domestig

Cynllunio gwasanaethau

Dylai cyn-filwyr gael eu hystyried yn grŵp â blaenoriaeth o fewn trefniadau cynllunio rheolaidd. Mae'r argymhellion fel a ganlyn.

- Dylai Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (BGCau) ystyried anghenion cyn-filwyr wrth ddatblygu eu Cynlluniau Llesiant
- Dylai cynghorau lleol ystyried anghenion cyn-filwyr, fel grŵp agored i niwed, yn eu cynlluniau corfforaethol ac wrth bennu eu blaenoriaethau corfforaethol
- Dylai BIPBC ystyried anghenion cyn-filwyr wrth ddatblygu ei Gynllun Gweithredu Blynyddol a'i Gynllun Tymor Canol Integredig
- Wrth iddo ddatblygu ei Strategaeth Iechyd Meddwl, dylai BIPBC ystyried anghenion cyn-filwyr sy'n methu cael mynediad i'r gwasanaeth a ddarperir gan GIG Cymru i Gyn-filwyr (e.e. anghenion nad ydynt yn gysylltiedig â'u gwasanaeth milwrol). Bydd hyn yn cynnwys cydnabod effaith negyddol bosibl stigma ar barodrydd a gallu cyn-filwyr i ofyn am gymorth â chyflyrau iechyd meddwl. Dylid datblygu iechyd meddwl cyhoeddus yn rhan o'r strategaeth hon gan hybu llesiant emosiynol a dewisiadau eraill heblaw lleoliadau ysbyty
- Dylid adolygu'r gwasanaethau gwella iechyd y mae awdurdodau lleol yn eu darparu i gyn-filwyr, a'u cryfhau lle bo angen
- Dylai'r holl ddarparwyr gwasanaethau gefnogi'r gwaith o ddatblygu Gwasanaethau Iechyd a Llesiant ar gyfer cyn-filwyr yng Ngharchar y Berwyn.

Darparu gwasanaethau

Mae gan wasanaethau gyfrifoldeb i gyflawni'r ymrwymïadau a bennwyd yng Nghyfamod y Lluoedd Arfog. Mae'r argymhellion fel a ganlyn.

- Dylai pob darparwr gwasanaethau fod yn ymwybodol o'i ymrwymïadau a'i gyfrifoldebau o dan Gyfamod y Lluoedd Arfog. Mae hyn yn cynnwys blaenoriaeth o ran mynediad at driniaeth gan y GIG ar gyfer cyflyrau sy'n gysylltiedig â gwasanaeth milwrol cyn-filwyr, ynghyd â blaenoriaeth o ran mynediad i dai cymdeithasol.
- Dylai pob darparwr gwasanaethau ddarparu gwasanaethau a chymorth effeithiol mewn modd cydlynol, er mwyn cyflawni'r deilliannau angenrheidiol ar gyfer cyn-filwyr, a rhoi sylw i anghenion sydd heb eu diwallu. Dylai'r grwpiau â blaenoriaeth gynnwys y rhai hynaf a mwyaf bregus y mae ganddynt anghenion clir o ran cymorth (corfforol ac

emosiynol) i fyw yn annibynnol ac i osgoi arwahanrwydd cymdeithasol; cyn-filwyr 16-54 oed sydd â phroblemau iechyd sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth milwrol, a'r cyn-filwyr ieuengaf a adawodd y lluoedd yn fwyaf diweddar.

- Dylai pob darparwr gwasanaethau gydweithio i ddatblygu modelau o lwybrau gofal i gyn-filwyr yn seiliedig ar glustnodi cynnar, ymyrraeth gynnar ac ymateb i anghenion ar sail tystiolaeth, gan isrannu rolau yn glir.
- Dylai pob darparwr gwasanaethau gydnabod yr heriau sy'n gysylltiedig â diwylliant y Lluoedd Arfog, a'u deall. Mae'n bwysig bod pob aelod o staff yn cael hyfforddiant priodol, a'u bod yn gofalu gofyn a yw eu cleientiaid yn gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog. Dylid ystyried cyflwyno system i achredu staff, penodi rhagor o bencampwyr cyn-filwyr, a chynllun ar gyfer gwasanaethau sy'n "gyfeillgar i gyn-filwyr".
- Dylai pob darparwr gwasanaethau fanteisio ar bob cyfle i gyfeirio cyn-filwyr at gymorth. Gallai lleoliadau rheng flaen penodol gynnwys Adrannau Achosion Brys, dalfeydd yr heddlu a phwyntiau cyswllt sengl/Timau Mynediad at Dai yn y cynghorau lleol.
- Gan fod llawer o sefydliadau trydydd sector yn cael eu sefydlu i weithio gyda chyn-filwyr, argymhellir y dylid ystyried creu safon ansawdd a fyddai'n cynnig sicrwydd i gyn-filwyr, eu teuluoedd, a chyrrff sector cyhoeddus, fod y mudiadau y maent yn delio â nhw yn rhai o ansawdd da a chanddynt drefniadau llywodraethu da.
- Dylai contractwyr Gofal Sylfaenol roi blaenoriaeth i gofrestru cyn-filwyr. Dylai meddygon teulu ofyn i'r DMS ddarparu cofnodion meddygol llawn er mwyn iddynt gael darlun cyflawn o hanes meddygol cyn-filwyr. Dylid hyrwyddo'r cyhoeddiad ar y cyd gan Goleg Brenhinol y Meddygon Teulu, y Llang Brydeinig Frenhinol a Combat Stress i'r holl ddarparwyr iechyd lleol.
- Dylai pob darparwr gwasanaethau flaenoriaethu cymorth iechyd meddwl i gyn-filwyr, gan gynnwys cymorth â phroblemau sy'n gysylltiedig ag alcohol. Dylai'r gwaith hwn gynnwys cyfeirio pobl yn well at y cymorth sydd ar gael trwy GIG Cymru i Gyn-filwyr, gwasanaethau iechyd meddwl BIPBC a'r trydydd sector. Dylai'r Grŵp Atal Hunanladdiad yng Ngogledd Cymru roi ystyriaeth benodol i anghenion cyn-filwyr.
- Dylai cynghorau lleol adolygu'r gwasanaethau gwella iechyd a ddarperir i gyn-filwyr, a'u gwella lle bo angen.
- Dylai cynghorau lleol a BIPBC ystyried sut y gallant gefnogi cyn-filwyr ar eu llwybr i gyflogaeth trwy'r cyfleoedd gwirfoddoli a ddatblygir yn eu sefydliadau.
- Dylai pob darparwr gwasanaethau roi ystyriaeth benodol i anghenion gofalwyr sy'n gyn-filwyr, a rhoi sylw i unrhyw anghenion sydd heb eu diwallu.

Materion cydraddoldeb i'w hystyried

Er nad yw statws cyn-filwr wedi'i gydnabod yn ffurfiol fel un o'r nodweddion a ddiogelir, mae'r adroddiad hwn yn cydnabod bod eu hamser yn y Lluoedd Arfog yn gallu cael effaith anghyfartal ar y rheiny a fu'n gwasanaethu. Er enghraifft, mae cyn-filwyr oedran gweithio yn fwy tebygol na'r boblogaeth gyffredinol o ddioddef salwch hirdymor sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau; maent yn llai tebygol o gael gwaith ar ôl gadael y Lluoedd Arfog; ac yn llai tebygol o gael tai addas. Gall yr holl ffactorau hyn arwain at arwahanrwydd cymdeithasol ac iechyd meddwl gwael. Lle mae data ar gael, mae'r adroddiad hwn yn disgrifio dosbarthiad oed, proffil rhyw, ethnigrwydd a sgiliau Cymraeg cyn-filwyr. Dylid ystyried anghenion cyn-filwyr wrth gynllunio gwasanaethau, a dylai darparwyr gwasanaethau fod yn ymwybodol o'u hymrwymadau a'u cyfrifoldebau o dan y cyfamod milwrol. Efallai y bydd materion pellach yn effeithio ar gyn-filwyr â nodweddion a ddiogelir nad ydynt wedi eu nodi yn y bennod hon. Gallai'r materion hyn gael eu nodi yn y dyfodol, os bydd darparwyr gwasanaethau yn gwella'u dulliau o adnabod cyn-filwyr ac o gofnodi data am y gwasanaethau y maent yn eu defnyddio.

Atodiad 10a: Trosolwg ar y ddeddfwriaeth/y cyd-destun cenedlaethol a lleol ar gyfer cyn-filwyr

Ymrwymiad y Genedl: Cymorth traws-lywodraethol i'n Lluoedd Arfog, eu Teuluoedd a Chyn-filwyr

Yn 2008, bwriad Papur Gorchymyn Llywodraeth y DU oedd rhoi diwedd ar yr anfantais y mae aelodau o Lluoedd Arfog ei Mawrhydi a chyn-filwyr yn ei hwynebu, a chael gwell cymorth a chydabyddiaeth i'r rhai a anafwyd wrth wasanaethu eu gwlad (Y Weinyddiaeth Amddiffyn, 2008). Mae'r Papur Gorchymyn yn cynnwys dwy egwyddor drosfwaol:

- Ni ddylai cymuned y Lluoedd Arfog wynebu anfantais o gymharu â dinasyddion eraill o ran cael gwasanaethau cyhoeddus neu fasnachol
- Mae ystyriaeth arbennig yn briodol mewn rhai achosion, yn enwedig i'r rhai a wnaeth y cyfraniad mwyaf, er enghraifft y rhai sydd wedi'u hanafu neu wedi colli anwyliaid

Cydnabyddir hefyd fod cyn-filwyr yn grŵp agored i niwed, a bod rhaid rhoi blaenoriaeth i asesu eu hanghenion.

Cyfamod y Lluoedd Arfog

Mewn ymateb i'r Papur Gorchymyn, sefydlwyd Cyfamod y Lluoedd Arfog gan Lywodraeth y DU yn 2011 (Y Weinyddiaeth Amddiffyn, 2011). Mae'r Cyfamod yn crynhoi'r mesurau y mae Llywodraeth y DU yn eu gweithredu, gan gynnwys materion sydd heb eu dirprwyo, sy'n effeithio ar Gymru a'i dinasyddion.

O ran iechyd a llesiant, mae'r cyfamod y datgan: "Bydd cyn-filwyr yn cael gofal iechyd gan y GIG, a dylent gael triniaeth flaenoriaethol ar gyfer cyflyrau sy'n ganlyniad i'w gwasanaeth yn y Lluoedd Arfog, yn amodol ar yr anghenion clinigol. Dylai'r rhai a anafwyd yn ystod eu gwasanaeth, boed yn gorfforol neu'n feddyliol, gael gofal sy'n adlewyrchu dyletswydd foesol y genedl iddynt, ac sy'n parchu dymuniadau'r unigolyn. O ran y rheiny sy'n pryderu am eu hiechyd meddwl, lle bydd y symptomau o bosibl yn dod i'r amlwg gryn amser ar ôl iddynt adael y Gwasanaeth, dylent gael mynediad at wasanaethau gan weithwyr iechyd proffesiynol sy'n deall diwylliant y Lluoedd Arfog". (Y Weinyddiaeth Amddiffyn, 2011)

Fighting Fit: cynllun iechyd meddwl ar gyfer aelodau'r lluoedd arfog a chyn-filwyr

Yn 2010, cyhoeddodd y Weinyddiaeth Amddiffyn adolygiad gan Andrew Murrison AS (Murrison, 2010), a oedd yn amlinellu cynllun iechyd meddwl ar gyfer aelodau'r Lluoedd Arfog a chyn-filwyr yng nghyd-destun Cyfamod y Lluoedd Arfog. Mae'r Cynllun yn cynnwys nifer o argymhellion, ond amlygir pedwar prif faes gweithredu:

- Ymgorffori ymholiad systemau iechyd meddwl strwythuredig yn yr archwiliadau meddygol a gynhelir yn ystod gwasanaeth milwrol
- Cynyddu nifer y gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol o'r Ymddiriedolaethau Iechyd Meddwl, mewn partneriaeth ag elusen iechyd meddwl flaenllaw, sy'n gwneud gwaith allgymorth gyda chyn-filwyr
- Gwasanaeth Gwybodaeth ar gyfer Cyn-filwyr (VIS) i'w roi ar waith flwyddyn ar ôl i unigolyn adael y Lluoedd Arfog
- Treialu gwasanaeth ymyrraeth gynnar ar-lein ar gyfer aelodau'r Lluoedd arfog a chyn-filwyr

Byddin 2020

Roedd "Adolygiad Diogelwch ac Amddiffyn Strategol" 2010 (Llywodraeth ei Mawrhydi, 2010) yn disgrifio'r angen i amddiffyn y DU mewn ymateb i heriau diogelwch mewn dyfodol ansicr. Mae Byddin 2020 yn gysyniad ar gyfer trawsnewid Byddin Prydain erbyn 2020 a'r tu hwnt i hynny. Erbyn 2020, bydd Byddin Prydain wedi'i lleoli yn y DU yn bennaf, gan grynhoi mwyfwy mewn saith canolfan. Bydd hyn yn lleihau'n sylweddol yr angen am symud milwyr, gan roi diwedd ar yr arfer o'u symud o amgylch y wlad fel mater o drefn. Nod hyn yw cynnig mwy o sicrwydd i aelodau o'r Fyddin a'u teuluoedd o ran lle y byddant yn byw ac yn gweithio.

Lluoedd Wrth Gefn y Dyfodol 2020

Pan gyhoeddodd Prif Weinidog y DU ganlyniad yr "Adolygiad Diogelwch ac Amddiffyn Strategol" (Llywodraeth ei Mawrhydi, 2010), comisiynodd hefyd adolygiad ar wahân o'r Lluoedd Wrth Gefn. Argymhellodd yr adolygiad hwn y dylid integreiddio'r elfennau Wrth Gefn yn strwythur y Fyddin, ac ymgorffori rolau sydd wedi'u diffinio'n gliriach hefyd, er mwyn gwella gwytnwch, defnyddioldeb a chynaliadwyedd Lluoedd Arfog y DU.

Rhaglen Colli Swyddi y Lluoedd Arfog

Amlinellwyd Cynllun Colli Swyddi'r Lluoedd Arfog hefyd yn "Adolygiad Diogelwch ac Amddiffyn Strategol" (Llywodraeth ei Mawrhydi, 2010). Disgwylir y bydd tua 30,000 o bersonél yn gadael y Lluoedd trwy gyfuniad o ymddeoliadau, colli swyddi a recriwtio llai. Bydd y gostyngiad mwyaf i'w weld yn y Fyddin, a fydd yn cwtogi'i niferoedd i 82,000 erbyn 2020, sef gostyngiad o 20,000.

Y Lluoedd Arfog yng Nghymru

Nid yw Lluoedd Ei Mawrhydi yng Nghymru yn fater sydd wedi'i ddirprwyo, a chânt eu rheoli o hyd gan y Weinyddiaeth Amddiffyn (Middle, 2015). Lleolir pencadlys Brigâd 160 y Troedfilwyr a Phencadlys Cymru yn Aberhonddu, ac mae'n gyfrifol am lawer o unedau a chyfleusterau o gwmpas y wlad.

Pencadlys Brigâd 160 y Troedfilwyr a Phencadlys Cymru sydd hefyd yn gyfrifol am ymgysylltu â sifiliaid ar ran y Tri Llu yng Nghymru (Middle, 2015). Cefnogir y

swyddogaeth hon gan gynrychiolwyr yn yr unedau milwrol yng Nghymru, sy'n gyfrifol am ymgysylltu â sifiliaid yn eu meysydd cyfrifoldeb priodol. I alluogi'r gwaith hwn, pennwyd bod unedau milwrol ar hyd a lled Cymru yn fannau cyswllt sengl ar gyfer ymgysylltu â'r Awdurdodau Lleol (ALLau) perthnasol er mwyn cyflawni egwyddorion y Cyfamod yn lleol.

Fforwm Lluoedd Arfog Gogledd Cymru

Sefydlwyd Fforwm Lluoedd Arfog Gogledd Cymru (NWAFF) yn 2012 i gefnogi cyn-filwyr, aelodau presennol y lluoedd arfog yn y rhanbarth, a'u teuluoedd. Mae'r Fforwm yn dwyn ynghyd gynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), Iechyd Cyhoeddus Cymru, ALLau Gogledd Cymru, y Lluoedd Arfog, Heddlu Gogledd Cymru, Llywodraeth Cymru, addysg, cyflogaeth a sefydliadau (gwirfoddol) y trydydd sector. Yn rhan o'i gyloch gorchwyl, cytunodd y Fforwm yng Ngogledd Cymru y byddai'n gweithio ar draws ffiniau siroedd a sefydliadau i wneud y canlynol:

- Sicrhau bod anghenion cymuned y Lluoedd Arfog yn cael eu nodi, eu hadolygu'n gyson a'u hadlewyrchu'n llawn mewn cynlluniau lleol ar gyfer darparu a datblygu gwasanaethau
- Datblygu a chadw cyfeiriadur lleol o wasanaethau a fydd yn helpu aelodau cymuned y Lluoedd Arfog, yn ogystal â sefydliadau ac elusennau i helpu unigolion i gael mynediad at gefnogaeth briodol mewn modd amserol ac effeithiol
- Rhannu gwybodaeth am wasanaethau a phroblemau a all effeithio ar gyn-filwyr a'u teuluoedd yng Ngogledd Cymru
- Rhannu arloesedd ac ymarfer gorau ar draws pob rhanddeiliad
- Monitro ac adolygu pa mor effeithiol yw'r trefniadau o ran triniaeth flaenoriaethol yng ngwasanaethau'r Bwrdd Iechyd
- Darparu ffocws strategol ar gyfer y chwe Fforwm Sirol yng Ngogledd Cymru.

Mae'r Fforwm hefyd yn rhoi cefnogaeth weithredol i Gyfamod Cymunedol Awdurdodau Lleol Gogledd Cymru. Mae pob un o'r chwe ALI yn y rhanbarth wedi llofnodi Cyfamod Cymunedol y Lluoedd Arfog, gan ymrwymo i gefnogi personél y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr a'u teuluoedd, a hynny mewn pedwar maes allweddol: addysg; sgiliau a chyflogaeth; tai; iechyd a llesiant.

Cynllun Grant Cyfamod Cymunedol y Lluoedd Arfog

Sefydlwyd y cynllun hwn i ariannu prosiectau lleol sy'n cryfhau cysylltiadau neu gyd-ddealltwriaeth rhwng aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog a'r gymuned ehangach (y Weinyddiaeth Amddiffyn, 2012).

Cyfeiriadau

Atenstaedt, R. a Jones, C. (2016) *Care & Support Needs of Military Veterans in North Wales*. Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Forces in Mind Trust a Community Innovations Enterprise (2016) *Call to Mind: Wales. Findings from the Review of Veterans' and their Families' Mental and Related Health Needs in Wales*.

Llywodraeth ei Mawrhydi (2010) *Securing Britain in an age of Uncertainty: Defence and Security Review*.

Middle, C. (2015) *160 – Armed Forces Covenant Framework for Wales*.

Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2008) *The Nation's Commitment: Cross-Government Support to our Armed Forces, their Families and Veterans*. Llundain.

Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2011) *The Armed Forces Covenant: Today and Tomorrow*. Llundain: 2011.

Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2012) *Community Covenant Grant Scheme*.

Murrison, A. (2010) *Fighting Fit – a mental health plan for servicemen and veterans*.

NWAFF (2016) *North Wales Armed Forces Forum (NWAFF) Planning Day Outputs March 2016*.

Powell, T. (2011) *Standard Note: SN/SP/5764 Healthcare for Veterans*.

Y Llog Brydeinig Frenhinol (2014) *A UK Household Survey of the Ex-Service Community*.

Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu, y Llog Brydeinig Frenhinol a Combat Stress (2010) *Meeting the healthcare needs of veterans – a guide for general practitioners*.

Gwasanaeth Tystiolaeth Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016 *Map of evidence and evidence based guidance for north Wales early intervention and prevention (Social Services & Wellbeing Act implementation)*

Singleton, L. (2016) *North Wales Armed Forces Forum Discussion Paper – Action Plan 2016-17 28th July 2016*.

Tannock, S., Burgess, S. a Moles, K. (2013) *Military Recruitment, Work & Culture in the South Wales Valleys: A Local Geography of Contemporary British Militarism*. Caerdydd: Sefydliad Ymchwil Gymdeithasol ac Economaidd, Data a Dulliau Cymru (WISERD).