



ADRODDIAD DADANSODDI GWERTH BUDDIANT CYMDEITHASOL FFRINDIA'

Gwerth cyfeillgarwch

Chwefror 2016

“Mae gweld rhywun yn agor y drws yn achubol” (Unigolyn a gafodd frind)

Dr Adam Richards
adamrichards1884@gmail.com



Cynnwys

Crynodeb Gweithredol	2
1.0 Cyflwyniad	5
2.0 Fframwaith Canfod Gwerth Buddiant Cymdeithasol (SROI)	11
3.0 Ymgysylltu â Rhanddeiliaid a Chwmpas y Dadansoddiad	14
4.0 Mewnbynnau'r Prosiect	22
5.0 Allbynnau, Deilliannau a Thystiolaeth.....	26
6.0 Amcangyfrif Ariannol o Werth ac Effaith.....	40
7.0 Canlyniadau SROI.....	41
8.0 Dadansoddiad Sensitifrwydd.....	43
9.0 Casgliad	45
10.0 Argymhellion	47
11.0 Llyfryddiaeth.....	50
12.0 Atodiadau	54

Crynodeb Gweithredol

Ariennir Ffrindia' gan gronfa Llawn Bywyd y Gronfa Loteri Fawr er mwyn darparu gwasanaeth cyfeillio di-dâl yng Ngwynedd i bobl 50 oed neu hŷn sydd ar eu pen eu hunain ac yn teimlo'n unig, neu sydd mewn risg o fod yn unig. Dadansoddwyd y prosiect gan ddefnyddio'r fframwaith Canfod Gwerth Buddiant Cymdeithasol (SROI) er mwyn deall gwerth y prosiect cyfan i'r unigolion sy'n cael ffrind, i'r cyfeillion gwirfoddol ac i'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Defnyddiwyd data sydd ar gael yn barod, os oedd modd, i amcangyfrif gwerth Ffrindia', ac mewn amgylchiadau eraill cafodd brasamcanion gofalus a modelau o'r effeithiau posibl eu cynnwys er mwyn darparu gwerthusiad ceidwadol o'r rhaglen. Darparwyd sylfaen gadarn felly ar gyfer gwerthuso'r cynllun hwn, a chynlluniau cyfeillio tebyg yn y dyfodol. Bydd modd defnyddio'r sylfaen hon er mwyn mesur ac, yn bwysig iawn, er mwyn rheoli'r gwerth cymdeithasol sy'n cael ei greu. Mae'r canlyniadau'n dangos bod gwerth sylweddol yn cael ei greu drwy weithgareddau Ffrindia'.

Mae'r canlyniad o £2.81:1 yn dangos bod pob £1 a fuddsoddir yn creu gwerth o £2.81.

Mae'r cyfeillion gwirfoddol, sy'n rhoi eu hamser, eu hegni a'u brwdfrydedd yn ddi-dâl er mwyn cefnogi pobl hŷn bregus yn y gymuned, yn elfen hanfodol o lwyddiant Ffrindia'. **Cyfrannwyd dros 20,000 o oriau i Ffrindia'**. Ond mae'n bwysig cofio nad yw gwirfoddoli am ddim. Y tu ôl i'r gwirfoddolwyr mae rôl hanfodol y Cydlynwyr Gwirfoddolwyr sy'n paru unigolion a gwirfoddolwyr tebyg sy'n rhannu'r un diddordebau. Y paru effeithiol hwn sy'n gyfrifol am y canlyniadau llwyddiannus.

Er nad yw'r gwirfoddolwr yn treulio llawer o amser gyda'i ffrind - tua dwy awr yr wythnos ar gyfartaledd – mae'n gyfnod gwerthfawr iawn. Dyma'r unig gysylltiad o werth y mae llawer o unigolion yn ei gael gyda phobl eraill yn ystod yr wythnos, ac mae'n rhywbeth i edrych ymlaen ato. Felly mae gwerth Ffrindia' yn ymestyn y tu hwnt i'r ddwy awr o gyswllt – mae'n cynnwys yr edrych ymlaen at yr ymweliad, y profiad ei hun a'r atgofion dilynol sy'n cael effaith sylweddol ar fywydau pobl.

Mae'r deilliannau a brofwyd gan y rhai a gafodd ffrind yn cynnwys **gwneud ffrindiau newydd, gwell iechyd meddwl ac iechyd corfforol, llai o unigrwydd cymdeithasol a mwy o ymgysylltu â gwasanaethau eraill**. Profir y deilliannau hyn yn ogystal gan lawer o'r gwirfoddolwyr - sydd hefyd yn aml ar eu pen eu hunain ac yn unig - ac mae'r canlyniadau'n dangos bod gwerth y profiad yn fwy i'r grŵp hwn na hyd yn oed i'r unigolion y maent yn dod yn ffrindiau iddynt. Yn ychwanegol at hyn, mae'r effaith gadarnhaol ar unigrwydd cymdeithasol unigolion a gwirfoddolwyr yn cael effaith ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. **Mae'r gwerth a gynhrychir i'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol drwy lai o alw am wasanaethau yn fwy na £662,000**. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu bod pobl yn llai tebygol o fynd i weld eu meddyg teulu gan fod ganddynt neb arall i siarad gydag ef, ac yn llai tebygol o fod â phwysedd gwaed uchel, a nifer o wahanol faterion cysylltiedig sy'n ymwneud ag iechyd corfforol a meddyliol.

Mae SROI yn rhoi pwyslais ar brofiadau rhanddeiliaid pwysig mewn dadansoddiad, a thrwy ddeall beth sydd wedi newid ym mywydau pobl gallwn amcangyfrif gwerth y newidiadau hyn. Gan fod rhwystrô'r clwy yn fwy effeithiol na'i wella, ac oherwydd y newid yn amgylchedd deddfwriaethol Cymru, mae angen i ni ddeall a sylweddoli gwerth y gweithgareddau hyn. Mae'r dadansoddiad hwn yn dangos bod Ffrindia' yn cyd-fynd yn effeithiol iawn â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (2014), drwy roi anghenion unigolion wrth graidd perthynas a thrwy hynny sicrhau nad yw anghenion yn cynyddu. Mae hyn yn dod â gwerth sylweddol i fywydau pobl, ac yn cynnig cyfleoedd pwysig i ddarparwyr iechyd a gofal cymdeithasol ailddyrannu costau. **Mae Ffrindia' wedi creu dros £2m o werth yn ystod oes y prosiect.**

Mae Ffrindia' yn darparu cefnogaeth hanfodol sy'n caniatáu i wirfoddolwyr ac unigolion ffurfio perthynas sy'n creu newidiadau cadarnhaol ym mywydau'r naill a'r llall. Mae cydlynu a rheoli'r prosiect hwn yn elfen hollbwysig o lwyddiant parhaus cynllun sy'n werthfawr iawn i bawb sy'n ymwneud ag ef. Cafodd gwerth Ffrindia' ei grynhoi orau gan ddau unigolyn a ddywedodd, "**mae**

cael rhywun y gallwch chi ddibynnu arno yn beth mawr” ac “mae gweld rhywun yn agor y drws yn achubol”.

Diolchiadau

Mae llawer o wahanol bobl wedi'n cynorthwyo i baratoi'r adroddiad hwn. Hoffwn ddiolch i bob un o'r gwirfoddolwyr a'r cleientiaid am eu parodrwydd i gymryd rhan. Fydden ni ddim wedi gallu gwneud y dadansoddiad hwn hebbyn nhw. Roedd cysylltiad pobl â Mantell Gwynedd, gan gynnwys Carys Williams a'r tri chydlynedd gwirfoddolwyr, Alan, Dawn a Mirain, yn allweddol hefyd drwy gydol yr amser. Diolch hefyd i Val Williams a Brian Thirsk o Sylfaen Cymunedol Cyf – diolch o galon i bawb.

Diolch yn fawr



1.0 Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn dadansoddi gwerth prosiect Ffrindia', sy'n cael ei reoli gan Mantell Gwynedd mewn partneriaeth â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Gwynedd a Môn, ac Age Cymru Gwynedd a Môn. Defnyddiwyd data a oedd ar gael yn barod gan y rhai fu'n cymryd rhan, os oedd modd, er mwyn amcangyfrif effeithiau'r prosiect, ac os nad oedd hyn yn ymarferol, cafodd amcangyfrifiadau priodol eu cynnwys ar sail tystiolaeth eilaidd. Mae'r dadansoddiad yn canolbwyntio ar werth newidiadau a grëwyd, i'r unigolion sy'n cael ffrind ac i'r cyfeillion gwirfoddol, ac nid yw'n cynnwys gwerth i randdeiliaid eraill, megis gofalwyr di-dâl ac aelodau o'r teulu ehangach. Er bod hyn yn golygu y bydd y canlyniadau'n rhoi amcan rhy isel o wir werth Ffrindia', mae'n darparu dadansoddiad cynhwysfawr o newidiadau a brofir gan randdeiliaid pwysicaf y prosiect.

Bydd yr adroddiad yn dechrau drwy amlinellu prosiect cyfeillio Ffrindia', gan nodi cefndir y cynllun a'r ffactorau sydd wedi'i sbarduno. Yna bydd yn trafod y fframwaith Canfod Gwerth

Buddiant Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI) a ddefnyddiwyd i ddadansoddi Ffrindia'. Yn dilyn hyn ceir archwiliad manwl o ganlyniadau'r dadansoddiad SROI er mwyn cael gwell dealltwriaeth o'r gwerth sy'n cael ei greu gan Ffrindia' ar gyfer y prif randdeiliaid amrywiol.

1.1 Cefndir a Chyd-destun

Mantell Gwynedd

Mae Mantell Gwynedd yn gweithredu fel elusen (Rhif Elusen 1068851) a chwmmi cyfyngedig drwy warant (Rhif Cwmni 3420271). Fel y Cyngor Gwirfoddol Sirol ar gyfer Gwynedd ei rôl yw hyrwyddo a chefnogi anghenion niferus y trydydd sector yng Ngwynedd. Mae'n disgrifio ei rôl fel:

'hyrwyddo unrhyw ddibenion elusennol er lles trigolion Gwynedd ac yn arbennig trwy gynorthwyo a chefnogi dibenion elusennol a gwaith mudiadau gwirfoddol yn yr ardal'.

Prosiect Ffrindia'

Mae Ffrindia', a sefydlwyd yn Ionawr 2012, yn wasanaeth cyfeillio di-dâl sy'n cael ei ariannu gan gronfa Llawn BYWYD y Loteri Fawr. Disgwylir y bydd yn dod i ben ddiwedd Rhagfyr 2016. Cynlluniwyd y prosiect mewn ymateb i'r her o gefnogi pobl 50 oed a throsodd â'r bwriad penodol o leihau unigrwydd ac arwahanrwydd. Rheolir y prosiect gan Mantell Gwynedd mewn partneriaeth â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Gwynedd a Môn, ac Age Cymru Gwynedd a Môn. Mae pobl yn cael eu cyfeirio at Ffrindia' gan asiantaethau fel meddygon teulu ac adrannau gwasanaethau cymdeithasol, yn ogystal ag aelodau o'r teulu, ac mae rhai'n cyfeirio eu hunain. Mae gan bob rhanbarth yng Ngwynedd (Arfon, Dwyfor a Meirionnydd) Gydlynnydd Gwirfoddolwyr cyflogedig amser llawn sy'n gyfrifol am hyrwyddo, recriwtio a sefydlu. Rôl bwysig arall sydd ganddynt yw paru cyfeillion gwirfoddol priodol ag unigolion sy'n cael eu cyfeirio ar sail nodweddion tebyg neu ddiddordebau cyffredin.

Yng ngeiriau Mantell Gwynedd:

'Mae FFRINDIA' yn gynllun cyffrous ar gyfer trigolion Gwynedd. Yn syml mae'n recriwtio gwirfoddolwyr i gyfeillio ag unigolion dros 50 oed sydd yn unig, ynysig, neu mewn perygl o fod ar ffiniau cymdeithas. Bydd gwirfoddolwyr FFRINDIA' yn cyfeillio i leihau'r teimlad o unigrwydd a diffyg hyder. Mae'r cynllun yn gweithio tuag at hybu hunanhyder ac annibyniaeth ymysg y rhai fydd yn elwa o'r cynllun'.

Nodau'r dadansoddiad hwn yw:

- Dadansoddi gwerth cymdeithasol / cymunedol cyfeillio;
- Dadansoddi'r arbedion posibl i ddarparwyr gwasanaethau cyhoeddus.

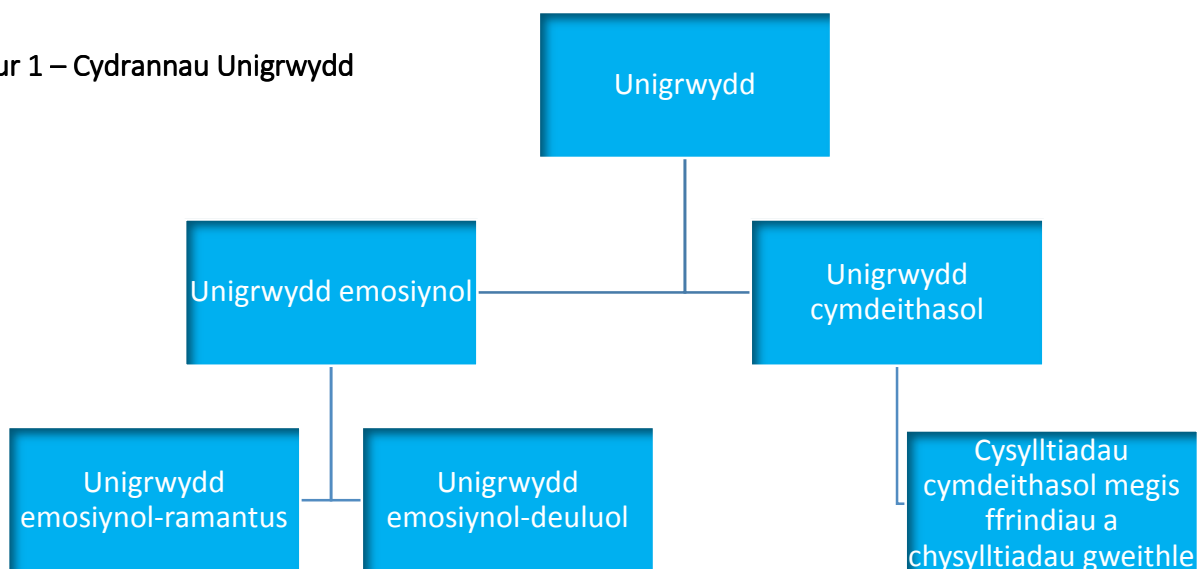
Mae'r fframwaith SROI, fel y byddwn yn egluro, yn dangos gwerth effeithiau anniriaethol yn aml ar fywydau'r rhai sy'n rhan o'r prosiect ac, o ganlyniad, bydd yn darparu tystiolaeth er mwyn rhoi sylw i nodau'r broses ddadansoddi. Comisiynodd Mantell Gwynedd Dr Adam Richards i wneud yr elfen hon o'r dadansoddiad yn Awst 2014, a chwblhawyd yr adroddiad terfynol yn Chwefror 2016.

Unigrwydd ac Arwahanrwydd

Yn aml iawn defnyddir y termau unigrwydd ac arwahanrwydd i olygu'r un peth. Ond mae gwahaniaeth pwysig rhwng y ddau gysyniad. Mae'r ddau gysyniad yn rhyngddibynnol, ond tra mae arwahanrwydd yn cyfeirio'n wrthrychol at ddiffyg cysylltiadau cymdeithasol, gellir ystyried unigrwydd, er nad yw'n hawdd ei ddiffinio, fel elfen oddrychol, sef y gwahaniaeth rhwng cysylltiadau dymunol a gwir gysylltiadau unigolyn (Befriending Networks, 2014). Mae'r syniad cyffredin y gall rhywun fod yn unig mewn ystafell lawn yn dangos yn glir bod nifer ac ansawdd y cysylltiadau'n bwysig er mwyn osgoi unigrwydd. Mae unigrwydd yn cynnwys dwy brif elfen, sef unigrwydd emosiynol ac

unigrwydd cymdeithasol, ac maent yn gysyniadau pwysig sy'n dcynorthwyo i egluro pwyslais Ffrindia' yn well. Mae'r cysyniad cyntaf yn ymwneud â cholli cwmni unigolyn penodol (fel arfer, pan mae unigolyn wedi colli rhywun annwyl), tra mae'r ail yn ganlyniad diffyg ffrindiau neu rwydweithiau cymdeithasol ehangach, ac ar yr elfen hon y mae Ffrindia' yn canolbwyntio. Mae Ffigur 1 yn crynhoi cydrannau unigrwydd.

Ffigur 1 – Cydrannau Unigrwydd



Gall pobl hefyd brofi unigrwydd yn achlysurol, ond os yw'r unigrwydd yn barhaus mae'n cael ei ystyried yn unigrwydd cronig. Byddai unigrwydd achlysurol yn sicr yn cael effeithiau negyddol ar bobl ar adegau penodol, ond golyga unigrwydd cronig fod pobl yn teimlo'n unig y rhan fwyaf o'r amser, os nad bob amser. Mae llawer o astudiaethau wedi ceisio mesur maint unigrwydd. Yn ôl y Befriending Network (2014), yn 2012 daeth Victor a Yang i'r casgliad bod 6% o oedolion y DU yn unig "bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser", a bod 21% yn teimlo'n unig "weithiau" (gan ddefnyddio data o'r Arolwg Cymdeithasol Ewropeaidd ar gyfer 2006). Yn 2010 nododd y Sefydliad Iechyd Meddwl fod 24% o oedolion "yn poeni am deimlo'n unig" a bod gan 37% o'r rhai fu'n cymryd rhan yn yr arolwg ffrind agos neu aelod o'r teulu y credent ei fod yn "unig iawn" (Griffin, 2010).

Mae astudiaethau hefyd wedi ceisio canfod patrymau sy'n gysylltiedig ag unigrwydd, ond mae'r canfyddiadau hyn hefyd yn amrywio. Mae Arolwg Cymdeithasol Ewropeaidd 2006 yn dangos dosbarthiad "siâp u", gyda chyfraddau

unigrwydd yn uwch ar gyfer pobl ifanc 15-25 oed, ac ar gyfer pobl 55 oed a throsodd, ond yn is ar gyfer pob oedolyn arall (Victor a Yang, 2012). Er hyn, canfu Victor *et al.* (2005) batrwm gwahanol drwy ddefnyddio sampl yn deillio o Arolwg Omnibws y Swyddfa Ystadegau Gwladol a oedd yn defnyddio pobl 65 oed a throsodd. Ar ôl cyflwyno rheolyddion ar gyfer ffactorau eraill (megis gweddwdod), y grŵp 85 oed a throsodd mewn gwirionedd oedd *leiaf* tebygol o ddweud eu bod yn unig. Er bod yr astudiaeth hon yn cefnogi'r syniad nad yw unigrwydd yn elfen annatod o heneiddio, a bod gan bobl hŷn botensial o hyd i wneud cyfraniad gwerthfawr i gymdeithas, mae Age UK (2014) hefyd yn dweud bod 40% o'r holl bobl hŷn (tua 3.9 miliwn) yn dweud mai'r teledu yw eu ffrind gorau.

Mae poblogaeth Prydain, fel llawer o wledydd eraill, yn mynd yn hŷn, a rhagwelir y bydd nifer y bobl sydd dros 65 oed yn cynyddu o 10.84m yn 2012 i 17.79m yn 2037 (Cydffederasiwn y GIG, 2016). Mae tuedd i bortreadu'r bobl hyn fel rhai sydd angen llawer o adnoddau ac sy'n rhoi pwysau aruthrol ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, er bod yr ystrydeb hon yn

annheg ac yn gorsymleiddio'r sefyllfa go iawn. Mae gan bobl hŷn lawer iawn o brofiad a gwybodaeth a all fod o fudd i lawer o bobl eraill, a phan ddarperir cefnogaeth briodol iddynt, os oes angen, gallant ddal i chwarae rhan weithredol mewn cymdeithas.

Mae Gwynedd yn ardal wledig at ei gilydd a gellid tybio bod cysylltiad uniongyrchol rhwng hyn ac unigrwydd. Ond yn ôl ymchwil gan Lauder *et al.* (2004) nid yw'r ffaith fod rhywun yn byw mewn ardal wledig yn golygu o reidrwydd y bydd yn unig. Erbyn hyn, fodd bynnag, mae sefyllfaoedd teuluoedd wedi newid. Nid yw'r genhedlaeth iau mor debygol o fod yn byw yn agos at berthnasau hŷn, ac mae asedau a rhwydweithiau cymunedol traddodiadol wedi erydu. Pan fydd yr amodau hyn yn bodoli mae'n amlwg y gallai byw mewn ardal wledig gynyddu teimladau o unigrwydd.

Effeithiau Unigrwydd

Mae mwy a mwy o dystiolaeth yn dangos bod unigrwydd yn gallu cael effaith arwyddocaol ar fywyd unigolyn. Gall effeithio ar ei iechyd corfforol a meddyliol, a hefyd ar ei lesiant. Yn

ddiweddar, yn dilyn cydnabyddiaeth gynyddol o ganlyniadau unigrwydd, nodwyd y dylid derbyn bod unigrwydd yn fater iechyd cyhoeddus o bwys, a'i fod cyn bwysiced â materion eraill fel ysmegu a gordewdra (Campaign to End Loneliness, 2016).

Er enghraifft, mae dystiolaeth yn awgrymu bod unigrwydd yn cynyddu'r tebygolrwydd o bwysedd gwaed uchel (Hawkley *et al.* 2010), ac yn arwain at fwy o risg o ddirywiad gwybyddol (James *et al.* 2010). Mae pyliau o iselder (Cacioppo *et al.* 2006) ac achosion o hunanladdiad hefyd yn fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn (O'Connell *et al.* 2004).

Mae unigrwydd yn effeithio'n wahanol ar bawb. Ond yr hyn sy'n glir yw bod canlyniadau negyddol posibl yn gallu cael effaith fawr iawn ar yr unigolion sy'n profi unigrwydd ac ar asiantaethau amrywiol sy'n darparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae tabl 1 yn dangos rhai o'r prif ffactorau risg sy'n cynyddu'r tebygolrwydd o brofi unigrwydd yn ddiweddarach mewn oes, a rhai o'r goblygiadau iechyd cysylltiedig.

Tabl 1 – Ffactorau Risg a Goblygiadau Unigrwydd yn Ddiweddarach mewn Oes

Ffactorau risg personol		Ffactorau risg cymdeithasol ehangach
Iechyd gwael neu golli un o'r synhwyrâu		Diffyg cludiant cyhoeddus
Ddim yn gallu symud o gwmpas cymaint		Amgylchedd ffisegol amhriodol (h.y. diffyg toiledau cyhoeddus, amgylchedd nad yw'n ystyriol o ddementia)
Profedigaeth		Tŷ anaddas
Ymdeol		Ofn troseddau
Dod yn ofalwr		Newidiadau technolegol
Goblygiadau posibl unigrwydd cronig		
Iechyd corfforol	Yn cael mwy o effaith ar gyfraddau marwolaethau na ffactorau fel gordewdra – effeithiau tebyg i ysmegu 15 sigarét y diwrnod (Holt-Lunstad, 2010)	
	Yn cynyddu'r risg o bwysedd gwaed uchel (Hawkley <i>et al.</i> 2010)	
	Mwy o risg o anabledd (Lund <i>et al.</i> 2010)	
Iechyd meddyliol	Mwy o siawns o ddirywiad gwybyddol (James <i>et al.</i> 2011)	
	Y tebygolrwydd o ddatblygu dementia clinigol 64% yn fwy (Holwerda <i>et al.</i> 2012)	
	Mwy o siawns o ddioddef iselder (Cacioppo <i>et al.</i> 2006; Green <i>et al.</i> 1992)	
	Mwy o debygolrwydd o hunanladdiad yn ddiweddarach mewn oes (O'Connell <i>et al.</i> 2004)	
Cadw annibyniaeth	Cynnydd yn nifer yr ymweliadau â syrjeri'r meddyg teulu, mwy o ddefnydd o feddyginiaeth, mwy o achosion o gwympto a mwy o ffactorau ar gyfer gofal hirdymor (Cohen, 2006)	
	Derbyn i ofal preswyl/nyrsio yn gynnar (Russell <i>et al.</i> 1997)	
	Mwy o ddefnydd o wasanaethau damweiniau ac achosion brys (yn annibynnol ar salwch cronig) (Geller, Janson, McGovern a Valdinì, 1999)	
Addaswyd o Campaign to End Loneliness, 2016		

Bydd yr adroddiad hwn yn awr yn amlinellu'r fframwaith SROI a ddefnyddiwyd i ddadansoddi prosiect Ffrindia'.

2.0 Fframwaith Canfod Gwerth

Buddiant Cymdeithasol (SROI)

Drwy ofyn cwestiynau penodol i'r rhanddeiliaid sydd â'r profiad mwyaf o weithgaredd, gall SROI fesur effeithiau, yna amcangyfrif eu gwerth ariannol er mwyn eu cymharu â chostau eu cynhyrchu. Nid yw hyn yn golygu y gall ddweud beth yw 'gwir' werth newidiadau, ond drwy ddefnyddio ffynonellau amrywiol i amcangyfrif gwerth ariannol gall ddarparu dadansoddiad o brosiectau sy'n newid y ffordd yr ystyrir gwerth – dadansoddiad sy'n ystyried effeithiau

economaid, cymdeithasol ac amgylcheddol.

Yn ôl Social Value UK (2014):

'SROI seeks to include the values of people that are often excluded from markets in the same terms as used in markets, that is money, in order to give people a voice in resource allocation decisions'

Ar sail saith egwyddor, mae SROI yn defnyddio profiadau'r rhai sydd wedi profi newidiadau yn eu bywydau, neu a fydd yn profi newidiadau, fel sylfaen ar gyfer dadansoddiad gwerthusol neu ragolygol yn y drefn honno.

Egwyddorion Canfod Gwerth Buddiant Cymdeithasol

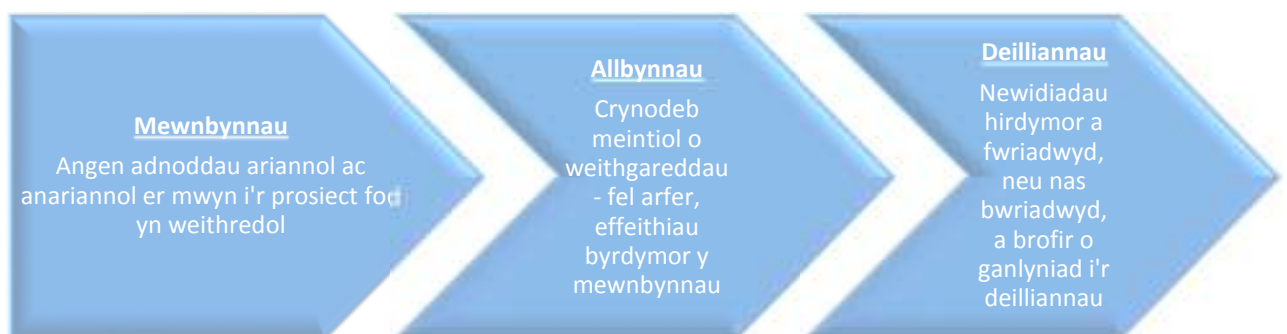
1. **Cynnwys rhanddeiliaid** Deall sut mae'r sefydliad yn creu newid drwy ddeialog gyda rhanddeiliaid
2. **Deall beth sy'n newid** Cydnabod a mynegi holl werthoedd, amcanion a rhanddeiliaid y sefydliad cyn cytuno pa agweddau ar y sefydliad sydd i'w cynnwys; a phenderfynu beth mae'n rhaid ei gynnwys yn yr adroddiad er mwyn i rhanddeiliaid allu gwneud penderfyniadau rhesymol
3. **Gwerthfawrogi'r pethau sy'n cyfri** Defnyddio amcangyfrif o werth ariannol er mwyn cynnwys gwerthoedd y rhai sydd wedi'u cau allan o farchnadoedd gan ddefnyddio'r termau a ddefnyddir mewn marchnadoedd
4. **Cynnwys dim ond yr hyn sy'n berthnasol** Mynegi'n glir sut mae gweithgareddau'n creu newid a gwerthuso hyn drwy'r dystiolaeth a gasglwyd

5. **Peidio â hawlio gormod** Cymharu perfformiad ac effaith gan ddefnyddio meincnodau, targedau a safonau allanol priodol.
6. **Bod yn dryloyw** Dangos ar ba sail y gellir ystyried bod y canfyddiadau'n gywir ac yn onest; a dangos y byddant yn cael eu hadrodd ac yn cael eu trafod gyda'r rhanddeiliaid
7. **Gwirió'r canlyniad** Sicrhau gwiriad annibynnol priodol o'r adroddiad (socialvalueuk.org)

Mae'r egwyddorion arweiniol yn sicrhau mai'r hyn sy'n bwysig yw *sut* yr ystyrir gwerth. Er mwyn sicrhau cysondeb, gwneir cadwyni newid ar gyfer pob rhanddeiliad perthnasol, gan egluro'r cysylltiadau achos ac effaith sydd yn y pen draw'n creu canlyniadau mesuradwy. Mae'r cadwyni newid hyn yn creu'r Map Gwerth cyffredinol (i'w weld ar wahân fel atodiad 7), ac mae'r storïau newid hyn cyn bwysiced â chanlyniad terfynol y dadansoddiad.

Mewn gwirionedd, mae'n well meddwl am SROI fel stori am newid sydd â thystiolaeth feintiol ac ansoddol ynghlwm wrthi. Mae Ffigur 2 yn crynhoi'r gwahanol elfennau ar gyfer pob cadwyn newid sydd wedi'i chynnwys yn y dadansoddiad SROI (cyn cyfrifo effaith deilliannau).

Ffigur 2 – Amlinelliad o Gadwyn Newid



Dull o fesur deilliannau yw SROI, a dim ond drwy fesur deilliannau y gellir deall a oes newidiadau ystyrion i randdeiliaid. Er mwyn dangos y syniad

hwn, mae ffigur 3 yn dangos theori newid byr ar gyfer rhaglen gofal cartref i helpu pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain – dim ond drwy fesur y

deilliant terfynol y gellir deall effaith y rhaglen ofal.

Ffigur 3 – Cadwyn Newid Enghreifftiol



Fel y byddwn yn egluro wrth wneud y dadansoddiad, mae SROI hefyd yn defnyddio egwyddorion cyfrifyddu cydnabyddedig, megis difuddiant a phriodoliad, i fesur effaith derfynol gweithgareddau sy'n ganlyniad i bob gweithgaredd neu ymyriad penodol. Gall SROI gofnodi newidiadau cadarnhaol a negyddol, a lle

bo'n briodol, gellir defnyddio'r rhain hefyd i wneud rhagamcanion a fydd yn adlewyrchu natur hirdymor rhai effeithiau. Mae unrhyw effeithiau rhagamcanol yn cael eu lleihau'n briodol gan ddefnyddio cyfradd leihau y Trysorlys (3.5% ar hyn o bryd). Y fformiwla a ddefnyddir i gyfrifo'r SROI terfynol yw:

$$\text{SROI} = \frac{\text{Gwerth presennol net buddion}}{\text{Gwerth mewnbynnau}}$$

Yn gyffredinol, gall SROI greu dealltwriaeth o werth gweithgareddau o'u cymharu â chost eu creu. Ni fwiadwyd iddo fod yn adlewyrchiad o werth y farchnad. Yn hytrach, mae'n ffordd o roi llais i'r rhanddeiliaid a'r deilliannau perthnasol hynny sydd yn draddodiadol wedi cael eu gwrthio

Felly, mae canlyniad o £3:1 yn dynodi bod pob £1 a fuddsoddir yn creu gwerth cymdeithasol o £3

i'r cyrion neu eu hanwybyddu. Dim ond drwy fesur effeithiau y gall sefydliadau ddangos eu heffeithiau, ac yn bwysig iawn hefyd, eu gwella. Mae hyn felly'n cryfhau atebolrwydd, a hynny'n bennaf, yn achos y trydydd sector, i'r prif rai sy'n cael budd o'r gwasanaethau.

3.0 Ymgysylltu â Rhanddeiliaid a Chwmpas y Dadansoddiad

Mae'n bwysig dros ben bod rhanddeiliaid yn cael eu cynnwys mewn SROI. Os nad yw'r prif rhanddeiliaid yn cael eu cynnwys, ni fydd y canlyniadau'n ddilys – dim ond drwy ymgysylltiad gweithredol y gallwn ddeall gwir newidiadau neu newidiadau a ragfyneir yn eu bywydau. Dim ond wedyn y gall SROI amcangyfrif gwerth y rhai sy'n cyfri fwyaf.

Er mwyn deall beth sy'n bwysig ar gyfer dadansoddiad, defnyddir y cysyniad o berthnasedd. Defnyddir y cysyniad hwn hefyd mewn cyfrifeg gonfensiynol, ac mae'n golygu bod SROI yn canolbwyntio ar y rhanddeiliaid pwysicaf, a'u deilliannau pwysicaf, ar sail cysyniadau perthynol ac arwyddocaol. Mae'r cyntaf yn nodi a yw deilliant yn bwysig i rhanddeiliaid, ac mae'r ail yn nodi gwerth cymharol newidiadau. I ddechrau, ar gyfer y dadansoddiad o Ffrindia', nodwyd gwahanol rhanddeiliaid a oedd naill ai'n cael effaith ar y prosiect, neu'n cael eu heffeithio gan y prosiect – mae tabl 2 yn enwi pob rhanddeiliad, ac yn nodi a oeddent yn cael eu hystyried yn berthnasol ar gyfer eu cynnwys yn y dadansoddiad ai peidio.

Ar adeg ysgrifennu hyn, roedd prosiect Ffrindia' yn y bedwaredd flwyddyn o gynllun pum mlynedd. Defnyddiwyd data a oedd ar gael yn barod er mwyn canfod maint y gweithgareddau, mewnbynnau, allbynnau a deilliannau, yna ystyriwyd gwybodaeth ragamcanol ar gyfer gweddill y prosiect er mwyn cael trosolwg o'r prosiect pum mlynedd yn ei gyfanrwydd.

Ar gyfer pum mlynedd lawn y prosiect Ffrindia', cymerir bod cyfanswm o 208 o unigolion wedi cael ffrind, a bod cyfanswm y cyfeillion gwirfoddol yn 211 (mae nifer y gwirfoddolwyr ychydig yn fwy gan fod eu trosiant yn fwy na nifer yr unigolion sy'n cael ffrind).

Perthnasedd

Os yw rhanddeiliad neu ddeilliant yn berthynol ac yn arwyddocaol, mae'n berthnasol i'r dadansoddiad. Mae bod yn bwysig i rhanddeiliaid ac o werth arwyddocaol, yn golygu y byddai peidio â chynnwys y mater yn y dadansoddiad yn cael effaith sylweddol ar y canlyniad.

Tabl 2 – Rhestr Rhanddeiliaid a Pherthnasedd

Rhanddeiliaid	Rhanddeiliaid perthnasol?	Eglurhad
Unigolion sy'n derbyn y gwasanaeth cyfeillio	Ydynt	Fel prif fuddiolwyr y prosiect Ffrindia' dyma'r rhanddeiliaid pwysicaf a bydd rhai newidiadau a brofir yn berthynol ac yn arwyddocaol.
Unigolion na chawsant eu derbyn i'r prosiect Ffrindia' ar ôl cael eu hasesu	Ydynt	Roedd llawer o'r unigolion hyn eisiau bod yn rhan o Ffrindia'. Gallai'r ffaith na chawsant eu derbyn i'r prosiect fod wedi cael effaith negyddol arnynt, felly gallent brofi newidiadau perthynol.
Unigolion a wrthododd y gwasanaeth ar ôl cael eu hasesu	Nac ydynt	Dewisodd yr unigolion hyn beidio â chymryd rhan yn y prosiect ac, o ganlyniad, nid ydynt wedi cael eu heffeithio ganddo ac nid ydynt yn profi newidiadau perthynol.
Cyfeillion gwirfoddol	Ydynt	Oni bai am y gwirfoddolwyr, ni fyddai'r prosiect Ffrindia' yn bosibl. Yn ogystal â cynorthwyo i greu deilliannau i'r rhai sy'n cael ffrind, bydd y grŵp hwn hefyd wedi profi newidiadau perthynol ac arwyddocaol.
Gofalwyr (di-dâl, aelodau o'r teulu) y rhai sy'n cael ffrind	Nac ydynt	Efallai y bydd yr is-set hon o rhanddeiliaid yn profi newidiadau perthynol ac arwyddocaol, ond roedd eu cysylltiad hwy y tu hwnt i gwmpas y dadansoddiad hwn.
Aelodau o deulu ehangach y rhai sy'n derbyn y gwasanaeth cyfeillio nad ydynt yn byw yn yr un cartref	Nac ydynt	Er bod arwyddocâd posibl, nid oedd ymgysylltu â'r grŵp hwn yn rhan o gwmpas yr ymchwiliad hwn.

Mantell Gwynedd	Ydynt	Mae rhan Mantell Gwynedd yn hanfodol er mwyn creu newidiadau. O ganlyniad, rhaid cynnwys adnoddau ariannol a'r mewnbynnau gan aelodau allweddol o'r staff. Er hyn, nid yw'r newidiadau a brofir gan y sefydliad yn cael eu cynnwys gan nad ydynt yn berthnasol i'r prosiect.
Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Gwynedd ac Age Cymru Gwynedd a Môn	Ydynt	Fel aelodau allweddol o gyfeiriad strategol Ffrindia' roedd eu rhan hwy yn y broses o ddeall effeithiau'r prosiect yn hanfodol, ond fel yn achos Mantell Gwynedd, nid yw'r deilliannau wedi'u cynnwys gan nad ydynt yn berthnasol i'r prosiect.
Adran gwasanaethau cymdeithasol oedolion Cyngor Gwynedd	Ydynt	Er nad ydynt yn cyfrannu'n uniongyrchol i'r prosiect, gallai'r deilliannau i'r unigolion sy'n cael ffrind ac i'r gwirfoddolwyr gael effeithiau pwysig ar y galw am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.
Gwasanaethau iechyd y GIG	Ydynt	
Elusennau eraill sy'n ymwneud ag oedran	Nac ydynt	Ni nodwyd deilliannau perthnasol ar gyfer y rhanddeiliaid hyn – roedd nifer fach o unigolion a gafodd ffrind yn dweud eu bod yn defnyddio mwy o wasanaethau eraill anstatudol. Er hyn, cofnodir eu cyfraniad tuag at ddeilliannau hefyd gan lefelau priodoliad priodol.
Yr economi genedlaethol / adran y Trysorlys	Nac ydynt	Mae newidiadau i statws cyflogaeth y gwirfoddolwr o ganlyniad i ymwneud â'r prosiect yn bosibl, ond nid yw'r newid hwn yn berthynol gan fod nifer y gwirfoddolwyr a gyfeiriodd at y deilliant hwn yn isel. Os bydd nifer y

		gwirfoddolwyr sy'n cael gwaith yn dod yn berthynol, gallai'r grŵp hwn fod yn rhanddeiliaid i'w cynnwys mewn dadansoddiadau yn y dyfodol.
Cymdogion y rhai sy'n cael ffrind	Nac ydynt	Efallai y bydd rhai cymdogion yn profi newidiadau o ganlyniad i Ffrindia' (h.y. teimlo'n dawelach eu meddwl ynglŷn â diogelwch cymydog), ond byddai'r nifer yn isel oherwydd lleoliad llawer o unigolion, ac nid yw'n arwyddocaol iawn ychwaith.
Y gymuned leol	Nac ydynt	Efallai y bydd rhai aelodau o'r gymuned leol yn teimlo newidiadau tebyg i'r uchod, ond nid ydynt yn arwyddocaol iawn.
Darparwyr llety preswyl preifat	Nac ydynt	Er bod canlyniadau Ffrindia' yn cael effaith ar allu pobl i gadw'u hannibyniaeth, ni fyddai'r rhan fwyaf yn ystyried llety preifat yn lle'r prosiect.

Ar ôl nodi'r rhanddeiliaid perthnasol ar gyfer y dadansoddiad, mae tabl 3 yn nodi maint y poblogaethau, maint y sampl a'r dull ymgysylltu.

I ddechrau, cynhaliwyd cyfweiliadau gyda'r Prif Swyddog a Rheolwr y Prosiect ym Mantell Gwynedd er mwyn egluro maint, cwrpas a phwrpas y dadansoddiad. Arweiniodd hyn at greu rhestr gynhwysfawr o randdeiliaid eraill y dylid ymgynghori â hwy. Yna, ymgynghorwyd

â'r tri Chydlynnydd Gwirfoddolwyr gyda'i gilydd er mwyn cael gwell dealltwriaeth o weithrediad y prosiect a chlywed eu barn ynglŷn â pham roedd y gwirfoddolwyr a'r unigolion a oedd yn cael ffrind yn dod i gysylltiad â'r prosiect.

Ar ôl cyfweled y ddau ddadansoddwr o Sylfaen Cymunedol Cyf a darllen yr astudiaethau achos a oedd yn seiliedig ar eu hymchwil cynradd, cynhaliwyd cyfweiliadau unigol gyda gwirfoddolwyr ac unigolion a gafodd ffrind o'r

tri rhanbarth yng Ngwynedd. Cynhaliwyd y rhan fwyaf o'r rhain yng nghartrefi'r bobl, ar adegau a oedd yn gyfleus iddynt hwy, a chynhaliwyd tri mewn lleoliadau cyhoeddus. Gan fod angen ymweld â phobl yn eu cartrefi, a chan fod rhai o'r bobl hyn yn oedolion agored i niwed, roedd y Rheolwr Prosiect yn bresennol ym mhob cyfweiliad. Cydnabyddir bod tuedd i gytuno yn bosibilrwydd mewn unrhyw gyfweiliad, a gallai hyn fod yn fwy fyth o broblem os oes aelod o staff Ffrindia' yn bresennol, ond roedd agweddau ymarferol y dadansoddiad yn llawer pwysicach. Defnyddiwyd brasamcanion ceidwadol yn gyson er mwyn ystyried y perygl o hawlio gormodol.

Eglurwyd pwrpas y dadansoddiad ym mhob cyfweiliad a phwysleisiwyd nad oedd rhaid i neb gymryd rhan. Yr arddull holi cwestiynau a ddefnyddiwyd ar gyfer pob cyfweiliad ond un oedd arddull fformat anstrwythuredig, lle gofynnwyd cwestiynau clir er mwyn deall beth oedd wedi newid ym mywydau pobl. Mae SROI ac ymarfer ymchwil da yn gyffredinol yn nodi bod angen osgoi cwestiynau arweiniol a bod angen rhoi cyfle i'r rhai sy'n cymryd rhan leisio eu barn eu hunain. Felly, yn hytrach na gofyn

rhestr o gwestiynau wedi'u pennu ymlaen llaw, gofynnwyd i bob un a oedd yn cael ei gyfweild egluro yn ei eiriau ei hun pam yr ymunodd â'r prosiect. Yn ystod y naratifau hyn, defnyddiwyd cwestiynau holgar e.e. ynglŷn â dangosyddion newid ('beth ydych chi'n ei wneud rŵan sy'n wahanol o ganlyniad i hynny?'), a'r dewisiadau gwrth-ffeithiol posibl yr oedd angen eu hystyried ('beth fydech chi'n ei wneud pe tasech chi ddim yn rhan o Ffrindia'), er mwyn cael gwell dealltwriaeth. Gofynnwyd ym mhob cyfweiliad hefyd a oedd yr unigolion wedi profi newidiadau negyddol o ganlyniad i ymwneud â'r prosiect, ac roedd hyn yn bwysig iawn.

Yn wahanol i ddulliau meintiol, nid oes gan gyfweiliadau ansoddol ddull ystadegol ar gyfer nodi faint o gyfweiliadau y mae'n rhaid eu cynnal. Yn hytrach, mae'n bwysig cynnal nifer digonol nes bydd y pwynt dirlawnder wedi'i gyrraedd – dyma'r adeg pan na fydd gwybodaeth newydd yn cael ei datgelu. Cyfweilwyd cyfanswm o 9 gwirfoddolwr ac 16 o unigolion a gafodd ffrind, ac er bod pwynt dirlawnder wedi'i gyrraedd ar gyfer y ddau grŵp o randdeiliaid cyn hyn, roedd yn ddoeth cael nifer digonol er mwyn bod yn hyderus y

bydd yr holl ddeilliannau perthnasol yn cael eu nodi. Cadarnhawyd hyn hefyd gan grŵp ffocws dilynol gyda 5 cyfaill gwirfoddol lle trafodwyd y deilliannau iddynt hwy ac i'r unigolion ac ni ddatgelwyd gwybodaeth newydd.

Er bod Mantell Gwynedd yn cadw cofnodion am bob gwirfoddolwr ac unigolyn a gafodd ffrind, nid oedd y data a gasglwyd yn adlewyrchu'r deilliannau a nodwyd gan y cyfranogwyr. O ganlyniad, newidiwyd y dogfennau adolygu presennol er mwyn cynnwys cwestiynau angenrheidiol (mae atodiad 1 yn cynnwys y dogfennau adolygu cyflawn ar gyfer unigolion a gwirfoddolwyr), a chynhaliwyd cyfarfod arall gyda'r Cydlynwyr Gwirfoddolwyr a Rheolwr y Prosiect i drafod y deilliannau a ddatgelwyd a'r gwaith papur wedi'i olygu. Er bod y Cydlynwyr, yn gwbl ddealladwy, yn awyddus i sicrhau nad oedd pobl yn cael eu llethu gan ragor o gwestiynau, roeddent yn fodlon defnyddio'r systemau newydd i gasglu data. Roedd hwn hefyd yn gyfle da i wirio canfyddiadau cychwynnol a gwneud yn siŵr na chollwyd unrhyw ddeilliannau pwysig – mae SROI yn broses ailadroddol a gellir sefydlu'r egwyddor o wirio'r canlyniad drwyddi.

Cyn cynllunio'r dogfennau adolygu diwygiedig, cynhaliwyd trafodaeth grŵp ffocws hefyd gyda Rheolwr Gwasanaethau Cymdeithasol Oedolion Gwynedd, dau Weithiwr Cymdeithasol a swyddog cefnogi Gofal Cymdeithasol. Roedd hyn yn ffordd o brofi'r deilliannau unwaith eto, ac roedd yn help i ddeall y deilliannau posibl ar gyfer y gwasanaeth statudol pwysig hwn.

Yn ystod digwyddiad arall ar gyfer y gwirfoddolwyr gofynnwyd iddynt ystyried beth yn eu barn hwy fyddai'r deilliant tebygol ar gyfer eu hunigolyn, pe na baent yn rhan o Ffrindia'. Roedd hwn yn gyfle arall i driongli barn ynglŷn â'r disgwyliadau tebygol ar gyfer yr unigolion, ond roedd hefyd yn ffordd dda o gasglu data am y gwerthoedd roedd gwirfoddolwyr yn eu rhoi i'w profiadau eu hunain drwy ddefnyddio 'gêm gwerth'. Ar ôl nodi'r ystod o ddeilliannau posibl, rhoddwyd darnau bach o bapur a oedd yn nodi pob deilliant unigol i bob un o'r 22 gwirfoddolwr. Yna gofynnwyd iddynt ystyried pa rai oedd yn berthynol iddynt hwy, rhoi'r rhai nad oeddent yn berthynol o'r neilltu, a gosod y dewisiadau a oedd ar ôl yn nhrefn blaenoriaeth.

Yna rhoddwyd darnau o bapur lliw gwahanol i bob un. Roedd y rhain yn rhestru gwahanol eitemau hanfodol, megis costau siopa bwyd sylfaenol blynyddol a chostau blynyddol cadw car. Unwaith eto gofynnwyd iddynt ddewis yr opsiynau a oedd yn berthynol (o ddiddordeb a gwerth) iddynt hwy, a'u gosod yn nhrefn blaenoriaeth. Gan ddefnyddio darn o bapur â graddfa o werth isel i uchel wedi'i hargraffu arno, daeth pob gwirfoddolwr â'r ddwy restr at ei gilydd i greu rhestr a oedd yn nodi gwerth cymharol y newidiadau anniriaethol mewn perthynas ag opsiynau a oedd yn seiliedig ar y farchnad. Mae canlyniadau'r broses hon i'w gweld yn atodiad 2.

Ni chysylltwyd ag unigolion na chafodd eu derbyn i'r prosiect Ffrindia' ar ôl cael eu hasesu oherwydd rhwystrau ymarferol ac, mewn rhai achosion, oherwydd diffyg gallu gwybyddol. Fodd bynnag, drwy ddefnyddio gwybodaeth o rai o'r deilliannau cadarnhaol a brofwyd gan unigolion a dderbyniwyd i'r prosiect, ystyriwyd eu profiadau hwy hefyd.

Aeth y dadansoddwr hefyd i ddau gyfarfod o'r Pwyllgor Llywio a bu'n trafod y broses barhaus a'r canfyddiadau gyda phob un o'r cynrychiolwyr.

Tabl 3 – Ymgysylltu â Rhanddeiliaid

Rhanddeiliaid	Maint y boblogaeth	Dull ymgysylltu
Unigolion a gafodd ffrind	208	16 o gyfweiliadau unigol wyneb yn wyneb. Gan ddefnyddio'r dogfennau adolygu diwygiedig, cyfrannodd 67 yn rhagor o unigolion.
Cyfeillion gwirfoddol	167	9 cyfweiliad unigol wyneb yn wyneb. Grŵp ffocws gyda 5 gwirfoddolwr. Grŵp ffocws / 'gêm gwerth' gyda 22 o wirfoddolwyr. Gan ddefnyddio'r dogfennau adolygu diwygiedig, cyfrannodd 22 yn rhagor o wirfoddolwyr.
Mantell Gwynedd	1	Cynhaliwyd cyfweiliadau gyda Phrif Swyddog Mantell Gwynedd a Rheolwr Prosiect Ffrindia'. Cyfwelwyd y tri chydlynedd gwirfoddolwyr a'r ddau aelod o Sylfaen Cymunedol Cyf hefyd fel rhan o'r broses gychwynnol o ymgysylltu â rhanddeiliaid.
Cynnal Gofalwyr	1	Mynychu dau gyfarfod o'r Pwyllgor Llywio – trafod y dadansoddiad
Age Cymru	1	a'r canfyddiadau gyda chynrychiolwyr allweddol.
Adrannau gwasanaethau cymdeithasol	1	Cyfweiliad grŵp ffocws gyda Rheolwr Gwasanaethau Oedolion Gwynedd, dau Weithiwr Cymdeithasol a gweithiwr cefnogi Gofal Cymdeithasol.
Adrannau'r GIG	1	Nid oedd cyswllt uniongyrchol ag adrannau'r GIG yn bosibl ar gyfer y dadansoddiad hwn. Er hyn, roedd y wybodaeth a gasglwyd gan y rhai a oedd yn ymwneud yn uniongyrchol â'r broses gyfeillio a data gan Mantell Gwynedd yn cynnwys digon o wybodaeth i wneud brasamcanion rhesymol ynglŷn ag effaith.

4.0 Mewnbynnau'r Prosiect

Mae'r rhan hon o'r adroddiad yn disgrifio'r mewnbwn sydd ei angen gan nifer o wahanol randdeiliaid. Rhai yn fewnbwn ariannol, rhai ddim, ond rhoddir amcan o werth ariannol pob un os oes modd.

Unigolion a gafodd ffrind

Er bod Ffrindia' am ddim i holl ddefnyddwyr y gwasanaeth, mae angen mewnbwn gan y defnyddwyr. Mae eu hamser, eu parodrwydd i gymryd rhan, a'u hagwedd agored tuag at gyfeillion gwirfoddol i gyd yn elfennau hanfodol o lwyddiant y prosiect. Gwelwyd hyn mewn llawer o'r achosion a fethodd â chael deilliannau llwyddiannus, lle roedd diffyg ymgysylltiad ac ymrwymiad yn cael ei nodi fel rheswm yn aml. Er bod y mewnbwnau hyn yn bwysig, ni cheisiwyd rhoi gwerth ariannol iddynt at ddiben y dadansoddiad SROI hwn, yn unol â'r drefn bresennol (SROI Network, 2012). Ni roddwyd amcan o werth ariannol ychwaith ar gyfer yr unigolion hynny na chawsant eu derbyn i'r prosiect ar ôl cael eu hasesu.

Cyfeillion Gwirfoddol

Ni fyddai'n bosibl i brosiect Ffrindia' barhau heb fewnbwn y gwirfoddolwyr. Mae gwirfoddolwyr, fel y rhai sy'n cael ffrind, yn rhoi amser, egni, ymdrech, cydymdeimlo, empathi a rhywfaint o gyfraniad ariannol o bosibl (er eu bod yn cael eu treulio, efallai y bydd rhai gwirfoddolwyr yn gwario arian yn ystod eu cyfnod yn gwirfoddoli). Er eu bod yn rhoi eu hamser yn ddi-dâl, mae'n dal yn rhesymol i amcangyfrif gwerth ariannol yr amser gan ei fod yn cynrychioli cost cyfle i'r gwirfoddolwyr. Mae'n bosibl, pe na baent yn rhoi eu hamser, y gallent chwilio am waith a chael cyflog. Felly, defnyddir yr isafswm cyflog yr awr fel brasamcan addas o werth pob awr o amser gwirfoddoli. Fodd bynnag, gan fod Ffrindia' yn brosiect pum mlynedd, a ddechreuodd yn Ionawr 2012, a bod yr isafswm cyflog cenedlaethol wedi cynyddu o £6.31 i £6.50 yn Hydref 2014, sydd ychydig dros hanner ffordd drwy'r prosiect, defnyddiwyd cyfartaledd o £6.41.

Ar gyfartaledd mae pob gwirfoddolwr yn rhoi tua 2 awr yr wythnos o'i amser am 48 wythnos.

Golyga'r cyfanswm blynyddol hwn o 96 awr i bob unigolyn, bod y gwirfoddolwyr wedi cyfrannu dros 20,000 o oriau i Ffrindia'. I gyfrifo gwerth amser gwirfoddolwyr i Ffrindia', y cyfanswm yw;

96 (awr) X 211 (gwirfoddolwr) X £6.41 (cyfartaledd isafswm cyflog cenedlaethol) = £129,841.

Mantell Gwynedd

Rheolid mewnbwn ariannol hanfodol cronfa Llawn Bywyd y Gronfa Loteri Fawr gan Mantell Gwynedd. Roedd y mewnbwn hwn yn talu cyflogau'r tri Chydlynnydd Gwirfoddolwyr amser llawn a Rheolwr y Prosiect. Roedd hefyd yn talu costau rheolaeth llinell gan yr Hwylusydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol, treuliau gwirfoddolwyr a chyfran o'r costau sefydlog. Cynigiwyd llawer o hyfforddiant i'r gwirfoddolwyr hefyd, gan gynnwys sesiynau cymorth cyntaf, ymwybyddiaeth o ddementia ac Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed.

Defnyddiwyd data a oedd yn bodoli'n barod i gyfrifo'r costau hyd yn hyn, ac ategwyd y rhain â data rhagamcanol er mwyn creu'r cyfansymiau ar gyfer y 5 mlynedd. Mae rôl y

Cydlynwyr Gwirfoddolwyr, sy'n sicrhau bod unigolion a gwirfoddolwyr yn cael eu paru, yn bwysig iawn ac yn allweddol i lwyddiant y prosiect cyfan. Yng ngeiriau un unigolyn; ***“mae'r cynllun yn wych i mi, oherwydd y person – mae gallu paru pobl yn grefft”.***

Yn ogystal â pharu ffrindiau, roedd y Cydlynwyr hefyd yn darparu cefnogaeth barhaus hanfodol. Dywedodd y gwirfoddolwyr a'r unigolion a gafodd ffrind yn gyson ei bod yn bwysig cael rhywun y gallent ddibynnu arno i roi cefnogaeth os oedd angen. Drwy fod yn ddolen gyswllt swyddogol rhwng y ddwy ochr, roedd y Cydlynwyr yn galluogi'r gwirfoddolwyr i fynegi pryder ynglŷn â'u hunigolyn. Roeddent hefyd yn darparu pellter ac elfen swyddogol i'r berthynas fel bod modd rheoli problemau'n fwy effeithiol. Mewn llawer o achosion, byddai Cydlynwyr yn camu i mewn os oedd gwirfoddolwr yn absennol rhag bod yr unigolion yn teimlo colled – roedd hyn hefyd yn sicrhau nad oedd y gwirfoddolwyr yn poeni'n ormodol os nad oeddent yn gallu mynd i'r cyfarfodydd rheolaidd.

Cynnal Gofalwyr Gwynedd a Môn, Age

Cymru Gwynedd a Môn

Mae'r ddau bartner wedi rhoi cefnogaeth hanfodol i'r prosiect drwy'r Pwyllgor Llywio. Gwelir hyn yn y buddsoddiad ariannol ac yn y drafodaeth ddilynol am ran y Pwyllgor. Roedd y ddau sefydliad hefyd yn cyfeirio unigolion at y prosiect.

Aelodau'r Grŵp Llywio

Cyfrannodd y gwasanaethau cymdeithasol, adrannau'r GIG, cyfeillion gwirfoddol, ac elusennau sy'n ymwneud ag oedran ac iechyd hefyd eu harbenigedd, eu gwybodaeth a'u hamser fel rhan o'r Pwyllgor Llywio. Er nad oeddent yn cyfrannu adnoddau ariannol, amcangyfrifir gwerth yr amser a fuddsoddwyd yn unol â hynny – ar sail nifer cyfarfodydd y Pwyllgor Llywio a'r nifer a oedd yn mynd i'r cyfarfodydd wedi'i luosi â brasamcan addas fesul awr. Bu 15 o bobl (ar wahân i staff y prosiect) yn ymwneud ag 8 cyfarfod (2 awr y cyfarfod), ac er nad oedd pawb yn bresennol ym mhob cyfarfod, gan gymryd eu bod yn dal wedi ymrwymo i rannu eu gwybodaeth, swm rhesymol y gellir ei ddefnyddio i amcangyfrif

gwerth hyn yw gwerth yr amser a ymrwymwyd ganddynt.

Oherwydd natur arbenigol cysylltiad rhanddeiliaid o'r fath, defnyddiwyd cyfradd fesul awr o £50 y pen fel adlewyrchiad rhesymol o ffioedd ymgynghori'r trydydd sector (cymhwyswyd hyn i amser y gwirfoddolwyr hefyd). Cyfanswm y buddsoddiad gan y grŵp hwn o randdeiliaid felly yw; 15 (person) X 8 (cyfarfod) X 2 (awr) X £50 = £12,000.

Cyngor Gwynedd

Darparwyd 100 awr o hyfforddiant hanfodol i wirfoddolwyr gan Gyngor Gwynedd mewn meysydd fel ymwybyddiaeth o ddementia a gweithio gyda phobl drwm eu clyw. Er bod yr hyfforddiant wedi'i ddarparu'n ddi-dâl i'r prosiect, mae gwerth iddo, a defnyddiwyd cyfradd fesul awr o £50 i roi cyfrif am hyn.

Cyfanswm y mewnbynnau yr amcangyfrifwyd eu gwerth ariannol

Cyfrifwyd bod cyfanswm y mewnbynnau i Ffrindia' dros y cyfnod o bum mlynedd yn £1,108,841 – yn cynnwys mewnbynnau ariannol ac anariannol gan yr ystod uchod o

randdeiliaid. Dangosir y wybodaeth hon yn nhabl 4, ac mae'n cael ei chymharu â'r costau ar gyfer pob unigolyn sy'n cael ffrind.

Tabl 4 – Cyfanswm y Mewnbynnau yr Amcangyfrifwyd eu Gwerth Ariannol ar gyfer Ffrindia'

Rhanddeiliaid	Mewnbwn ariannol	Mewnbwn anariannol	Cost fesul unigolyn sy'n cael ffrind (208)
Unigolyn sy'n cael ffrind	N/A	Amser, egni, parodrwydd (£0)	N/A
Cyfaill gwirfoddol	N/A	Amser, brwdfrydedd, egni (£129,841); £615 y gwirfoddolwr	£624
Mantell Gwynedd – rheoli arian ar ran y Gronfa Loteri Fawr	£962,000	Rheolaeth strategol, amser, arbenigedd	£4,625
Grŵp Llywio	N/A	Amser, arbenigedd a gwybodaeth (£12,000)	£58
Cyngor Gwynedd	N/A	Arbenigedd ac amser (£5,000)	£24
Cyfansymiau	£962,000	£146,841	£1,108,841

5.0 Allbynnau, Deilliannau a

Thystiolaeth

Mae'r allbynnau uniongyrchol i Ffrindia' yn ymwneud yn bennaf â darparu gwasanaethau cyfeillio uniongyrchol i'r rhai sy'n derbyn y gwasanaeth.

Dros y cyfnod o 5 mlynedd, disgwylir y bydd 208 o unigolion wedi cael eu cyfeillio, ac y bydd hynny'n gyfanswm o 20,256 o oriau cyfeillio yn digwydd yn uniongyrchol o ganlyniad i Ffrindia' – mae'r cyfanswm hwn yn cynrychioli'r allbwn ar gyfer Mantell Gwynedd, Cynnal Gofalwyr Gwynedd a Môn ac Age Cymru Gwynedd a Môn.

Ar gyfer y sawl sy'n cael ffrind, yr allbwn uniongyrchol yw'r cyfartaledd o 2 awr yr wythnos o gyfeillio am gyfnod o 12 mis a dderbyniodd pob unigolyn. Yn ychwanegol at hyn, mae gwirfoddolwyr yn derbyn allbynnau sy'n ymwneud â'r hyfforddiant a'r cymwysterau a ddarparwyd.

Yn dilyn hynny, llai o bwysau ar wasanaethau statudol o ganlyniad i rai unigolion a fyddai fel arall mae'n debyg angen cefnogaeth yw'r allbwn i'r gwasanaethau cymdeithasol a'r GIG.

Fel y nodwyd, y deilliannau sy'n deillio o'r allbynnau sydd yn y pen draw'n caniatáu i ni ddeall yr effeithiau ar randdeiliaid, a dim ond gan eu bod nhw'n cymryd rhan y mae'n bosibl i ni wneud hynny. Mae atodiad 6 yn dangos y cadwyni newid yn eu cyfanrwydd ar gyfer Ffrindia', ac mae tabl 5 yn egluro'r ystod o ddeilliannau a nodwyd yn ystod ymgysylltiad y rhanddeiliad ar gyfer pob grŵp o randdeiliaid, ac yn nodi a ydynt wedi cael eu cynnwys yn y dadansoddiad ai peidio, ar sail y dehongliad cyson o'r egwyddor perthnasedd.

Tabl 5 – Deilliannau Rhanddeiliaid

Rhanddeiliaid	Allbynnau	Deilliannau	Wedi eu cynnwys / Heb eu cynnwys
Unigolyn sy'n cael ffrind	Yn derbyn 2 awr ar gyfartaledd o gyfeillio bob wythnos	Llai o unigrwydd	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Gwell perthnasoedd / cyfeillgarwch newydd	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Gwell lles meddyliol	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Gwell iechyd corfforol	Wedi ei gynnwys – er nad yw'n cael ei drafod mewn cymaint o fanylder â newidiadau i iechyd meddwl, mae'n ddeilliant allweddol a brofir gan unigolion. Ceir tystiolaeth hefyd ei fod yn ddeilliant pwysig, â llai o unigrwydd, felly mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Mwy o ymgysylltu â gwasanaethau eraill	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Mwy o debygolrwydd o gadw annibyniaeth	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Mwy o ddibyniaeth ar gyfeillion gwirfoddol (deilliant negyddol)	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
Mwy o deimladau o unigrwydd ar ôl colli cyfaill gwirfoddol (deilliant negyddol)	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeilliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.		

		Wedi dysgu sgiliau newydd / diddordebau newydd	Heb ei gynnwys – gan mai ychydig iawn o adroddiadau am hyn a dderbyniwyd gan unigolion mae'n methu'r prawf perthnasedd, ac ni fyddai'n arwyddocaol iawn.
Cyfaill Gwirfoddol	Yn darparu cyfartaledd o 2 awr o gyfeillio yr wythnos – cyfanswm o 20,256 awr gan bawb dros y 5 mlynedd.	Llai o unigrwydd	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Gwell perthnasoedd / cyfeillgarwch newydd	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol
		Gwell iechyd meddwl	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Mwy o ymgysylltu â gwasanaethau eraill	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
		Gwell cyflogadwyedd	Heb ei gynnwys – gan mai ychydig iawn o adroddiadau am hyn a dderbyniwyd gan wirfoddolwyr mae'n methu'r prawf perthnasedd, ac ni fyddai'n arwyddocaol iawn.
		Yn sicrhau gwaith cyflogedig	Heb ei gynnwys – o ganlyniad i'r deiliant sy'n ymwneud â gwell cyflogadwyedd mae'r deiliant hwn hefyd yn methu'r prawf perthnasedd.
		Mynd i addysg neu hyfforddiant	Heb ei gynnwys – gan mai ychydig iawn o adroddiadau am hyn a dderbyniwyd gan wirfoddolwyr mae'n methu'r prawf perthnasedd, ac ni fyddai'n arwyddocaol iawn.
		Mwy o deimladau o fod yn ddefnyddiol	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
Teimladau negyddol o euogrwydd	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.		

		Teimladau negyddol o brofedigaeth os yw'r unigolyn yn marw	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol.
Mantell Gwynedd; Cynnal Gofalwyr Gwynedd a Môn; Age Cymru Gwynedd a Môn	Tua 96 awr o wasanaethau cyfeillio'n cael eu cynnig i 208 o unigolion dros 5 mlynedd.	Gwella enw da'r sefydliad. Dod yn fwy gweledol yng Ngwynedd Gwella cymhelltiant/morâl gweithwyr	Nid yw'r deilliannau'n berthnasol i Mantell Gwynedd a'r partneriaid allweddol eraill. Nid ydynt yn berthynol i'r dadansoddiad; yn hytrach, eu rôl yw creu gwerth i randdeiliaid perthnasol eraill.
Adrannau'r gwasanaethau cymdeithasol a'r GIG	Posiblirwydd o lai o bwysau ar wasanaethau	Lleihau costau posibl darparu gwasanaethau i unigolion a gwirfoddolwyr Gwell perthnasoedd gydag unigolion (gallu cefnogi'n well)	Wedi ei gynnwys – mae hwn yn ddeiliant allweddol o ganlyniad i newidiadau perthnasol a brofir gan unigolion ac mae'n berthynol ac yn arwyddocaol. Heb ei gynnwys – gan mai ychydig iawn o adroddiadau am hyn a dderbyniwyd gan wirfoddolwyr mae'n methu'r prawf perthnasedd, ac ni fyddai'n arwyddocaol iawn.
Cyngor Gwynedd	Darparu 100 awr o hyfforddiant am ddim	Gwell perthnasoedd â sefydliadau eraill sy'n ymwneud â Ffrindia'	Heb ei gynnwys – nid yw hwn yn newid perthynol i brosiect Ffrindia', ac nid yw'n arwyddocaol iawn ychwaith.

Mae'r wybodaeth uchod yn dangos bod deilliannau eraill anfwriadol wedi'u profi, ar wahân i'r newidiadau a fwriadwyd gan y prosiect Ffrindia'. Mae'n bwysig bod y rhain hefyd yn cael eu hystyried drwy ymgysylltu â'r rhanddeiliaid perthnasol, er mwyn cael gwell dealltwriaeth o effeithiau cyfannol Ffrindia'. Yn yr un modd, mae'n bwysig deall a brofwyd unrhyw newidiadau negyddol o ganlyniad i'r gweithgareddau. Daeth yn amlwg yn ystod y dadansoddiad hwn bod deilliannau o'r fath yn cael eu profi gan y gwirfoddolwyr a'r rhai sy'n cael ffrind. Yn achos rhai o'r ail grŵp gwelwyd dibyniaeth ar y gwirfoddolwr. Oherwydd amgylchiadau rhai unigolion, mae'r deilliant hwn i'w ddisgwyl, a bydd yn anodd iawn ei reoli o hyd.

Yn ychwanegol at hyn, bydd effaith negyddol ar lesiant yr unigolion sy'n colli eu gwirfoddolwr cyn eu bod yn barod i ddod â'r berthynas i ben.

Oherwydd natur ryngysylltiedig yr unigolion a'u cyfeillion gwirfoddol, mae'n amlwg hefyd y bydd rhai o'r gwirfoddolwyr yn cael profiadau negyddol perthynol. Dywedodd rhai eu bod yn teimlo'n euog pan oedd angen iddynt gollu cyfarfod oherwydd gwyliau neu drefniadau eraill, ac roedd gwirfoddolwyr y bu'r unigolyn roeddent wedi cyfeillio ag ef farw yn teimlo eu bod wedi cael profedigaeth. Mae deilliannau negyddol yn bresennol yn y rhan fwyaf o weithgareddau, a thrwy roi sylw iddynt mae sefydliadau a phrosiectau'n gallu eu rheoli'n well, ac yn y pen draw eu lleihau neu eu dileu os yw'n bosibl.

Deilliannau

Deilliannau yw canlyniadau allbwn a brofir gan randdeiliad – gallant fod yn gadarnhaol neu'n negyddol, ac yn fwriadol neu'n anfwriadol.

Perthnasedd Deilliannau

Drwy ofyn i randdeiliaid perthnasol beth sydd bwysicaf yn eu barn hwy, gall dadansoddiadau SROI ganolbwyntio ar y prif newidiadau. Ar gyfer y dadansoddiad o Ffrindia', nid yw'r deilliannau a brofir gan Mantell Gwynedd a'u partneriaid yn cael eu hystyried yn berthnasol – na rhai o'r deilliannau a nodwyd ar gyfer gwirfoddolwyr a'r rhai sy'n cael ffrind ychwaith gan eu bod wedi methu'r profion i ganfod a ydynt yn berthynol a/neu'n arwyddocaol.

Deilliannau Perthnasol i bob rhanddeiliad

5.1 Unigolion sy'n cael Ffrind

Deiliant 1 – Llai o unigrwydd cymdeithasol

Trafodwyd bwriad Ffrindia', sef lleihau arwahanrwydd ac unigrwydd unigolion dros 50 oed sy'n unig, neu sydd mewn perygl o fod yn unig, yn agored gan lawer o'r unigolion. Mae amgylchiadau pob unigolyn yn wahanol, ac nid oedd pawb yn ystyried ei hun yn ynysig neu'n unig. Er hyn, yn y rhan fwyaf o'r achosion, roedd yr unigolion yn dweud mai ychydig iawn o bobl roeddent yn eu gweld yn rheolaidd. Yn achos llawer o bobl, newidiadau yn eu bywydau oedd wedi achosi iddynt deimlo'n unig. Dywedodd un unigolyn; ***“Dw i wedi bod yn unig iawn yma – roedd gen i deulu mawr a dw i'n eu colli nhw i gyd”***.

Roedd llawer o'r unigolion hŷn yn fwyaf arbennig yn cael cryn anhawster i gymryd rhan mewn gweithgareddau er mwyn cyfarfod pobl eraill. Roedd llawer yn cael anhawster i symud, a nodwyd yn aml; ***“Dw i wedi blino syllu ar y pedair wal yma”***. Er bod gan lawer o'r unigolion ofalwyr a oedd yn dod i'w cartrefi i ddarparu cefnogaeth hanfodol, cyfeiriwyd yn benodol at gyfyngiadau

amser y berthynas hon a'r ffaith nad oedd yn darparu unrhyw fudd arall ar wahân i'r hyn y bwriadwyd iddi ei darparu. Yn rhai o'r achosion mwyaf eithafol, y cyfaill gwirfoddol oedd yr unig berson y byddai'r unigolyn yn ei weld drwy'r wythnos, ac roedd hynny'n golygu nad oedd llawer o ddim yn digwydd yn ystod y diwrnod. Fel y dywedodd un wraig; ***“mae'r diwrnod yn hir”***.

Efallai mai dim ond tua dwy awr yr wythnos ar gyfartaledd y mae'r gwirfoddolwr yn ei dreulio gyda'r unigolyn, ond ni ddylid rhoi amcan rhy isel o bwysigrwydd hyn. Dywedodd un unigolyn; ***“Mae gwybod bod rhywun yn mynd i ddod yma ac agor y drws yn golygu llawer iawn i mi”***. Dywedodd llawer o unigolion hefyd nad yr amser gyda'i gilydd oedd yr unig elfen berthnasol. Roedd pobl hefyd yn mwynhau edrych ymlaen at yr ymweliad, a'r atgofion am ychydig ddiwrnodau ar ôl yr ymweliad. Gwnaeth llawer o'r unigolion sylwadau brwdfrydig; ***“mae'n rhoi rheswm i godi a gwisgo amdanaf”*** ac; ***“mae'n rhywbeth i edrych ymlaen ato ac yn rheswm i godi – ambell fore byddwn yn gallu troi drosodd ac aros yn fy ngwely a ddylwn i ddim gwneud hynny”***.

Er mwyn mesur y newidiadau i unigrwydd cymdeithasol, defnyddiwyd y cwestiynau cydnabyddedig a gynlluniwyd gan Dr Jong Gierveld (cwestiwn 12, atodiad 1). Mae'r 3 chwestiwn olaf yn ymwneud yn benodol â'r cysyniad o unigrwydd cymdeithasol, a phan gymherir data adolygiadau cychwynol ag adolygiadau dilynol gellir gweld newidiadau mewn cysylltiad â llinell sylfaen.

Deilliant 2 – Gwell perthnasoedd / cyfeillgarwch newydd

Beth bynnag oedd cyflwr unigrwydd yr unigolyn, dywedwyd yn rheolaidd bod Ffrindia' wedi creu cyfeillgarwch newydd. Roedd hyn yn bennaf rhwng yr unigolyn a'i gyfaill gwirfoddol, ond mewn rhai achosion, roedd unigolion wedi cyfarfod pobl eraill a oedd hefyd yn rhan o Ffrindia', neu bobl eraill ar ymweliad/trip. Dywedodd un unigolyn; ***“byddai pawb ar goll hebdo fo, ac rydych chi'n gwneud ffrindiau drwyddo fo”***. Cafwyd sylwadau tebyg gan lawer o'r gwirfoddolwyr, er enghraifft bod eu ffrind wedi dod; ***“yn rhan o'r teulu”***.

Er ei bod yn ymddangos bod gwneud ffrindiau'n ddeilliant canolraddol sy'n arwain at lai o

unigrwydd, roedd pawb a oedd yn ymwneud â'r prosiect yn teimlo bod y deilliannau hyn yn annibynnol, ac y dylid rhoi sylw i'r ddau. Mae hyn yn seiliedig ar y syniad cyson mai unigrwydd yw'r gwahaniaeth tybiedig rhwng ansawdd y perthnasoedd y byddem yn hoffi eu cael, ac ansawdd y perthnasoedd sydd gennym. Golyga hyn, felly, y gallwn wneud ffrindiau a dal i fod yn unig; o ganlyniad mae'n bwysig rhoi sylw i'r ddau ddeilliant.

Un dangosydd clir a oedd yn dangos bod yr unigolion a'u cyfeillion gwirfoddol wedi dod yn ffrindiau oedd y ffaith fod y rhan fwyaf o'r unigolion a gafodd ffrind yn dweud, heb yn wybod i staff Ffrindia', ac yn groes i'r canllawiau a roddwyd, eu bod wedi cyfnewid rhifau ffôn personol er mwyn iddynt allu cadw mewn cysylltiad ar ôl i'r prosiect ddod i ben.

Deilliant 3 - Cynnal/gwella lles meddyliol

Fel y nodwyd, gall unigrwydd gael effaith fawr ar iechyd meddwl unigolyn. Mae'n anodd dweud beth fyddai cyflwr iechyd meddwl rhywun heb ymyriad penodol, ond dywedodd llawer o'r unigolion a gyfwelwyd bod hwn yn newid perthnasol yr oeddent wedi'i brofi.

Ni ddylid rhoi amcan rhy isel o werth cael rhywun i siarad ag ef a gwybod bod rhywun yn mynd i ddod draw fel ffordd o atal dirywiad iechyd seicolegol, neu ei gadw dan reolaeth. Dywedodd rhai o'r unigolion; ***“mae'n gyfle i ysgafnu baich; y ffaith eich bod yn gallu rhannu rhywbeth gyda rhywun arall”***. Cadarnhawyd pwysigrwydd hyn drwy gymharu â chyfleoedd eraill i siarad gyda phobl e.e. gweithwyr meddygol proffesiynol a fyddai'n aml yn rhagdybio nad oedd yr unigolyn yn deall ei sefyllfa ei hun.

Mynegwyd perthnasedd a phwysigrwydd y modd y gall cwmniâeth a sgwrs gyfrannu tuag at newidiadau cadarnhaol i iechyd meddwl yn glir iawn gan un unigolyn a oedd wedi dioddef trawma corfforol a meddyliol sylweddol; ***“o'm safbwynt i fy hun rydych chi wedi agor y drws i mi; rydych chi wedi agor y drws o'r lle drwg roeddwn i'n arfer bod ynddo fo a dw i'n edrych ymlaen i wella rwan”***.

Dyweddodd cynrychiolwyr y Gwasanaethau Cymdeithasol a gyfwelwyd hefyd fod ymweliad rheolaidd y cyfaill gwirfoddol, hyd yn oed i bobl yng nghamau cynnar dementia, yn rhywbeth roedd pobl yn edrych ymlaen ato, ac y gallai gael effaith resymol ar eu cyflwr gwybyddol.

Er mwyn mesur y newidiadau mewn iechyd meddwl, defnyddiwyd Graddfa Lesiant Meddyliol Warwick-Edinburgh (cwestiwn 13, atodiad 1), ac fel yn achos unigrwydd cymdeithasol, mae'n bosibl mesur unrhyw newidiadau i gyflwr llesiant meddyliol goddrychol pobl.

Deilliant 4 – Gwell iechyd corfforol

Ceir tystiolaeth sylweddol bod unigrwydd yn gallu effeithio ar iechyd corfforol pobl hefyd. Roedd yn anodd i rai unigolion ddweud bod eu cyfaill gwirfoddol yn gwella eu hiechyd corfforol, gan fod llawer ohonynt yn methu â gadael eu cartrefi oherwydd eu bod yn cael anhawster i symud. Er hyn, roedd eraill yn sicr bod yr amser roeddent yn ei dreulio gyda'u cyfaill gwirfoddol yn rhoi mwy o gyfleoedd iddynt (neu'n cynnig yr unig gyfle) i wneud rhywbeth corfforol. Dywedodd rhai unigolion; ***“hi ydi'r unig un y galla i fynd am dro efo hi”*** a heb Ffrindia'; ***“fyddai gen i ddim rheswm i wneud rhywbeth yn yr awyr agored”***. I rai, roedd hyn yn golygu cerdded yng nghefn gwlad. Nid oedd yn nod mor benodol i'r rhan fwyaf, a gweithgaredd hamddenol o ganlyniad i fynd allan o'r cartref oedd y dangosydd.

Deilliant 5 – Mwy o ymgysylltiad â gwasanaethau eraill

Un o amcanion penodol cynlluniau cyfeillio eraill yw integreiddio pobl yn y gymuned drwy grwpiau a gweithgareddau sy'n bodoli'n barod. Nid oedd hyn yn realistig i lawer o'r unigolion a oedd yn rhan o Ffrindia', ond roedd yn ddeilliant pwysig i eraill. I rai, cael cefnogaeth gychwynnol y cyfaill gwirfoddol oedd yn rhoi'r hyder iddynt fynychu sesiynau eraill, a chyfeiriodd sawl unigolyn at gysylltiad â'r Clwb Ieuencid Lleol i rai dros 50 oed (Canolfannau Heneiddio'n Dda Age Cymru).

Deilliant 6 – Mwy o debygolrwydd o gadw annibyniaeth

Gofynnwyd yn benodol i bob unigolyn a gyfwelwyd beth fyddai ei sefyllfa pe na bai'n rhan o Ffrindia', ac er bod y rhan fwyaf wedi dweud y byddent yn sicr yn teimlo'n fwy ynysig ac unig, roedd rhai'n poeni y byddent yn llawer llai tebygol o allu dal i fyw'n annibynnol. Er enghraifft, dywedodd un unigolyn; ***“pan fyddwch chi'n ymddeol rydych chi'n gallu dal i fynd, ond pan mae gennych chi anabledd mae arnoch chi angen help”***. Cadarnhawyd hyn hefyd gan y cyfeillion

gwirfoddol a gweithwyr y gwasanaethau cymdeithasol, ac er nad oedd yn berthnasol i'r rhan fwyaf o'r unigolion, mae hwn yn amlwg yn ddeilliant perthynol ac arwyddocaol i'r rhai hynny y byddai yn effeithio arnynt. Dywedodd un gweithiwr cymdeithasol; ***“mae colli eich annibyniaeth fel colli eich hunaniaeth – rydych yn colli eich teulu, eich ffrindiau a'ch llais”***.

Deilliant 7 – Mynd yn ddibynnol ar y cyfaill gwirfoddol

Mae'r ffin rhwng cyfeillgarwch sy'n datblygu o gynllun penodol ac ymdeimlad cynyddol o ddibyniaeth yn denau iawn. Yn wahanol i'r disgwyl, ni chyfeiriodd unrhyw unigolyn at hyn yn benodol fel newid negyddol, ond pan holwyd ynglŷn â deilliant tebygol dod â'r prosiect i ben, cafwyd sylwadau fel; ***“mi fyddwn i ar goll – ar goll yn llwyr”***. Pan holwyd ynglŷn â diwedd cysylltiad blaenorol â chynllun y Groes Goch yr ateb oedd; ***“roedd o'n ofnadwy”***. Mae hyn yn dangos y potensial ar gyfer profiadau negyddol. Dywedodd nifer fach o wirfoddolwyr eu bod yn poeni bod hyn yn digwydd yn achos eu hunigolyn hwy, ac mewn un achos, roedd gwirfoddolwr wedi gofyn am gyngor gan Reolwr y Prosiect

ynglŷn â dod â'r berthynas i ben gan ei fod yn gallu synhwyro fod dibyniaeth ei unigolyn yn dechrau mynd yn broblem.

Mae Ffrindia' yn seiliedig ar anghenion yr unigolyn sy'n cael ffrind, ac yn wahanol i gynlluniau cyfeillio eraill, nid yw'n berthynas â chyfyngiadau amser. O ganlyniad, nid yw'n bosibl i wirfoddolwr reoli'r broses o ddod â'r berthynas i ben o fewn cyfyngiadau cyffredinol y prosiect.

Deilliant 8 – Teimlo'n fwy unig

Ar ôl sefydlu bod Ffrindia' yn cael effaith gadarnhaol ar unigrwydd cymdeithasol y rhan fwyaf o'r unigolion, mae'n rhesymol dweud y bydd rhai unigolion y mae eu perthynas yn dod i ben yn groes i'w hewyllys yn profi emosiynau negyddol o ganlyniad i hynny. Gwelwyd tystiolaeth o hyn hefyd mewn sylwadau cyson gan unigolion a oedd yn poeni ynglŷn â dod â'r prosiect i ben ac yng nghanlyniadau'r dogfennau adolygu.

5.2 Unigolion na chawsant eu derbyn ar ôl cael eu hasesu

Deilliant 1 – Mwy o deimladau o unigrwydd cymdeithasol

Roedd rhai unigolion heb gael eu derbyn i'r cynllun Ffrindia' ar ôl cael eu hasesu am resymau amrywiol, er enghraifft gan nad oedd eu cyflwr gwybyddol yn ddigon da i'r gwirfoddolwyr allu ei reoli'n effeithiol, neu oherwydd bod y cydlynwyr wedi methu eu paru â chyfaill gwirfoddol addas. Gall hyn arwain, yn achos llawer o'r bobl hyn, at sefyllfa lle gallai eu hunigrwydd cymdeithasol waethygu. Gallai sefyllfa lle mae cynllun cyfeillio'n methu, neu'n ymddangos yn amharod i helpu rhywun sy'n unig, gael effeithiau perthynol ac arwyddocaol ar gyflwr meddyliol unigolion, felly mae angen rhoi sylw i hyn.

5.3 Cyfeillion Gwirfoddol

Mae llawer o'r gwirfoddolwyr yn bobl sydd wedi ymddeol ac yn profi llawer o'r un problemau â'r unigolion y maent yn cyfeillio â hwy, ac er bod Ffrindia' yn canolbwyntio ar yr unigolion sy'n cael ffrind, mae llawer o'r cyfeillion gwirfoddol hefyd

yn cael deilliannau tebyg i'r unigolion y maent yn cyfeillio â hwy. Mae gwirfoddolwyr yn dweud yn gyson, gan ymddiheuro yn aml, eu bod wedi cael cymaint o fudd o'r prosiect â'r unigolion y maent yn cyfeillio â hwy. Gwelwn hyn mewn sylwadau fel; ***"Dw i wedi cael cymaint allan o hyn ag y mae o wedi'i gael"***. Yn ychwanegol at hyn, roedd rhai gwirfoddolwyr yn trafod eu hunigrwydd yn agored, tra roedd eraill yn dweud yn fwy gochelgar; ***"y teledu ydy fy ffrind i ar hyn o bryd"***. Er mwyn osgoi ailadrodd, mae'r rhan hon o'r adroddiad yn amlinellu'r deilliannau hynny sy'n wahanol i'r rhai a brofwyd gan yr unigolion.

Deilliant – Wedi dysgu sgiliau newydd / cael diddordebau newydd

Siaradodd rhai o'r gwirfoddolwyr am y gwerth roeddent yn ei gael o ganlyniad i ddysgu sgiliau newydd, neu gael diddordebau newydd drwy eu hunigolyn. Roedd galluogi eu hunigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau na fyddent wedi gallu eu mwynhau fel arall yn dod â budd i'r naill a'r llall. Yn ôl un gwirfoddolwr, roedd y gweithgareddau wedi ei; ***"annog i wneud pethau newydd"***. Roedd hyn yn cynnwys ymweld â

safleoedd nythu gweilch y pysgod yn yr ardal, dysgu am hanes lleol a gwella sgiliau Cymraeg, ac er y byddech yn dychmygu y byddai hon yn berthynas ddwy ffordd, ni chyfeiriodd yr unigolion a gafodd ffrind at hyn fel deilliant a brofwyd. Nid yw hyn yn golygu nad oedd rhai unigolion wedi profi newidiadau o'r fath. Yn hytrach, nid oeddent yn credu ei fod mor berthynol â rhai o'r gwirfoddolwyr.

Deilliant – Bodlonrwydd cyffredinol o'r gwirfoddoli / Teimlo'n fwy defnyddiol

Deellir yn gyffredinol bod gwirfoddoli'n cael effaith gadarnhaol ar lesiant pobl. Ac er bod hwn yn ddeilliant cyffredinol y gellid ei gymhwyso i unrhyw un sy'n gwirfoddoli, y deilliant penodol a nodwyd gan lawer o'r gwirfoddolwyr oedd eu bod yn teimlo'n fwy defnyddiol. Mae'r rhan fwyaf o'r gwirfoddolwyr yn bobl sydd wedi ymddeol, ac fel y dywedodd un ohonynt; ***"pan ydych chi wedi ymddeol dydych chi ddim yn teimlo'n ddefnyddiol"***. Mae'r deilliant hwn yn cael ei gydnabod yn ehangach fel un o ganlyniadau ymddeol i lawer o bobl. Felly, er nad yw'r deilliant yn cael ei egluro yn yr un iaith o bosibl i rai

gwirfoddolwyr iau, mae'n cyfleu'r teimlad cyffredinol o fodlonrwydd a geir o ganlyniad i wirfoddoli.

Deilliant – Teimladau negyddol o euogrwydd

Er bod y profiad cyffredinol o wirfoddoli gyda Ffrindia' wedi'i drafod mewn termau cwbl gadarnhaol, fe wnaeth rhai amlinellu'r potensial i brofi teimladau o euogrwydd pan oeddent yn methu â chyfarfod eu ffrind, neu os oeddent eisiau mynd ar wyliau. Roedd gwybod mai eu hymweliad hwy oedd yr unig ryngweithiad y byddai llawer o unigolion yn ei brofi mewn wythnos yn ei gwneud yn anodd i rai o'r gwirfoddolwyr ystyried peidio â mynd i'w cyfarfod, a mynegwyd y teimladau hyn mewn sylwadau fel; ***“anodd iawn mynd â'u gadael gan eu bod bron iawn yn dod yn rhan o'ch teulu estynedig”***. Mae hwn yn ddeilliant negyddol pwysig y mae'n rhaid rhoi sylw iddo mewn unrhyw gynllun cyfeillio er mwyn rheoli ei effaith ar y gwirfoddolwyr a'r unigolion.

Deilliant – Teimladau negyddol o brofedigaeth os bydd unigolyn yn marw

Mae datblygu cysylltiadau agos â phobl hŷn wedi golygu bod rhai gwirfoddolwyr yn profi teimlad o golled os yw eu ffrind yn marw. Mae hyn yn digwydd wrth i berthynas gadarnhaol ddatblygu'n gyfeillgarwch, ond unwaith eto mae'n ddeilliant negyddol y mae'n rhaid ei ystyried. Dangosydd perthynol o'r teimlad o golled yw'r ffaith fod llawer o'r gwirfoddolwyr yn gyndyn o ymgysylltu ag unigolion eraill ar ôl i'w ffrind farw.

5.4 Mantell Gwynedd, Cynnal Gofalwyr Gwynedd a Môn, Age Cymru Gwynedd a Môn

Fel y nodwyd, nid oes yr un o'r deilliannau a nodwyd ar gyfer Mantell Gwynedd a'u partneriaid yn cael eu cynnwys. Maent yn sicr yn darparu mewnbwn perthnasol, ond nid yw'r deilliannau sy'n cael eu creu i'r sefydliadau yn berthnasol i'r dadansoddiad hwn.

5.5 Gwasanaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Mae pob un o'r deilliannau ar gyfer darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn ymwneud â'r potensial ar gyfer ailddyrranu costau sy'n gysylltiedig ag osgoi pwysau ar wasanaethau. Mae tystiolaeth empirig ac ystadegol bod mwy o unigrwydd yn gysylltiedig â gwahanol bryderon iechyd corfforol a seicolegol – felly, rhaid ystyried newidiadau i unigrwydd cymdeithasol y rhai sy'n

cael ffrind a gwirfoddolwyr a oedd yn profi unigrwydd cronig.

Mewn llawer o achosion defnyddiwyd tystiolaeth wedi'i hadolygu gan gymheiriaid a oedd yn bodoli'n barod i ddarparu amcangyfrifon ceidwadol o effaith llai o unigrwydd cymdeithasol. Os oedd modd, defnyddiwyd ymchwil cynradd hefyd fel sail i'r dadansoddiad.

5.6 Hyd Deilliannau

Lle bo'n briodol, mae rhagamcanion priodol ar gyfer deilliannau yn ystod y blynyddoedd sydd i ddod yn dangos effeithiau parhaol ymyriad. Ond oherwydd natur y math o bobl sy'n ymwneud â Ffrindia' a'r deilliannau y maent yn eu profi, mae'n briodol ystyried y rhan fwyaf o'r deilliannau ar gyfer un flwyddyn yn unig. Mae hynny'n dangos pe bai Ffrindia' yn rhoi'r gorau i ymwneud â rhywun, y byddai'r newidiadau roeddent wedi'u profi yn cael eu colli at ei gilydd. O ystyried hyn, amcangyfrifir gwerth yr holl ddeilliannau iechyd a gofal cymdeithasol am flwyddyn yn unig, ac mae'n rhesymol bod y dull hwn yn rhoi amcan rhy isel o'r gwir werth dros gyfnod i rai o'r rhai sy'n rhan o'r cynllun.

Mae'r unig ddeilliannau sy'n cael eu mesur am ddwy flynedd, ar gyfer unigolion sy'n cael ffrind, yn ymwneud â gwneud ffrindiau newydd a deilliant negyddol unigrwydd pan mae'r berthynas yn dod i ben yn gynharach nag y byddent yn hoffi. Ar gyfer gwirfoddolwyr, mae deilliant gwneud cyfeillgarwch newydd hefyd yn cael ei fesur am ddwy flynedd, ynghyd â gwerth dysgu sgiliau ac ymgysylltu â gwasanaethau

newydd, oherwydd amcangyfrifir ar sail barn y gwirfoddolwyr y byddai deilliannau o'r fath yn parhau. Os oedd modd, defnyddiwyd ymchwil a oedd yn bodoli'n barod fel sail i amcangyfrif hyd deilliannau ar gyfer y dadansoddiad hwn, ac os nad oedd y wybodaeth hon ar gael defnyddiwyd barn ddeallus y rhai agosaf at y prosiect i greu amcangyfrifon rhesymol.

5.7 Nifer y Rhanddeiliaid sy'n Profi Deilliannau

Mae'n bosibl na fydd deilliannau perthnasol hyd yn oed yn cael eu profi o reidrwydd gan bob unigolyn mewn grŵp o randdeiliaid. Felly, ar sail y sampl o adolygiadau a dderbyniwyd gan unigolion a gafodd ffrind a chan y gwirfoddolwyr, gwybodaeth a gedwid gan Mantell Gwynedd, ac amcangyfrifon gofalus yn seiliedig ar dystiolaeth a oedd yn bodoli'n barod, mae'r dadansoddiad wedi gallu nodi nifer perthynol y rhanddeiliaid ar gyfer pob deilliant perthnasol. Mae'r wybodaeth hon i'w gweld yn atodiad 3.

6.0 Amcangyfrif Ariannol o Werth ac

Effaith

Mae dadansoddiadau SROI yn defnyddio amcangyfrifon o werth ariannol er mwyn dyrannu gwerth i ddeilliannau anniriaethol a gallant ddod o ffynonellau amrywiol. Mae atodiad 4 yn cynnwys manylion yr amcangyfrifon o werth ariannol a ddefnyddiwyd ar gyfer y dadansoddiad hwn, ac mae atodiad 5 yn cynnwys crynodeb o rai o brif nodweddion opsiynau ar gyfer amcangyfrif gwerth ariannol. Mae'r dadansoddiad hwn, lle bo modd, wedi cynnwys gwerthoedd a nodwyd gan randdeiliaid a oedd â phrofiad o'r deilliant – lle nad oedd hyn yn bosibl

defnyddiwyd amcan o werth llesiant. Daw'r gwerthoedd ar gyfer darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol o ffynonellau swyddogol dibynadwy ac maent yn cynrychioli costau darparu opsiynau gofal amrywiol.

Effeithiau Ffrindia'

Mae dadansoddiadau SROI yn defnyddio egwyddorion cyfrifyddu cydnabyddedig i gyfrifo effaith gyffredinol gweithgareddau. Mae ystyried ffactorau difuddiant, priodoliad, dadleoliad a gostyngiad, yn golygu y bydd dadansoddiadau SROI yn osgoi gorhawlio gwerth nad yw o ganlyniad i weithgareddau Ffrindia'. Amlinellir y ffactorau effaith yn y blychau isod.

Difuddiant

Mae hyn yn gofyn pa mor debygol yw hi y gallai deilliant fod wedi digwydd heb i weithgaredd ddigwydd. Felly, er enghraifft, os credir bod siawns o 10% y gallai rhywun fod wedi dod o hyd i waith heb raglen hyfforddi, mae gwerth y deilliant hwnnw'n cael ei leihau 10%.

Priodoliad

Yn ystyried pa gyfran o ddeilliant a grëir gan sefydliadau/unigolion eraill, ac felly nad yw'n deg i'r dadansoddiad SROI ei hawlio. Er enghraifft, os yw asiantaeth allanol hefyd yn cefnogi rhywun sy'n derbyn hyfforddiant, mae'r sefydliad hwnnw, yn ogystal â'r sefydliad hyfforddi, yn gyfrifol am greu rhywfaint o'r gwerth.

Dadleoli

Mae hyn yn gofyn a yw deilliant wedi dadleoli deilliannau tebyg yn rhywle arall. Nid yw hyn bob amser yn fesur effaith angenrheidiol, ond mae'n rhaid ei ystyried. Er enghraifft, os yw prosiect yn lleihau gweithgaredd troseddol mewn un ardal, ond yn arwain at gynnydd mewn lleoliadau eraill, mae angen ystyried y deilliannau a ddadleolwyd.

Gostyngiad

Rhaid i ddeilliannau a ragfynegir ar gyfer mwy nag un flwyddyn ystyried cyfradd y gostyngiad; y gyfradd y mae'r gwerth y gellir ei briodoli i ffocws y dadansoddiad SROI yn lleihau dros gyfnod. Er enghraifft, gallai mam/tad sydd wedi cryfhau ei hyder fel rhiant yn sylweddol briodoli'r holl werth i raglen cefnogi rhianta a fynychwyd am y 12 mis cyntaf. Fodd bynnag, mae gwerth y cwrs yn lleihau yn y blynyddoedd dilynol.

7.0 Canlyniadau SROI

Mae'r rhan hon o'r adroddiad yn cyflwyno canlyniadau cyffredinol dadansoddiad SROI Ffrindia'. Fel y nodwyd ar ddechrau'r adroddiad, roedd y dadansoddiad yn canolbwyntio ar yr unigolion a gyfeiriwyd at Mantell Gwynedd, y cyfeillion gwirfoddol a'r effeithiau dilynol ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Golyga hyn nad yw rhanddeiliaid perthnasol eraill, megis gofalywyr di-dâl ac aelodau o'r teulu ehangach, wedi'u cynnwys yn y dadansoddiad, felly bydd y canlyniadau'n tangynrychioli gwir werth Ffrindia'. Dilynwyd egwyddorion sylfaenol y fframwaith SROI ym mhob achos arall.

Mae'r gwerth a grëir o ymweliad dwyawr bob wythnos yn arwyddocaol iawn – i lawer o bobl dyma'r unig gyswllt ystyrion y maent yn ei gael â phobl eraill yn ystod yr wythnos. I lawer o bobl, y berthynas sy'n cael datblygu heb gyfyngiadau

amser yw'r digwyddiad y maent yn ei fwynhau fwyaf yn yr wythnos, ac mae'n ymyriad sy'n creu gwerth i'r ddwy ochr ac i nifer o asiantaethau gwladol. Mae tabl 6 yn dangos y gwerth a grëwyd ar gyfer pob un o'r rhanddeiliaid perthnasol. Mae'r cyfrifiadau gwerth presennol yn ystyried y gyfradd leihau o 3.5% sy'n cael ei hawgrymu yn Llyfr Gwyrdd y Trysorlys.

Mae'r ffigurau'n dangos bod gwerth sylweddol yn cael ei greu i'r holl rhanddeiliaid perthnasol – ac yn unol â'r disgwyl mae'r rhan fwyaf o'r gwerth yn cael ei greu i'r ddau grŵp sydd â'r cysylltiad agosaf â Ffrindia'. Yn ychwanegol at hyn, mae'r gwerth a grëir i'r gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol drwy gyfleoedd posibl i ailddyrrannu costau yn sylweddol iawn. Mae tabl 7 yn dangos y gwerth a grëir i bob unigolyn sy'n cael ffrind a gwirfoddolwr.

Tabl 6 – Cyfanswm y Gwerth Presennol a grëir yn ôl Rhanddeiliaid

Rhanddeiliaid	Gwerth a grëir o ganlyniad i Ffrindia'	Cyfran o gyfanswm y gwerth a grëir
Unigolion sy'n cael ffrind	£1,057,319	34%
Cyfeillion gwirfoddol	£1,415,367	45%
Darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol	£662,105	21%

Tabl 7 – Gwerth Presennol a Grëir ar gyfer pob Unigolyn sy'n Rhan o'r Cynllun

Rhanddeiliaid	Gwerth cyfartalog ar gyfer pob unigolyn sy'n rhan o'r cynllun
Unigolyn sy'n cael ffrind (208)	£5,083
Cyfaill gwirfoddol (211)	£6,708

Mae'r canlyniadau uchod yn dangos enillion cadarnhaol iawn ar gyfer yr unigolion sy'n cael ffrind a'u cyfeillion gwirfoddol. Er bod y prosiect yn canolbwyntio ar unigolion sy'n unig ac sydd eisiau cael ffrind, mae'r canlyniadau'n dangos bod gwirfoddolwyr yn profi mwy o werth - gwerth cyffredinol a gwerth y pen. Nid yw hyn yn arwydd o fethiant - yn hytrach mae'n adlewyrchu natur y gwirfoddolwyr sy'n cael budd o'r prosiect. Hyd yn oed os nad yw'r holl werth a grëir i'r gwirfoddolwyr, a'r manteision iechyd a

gofal cymdeithasol cysylltiedig yn cael eu cynnwys yn y dadansoddiad, mae'r canlyniadau'n dal i ddangos SROI cadarnhaol. Golyga hyn hyd yn oed pe bai'r prosiect yn cael ei weithredu gan bobl a fyddai'n cael dim gwerth (er bod hynny'n annhebygol), bod Ffrindia' yn dal i greu enillion cymdeithasol cadarnhaol. Mae'r canlyniadau cyffredinol yn nhabl 8 yn dangos cyfanswm y gwerth a grëir, cyfanswm y gwerth presennol (â lleihad o 3.5%), y gwerth presennol net, a'r gymhareb SROI.

Tabl 8 – Prif Ganlyniadau SROI

Cyfanswm y gwerth a grëir	£3,164,324
Cyfanswm y gwerth presennol	£3,120,176
Gwerth y buddsoddiad	£1,108,841
Gwerth presennol net (gwerth presennol llai buddsoddiad)	£2,011,335
	<u>£2.81:1</u>

[Mae'r canlyniad o £2.81:1 yn dangos bod pob £1 o werth a fuddsoddir yn Ffrindia' yn creu gwerth o £2.81.](#)

8.0 Dadansoddiad Sensitifrwydd

Dengys y canlyniadau bod Ffrindia' wedi creu gwerth sylweddol iawn a bod hynny'n seiliedig ar gymhwyso egwyddorion y fframwaith SROI. Er bod tybiaethau cynhenid yn y dadansoddiad hwn, mae cymhwyso'r egwyddor o beidio â gorhawlio yn gyson yn arwain at y posibilrwydd o roi amcan rhy isel i werth rhai deilliannau perthnasol e.e. ar sail hyd yr effaith.

Bwriad dadansoddiad sensitifrwydd yw asesu unrhyw dybiaethau a gafodd eu cynnwys yn y

dadansoddiad. Drwy brofi un newidyn ar y tro, megis nifer, hyd, difuddiant neu ostyngiad, gallwn nodi ffactorau sy'n cael effaith sylweddol ar y canlyniad. Os bernir bod effaith berthnasol, dylid ystyried y dybiaeth yn ofalus a'i rheoli wrth fynd ymlaen. Er mwyn profi'r tybiaethau yn y dadansoddiad hwn, cafodd ystod o faterion eu haddasu'n sylweddol er mwyn gwerthfawrogi eu heffaith. Cyflwynir crynodeb o rai o'r canlyniadau yn nhabl 9.

Tabl 9 – Crynodeb o'r Dadansoddiad Sensitifrwydd

Newidyn	Rhagdybiaeth bresennol	Rhagdybiaeth ddiwygiedig	SROI Diwygiedig	Cyfran y newid
Unigolyn sy'n cael ffrind; Wedi gwneud ffrindiau newydd	Hyd 2 flynedd	Hyd 1 flwyddyn	2.65	5.7%
Unigolyn sy'n cael ffrind; Wedi gwneud ffrindiau newydd	Difuddiant 10%	Difuddiant 50%	2.59	7.8%
Unigolyn sy'n cael ffrind; Wedi gwneud ffrindiau newydd	Nifer 141	Nifer 47	2.47	12.1%
Gwirfoddolwr; Wedi gwneud ffrindiau newydd	Difuddiant 50%	Difuddiant 75%	2.62	6.8%
Gwirfoddolwr; Wedi gwneud ffrindiau newydd	Nifer 192	Nifer 96	2.62	6.8%
Gwirfoddolwr; Boddhad o wirfoddoli / teimlo'n fwy defnyddiol	Priodoliad 25%	Priodoliad 75%	2.54	9.6%
Gwirfoddolwr; Boddhad o wirfoddoli / teimlo'n fwy defnyddiol	Nifer 200	Nifer 100	2.61	7.1%
Darparwyr lechyd a Gofal Cymdeithasol; Osgoi problemau golwg (AMD)	Difuddiant 20%	Difuddiant 50%	2.73	2.8%
Darparwyr lechyd a Gofal Cymdeithasol; Osgoi problemau golwg (AMD)	Nifer 84	Nifer 42	2.71	3.6%
Darparwyr lechyd a Gofal Cymdeithasol; Llai o apwyntiadau meddyg teulu oherwydd llai o unigrwydd cyffredinol	Nifer 159	Nifer 79	2.79	0.7%

Er bod rhai o'r profion sensitifrwydd yn dangos newidiadau sylweddol i'r canlyniad, oherwydd maint y newidiadau a wnaethpwyd, ac o ganlyniad i gadarnhau tybiaethau a data gyda rhanddeiliaid, mae'r canlyniadau'n dangos hyd yn oed os bydd un newidyn yn anghywir iawn, y bydd y canlyniadau cyffredinol yn dal yn gadarnhaol iawn. Yr hyn y mae canlyniadau'r dadansoddiad sensitifrwydd hefyd yn ei ddangos yw y bydd angen i ddadansoddiadau o'r rhaglen gyfeillio yn y dyfodol fonitro'r deilliannau'n ofalus, ynghyd â materion yn ymwneud ag achos, yn enwedig ar gyfer yr unigolion sy'n cael ffrind a'r cyfeillion gwirfoddol gan mai'r rhain sydd â'r potensial mwyaf i gael effaith ar ganlyniadau.

9.0 Casgliad

Mae'r adroddiad hwn wedi dangos bod Ffrindia' wedi creu dros £2m o werth a bod pob £1 a fuddsoddir, yn creu gwerth o £2.81;

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu bod newid cadarnhaol ym mywydau pobl.

Pwysleisiwyd bod unigrwydd cymdeithasol yn broblem fawr i lawer o bobl, a phan fo'r unigrwydd yn unigrwydd cronig gall arwain at nifer o bryderon yn ymwneud ag iechyd a lles. Mae'r gwaith ymgysylltu â rhanddeiliaid a wnaethpwyd ar gyfer y dadansoddiad hwn yn cadarnhau'r deilliannau hyn ac roedd llawer o'r rhai a oedd yn rhan o'r prosiect yn gallu ystyried yn ofalus a nodi'r newidiadau yn eu bywydau o ganlyniad i ymwneud â Ffrindia'.

Mae'r gwaith o baru unigolion a gwirfoddolwyr yn elfen hanfodol o lwyddiant cynllun o'r fath, ac mae'n dangos bod angen i unrhyw raglen gyfeillio gael cefnogaeth barhaus ar gyfer gwaith gweinyddol a rheoli. Roedd pob un o'r unigolion a'r gwirfoddolwyr yn credu bod y tri Chydlynedd Gwirfoddolwyr yn dda iawn, ac mae llwyddiant y rhan fwyaf o'r cysylltiadau paru'n brawf o hyn.

Elfen bwysig arall o lwyddiant Ffrindia' yw'r gallu i dreulio amser rheolaidd gyda pherson hyn sy'n unig, neu mewn perygl o fod yn unig. Mae

cynlluniau eraill yn cynnig gwasanaeth â chyfyngiadau amser, neu wasanaeth dros y ffôn, ond mae'r cyswllt wyneb yn wyneb a'r gallu i adeiladu perthynas yn gwneud Ffrindia' yn wahanol ac yn golygu ei fod yn gallu arwain at newidiadau sylweddol ym mywydau pobl.

I lawer o'r unigolion sy'n cael ffrind, yr amser gyda'u gwirfoddolwr yw'r unig gyswllt ystyrllon y byddant yn ei brofi drwy'r wythnos, ac er mai dim ond dwy awr o gyswllt yr wythnos y maent yn ei gael ar gyfartaledd ni ddylid rhoi amcan rhy isel o werth y gwmniaeth a'r sgwrs hon. Yng ngeiriau un unigolyn; ***"Mae gweld rhywun yn agor y drws yn achubol"***.

Mae prosiectau cyfeillio eraill sydd ar gael yn yr ardal yn darparu cynllun â chyfyngiadau amser a fwriadwyd er mwyn cryfhau cysylltiad unigolyn â'i gymuned, ac mae'r rhain yn amcanion dilys. Ond i nifer sylweddol o unigolion Ffrindia' nid yw hyn yn uchelgais realistig. Mae cyfyngiadau ar eu gallu i symud o gwmpas a'r ffaith fod llawer o'r

cartrefi mewn ardaloedd gwledig iawn yn rhwystro llawer o bobl hŷn rhag mwynhau cyfleoedd i leihau eu harwahanrwydd a'u hunigrwydd, os yw'r cyfleoedd hynny'n bodoli. Mae perygl i'r bobl hŷn hyn fod yn grŵp unig anweledig os yw cynlluniau cyfeillio'n eu hanwybyddu oherwydd eu potensial i fod yn fwy annibynnol.

Mae Ffrindia' yn cefnogi perthynas sy'n creu gwerth nid yn unig i'r unigolion sy'n cael ffrind, ond hefyd i'r gwirfoddolwyr. Un o brif ganfyddiadau'r dadansoddiad hwn yw bod mwy o werth yn cael ei greu i'r gwirfoddolwyr nag i'r unigolion sy'n cael ffrind, ond nid yw hyn yn fater sy'n peri pryder – yn hytrach, mae'n helpu i ddangos gwerth sylweddol gwirfoddoli.

O ganlyniad i greu deilliannau ystyrlon ym mywydau'r unigolion a'r gwirfoddolwyr, crëir llawer o gyfleoedd posibl i ailddyrrannu cost ar gyfer darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol. Mae hyn yn dangos bod Ffrindia', yn ogystal â chael effaith ar lesiant pobl, hefyd yn rhaglen gosteffeithiol sy'n dangos gwerth ymyriadau ataliol.

Mae dealltwriaeth o effeithiau peryglus unigrwydd cronig yn cynyddu – ac mae wedi'i nodi fel un o brif bryderon iechyd cyhoeddus, ar yr un lefel ag ysmegu. Mae'r dadansoddiad hwn yn dangos effeithiau cyfeillgarwch, cwmniäeth a sgwrs a ffactorau eraill sy'n effeithio ar les pobl – ac yn addas iawn mae geiriau olaf yr adroddiad hwn yn perthyn i ddau o'r bobl a gafodd ffrind;

“mae cael rhywun y gallwch chi ddibynnu arno yn beth mawr”

“mae'n syniad gwych – dw i'n gobeithio y bydd o'n dal i fynd nes bydda i'n 100!”

10.0 Argymhellion

Mae'r adroddiad hwn wedi dangos gwerth Ffrindia', felly nid yw'n syndod mai'r **argymhelliad cyntaf yw bod y prosiect yn dal i gael ei ariannu.**

Mae'r **unigolion a'r gwirfoddolwyr sy'n rhan o'r cynllun yn profi gwerth sylweddol** drwy newidiadau cadarnhaol i'w hiechyd a'u lles, ac mae **hyn yn arwain at werth sylweddol iawn i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.**

Mae ehangu'r prosiect ymhellach fel opsiwn ar gyfer **presgripsiwn cymdeithasol** drwy feddygon teulu, nyrsys ardal, gweithwyr cymdeithasol ac asiantau cyfeirio dibynadwy eraill yn gynllun sy'n debygol o greu mwy fyth o werth i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Efallai na fydd angen yr un lefel o gyllid o reidrwydd, ond mae'n sicr yn hanfodol er mwyn i'r gwerth ystyrllon sy'n cael ei greu ym mywydau pobl barhau. Yn anaml iawn y mae gwirfoddoli am ddim; y tu ôl i bob gwirfoddolwr da mae system sy'n sicrhau ei fod yn gallu gwneud y gwaith a'i fod yn cael ei gefnogi i gyflawni ei rôl.

Yn ychwanegol at hyn, mae Gwynedd yn sir wledig iawn ac mae ganddi nifer o wahanol broblemau a all gael mwy o effaith ar

arwahanrwydd ac unigrwydd pobl hŷn, ac os nad yw'r prosiect yn cael ei reoli a'i weinyddu nid yw'n realistig cymryd y bydd hynny'n parhau. Yn bwysig iawn, mae cydlynu gweithgareddau ar sail ardal wedi bod yn llwyddiannus iawn, o ran paru unigolion a gwirfoddolwyr, ac mae'r gefnogaeth agos a pharhaus hon yn hanfodol.

Mae cyllid yn bwysig hefyd ar gyfer iechyd a diogelwch y rhai sy'n rhan o'r cynllun. Mae hyfforddiant priodol ar gyfer gwirfoddolwyr mewn meysydd fel ymwybyddiaeth o ddementia ac Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed yn hanfodol, yn ogystal â darparu gwiriadau Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) ar gyfer pob gwirfoddolwr er mwyn amddiffyn oedolion a allai fod yn agored i niwed.

Mae'r deilliannau a grëir gan Ffrindia' yn rhai o'r deilliannau mwyaf personol i'r rhai sy'n eu profi, ac yn aml, o ganlyniad, mae tuedd i beidio â mesur y rhain. Efallai nad ydynt mor hawdd i'w mesur â rhai o'r lleill, ond mae'r dadansoddiad hwn wedi dangos y potensial i roi sylw iddynt. Argymhellir felly bod angen i unrhyw barhad o'r cynllun hwn, neu unrhyw wasanaeth cyfeillio

arall mewn gwirionedd, **fuddsoddi amser a chyllid er mwyn sicrhau bod systemau a phrosesau addas wedi'u sefydlu i fesur gwerth cymdeithasol**, a hefyd bod hyn yn cael ei ymestyn i gynnwys rhanddeiliaid pwysig eraill megis aelodau o'r teulu ehangach a gofalwyr di-dâl. Mae'r gwerthusiad hwn o'r gwasanaeth yn galw am system gronfa ddata briodol er mwyn coladu data y mae'r Cydlynwyr Gwirfoddolwyr wedi'u casglu gan wirfoddolwyr ac unigolion yn briodol. Mae hyn yn berthnasol i'r rhan fwyaf o brosiectau, ac nid beirniadaeth o Ffrindia' ydyw, ond argymhelliad y dylid dal i fesur gwerth cymdeithasol yn broffesiynol. Pan gesglir data o'r fath dros gyfnod, mae potensial i ddefnyddio'r wybodaeth sy'n deillio o hynny fel sail i wneud penderfyniadau. Yn y pen draw, mae hyn yn golygu bod gwerth yn cael ei fesur, a hefyd yn cael ei reoli er mwyn gwella effeithiau'r prosiect.

Un mater a drafodwyd gan y tîm gwasanaethau cymdeithasol ac yn ystod cyfarfodydd y Pwyllgor Llywio oedd gallu Ffrindia' i dderbyn pobl yng nghamau cynnar dirywiad gwybyddol (dementia ac ati) sy'n cael eu cyfeirio. Mae'n bwysig cofio nad yw'r gwirfoddolwyr wedi cymhwyso i gefnogi rhywun sydd ag anghenion cymhleth, ond i'r rhai

hynny sy'n dal i allu cael deilliannau ystyrion o'u profiadau, mae hwn yn faes a all greu gwerth sylweddol. Mae Ffrindia' wedi cefnogi rhai unigolion yn y sefyllfa hon, ac mae'n dal yn fater y mae angen ei reoli'n ofalus a'i adolygu'n barhaus. Er hyn, **os yw'r gwirfoddolwr yn teimlo'n gyfforddus â'r syniad o gefnogi rhywun sydd yng nghyfnod cynnar dirywiad gwybyddol**, (ac os yw'n cael hyfforddiant addas os oes angen), **gall gynnig cwmniaeth werthfawr i bobl sydd wir ei hangen**.

Fel y nodwyd, mae cynlluniau cyfeillio eraill yn cynnig gwasanaeth â chyfyngiadau amser i helpu pobl i fod yn rhan o'u cymuned leol. Mae hwn yn opsiwn a fyddai'n helpu i roi sylw i'r potensial i rai unigolion fynd yn ddibynnol ar eu gwirfoddolwr, ac efallai ei fod wedi bod yn gymhelliant priodol i sbarduno rhai i fod yn fwy hunanddibynnol. Fodd bynnag, mae llawer o unigolion eraill a gafodd ffrind, a mwy fyth o unigolion nad ydynt wedi defnyddio'r gwasanaeth, mewn **perygl o fod yn bobl hŷn unig, anweledig yng Ngwynedd**. Yn anffodus, mae anhawster i symud o gwmpas a natur wledig y sir yn golygu mai ymweliad y cyfaill gwirfoddol yw'r unig gyswllt ystyrion y bydd rhai unigolion yn ei gael am ddiwrnodau, os nad wythnosau.

Nid yw'n realistig felly i rai unigolion anelu at fod yn ddigon gwydn i wrthsefyll arwahanrwydd ac unigrwydd. O ganlyniad, mae cael sgwrs a phaned yn golygu llawer iawn i rai pobl, ac yn golygu bod angen **dull cyfeillio haenog/hyblyg**. I rai byddai hyn yn golygu cytuno ar dargedau i'w helpu i fod yn rhan o'r gymuned leol. I eraill byddai angen meddwl sut gall y berthynas fod o'r budd mwyaf iddynt yn eu cartref. Unwaith eto, gallai defnyddio metrigau gwerth cymdeithasol helpu i ddarparu gwybodaeth a rheoli'r perthnasoedd yn effeithiol, ond mae'n bwysig nad yw hyn yn rhoi gormod o faich ar neb. Nid ydym yn argymhell ychwaith bod unigolion yn cael eu tynnu o'r gwasanaeth cyfeillio os nad ydynt yn llwyddo i gyrraedd eu targedau. Yn hytrach, drwy greu hunanddibyniaeth mae potensial i gefnogi mwy o bobl unig. Gallai'r posibilrwydd o **gylchdroi gwirfoddolwyr** hefyd leihau'r potensial o ddibyniaeth, er bod angen rheolaeth briodol gan Gydlynwyr Gwirfoddolwyr.

Argymhelliad arall er mwyn lleddfu problem dibyniaeth ac euogrwydd gwirfoddolwyr sy'n methu â chyfarfod eu hunigolyn yw'r posibilrwydd o **gronfa o wirfoddolwyr** sy'n barod i wneud gwaith llanw. Wrth ymdrin ag oedolion a allai fod yn agored i niwed mae hwn, fel yr awgrymiadau eraill, yn fater sydd angen ei reoli'n effeithiol.

Mae'r argymhellion ar gyfer Ffrindia' hefyd yn cydnabod na ddylai'r prosiect ddyblygu dewisiadau cyfeillio eraill sydd ar gael, fel y rhai a gynigir gan Gymdeithas Alzheimer. Mae cydweithrediad rhwng cynlluniau a chreu cyfleoedd newydd yn llawer mwy effeithiol. Er enghraifft, mae cysoni gwasanaethau cyfeillio â chynlluniau fel prosiect gwybodaeth y Rural Coffee Caravan (gweler ruralcoffeecaravan.org.uk), a llyfrgelloedd teithiol yn opsiynau a allai fynd â'r gwasanaeth cyfeillio at fwy o bobl mewn lleoliadau gwledig.

11.0 Llyfryddiaeth

- Age UK (2014). *“Later Life in the United Kingdom”*. Age UK.
- Befriending Networks (2014). *“Mental Health Impacts of Loneliness and Social Isolation-briefing note”*. Befriending Networks.
- Busse, R., Blumel, M., Scheller-Kreinsen a Zentner, A. (2010). *“Tackling Chronic Disease in Europe”*. *European Observatory on Health Systems and policies*.
- Cacioppo, J.T., Hughes, M.E., Waite, L.J., Hawkley, L.C. a Thisted, R.A. (2006). *“Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses”*. *Psychology and Aging* 21 (1) tt. 140-51. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16594799>
- Campaign to end Loneliness (2016). *“Threat to health”*. Ar gael yn; www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/
- Cohen, G.D. et al. (2006). *“The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults”*. *The Gerontologist* 46 (6) <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/46/6/726>
- Cydffederasiwn y GIG (2016). *“Key statistics on the NHS”*. Ar gael yn; www.nhsconfed.org/resources/key-statistics-on-the-nhs
- Cymdeithas Alzheimer (2014). *“Demography”*. Ar gael yn; https://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=412 Connor A
- Emdin, C.A., Anderson, S.G., Callender, T., Conrad, N., Salimi-Khorshidi, G., Mohseni, H., Woodward, M. a Rahimi, K. (2015). *“Usual blood pressure, peripheral arterial disease, and vascular risk: cohort study of 4.2 million adults”*. *British Medical Journal*, 351 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.h4865> (Cyhoeddwyd 29 Medi 2015)
- Forette, F., Seux, M.L., Staessen, J.A., Thijs, L., Birkenhäger, W.H., Babarskiene, M.R., Babeanu, S., Bossini, A., Gil-Extremera, B., Girerd, X., Laks, T., Lilov, E., Moisseiev, V., Tuomilehto, J., Vanhanen, H., Webster, J., Yodfat, Y. a Fagard, R. (1998). *“Prevention of dementia in*

randomised double-blind placebo-controlled Systolic Hypertension in Europe (Syst-Eur) trial". *The Lancet*. **352** (9137), tt.1347–1351, 24 Hydref 1998

- Geller, J., Janson, P., McGovern, E. a Valdin, A. (1999). "Loneliness as a predictor of hospital emergency department use". *US National Library of Medicine National Institutes of Health*
- GIG (2015). 'Macular Degeneration'. Ar gael yn; <http://www.nhs.uk/conditions/Macular-degeneration/Pages/Introduction.aspx>
- Green, B. H., Copeland, J. R., Dewey, M. E., Shamra, V., Saunders, P. A., Davidson, I. A., Sullivan, C., McWilliam, C. (1992). "Risk factors for depression in elderly people: A prospective study". *Acta Psychiatr Scand*. 86 (3) tt.213–7 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1414415>
- Griffin, J. (2010). "*The Lonely Society?*". Sefydliad Iechyd Meddwl. Ar gael yn; <http://its-services.org.uk/silo/files/the-lonely-society.pdf>
- Hawkey, L.C., Thisted, R.A., Masi, C.M., Cacioppo, J.T. (2010). "Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults". *Psychology and Aging* 25 (1) tt.132-41 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20230134>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Layton, J.B. (2010). "Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review". *PLoS Medicine* 7 (7) <http://www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1000316>
- Holwerda, T. J., Deeg, D., Beekman, A., van Tilburg, T.G., Stek, M.L., Jonker, C., a Schoevers, R. (2012). "Research paper: Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL)". *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* <http://jnnp.bmj.com/content/early/2012/11/06/jnnp-2012-302755>
- James, B.D., Wilson, R.S., Barnes, L.L. a Bennett, D.A. (2011). "Late-life social activity and cognitive decline in old age". *Journal of the International Neuropsychological Society* 17 (6) tt. 998-1005. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22040898>

- Klein, B.E.K. (2002). 'Blood pressure control and diabetic retinopathy'. *British Journal of Ophthalmology*; **86**: 365-367 doi:10.1136/bjo.86.4.365
- Lauder, W., Sharkey, S. a Mummery, K. (2004). "A community survey of loneliness". *Journal of Advanced Nursing*; 46(1):88-94
- Lund, R., Nilsson, C.J. ac Avlund, K. (2010). "Can the higher risk of disability onset among older people who live alone be alleviated by strong social relations? A longitudinal study of non-disabled men and women". *Age and Ageing* 39 (3) tt. 319-26
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20208073>
- O'Connell, H., Chin, A., Cunnigham, C. a Lawlor, B. (2004). "Recent developments: Suicide in older people". *British Medical Journal* 29 tt.895-9
- Roberts, M. (2014). "A Summary of Recent Research Evidence About Loneliness and social isolation, their health effects and the potential role of befriending". Befriending Networks.
- Russell, D.W., Cutrona, C.E., de la Mora, A. a Wallace, R.B. (1997). "Loneliness and nursing home admission among rural older adults". *Psychology and Aging* 12(4) tt.574-89
- Sefydliad Prydeinig y Galon (2016). "Focus on; Peripheral arterial disease". Ar gael yn;
<https://www.bhf.org.uk/heart-matters-magazine/medical/peripheral-arterial-disease>
- Simpson, L.A., Miller, W.C. ac Eng, J.J. (2011). "Effect of Stroke on Fall Rate, Location and Predictors: A Prospective Comparison of Older Adults with and without Stroke". *PLoS One*. 2011; 6(4): e19431.
- Social Value UK (2014). "Starting Out on Social Return on Investment". Social Value UK
- SROI Network (2012). "A Guide to Social return on Investment". SROI Network
- Victor, C.R., Scambler, S.J., Bowling, A.N.N. a Bond, J., (2005). "The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain". *Ageing and Society*, 25(06), tt.357-375.

- Victor, C.R. a Yang, K., (2012). “The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom”. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), tt.85-104
- Whiddon, L.L. (2007). “The treatment of venous ulcers of the lower extremities”. *Proceedings (Baylor University. Medical Center)*, 20(4), 363–366
- Wilson, R.S., Krueger, K.R., Arnold, S.E., Schneider, J.A., Kelly, J.F., Barnes, L.L., Tang, Y. a Bennett, D.A. (2007). “Loneliness and Risk of Alzheimer’s Disease”. *Arch Gen Psychiatry*. 2007;64(2):234-240. doi:10.1001/archpsyc.64.2.234.
- Y Gymdeithas Strôc (2016). “State of the nation; stroke statistics January 2016”.

12.0 Atodiadau

Atodiad 1 – Dogfennau Adolygu Unigol

ADNABOD ANGHENION YR UNIGOLYN/IDENTIFYING INDIVIDUALS' NEEDS

Adolygiad 1: Bwriedir i'r ffurflen hon gael ei defnyddio gan ddechreuwyr newydd yn unig

Review 1; This form is intended to be used by new starters only

1. Enw'r unigolyn / Name of individual	
2. Oed / Age	

3. Pa gefnogaeth ydych chi yn dymuno ei gael gan Ffrindia'? *What support do you require from Ffrindia'?*

--

4. A ydych yn derbyn unrhyw wasanaeth gan asiantaeth arall? <i>Are you receiving support from any other organisation?</i>				Ydw/Nac Ydw Yes/No
Mudiad/ <i>Organisation</i>	Enw Cyswllt/ <i>Contact Name</i>	Cyfeiriad/ <i>Address</i>	Rhif Ffôn/ <i>Phone</i>	Math o gefnogaeth <i>Type of support</i>

5. Pa weithgaredd(au) sydd o ddiddordeb i chi?

Which activities are of interest to you, and do you currently do them regularly (regularly is at least once a week)?

	Diddordeb / <i>Interested</i>	Gwneud yn rheolaidd / <i>Undertake regularly</i>		Diddordeb / <i>Interested</i>	Gwneud yn rheolaidd / <i>Undertake regularly</i>
Adloniant / <i>Entertainment</i>			Darllen/Ysgrifennu / <i>Reading/Writing</i>		
Anifeiliaid anwes / <i>Pets</i>			Defnyddio'r cyfrifiadur / <i>Computers</i>		
Cadw'n heini / <i>Keep fit</i>			Garddio / <i>Gardening</i>		
Mynd am dro / <i>Walking</i>			Gosod blodau / <i>Flower arranging</i>		
Gwaith celf / <i>Crafts</i>			Gwau ayb / <i>Knitting etc</i>		
Cymdeithasu / <i>Socialising</i>			Cerddoriaeth / <i>Music</i>		
ARALL / OTHERS					

6. Oes gennych chi unrhyw anghenion, a sut maent yn effeithio arnoch? e.e. amhariad synhwyrâu, alergeddau, clefyd siwgr

Do you have any needs and how do they affect you? e.g. allergies, sugar diabetes

7. Rhinweddau'r gwirfoddolwr?/Qualities of the volunteer			
Ydych chi'n ysmegu? <i>Do you smoke?</i>	ydw/nac ydw <i>yes/no</i>	A fydddech chi'n derbyn ysmygwr? <i>Would you accept a smoker?</i>	byddwn/na fyddwn <i>yes/no</i>
Grŵp oedran/ <i>Age group</i>		Rhyw/Gender	
laith/ <i>Language</i>			

8. Nodwch pa ddiwrnod(au) ac amser(oedd) sydd fwyaf cyfleus i chi/Please select the most suitable times for you:						
	Llun/Mon	Mawrth/Tue	Mercher/Wed	Iau/Thur	Gwener/Friday	Penwythnosau <i>Weekends</i>
Bore / <i>a.m.</i>						
Prynhawn/ <i>p.m.</i>						
Min nos/ <i>Evening</i>						

9. Unrhyw sylwadau ychwanegol e.e. sefyllfa gymdeithasol / meddyginiaeth	10. Beth fydddech chi'n ei wneud fel arall ar y diwrnod mae eich cyfaill gwirfoddol yn galw? (dewiswch 1 opsiwn)	
	Aros adref	
	Gweld ffrindiau/teulu	
	Mynd i weithgaredd arall	
	Gwirfoddoli yn rhywle	
	Cymryd rhan yn rhywbeth arall. Beth?	

11. Gan edrych yn ôl dros y flwyddyn ddiwethaf, pa mor aml rydych chi wedi defnyddio'r gwasanaethau a ganlyn?									
	Heb eu defnyddio yn ystod y flwyddyn	Mwy nag unwaith yr wythnos	Unwaith yr wythnos	Tua unwaith bob pythefnos	Tua unwaith y mis	Tua unwaith bob 3 mis	Tua unwaith bob 6 mis	Tua unwaith mewn 12 mis	Rheswm (os hoffech drafod)
Meddyg teulu									
Nyrs ardal									
Gwasanaethau cymdeithasol									
Gwasanaethau ysbyty brys									
Gwasanaethau ysbyty i gleifion allanol									
Age Concern									
Ymddiriedolaeth Gofalwyr neu sefydliad tebyg									
Arall									
Arall									

12. Atebwch y cwestiynau a ganlyn orau y gallwch.				
	Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Cytuno	Cytuno'n gryf
Mae gen i deimlad cyffredinol o wacter				
Rwy'n colli cael pobl o gwmpas				
Yn aml iawn, rwy'n teimlo mod i wedi cael fy ngwrthod				
Mae yna ddigon o bobl y gallaf i ddibynnu arnyn nhw pan mae gen i broblemau				
Mae yna lawer o bobl y gallaf ymddiried yn llwyr ynddyn nhw				
Mae yna ddigon o bobl rwy'n teimlo'n agos atyn nhw				

13. Dyma ychydig o ddatganiadau am deimladau a meddyliau.**Ticiwch y blwch sy'n cynnwys y disgrifiad gorau o'ch profiad o bob un yn y pythefnos diwethaf.**

	Erioed	Yn anaml	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Dw i wedi bod yn teimlo'n optimistig am y dyfodol					
Dw i wedi bod yn teimlo'n ddefnyddio					
Dw i wedi bod yn teimlo mod i wedi ymlacio					
Dw i wedi bod â diddordeb mewn pobl eraill					
Dw i wedi bod â digonedd o egni					
Dw i wedi bod yn dygymod â phroblemau'n dda					
Dw i wedi bod yn meddwl yn glir					
Dw i wedi bod yn teimlo'n dda amdanaf fy hun					
Dw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill					
Dw i wedi bod yn teimlo'n hyderus					
Dw i wedi bod yn gallu penderfynu dros fy hun					
Dw i wedi bod yn teimlo bod rhywun yn fy ngharu					
Dw i wedi bod â diddordeb mewn pethau newydd					

14. Sut wnaethoch chi glywed am Ffrindia'/?/ How did you hear about Ffrindia'?

--

Llofnod Cydlynnydd/ Coordinators Signature	
Dyddiad/Date	

ADNABOD ANGHENION YR UNIGOLYN/IDENTIFYING INDIVIDUALS' NEEDS

Adolygiad 2; Dyma'r ail adolygiad ar gyfer yr unigolyn sy'n cael ffrind

15. Enw'r unigolyn	
16. Oed	

17. Pa gefnogaeth ydych chi yn dymuno ei gael gan Ffrindia'? <i>What support do you require from Ffrindia'?</i>

18. A ydych yn derbyn unrhyw wasanaeth gan asiantaeth arall?				Ydw/Nac Ydw Yes/No
Mudiad/ <i>Organisation</i>	Enw Cyswllt/ <i>Contact Name</i>	Cyfeiriad/ <i>Address</i>	Rhif Ffôn/ <i>Phone</i>	Math o gefnogaeth <i>Type of support</i>

19. Pa weithgaredd(au) sydd o ddiddordeb i chi?

Which activities are of interest to you, and do you currently do them regularly (regularly is at least once a week)?

	Diddordeb / <i>Interested</i>	Gwneud yn rheolaidd / <i>Undertake regularly</i>		Diddordeb / <i>Interested</i>	Gwneud yn rheolaidd / <i>Undertake regularly</i>
Adloniant / <i>Entertainment</i>			Darllen/Ysgrifennu / <i>Reading/Writing</i>		
Anifeiliaid anwes / <i>Pets</i>			Defnyddio'r cyfrifiadur / <i>Computers</i>		
Cadw'n heini / <i>Keep fit</i>			Garddio / <i>Gardening</i>		
Mynd am dro / <i>Walking</i>			Gosod blodau / <i>Flower arranging</i>		
Gwaith celf / <i>Crafts</i>			Gwau ayb / <i>Knitting etc</i>		
Cymdeithasu / <i>Socialising</i>			Cerddoriaeth / <i>Music</i>		
ARALL /OTHERS					

20. Ydych chi wedi ymuno ag unrhyw grwpiau newydd neu wedi dechrau gweithgareddau newydd (e.e. ymuno â'r llyfrgell, y côr neu unrhyw rai o'r opsiynau o'r cwestiwn blaenorol) ers ymuno â'r cynllun cyfeillio. Os ydych, pa mor aml rydych yn cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn?

Naddo		Mwy nag unwaith yr wythnos	Unwaith yr wythnos	Unwaith bob pythefnos	Unwaith y mis	Llai nag unwaith y mis
Do s (rhowch fanylion)						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

21. Oes gennych chi unrhyw anghenion, a sut maent yn effeithio arnoch? e.e. amhariad synhwyrau, alergeddau, clefyd siwgr

Do you have any needs and how do they affect you? e.g. allergies, sugar diabetes

--

22. Rhinweddau'r gwirfoddolwr?/Qualities of the volunteer

Ydych chi'n ysmegu? <i>Do you smoke?</i>	ydw/nac ydw <i>yes/no</i>	A fyddech chi'n derbyn ysmygwr? <i>Would you accept a smoker?</i>	byddwn/na fyddwn <i>yes/no</i>
Grŵp oedran <i>Age group</i>		Rhyw / Gender	
laith / Language			

23. Nodwch pa ddiwrnod(au) ac amser(oedd) sydd fwyaf cyfleus i chi/Please select the most suitable times for you:

	Llun/Mon	Mawrth/Tue	Mercher/Wed	Iau/Thur	Gwener/Friday	Penwythnosau <i>Weekends</i>
Bore / <i>a.m.</i>						
Prynhawn / <i>p.m.</i>						
Min nos / <i>Evening</i>						

24. Unrhyw sylwadau ychwanegol e.e. sefyllfa gymdeithasol / meddyginiaeth
Any other information e.g. social situation / medication

--

25. Beth fyddech chi'n ei wneud fel arall ar y diwrnod mae eich cyfaill gwirfoddol yn galw? (dewiswch 1 opsiwn)

Aros adref	
Gweld ffrindiau/teulu	
Mynd i weithgaredd arall	
Gwirfoddoli yn rhywle	
Cymryd rhan mewn rhywbeth arall. Beth?	

26. O ganlyniad i ymuno â'r cynllun cyfeillio, ydych chi wedi cyfarfod pobl newydd rydych yn cadw mewn cysylltiad â nhw, neu y byddech yn eu galw'n ffrind?

Do	
Naddo	

27. O ganlyniad i'r cynllun cyfeillio, ydych chi wedi dysgu am wasanaethau newydd sydd ar gael i chi yn eich cymuned?

Naddo	
Dos (rhowch fanylion)	

28. Gan edrych yn ôl dros y flwyddyn ddiwethaf, pa mor aml rydych chi wedi defnyddio'r gwasanaethau a ganlyn?

	Heb eu defnyddio yn ystod y flwyddyn	Mwy nag unwaith yr wythnos	Unwaith yr wythnos	Tua unwaith bob pythefnos	Tua unwaith y mis	Tua unwaith bob 3 mis	Tua unwaith bob 6 mis	Tua unwaith mewn 12 mis	Rheswm (os hoffech drafod)
Meddyg teulu									
Nyrs ardal									
Gwasanaethau Cymdeithasol									
Gwasanaethau ysbyty brys									
Gwasanaethau ysbyty i gleifion allanol									
Age Concern									
Ymddiriedolaeth Gofalwyr neu sefydliad tebyg									
Arall									
Arall									

29. Gan feddwl am yr holl bethau sydd wedi newid yn eich bywyd ers ymuno â'r cynllun cyfeillio, faint o hyn sydd o ganlyniad i Ffrindia' ei hun (gallai pobl neu sefydliadau eraill fod yn bwysig hefyd)?

Mae'r newidiadau i gyd o ganlyniad i'r cynllun cyfeillio	
Mae llawer o'r newidiadau o ganlyniad i'r cynllun cyfeillio	

Mae tua hanner y newidiadau o ganlyniad i'r cynllun cyfeillio	
Mae ychydig o'r newidiadau o ganlyniad i'r cynllun cyfeillio	
Does dim o'r newidiadau o ganlyniad i'r cynllun cyfeillio	

30. Ydych chi wedi profi unrhyw newidiadau negyddol o ganlyniad i fod yn rhan o'r cynllun cyfeillio?	
Naddo	
Do (rhowch fanylion isod)	

31. Pe baech chi ddim yn rhan o'r cynllun cyfeillio, beth rydych chi'n meddwl fyddai'r canlyniad i chi ymhen blwyddyn? (dewiswch gynifer ag sy'n briodol)	
Dim newid yn fy amgylchiadau	
Byddwn yn ystyried bod yn rhan o gynllun tebyg	
Byddwn yn mynd allan ac yn ceisio cyfarfod pobl newydd	
Byddwn yn colli cwmni pobl	
Mae;'n debyg y byddwn yn colli fy annibyniaeth a byddai'n rhaid i mi symud i lety â chymorth	
Byddai fy iechyd yn dirywio a byddai'n rhaid i middibynu mwy ar wasanaethau eraill	
Byddai'n rhaid i mji ddibynnu llawer mwy ar deulua/neu ffrindiau	
Arall (nodwch)	

32. Atebwch y cwestiynau a ganlyn orau y gallwch.				
	Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Cytuno	Cytuno'n gryf
Mae gen i deimlad cyffredinol o wacter				
Rwy'n colli cael pobl o gwmpas				
Yn aml iawn, rwy'n teimlo mod i wedi cael fy ngwrthod				
Mae yna ddigon o bobl y gallaf i ddibynnu arnyn nhw pan mae gen i broblemau				
Mae yna lawer o bobl y gallaf ymddiried yn llwyr ynddyn nhw				
Mae yna ddigon o bobl rwy'n teimlo'n agos atyn nhw				

33. Dyma ychydig o ddatganiadau am deimladau a meddyliau.
Ticiwch y blwch sy'n cynnwys y disgrifiad gorau o'ch profiad o bob un yn y pythefnos diwethaf.

	Erioed	Yn anaml	Weithiau	Yn aml	Bob amser
Dw i wedi bod yn teimlo'n optimistig am y dyfodol					
Dw i wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol					
Dw i wedi bod yn teimlo mod i wedi ymlacio					
Dw i wedi bod â diddordeb mewn pobl eraill					
Dw i wedi bod â digonedd o egni					
Dw i wedi bod yn dygymod â phroblemau'n dda					
Dw i wedi bod yn meddwl yn glir					
Dw i wedi bod yn teimlo'n dda amdanaf fy hun					
Dw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill					
Dw i wedi bod yn teimlo'n hyderus					
Dw i wedi bod yn gallu penderfynu dros fy hun					
Dw i wedi bod yn teimlo bod rhywun yn fy ngharu					
Dw i wedi bod â diddordeb mewn pethau newydd					

Sut wnaethoch chi glywed am Ffrindia'/? / How did you hear about Ffrindia'?

**Llofnod Cydlynnydd/
 Coordinators Signature**
Dyddiad/Date

Dogfennau Monitro Gwirfoddolwyr

ENW/NAME	DYDDIAD/DATE
----------	--------------

Dyddiad cychwyn cyfeillio _____ gyda _____ <i>Date of starting befriending _____ with _____</i>	
Beth ydych yn fwynhau fwyaf wrth wirfoddoli gyda Ffrindia'/? <i>What do you enjoy most about volunteering with Ffrindia'</i>	
Beth ydych yn ei hoffi leiaf, a/neu a ydych wedi cael profiad o newidiadau negyddol o fod ynghlwm wrth Ffrindia'/? <i>What do you least enjoy, and/or have you experienced any negative changes as a result of being involved with Ffrindia'?</i>	Beth yw'r budd mwyaf rydych yn ei gael/wedi ei gael wrth wirfoddoli gyda Ffrindia'/? <i>How do you feel you benefit most from volunteering with Ffrindia'?</i>
Cyn ymuno â'r cynllun cyfeillio a oeddech, neu a ydych o hyd yn wirfoddolwr rheolaidd yn rhywle arall? Before joining the befriending scheme, were you, or are you still a regular volunteer elsewhere? Nac ydw / No Ydw / Yes (rhowch fanylion / please state)	Beth fydddech chi'n ei wneud fel arall ar y diwrnod rydych yn gwirfoddoli gyda Ffrindia'/? (dewiswch 1 opsiwn) <i>What would you do on the day that you volunteer with Ffrindia' if you didn't? (please select 1 option)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Aros adref / Stay at home • Gweld ffrindiau/teulu / See friends/family • Mynd i weithgaredd arall / Attend an alternative activity • Gwirfoddoli yn rhywle arall / Volunteer somewhere else • Cymryd rhan mewn rhywbeth arall. Beth? Take part in something else. If so, what?
Ydych chi wedi ymuno ag unrhyw grwpiau newydd neu wedi dechrau gweithgareddau newydd ers ymuno â'r cynllun cyfeillio? Have you joined any new groups or started new activities since joining the befriending scheme? <ul style="list-style-type: none"> • Naddo / No • Do / Yes (os do, rhowch fanylion / if yes, please state) 	Os 'do' oedd eich ateb i gwestiwn x, pa mor aml ydych chi'n mynd? (Os oes mwy nag un gweithgaredd newydd rhowch y cyfanswm.) <i>If you answered yes to question x, how often do you attend? (If you do more than one new activity please add up the total.)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Mwy nag 1 diwrnod yr wythnos / More than 1 day a week • 1 diwrnod yr wythnos / 1 day a week • Unwaith bob pythefnos / Once every two weeks • Unwaith y mis / Once a month

<p>Ydych chi'n credu bod gwirfoddoli gyda Ffrindia' wedi gwella eich cyflogadwyedd? <i>Do you believe that volunteering with Ffrindia' has improved your employability?</i> Do / Yes Naddo / No N/A</p>	<p>O ganlyniad i ymuno â'r cynllun cyfeillio, ydych chi wedi cyfarfod pobl newydd rydych bellach yn eu cyfarfod, neu y byddech yn eu galw'n ffrind (gall hyn gynnwys eich cyfaill gwirfoddol)? <i>As a result of joining the befriending scheme, have you met new people that you now meet with, or would call a friend (this can include the person you have befriended)?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Do / Yes • Naddo / No
<p>Faint o'r pethau sydd wedi newid eich bywyd ers i chi ymuno â'r cynllun cyfeillio sydd o ganlyniad i Ffrindia'? (efallai fod pobl a sefydliadau eraill wedi eich helpu chi hefyd) <i>How much of those things that have changed in your life since joining the befriending scheme are down to Ffrindia'? (other people and organisations may also have helped you)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Y cwbl / All • Llawer / A lot • Cryn dipyn / • Ychydig / A little • Dim / None 	
<p>Pa hyfforddiant rydych wedi ei dderbyn? / <i>Which training have you received?</i></p>	
<p>Sut yn eich barn chi mae'r unigolion yn elwa o'r cynllun? / <i>In what way do the individuals benefit from the scheme in your opinion?</i></p>	

Dyma ychydig o ddatganiadau am deimladau a meddyliau.
Ticiwch y blwch sy'n cynnwys y disgrifiad gorau o'ch profiad o bob un yn y pythefnos diwethaf.
Below are some statements about feelings and thoughts.
Please tick the box that best describes your experience of each over the last 2 weeks

	Erioed <i>None of the time</i>	Yn anaml <i>Rarely</i>	Weithiau <i>Some of the time</i>	Yn aml <i>Often</i>	Bob amser <i>All of the time</i>
Dw i wedi bod yn teimlo'n optimistig am y dyfodol <i>I've been feeling optimistic about the future</i>					
Dw i wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol <i>I've been feeling useful</i>					
Dw i wedi bod yn teimlo mod i wedi ymlacio <i>I've been feeling relaxed</i>					
Dw i wedi bod â diddordeb mewn pobl eraill <i>I've been feeling interested in other people</i>					
Dw i wedi bod â digonedd o egni <i>I've had energy to spare</i>					
Dw i wedi bod yn dygymod â phroblemau'n dda <i>I've been dealing with problems well</i>					
Dw i wedi bod yn meddwl yn glir / <i>I've been thinking clearly</i>					

Dw i wedi bod yn teimlo'n dda amdanaf fy hun <i>I've been feeling good about myself</i>					
Dw i wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill <i>I've been feeling close to other people</i>					
Dw i wedi bod yn teimlo'n hyderus <i>I've been feeling confident</i>					
Dw i wedi bod yn gallu penderfynu drosof fy hun <i>I've been able to make up my own mind about things</i>					
Dw i wedi bod yn teimlo bod rhywun yn fy ngharu <i>I've been feeling loved</i>					
Dw i wedi bod â diddordeb mewn pethau newydd <i>I've been interested in new things</i>					

Sylwadau pellach?/ *Further comments?*

Llofnod/*Signature* (Gwirfoddolwr/*Volunteer*) _____

Llofnod/*Signature* (Cydlynnydd/*Coordinator*) _____

Atodiad 2 – Canlyniadau ‘Gemau Gwerth’ y Gwirfoddolwyr

	Cyfran a ddewiswyd yn ystod adolygiadau (os gofynnwyd y cwestiwn)	Cyfran a ddewiswyd yn ystod gêm gwerth	Safle cyfartalog	Gwerth cyfartalog
Bodddhad o helpu eraill / teimlo'n fwy defnyddiol	%	95%	1.38	£6,117.15
Cael cyfeillgarwch newydd	100%	82%	2.33	£5,084.49
Llai o unigrwydd	N/A	27%	2.50	£5,580.18
Gwell iechyd meddwl / osgoi dirywiad	N/A	23%	2.80	£4,919.04
Dysgu sgiliau newydd / diddordebau newydd	N/A	50%	3.18	£3,734.68
Wedi ymwneud â gwasanaethau / gweithgareddau eraill	9%	41%	4.00	£3,175.31
Gwella cyflogadwyedd	9%	5%	6.00	£2,038.08

Gwerthoedd Eitemau Perthnasol Gemau Gwerth y Gwirfoddolwyr

Eitem	Gwerth a Ffynhonnell	Gwybodaeth Ychwanegol
Wardrob newydd lawn	£558 – Good housing guide	Gwariant blynyddol ar ddillad newydd i ferched
Costau ynni cartref blynyddol	£2,308.08 Swyddfa Ystadegau Gwladol – Adran Ynni a Newid Hinsawdd Yr Archifau Gwladol OFWAT	Bil trydan blynyddol cyfartalog (gwres canolog trydan) = £19.50 yr wythnos); Nwy (dim gwres canolog nwy = £12.04 yr wythnos) Cyfanswm bil dŵr blynyddol i Dŵr Cymru = £434 Treth gyngor Gwynedd = £913.90
Addurno'r tŷ drwyddo	£2,855 - Which? http://local.which.co.uk/advice/cost-price-information-painters-decorators	Defnyddio 4x paent, ystafelloedd wedi'u papuro cynt (£480 yr un); cyntedd a grisiau £350; Peintio tu allan tŷ £435; Costau deunyddiau. + 10 tun o baent am £15 yr un.
Siopa bwyd hanfodol am flwyddyn	£2,901.60 – Swyddfa Ystadegau Gwladol Family Spending, 2015 Edition	http://www.ons.gov.uk/ons/rel/family-spending/family-spending/2015-edition/index.html
Tirlunio'r ardd	£3,520 - Which? http://local.which.co.uk/advice/cost-price-information-gardener-landscape-designer	
Dodrefn newydd i'r cartref	£3,872 – Arolwg Santander; www.santanderbusinessguides.co.uk/bizguides/full/costcalc/calc1.asp?trade=22	
Rhent blynyddol	£7,800 – gwerthwr tai lleol	
Costau car (hurbwrcasu) a chostau rhedeg blynyddol	£9,743.91 Gwybodaeth am filltiroedd a pherchnogaeth car https://www.gov.uk/government/statistical-data-sets/nts09-vehicle-mileage-and-occupancy	Gan ragdybio bod gwerth car newydd yn £18-25k = Tâl sefydlog = £3,678 y flwyddyn Costau rhedeg = 22.83 (ceiniog y filltir (petrol) X £7,700 milltir y flwyddyn Mercedes B Class yn 5 uchaf Which? Chwiliadau am gerbyd amlbwrpas/cerbyd cario pobl

Atodiad 3 – Eglurhad o nifer y rhanddeiliaid sy'n profi deilliannau

Nifer yr unigolion sy'n llai unig

Cyfrifwyd gan ddefnyddio data wedi'u triogli gan unigolion a gwirfoddolwyr a fu'n ymwneud yn uniongyrchol â chyfweliadau ac arolygon.

Ar gyfer unigolion – nifer yr unigolion a gafodd ffrind X ((nifer yr unigolion + cyfeillion gwirfoddol a oedd yn credu bod Ffrindia' wedi cael effaith gadarnhaol ar unigrwydd yr unigolion mewn arolygon) / (Cyfanswm y boblogaeth o'r ddau arolwg))

Ar gyfer gwirfoddolwyr – yn seiliedig ar ganlyniadau'r 'gemau gwerth', dywedodd 27% o'r gwirfoddolwyr fod Ffrindia' wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hunigrwydd.

Deiliant; Llai o apwyntiadau meddyg teulu gan bobl o ganlyniad i lai o unigrwydd yn gyffredinol – potensial i ailddyrranu costau

Dangosodd arolwg o feddygon teulu gan Campaign to end Loneliness (2013) fod 30m o ymweliadau blynyddol â meddygon teulu yn seiliedig ar unigrwydd / 3 miliwn o bobl unig yn y DU (mae ffynonellau amrywiol yn nodi bras ffigurau) = 10 ymweliad ar gyfer pob person unig.

Deiliant; Llai o apwyntiadau meddyg teulu a phresgripsiynau gan bobl o ganlyniad i well iechyd meddwl – potensial i ailddyrranu costau

Amcangyfrifodd yr unigolion eu hunain bod 24% o iechyd meddwl unigolion yn dirywio heb Ffrindia' – ac roedd y gwerth hwn yn is nag amcangyfrifon gan randdeiliaid eraill a oedd yn ymwneud â'r cynllun, felly cafodd ei gynnwys fel amcangyfrif ceidwadol. Mae amcangyfrif y byddai 50% o'r unigolion hyn yn ymweld â'u meddyg teulu ac yn derbyn presgripsiynau misol yn creu nifer yr apwyntiadau a'r presgripsiynau.

Deiliant; Osgoi apwyntiadau meddygon teulu a phresgripsiynau o ganlyniad i bwysedd gwaed is – potensial i ailddyrranu costau

Drwy fesur y newid yn y sgorau unigrwydd cymdeithasol gan ddefnyddio graddfa unigrwydd Dr Jong Gierveld (y tri chwestiwn cyntaf yn ymwneud ag unigrwydd cymdeithasol), nodwyd gostyngiad o 13% rhwng adolygiad cyntaf ac ail adolygiad yr unigolyn. Mae hyn wedi'i gynnwys fel mesur cyson o'r gostyngiad cyfartalog mewn unigrwydd cymdeithasol i'r unigolion hynny a gafodd ffrind. Er na wnaeth y gwirfoddolwyr ateb y cwestiynau unigrwydd, roedd yn amlwg o ymgysylltiad arall bod newid tebyg wedi digwydd i lawer o'r gwirfoddolwyr. Felly, cafodd 50% o'r newid a brofwyd gan unigolion ei gynnwys ar gyfer gwirfoddolwyr fel amcangyfrif ceidwadol o faint y newid hwn.

Felly, pan luosir hyn â nifer y bobl sy'n rhan o gynllun Ffrindia' mae'r newid o 13% mewn pwysedd gwaed yn rhoi rhyw syniad ynglŷn â nifer y bobl sy'n llai tebygol o brofi pwysedd gwaed uchel.

Deilliant; Osgoi gwasanaethau gofal iechyd i ddiodefwyr strôc – potensial i ailddyrranu costau

Osgoi gwasanaethau gofal cymdeithasol i ddiodefwyr strôc – potensial i ailddyrranu costau

Osgoi gwasanaethau'r adran dai i ddiodefwyr strôc – potensial i ailddyrranu costau

Mae 10.4m o bobl dros 65 oed yn y DU (Swyddfa Ystadegau Gwladol, data cyfrifiad 2011)

Mae dros 112,500 o bobl dros 65 oed yn cael strôc bob blwyddyn (Age UK, 2016)

Felly, mae'r siawns o gael strôc yn; $(10,400,000/112,500) = 1.08\%$ - dyma'r tebygolrwydd o strôc ymhlith gwirfoddolwyr ac unigolion Ffrindia'

Pwysedd gwaed wedi'i fesur mewn mmHg (mm o Fercwri) Cyfanswm yr amrywiant ar gyfer unigrwydd (-1 to +1) = 90mmHg (Bloodpressureuk.org)

Ar hyn o bryd, mae data gan unigolion yn dangos lleihad o 13% mewn unigrwydd cymdeithasol. Fel cyfran o 90mmHG, mae'n cyfateb i 11.6mmHg.

Gan gymryd bod y tebygolrwydd 'safonol' o strôc yn sero ar y raddfa unigrwydd (155mmHg) – yn ôl dogfennau'r adolygiad, cafodd unigolion sgôr o 0.81 allan o 3 (27%). Felly, mae 27% ymlaen o'r safle 'safonol' yn 12.15mmHg yn fwy na 155mmHg = 167.15mmHg; mae hyn yn cynrychioli'r man cychwyn ar gyfer pwysedd gwaed unigolion Ffrindia', ac mae o fewn yr 20mmHg ychwanegol cyntaf ar y raddfa unigrwydd.

Ar gyfer pob cynnydd o 20mmHg mae'r siawns o strôc yn dyblu. Os yw 20mmHg uwchben y safle safonol yn dyblu'r tebygolrwydd, y man cychwyn hwn yw $(12.15/20) = 60.75\%$ yn fwy tebygol o ddiodef strôc.

Rhwng y man cychwyn safonol (siawns o strôc yn 1.08%) a 20mmHg yn fwy (siawns o strôc yn 2.16%) mae gwahaniaeth o 1.08%; - 60.75% o hyn yw 0.6561%. **Dyma'r amcangyfrif ar gyfer y tebygolrwydd uwch o strôc oherwydd pwysedd gwaed uchel o ganlyniad i unigrwydd ar gyfer yr unigolion sydd wedi'u cynnwys.**

Ar sail lleihad mewn unigrwydd cymdeithasol o 13% o 45mmHg = 5.85mmHg

Lleihau'r man cychwyn ar gyfer pobl unig 5.85mmHg = 161.3mmHg ac mae'n lleihad o 29.25% o ddiodef strôc o fewn y terfyn 20mmHg cyntaf. Felly, o'r cynnydd posibl o 1.08% mae hyn yn lleihad o 0.3159% yn yr **amcangyfrif ar gyfer y tebygolrwydd o strôc.**

Deilliant; Osgoi achosion o lithro / cwmpo – potensial i ailddyrranu costau

Marwolaethau oherwydd strôc = 1 mewn 8 o fewn 30 diwrnod; (12.5%) (Y Gymdeithas Strôc, 2016)

Nododd Simpson *et al.* (2011) gynnydd o 77% yn y tebygolrwydd o gwmpo ar gyfer diodefwyr strôc o gymharu â grŵp rheoli.

Felly, os ystyrir dim ond y bobl hynny yr amcangyfrifwyd y byddent yn diodef strôc, amcangyfrifir y bydd $1 - (1/8) \times 0.77 = 67\%$ o ddiodefwyr strôc yn cwmpo.

Deilliant; Osgoi dementia fasgwlaidd – potensial i ailddyrranu costau

Osgoi costau gofal cymdeithasol ar gyfer cefnogaeth barhaus i ddiodeffwr dementia fasgwlaidd – potensial i ailddyrranu costau

Nododd Forette *et al.* (1998) fod gostyngiad o 8.3mmHg yn lleihau nifer yr achosion o ddementia fasgwlaidd o 7.7 i 3.8 achos ym mhob 1000

Felly, mae'r gostyngiad am bob 1mmHg = $(3.9/8.3) = 0.47$ o ostyngiad yn y tebygolrwydd am bob mmHg

Os yw newid mewn unigrwydd yn 11.6mmHg (13%) = $(11.6 \times 0.47) = 5.5$ o ostyngiad mewn tebygolrwydd ym mhob 1,000 o bobl (felly, o 7.7 ym mhob 1000 = gostyngiad i 3.2 ym mhob 1000)

Ar sail maint poblogaeth yr unigolion a'r gwirfoddolwyr $(5.5/1000 \times 208 \text{ unigolyn}) + (5.5/1000 \times 211 \text{ gwirfoddolwr}) = 2$ berson

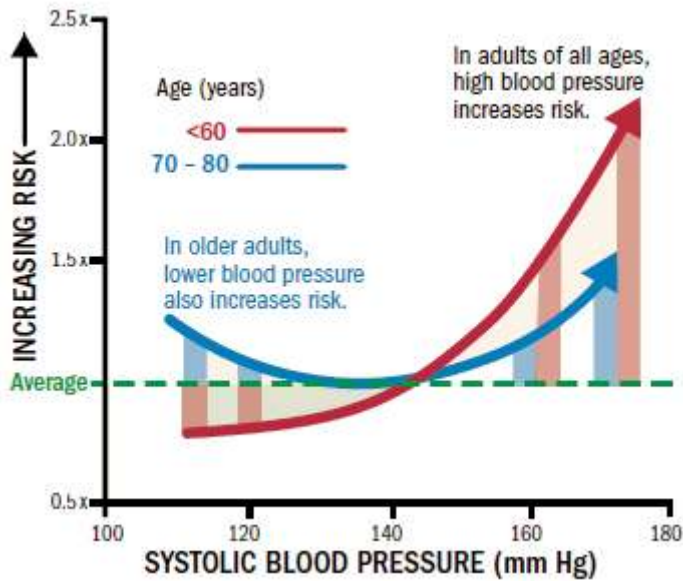
Deilliant; Osgoi clefyd y galon – potensial i ailddyrranu costau

Merched 65-74 oed = 10% a 75+ = 19.3% o boblogaeth Lloegr â chlefyd coronaidd y galon – gan gymryd bod y cyfartaledd yn 14.7% (Sefydliad Prydeinig y Galon, 2012) "Coronary heart disease statistics; A compendium of health statistics"

Pwysedd gwaed uchel 140mmHg+ - mae pwysedd gwaed uchel yn eich gwneud 3 gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu clefyd coronaidd y galon

Gan ddefnyddio'r eglurhad isod os oes gan unigolion mmHg o 166.6 = 1.5 gwaith yn fwy tebygol o gael clefyd y galon = cyfartaledd = 14.7%; felly, yn hafal i 22.05%

Mae lleihad o 11.6mmHG (cymhwyso pwysedd gwaed is yn gyson) yn dod â hyn i lawr i 155. Mae hyn yn dal tua 20% yn uwch na'r tebygolrwydd cyfartalog 17.64% - felly, y gwahaniaeth yw $(22.05 - 17.64) =$ gostyngiad o 4.41% yw'r tebygolrwydd o glefyd y galon



Deilliant; Osgoi problemau golwg (AMD) – potensial i ailddyrranu costau

Mae Klein (2002) yn dweud bod dirywiad maciwlaidd sy'n gysylltiedig â henaint (AMD) yn achosi manau dall ac mai dyma brif achos dallineb ymhlith pobl dros 65 oed yn yr Unol Daleithiau. Dengys tystiolaeth bod y risg dair gwaith yn fwy ymhlith pobl sydd wedi ysmegu. Defnyddio hyn fel procsi ar gyfer unigrwydd.

Yn ôl y GIG (2015) mae gan 1 o bob 10 person dros 65 oed AMD o ryw fath. O ganlyniad, y tebygolrwydd uwch yw 3 o bob 10 o ganlyniad i unigrwydd; felly i'r rhai hynny sydd bellach yn llai unig mae gwahaniaeth o 20% o bobl unig dros 65 oed a fyddai'n debygol o brofi AMD (30%) – pobl dros 65 oed sy'n debygol o gael AMD (10%)

Deilliant; Osgoi clefyd rhydwelïol ymylol (PAD) – potensial i ailddyrranu costau

Mae tystiolaeth yn dangos bod cynnydd o 20mmHg yn cynyddu'r siawns o PAD 63% (Emdin *et al.* (2015). Felly, ar sail data fod gan 20% o'r bobl dros 65 oed yn y DU ryw fath o PAD (Sefydliad Prydeinig y Galon, 2016) mae cynnydd o 63% yn golygu y byddai 32.6% yn profi PAD, sy'n gynydd o 12.6.

O ganlyniad, yn seiliedig ar amcangyfrifon cyson bod effaith Ffrindia' ar unigrwydd wedi lleihau pwysedd gwaed 11.6mmHg (58% o 20mmHG). Mae 58% o'r cynnydd posibl o 63% yn cael ei osgoi drwy Ffrindia' – felly yn lle bod 12.6% yn fwy o bobl yn debygol o brofi PAD, mae 7.3% o hyn yn cael ei osgoi ar gyfer unigolion sy'n cael ffrind a 3.6% ar gyfer cyfeillion gwirfoddol.

Deilliant; Osgoi Fferau Chwyddedig (briwiau pwyso) – ailddyrranu costau posibl

Nifer yr achosion yn y DU ymhlith pobl dros 65 oed o gwmpas 2% (Whiddon, 2007) – dim ffynhonnell uniongyrchol ar gyfer cysylltiad ystadegol â phwysedd gwaed uchel – felly, defnyddiwyd modelu cyson o'r mwy o debygolrwydd ar gyfer PAD o 63% ar gyfer pob cynnydd o

20mmHG. O ganlyniad, yn seiliedig ar yr amcangyfrifon cyson bod effaith Ffrindia' ar unigrwydd wedi lleihau pwysedd gwaed 11.6mmHg (58% o 20mmHG). Mae 58% o'r cynnydd posibl o 63% yn cael ei osgoi drwy Ffrindia' – yn cyfateb i 0.73% o hyn yn cael ei osgoi ar gyfer unigolion sy'n cael ffrind. Mae'r un cyfrifiad ar gyfer cyfeillion gwirfoddol gan ddefnyddio'r ffigur cyson o 29% o ostyngiad mewn pwysedd gwaed yn arwain at debygolrwydd llai o 0.36% ar gyfer briwiau pwysu.

Deilliant; Osgoi dementia / clefyd Alzheimer – potensial i ailddyrannu costau

Osgoi gofal cymdeithasol a ariennir ag arian cyhoeddus i ddiodefwr dementia - potensial i ailddyrannu costau

Mae Cymdeithas Alzheimer (2014) yn nodi bod gan 7.1% o'r bobl sydd dros 65 oed ryw fath o ddementia neu glefyd Alzheimer a bod unigrwydd yn gallu cynyddu'r tebygolrwydd 200% (Wilson *et al.*), sy'n golygu cynnydd o 14.2%. Unwaith eto gan ddefnyddio'r gostyngiadau unigrwydd cymdeithasol cyson o 13% a 6.5% ar gyfer unigolion sy'n cael ffrind a'u cyfeillion gwirfoddol yn y drefn honno, mae nifer tebygol y bobl sy'n osgoi profi dementia bron yn 4 a 2 berson yn y drefn honno.

Unigolyn sy'n cael Ffrind

Deilliant	Nifer	Gwybodaeth am Werth	Difuddiant	Priodoliad
Gwneud ffrindiau newydd / gwella bywyd cymdeithasol	141 – cyfran berthynol yr unigolion fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£3,875 – Adroddiad Global Value Exchange gan Nattavudh Powdthavee (2008) Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours, Journal of Socio-Economics – gwerth o £15,500 ar gyfer gweld teulu/ffrindiau unwaith/dwywaith yr wythnos o'i gymharu â'r rhan fwyaf o ddiwrnodau. Gan gymryd bod hyn yn newid o 4 diwrnod, darperir Ffrindia' am 1 diwrnod, felly 25% o'r gwerth.	10% - roedd y rhan fwyaf o'r unigolion yn ei chael hi'n anodd iawn i fynd o'u cartref ar eu pen eu hunain, felly byddent yn annhebygol iawn o brofi'r deilliant hwn fel arall.	20% - mae angen cynnwys dylanwad pobl eraill, e.e. pobl eraill sy'n dod yn ffrindiau tra'n mynychu'r clwb ieuenctid dros 50 oed.
Llai o deimladau unigrwydd cymdeithasol	104 – cyfran berthynol yr unigolion fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£5,580 – mae hwn yr un fath â'r gwerth a nodwyd gan y gwirfoddolwyr ar gyfer yr un deilliant yn ystod y 'gemau gwerth'. Mae HACT yn rhoi amcan o £2,337 ar gyfer gwerth llesiant, ond gan fod sefyllfaoedd yr unigolion yn fwy amlwg na sefyllfaoedd y gwirfoddolwyr, nid yw'n debygol y byddai'r gwerth yn is. Mae'r newid cyfartalog a brofir gan unigolion yn 13% ar sail defnydd o raddfa unigrwydd De Jong Gierveld – fodd bynnag, mae hyn ar gyfer yr holl unigolion a gafodd ffrind, nid y rhai a nododd y newid.	10% - Mae Silverline, y gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn, ar gael yn yr ardal, ond nodwyd yn gyson bod natur Ffrindia' yn cynnig manteision unigryw.	10% - yn cynrychioli gwerth penodol y cyfaill gwirfoddol. Er hyn, creir rhywfaint o werth gan eraill megis perchnogion lleoliadau sy'n cael eu mynychu.
Gwell iechyd meddwl	50 – cyfran berthynol yr unigolion fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£5,109 – Mae HACT yn rhoi amcan o £39,302 ar gyfer gwerth rhyddhad o iselder/gorbryder. Mae hyn yn cynrychioli'r raddfa ddeuaidd sero i berffaith. Er mwyn deall graddfa newid, mae cwestiynau WEMWBS mewn adolygiadau yn dangos newid o 13% - mae hyn felly'n cynrychioli'r gyfran o'r gwerth a gymerwyd.	20% - yn cynrychioli'r tebygolrwydd cymharol isel y gallai'r deilliant hwn fod wedi'i sicrhau mewn ffordd arall. Gallai rhai gwasanaethau a gynigir gan y Gwasanaethau Cymdeithasol a darparwyd trydydd sector fod wedi creu gwerth tebyg.	
Gwell corfforol	50 – cyfran berthynol yr unigolion fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£1,009 – Mae HACT yn rhoi amcan o £20,186 ar gyfer gwerth llesiant iechyd cyffredinol da mewn pobl dros 50 oed. Mae hyn yn cynrychioli'r raddfa ddeuaidd sero i berffaith, ac oherwydd natur yr unigolion sy'n rhan o'r cynllun a'r gweithgareddau corfforol, dim ond 5% o'r gwerth hwn sydd wedi cael ei gynnwys.		

Mwy o ymgysylltu â gwasanaethau eraill	33 – cyfran berthynol yr unigolion fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£1,850 – Mae HACT yn rhoi amcan o werth llesiant i bobl dros 50 oed sy'n aelodau o grŵp cymdeithasol.	10% - o ystyried sefyllfaoedd y rhan fwyaf o'r unigolion sy'n cael ffrind mae'n annhebygol iawn y byddent wedi profi'r newid hwn heb Ffrindia'.	50% - yn dangos rôl bwysig y gwasanaethau eraill.
Cynnal bywyd annibynnol (osgoi colli)	32 - cyfran berthynol yr unigolion fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£3,780 – Yn ôl ONS Family Spending (2015) mae'r gwariant wythnosol cyfartalog ar dai yn 2014 (heb gynnwys taliadau morgais a threth gyngor) yn £72.70 yr wythnos. Gan ddefnyddio gwerth yr hyn y byddai rhywun yn ei dalu er mwyn dal i fyw mewn cartref, mae hwn yn frasamcan ar gyfer byw'n annibynnol; er hyn, mae'n rhoi amcan isel iawn o werth y deilliant.	50% - o ystyried cost ychwanegol darparu llety preswyl, gellir archwilio nifer o opsiynau er mwyn helpu i gynnal annibyniaeth rhywun – er, unwaith eto, mae natur benodol Ffrindia' yn rhoi sylw i faterion na allai'r rhan fwyaf o'r lleill roi sylw iddynt.	50% - ni allai rôl y cyfaill gwirfoddol ar gyfer y deilliant hwn atal rhywun rhag bod angen llety â chymorth ar ei ben ei hun. Felly, cydnabyddir sefydliadau fel Gwasanaethau Cymdeithasol a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd.
Osgoi gwariant ar ofynion iechyd a gofal cymdeithasol	2 3 17 – cyfrannau perthynol yr unigolion fel y'u nodwyd gan ymchwil cynradd.	£2,819 – 50% o gostau ailalluogi ac addasiadau £1,221 – 50% o gostau gwasanaeth ailalluogi a 100% o gostau Teleofal £1,044 – 50% o gostau gwasanaeth ailalluogi.	20% - yn gyson â gwerth difuddiant ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd corfforol.	10% - yn gyson â gwerth priodoliad ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd corfforol.
Mwy o deimladau o ddibyniaeth ar y cyfaill gwirfoddol	28 – cyfran berthynol yr unigolion fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	-£3875 – mae hwn yr un gwerth ag a ddefnyddiwyd ar gyfer deilliant gwneud ffrindiau newydd, ac mae'n cael ei ddefnyddio ar gyfer cysondeb er mwyn dangos sut y gall cyfeillgarwch newid a dod yn berthynas unochrog.	90% - cafodd ffigur difuddiant o 10% ei gynnwys fel y tebygolrwydd y byddai pobl yn creu cyfeillgarwch newydd heb Ffrindia'; y gwrthwyneb i hyn wedyn yw'r cynhwysiad rhesymegol ar gyfer y tebygolrwydd y byddai pobl wedyn yn dod yn ddibynnol ar eu cyfaill gwirfoddol.	20% - yn gyson â'r priodoliad ar gyfer creu cyfeillgarwch newydd
Teimlo'n fwy unig	41 – y rhai hynny y gwnaeth eu cyfaill gwirfoddol ddod â'r berthynas i ben wedi'i ffactoreiddio gan gyfran gymharol yr unigolion a	-£5,580 – mae hwn yr un gwerth ag a ddefnyddiwyd i gynrychioli peidio â theimlo mor unig.	10% - yn gyson â'r tebygolrwydd ar gyfer pobl yn mynd yn llai unig heb Ffrindia'.	10% - yn gyson â'r priodoliad ar gyfer teimlo'n llai unig.

	ddywedodd eu bod yn teimlo'n llai unig			
--	--	--	--	--

Unigolion na chawsant eu derbyn ar ôl cael eu hasesu

Teimlo'n fwy unig	29 – cyfran y bobl na chawsant eu derbyn i'r cynllun Ffrindia' ar ôl cael eu hasesu y mae'n debyg y byddent wedi derbyn y gwasanaeth.	-£5,580 – mae hwn yr un gwerth ag a ddefnyddiwyd i gynrychioli peidio â theimlo mor unig. O ystyried y ffaith fod pobl wedi bod eisiau cyfaill gwirfoddol a'u bod wedi cael eu gwrthod gallai hyn wneud iddynt deimlo hyd yn oed yn waeth; os na all cynllun cyfeillio eu helpu, pwy all?	90% - cafodd ffigur difuddiant o 10% ei gynnwys fel y tebygolrwydd y byddai pobl yn teimlo'n llai unig heb Ffrindia'; y gwrthwyneb i hyn wedyn tebygolrwydd rhesymegol y byddai pobl yn teimlo'n fwy unig heb y cynllun.	10% - yn gyson â'r priodoliad ar gyfer teimlo'n llai unig.
--------------------------	---	--	---	---

Cyfaill Gwirfoddol

Deiliant	Nifer	Gwybodaeth am Werth	Difuddiant	Priodoliad
Ymwneud â mwy o wasanaethau / gwasanaethau newydd	53 – cyfran berthynol y gwirfoddolwyr fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£3,175 – Cyfartaledd gemau gwerth y gwirfoddolwyr	50% - Yn dangos tebygolrwydd cymharol uchel y gallai gwirfoddolwyr brofi rhywfaint o'r gwerth; 35% o adolygiadau'r gwirfoddolwyr yn dangos y byddent yn gwirfoddoli yn rhywle arall. Ac eto, o ystyried natur unigryw Ffrindia' mae'r rhan fwyaf o'r gwerth o hyd yn newid na fyddai'n debygol o gael ei brofi yn rhywle arall i'r un graddau.	25% - Yn dangos cyfraniad pobl eraill, er enghraifft aelodau o'r teulu ac asiantaethau eraill.
Dysgu sgiliau newydd / diddordebau newydd	106 – cyfran berthynol y gwirfoddolwyr fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£3,735 – Cyfartaledd gemau gwerth y gwirfoddolwyr		
Gwell iechyd meddwl	49 – cyfran berthynol y gwirfoddolwyr fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£4,919 – Cyfartaledd gemau gwerth y gwirfoddolwyr		
Gwneud ffrindiau newydd / gwella bywyd cymdeithasol	192 - cyfran berthynol y gwirfoddolwyr fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£5,084 – Cyfartaledd gemau gwerth y gwirfoddolwyr		

Llai o deimladau o unigrwydd cymdeithasol	57 - cyfran berthynol y gwirfoddolwyr fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£5,580 – Cyfartaledd gemau gwerth y gwirfoddolwyr		
Bodddhad wirfoddoli teimlo'n defnyddiol	200 - cyfran berthynol y gwirfoddolwyr fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	£6,117 – Cyfartaledd gemau gwerth y gwirfoddolwyr		
Teimladau negyddol euogrwydd	21 - cyfran berthynol y gwirfoddolwyr fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	-£820 – Cyfartaledd gemau gwerth y gwirfoddolwyr – gan ddefnyddio 1/6 ^{ed} o werth gwell iechyd meddwl i gynrychioli cyfnod o 2 fis pan fydd y gwirfoddolwr yn methu â chyfarfod bob blwyddyn	35% - Yn adlewyrchu y byddai'r un emosiwn yn cael ei brofi mewn rolau gwirfoddol eraill, ond i raddau llai (oherwydd natur bersonol ac agos y berthynas).	
Teimladau negyddol brofedigaeth bydd unigolyn yn marw	17 - cyfran berthynol y gwirfoddolwyr fel y'i nodwyd gan ymchwil cynradd.	-£5,084 – Cyfartaledd gemau gwerth y gwirfoddolwyr – gan ddefnyddio'r un amcan o werth â gwneud ffrindiau ar gyfer ymadawiad un	50% - Yn gyson â'r tebygolrwydd y gallai'r gwirfoddolwr fod wedi gwneud ffrindiau newydd yn rhywle arall.	

Gwasanaethau Gofal Iechyd

Deilliant	Nifer	Gwybodaeth am Werth	Difuddiant	Priodoliad
Llai o ymweliadau â meddyg teulu o ganlyniad i fod yn unig	159 – cyfran yr unigolion a'r gwirfoddolwyr a nodwyd fel rhai sy'n unig	£380 – Mae tystiolaeth yn awgrymu bod pob person unig yn ymweld â'r meddyg teulu 10 gwaith yn ychwanegol fel ffordd o leihau eu harwahanrwydd. Mae costau PSSRU yn dangos bod pob ymweliad â'r meddyg teulu'n costio £38.	10% - Yn gyson â'r gwerth difuddiant ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant llai o unigrwydd.	10% - yn gyson â'r gwerth priodoliad ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant llai o unigrwydd.
Llai o apwyntiadau meddyg teulu a chostau presgripsiwn o ganlyniad i well iechyd meddwl	46 – amcangyfrif y byddai 50% o'r rhai sy'n cyfeirio at osgoi dirywiad mewn iechyd meddwl yn gofyn am gymorth meddygol	£456 – Gwerth blynyddol apwyntiadau meddyg teulu, un y mis £488 – Gwerth blynyddol 1 presgripsiwn y mis am flwyddyn	20% - Yn gyson â'r gwerth difuddiant ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd meddwl.	10% - yn gyson â'r gwerth priodoliad ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd meddwl.

Osgoi apwyntiadau meddyg teulu gan bobl o ganlyniad i ostyngiad mewn pwysedd gwaed	43 – yn seiliedig ar y gostyngiad mewn unigrwydd cymdeithasol	£228 – Cost flynyddol apwyntiad meddyg teulu bob 2 fis am flwyddyn £977 – Cost flynyddol 2 bresgripsiwn y mis am flwyddyn.		
Osgoi gwasanaethau gofal iechyd ar gyfer dioddefwyr strôc	2 – yn cynrychioli amcangyfrif o nifer y strociau sy'n cael eu hosgoi o ganlyniad i leihad o 13% mewn unigrwydd cymdeithasol.	£704 – Costau damweiniau ac achosion brys – ISD Scotland National Statistics 2015) – tabl R040X £23,315 – Costau gofal aciwt ac ailsefydlu (Y Gymdeithas Strôc, 2016) £1,600 – costau gofal iechyd parhaus (Effective route to better outcomes; Gan Jennifer Francis, Mike Fisher a Deborah Rutter 2011 t.10).		
Osgoi baglu / cwmpo – o ganlyniad i osgoi strôc	1 – cyfran y dioddefwyr strôc sy'n cael eu hosgoi	£2,923 – Yn seiliedig ar dderbyniadau damweiniau ac achosion brys, cyfartaledd o 11.6 diwrnod o dderbyniadau i ward (ar gyfer 85% o gleifion).	20% - yn gyson â gwerth difuddiant ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd corfforol.	10% - yn gyson â gwerth priodoliad ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd corfforol.
Osgoi dementia fasgwlar	2 – cyfran y bobl sy'n llai tebygol o osgoi dementia fasgwlaidd	£1,649 – Cost gyfartalog asesiad geriatrig - ISD Scotland National Statistics 2015) – tabl R040X £488 – Cost 1 presgripsiwn bob mis am flwyddyn.		
Osgoi clefyd y galon	17 – amcangyfrif o nifer y bobl sy'n osgoi clefyd y galon	£1,649 – Cost gyfartalog asesiad geriatrig - ISD Scotland National Statistics 2015) – tabl R040X £2,084 – Costau cyfartalog cardioleg - ISD Scotland National Statistics 2015) – tabl R040X.		
Osgoi problemau golwg (AMD)	84 – amcangyfrif o nifer y bobl sy'n osgoi/Ileihau AMD	£1,649 – Cost gyfartalog asesiad geriatrig - ISD Scotland National Statistics 2015) – tabl R040X £2,268 – Costau cyfartalog offthalmoleg - ISD Scotland National Statistics 2015) – tabl R040X.		
Osgoi clefyd rhydweliol ymylol (PAD)	23 – amcangyfrif o nifer y bobl sy'n osgoi PAD	£1,649 – Cost gyfartalog asesiad geriatrig - ISD Scotland National Statistics 2015) – tabl R040X £239 – Costau meddygol parhaus (4 apwyntiad meddyg teulu a 4 presgripsiwn).		
Osgoi Fferau Chwyddedig (briwiau pwysu)	2 - amcangyfrif o nifer y bobl sy'n	£2,744 – Cost gyfartalog meddygaeth gyffredinol - ISD Scotland National Statistics 2015) – tabl R040X.		

	osgoi briwiau pwysu			
Osgoi dementia / clefyd Alzheimer	6 - amcangyfrif o nifer y bobl sy'n osgoi dementia / clefyd Alzheimer	£5,456 – Cyfartaledd cost gofal iechyd y Gymdeithas Alzheimer.	20% - Yn gyson â gwerth difuddiant ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd meddwl.	10% - yn gyson â gwerth priodoliad ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd meddwl.
Osgoi pwysau ar ofal preswyl (heb fod yn ofal nyrsio)	15 – amcangyfrif cyfartalog o'r rhai a fyddai'n mynd i ofal preswyl o adborth unigolion a gwirfoddolwyr	£24,277 – Gwybodaeth gan Gyngor Gwynedd am gostau gofal.	50% - Yn gyson â gwerth difuddiant ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant cadw annibyniaeth.	50% - Yn gyson â gwerth priodoliad ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant cadw annibyniaeth.

Costau Gofal Cymdeithasol

Osgoi gwasanaethau gofal cymdeithasol ar gyfer dioddefwyr strôc	2 – yn cynrychioli amcangyfrif o nifer y strociau sy'n cael eu hosgoi o ganlyniad i ostyngiad o 13% mewn unigrwydd cymdeithasol.	£1,044 – 50% o wasanaethau ailalluogi (telir y gweddill gan yr unigolyn) £19,240 – Cost ganolrifol pecyn gofal yn y gymuned – adroddiad PSSRU £1,775 – 50% o addasiadau tai lefel is (telir y gweddill gan yr unigolyn).	20% - Yn gyson â gwerth difuddiant ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd corfforol.	10% - yn gyson â gwerth priodoliad ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd corfforol.
Osgoi gwasanaethau gofal cymdeithasol i ddioddefwyr codwm	1 – cyfran y dioddefwyr codwm sy'n cael eu hosgoi	£1,044 - 50% o wasanaethau ailalluogi (telir y gweddill gan yr unigolyn)		
Osgoi costau gofal cymdeithasol ar gyfer cefnogaeth barhaus i ddioddefwyr dementia fasgwlaidd	0.1 – cyfran y bobl sy'n llai tebygol o osgoi dementia fasgwlaidd	£28,548 – Cost flynyddol gofal nyrsio preswyl Cyngor Gwynedd ar gyfer unigolyn sydd â dementia		
Osgoi costau gofal cymdeithasol ar	17 – amcangyfrif o nifer y bobl sy'n	£1,044 – 50% o wasanaethau ailalluogi (telir y gweddill gan yr unigolyn).		

gyfer cefnogaeth barhaus i glaf â chlefyd y galon	osgoi clefyd y galon			
Osgoi gofal cymdeithasol sy'n cael ei ariannu ag arian cyhoeddus ar gyfer dioddefwyr dementia	3 - amcangyfrif o nifer y bobl sy'n osgoi dementia / clefyd Alzheimer	£5,710 – Cost gyfartalog gofal cymdeithasol Cymdeithas Alzheimer.	20% - Yn gyson â gwerth difuddiant ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd meddwl.	10% - yn gyson â gwerth priodoliad ar gyfer yr unigolion ar gyfer deilliant gwell iechyd meddwl.

Atodiad 5 – Crynodeb o'r Dulliau o Amcangyfrif Gwerth Ariannol

Defnyddir amcangyfrifon o werth ariannol gan ddadansoddiadau SROI i ddyrannu gwerth i ddeilliannau anniriaethol a gallant ddod o nifer o wahanol ffynonellau. Mae meddwl am bedair agwedd ar werth, fel y nodir isod, yn ein helpu i ddeall natur gwerth;

- Newidiadau i incwm – mae'r procsis hyn yn weddol hawdd i'w cyfrifo ac maent yn nodi'r *newid* mewn statws incwm. Mae'n bwysig iawn bod hyn yn dangos y newid net mewn incwm, ac nid y lefel incwm newydd.
- Arbedion gwirioneddol ar gostau – mae'r procsis hyn yn ymwneud ag arbedion y gellir eu nodi o ganlyniad i ymyriad. Er enghraifft, os bydd rhywun yn gweld gwelliant yn ei iechyd sy'n golygu nad oes rhaid iddo dalu am bresgripsiynau mwyach mae hyn yn arbediad gwirioneddol i'r rhanddeiliad hwnnw.
- Potensial i arbed costau / cyfleoedd i ailddyrrannu costau – gall ymyriad greu newidiadau sy'n arwain at ddeilliannau megis cyfradd aildroseddu is, neu ostyngiad yn y defnydd o wasanaethau iechyd. Er bod y rhain yn newidiadau gwerthfawr, mae'n bwysig bod yn ymwybodol bod y galw yn y system, er nad yw'r unigolion penodol hynny'n defnyddio'r gwasanaethau o bosibl, fel arfer yn golygu y bydd ar rywun arall angen y gwasanaeth. Er hyn mae'n berthnasol i edrych ar y potensial ar gyfer ailddyrrannu costau, ar sail newidiadau a brofwyd.
- Amcangyfrifon gwerth sy'n cael eu harwain gan randdeiliaid – mae'r amcangyfrifon gwerth hyn yn rhoi profiad o newid i'r rhanddeiliaid er mwyn nodi gwerth perthnasol. Gellir gwneud hyn drwy ofyn pa mor barod i dalu yw rhanddeiliaid, neu faint o ddigollediad sydd ei angen er mwyn derbyn eu sefyllfa bresennol. Neu, mae'r 'gêm gwerth' yn gofyn i randdeiliaid nodi beth y byddent yn ei ffafrio ar gyfer y deilliannau mewn cysylltiad ag eitemau eraill sy'n seiliedig ar y farchnad, ac mae amcangyfrifon o werth llesiant yn seiliedig ar arolygon ar raddfa fawr o'r hyn a ffefrir gan bobl.

Atodiad 6 – Cadwyni Newid ar gyfer Ffrindia’

Mae’r tudalennau a ganlyn yn cyflwyno’r cadwyni newid ar gyfer yr unigolion sy’n cael ffrind, y gwirfoddolwyr a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol

Allwedd i’r cadwyni newid;

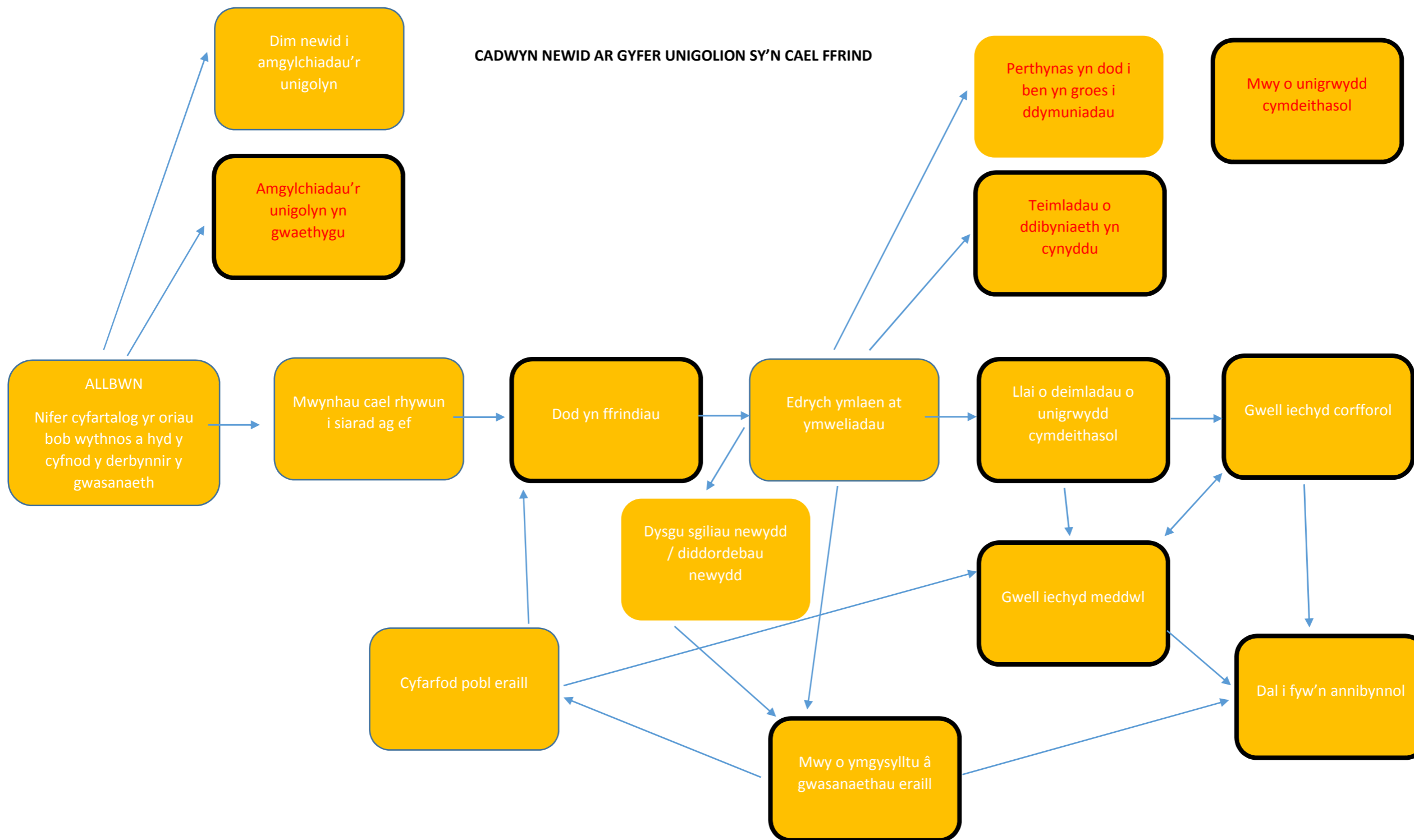
Pan fydd gan unrhyw rai o’r blychau linell allanol dywyll dyma’r deilliant terfynol sy’n cael ei fesur ac yr amcangyfrifir ei werth ar y map gwerth

Unigolyn /
gwirfoddolwr

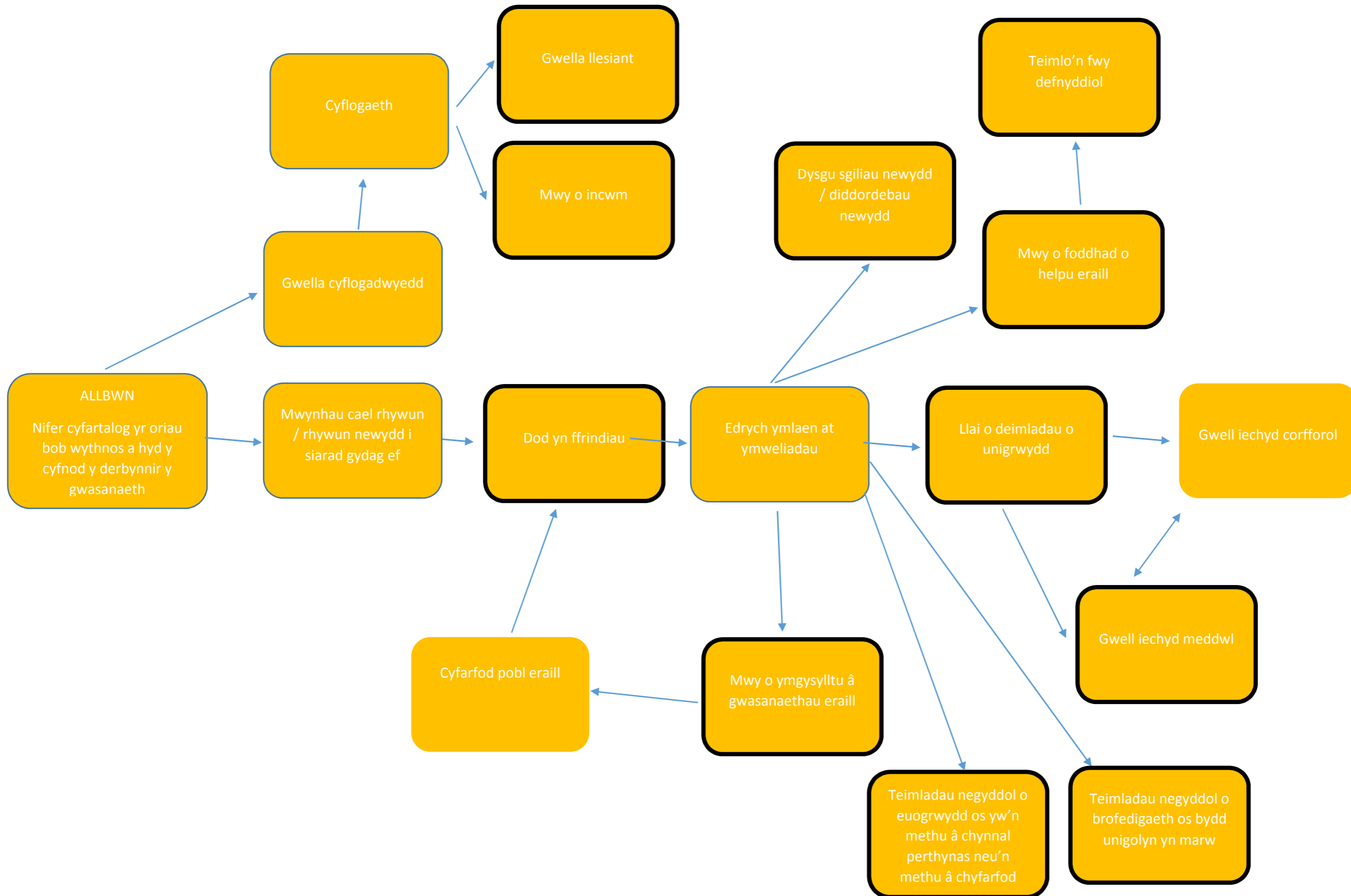
Gofal iechyd

Gofal cymdeithasol

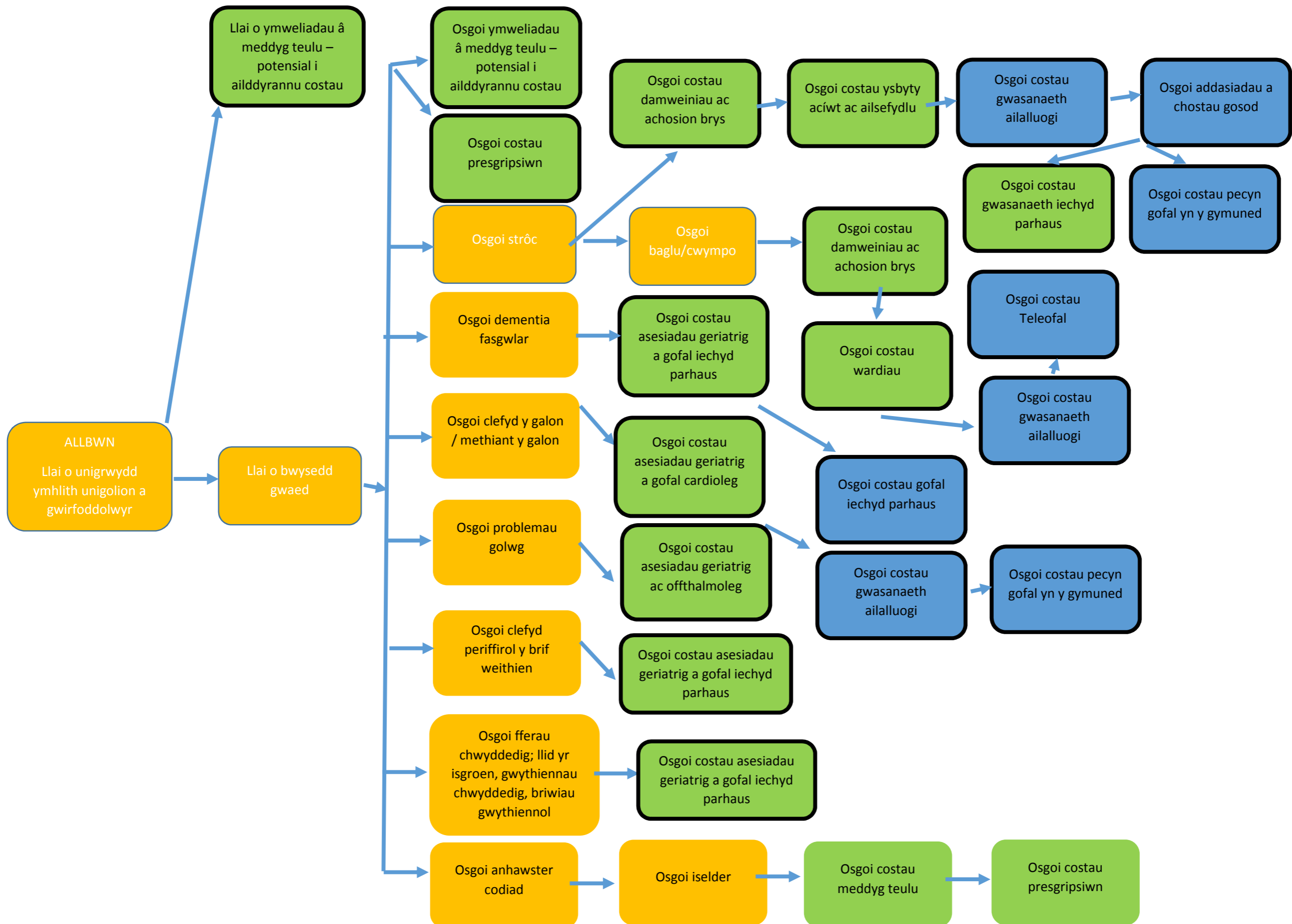
CADWYN NEWID AR GYFER UNIGOLION SY’N CAEL FFRIND

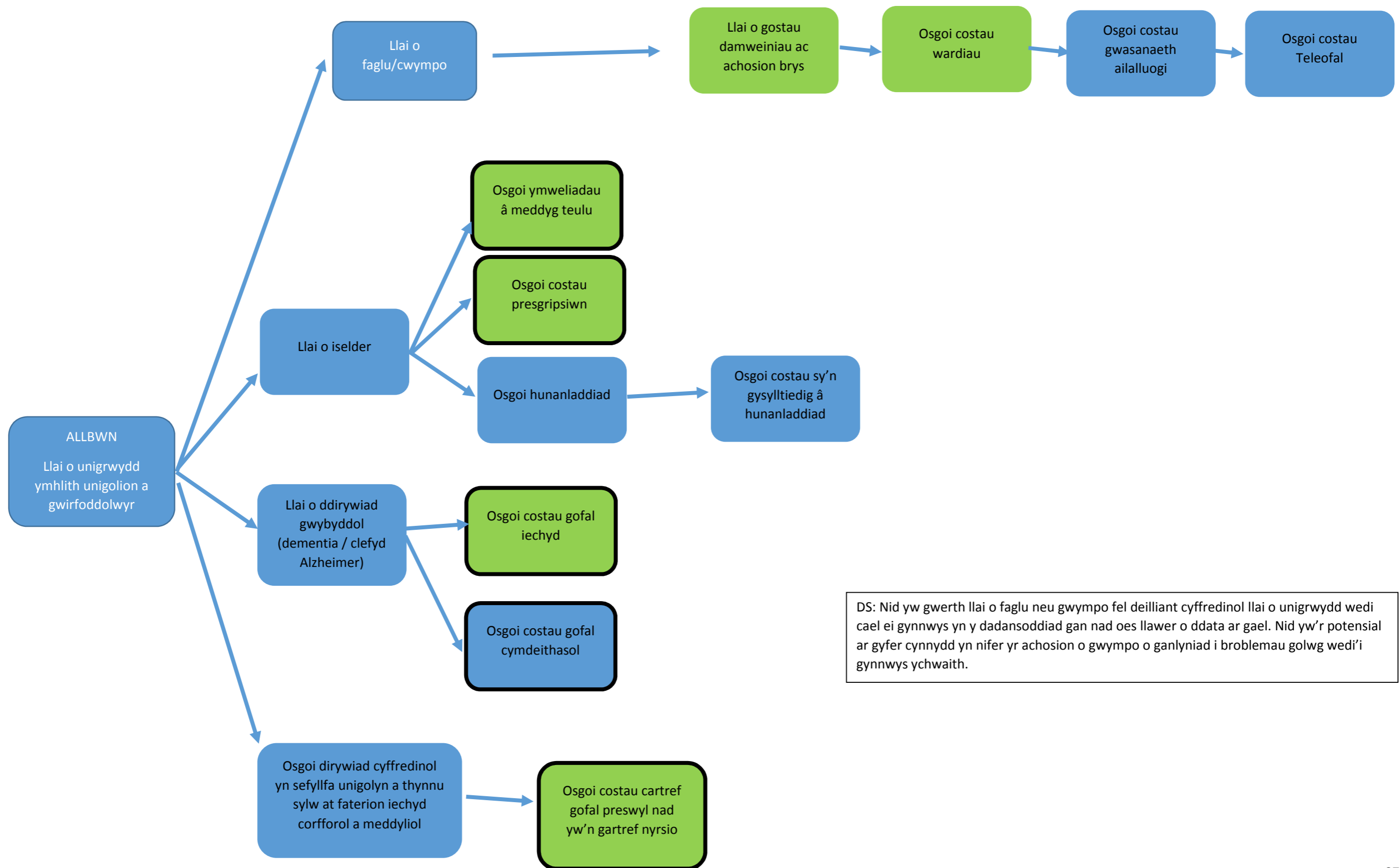


CADWYN NEWID AR GYFER CYFEILLION GWIRFODDOL



**CADWYN NEWID AR GYFER GWASANAETHAU
IECHYD A GOFAL CYMDEITHASOL**





DS: Nid yw gwerth llai o faglu neu gwmpo fel deiliant cyffredinol llai o unigrwydd wedi cael ei gynnwys yn y dadansoddiad gan nad oes llawer o ddata ar gael. Nid yw'r potensial ar gyfer cynnydd yn nifer yr achosion o gwmpo o ganlyniad i broblemau golwg wedi'i gynnwys ychwaith.