

DATGANIAD I'R WASG

GYRWYR HÛN: AR ÔL I'R OLWYNION BALLU

Mae CADR, y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia, ar hyn o bryd yn cefnogi'r ymgyrch "Gyrwyr HÛn: Ar ôl i'r Olwynion Ballu", sy'n ceisio cynyddu ymwybyddiaeth o'r diffyg cefnogaeth ac arweiniad i yrwyr hÛn ar ôl iddynt gael gwybod bod yn rhaid iddynt roi'r gorau i yrru neu wedi gwneud eu penderfyniad eu hunain i ildio eu trwydded.

Tra'n ymgymryd â'i PhD rhwng 2014 – 2019, dechreuodd Dr. Amy Murray, ymchwilydd yn CADR drafod anawsterau cefnogaeth anffurfiol i bobl hÛn sydd bellach ddim yn gallu gyrru. O fewn y traethawd hir, sonia Dr Murray am sut mae cenhedlaeth fwy egniol o oedolion hÛn wedi arwain at orwelion ehangach, a lefel uwch o symudedd ac anghenion teithio. *"Roedd gan 64 y cant o bobl 70 oed a hÛn drwydded yrru lawn y DU yn 2017, o gymharu â dim ond 39 y cant ym 1997."*

Mae corff mawr o ymchwil wedi canfod cysylltiad cadarnhaol rhwng symudedd a statws iechyd yn hwyrach mewn bywyd, gyda'r rhai sy'n gallu diwallu eu hanghenion symudedd yn annibynnol yn adrodd am lefelau uwch o lesiant, ac ansawdd bywyd cyffredinol. Er hynny, yr hyn sy'n ddiffygiol yw gwybodaeth am y rhai nad ydynt bellach yn gallu gyrru. Ymchwilia astudiaeth Dr Murray i drafodaeth y mae dirfawr angen amdani ynghylch yr hyn sy'n digwydd nesaf a sut mae methu â gyrru yn effeithio nid yn unig ar y person hÛn dan sylw, ond ar y rheiny y mae'n rhaid iddynt ddod yn gymorth anffurfiol i'r bobl hynny, ac ni ddylid anghofio am y bobl nad oes ganddynt deulu a ffrindiau, ac sydd heb unrhyw gefnogaeth o gwbl.

Ar 15 Medi 2021, i gyd-fynd â "Wythnos Ymwybyddiaeth Gyrwyr HÛn", gofynnodd cyflwynydd BBC Radio Wales, Jason Mohammed, i'w wrandawyr a yw oedran yn gwneud gwahaniaeth i'r ffordd yr ydym yn ymddwyn y tu ôl i'r olwyn ac a ddylai'r boblogaeth yrru sefyll ail-brawf pan fyddant yn cyrraedd oedran penodol. Rhannodd aelod CADR Carol Beaumont ei phrofiad o yrru, gan deimlo ei bod yn yrrwr llawer mwy diogel na'r rhai o'i chwmpas. Cyfrannodd Dr Murray hefyd at y sgwrs yn sôn am y broses o roi'r gorau i yrru i bobl hÛn gan arwain at thema o golled, gyda phobl yn profi lleihad yn eu hunaniaeth. Dywedodd hefyd fod bod yn yrrwr hÛn yn allweddol i annibyniaeth. Er bod hon yn sioe fywiog a diddorol iawn, mae eto yn agor y drafodaeth o amgylch beth ddaw nesaf?

Bydd CADR yn lansio ei bodlediad cyntaf gyda chymysgedd o negeseuon gan Dr Amy Murray a phobl hÛn yng Nghymru, a fydd yn siarad am eu profiadau o'r hyn sy'n digwydd ar ôl i oedolion hÛn roi'r gorau i yrru, gyda chynghor gan weithwyr proffesiynol a chymru y dylid eu cymryd i sicrhau pan fydd person yn rhoi'r gorau i'w trwydded, bod canllawiau llawn gwybodaeth ar gael ar gyfer cymorth, nid yn unig i'r

rhai na allant yrru bellach, ond i'r rhai a allai weithredu fel systemau cymorth anffurfiol.

Mae hwn yn gam cyntaf i adeiladu'r sgwrs o amgylch y pwnc hwn yn ogystal ag yn gyflwyniad i'r pwnc o'r hyn sy'n digwydd i'r bobl nad ydynt yn gyrru bellach ac nad oes ganddynt yr opsiwn o gymorth anffurfiol.

Meddai Dr Amy Murray: "Mae'n hollbwysig ein bod yn agor y drafodaeth am brofiadau pobl hŷn o roi'r gorau i yrru, tra hefyd yn cydnabod y rôl y gall cefnogaeth anffurfiol ei chwarae. Mae'r rhai sy'n darparu'r cymorth hwn yn aml yn cael eu hanwybyddu, er fel yr amlygwyd yn fy astudiaeth ddoethurol, mae angen cydnabyddiaeth a chefnogaeth ar ddarparwyr cymorth anffurfiol, yn ogystal â'r rhai y gallant eu cynorthwyo. Mae ymchwil cyfredol a blaenorol wedi cydnabod bod atal gyrru yn drawsnewidiad mawr yn hwyrach mewn bywyd, er bod diffyg dealltwriaeth ynghylch ystyr hyn i fywydau pobl hŷn, a'r rhai o'u cwmpas".

Meddai'r Athro Kieran Walshe, Cyfarwyddwr Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru:

"Mae gyrru ac aros yn symudol yn chwarae rhan enfawr mewn llesiant meddyliol a chorfforol person. Bydd podlediad Dr Murray yn galluogi trafodaethau hanfodol ynghylch y pwnc gyrru yn hwyrach mewn bywyd, a fydd o gymorth i ddechrau adeiladu sylfaen dystiolaeth ar gyfer gwneud penderfyniadau yn y maes hwn."

Mae Dr Amy Murray wedi rhannu ei darganfyddiadau fesul podlediad ac mae modd dod o hyd iddo yn www.cadr.cymru/older-drivers. Mae'r podcast yn cynnwys:

Profiadau byw gan Daphne Gibbs

A'r Athro Charles Musselwhite, Cyfarwyddwr THiNK.

Mae CADR wedi creu llyfryn digidol y gellir ei lawrlwytho o wefan CADR (www.cadr.cymru/en/drivers-campaign.htm). Gellir defnyddio'r llyfryn i rannu canfyddiadau ymchwil Dr Murray, gan amlygu gwybodaeth allweddol ynghylch cymorth anffurfiol a manylion cyswllt y gwasanaethau cenedlaethol sydd ar gael. Bydd CADR hefyd yn rhannu fersiwn addasadwy. Yma gall cynghorau a sefydliadau gwirfoddol fewnbynnu eu gwasanaethau a'u manylion cyswllt, er mwyn cyrraedd y bobl yn uniongyrchol yn eu hardaloedd.