


Anghenion Iechyd a Lles Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog



Craig Jones, Tîm Iechyd
Cyhoeddus Hywel Dda

Addaswyd gan yr Athro Rob Atenstaedt, Arweinydd Ymgynghorol
Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Cyn-filwyr, Iechyd Cyhoeddus Cymru

I'r Cynnwys 

Cynnwys

Cefndir

Cefndir
Tudalen 3

Diffiniad

Diffiniad: Beth yw Cyn-filwr?
Tudalen 5

Ystadegau

Ystadegau
Tudalen 6

Anghenion
Iechyd

Anghenion Iechyd a Lles Cyn-filwyr
Tudalen 11

Strategaeth

Y Strategaeth ar gyfer ein Cyn-filwyr
Tudalen 19

Cyfamod

Cyfamod y Lluoedd Arfog
Tudalen 23

Casgliad

Casgliad
Tudalen 27

Cyfeiriadau

Cyfeiriadau
Tudalen 28

Noder:
Cliciwch ar y
'botymau' a'r
'saethau' i
lywio drwy'r
cyflwyniad

Cefndir

Nod y papur hwn yw darparu trosolwg o anghenion iechyd cymuned cyn-filwyr y Lluoedd Arfog. Mae cymuned cyn-filwyr y Lluoedd Arfog yn cynnwys y rhai sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Prydain o'r blaen a'u teuluoedd. Prin yw'r ddealltwriaeth a'r ystyriaeth a roddir i'r grŵp hwn o fewn strwythurau asiantaethau sifil lleol. Prin iawn yw'r data cenedlaethol a lleol sydd ar gael i roi darlun cywir o'r grŵp poblogaeth hwn yng Nghymru, felly mae'n rhaid defnyddio data ac ymchwil rhanbarthol a chenedlaethol ehangach i greu trosolwg cynrychioliadol. Nod y papur hwn yw darparu gwell dealltwriaeth o'r materion sy'n effeithio ar gyn-filwyr a'u teuluoedd, i dynnu sylw at y bylchau yn ein gwybodaeth, ac i archwilio arfer gorau ac arfer a argymhellir i ddylanwadu ar waith a gwasanaethau yn y dyfodol.



Yn groes i'r gred gyffredin a'r hyn a adroddir gan y cyfryngau, mae gan gymuned y Lluoedd Arfog broffil iechyd tebyg iawn i weddill y wlad. Mae'r mwyafrif helaeth sy'n gadael y Lluoedd Arfog yn ffit ac yn iach (Yr Adran Iechyd, 2008). Mae ymchwil diweddar wedi amlygu bod iechyd y boblogaeth filwrol yn dda yn gyffredinol o'i gymharu â'r cyhoedd (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Lerpwl, 2013). Mae hyn yn bennaf oherwydd y lefel ddisgwyliedig o ffitrwydd sy'n ofynnol er mwyn ymuno â'r lluoedd arfog, rhwydweithiau cymorth gymdeithasol a mynediad da at ofal iechyd pan fydd milwyr yn gwasanaethu.



Yn y blynyddoedd diwethaf, yn bennaf o ganlyniad i'r rhan y mae Lluoedd Arfog y DU wedi'i chwarae yn Irac ac Affganistan, bu mwy o ffocws cenedlaethol ar anghenion aelodau'r Lluoedd Arfog sy'n gwasanaethu, eu teuluoedd a chyn-filwyr. Bu mwy o bwyslais ar yr angen i gydnabod yr aberth a wneir gan Lluoedd Arfog y wlad a phwysigrwydd ystyried y boblogaeth hon wrth gynllunio a chomisiynu gwasanaethau lleol.

Fodd bynnag mae rhai heriau penodol a wynebwr ganddynt yn unigryw i'w bywyd yn Lluoedd Arfog. Mae teuluoedd Lluoedd Arfog yn symud yn fwy rheolaidd na'r mwyafrif o bobl, yn aml bob 2-3 blynedd a gall hyn gael effaith ar eu gallu i gael mynediad at wasanaethau sifil. Mae hyn yn cynnwys gofal meddygol, deintyddol a chymdeithasol a sicrhau bod yr amser y maen nhw wedi bod yn aros am driniaeth neu wasanaethau yn cael ei ddiogelu wrth iddynt symud.

Amcangyfrifodd y Llang Brydeinig Frenhinol (2006) fod oddeutu 22,000 o bobl yn gadael y lluoedd arfog bob blwyddyn. Mae'r mwyafrif llethol yn iach ac yn llwyddo i bontio'n ddiraferth yn ôl i fywyd sifil. Yn y DU, amcangyfrifir bod 10.5 miliwn o bobl yn rhan o'r gymuned cyn-filwyr (a ddiffinir fel cyn-filwyr a'u dibynyddion). O blith y rhain, mae 4.8 miliwn o bobl yn gyn-filwyr a 5.4 miliwn o bobl yn ddibynyddion. Mae unrhyw un sydd wedi gwasanaethu am o leiaf un diwrnod yn cael ei ystyried yn gyn-filwr. Yr her fwyaf, wrth geisio gofalu am y gymuned hon yw diffyg mecanwaith i olrhain cyn-filwyr pan fyddant yn gadael y lluoedd arfog. Nid oes rhaid i gyn-filwyr ddatgelu eu bod yn gyn-filwr ac mae hyn yn cael effaith ar ddatblygu a darparu gwasanaethau.



Nid yw nifer sylweddol o'r rhai sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y DU yn defnyddio'r term "feteran" yn Saesneg. Mae'n bosibl bod rhai o'r genhedlaeth iau yn disgrifio'u hunain fel "cyn-filwyr" ac yn cysylltu'r term "feteran" â'r rhai o'r genhedlaeth hŷn. Gan fod y grŵp hwn yn guddiedig i raddau helaeth o fewn y boblogaeth gyffredinol, prin yw'r wybodaeth am eu hiechyd a'u hanghenion cysylltiedig a sut mae hynny'n wahanol i'r boblogaeth yn gyffredinol, hyd yn oed ar lefel genedlaethol. Yn y DU, yng Nghymru, ac ar lefel Bwrdd Iechyd/Awdurdod Lleol, prin iawn yw'r data sydd ar gael ar nifer y cyn-filwyr ac mae angen rhagor o waith er mwyn cael darlun mwy cywir. Lle nad oes llawer o ddata lleol, os o gwbl, defnyddiwyd data rhanbarthol, cenedlaethol neu ryngwladol yn ei le. Mae peth o'r ymchwil yn canolbwyntio ar y boblogaeth filwrol ehangach ac mae'n bwysig cofio nad yw hyn bob amser yn berthnasol i boblogaeth cyn-filwyr er y gwneir cysylltiadau. Mae'r sefyllfa hon yn debygol o wella ar ôl 2021 gan y caiff cwestiwn ynglŷn â chyn-filwyr ei ychwanegu at y Cyfrifiad.

Diffiniad: Beth yw Cyn-filwr?

Yn ôl gwefan y Weinyddiaeth Amddiffyn (2019), cyn-filwr yw unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Ei Mawrhydi (Rheolaidd neu Wrth Gefn) neu Forwyr Masnachol sydd wedi bod ar ddyletswydd ar weithrediadau milwrol a ddiffiniwyd yn gyfreithiol felly.

Ystyrir mai diffiniad y Llang Brydeinig Frenhinol (2014) yw'r un mwyaf manwl a chynhwysfawr ac mae'n nodi mai cyn-filwr yw:

Unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y DU, yn cynnwys y Lluoedd Rheolaidd (gan gynnwys y Gwasanaeth Cenedlaethol neu'r Gwarchodlu Cartref) neu Filwyr Wrth Gefn/Ategol, Morwyr Masnachol mewn dyfroedd gelyniaethus; Heddluoedd Sifil Cysylltiedig; amser llawn mewn lifrai ar gyfer Cymdeithas Cymorth Gwirfoddol i gefnogi'r Lluoedd Arfog yn Uniongychol; neu fel deiliad Prydeinig yn gwasanaethu dan reolaeth Brydeinig mewn lluoedd gwlad gynghreiriol."

Mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn (2017) yn nodi bod statws cyn-filwyr hefyd yn berthnasol i luoedd Pwylaidd gynt a wasanaethodd dan orchymyn Prydeinig yn yr Ail Ryfel Byd ac nad oes angen i gyn-filwyr fod wedi gwasanaethu dramor neu gymryd rhan mewn gwrthdaro gwirioneddol i gael eu hystyried yn gyn-filwyr.

Er ei bod yn bosibl bod llawer mwy o fanylion y gellid eu cynnwys i ddiffinio cyn-filwyr, mae'r diffiniadau penodol hyn yn amlwg yn cwmpasu carfan amrywiol o gyn-bersonél y lluoedd arfog a chanddynt amrywiaeth eang o anghenion iechyd.



Ystadegau

Mae cael gafael ar ddata cywir am gyn-filwyr wedi bod yn broblem ers sawl blwyddyn. Bydd cynnwys cwestiwn yn y Cyfrifiad mewn perthynas â chyn-filwyr yn 2021 yn bendant yn rhoi mwy o eglurder ynglŷn â'r niferoedd. Fodd bynnag, mae ystod o ffrydiau data sydd o gymorth i egluro sefyllfa cyn-filwyr ledled Cymru. Ar hyn o bryd, nid yw'n bosibl gwahaniaethu rhwng cyn-filwyr a sifiliaid eraill wrth ddefnyddio ffynonellau data cyffredin y GIG, megis Cronfa Ddata Cyfnodau Gofal Cleifion Cymru (PEDW) sy'n cofnodi data gweithgarwch ysbytai ar gyfer trigolion Cymru ledled y DU (Stiff a van Woerden, 2011). Yn aml nid yw cyn-filwyr wedi'u codio'n gywir ar systemau Meddygon Teulu ychwaith naill ai oherwydd nad yw cyn-filwyr yn nodi eu statws â'u meddyg teulu neu oherwydd nad yw'r Practis yn gofyn y cwestiwn. Cyfrifoldeb y Meddyg Teulu yw cofnodi bod unigolyn yn gyn-filwr wrth ei gyfeirio at ofal iechyd eilaidd ac yna dylai'r unigolyn gael eu codio'n briodol.



Cynhyrchodd Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2015), gan ddefnyddio setiau data'r Llang Brydeing Frenhinol (Llang Brydeinig Frenhinol 2014), amcangyfrifon o nifer y cyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru ar hyn o bryd ynghyd ag amcanestyniadau o nifer y cyn-filwyr sy'n debygol o fyw yng Nghymru yn y dyfodol.

Roedd y cyfrannau a gynhyrchwyd gan y Llang Brydeinig Frenhinol yn awgrymu bod cyfraddau Cymru yn gyson â'r DU, er bod nifer personél y lluoedd arfog sy'n dod o Gymru yn uwch na'r cyfartaledd (Tannock, Burgess a Moles, 2013). Felly, cymhwyswyd pwysoliad o 1.38 i'r amcangyfrifon, yn seiliedig ar wybodaeth a ddarparwyd gan Bartneriaeth Compass, i roi cyfrif am y nifer uwch o bersonél y lluoedd arfog sy'n dod o Gymru. Mae'r ffigurau a gynhyrchwyd ledled Cymru, fodd bynnag, yn rhagdybio bod cyfran personél y lluoedd arfog yn gyson. Mae hyn er gwaethaf y ffaith bod System Gatrodol y Fyddin wedi canolbwyntio ar recriwtio mewn ardaloedd neu gymunedau penodol yn y gorffennol.

Diweddarwyd yr amcangyfrifon hyn gan Dîm Iechyd Cyhoeddus BIP Betsi Cadwaladr gan ddefnyddio Amcangyfrifon Poblogaeth Canol Blwyddyn 2018 y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Yn ôl y ffigurau hyn, rhagwelir bod oddeutu 162,000 o gyn-filwyr yn byw yng Nghymru yn 2020. Y ffigurau rhagamcanol ar gyfer 2025 a 2030 yw 126,000 a 98,000. Mae'r gostyngiad a ragwelir yn y garfan hyn, a'r newidiadau sy'n digwydd ar hyn o bryd yn Lluoedd Arfog y DU, yn golygu y bydd cyfran uwch o'r boblogaeth cyn-filwyr yn bobl iau. Bydd hyn cael effaith ar anghenion iechyd cyn-filwyr yn y blynyddoedd i ddod.

Tabl 1. Amcangyfrif o'r boblogaeth cyn-filwyr, pob person 16 oed a throsodd, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol Cymru **2020**

	Grŵp oedran								
	16-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85+	16+
BIP Betsi Cadwaladr	490	1,120	2,040	4,630	5,680	7,210	9,720	8,210	39,110
BIA Powys	80	180	340	890	1,230	1,620	2,200	1,830	8,380
BIP Hywel Dda	290	570	1,030	2,450	3,310	4,240	5,740	4,940	22,560
BIP Abertawe Bro Morgannwg	470	970	1,750	3,450	4,040	4,700	6,290	5,070	26,760
BIP Caerdydd a'r Fro	520	1,070	1,680	2,870	3,320	3,470	4,440	3,910	21,280
BIP Cwm Taf UHB	230	560	950	1,970	2,260	2,640	3,370	2,480	14,450
BIP Aneurin Bevan	410	1,030	1,880	4,030	4,620	5,310	7,070	5,530	29,870
Ynys Mon	40	100	200	450	620	820	1,090	830	4,150
Gwynedd	120	210	330	750	980	1,250	1,700	1,490	6,830
Conwy	70	160	310	770	1,010	1,350	1,950	1,900	7,530
Sir Ddinbych	60	140	260	630	810	1,050	1,400	1,130	5,480
Sir y Fflint	100	260	480	1,090	1,220	1,510	1,960	1,470	8,100
Wrecsam	90	240	460	940	1,050	1,230	1,620	1,390	7,030
Powys	80	180	340	890	1,230	1,620	2,200	1,830	8,380
Ceredigion	80	100	170	420	610	830	1,080	1,020	4,310
Sir Benfro	80	190	330	800	1,100	1,430	1,930	1,730	7,580
Sir Gaerfyrddin	130	280	530	1,230	1,600	1,990	2,730	2,190	10,670
Abertawe	260	480	780	1,500	1,740	2,050	2,810	2,490	12,110
Castell-nedd Port Talbot	110	240	480	940	1,170	1,340	1,740	1,270	7,290
Pen-y-bont ar Ogwr	100	250	490	1,000	1,130	1,310	1,740	1,320	7,360
Bro Morgannwg	90	210	440	870	1,060	1,230	1,610	1,260	6,760
Caerdydd	430	860	1,240	2,000	2,260	2,240	2,830	2,650	14,510
Rhondda Cynon Taf	190	440	760	1,580	1,790	2,120	2,690	1,990	11,560
Merthyr Tudful	40	110	190	390	470	520	680	490	2,890
Caerffili	130	310	600	1,230	1,390	1,620	2,080	1,460	8,820
Blaenau Gwent	50	130	220	490	560	640	850	610	3,540
Tor-faen	70	160	280	610	740	850	1,100	930	4,740
Sir Fynwy	60	130	260	690	840	1,040	1,420	1,270	5,710
Casnewydd	110	290	520	1,000	1,100	1,160	1,620	1,260	7,060
Cymru	2,500	5,490	9,670	20,280	24,470	29,190	38,820	31,980	162,410

Cynhyrchwyd yr amcangyfrifon gwreiddiol gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio Amcangyfrifon Canol Blwyddyn (ONS) ac amcangyfrifon cyfraddau'r Llang Brydeinig Frenhinol. Cynhyrchwyd yr amcangyfrifon wedi'u diweddarau gan ddim Iechyd Cyhoeddus PBC, gan ddefnyddio Amcangyfrifon Canol Blwyddyn 2018 (ONS).

Tabl 2.
Amcangyfrif o'r
boblogaeth cyn-
filwyr, pob person
16 oed a throsodd,
byrddau iechyd ac
awdurdodau lleol
Cymru **2025**

	Grŵp oedran								
	16-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85+	16+
BIP Betsi Cadwaladr	490	1,120	1,540	3,320	5,050	7,210	4,740	6,720	30,190
BIA Powys	80	180	250	640	1,090	1,620	1,070	1,500	6,450
BIP Hywel Dda	290	570	780	1,750	2,950	4,240	2,790	4,040	17,410
BIP Abertawe Bro Morgannwg	470	970	1,310	2,470	3,600	4,700	3,090	4,160	20,780
BIP Caerdydd a'r Fro	520	1,070	1,260	2,060	2,950	3,470	2,190	3,210	16,720
BIP Cwm Taf UHB	230	560	720	1,410	2,010	2,640	1,650	2,030	11,240
BIP Aneurin Bevan	410	1,030	1,410	2,880	4,110	5,310	3,460	4,530	23,140
Ynys Mon	40	100	150	320	550	820	530	680	3,190
Gwynedd	120	210	250	540	870	1,250	830	1,220	5,280
Conwy	70	160	230	550	900	1,350	960	1,550	5,790
Sir Ddinbych	60	140	190	450	720	1,050	680	920	4,220
Sir y Fflint	100	260	360	780	1,080	1,510	950	1,200	6,270
Wrecsam	90	240	340	670	930	1,230	790	1,140	5,440
Powys	80	180	250	640	1,090	1,620	1,070	1,500	6,450
Ceredigion	80	100	130	300	540	830	530	830	3,350
Sir Benfro	80	190	250	570	980	1,430	940	1,410	5,850
Sir Gaerfyrddin	130	280	400	880	1,430	1,990	1,330	1,790	8,220
Abertawe	260	480	590	1,080	1,550	2,050	1,380	2,040	9,420
Castell-nedd Port Talbot	110	240	360	680	1,040	1,340	850	1,040	5,660
Pen-y-bont ar Ogwr	100	250	370	720	1,010	1,310	860	1,080	5,700
Bro Morgannwg	90	210	330	620	940	1,230	790	1,030	5,250
Caerdydd	430	860	930	1,430	2,010	2,240	1,400	2,180	11,470
Rhondda Cynon Taf	190	440	570	1,130	1,590	2,120	1,320	1,630	8,990
Merthyr Tudful	40	110	140	280	420	520	330	400	2,250
Caerffili	130	310	450	880	1,230	1,620	1,020	1,200	6,840
Blaenau Gwent	50	130	160	350	490	640	410	500	2,740
Tor-faen	70	160	210	440	660	850	540	760	3,690
Sir Fynwy	60	130	200	500	750	1,040	690	1,040	4,400
Casnewydd	110	290	390	710	980	1,160	800	1,030	5,470
Cymru	2,500	5,490	7,270	14,530	21,770	29,190	19,010	26,180	125,940

Cynhyrchwyd yr amcangyfrifon gwreiddiol gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio Amcangyfrifon Canol Blwyddyn (ONS) ac amcangyfrifion cyfraddau'r Llang Brydeinig Frenhinol. Cynhyrchwyd yr amcangyfrifon wedi'u diweddarau gan dîm Iechyd Cyhoeddus PBC, gan ddefnyddio Amcangyfrifon Canol Blwyddyn 2018 (ONS).

Tabl 3. Amcangyfrif o'r boblogaeth cyn-filwyr, pob person 16 oed a throsodd, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol Cymru **2030**

	Grŵp oedran								
	16-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75-84	85+	16+
BIP Betsi Cadwaladr	490	1,120	1,020	2,660	4,430	5,990	4,080	3,660	23,450
BIA Powys	80	180	160	510	960	1,350	920	820	4,990
BIP Hywel Dda	290	570	510	1,410	2,580	3,530	2,400	2,200	13,480
BIP Abertawe Bro Morgannwg	470	970	880	1,980	3,150	3,890	2,670	2,270	16,280
BIP Caerdydd a'r Fro	520	1,070	840	1,650	2,590	2,870	1,890	1,750	13,180
BIP Cwm Taf UHB	230	560	470	1,130	1,760	2,190	1,420	1,110	8,870
BIP Aneurin Bevan	410	1,030	930	2,310	3,600	4,410	2,980	2,470	18,130
Ynys Mon	40	100	100	260	480	680	460	370	2,490
Gwynedd	120	210	170	430	760	1,040	710	670	4,100
Conwy	70	160	150	440	790	1,120	820	850	4,420
Sir Ddinbych	60	140	130	360	630	870	590	500	3,280
Sir y Fflint	100	260	240	630	950	1,250	820	660	4,910
Wrecsam	90	240	230	540	820	1,020	680	620	4,240
Powys	80	180	160	510	960	1,350	920	820	4,990
Ceredigion	80	100	90	240	470	690	450	450	2,580
Sir Benfro	80	190	160	460	860	1,190	810	770	4,510
Sir Gaerfyrddin	130	280	260	710	1,250	1,650	1,140	980	6,390
Abertawe	260	480	390	860	1,360	1,690	1,190	1,110	7,350
Castell-nedd Port Talbot	110	240	240	540	910	1,110	730	570	4,460
Pen-y-bont ar Ogwr	100	250	250	580	880	1,090	740	590	4,480
Bro Morgannwg	90	210	220	500	830	1,010	680	570	4,110
Caerdydd	430	860	620	1,150	1,760	1,860	1,210	1,190	9,080
Rhondda Cynon Taf	190	440	380	910	1,390	1,760	1,140	890	7,090
Merthyr Tudful	40	110	90	220	370	430	280	220	1,770
Caerffili	130	310	290	710	1,080	1,340	880	650	5,400
Blaenau Gwent	50	130	110	280	430	540	360	270	2,160
Tor-faen	70	160	140	350	580	700	460	420	2,880
Sir Fynwy	60	130	120	400	650	870	600	570	3,390
Casnewydd	110	290	260	570	850	960	690	560	4,300
Cymru	2,500	5,490	4,810	11,660	19,060	24,230	16,360	14,280	98,390

Cynhyrchwyd yr amcangyfrifon gwreiddiol gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan ddefnyddio Amcangyfrifon Canol Blwyddyn (ONS) ac amcangyfrifion cyfraddau'r Llang Brydeinig Frenhinol. Cynhyrchwyd yr amcangyfrifon wedi'u diweddarau gan dîm Iechyd Cyhoeddus PBC, gan ddefnyddio Amcangyfrifon Canol Blwyddyn 2018 (ONS).

Mesur arall a ddefnyddir yn aml i ragfynegi nifer y cyn-filwyr mewn ardal yw pensiynau'r Lluoedd Arfog. Mae'r Cynllun Pensiwn Rhyfel yn darparu iawndal dim bai i holl gyn-bersonél y Lluoedd Arfog sydd wedi dioddef salwch, anaf neu farwolaeth wrth wasanaethu o ddechrau'r Rhyfel Byd Cyntaf ym 1914 hyd at 5 Ebrill 2005. Daeth Cynllun Iawndal y Lluoedd Arfog i rym ar 6 Ebrill 2005 i dalu iawndal am anaf, salwch neu farwolaeth wrth wasanaethu ar neu ar ôl y dyddiad hwnnw. Mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn yn darparu gwybodaeth yn rheolaidd ar leoliad y rhai sy'n derbyn pensiwn ac iawndal y Lluoedd Arfog drwy god post.



Mae'n bwysig nodi nad yw pob cyn-filwr sydd â hawl i'r pensiwn neu'r iawndal wedi gwneud cais amdano neu'n cael y pensiwn hwnnw felly gall y data coll hwn effeithio'n sylweddol ar y ffigurau. Yn ychwanegol at hynny, nid yw'r data hyn yn cynnwys personél sy'n cael Pensiwn Anabledd y Lluoedd Arfog/Pensiwn Afiechyd (gan eu bod fwy na thebyg yn cael eu cynnwys o dan gafeat Cynllun Pensiwn y Lluoedd Arfog) ond sydd heb gael Pensiwn Rhyfel gan bod eu hanaf/afiechyd wedi digwydd ar ôl 2005 neu nid ydynt wedi hawlio iawndal y Lluoedd Arfog o fewn yr amserlen ofynnol (7 mlynedd ers yr anaf/afiechyd cychwynnol).

Tabl 4. *Derbynyddion pensiynau'r Lluoedd Arfog fesul Bwrdd Iechyd, 2015. Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2015)*

	All AFPS	All WPS	Disablement Pension	War Widow(er)s	All AFCS
Wales (d)	14,535	7,695	6,540	1,120	980
Betsi Cadwaladr UHB	3,860	2,000	1,635	350	215
Powys THB	900	360	300	55	65
Hywel Dda UHB	2,105	870	740	130	120
ABM UHB	2,140	1,335	1,155	175	160
Cardiff & Vale UHB	2,190	835	680	155	140
Cwm Taf UHB	970	895	805	85	105
Aneurin Bevan UHB	2,365	1,385	1,210	165	165

- (a) Armed Forces Pension Scheme
 (b) War Pensions Scheme
 (c) Armed Forces Compensation Scheme
 (d) Wales total includes 15 'unknown'

Er y gall yr ystod eang o ystadegau helpu darparwyr gofal iechyd i amcangyfrif yr angen am wasanaeth gan gyn-filwyr, dim ond pan fydd mecanwaith mwy cadarn ar waith i gasglu data'n gywir y gellir cynllunio o ddirif ar gyfer yr angen hwnnw a'i ddiwallu.



Anghenion Iechyd a Lles Cyn-filwyr

Mae'r Adran Iechyd (2008) yn nodi bod gan gymuned y Lluoedd Arfog broffil iechyd tebyg iawn i'r boblogaeth sifil ac felly mae eu hanghenion iechyd yn debyg iawn. Fodd bynnag, mae'n hanfodol nodi'r gwahaniaethau o ganlyniad i brofiadau na fydd y cyhoedd byth yn eu hwynebu megis anafiadau galwedigaethol ac effaith seicolegol rhoi eu hunain mewn perygl a methu â threulio amser â'r teulu tra byddant yn y fyddin.

Fel y nodwyd yn flaenorol, mae iechyd cyffredinol y boblogaeth filwrol yn dda (yn enwedig o ran bod yn gorfforol egniol) o'i gymharu â'r cyhoedd (Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Lerpwl, 2013). Mae'r rhan fwyaf o gyn-filwyr yn nodi bod eu hamser yn y lluoedd arfog yn brofiad cadarnhaol ac nid ydynt yn dioddef effeithiau andwyol ar eu hiechyd o ganlyniad i wasanaethu yn y lluoedd arfog. Fodd bynnag, dangosir cyflyrau y gellir eu priodoli i wasanaeth milwrol yn y tabl isod. Mae tua 1 o bob 5 cyn-filwr sydd ag afiechyd hirdymor yn ei briodoli i wasanaeth milwrol, yn enwedig problemau cyhyrsgerbydol, problemau clyw a salwch meddwl (Atenstaedt a Jones, 2016).

Yn ôl y Weinyddiaeth Amddiffyn (2018), dyma nifer yr achosion o ryddhau o ganlyniad i resymau meddygol yn ystod 2017-18: y Fyddin: 1,769; y Llynges: 486; yr Awyrlu: 196. Nid yw'r ffigurau hyn yn rhoi darlun cywir o lefel salwch ac anabledd, ond gallant fod yn arwydd o isafswm baich afiechyd. Prif achos rhyddhau am resymau meddygol yw anhwylderau ac anafiadau cyhyrsgerbydol, a'r rhesymau amlycaf yw poen yn y ben-glin a'r cefn. Ac yn ail agos, anhwylderau meddyliol ac anhwylderau ymddygiad (Atenstaedt a Jones, 2016).

Nid oes gennym ddata cyfraddau gwaelodlin manwl gywir ar gyfer cyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru ar hyn o bryd ag anafiadau, o ganlyniad i wasanaethu yn y Lluoedd Arfog, ac sydd angen gwasanethau adsefydlu arbenigol y GIG (Stiff a van Woerden, 2011). Nid yw nifer y cyn-filwyr yng Nghymru sydd wedi dioddef anaf ac y mae angen triniaeth adsefydlu arbenigol arnynt o reidrwydd yn cyfateb i nifer y cyn-filwyr sydd angen mewnbwn parhaus gan y GIG.

Ar ôl dadansoddi data'r Lleng Brydeinig Frenhinol, mae Atenstaedt a Jones (2016) yn nodi'r gwahaniaethau canlynol rhwng y boblogaeth cyn-filwyr a'r boblogaeth sydd heb wasanaethu yn y lluoedd arfog.

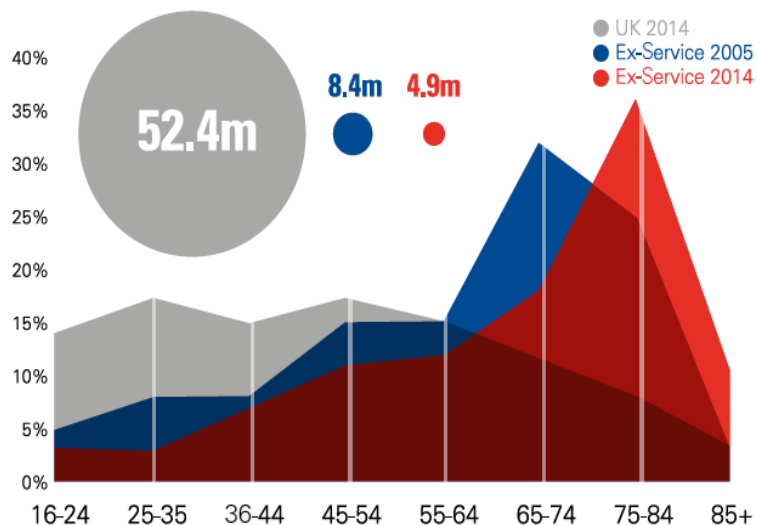
Tabl 5. Cymhariaeth o salwch hirdymor mewn oedolion o oedran gweithio, cyn-filwyr o'i gymharu â'r boblogaeth gyffredinol. (addaswyd o Atenstaedt a Jones, 2016)

CYFLWR HIRDYMOR	POBLOGAETH CYN-FILWYR	POBLOGAETH SIFIL
Iselder	10%	6%
Problemau â'r cefn	14%	7%
Problemau â'r coesau a'r traed	15%	7%
Problemau â'r breichiau	9%	5%
Problemau â'r galon	12%	7%
Diabetes	6%	3%
Anhawster clywed	6%	2%
Anhawster gweld	5%	1%

Gellir egluro rhai o'r gwahaniaethau rhwng cymuned cyn-filwyr a'r boblogaeth gyffredinol i raddau helaeth o ganlyniad i broffil oedran hŷn cymuned cyn-filwyr. Mae mwyafrif anghenion iechyd y rhai dros 65 oed yn cyfateb ag anghenion yr holl bobl hŷn yn ein cymdeithas. Mae afiechyd cardiofasgwlaidd, canser, strôc, dementia a phroblemau symudedd yn feichiau afiechyd difrifol ymysg cyn-filwyr (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2012) ac mae cyn-filwyr dros 75 oed yn ymglyflwyno â mwy o broblemau clyw na'r boblogaeth gyffredinol (Lleng Brydeinig Frenhinol, 2006)

Ffigur 1. Ffeithlun yn dangos demograffeg oedran y boblogaeth cyn-filwyr (Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014)

AN AGEING AND DECLINING ADULT EX-SERVICE POPULATION



**46% OF THE EX-SERVICE
COMMUNITY ARE NOW
AGED 75+**

-> **COMPARED WITH
28% IN 2005**

-> **COMPARED WITH
10% OF THE GENERAL
POPULATION**

O ganlyniad i'r Ail Ryfel Byd a Gwasanaeth Cenedlaethol, mae cyfran uwch o'r rhai dros 75 oed yn gyn-filwyr o'u cymharu ag oeddrannau iau. Yn y grŵp oedran hwn, rhai o'r prif broblemau yw unigrwydd ac unigedd, problemau symudedd ac anawsterau hunanofal.

Ffigur 2. Ffeithlun yn dangos problemau iechyd cyn-filwyr dros 75 mlwydd oed. (Y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014)



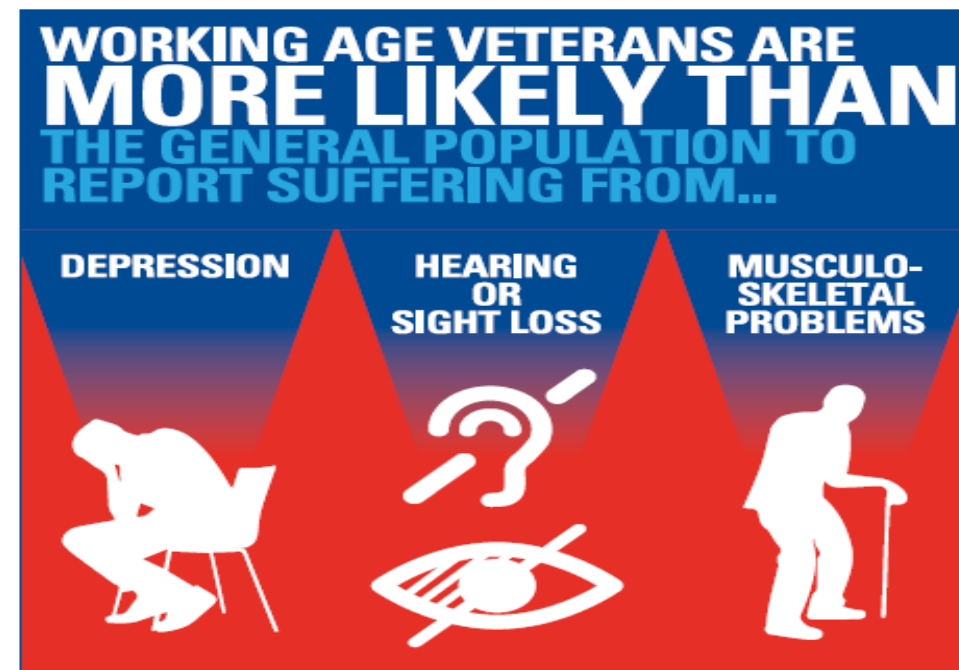
Y tu allan i'r grŵp hwn mae lleiafrif sylweddol o gyn-filwyr nad ydynt yn oedrannus. Yn y Saesneg gall y derminoleg fod yn broblem, gan fod y term 'veteran' yn ddadleuol ynddo'i hun gan na fyddai cyfran fawr o'r garfan hon yn disgrifio'i hunain fel feteraniaid. Byddai aelodau iau o'r boblogaeth hon o'r farn bod y gair feteran yn cyfeirio at gyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd sydd mor weladwy mewn digwyddiadau cenedlaethol i gyn-filwyr. Byddai'r garfan hon yn fwy tebygol o nodi eu bod yn gyn-filwyr neu'n gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog.



Mae hyn y bwysig o ran cynllunio gwasanaethau, gan fod dynion iau yn debygol o fod yn gynulleidfa darged allweddol i wasanethau gofal iechyd (Y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2006). Er mwyn eu cofnodi, mae'r cwestiwn "Ydych chi wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y DU erioed?" yn fwy tebygol o gael ymateb cadarnhaol nag "Ydych chi'n feteran?", ac argymhellir y dylid cyfeirio at wasanaethau fel gwasanaethau ar gyfer cyn-bersonél y Lluoedd Arfog (Yr Adran Iechyd, 2008). Mae stigma yn broblem fawr i bersonél milwrol yn enwedig o ran ceisio cymorth a chefnogaeth ac mae hwn yn ffactor arall sy'n effeithio ar y galw (ond nid yr angen) am wasanaethau iechyd gan y boblogaeth cyn-filwyr.

Ymysg oedolion o oedran gweithio (16 i 64 mlwydd oed), yn gyffredinol mae cyn-filwyr yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt salwch hirdymor sy'n cyfyngu ar eu gweithgareddau na'r rhai nad ydynt wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog. Yn ôl y data diweddaraf (Y Weinyddiaeth Amddiffyn, 2019), nodwyd hyn gan 26% o gyn-filwyr o'i gymharu â 24% o'r boblogaeth sifil. Gall hyn gael effaith ehangach ar gyflogadwyedd, unigedd ac unigrwydd.

Ffigur 3. Ffeithlun yn dangos y problemau iechyd a nodir yn amlach gan gyn-filwyr o oedran gweithio nag a wneir gan eu cymheiriaid sifil. (Y Lleng Brydeinig Frenhinol, 2014)



Yn gyffredinol, mae ymchwil wedi canfod nad yw'r mwyafrif o gyn-filwyr yn dioddef o broblemau iechyd meddwl ar ôl gadael y Lluoedd Arfog (Fossey 2010). Gall y risg o ddatblygu anhwylder iechyd meddwl fod yn gysylltiedig nid yn unig â phrofiadau yn ystod y cyfnod lle bu'r unigolyn yn gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ond hefyd â'r cyfnod pontio o fywyd milwrol i fywyd sifil. Tra bod y mwyafrif sy'n gadael y gwasanaeth yn pontio i fywyd sifil yn ddi-drafferth, gall fod yn hynod heriol i rai (Atenstaedt a Jones, 2016). Mewn astudiaeth i iechyd meddwl y lluoedd arfog a chyn-filwyr, canfu Fear et al (2010):

- Y problemau iechyd meddwl mwyaf cyffredin i gyn-filwyr yw problemau gydag alcohol, iselder ac anhwylder gorbryder.
- O ran cyffredinolrwydd anhwylderau iechyd meddwl, mae cyn-bersonél y lluoedd arfog yn debyg i'w cymheiriaid sy'n dal i wasanaethu ac at ei gilydd i'r boblogaeth gyffredinol.
- Mae personél milwrol â phroblemau iechyd meddwl mewn mwy o berygl o gael canlyniadau niweidiol yn ystod bywyd ar ôl gwasanaethu yn y lluoedd arfog.
- Mae'r lleiafrif sy'n gadael y lluoedd arfog â phroblemau seiciatrig mewn mwy o berygl o gael eu hallgáu'n gymdeithasol a chael salwch parhaus.
- Mae'r rhai sy'n gadael y lluoedd arfog yn gynnwys yn fwy tebygol o gael canlyniadau niweidiol (e.e. hunanladdiad, problemau iechyd meddwl) ac arddangos ymddygiad sy'n creu risg (e.e. yfed yn drwm) na chyn-filwyr sy'n gwasanaethu am gyfnodau hwy.

Nododd Fear et al (2010) er mai dim ond 4% o gyn-filwyr sy'n dioddef o Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD), bod y ffactorau canlynol i'w gweld pan fydd hyn yn digwydd:

- Roedd achosion o PTSD a nodwyd yn gysylltiedig gwasanaethau yn y lluoedd arfog o unrhyw fath
- Roedd cyfraddau uwch o PTSD ymysg milwyr wrth gefn a anfonwyd ar ymgyrchoedd o gymharu â milwyr arferol a anfonwyd ar ymgyrchoedd (gweler y **nodyn** isod)
- Nodwyd cyfraddau uwch o PTSD ymysg y rhai â phrofiad o rolau ar flaen y gad

Mae Atenstaedt a Jones (2016) yn nodi er nad oedd y gyfradd gyffredinol o hunanladdiad yn uwch nag ymysg y boblogaeth gyffredinol, roedd y risg o hunanladdiad ymysg cyn-filwyr gwrywaidd 24 mlwydd oed ac iau oddeutu dwy neu dair gwaith yn uwch na'r risg ar gyfer yr un grŵp oedran ymysg y rhai nad ydynt wedi gwasanaethu yn y lluoedd. Mae'n bwysig nodi bod cyfradd y cyswllt â gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol ar ei isaf ymhlith y grwpiau oedran a oedd yn wynebu'r risg fwyaf o hunanladdiad, sy'n awgrymu nad yw anghenion yn cael eu diwallu. Mae hwn yn fater o bryder dwbl. Mae dynion yn y grŵp oedran hwn yn debygol iawn o chwilio am gymorth ar gyfer problemau iechyd meddwl (p'un ai'n gwasanaethu, yn gyn-filwyr neu aelodau o'r boblogaeth gyffredinol) ac, fel y nodwyd yn flaenorol, yn aml nid yw cyn-bersonél y lluoedd arfog o'r grŵp oedran hwn yn ystyried eu hunain yn gyn-filwyr.

Nodyn: Bydd gan filwyr wrth gefn a milwyr rheolaidd anghenion iechyd gwahanol, ac mae nifer y milwyr wrth gefn yn cynyddu gan fod siâp a chyfansoddiad y Lluoedd Arfog yn newid.



Prin yw'r wybodaeth am ymddygiad ffordd o fyw cyn-filwyr ac mae'n faes y mae angen ymchwilio ymhellach iddo. Fodd bynnag, mae nifer o adroddiadau yn awgrymu bod cyfraddau ysmegu ac yfed yn y lluoedd arfog yn uwch nag ymhlith y boblogaeth gyffredinol (Bergman et al, 2016, Fear et al, 2007). Canfu ymchwil diweddar gan y Weinyddiaeth Amddiffyn (2019) fod menywod o oedran ymddeol yn llawer mwy tebygol o ysmegu na dynion o oedran ymddeol (20% o'i gymharu ag 11%). Mae'r Llog Brydeinig Frenhinol (2014) yn nodi bod cyfraddau camddefnyddio alcohol ymysg cyn-filwyr yn is na'r boblogaeth gyffredinol, ac mae'n ymddangos mai dim ond 1 o bob 10 o gyn-filwyr sydd â phroblem ag alcohol.

Mae'r rhain yn faterion allweddol ac mae angen 'chwalu'r myth' yn enwedig o ran cynllunio gofal iechyd. I grynhoi, mae'n bosibl awgrymu er bod camddefnyddio alcohol yn gyffredin ymhlith y lluoedd arfog, mae'n gyfyngedig o ran amser ac yn lleihau'n gyflym ymhlith y grwpiau oedran hŷn. Fodd bynnag, efallai y bydd angen cymorth wedi'i dargedu ar gyfer cyn-filwyr iau sy'n gadael y lluoedd arfog yn gynnar (Atenstaedt a Jones, 2016).

Nododd gwaith ymchwil diweddar (Roberts et al, 2019) fod cyfraddau gamblo problemus yn sylweddol uwch ymhlith cyn-filwyr na'r rhai nad ydynt yn gyn-filwyr. Roedd cyn-filwyr gwrywaidd yn fwy tebygol o fod wedi dioddef digwyddiad trawmatig na'r rhai nad ydynt yn gyn-filwyr. Nid oedd y gwahaniaethau o ran cyflyrau iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau na rheoli arian yn esbonio'r berthynas rhwng statws fel cyn-filwr a gamblo problemus. Ni welwyd bod unrhyw wahaniaeth o ran hyd gwasanaeth. Mae angen cynnal rhagor o ymchwil â samplau mwy yn targedu gamblo problemus a phrofiad y Lluoedd Arfog ym mhoblogaeth y DU gan ddefnyddio meini prawf diagnostig cyfoes.

Roedd Cymdeithas Genedlaethol y Swyddogion Prawf (2009) yn amcangyfrif bod mwy na 20,000 o gyn-filwyr yn y system cyfiawnder troseddol ar draws Cymru a Lloegr gyda 12,000 ar brawf ac 8,500 arall yn y ddalfa. Roedd hyn yn cyfateb i 8.5% o'r boblogaeth carchardai bryd hynny a 6% o'r rhai ar brawf a pharôl. Ar hyn o bryd, nid yw'n hysbys faint yn union o gyn-bersonél y lluoedd arfog sydd yn y carchar yng Nghymru a Lloegr. Mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn (2015) wedi amcangyfrif mai'r ffigur ar gyfer carchardai yw 3.4 y cant tra bod Cynghair Howard (2011) wedi amcangyfrif bod y ffigur yn agosach at 1 o bob 10.

Yn 2019, cynhaliodd Tîm Lluoedd Arfog Llywodraeth Cymru ymarfer cwmpasu i nodi unrhyw fylchau canfyddedig mewn gwasanaethau i gyn-filwyr a'u teuluoedd yng Nghymru (Tîm Lluoedd Arfog Llywodraeth Cymru, 2019). Fel rhan o'r ymarfer, gofynnwyd i gyn-filwyr 'Ydych chi wedi bod yn rhan o'r System Cyfiawnder Troseddol erioed?' Yr atebion oedd: **20.8%** do; **76.4%** naddo; **2.8%** mae'n well gen i beidio â dweud.

Yn ôl Cynghair Howard (2011), mae'n ymddangos bod problemau sy'n gysylltiedig ag ymddygiadau troseddol megis camddefnyddio cyffuriau ac alcohol, digartrefedd, cyrhaeddiad addysgol isel a phwysau ariannol, a diffyg gallu i ddelio ag emosiynau, yr un mor gyffredin ymhlith cyn-bersonél sydd yn y carchar ag ydynt ymhlith poblogaeth gyffredinol carchardai.

Yn 2013, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ganllawiau o'r enw: "Veteran Informed Prisons: A guide to improving the health and well-being of prisoners in Wales who are veterans." (Llywodraeth Cymru, 2013).

Mae digartrefedd yn broblem sy'n wynebu lleiafrif o gyn-bersonél y Lluoedd Arfog. Mae cael tai digonol yn hanfodol i sicrhau iechyd da ac felly mae bod yn ddigartref yn arwydd o iechyd gwael tebygol. Mae'r tabl isod yn dangos daliadaeth tai y boblogaeth cyn-filwyr o'i gymharu â phoblogaeth oedolion y DU (Y Llog Brydeinig Frenhinol, 2014). Mae'n dangos bod y gymuned cyn-filwyr yn fwy tebygol o fod yn berchen ar eu tŷ eu hunain ac yn llai tebygol o rentu'n breifat. Gall hyn fod o ganlyniad i'w demograffig hŷn o'i gymharu â phoblogaeth gyffredinol y DU.



Mae sawl astudiaeth wedi dangos bod nodweddion a phrofiad cyn-bersonél digartref y Lluoedd Arfog yn debyg ar y cyfan i'r boblogaeth ddi-gartref gyfan, er bod cyn-bersonél y Lluoedd Arfog yn hŷn, ac efallai eu bod yn ddigartref am fwy o amser (gwefan Iechyd Cyhoeddus Cymru, fel ym mis Mehefin (2019)). Amcangyfrifir ymhellach y bydd 8% o'r gymuned cyn-filwyr wedi profi amrywiaeth o broblemau'n ymwneud â thai o fewn y flwyddyn ddiwethaf. Nododd y Llog Brydeinig Frenhinol (2014) fod y rhan fwyaf o'r problemau'n ymwneud â thai i'w gweld ymhlith y rhai a ryddhawyd o fewn y pum mlynedd cyn casglu eu data, yn enwedig wrth ddelio â chynghorau neu gymdeithasau tai.

Yn ôl yr ymchwil ddiweddaraf gan y Weinyddiaeth Amddiffyn (2019), nid oedd unrhyw wahaniaeth o ran statws cyflogaeth cyn-filwyr a'r rhai nad ydynt wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog sydd o oedran gweithio. Roedd dros dri chwarter y cyn-filwyr (79%) a'r rhai nad ydynt wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog (79%) yn gyflogedig. Yn yr un modd nid oedd unrhyw wahaniaeth o ran statws cyflogaeth cyn-filwyr a'r rhai nad ydynt wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog sydd o oedran gweithio yn ôl rhyw, grŵp oedran, ethnigrwydd na chrefydd.

Fodd bynnag, roedd gwahaniaethau rhwng y rhywiau o fewn y poblogaethau. Roedd cyn-filwyr benywaidd a'r rhai nad ydynt wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog yn llawer mwy tebygol o fod yn segur yn economaidd, ac yn llai tebygol o fod yn gyflogedig, na dynion. Roedd hyn i'w ddisgwyl gan fod menywod o fewn poblogaeth gyffredinol y DU yn fwy tebygol na dynion o fod yn segur yn economaidd oherwydd ymrwymadau teuluol. Hefyd, nid oedd unrhyw wahaniaeth o ran y swyddi a'r diwydiannau roedd cyn-filwyr cyflogedig a'r rhai nad ydynt wedi gwasanaethu yn y lluoedd yn gweithio ynddynt. Fodd bynnag, roedd cyn-filwyr cyflogedig benywaidd yn llawer mwy tebygol o weithio yn y diwydiant Gweinyddu Cyhoeddus ac Amddiffyn na menywod cyflogedig nad ydynt wedi gwasanaethu yn y lluoedd (16% o'i gymharu ag 8%).





Cefndir

Diffiniad

Ystadegau

Anghenion Iechyd

Strategaeth

Cyfamod

Casgliad

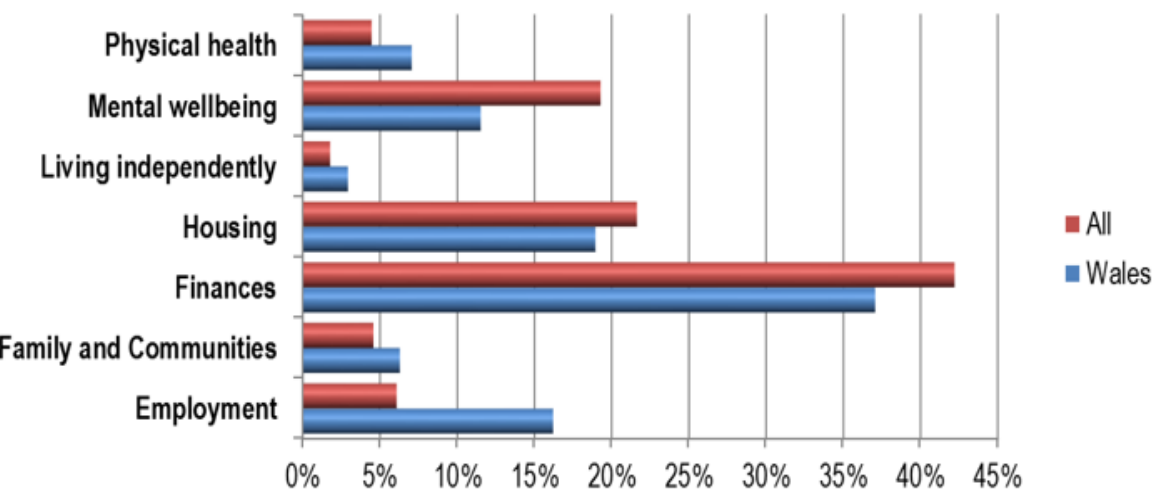
Cyfeiriadau



Gellir cael rhagor o wybodaeth ynglŷn ag anghenion iechyd a lles gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (2018) a'i chyflwyniad ynglŷn ag ymgysylltiad cyn-filwyr â'r 'Veterans' Gateway', sef dull cymorth wyneb yn wyneb ar y we sy'n cyfeirio cyn-filwyr a'u teuluoedd at y sefydliadau sy'n darparu'r wybodaeth, y cyngor a'r cymorth sydd eu hangen arnynt.

Mae'n ymdrin ag ystod o faterion yn amrywio o ofal iechyd i dai, cyflogadwyedd, perthnasoedd personol a llawer mwy. Mae ffigur 4 isod yn dangos hyd a lled y materion yr ymdriniwyd â nhw.

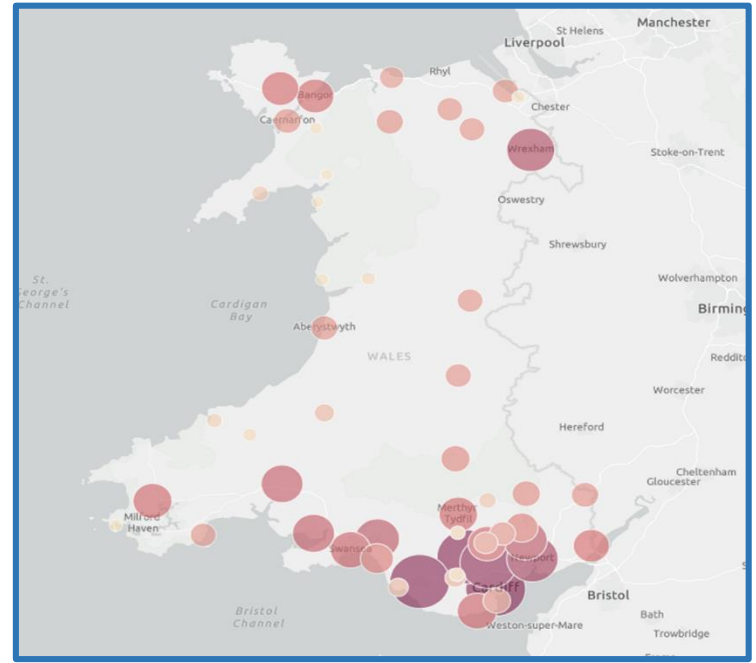
Ffigur 4. Materion yr ymdriniwyd â nhw gan Veterans' Gateway. CLILC (2018)



Mae'n amlwg bod sgysiau a cheisiadau am gymorth mewn perthynas â materion ariannol, tai a chyflogaeth yn digwydd yn llawer amlach na'r rhai ynglŷn ag iechyd corfforol neu iechyd meddwl. Mae'r proffil yn debyg i'r boblogaeth sifil ac mae'n awgrymu bod penderfynyddion iechyd ehangach yr un mor bwysig i'r boblogaeth cyn-filwyr â'u hiechyd eu hunain.

Mae'r map isod yn dangos y manau lle mae cyn-filwyr neu aelod o'r teulu wedi ymgysylltu â'r gwasanaeth amlaf.

Ffigur 5. Map yn dangos y manau lle yr ymgysylltwyd â'r Veterans' Gateway amlaf (Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (2018))



Nid yw'n syndod bod yr ardaloedd ymgysylltu dwys i'w gweld o amgylch ardaloedd mwy 'dinesig' a phoblog Cymru. Mae'n bwysig ystyried y cafeat bod maint y 'cylchoedd' yn cynrychioli nifer y galwadau (po fwyaf nifer y galwadau, y mwyaf yw'r cylch), nid nifer yr unigolion sydd wedi galw. Felly mae'n ddigon posibl y gall nifer fach o 'alwyr mynych' wyro dosbarthiad y galwadau. Fodd bynnag, mae hwn yn fesur o angen arall a allai fod yn ddefnyddiol o ran cynllunio cymorth iechyd, lles a gofal cymdeithasol.

Noder: mae'n bosibl nad yw'r gwasanaeth hwn, fel llawer o rai eraill, yn cael ei gyrchu na'i ddefnyddio ddigon o ardaloedd gwledig Cymru. Efallai bod cyfleoedd yn cael eu colli i gefnogi cyn-filwyr sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol ac o bosibl y rhai sydd angen cymorth fwyaf. Yn 2019, cynhaliodd Tîm Lluoedd Arfog Llywodraeth Cymru ymarfer cwmpasu i nodi unrhyw fylchau cydnabyddedig mewn gwasanaethau i gyn-filwyr a'u teuluoedd yng Nghymru (Tîm Lluoedd Arfog Llywodraeth Cymru, 2019). Fel rhan o'r ymarfer, gofynnwyd i gyn-filwyr a oeddent yn ymwybodol o Veterans' Gateway ac a oeddent erioed wedi cyrchu'r gwasanaeth. Dyma'r ymatebion: Wedi clywed ac wedi cyrchu: **9.8%**; Wedi clywed ond heb gyrchu: **35%**; Heb glywed am y gwasanaeth: **55.2%**

Fel rhan o'r un ymarfer cwmpasu, gofynnwyd i gyfranogwyr raddio eu profiad o chwe maes gwasanaeth gan ddefnyddio graddfa 5-pwynt, yn amrywio o gwael iawn i dda iawn. Y meysydd dan sylw oedd gofal iechyd, tai, addysg, budd-daliadau a lles, cyflogaeth, a phontio i fywyd sifil.

O'r cyfranogwyr a ymatebodd:

- Roedd 57% yn nodi bod eu **profiad pontio** yn wael neu'n wael iawn, gyda 16% yn nodi ei fod yn dda neu'n dda iawn
- Roedd 49.7% yn nodi bod eu profiad â **budd-daliadau a lles** yn wael neu'n wael iawn, gyda 9% yn nodi ei fod yn dda neu'n dda iawn.
- Roedd 39.7% yn nodi bod eu profiad o **ofal iechyd** yn dda neu'n dda iawn, gyda 34% yn nodi ei fod yn wael neu'n wael iawn hefyd.

O ran iechyd deintyddol, nodwyd ei bod hi'n fwyfwy anodd i deuluoedd personél y lluoedd arfog a chyn-filwyr gael eu henw ar gofrestr deintyddol a chael triniaeth ddeintyddol. Mae milwyr wrth gefn dan anfantais ac nid ydynt yn cael yr un sylw deintyddol â phersonél rheolaidd.

Yn ôl Cymdeithas Llywodraeth Leol (2017), mae'n hanfodol bod anghenion iechyd a lles poblogaeth cyn-filwyr yn cael eu hadlewyrchu mewn asesiadau anghenion lleol. Dim ond wrth i awdurdodau lleol, byrddau iechyd a sefydliadau trydydd sector gydweithio'n agos i gyflawni nod a rennir y gellir cyflawni hyn. Mae ymgysylltu â phob rhwydwaith cefnogaeth sy'n cysylltu â chyn-filwyr yn hanfodol yn yr achos hwn gan y byddant yn gallu darparu gwell syniad o'r gwir angen gan nad yw'r ystadegau, fel y trafodwyd yn flaenorol, o bosibl yn adlewyrchiad cwbl gywir o'r ffigwr go-iawn.

Mae anghenion iechyd cymuned cyn-filwyr, yn debyg iawn i'r gymuned sifil, yn gymhleth. Felly, oherwydd anawsterau a wynebwr yn aml o ran hyd yn oed cofnodi cyn-filwyr, mae angen amlwg am ragor o ymchwil, gweithio mewn partneriaeth a chasglu data cadarn mewn perthynas â'r garfan arbennig hon.

Y Strategaeth ar gyfer ein Cyn-filwyr

Mae cyn-filwyr yn byw ar draws y DU ac yn defnyddio gwasanaethau o bob rhan o'r llywodraethau. Mae'r ddogfen 'Y Strategaeth ar gyfer Ein Cyn-filwyr' yn ddogfen i'r Deyrnas Unedig gyfan, wedi ei chymeradwyo gan Lywodraeth y DU, Cymru a'r Alban. Bydd y modd y bydd yn cael ei chyflawni yn wahanol ym mhob rhan o'r wlad, ond, wrth lofnodi'r strategaeth hon, mae pob rhan o'r DU yn ymrwmo i gyflawni Gweledigaeth ac Egwyddorion a rennir a'r canlyniadau gorau i'n Cyn-filwyr. Yn y rhagair i'r strategaeth nodir:

"Dylem fod yn falch o'r gofal, cefnogaeth a'r parch y mae ein cymdeithas yn eu rhoi i'n Cyn-filwyr. Ond mae mwy i'w wneud. Bob dydd bydd sefydliadau ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat ac elusennol yn gweithio i gefnogi a grymuso Cyn-filwyr. Mae'r Strategaeth hon yn adeiladu ar y gwaith hwnnw ac yn gosod nodau clir ar gyfer y dyfodol. Yn y flwyddyn pan ydym yn edrych yn ôl 100 mlynedd i ddiwrnod y Cadoediad a ddaeth â'r "rhyfel i ddod â phob rhyfel i ben" i ben, rhaid i ni hefyd edrych ymlaen, i weld sut y dylem ni fel cenedl gefnogi Cyn-filwyr y dyfodol."

Mae'r strategaeth yn amlinellu'r cynlluniau, ar gyfer y deng mlynedd nesaf, ar gyfer darparu gwasanaethau cyhoeddus i Gyn-filwyr ar draws y DU. Bydd yr ymgynghoriadau a fydd yn dilyn y cyhoeddiad hwn yn defnyddio'r syniadau gorau i sefydlu sut i gyflawni hyn. Erbyn 2028, nod y strategaeth yw sicrhau bod pob Cyn-filwr yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi, ei gefnogi a'i rymuso ac, yn unol â Chyfamod y Lluoedd Arfog, na fydd fyth dan anfantais o ganlyniad i'w wasanaeth.

I weld y Strategaeth, cliciwch ar y ddelwedd i'r chwith neu [yma](#)



Gweledigaeth ac Egwyddorion

GWELEDIGAETH

Mae i'r Strategaeth hon gwmpas o 10 mlynedd hyd 2028. Trwy'r amserlen 10 mlynedd, mae'r Strategaeth yn ymdrin ag anghenion uniongyrchol Cyn-filwyr hŷn yn ogystal â gosod yr amodau cywir i gymdeithas rymuso – a chefnogi – y genhedlaeth iau. Bydd cynlluniau a chynigion yn gweithio tuag at Weledigaeth barhaus, sy'n cael ei mynegi mewn tair Egwyddor allweddol.

Y rhai sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig, a'u teuluoedd, yn trosglwyddo'n llyfn yn ôl i fywyd tu allan i'r lluoedd arfog ac yn cyfrannu yn llawn at gymdeithas sy'n deall ac yn gwerthfawrogi'r hyn y maent wedi ei wneud a'r hyn sydd ganddynt i'w gynnig.

EGWYDDORION

Mae'r Egwyddorion yn mynegi amcanion strategol y Weledigaeth yn fwy manwl

Sifiliaid yw Cyn-filwyr yn gyntaf ac yn bennaf oll ac maent yn parhau i fod o fudd i'r gymdeithas ehangach

Cyn-filwyr yn cael eu hannog a'u galluogi i wneud y mwyaf o'u potensial fel sifiliaid

Cyn-filwyr yn gallu cael cefnogaeth sy'n bodloni eu hanghenion pan fydd angen, trwy'r sectorau cyhoeddus a gwirfoddol

Mae'r Egwyddorion hyn yn cwmpasu Cyn-filwyr Arferol ac Wrth Gefn a, phan fydd hynny'n briodol, eu teuluoedd a'r rhai mewn profedigaeth. Mae'r pwyslais ar y Cyn-filwyr hynny o Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig sy'n byw yn y Deyrnas Unedig. Maes o law byddwn yn ystyried cwmpasu Cyn-filwyr sy'n dychwelyd i fyw dramor neu'n dewis gwneud hynny. Mae'r Egwyddorion hyn yn gyson â Chyfamod y Lluoedd Arfog ac yn seiliedig arno.

Mae'r strategaeth hon yn pennu Gweledigaeth ac Egwyddorion parhaol (gweler y ffeithlun i'r chwith am fanylion) ar gyfer y DU gyfan ac mae'n berthnasol ar draws pob sector o fywyd: cyhoeddus, corfforaethol, elusennol ac unigol. Ceir pum ffactor trawsbynciol sy'n gefndir i'r system gyffredinol o ddarparu gwasanaeth i'r Cyn-filwyr yn ogystal â chwe thema allweddol. Ar gyfer pob un o'r ffactorau trawsbynciol a themâu allweddol mae canlyniad ar gyfer 2028 y bydd pob cenedl yn gweithio i'w gyflawni.

Dewiswyd y chwe thema allweddol gan eu bod yn adlewyrchu'r pynciau amlycaf sy'n effeithio ar fywydau Cyn-filwyr. O ystyried bod cysylltiad rhwng y themâu, efallai fod risg y bydd eu hystyried yn unigol yn arwain at fethu â gweld problemau sy'n cael eu hailadrodd a allai effeithio ar bawb, neu beidio â rhannu arfer gorau. Gall datblygiad cadarnhaol ar un thema gael effeithiau cadarnhaol ar thema arall hefyd.

Fel y nodwyd yn flaenorol, ar gyfer pob thema mae canlyniad ar gyfer 2028, sy'n cyfuno i gynnal y Weledigaeth a'r Egwyddorion a bydd cynlluniau newydd yn cael eu mesur yn eu herbyn. Er y gallant gael eu cyflawni yn wahanol ym mhob rhanbarth neu wlad, bydd y canlyniadau'n berthnasol ar draws y DU.



Ffactorau Trawsbynciol a Chanlyniadau 2028

FFACTORAU TRAWSBYNCIOL

Sy'n effeithio ar ddarparu gwasanaethau i Gyn-filwyr ar draws yr holl Themâu Allweddol



Cydweithio



Cydlynu



Data



Canfyddiad



Cydnabyddiaeth



1. Cydweithio rhwng sefydliadau

Deilliant 2028

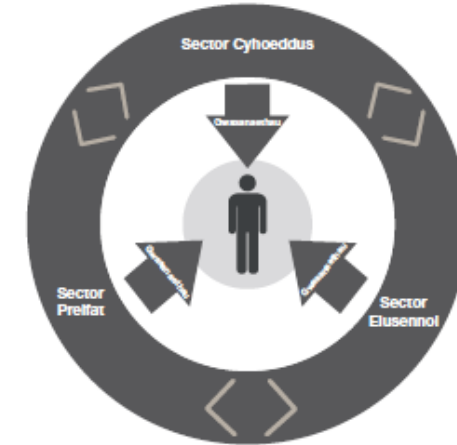
Gwell cydweithio rhwng sefydliadau yn cynnig cefnogaeth resymegol i Gyn-filwyr.



2. Cydlynu gwasanaethau Cyn-filwyr

Deilliant 2028

Cydlynu'r ddarpariaeth i Gyn-filwyr yn darparu nodau ac egwyddorion cyson dros amser a thrwy'r Deymas Unedig i gyd, gan sicrhau bod Cyn-filwyr, eu teuluoedd a'r rhai a gollodd anwyliaid yn cael eu trin yn deg mewn cymhariaeth â'r boblogaeth leol.



3. Data am y gymuned o Gyn-filwyr

Deilliant 2028

Gwell casglu, defnyddio a dadansoddi data ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat ac elusennol i lunio sail o dystiolaeth i ddynodi anghenion Cyn-filwyr yn effeithiol ac ymdrin â nhw.



5. Cydnabod Cyn-filwyr

Deilliant 2028

Cyn-filwyr yn teimlo bod eu gwasanaeth a'u profiad yn cael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi gan gymdeithas.



4. Canfyddiad y cyhoedd a'u dealltwriaeth

Deilliant 2028

Poblogaeth y Deymas Unedig yn gwerthfawrogi Cyn-filwyr ac yn deall eu profiadau amrywiol a'u diwylliant.

Themâu Allweddol a Deilliannau 2028



1. Cymuned a pherthnasau

Deiliant 2028

Cyn-filwyr yn gallu llunio perthnasau iach a chymysgu â'u cymunedau.



2. Gwaith, addysg a sgiliau

Deiliant 2028

Cyn-filwyr yn mynd i waith priodol a gallu parhau i gryfhau eu gyrfaedd ar hyd eu hoes waith.



3. Cyllid a dyled

Deiliant 2028

Cyn-filwyr yn gadael y Lluoedd Arfog gyda digon o addysg ariannol, ymwybyddiaeth a sgiliau i fod yn hunangynhaliol yn ariannol ac yn wydn.

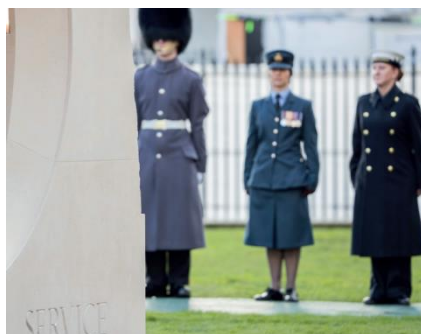


5. Creu cartref yn y gymdeithas sifil

Deiliant 2028

Cyn-filwyr â lle diogel i fyw naill ai trwy brynu, rhentu neu dal cymdeithasol.

Er bod pum Thema Allweddol a Deilliannau priodol ar gyfer 2028, at ddibenion y papur hwn byddwn yn canolbwyntio ar **Thema Allweddol #4, Iechyd a Lles**.



4. Iechyd a lles

Deiliant 2028

Pob Cyn-filwr yn mwynhau iechyd a lles corfforol a meddyliol positif, gan eu galluogi i gyfrannu at agweddau ehangach o gymdeithas.



“Er bod tystiolaeth yn awgrymu bod iechyd a lles Cynfilwyr yn gyson â gweddill y boblogaeth – neu yn well, mae rhai problemau lle gallai gwasanaethau wedi eu teilwrio fod yn addas. Er enghraifft, mae datblygiadau meddygol yn golygu bod Cyn-filwyr gydag anafiadau corfforol a/neu drawma meddyliol sy'n gysylltiedig â'u Gwasanaeth yn fwy tebygol o fyw yn hwy na'r cenedlaethau blaenorol. Gall hyn effeithio ar eu hanghenion iechyd a lles tymor hir, a rhaid i ni fod yn barod i ddiwallu'r angen hwn yn y dyfodol. Bydd y deilliannau meddygol gorau i'r holl Gyn-filwyr ar draws y Deyrnas Unedig yn ffocws pwysig. Gellir cyflawni hyn trwy drosglwyddo darpariaeth yn llyfn o'r cyfnod mewn Gwasanaeth i'r cyfnod tu allan i'r Gwasanaeth a rhannu arferion effeithiol ymhlith cymunedau clinigol a gofal iechyd, a chefnogi cydweithio rhwng sefydliadau sy'n cynnig cefnogaeth iechyd, lles a llesiant i Gyn-filwyr.”

Cyfamod y Lluoedd Arfog

Yn 2011 ymrwymodd Llywodraeth Cymru i egwyddorion Cyfamod y Lluoedd Arfog i roi i bersonél sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr a'u teuluoedd, y cymorth sydd ei angen arnynt, a sicrhau nad ydynt dan anfantais o gymharu â dinasyddion eraill wrth ddarparu gwasanaethau i gydnabod yr aberth y maent wedi eu gwneud. Amlinellir y Cyfamod fel hyn:

Llywodraeth Ei Mawrhydi

– a –

Phawb sy'n gwasanaethu neu wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y Goron, a'u Teuluoedd. Dyletswydd gyntaf y Llywodraeth yw amddiffyn y deyrnas. Mae ein Lluoedd Arfog yn cyflawni'r cyfrifoldeb hwnnw ar ran y Llywodraeth, gan aberthu rhai rhyddidau sifiliaid, gan wynebu perygl ac, weithiau, yn dioddef anaf difrifol neu farwolaeth o ganlyniad i'w dyletswydd. Mae gan deuluoedd rôl hanfodol hefyd wrth gefnogi effeithiolrwydd gweithredol ein Lluoedd Arfog. Yn gyfnewid am hyn, mae gan y genedl gyfan rwymedigaeth foesol i aelodau Gwasanaeth y Llynges, y Fyddin a'r Llu Awyr Brenhinol, ynghyd â'u teuluoedd. Maent yn haeddu ein parch a'n cefnogaeth, a chael eu trin yn deg. Ni ddylai'r rheiny sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, p'un ai yn y Lluoedd Rheolaidd neu'r Lluoedd Wrth Gefn, y rheiny sydd wedi gwasanaethu yn y gorffennol, a'u teuluoedd, wynebu unrhyw anfantais o gymharu â dinasyddion eraill o ran darpariaeth gwasanaethau cyhoeddus a masnachol.

Mae ystyriaeth arbennig yn briodol mewn rhai achosion, yn enwedig ar gyfer y rheiny sydd wedi rhoi i'r eithaf, fel y rhai sydd wedi'u hanafu a'r rhai sy'n galaru.

Mae'r rhwymedigaeth hon yn cynnwys y gymdeithas gyfan:

mae'n cynnwys cyrff gwirfoddol ac elusennol, sefydliadau preifat, a gweithredoedd unigolion wrth gefnogi'r Lluoedd Arfog. Mae cydnabod y rheiny sydd wedi cyflawni dyletswydd filwrol yn uno'r wlad ac yn dangos gwerth eu cyfraniad.

Ni ellir mynegi hyn yn fwy nag wrth ategu'r Cyfamod hwn.

23

Yn adroddiad blynyddol Cyfamod y Lluoedd Arfog mae Llywodraeth Cymru (2018) yn ailadrodd y sicrwydd bod Cymru, "...wedi ymrwymo'n llwyr o hyd i ddarparu gwasanaethau a chymorth sy'n bodloni angen ein cymuned Lluoedd Arfog." Mae'r adroddiad blynyddol cyntaf ar y cyfamod yn canolbwyntio ar iechyd a lles, addysg, tai, cyflogaeth a chymorth i ddychwelyd i fywyd bob dydd. Mae'n hanfodol cofio er y dylid canolbwyntio ar iechyd a lles, o safbwynt iechyd cyhoeddus, bod y ffactorau eraill hyn yn faterion allweddol o ran penderfynyddion ehangach iechyd ac mae ganddynt rôl hanfodol ym mywyd yr unigolyn.

Mae gan bob Bwrdd Iechyd ledled Cymru fynediad at wasanaeth arbenigol GIG Cymru i Gyn-filwyr â phroblemau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth milwrol gyda llwybr atgyfeirio agored ac uniongyrchol, gan gynnwys derbyn hunanatgyfeiriadau.

Pwysleisiodd Llywodraeth Cymru (2017) ei hymrwymiad i'r Cyfamod yn ei chyhoeddiad 'Cyfamod y Lluoedd Arfog: Blaenoriaeth Gofal Iechyd i Gyn-filwyr' a bydd ei ganlyniadau'n cael eu hadolygu ym mis Medi 2020.





O ran cyflawni'r Cyfamod, mae Llywodraeth Cymru (2018) wedi nodi'r canlynol:

Iechyd a Lles

- Mae Llywodraeth Cymru wedi ariannu Gwasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr, wedi rhoi £20m yn ychwanegol i Fyrddau Iechyd i wella gwasanaethau iechyd meddwl, a byddant yn darparu £500k ychwanegol mewn dulliau cenedlaethol a rhanbarthol i fynd i'r afael ag atal hunanladdiadau a hunan-niweidio.
- Mae cyn-filwyr wedi defnyddio, a byddant yn parhau i ddefnyddio, gwasanaethau a chymorth i gael triniaeth ar ôl cael trafferthion â chamdefnyddio sylweddau yn cynnwys alcohol.
- Ymrwymwyd i ariannu cynllun nofio am ddim ar gyfer personél sy'n gwasanaethu a chyn-filwyr tan 2021.
- Mae rhaglen mentora Newid Cam ar gyfer cyn-filwyr wedi cael £40k ychwanegol.
- Comisiynwyd a dosbarthwyd posteri electronig ar gyfer meddygfeydd i'w hatgoffa am flaenoriaeth gofal iechyd y Cyfamod. Datblygwyd Hyrwyddwyr y Lluoedd Arfog yn y Byrddau Iechyd Lleol i gefnogi a hyrwyddo gofal iechyd cyn-filwyr.
- Darparwyd ychydig yn llai na £1m o gyllid ar gyfer prostheteg cyn-filwyr.

Tai

- Datblygwyd a chyhoeddwyd y 'Llwybr Tai' sy'n cyfeirio at wasanaethau a chymorth i gyn-bersonél y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.
- Darparwyd cartrefi, sgiliau a chymwysterau trwy raglen hunanadeiladu Tŷ Ryan.
- Yng Ngwent, mae awdurdodau lleol wedi diwygio eu polisi tai i ystyried yr amser a wasanaethwyd yn y Lluoedd Arfog ar gyfer eu cynnwys ar restrau aros am dai.

Addysg

- Mae Cronfa Cefnogi Plant Milwyr yng Nghymru a Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) yn trefnu darpariaeth ar gyfer anghenion plant milwyr.
- Dyrannwyd bron i chwarter miliwn o bunnoedd i gynorthwyo'r rheiny sy'n gadael y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr i ennill cymwysterau trwy'r Cynllun Addysg Bellach ac Addysg Uwch.

Dychwelyd i Fywyd Allan o'r Lluoedd Arfog

- Cytunwyd i ariannu Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog am ddwy flynedd arall.
- Sefydlwyd 'Llwybr Cyflogaeth' â phartneriaid a Phecyn Cymorth Cyflogwyr.
- Darperir llwybr i gyn-filwyr mewn carchardai i helpu cyn-filwyr elwa ar gymorth ac adsefydlu cyn eu rhyddhau o'r carchar, ac ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r carchar.

ARMED FORCES DAY
SHOW YOUR SUPPORT





Cefndir

Diffiniad

Ystadegau

Anghenion
Iechyd

Cyfamod

Casgliad

Cyfeiriadau



Fel y nodwyd yn flaenorol, nid oes rhaid i gyn-filwyr ddatgan eu bod yn gyn-filwyr felly mae'n anodd sefydlu beth yw'r gwir angen. Erys ymrwymiad i barhau i hyrwyddo nodau'r Cyfamod ac mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i'r canlynol gydol 2019/20.

Noder – ym mhapur Llywodraeth Cymru, mae'r ymrwymadau hyn yn llawer mwy helaeth ond at ddibenion y papur, caiff yr elfennau hynny y gellir eu cyflawni'n lleol eu crynhoi isod.

- Parhau i ariannu Gwasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr gyda phwyslais ar les meddyliol. Bydd buddsoddiad mewn mentrau lleol a chenedlaethol i atal hunanladdiadau a hunan-niweidio.
- Parhau i ariannu teithio ar fysiau a nofio am ddim i gyn-filwyr.
- Darparu cyllid ar gyfer Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog am ddwy flynedd arall.
- Ymrwymiad i ymgynghori parhaus â chymuned cyn-filwyr ynghylch materion megis tai, unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, gan ddefnyddio mecanweithiau megis y Ffederasiynau Teuluoedd i gyflawni hyn.
- Parhau i weithio'n agos â'r rheiny sy'n darparu tai i gyn-filwyr a diweddarau'r Cod ar Ddyrannu Tai.
- Parhau i fwrw ymlaen â'r gwaith er mwyn casglu data ar blant cyn-filwyr ac adolygu Cod Derbyn Plant Aelodau o'r Lluoedd Arfog i sicrhau ei fod o fudd i gyn-filwyr a'u teuluoedd.
- Cyhoeddi casgliadau ac argymhellion yr Ymarfer Cwmpasu a gweithio â phartneriaid yn lleol ac yn genedlaethol i roi'r casgliadau ar waith.

Mae Heddlu Dyfed Powys, ymhlith partneriaid lleol eraill, wedi arwyddo Cyfamod y Lluoedd Arfog.





Mae Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (2019) wedi cynhyrchu canllaw i sicrhau y gall gofal sylfaenol fodloni gofynion Cyfamod y Lluoedd Arfog yn llawn. Caiff y canllaw hwn ei grynhoi yn fras yn y golofn ar y dde a dylid ei ystyried yn arfer da o ran gofal iechyd cyn-filwyr.

Mae canllawiau pellach ar gael gan Brifysgol Glyndŵr (cliciwch [yma](#) i gael mynediad). Mae gan Ddeoniaeth Cymru ganllawiau hefyd (cliciwch ar y [ddolen](#)). Gellir cael mynediad at fodiwlau e-ddysgu GIG Cymru trwy'r [ddolen](#) hon)



- Mae'r canllawiau yn awgrymu y dylid **cofnodi** statws cyn-filwr ar gofnod meddygol yr unigolyn. Dylid gwneud hyn drwy ddefnyddio **13q3 "Wedi Gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog"** neu **SNOMED-CT ID sef 224355006**. Rhoddir cyngor pellach mewn perthynas â meddyg teulu yn cael gafael ar gofnod meddygol llawn cyn-filwr os oes angen.
- Dylid rhoi **blaenoriaeth i driniaeth** pob cyn-filwr â chyflyrau iechyd a allai fod yn gysylltiedig â'u gwasanaeth milwrol. Nid yw'r cysyniad yn golygu y bydd cyn-filwr yn cael ei weld yn gynt nag unigolyn â mwy o angen clinigol, ond yn hytrach yn gyflymach na chlaf â blaenoriaeth glinigol debyg. Dylai ymarferwyr meddygol sy'n atgyfeirio ddefnyddio'r datganiad canlynol **"Mae'r claf hwn yn gyn-filwr a gall ei gyflwr/chyflwr presennol fod yn gysylltiedig â gwasanaeth milwrol felly dylid ystyried yr atgyfeiriad hwn am driniaeth â blaenoriaeth o dan Gylchlythyr Iechyd Cymru (2017) 41."**
- Rhoddwyd ymrwymiad i gyn-filwyr sydd wedi colli braich neu goes ac wedi cael **prosthesis** y Weinyddiaeth Amddiffyn o ran amnewid prosthesis.
- Mae lleiafrif bach o gyn-filwyr yn dioddef o **broblemau iechyd meddwl** sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth. Fodd bynnag, os yw'n ymddangos bod profiad milwrol cyn-filwr yn ffactor o ran materion lles meddyliol yna gellir cael cyngor gan ac atgyfeirio at help arbenigol gan **Wasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr** os oes angen.
- Ni ddylai cyn-filwyr golli eu lle ar **restrau aros ysbytai** os ydynt yn symud i rywle arall yn y DU ar ôl gadael y Lluoedd Arfog.

Mae'n hanfodol bod cynlluniau a strategaethau lleol yn gweld ac yn defnyddio'r Cyfamod a'i nodau fel man cychwyn i wella a symud ymlaen yn ogystal â'r canllawiau pellach gan Goleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol.





Casgliad

Mae anghenion iechyd a gofal cymdeithasol Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog yn gymhleth ac amrywiol, felly, mae'n rhaid ystyried yr effaith y gall penderfynyddion ehangach iechyd yn ogystal â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod ei chael ar iechyd a lles unigolyn ynghyd â'r prif anghenion iechyd sy'n cael eu nodi.

Mae angen casglu data mewn modd mwy cadarn fel y gellir cwblhau asesiad mwy cywir o anghenion iechyd cyn-filwyr. Mae data'n cael eu casglu lle mae cymorth wedi'i ddarparu, fodd bynnag, prin yw'r data ar gyfer y rhai sydd heb fanteisio ar gymorth, neu nad ydynt yn gwybod sut i wneud hynny ac efallai mai'r rhain yw'r unigolion sydd angen eu targedu fwyaf. Hefyd, mae rhwystrau ychwanegol i gasglu data. Er enghraifft, mae rhai unigolion yn dewis peidio â hawlio pensiwn y lluoedd arfog y mae ganddynt hawl i'w gael, yn peidio â datgelu eu bod yn gyn-filwr neu heb allu uniaethu â'r term 'feteran'.

Er nad yw'r mwyafrif o gyn-filwyr yn dioddef â phroblemau iechyd meddwl ar ôl gadael y Lluoedd Arfog, gall y peryglon o ddatblygu salwch meddwl ymddangos yn ystod y cyfnod pontio wrth ddychwelyd i fywyd sifil. Yn ôl y dystiolaeth bresennol:

- Mae mwy o achosion o Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ymhlith milwyr wrth gefn na milwyr rheolaidd a wasanaethodd yn y lluoedd arfog ac mae nifer y milwyr wrth gefn yn cynyddu.
- Mae'r rhai sy'n gadael y gwasanaeth yn gynnar yn fwy tebygol o ddioddef o broblemau iechyd meddwl ac, ynghyd â chyn-filwyr 24 oed ac iau, mae'r risg o hunanladdiad yn uwch yn eu plith.
- Mae'r grŵp oedran iau yn llai tebygol o fanteisio ar wasanaethau iechyd meddwl arbenigol, felly mae perygl nad yw eu hanghenion yn cael eu diwallu.
- Bydd ymgysylltu, ymgynghori a gweithio mewn partneriaeth â chyn-filwyr a'r rhai sy'n eu cefnogi yn hanfodol i ddatblygu ein dealltwriaeth ymhellach a diwallu anghenion gofal iechyd cyn-filwyr.
- Mae'n hanfodol bod unrhyw raglen i gefnogi iechyd cyn-filwyr yn adlewyrchu argymhellion y Strategaeth ar gyfer ein Cyn-filwyr ac Adroddiad y Cyfamod ac hefyd yn gysylltiedig â gwaith Grŵp Arbenigol Llywodraeth Cymru ar Anghenion Cymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru.

Arolwg bwrdd gwaith yw'r ddogfen hon o'r llenyddiaeth sydd ar gael i gyfeirio at anghenion gofal iechyd Cyn-filwyr. Er ei bod yn rhoi ciplun o ofynion cyn-filwyr, dylid cofio bod y boblogaeth cyn-filwyr yn newid yn gyflym.

Mae data lleol cywir yn hanfodol os ydym am ddyrannu adnoddau'n effeithiol. Bydd ymchwil pellach a pharhaus ac ymgysylltiad yn hanfodol i sicrhau bod ein cyn-filwyr yn cael y cymorth iechyd a gofal cymdeithasol sydd ei angen arnynt.



Cyfeiriadau

Atenstaedt, R a Jones, C (2016). *Care and support needs of military veterans in North Wales*. Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Bergman B, Mackay D a Pell J (2016). *Smoking-related cancer in military veterans: retrospective cohort study of 57,000 veterans and 173,000 matched non-veterans*. BMC Cancer 16:311.

Adran Iechyd (2008). *Meeting the healthcare needs of armed forces personnel, their families and veterans*. Cyhoeddiadau'r AI Ar-lein. Llundain.

Fear et al. (2007). *Patterns of drinking in the UK Armed Forces*. Addiction 102: 1749-1759.

Fear et al. (2010). *What are the consequences of deployment to Iraq and Afghanistan on the mental health of the UK Armed Forces?* Lancet 375: 1783-97.

Fossey, M. (2010) *Across the wire: veterans, mental health and vulnerability*. Canolfan ar gyfer Iechyd Meddwl.

Llywodraeth EM (2018) *The Strategy for our Veterans*. HMG, Llundain.

Cynghrair Howard. (2011). *Report of the inquiry into former Armed Service personnel in prison*. Llundain: Cynghrair Howard dros Ddiwygio'r Deddfau Cosbi.

Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Lerpwl. (2013). *Health Needs Assessment for Ex-Armed Forces Personnel aged under 65, and their Families*. LPHO. Lerpwl.

Cymdeithas Llywodraeth Leol (2017) *Meeting the public health needs of the armed forces*. LGA. Llundain

Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2017) *A Guide to Veterans Service*. Y Goron, Llundain.

Gwefan y Weinyddiaeth Amddiffyn (fel ym mis Mai 2019) <https://www.gov.uk/government/organisations/ministry-of-defence>

Y Weinyddiaeth Amddiffyn. (2018). *Annual Medical Discharges in the UK Regular Armed Forces 1st April 2013 - 31st March 2018*. MoD. Llundain.

Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2019). *Annual Population Survey: UK Armed Forces Veterans residing in Great Britain, 2017*. MoD. Llundain

Y Weinyddiaeth Amddiffyn (2015). *Location of Armed Forces Pension and Compensation Recipients at 31 March 2015*. MoD. Llundain

Cymdeithas Genedlaethol y Swyddogion Prawf (NAPO) (2009). *Armed Forces and the Criminal Justice System: A briefing from NAPO the Trade Union and Professional Association for Family Court and Probation Staff*. Llundain

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019). *Gwefan Veterans Health Current issues* (cyrchwyd Mehefin 2019) <http://howis.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/59768>

Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru (2015). *Projected numbers of veterans in Wales*. ICC, Caerdydd

Roberts E, Dighton G, Fossey M, Hogan L, Kitchiner N, Rogers R & Dymond S (2019). *Gambling Problems and Military- and Health-Related Behaviour in UK Armed Forces Veterans*. *Military Behavioural Health. Ar gael yma: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21635781.2019.1644263*

Stiff R a van Woerden H. (2011) *Veterans' health care needs assessment*. ICC, Caerdydd

Lleng Brydeinig Frenhinol (2005). *Profile of the ex-service community in the UK*. RBL. Llundain

Lleng Brydeinig Frenhinol (2006). *Future profile and welfare needs of the ex-service community*. RBL. Llundain

Lleng Brydeinig Frenhinol (2014). *A UK household survey of the ex-service community*. RBL. Llundain

Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (2019) *Meeting the Healthcare Needs of Veterans*. Gwefan RCGP (cyrchwyd Mehefin 2019) <https://www.rcgp.org.uk/policy/rcgp-policy-areas/veterans-healthcare-needs.aspx>

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

Llywodraeth Cymru (2013) *Veteran Informed Prisons: A guide to improving the health and well-being of prisoners in Wales who are veterans*

Llywodraeth Cymru (2017) *Cylchlythyr Iechyd Cymru – Cyfamod y Lluoedd Arfog*. LIC, Caerdydd

Llywodraeth Cymru (2018) *Cyfamod Lluoedd Arfog Llywodraeth Cymru Adroddiad Blynyddol 2018*. LIC. Caerdydd

Tim Lluoedd Arfog Llywodraeth Cymru (2019) *Ymarfer Cwmpasu Llywodraeth Cymru er mwyn nodi unrhyw fylchau yn y gwasanaethau i gyn-filwyr a'u teuluoedd yng Nghymru – Adroddiad Terfynol*

Asiantaeth Llywodraeth Leol Cymru (2018) *Veterans' Gateway Update*. Cyflwyniad PowerPoint .

Diolchiadau

Diolch i'r canlynol am eu cyngor a'u cymorth:

- Anna Bird, Pennaeth Partneriaethau Strategol, Amrywiaeth a Chynhwysiant, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- Helen Sullivan, Rheolwr Partneriaeth Strategol a Chynhwysiant, Partneriaethau Strategol, Amrywiaeth a Chynhwysiant, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
- Caroline Whittaker, Arweinydd Ansawdd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Claire Jones, Arbenigwr Gwybodaeth Iechyd Cyhoeddus, Tîm Iechyd Cyhoeddus BIPBC
- Paula Mitchell, Hwylusydd Gwella Ansawdd ac Effaith, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Rhiannon Beaumont-Wood, Cyfarwyddwr Gweithredol Ansawdd, Nyrsio a Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Jan Williams, Cadeirydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Neil Kitchiner, Cyfarwyddwr, Arweinydd Clinigol Ymgynghorol a Chymrawd Ymchwil Anrhydeddus Uwch, Gwasanaeth Cyn-Filwyr GIG Cymru
- Vanessa Bailey, Therapydd Cyn-filwyr, Gwasanaeth Cyn-filwyr GIG Cymru
- Capten D Bell, (Milisia) Peirianwyr Brenhinol Sir Fynwy, Capten Milisia, Y Castell, Trefynwy
- Sue Ball, Cyfarwyddwr Cynorthywol, y Gweithlu a Datblygu Sefydliadol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan