



Older People's Commissioner for Wales
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

TAFLEN FFEITHIAU CYDRADDOLDEB AC ANABLEDD

Cyflwyniad

Mae anabledd yn 'nodwedd warchoddedig' yn Neddf Cydraddoldeb 2010. Mae'r gyfraith yn datgan bod gan berson anabledd os oes ganddo nam corfforol neu feddyliol ac iddo effaith niweidiol sylweddol a hirdymor ar ei allu i gyflawni gweithgareddau beunyddiol arferol. Darganfu'r Arolwg o'r Ffordd o Fyw Gyffredinol yn 2011 fod 58% o bobl rhwng 68 a 74 oed yng Nghymru yn dweud bod ganddyn nhw salwch hirdymor a bod y nifer yma'n cynyddu i 68% ymysg y rhai 75 oed a throsodd.

Y materion

Mae gan Gymru gyfran fwy o bobl dros 55 oed ag anhwylderau sy'n cael eu cysylltu'n fwy cyffredinol â'r rhai sydd dros oedran ymddeol nag mewn rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig. Mae canran uchel o'r bobl hyn yn y cymoedd lle mae treftadaeth y gweithfeydd glo a diwydiant trwm wedi'i gynnig fel esboniad dros yr effaith anghymesur o negyddol ar iechyd y bobl hŷn sydd ar hyn o bryd yn byw yn yr ardaloedd hynny.

Darganfu ymchwil i newidiadau corfforol mewn henaint fod gweithrediad yr ysgyfaint yn dirywio o 35 oed ymlaen ond y gall graddfa'r dirywiad ddyblu dros 70 oed. Darganfuwyd hefyd fod gweithrediad y galon yn dirywio gydag oedran a bod y risg o afiechyd cardiofasgwlaidd yn dyblu bob degawd. Roedd mynychder clefyd y galon neu strôc yn 13% ymysg dynion 55-64 oed, ond yn 37% ymysg dynion dros 75 oed. Roedd yn 5% ymysg menywod 55-64 oed o'i gymharu â bron 28% ymysg menywod dros 75 oed.

Gwelodd astudiaeth arall fod cryfder gafael y dwylo yn dirywio gydag oedran a bod yr effaith yn fwy ymysg menywod. Yn ogystal gwelir gostyngiad cynyddol yng nghryfder a màs y cyhyrau. Mae cryfder

cyhyrau'r pen-glin yn dirywio o 10 i 15% bob degawd tan yr oedran 70-75 pan fo'r dirywiad yn cyflymu i 25-40% bob degawd. Mae cwympiadau marwol yn cynyddu'n ddramatig gydag oedran ymysg dynion a menywod ac maen nhw ar eu huchaf ymysg y rhai dros 80 oed. Unwaith eto mae anymataliaeth yn cynyddu gydag oedran ac mae menywod dros 70 oed ddwywaith mor debygol â dynion o fod yn dioddef anymataliaeth.

Mae colli clyw yn effeithio ar 71% o bobl dros 70 oed i ryw raddau a darganfu un astudiaeth fod gan 95% o bobl 80 oed neu drosodd ryw faint o golled clyw. Yn y Deyrnas Unedig mae nifer yr achosion o ddirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig â henaint cyfnod hwyr ymysg y rhai 65 oed a throsodd yn 5% ac mae'n codi i 12% ymysg y rhai 80 oed a throsodd.

Rhagwelir y bydd nifer y bobl hŷn sydd ag anableddau dysgu ac y mae arnyn nhw angen gofal cymdeithasol yn cynyddu o 3-5% dros y pum mlynedd nesaf. Ond, gall unigolion ddioddef problemau pan fyddan nhw'n trosglwyddo o dimau gofal cymdeithasol anabledd dysgu i dimau gofal cymdeithasol pobl hŷn lle gall tybiaethau rhagfarnlyd ar sail oedran gyfyngu ar y dewisiadau sy'n cael eu cynnig iddyn nhw. Gall hyn effeithio ar eu hannibyniaeth ac effeithio'n negyddol ar eu llesiant yn gyffredinol.

Casgliad

Mae dirywiad corfforol wrth heneiddio yn anorfod i ryw raddau. Ond, mae graddfa'r dirywiad yma yn digwydd ar sail unigol ac ni ddylai fod yn ffactor canolog yn ein hasesiad o anghenion pobl.

Datblygodd ymgyrchwyr anabledd y 'model cymdeithasol o anabledd' i esbonio sut yr ydym yn atal pobl anabl rhag cymryd rhan lawn yn y gymdeithas trwy godi rhwystrau mewn 'amgylcheddau, agweddau a sefydliadau'. Trwy fabwysiadu 'model cymdeithasol o heneiddio' gellir gweld ein bod hefyd yn creu yr un rhwystrau mewn 'amgylcheddau, agweddau a sefydliadau' i bobl hŷn. Mae defnyddio'r dull hwn o weithredu yn ein galluogi i symud oddi wrth y model meddygol o heneiddio sy'n canolbwyntio ar ddirywiad biolegol. Mae hefyd yn atal stereoteipio negyddol o fywyd yn ddiweddarach mewn oes a'r canfyddiad bod pobl hŷn yn un grŵp unffurf sy'n profi oedran hŷn yn union yr un ffordd.

I weld y gronfa dystiolaeth ar gyfer y daflen ffeithiau hon ac adnoddau pellach ewch i www.olderpeoplewales.com