



Older People's Commissioner for Wales
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Llais annibynnol a hyrwyddwr ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru.

Gwneud Cymru'n lle da i heneiddio ynddo, nid i rai pobl yn unig ond i bawb.

Dogfen Gweithio

FFRAMWAITH

GWEITHREDU 2013 - 17

Cyflwyniad

Fel Comisiynydd, rwyf yma ar gyfer ac oherwydd pobl hŷn. Rwyf yn siarad ar ran pobl hŷn ac yn gwneud yn siŵr bod eu llais yn cael ei glywed a'n bod yn ymateb i'r llais hwnnw. Mae'r Fframwaith Gweithredu hwn yn amlinellu'r cyd-destun y byddaf yn gweithredu o fewn iddo a sut y byddaf i, fel Comisiynydd, yn gwneud cyfraniad at wella bywydau pobl hŷn ledled Cymru dros y pedair blynedd nesaf.

Mae gennym lawer o bethau yng Nghymru y gallwn fod yn falch ohonynt: ein treftadaeth, ein diwylliant a'n hiaith, ein hymrwymiad i gyfiawnder cymdeithasol, cydraddoldeb a thegwch, ein cymunedau, cefnogaeth wleidyddol hir i wella bywydau pobl hŷn, a thrydydd sector cryf a llawer o staff yn y gwasanaethau cyhoeddus sy'n helpu ac yn cynnal miloedd o bobl bob dydd. Fel Comisiynydd Pobl Hŷn rwyf yn arbennig o falch bod ein pobl hŷn, sy'n gwneud cymaint drwy ofalu, gwirfoddoli a helpu eraill ac yn gwneud cymaint o wahaniaeth. Mae pobl hŷn yn cyfrannu buddiannau economaidd sylweddol at economi Cymru. Hwyl yw un o'n hasedau mwyaf.

Mae dros 710,000 o bobl hŷn yng Nghymru a hwyl yw'n grŵp demograffig mwyaf gyda rhannau o Gymru â'r lefelau uchaf o bobl hŷn yn y DU. Rhagwelir y bydd nifer y bobl hŷn sy'n byw yng Nghymru'n cynyddu'n sylweddol yn ystod y degawdau nesaf.

Nid yw ac ni ddylai pobl hŷn gael eu trin fel grŵp ar wahân. Nid yw llawer ohonynt yn gweld eu hunain fel 'pobl hŷn'. Dylai sut yr ydym yn edrych ar bobl hŷn ac yn eu trin yn adlewyrchu'r gwerthoedd sy'n bwysig i ni. Mae cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol yn ganolog i Ddeddf Llywodraeth Cymru 2006 a rhaid iddynt fod yn sail nid yn unig i'n dyheadau ar gyfer pobl hŷn ond hefyd i'n gwasanaethau cyhoeddus a'n darpariaeth gofal a chymorth.

Ni ddylem gymryd dim yn ganiataol am ansawdd bywyd pobl hŷn. Dylem holi ein hunain 'a yw Cymru'n lle da i heneiddio, nid i rai pobl yn unig ond i bawb?' Er bod llawer o bobl hŷn yn teimlo'n bositif am eu bywydau, nid

yw heneiddio fel y dylai fod i lawer. Mae gormod yn byw yn dal i fyw mewn tloedi, unigedd, yn teimlo'n agored i niwed ac nid oes ganddynt neb i droi ato os oes angen help arnynt. Mae llawer o bobl hŷn yn teimlo nad ydynt yn cael gafael yr wybodaeth sydd ei hangen arnynt i wneud penderfyniadau pwysig, nad oes ganddynt ddewis na rheolaeth, neu ei bod yn rhy anodd ceisio cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Rydym yn cael ein cyflwyno'n gyson â delweddau negyddol o heneiddio a phobl hŷn, sy'n aml yn teimlo nad ydynt yn cael eu gwerthfawrogi neu eu bod yn profi gwahaniaethu.

Mae'r heriau ariannol sylweddol sy'n ein hwynebu'n golygu bod yr amgylchiadau gweithio'n ansicr, yn anodd ac yn newid yn gyflym. Mae gan bobl hŷn eisoes brofiad uniongyrchol o effaith yr hinsawdd economaidd ac effaith y cyfyngiadau ariannol ar ein cymorth cymdeithasol a chymunedol ac ar ein mwynderau. Fodd bynnag, mae hwn hefyd yn gyfnod sy'n cynnig cyfleoedd, i fod yn fwy effeithiol wrth ddylunio a darparu gwasanaethau cyhoeddus, i weithio ag egni a chreadigrwydd pobl hŷn i'w helpu i ateb eu gofynion eu hunain ac i newid patrymau gwasanaeth fel y gallant leihau dibyniaeth yn llawer mwy effeithiol. Mae lleisiau pobl hŷn, eu gwybodaeth a'u profiad yn allweddol i fynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu Cymru. Os gallwn wneud pethau'n iawn i bobl hŷn, bydd pethau'n iawn am genedlaethau, nid yw'n fater o 'un ai neu'.

Rydym am i Gymru fod yn lle da i heneiddio ynddo nid i rai'n unig ond i bawb. Dywed pobl hŷn wrthym eu bod am gael bywyd sydd â gwerth, ystyr a phwrrpas iddo. Rydym felly wedi trefnu ein Fframwaith Gweithredu o amgylch y pedair thema neu ganlyniad allweddol sy'n ganolog i gyflawni bywyd sydd â gwerth, ystyr a phwrrpas iddo.

Y themâu yw:

- Rwyf yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnaf ac yn fy mharchu
- Gallaf wneud y pethau sy'n bwysig i mi
- Gallaf gael yr help sydd ei angen arnaf, pan fo'i angen, yn y ffordd rwyf ei angen
- Rwyf yn byw mewn lle sy'n addas i mi a fy mywyd

O dan bob un o'r pedair thema unigol rydym wedi nodi'r cyd-destun, yr heriau a'r meysydd cyffredinol yr ydym yn bwriadu canolbwyntio arnynt. Bydd y rhain yn eu tro yn arwain ein rhaglen waith dreigl flynyddol. Pob blwyddyn byddwn yn cynhyrchu rhaglen waith weithredol, sy'n cysylltu gwaith penodol â'r pedair thema. Drwy wneud hyn gallwn fod yn hyderus y bydd ein gwaith yn gwella bywydau pobl hŷn yng Nghymru.

Bydd y Comisiwn yn parhau i weithio mewn partneriaeth, yn cynyddu ein gwybodaeth a'n meddwl ledled Cymru, byddwn yn parhau i ddarparu cymorth ymarferol ond byddwn hefyd yn parhau i adolygu, yn dwyn i gyfrif, yn cyhoeddi canllawiau ac yn craffu ar ddeddfwriaeth, yn ogystal â chodi materion pwysig â Llywodraethau Cymru a'r DU. Drwy wneud hyn byddaf yn cyflawni fy nghyfrifoldebau statudol fel yr amlinellir yn Neddf Comisiynydd Pobl Hŷn (Cymru) 2006. Dyma sut y byddaf yn chwarae fy rhan i wella perfformiad Cymru a sut y mae'n rhoi sylw i anghenion a dyheadau pobl hŷn.

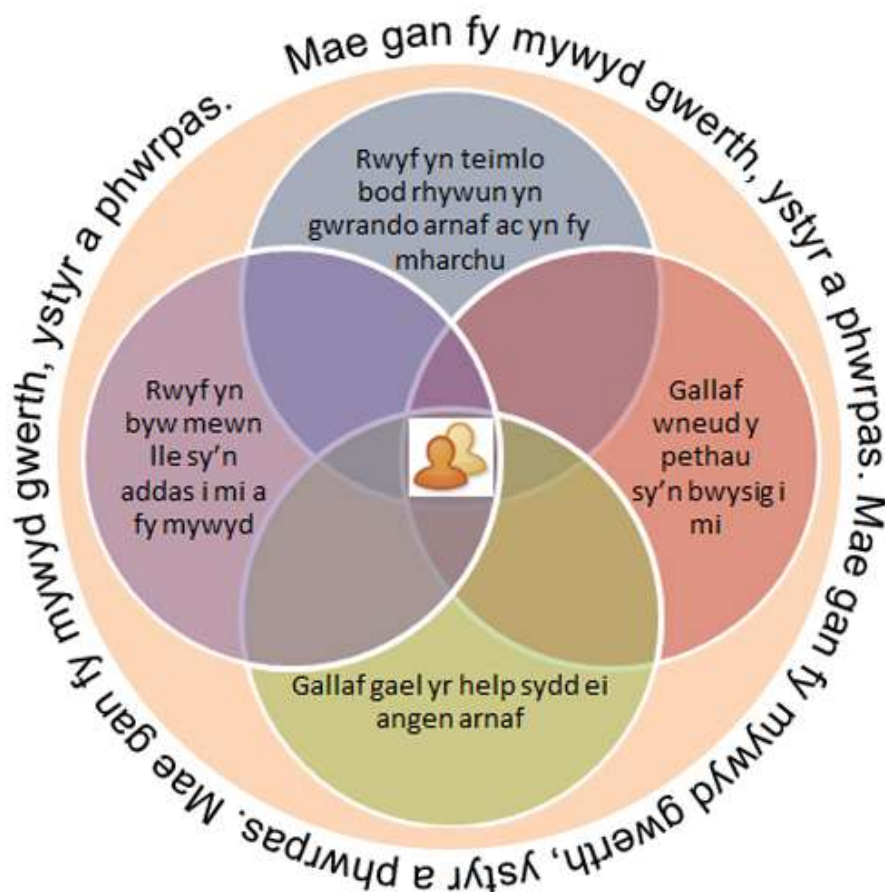
Mae Cymru wedi arwain y ffordd drwy sefydlu'r Comisiynydd Pobl Hŷn cyntaf yn y byd ac mae ganddi ymrwymiad hir i wella agweddau, polisi ac arferion gweithio. Er mwyn cyflawni hyn mae angen i ni anelu at y safonau uchaf, nid yr isaf. Pobl hŷn yw asgwrn cefn ein cymunedau ac un o'n prif asedau ac edrychaf ymlaen at weithio â hwy dros y pedair blynedd nesaf, gan chwarae fy rhan i wneud yn siŵr ein bod ni yng Nghymru nid yn unig yn amddiffyn ac yn cynorthwyo'r rhai mwyaf agored i niwed, ond ein bod hefyd yn gwneud Cymru'n lle da i heneiddio, nid i rai pobl yn unig ond i bawb.



Sarah Rochira, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Yr hyn mae pobl hŷn yn ei ddweud sy'n bwysig iddynt

Ffigur 1: Mae ein themâu'n seiliedig ar yr hyn mae pobl hŷn yn ei ddweud sydd bwysicaf iddynt.



Mae ein holl waith yn seiliedig ar yr hyn mae pobl hŷn yn ei ddweud sy'n bwysig iddynt. Lansiodd ein Sioe Deithiol Ymgysylltu newydd ym mis Mehefin 2012, lle buom yn cwrdd â phobl hŷn ym mhob rhan o Gymru. Gofynnwyd iddynt beth yw'r pethau da a'r pethau drwg am dyfu'n hŷn ac am y pethau yr hoffai pobl hŷn i ni ganolbwyntio arnynt ar eu rhan.

O ganlyniad i'w hymatebion, ynghyd â thrafodaethau ag amrywiaeth eang o fudiadau, a chanlyniadau'r ymchwiliad a gomisiynwyd gennym i roi llais uniongyrchol i bobl hŷn, rydym wedi pennu 4 prif thema sy'n sail i ansawdd bywyd da, bywyd sydd â gwerth, ystyr a phwrpas. Y themâu hyn yw:

- Rwyf yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnaf ac yn fy mharchu
- Gallaf wneud y pethau sy'n bwysig i mi
- Gallaf gael yr help sydd ei angen arnaf, pan fo'i angen, yn y ffordd rwyf ei angen
- Rwyf yn byw mewn lle sy'n addas i mi a fy mywyd

Y rhain felly yw'r themâu arfaethedig ar gyfer ein fframwaith gweithredu newydd. Rydym ar hyn o bryd yn datblygu matricesau perfformiad a fydd yn mesur cynnydd yn y pedwar maes a byddwn yn gwahodd sylwadau arnynt yn y man.

Gyda'i gilydd mae ein pedair thema'n disgrifio'r heriau mwyaf sy'n ein hwynebu i gyd mewn gwasanaethau cyhoeddus i wella bywydau pobl hŷn yng Nghymru. Mae'r angen i fywyd gael gwerh, ystyr a phwrrpas yn nodwedd sy'n uno'r cyfan ac a ddylai fod yn elfen o bob gwasanaeth cyhoeddus. Dyma yw'r canlyniad mwyaf, diwedd strategaethau, polisiau a chynlluniau. Dyma'r ymrwymiad mwyaf yng Nghymru i bobl hŷn. Rhaid i ni brofi'n gyson i weld a yw'r nodau a'r camau rydym yn eu cymryd yn gwneud cyfraniad positif at gyflawni'r canlyniadau hyn a defnyddio lleisiau pobl hŷn fel y prawf mwyaf o gyflawniad.

Pobl hŷn yw un o'r adnoddau mwyaf sydd gan Gymru, ac mae WRVS wedi rhoi gwerth o £1 biliwn y flwyddyn arno, ac felly rhaid manteisio i'r eithaf ar eu potensial i gyfrannu, i gael eu cynnwys, i gael eu gwerthfawrogi ac i gael ymdeimlad o gyflawniad.

Thema: 'Rwy'n teimlo bod rhywun yn gwrando arnaf ac yn fy mharchu'

Cyd-destun a her

Yn rhy aml o lawer, nid yw pobl hŷn yn cael eu trin yn y ffordd maent yn ei haeddu gan ein gwasanaethau cyhoeddus ac nid yw eu cyfraniad na'u gwerth at fywyd yng Nghymru'n cael cydnabyddiaeth haeddiannol.

Yn aml mae llais, dewis a rheolaeth pobl hŷn yn cael eu cyfyngu. Mae'r rhain yn bwysig i bob un ohonom-: maent yn ymwneud â hunaniaeth, hunan fynegiant a hawliau dynol. Mae cyfyngu arnynt yn niweidio hyder, hunan barch a lles.

Mae gwahaniaethu ar sail oed yn parhau'n broblem sy'n cael ei chrybwyll, a'i phrofi, gan bobl hŷn. Gall gwahaniaethu ar sail oed arwain at ddisgwyliadau isel, unigrwydd cymdeithasol a methiant i gael gwasanaethau, triniaeth neu ofal. Ychydig iawn o hawliau penodol sydd gan bobl hŷn mewn cyfraith, ac o'r herwydd gall fod yn anodd herio ansawdd gwael a methiannau mewn gwasanaethau.

Pobl hŷn sydd fwyaf tebygol o ddiodef camdriniaeth, gyda dros 43,000 o ddiodefwr honedig yn 2009/10¹.

Mae'n hanfodol bod gan bobl hŷn hawliau effeithiol a bod modd iddynt hwy a'r sawl sy'n eu cynrychioli eu gweithredu. Rhaid i ddeddfwriaeth newydd wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau'r sawl sydd angen cael eu hamddiffyn rhag niwed fel y gallant fyw mewn urddas ac yn ddiogel heb ofni cam-fanteisio na chamdriniaeth.

Mae gan agweddau cyhoeddus a phroffesiynol rôl allweddol i'w chwarae yn y ffordd y mae pobl hŷn yn cael eu gweld, yn gweld eu hunain, ac mewn ymddygiad tuag atynt. Rhaid i ni herio rhagdybiaethau anghywir a negyddol am oed a'r broses heneiddio. Rhaid i ni gydnabod yn llawer mwy effeithiol y rôl allweddol sydd gan bobl hŷn yn eu holl amrywiaeth ymhob agwedd ar fywyd yng Nghymru.

Rhaid i'r gwasanaethau i gyd ymateb yn well i anghenion pobl hŷn i sicrhau eu bod yn cael eu clywed, eu parchu a bod eu lleisiau'n dylanwadu ar y ffordd y mae gwasanaethau'n cael eu dylunio, eu datblygu a'u darparu, a rhaid adolygu hygyrchedd, ansawdd ac effaith gwasanaethau'n barhaus.

Bydd y Comisiwn Pobl Hŷn yn:

- Codi ymwybyddiaeth o gyfraniad pobl hŷn, yn herio stereoteipiau a gwella dealltwriaeth o heneiddio a'r broses heneiddio.
- Gyrru gwelliannau yn y ffyrdd y mae cyrff cyhoeddus yn ymgysylltu â phobl hŷn drwy annog a rhannu arferion da a dwyn cyrff i gyfrif.
- Helpu i herio a rhoi sylw i'r gwahaniaethu annheg y mae pobl hŷn yn ei wynebu. Byddwn yn chwilio am dystiolaeth o driniaeth annheg ac arferion da, yn dwyn cyrff i gyfrif ac yn asesu effeithiolrwydd y gwaharddiad ar wahaniaethu ar sail oed mewn nwyddau, cyfleusterau a gwasanaethau.
- Parhau i hybu gwelliannau yn y driniaeth a gaiff pobl hŷn o ran urddas a pharch.
- Byddwn yn pwysu am hawliau cryfach sydd â photensial gwirioneddol i hybu gwelliannau yn y profiadau o ddydd i ddydd y mae pobl hŷn yn eu cael.

“Mae henaint yn cael y bai am bopeth; nid yw fy meddyg yn barod i wrando arna i bellach.”ⁱⁱ

“Rwyf yn aelod defnyddiol o'r gymuned hon ac mae'n gas gen i pan gyfeirir ataf fel baich. Mae hynny'n fy nigio'n arw.”ⁱⁱⁱ

“Mae cymdeithas heddiw'n esgeuluso pobl hŷn ...rydym yn cael ein rhoi ar y domen sbwriel.”^{iv}

“Mae rhai pobl yn trin pobl hŷn heb ddim parch.”^v

Thema: 'Gallaf wneud y pethau sy'n bwysig i mi'

Cyd-destun a her

Mae'r cyfleoedd sydd gan bobl hŷn i barhau'n egnïol, i ddysgu, i weithio a chyfrannu at gymdeithas yn rhy brin ar hyn o bryd. Mae hyn yn cael effaith uniongyrchol ar iechyd meddyliol a chorfforol pobl hŷn, gan danseilio eu lles a'u hannibyniaeth fel unigolion a rhoi costau diangen ar wasanaethau. Mae'r rhesymau am y diffyg cymorth hwn yn cynnwys gwahaniaethu, disgwyliadau isel, diffyg cymorth i unigolion a chymorth ariannol ac arall sy'n annigonol ar gyfer gormod o'r gweithgareddau sydd ar gael. Mae'n deyrnged i egni a phenderfyniad cymaint o bobl hŷn bod, er hynny, cymaint o enghreifftiau calonogol o bobl sy'n parhau i weithio a dysgu wrth iddynt heneiddio. Mae grwpiau a phrosiectau ym mhob rhan o Gymru sy'n gwneud y gorau o egni a brwdfrydedd pobl hŷn i ddod at ei gilydd, i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd, ac i roi sylw i rai o'r heriau sy'n bodoli yn eu cymunedau.

Mae'r gwariant cyfartalog ar addysg yn £86 ar gyfer rhai 50-75 oed; ac yn £60 yn unig ar gyfer oedolion dros 75oed^{vi}. Mae tlodi ac anghydraddoldeb yn parhau'n broblemau mawr i lawer o bobl hŷn yng Nghymru, ac mae hynny'n cyfyngu ar gyfleoedd ac yn effeithio ar ansawdd bywyd. Rhaid i ni fynd i'r afael â hyn yn fwy effeithiol. Bydd helpu pobl i hawlio'r hyn mae ganddynt hawl iddo a darparu gwybodaeth a chynghor o ansawdd da yn rhan bwysig o hyn.

Mae angen i'r cymorth a roddir i bobl hŷn drwy anghenion iechyd a gofal cymdeithasol fod yn seiliedig ar yr egwyddor sylfaenol eu bod ar gael i wella ansawdd bywyd, sy'n cynnwys gweithgarwch boddhaus, ac y dylai helpu i leihau unigedd.

Bydd y Comisiwn Pobl Hŷn yn:

- Ymdrechu i roi unigrwydd ac unigedd yn uwch ar agenda gwasanaethau cyhoeddus a gwneud cyrff yn atebol os nad yw eu penderfyniadau'n helpu i gynnal cymunedau a gweithio yn erbyn unigrwydd ac unigedd.

- Hyrwyddo a chefnogi hawl pobl hŷn i gael cyfranogi'n llawn ym mywyd Cymru, boed fel rhan o'r gweithlu, fel gwirfoddolwyr, neu drwy gyfrannu at fywyd cymunedol a dinesig.
- Ymgyrchu dros welliannau mewn trafndiaeth. Byddwn yn edrych ar dystiolaeth o effeithiolrwydd trafndiaeth gymunedol a cheisio gwella dealltwriaeth o anghenion pobl hŷn o ran cynllunio trafndiaeth.
- Ceisio cynnal, gwella a chynyddu'r cyfleoedd sydd ar gael i bobl hŷn i gyfranogi mewn dysgu, y celfyddydau, chwaraeon, y gymuned ac fel gwirfoddolwyr. Byddwn yn craffu ar brosesau penderfynu i edrych ar degwch a dealltwriaeth o werth cyfleoedd o'r fath.
- Byddwn yn annog trafodaeth ymhlith cyflogwyr ar yr hyn sydd angen ei wneud i gefnogi gweithlu hŷn. Bydd hyn yn cynnwys ymgyrchu dros well mynediad at hyfforddiant mewn sgiliau sylfaenol i bobl hŷn, ac ymagwedd fwy ymatebol tuag at gynllunio gyrfaoedd sy'n helpu pobl hŷn i symud i swyddi gwahanol a pharhau i weithio cyhyd ag sydd angen iddynt neu gyhyd ag y byddant yn dymuno'i wneud.
- Byddwn yn ymdrechu i gael gwell dealltwriaeth o lawer o effaith tlodi ac anghydraddoldeb ar bobl hŷn gyda Llywodraethau Cymru a'r DU, ac i sicrhau y cymerir camau effeithiol i roi sylw iddynt.
- Byddwn yn ymgyrchu i amddiffyn pobl hŷn yn well rhag effeithiau anghymesur o ganlyniad i'r pwysau ariannol sydd ar gyrff cyhoeddus. Byddwn yn gweithredu os bydd angen i ddwyn cyrff i gyfrif am y ffordd maent yn dyrannu adnoddau i wasanaeth ac ar draws ardaloedd daearyddol. Byddwn yn pwysleisio'r angen i beidio rhoi'r cenedlaethau mewn sefyllfa lle maent yn cystadlu yn erbyn ei gilydd a byddwn yn hytrach yn hybu ymagwedd gydol oes i fynd i'r afael â thlodi, sy'n cydnabod y cysylltiadau rhwng tlodi mewn plentyndod a henaint.

- Asesu a chynyddu i ba raddau y mae strategaethau a chynlluniau allweddol gwasanaethau cyhoeddus yn adlewyrchu'r materion sy'n berthnasol i bobl hŷn.

“Nid yw'r ffaith ein bod yn heneiddio'n golygu na allwn wneud pethau.”^{vii}

“Mae unigedd yn gwthio'i ffordd i fywydau pobl hŷn yn araf, mae'n rhywbeth nad yw'n cael sylw. . . . Nid oes strwythur y gall pobl droi ato, oherwydd nid yw unigedd yn golygu eich bod yn ddinesydd cyflawn un diwrnod ac yn unig y diwrnod wedyn, mae'n cymryd blynyddoedd lawer a nifer fawr o ffactorau gwahanol.”^{viii}

“Wn i ddim sut mae rhai ar bensiwn y wladwriaeth yn ymdopi.”^{ix}

Thema: ‘Gallaf gael yr help sydd ei angen arnaf, pan fo'i angen, yn y ffordd rwyf ei angen’

Cyd-destun a her

Mae llawer o arferion da i'w canfod yn y cymorth a ddarperir i bobl hŷn gan wasanaethau cyhoeddus a'r trydydd sector. Fodd bynnag, mae angen llawer mwy o bwyslais ar atal dibyniaeth a rhoi'r hawl i bobl hŷn gael help priodol ar yr adeg briodol, i gadw'u hannibyniaeth.

Mae gofaluwr yn darparu cymorth amhrisiadwy i'r rhai sy'n annwyl iddynt. Mae llawer yn ceisio ymdopi ag anghenion cymhleth y sawl maent yn gofalu amdanynt, a hynny'n aml heb fawr ddim cymorth na hyfforddiant. Mae pobl hŷn a gofaluwr angen help a chynhaliaeth mewn ffordd sy'n addas ar gyfer eu hanghenion ac sy'n cydnabod yr hyn sy'n wirioneddol bwysig iddynt.

Ffactor pwysig wrth benderfynu pa mor effeithiol yw'r cymorth mae pobl yn ei gael yw'r wybodaeth a'r cyngor sydd ar gael iddynt: dylai pobl gael gwybodaeth a chyngor ar yr adeg iawn, yn mewn ffordd briodol ac mor

agos i gartref â phosibl. Dylai gael ei roi mewn ffordd sy'n cynnig llais, dewis a rheolaeth. Dylai fod yn gynaliadwy a fforddiadwy.

Dylai pobl gael cymorth mewn ffordd sydd wedi'u thargedu a'i haddasu ar gyfer eu hamgylchiadau unigol. Nid oes dealltwriaeth drylwyr iawn o ddementia, er enghraifft, ac mae rhagdybiaethau yn cael eu gwneud yn aml am y clefyd a'i effaith, yn seiliedig ar wybodaeth annigonol. Mae oddeutu 42,000 o bobl yng Nghymru'n byw â dementia^x. Mae'n hanfodol bod pawb sy'n gweithio â phobl hŷn yn cael gwybodaeth ddigonol am effaith dementia a bod ymwybyddiaeth y cyhoedd ohono'n gwella.

Bydd y Comisiwn Pobl Hŷn yn:

- Cynyddu'r llais, y dewis a'r rheolaeth sydd gan bobl hŷn dros eu bywydau, yn enwedig pan fyddant mewn sefyllfaoedd sy'n eu gwneud yn agored i niwed.
- Parhau i graffu ar bolisiâu a'r gyfraith i sicrhau bod anghenion pobl hŷn yn cael sylw digonol. Byddwn yn rhannu arferion da a gwybodaeth fel y gwneir y gorau o'r cyfleoedd a ddaw yn sgil deddfwriaeth gwasanaethau cymdeithasol newydd yng Nghymru i wella gwasanaethau ac i ddiogelu pobl hŷn yn well. Byddwn yn asesu effeithiolrwydd y ddeddfwriaeth hon.
- Hybu newid mewn arferion sy'n cydnabod pa mor hanfodol yw gwybodaeth amserol, o safon uchel a hygyrch. Byddwn yn dwyn cyrff i gyfrif am effeithiolrwydd y cyngor a ddarperir ganddynt. Byddwn yn gweithio â phobl hŷn i asesu ansawdd y gwasanaethau hyn.
- Gweithio mewn partneriaeth i wella agweddau tuag at, a dealltwriaeth y cyhoedd o ddementia, i godi ymwybyddiaeth mewn gwasanaethau cyhoeddus a phwyso am hyfforddiant mwy effeithiol.
- Asesu pa mor effeithiol yw'r Bil Gwasanaethau Cymdeithasol (Cymru) i gynnal ansawdd bywyd ac i sicrhau bod anghenion a dymuniadau pobl hŷn yn ganolog i'r gwasanaethau a ddarperir.

- Hybu dadlau a gweithredu i roi sylw i'r angen am newid sylweddol yn y ffordd y mae gwasanaethau cyhoeddus yn cael eu dylunio a'u darparu. Byddwn am weld diwedd ar amrywiadau ledled Cymru na ellir eu cyfiawnhau yn ansawdd ac argaeledd gwasanaethau.
- Gwaith â mudiadau gofalwyr i adeiladu'r sail tystiolaeth i wella'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr yng Nghymru.

“Ei gwneud haws i gael gafael ar ddarparwyr gwasanaethau. Mae'n ddryslyd braidd os ydych yn ceisio cael gwybodaeth am fudd-daliadau neu help arall pan fydd yr angen yn codi.”^{xi}

“Byddwn yn gwerthfawrogi ychydig o help â'r pethau bach.”^{xii}

“Mae'n debyg eu bod yn arbenigo mewn dementia. Ni fyddech yn credu hynny. Mae pob un yn ysgrifennu sylwadau yn y llyfr cofnodion sy'n cael ei adael yn lle Mam fel ‘...roedd wedi gwneud paned o de a thost a marmaled iddi ei hun cyn i mi gyrraedd.’ Nid yw hynny'n wir – mae'n byw â dementia – nid oes ganddi syniad sut mae gwneud tost...mae Mam yn fodlon dweud unrhyw beth i beidio achosi trafferth.”^{xiii}

Thema: 'Rwyf yn byw mewn lle sy'n addas i mi a fy mywyd'

Cyd-destun a her

Mae'r fan lle mae pobl yn byw yn hanfodol i gynnal ansawdd bywyd ac amrywiaeth y cyfleoedd sydd ar gael iddynt. Mae gwneud gwelliannu i ansawdd tai'n allweddol i roi sylw i dlodi ac anghydraddoldeb. Mae nifer a dewis y tai sydd ar gael sy'n ateb gofynion pobl hŷn ar hyn o bryd yn gyfyngedig. Mae llawer o gartrefi angen eu gwella ac mae diffyg gwybodaeth a chymorth ar gael. Mae angen rhoi sylw i'r amrywiad annerbyniol sydd yn ansawdd y ddarpariaeth.

Mae angen i flaengynllunio yng Nghymru gydnabod anghenion poblogaeth sy'n heneiddio ac y bydd rhoi sylw i'r rhain yn gwneud cymunedau'n lleoedd gwell i bawb, ac nid i bobl hŷn yn unig.

Mae angen i gynllunio cymunedol adlewyrchu barn ac anghenion pobl hŷn. Byddwn yn pwysu am ymagwedd ledled Cymru sy'n gwneud dinasoedd a chymunedau'n fannau gwell i bobl hŷn fyw.

Rhaid i ni wneud yn siŵr bod deddfwriaeth newydd yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl hŷn sydd angen eu hamddiffyn rhag niwed fel y byddant mewn gwell sefyllfa i fyw'n ddiogel ac yn urddasol, heb gam-fanteisio na chamdriniaeth.

Bydd y Comisiwn Pobl Hŷn yn:

- Gwella'r ymdeimlad o ddiogelwch y mae pobl hŷn yn ei gael yn eu cymunedau eu hunain drwy wella ymwybyddiaeth a'r trefniadau i atal a mynd i'r afael â chamdriniaeth a gwella mesurau i amddiffyn oedolion. Byddwn yn adeiladu ar waith rydym wedi'i wneud eisoes ar hawliau, camdriniaeth ariannol, cymorth eirioli, chwythu'r chwiban a mynediad at gyfiawnder.

- Hyrwyddo ac amddiffyn hawl pobl hŷn i gael eu trin yn deg o fewn y trefniadau ar gyfer talu am ofal, yn y gofal preswyl a ddarperir, gan gynnwys cau cartrefi gofal a darparu gofal yn y cartref.
- Helpu i fabwysiadu'r camau sydd ei hangen yn ymarferol i wneud dinasoedd a chymunedau yng Nghymru'n rhai 'Ystyriol o Oed'. Mae hyn yn cynnwys blaengynllunio da, sicrhau y darperir neuaddau cymunedol, safleoedd bws a thoiledau cyhoeddus.
- Dylanwadu ar bolisi a deddfwriaeth yn y meysydd tai a chynllunio i sicrhau bod buddiannau pobl hŷn yn cael sylw digonol.
- Ennyn trafodaeth a gweithredu ar anghenion tai pobl hŷn heddiw ac yn y dyfodol, gan geisio sicrhau y rhoddir ystyriaeth lawn i anghenion, dymuniadau a disgwyliadau amrywiol cenedlaethau o bobl hŷn yn awr ac yn y dyfodol, a bod problemau cymunedau gwledig a threfi a dinasoedd yn cael sylw.
- Hyrwyddo defnydd o'r cysyniad o 'les' (sy'n cynnwys bodlonrwydd cyffredinol â bywyd, cyflawniad, y gallu i weithredu'n dda) fel sylfaen i ddylanwadu ar bolisiau ac arferion sy'n rhoi blaenoriaeth wirioneddol i anghenion a dymuniadau pobl hŷn fel ffordd o fesur cynnydd yng Nghymru.

“Nid oes digon o gyfleusterau (lleol) ar gyfer pobl hŷn.”^{xiv}

“Mae pobl yn byw mewn pob math o lefydd. Mae rhai pobl yn byw â'u teulu. Mae rhai pobl yn byw â phobl eraill. Mae rhai pobl yn byw ar eu pen eu hunain. Mae ble'r ydych yn byw yn bwysig iawn i chi.”^{xv}

Diben y Comisiwn Pobl Hŷn

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn gweithredu fel llais a hyrwyddwr annibynnol ar ran pobl hŷn yng Nghymru, gan eu cynrychioli ac eiriol ar eu rhan.

Mae gwaith y Comisiwn yn seiliedig ar yr hyn mae pobl hŷn yn ei ddweud wrthym sydd bwysicaf iddynt. Mae cysylltiadau parhaus, ystyrlon ac uniongyrchol â phobl hŷn, a'r rhai sy'n eu cynrychioli ac yn eu cynorthwyo, yn sicrhau bod gwaith y Comisiwn yn adlewyrchu'r pethau hynny sydd bwysicaf iddynt ac sy'n cael effaith ar fywydau pobl 60 oed a hŷn yng Nghymru.

Mae'r Comisiynydd yn annibynnol ar y llywodraeth ac mae'n bennaeth Comisiwn Pobl Hŷn Cymru.

Gwaith y Comisiwn, fel yr amlinellir yn y ddeddfwriaeth a sefydlodd y Comisiwn yn 2006 yw:

- Hybu ymwybyddiaeth o hawliau a buddiannau pobl hŷn yng Nghymru.
- Herio gwahaniaethu yn erbyn pobl hŷn yng Nghymru.
- Annog arferion gorau yn y ffordd y mae pobl hŷn yn cael eu trin yng Nghymru.
- Adolygu'r gyfraith sy'n effeithio ar fuddiannau pobl hŷn yng Nghymru.

Bydd y Comisiwn yn datblygu ei waith drwy:

- Sicrhau bod llunwyr polisi a darparwyr gwasanaethau ledled Cymru'n deall y materion hynny sy'n bwysig i bobl hŷn, a'u bod yn cael eu hadlewyrchu yn eu gwaith.
- Dwyn ynghyd sefydliadau a rhanddeiliaid sydd â dylanwad i ddatblygu ffyrdd newydd o weithio i greu canlyniadau gwell i bobl hŷn.
- Cydnabod yr hyn sy'n llwyddiannus a hyrwyddo arferion gorau, ond hefyd, pan fydd angen, adolygu, craffu ac amlinellu disgwyliadau a safonau sy'n gysylltiedig â darparu gwasanaethau.

Rydym yn gweithio i wneud yn siŵr bod Cymru'n lle da i heneiddio, nid i rai pobl yn unig ond i bawb. Mae'r Comisiwn yn gatalydd i newid pethau. Rydym yn ymgymryd â darnau penodol o waith ein hunain ond rydym hefyd yn pwysu am newidiadau trawsffurfiol i bobl hŷn ledled Cymru. Mi all a bydd y Comisiwn yn dwyn pobl ynghyd, yn gweithredu fel eiriolwr cywir mewn dadleuon y mae angen amdanynt, yn helpu i sicrhau canlyniadau effeithiol yn dilyn trafodaethau ac yn sicrhau y canfyddir y camau sydd angen eu cymryd.

Rydym yn gweithio â nifer o fudiadau o'r trydydd sector, yn ogystal â chyrrff gwleidyddol a statudol. Byddwn yn parhau i gynnal partneriaethau effeithiol. Rydym yn gwneud hyn er mwyn annog dull cydlynus o weithio ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru. Gwneir hyn am na all un sefydliad wynebu'r heriau i wella gwasanaethau i bobl hŷn ar ei ben ei hun; mae gan bob un ohonom gyfraniad i'w wneud.

Os gallwn i gyd ddechrau cymryd camau arloesol drwy gydweithio, gwrando ar y bobl yn ein cymunedau ac ysgogi gwasanaethau yng Nghymru, yna gall Cymru fod yn lle da i heneiddio. Gyda'n gilydd mae angen i ni ddysgu ac adeiladu ar arferion da yng Nghymru, yn ogystal â chwalu'r rhwystrau sy'n atal gwelliannau.

Gwerthoedd

Mae ein gwerthoedd yn diffinio diwylliant y Comisiwn.

Wedi'u gyrru gan bobl hŷn: Mae pobl hŷn yn ganolog i waith y Comisiwn. Mae ein holl waith yn cael ei yrru gan yr hyn y dywed pobl hŷn sy'n bwysig iddynt. Mae ein gwaith yn canolbwyntio ar gyflawni newid gwirioneddol sy'n ystyrlon i bobl hŷn.

I Gymru gyfan: Mae'r Comisiwn yn berthnasol ac o fewn cyrraedd pobl ym mhob rhan o Gymru, ym mha le bynnag maent yn byw, beth bynnag eu hil, eu rhyw, anabledd, rhywioldeb, crefydd neu gred.

Annibynnol: Bydd y Comisiwn yn gwneud ei waith i hyrwyddo buddiannau pobl hŷn yng Nghymru mewn ffordd sy'n annibynnol ar y llywodraeth ac unrhyw gorff arall.

Awdurdodol: Rydym yn sefydliad gonest a phwrpasol, sy'n eglur ynghylch ein sail tystiolaeth, sy'n cadw cysylltiad agos â dymuniadau a buddiannau pobl hŷn ac yn barod i herio, os bydd angen.

Cadw mewn cysylltiad: Rydym yn cyfathrebu'n rheolaidd ac yn effeithiol â phobl hŷn, y rhai sy'n eu cynrychioli ac â'n rhanddeiliaid allweddol ynghylch materion sy'n effeithio ar bobl hŷn, ein gwaith a'n cynnydd.

Cydweithredol: Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â phobl hŷn eu hunain i roi llais uniongyrchol iddynt ac â chyrrff eraill i osgoi dyblygu diangen, gan wneud y defnydd gorau o wybodaeth a sgiliau i sicrhau bod ein gwaith yn cael cymaint o effaith â phosibl.

Mae'r Comisiwn wedi ymrwymo i Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar Bobl Hŷn. Dylent gael eu hystyried gan bob sefydliad a'u defnyddio fel fframwaith ar gyfer sut maent yn trin pobl hŷn.

Adrodd cynnydd

Mae'r Comisiwn wedi ymgymryd ag amrywiaeth eang o waith o dan ei gynllun strategol cyntaf. Mae manylion am waith y Comisiwn, ei gyflawniadau a'r canlyniadau positif sydd wedi deillio i bobl hŷn wedi'u cynnwys yn Adroddiad y Comisiynydd, dogfen a gyhoeddir yn flynyddol ac sy'n cael ei dosbarthu'n eang i bobl hŷn a rhanddeiliaid, gan gynnwys Prif Weinidog Cymru a'r Cynulliad Cenedlaethol.

Mae copïau o adroddiad y Comisiynydd ar gael yn www.olderpeoplewales.com neu drwy gysylltu â'r Comisiwn.

Cysylltu â ni

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Caerdydd
CF10 5FL

Ffôn: 08442 640670 (cyfradd rhif lleol)

E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com

Ar-lein www.olderpeoplewales.com

Ffuriau hygyrch

Os hoffech gael copi o'r ddogfen hon mewn Braille, print bras neu fformat clywedol, cysylltwch â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

Cysylltwch â ni drwy e-bostio ask@olderpeoplewales neu ffonio 08442 640670.

Mae'r ddogfen hon ar gael hefyd yn Gymraeg a Saesneg ar ein gwefan, ewch i www.olderpeoplewales.com. Os hoffech chi gael copi mewn unrhyw ieithoedd eraill, cysylltwch â ni drwy e-bostio gofyn@olderpeoplewales.com neu drwy ffonio 08442 640670.

Cyfeiriadau

- ⁱ Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol (2011) Amddiffyn oedolion agored i niwed, adroddiad monitro 2009-2010.
- ⁱⁱ Dyfyniad o ymateb i Holiadur Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012)
- ⁱⁱⁱ Dyfyniad o Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012). Ymchwil Storiâu Gwahaniaethu ar Sail Oed. Tudalen 24
- ^{iv} Dyfyniad o ymateb i Holiadur Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012). Holiadur yn yr Eisteddfod Genedlaethol
- ^v Dyfyniad o ymateb i Holiadur Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
- ^{vi} Estyn (2012). Medrau ar gyfer dysgwyr hŷn: effaith dysgu oedolion yn y gymuned ar les dysgwyr hŷn - Ionawr 2012
<http://www.estyn.gov.uk/english/docViewer/231367.5/skills-for-older-learners-the-impact-of-adultcommunitylearning-on-the-wellbeing-of-older-learners-january-2012/?navmap=30,163>
- ^{vii} Dyfyniad o JRF (2012) Perspectives on ageing with a learning disability. Tudalen 9
- ^{viii} Dyfyniad o Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012) Ymchwil Storiâu Gwahaniaethu ar Sail Oed. Tudalen 18
- ^{ix} Dyfyniad o ymateb i Holiadur Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012) yn yr Eisteddfod Genedlaethol.
- ^x Gwefan GIG Cymru www.wales.nhs.uk/healthtopics/conditions/dementia
- ^{xi} Dyfyniad o ymateb i Holiadur Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012)
- ^{xii} Dyfyniad o ymateb i Holiadur Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012)
- ^{xiii} Dyfyniad o Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012) Fy nghartref, fy ngofal, fy llais. Tudalen 10
- ^{xiv} Dyfyniad o ymateb i Holiadur Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2012).
- ^{xv} Dyfyniad o JRF (2012) Perspectives on ageing with a learning disability. Tudalen 4