Older People's Commissioner for Wales
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Etholiad Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2016

Galwadau am Newid

Llais ac eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn

Cynnwys

Rhagair	**03**
Mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd pobl hŷn	**04**
Mynd i'r afael ag achosion tlodi ymysg pobl hŷn	**05**
Gweddnewid bywydau pobl hŷn sy'n byw â dementia	**06**
Mynd i'r afael â rhagfarn ar sail oedran a gwahaniaethu yn annheg yn erbyn pobl hŷn	**07**
Diogelu pobl hŷn sydd mewn perygl o niwed	**08**
Cyfeiriadau	**10**

Rhagair

Mae gan Lywodraeth nesaf Cymru gyfle i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i bobl hŷn, gan adeiladu ar y gwaith helaeth a wnaed eisoes i wella eu bywydau.

Fel Comisiynydd, rwyf wedi datgan yn glir bod yn rhaid i leisiau pobl hŷn gael eu clywed a bod rhaid mynd i'r afael â'r materion sy'n bwysig iddyn nhw. Drwy fy ngwaith ymgysylltu helaeth ar hyd a lled Cymru, mae pobl hŷn wedi rhannu gyda mi eu profiadau a'r newid y maent am ei weld.

Mae'r ddogfen hon yn defnyddio lleisiau pobl hŷn, yn ogystal â gwybodaeth a gasglwyd drwy fy ngwaith, i nodi'r meysydd allweddol lle mae'n rhaid cael newid a'r ymrwymiadau y dylid eu cynnwys ym maniffestos y pleidiau cyn etholiad Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn 2016.

Wrth lunio'r ddogfen hon, rwyf wedi ystyried deddfwriaeth a ddeddfwyd yn ddiweddar, yn ogystal â deddfwriaeth sy'n cael ei thrafod ar hyn o bryd, er mwyn sicrhau nad yw'r galwadau am newid yr wyf wedi'u cynnwys yn cael eu negyddu gan y newid sydd eisoes ar y gweill.

Drwy ddefnyddio lleisiau pobl hŷn yn effeithiol a chyflawni'r newid y maent eisiau ac angen ei weld, gall Cymru barhau i arwain y ffordd i wella bywydau pobl hŷn a bod yn lle da i heneiddio ynddo - nid dim ond i rai, ond i bawb.

Sarah Rochira
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mynd i'r afael ag Unigrwydd ac Unigedd Pobl Hŷn

Mae unigrwydd ac unigedd yn cael effaith ddifrifol ar iechyd a lles pobl hŷn yng Nghymru. Dywed 17% o bobl 75-79 oed eu bod yn teimlo'n unig ac mae'r ffigur hwn yn codi i 63% ar gyfer rhai dros 80 oed[1]. Mae dros hanner y bobl hŷn sydd dros 75 oed yn byw eu hunain, ac mae hynny'n golygu eu bod mewn perygl arbennig o unigrwydd ac unigedd[2].

Dengys gwaith ymchwil bod yr effaith y mae unigrwydd yn ei chael ar iechyd pobl hŷn yn cyfateb i ysmygu 15 sigarét y dydd. Fe'i cysylltir ag iechyd meddwl gwael a chyflyrau megis clefydau cardiofasgwlaidd, pwysedd gwaed uchel ac mae'n cynyddu'r risg o ddementia 64%[3]. Mae unigrwydd hefyd yn cael effaith lawer ehangach ar iechyd cyhoeddus gan ei fod yn cael ei gysylltu â nifer o ganlyniadau iechyd negyddol gan gynnwys marwolaeth, morbidrwydd, iselder a hunanladdiad; mae hefyd yn cynyddu'r defnydd ar wasanaethau iechyd[4].

Heb ffordd o adael eu cartrefi, neu gyda llai o ymweliadau oddi wrth ddarparwyr gwasanaethau a gweithwyr cymunedol, bydd nifer gynyddol o bobl hŷn yn teimlo'n unig ac wedi'u hynysu a gall hyn fod yn niweidiol i'w hiechyd meddwl[5]. Mae gwasanaethau cyfeillio ledled Cymru yn chwarae rhan hollbwysig i frwydro yn erbyn unigrwydd ac unigedd. Amcangyfrifir y gall gwario £80 y pen y flwyddyn ar wasanaethau cyfeillio arbed oddeutu £300 y pen y flwyddyn mewn costau gofal cymdeithasol ac iechyd[6].

Mae'r pas bysiau am ddim yn achubiaeth i bobl hŷn, yn enwedig rhai sydd mewn perygl o fod yn unig ac ynysig. Mae'n galluogi iddynt gadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau a'u teulu, a chadw cysylltiad â'u cymunedau ac â gwasanaethau lleol. Byddai ymestyn y pasys hyn i gludiant cyhoeddus o bob math yn sicrhau bod cymunedau sydd heb wasanaethau cludiant cyhoeddus confensiynol da yn gallu elwa.

Rhaid i unigrwydd ac unigedd gael ei gydnabod fel mater iechyd cyhoeddus allweddol, i bobl hŷn a gweddill y gymdeithas, fel y gellir rhoi sylw iawn iddo.

Cynyddu'r cyllid ar gyfer gwasanaethau cyfeillio a chymorth cymunedol er mwyn mynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd.

Sicrhau bod iechyd, gofal cymdeithasol a'r trydydd sector yn systematig ac yn gweithio ar y cyd, a sicrhau gwell cysylltiadau â chymunedau er mwyn canfod pobl hŷn sy'n unig.

Cadw'r pasys bysiau rhatach a'u hymestyn i gludiant cyhoeddus o bob math.

Mynd i'r afael ag achosion tlodi ymysg pobl hŷn

Ar hyn o bryd, mae dros 84,000 o bobl hŷn yn byw mewn tlodi yng Nghymru, gydag oddeutu 50,000 yn byw mewn tlodi eithriadol[7]. Mae llawer mwy o bobl hŷn hefyd yn dibynnu'n llwyr ar bensiwn y wladwriaeth fel eu prif ffynhonnell incwm.

Mae byw mewn tlodi yn cael effaith andwyol ar iechyd a lles pobl hŷn: gall hyd disgwyliedig oes yn y rhannau tlotaf o Gaerdydd, er enghraifft, fod deng mlynedd yn is nag yn yr ardaloedd mwyaf cefnog[8].

Gall hawliau ariannol, credyd pensiwn yn enwedig, chwarae rhan hollbwysig i godi pobl hŷn allan o dlodi. Er hynny, amcangyfrifir bod traean o'r bobl sy'n gymwys ddim yn hawlio credyd pensiwn a bod hyd at £600m o hawliau'n mynd heb eu hawlio bob blwyddyn. Pe byddai budd-daliadau cysylltiedig ag incwm yn cael eu hawlio'n llawn, gallai tlodi ymysg pobl hŷn gael ei leihau draean.

Mae'n hanfodol bod pobl hŷn nid yn unig yn gwybod pa hawliau y mae ganddynt hawl iddynt, ond dylid hefyd eu sicrhau nad oes dim 'cywilydd' mewn hawlio'r hyn y mae ganddynt hawl iddo. Gallai cynyddu'r nifer sy'n hawlio fod o help mawr i leddfu caledi ariannol yng Nghymru a bydd gwybodaeth a chyngor effeithiol yn rhan hanfodol o hyn, ochr yn ochr â herio'r stigma sy'n dal yn gysylltiedig â derbyn hawliau.

Gall pobl hŷn yng Nghymru hefyd fod £560 y flwyddyn ar eu colled oherwydd allgau digidol; mae hynny'n golygu eu bod yn methu ag elwa o siopa a thalu biliau ar-lein. Mae bron 400,000 o bobl hŷn yng Nghymru wedi'u hallgau yn ddigidol a gallent fod ar eu hennill yn sylweddol pe caent ddysgu'r sgiliau hanfodol maent eu hangen i fynd ar-lein.

Hefyd, bydd angen i lawer o bobl hŷn ddal i weithio i ategu eu hincwm. Er hynny, mae un o bob tri o bobl yng Nghymru rhwng 50 oed ac oed ymddeol – dros 200,000 o bobl – ar hyn o bryd yn ddi-waith. At hynny, os cewch eich gwneud yn ddi-waith yn eich 50au a'ch bod yn methu â chael gwaith am dros flwyddyn, rydych yn fwy tebygol o ddechrau tynnu eich pensiwn neu farw nag ydych o ddod o hyd i waith. Mae'n hollbwysig felly bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar yr help a'r hyfforddiant y mae arnynt eu hangen i aros mewn gwaith neu gael gwaith.

Gweithredu i sicrhau bod cynnydd i'w weld yn nifer y bobl hŷn sy'n derbyn hawliau.

Llunio pecyn sgiliau hanfodol i bobl hŷn er mwyn eu cefnogi i heneiddio'n dda, gan gynnwys cynhwysiant digidol ac ariannol.

Cymorth i helpu pobl hŷn i gadw eu gwaith neu gael gwaith.

Gweddnewid bywydau pobl hŷn sy'n byw â dementia

Amcangyfrifir y bydd nifer y bobl sy'n byw yng Nghymru â dementia yn codi i dros 55,000 yn y chwe blynedd nesaf. Er gwaethaf y cynnydd disgwyliedig hwn, mae'r cyfraddau diagnosis yn dal i fod yn rhy isel ac mae llawer o bobl hŷn yn byw eu bywydau gyda dementia heb y cymorth priodol y mae arnynt ei angen.

Mae felly'n hollbwysig bod y rheini sy'n cyflenwi gwasanaethau cyhoeddus yn cael eu hyfforddi'n iawn a'u bod yn meddu ar y sgiliau sy'n ofynnol i adnabod a deall anghenion pobl sy'n byw â dementia ac i roi'r help a'r gefnogaeth briodol iddynt.

Fe wnaeth y dystiolaeth yn Adolygiadau'r Comisiynydd i ansawdd bywyd pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal[9] a phrofiadau pobl hŷn mewn ysbytai yng Nghymru[10], amlygu'r ffaith bod nifer sylweddol o staff heb gael hyfforddiant digonol ar sut i helpu a chefnogi pobl â dementia yn effeithiol. Mae'r math hwn o hyfforddiant yn hollbwysig i sicrhau bod y gofal a ddarperir i bobl sy'n byw â dementia yn canolbwyntio'n llwyr ar yr unigolyn a bod eu hanghenion yn cael eu bodloni'n gyflawn.

Er mwyn creu cymunedau sy'n wir gefnogol i oedran a dementia yng Nghymru, rhaid i gymdeithas hefyd ddeall y materion sy'n effeithio ar bobl sy'n byw â dementia. Er mwyn creu cymunedau sy'n gefnogol i ddementia mae gofyn cael mudiad cymdeithasol sy'n ysgogi pob rhan o'r gymdeithas i wneud ei rhan a gweithredu.

Rhaid i'r holl staff mewn gwasanaethau cyhoeddus gael hyfforddiant i fod yn ymwybodol o ddementia, gyda hyfforddiant mwy cynhwysfawr yn cael ei roi i'r rheini sy'n gweithio'n uniongyrchol â phobl sy'n byw â dementia.

Gwella'r cyfraddau diagnosis ar gyfer dementia.

Helpu i greu cymunedau cefnogol i ddementia ledled Cymru.

Mynd i'r afael â rhagfarn ar sail oedran a gwahaniaethu yn annheg yn erbyn pobl hŷn

Mae gormod o bobl hŷn yn teimlo bod gwasanaethau, ac yn wir rhai adrannau o'r gymdeithas, yn anwybyddu eu llais ac yn gwahaniaethu yn eu herbyn dim ond oherwydd eu hoedran. Yn rhy aml, caiff pobl hŷn eu trafod mewn modd difrïol, amharchus a dilornus gan danseilio'u hunanhyder, eu hunan-barch a'u hannibyniaeth. Tybir yn aml fod pobl hŷn yn 'gyfoethocach na'r gweddill ohonom' ac yn 'faich' ar gymdeithas.

Er hynny, mae pobl hŷn yn gwneud cyfraniad gwerthfawr a phwysig sy'n werth dros £1bn y flwyddyn i economi Cymru, bron £3 miliwn y dydd, gyda gwaith gwirfoddol a gofal plant yn unig yn werth amcangyfrif o dros £750 miliwn y flwyddyn[11].

Drwy gydnabod y cyfraniad hwn a chyflenwi gwasanaethau cyhoeddus ar sail hawliau, bydd lleisiau pobl hŷn yn cael eu cynnwys yn y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau o ddydd i ddydd.

Mae hefyd yn hollbwysig chwalu'r rhwystrau rhwng gwahanol genedlaethau er mwyn mynd i'r afael â'r camdybiaethau am bobl hŷn a phobl iau fel ei gilydd. Mae gan ein cenhedlaeth hŷn a'n cenhedlaeth iau lawer iawn i'w gynnig i'w gilydd a bydd cyfleoedd i bobl hŷn a phobl iau ddod i gysylltiad â'i gilydd mewn ffordd ystyrlon yn helpu i gryfhau ein cymunedau.

Sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus yn cael eu cyflenwi ar sail hawliau.

Meithrin cysylltiad ystyrlon gyda phobl hŷn ac ymgynghori gyda nhw i sicrhau nad oes unrhyw benderfyniadau ynglŷn â pholisïau yn cael effaith anghymesur arnynt.

Cefnogi a hyrwyddo cyfleoedd sy'n pontio'r cenedlaethau er mwyn gwella perthnasoedd rhwng ein cenhedlaeth hŷn a'n cenhedlaeth iau a chryfhau cydlyniant cymunedol.

Cynnwys Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn ym mhob deddfwriaeth berthnasol.

Diogelu pobl hŷn sydd mewn perygl o niwed

Fwyfwy, mae pobl hŷn mewn perygl o niwed, nid dim ond yn gorfforol ond hefyd yn emosiynol ac yn ariannol.

Amcangyfrifir bod 1 o bob 7 o bobl hŷn yn dioddef camdriniaeth yn eu cartref eu hunain.[12] At hynny, mae mynychder camdriniaeth o'r math hwn yng Nghymru ymysg yr uchaf yn y DU.

Nid oes dealltwriaeth ddigonol eto ymysg gwasanaethau cyhoeddus, na chymdeithas yn gyffredinol, o natur y gamdriniaeth a wyneba pobl hŷn a'r amgylchiadau sy'n arwain at wneud pobl hŷn yn fwy agored i niwed neu mewn perygl.

Bob blwyddyn, mae dros 3 miliwn o bobl yn y DU yn cael eu twyllo gan sgamiau gan golli cannoedd, weithiau filoedd, o bunnau. Dengys ffigurau troseddu gynnydd o bron 60% yn nifer yr achosion o dwyll y dywedwyd wrth yr awdurdodau amdanynt dros y pum mlynedd diwethaf, gyda'r cynnydd mewn sgamiau ar-lein ac achosion o ddwyn hunaniaeth yn codi llawer iawn ar y ffigur hwn.

Mae cost sgamiau yn llawer mwy na chost ariannol: mae dioddefwyr yn colli eu hyder, eu hunan-barch a'u tawelwch meddwl ac, mewn sawl achos, maent yn teimlo cywilydd sy'n gallu eu hatal rhag dweud wrth yr awdurdodau am droseddau o'r natur hwn – dengys ffigurau bod llai na 5% o ddioddefwyr yn dweud wrth yr awdurdodau.

Fel mae esiamplau diweddar wedi dangos, gall pobl hŷn hefyd wynebu camdriniaeth ac esgeulustod yn y system iechyd a gofal cymdeithasol. Yn aml mae staff yn amharod iawn i adrodd am y gamdriniaeth a/neu'r esgeulustod hwn ac mae hynny'n dangos nad ydy'r staff yn hyderus y bydd y materion a godant yn cael sylw.[13] Pan fydd methiannau o'r fath yn digwydd, nid yw'r rhai sy'n gyfrifol yn aml yn cael eu dwyn i gyfrif, yn enwedig rhai ar lefel gorfforaethol, sy'n golygu bod pobl hŷn a'u teuluoedd yn cael eu siomi gan system sydd i fod i'w gwarchod.

I bobl mewn sefyllfaoedd sy'n eu gwneud yn agored i niwed, gall Eiriolaeth Annibynnol chwarae rhan bwysig i'w helpu i godi eu llais, mynnu dewis a rheolaeth. Mae gwasanaeth Eiriolaeth Annibynnol yn rhoi cymorth i unigolion na allant achub eu cam eu hunain a gall helpu i sicrhau gwell gwasanaethau i bobl ar adegau pan mae penderfyniadau pwysig i'w gwneud, gan atal problemau neu argyfyngau a lleihau'r angen am wasanaethau i roi sylw i'r problemau hynny.

Er hynny, mae llawer o bobl hŷn na chânt gyfle i godi eu llais yn ystyrlon, mynnu dewis a rheolaeth ar adegau hollbwysig yn eu bywydau oherwydd y diffyg dealltwriaeth cyffredin o bwysigrwydd a rôl Eiriolaeth Annibynnol.

Sicrhau yr ymdrinnir yn effeithiol â'r broblem o gam-drin domestig ymysg pobl hŷn drwy gynyddu ymwybyddiaeth o'i natur a'i effaith ymysg gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd.

Gweithredu i leihau nifer y bobl hŷn y mae sgamiau yn effeithio arnynt yng Nghymru.

Cyflwyno dyletswydd didwylledd ymysg gwasanaethau cyhoeddus a sicrhau y gellir dwyn pobl sy'n gweithio mewn awdurdodau cyhoeddus i gyfrif am fethiannau gofal.

Buddsoddi mewn eiriolaeth annibynnol ar draws Cymru i sicrhau bod gan y bobl hŷn hynny sydd fwyaf agored i niwed lais effeithiol neu rywun i siarad ar eu rhan.

Cyfeiriadau

1. http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/How_we_help/loneliness-amongst-older-people-and-the-impact-of-family-connections.pdf
2. http://www.campaigntoendloneliness.org/loneliness-research/
3. http://www.campaigntoendloneliness.org/threat-to-health/
4. http://www.olderpeoplewales.com/en/news/news/14-02- 25/The_Importance_and_Impact_of_Community_ Services_within_Wales.aspx
5. http://www.olderpeoplewales.com/en/news/news/14-02-25/The_Importance_and_Impact_of_Community_ Services_within_Wales.aspx
6. http://www.scie.org.uk/publications/briefings/files/briefing39.pdf
7. http://www.ageuk.org.uk/PageFiles/41168/Life%20on%20a%20low%20income%20-%20FINAL%20-%20E.pdf?dtrk=true
8. http://www.theguardian.com/society/2012/jul/10/cardiff-life-expectancy-rich-poor
9. http://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/A_Place_to_Call_Home_-_A_Review_into_the_Quality_of_Life_and_Care_of_Older_People_living_in_Care_Homes_in_Wales.sflb.ashx
10. http://www.olderpeoplewales.com/Libraries/OPCW_Publications/Dignified_Care_Full_Report.sflb.ashx
11. http://www.royalvoluntaryservice.org.uk/Uploads/Documents/gold_age_report_2011.pdf
12. UK Study of Abuse and Neglect of Older People Prevalence Survey Report, Department of Health and Comic Relief, 2007
13. http://gov.wales/docs/dhss/publications/130503surveyen.pdf

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru. Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod gan bobl hŷn lais sy'n cael ei glywed, eu bod yn cael dewis a bod ganddynt reolaeth, nad ydynt yn teimlo'n unig nac yn dioddef gwahaniaethu a'u bod yn derbyn y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i sicrhau bod Cymru'n lle da i heneiddio ynddo, nid i rai pobl yn unig ond i bawb.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd:

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

Ffôn: 08442 640 670

E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com
Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Trydar: @comisiwnphcymru