Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Gadael Neb ar Ôl

Camau Gweithredu ar gyfer adferiad o blaid pobl hŷn

Llais ac eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru'n gwarchod ac yn hybu hawliau pobl hŷn ledled Cymru, gan graffu a dylanwadu ar amrywiaeth eang o bolisïau ac arferion i wella eu bywydau. Mae'n darparu help a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn drwy ei thîm gwaith achosion ac mae'n gweithio i rymuso pobl hŷn i sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed ac y gweithredir yn ei gylch. Mae rôl y Comisiynydd yn seiliedig ar gyfres o bwerau cyfreithiol unigryw i'w chefnogi gydag adolygu gwaith cyrff cyhoeddus a'u dal yn atebol pan fo angen.

Mae'r Comisiynydd yn gweithredu i roi terfyn ar wahaniaethu a rhagfarn ar sail oedran, i atal cam-drin pobl hŷn ac i alluogi i bawb heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd eisiau i Gymru fod y lle gorau yn y byd i bobl heneiddio ynddo.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd

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

Ffôn: 03442 640670
E-bost: gofyn@olderpeoplewales.com
Gwefan: www.olderpeoplewales.com
Trydar: @comisiwnphcymru

Fformatau Hygyrch

Os hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni. Mae pob un o'n cyhoeddiadau hefyd ar gael i'w lawrlwytho a'u harchebu mewn nifer o fformatau gwahanol oddi ar ein gwefan.

Cynnwys

Rhagair	04
Stori Margaret	06
Pobl Hŷn a Covid-19: Ystadegau allweddol	09
Gwasanaethau gofal cymdeithasol ac iechyd yng Nghymru	10
Yr economi a phobl hŷn	13
Rhoi diwedd ar gam-drin pobl hŷn	16
Cryfhau ein cymunedau	19
Gwella cyfathrebu a chynhwysiant	22
Y Camau nesaf	25
Cyfeiriadau	26

Rhagair

Drwy gydol y pandemig rwyf wedi bod yn siarad gyda ac yn gwrando ar bobl hŷn, gofalwyr, mudiadau cymunedol, gwirfoddolwyr, gweithwyr cartrefi gofal ac eraill am eu profiadau. Mae dau beth sy’n amlygu ei hunain.

Yn gyntaf, mae llawer o bobl hŷn wedi profi amgylchiadau anodd dros ben sydd wedi gadael eu hôl, ac sydd wedi gwneud i lawer bryderu am y dyfodol ac nad ydynt eto yn ddigon hyderus i adael eu cartrefi a chrwydro o gwmpas.

Yn ail, rydym wedi gweld y gorau o bobl. Rwyf wedi clywed cymaint o storïau ysbrydoledig am bobl yn helpu ei gilydd, sut mae mudiadau cymunedol a chyrff cyhoeddus wedi ymateb yn gyflym i’r hyn oedd ei angen ac wedi bod yn greadigol wrth ganfod ffyrdd newydd o estyn allan, cysylltu a helpu.

Wrth ddisgrifio’r hyn y credaf ddylai ddigwydd nesaf, rwyf wedi dibynnu i raddau helaeth ar dystiolaeth 16 o sesiynau ymgysylltu a gynhaliwyd â phobl hŷn a’r rhai sy’n gweithio â hwy ac sy’n eu helpu, ar hyd a lled Cymru. Buom yn trafod yr heriau, yr hyn oedd yn gweithio ac nad oedd yn gweithio, ac wedi clywed yn uniongyrchol am storïau a phrofiadau pobl hŷn o’r cyfyngiadau symud.

Rwyf yn ddiolchgar dros ben am yr amser mae pobl wedi’i neilltuo i rannu eu profiadau a’u syniadau am yr hyn ddylai ddigwydd nesaf â mi. Hoffwn ddiolch yn arbennig i ‘Margaret’ sy’n rhannu ei stori yn yr adroddiad hwn. Mae’n amlwg o’r holl drafodaethau a gafwyd bod angen gweithredu’n gyflym mewn meysydd penodol i sicrhau bod pobl hŷn sydd angen eu hamddiffyn a’u helpu yn cael yr hyn sydd ei angen arnynt, yn ogystal â galluogi pobl hŷn i gyfrannu eu sgiliau, eu hegni a’u syniadau ar sut y gallwn gychwyn ar y daith sydd o’n blaenau. Ni cheir adferiad llwyddiannus heb ymgysylltu a galluogi pobl hŷn i chwarae eu rhan yn y broses honno. Rhaid inni fanteisio ar brofiad ac arbenigedd pob cenhedlaeth a chymryd y camau nesaf gyda’n gilydd.

Mae’r pandemig dychrynllyd hwn wedi amlygu’r anghydraddoldebau a’r gwahaniaethu systemig sy’n bodoli – yn enwedig yr effaith anghymesur mae’r pandemig wedi’i gael ar grwpiau penodol, fel pobl o gymunedau BAME. Mae hefyd wedi datgelu’r gwahaniaethu ar sail oedran sy’n bodoli mewn cymdeithasau ac effeithiau ofnadwy hynny ar fywydau pobl.

Yn yr adroddiad hwn rwyf yn disgrifio camau tymor byr yr wyf yn creu y mae’n rhaid inni eu cymryd yn awr ac yn ystod y tri mis nesaf, a chamau mwy tymor hir y mae’n rhaid gweithredu arnynt cyn gynted â phosibl ond a fydd yn cymryd peth amser i’w gwireddu. Byddaf yn parhau i weithredu fel y Comisiynydd Pobl Hŷn – mewn rhai achosion yn cefnogi ac yn cyfrannu at waith sy’n cael ei arwain gan eraill; yn cydweithio â sefydliadau eraill i ddod â newid, a lle bydd angen i graffu a dwyn cyrff cyhoeddus i gyfrif am eu gweithredoedd neu ddiffyg gweithredu i warchod hawliau pobl hŷn. Drwy gydol y cyfnod hwn byddaf yn parhau i ymgysylltu ac i wrando ar

grwpiau ac unigolion ledled Cymru, a bydd yr hyn y byddaf yn ei wneud yn seiliedig ar brofiadau cyfoes pobl hŷn a’u syniadau a’u barn am yr hyn ddylai newid.

Mae cyfnod o ansicrwydd a heriau anodd yn ein hwynebu, a rhaid inni sicrhau bod gwersi’n cael eu dysgu drwy brofiadau’r misoedd diwethaf. Mae angen gwarchod hawliau pobl hŷn yn well, a lle maent wedi’u colli, rhaid eu hadfer. Rhaid gwneud yn siŵr na fydd yr allgau mae llawer o bobl hŷn wedi’i brofi a’i deimlo yn parhau. Rhaid i’r rhai sydd wedi colli anwyliaid gael cefnogaeth wrth iddynt alaru, a rhaid i’r sawl sydd wedi’u gwahanu oddi wrth anwyliaid gael dod at ei gilydd unwaith eto. Wrth i gynlluniau gael eu gwneud gan y Llywodraeth a chyrff cyhoeddus i symud ymlaen o’r cam hwn o’r pandemig, rhaid cael addewid na fydd ‘neb yn cael eu gadael ar ôl’.

Heléna Herklots CBE
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Stori Margaret

‘Mae pethau da wedi digwydd hefyd, yn groes i bob disgwyl’

Rwyf yn ysgrifennu hwn ar fy mhen blwydd yn 88 oed. Rwyf wedi bod gyda fy ngŵr sydd â dementia drwy gydol y cyfyngiadau symud. Fi yw ei unig ofalwr, mae gen i glefyd niwroddirywiol ac rwyf yn defnyddio cymhorthydd cerdded i symud, ond gyda’n gilydd rydym yn dîm da. Weithiau! Mi ddiflannodd pob sicrwydd gyda’r cyfyngiadau, a hynny dros nos, ac mi gollwyd y rhwydwaith cryf roeddwn wedi’i ffurfio i’n cadw’n ddiogel yn ein cartref ein hunain.

Fel mae’n digwydd gyda’r cyfyngiadau ar y gorwel, mi gafodd ein hewyllysiau eu hailysgrifennu, gyda’r apwyntiadau i’w llofnodi yn y dyddiadur. Mi ffoniodd fy nghyfreithiwr i ddweud ei fod yn gorfod cau’r swyddfa, ond y byddai’n gwneud yn siŵr y cawn y gwaith papur os gallwn ddod o hyd i dystion addas. Gyda gweddill y wlad yn ciwio am bapur tŷ bach, mi ofynnais i Ysgrifennydd y Capel a’r blaenor ieuengaf a fyddent yn barod i helpu. Felly cafodd y cyntedd ei droi’n swyddfa dros dro, a’r drol gweini cinio’n ddesg gan y gellid ei rowlio’r 6 troedfedd i gadw pellter, gan groesi bysedd y byddai popeth yn cyrraedd mewn pryd. Yn rhyfedd iawn, mi oedd yn achlysur dwys iawn, ac aeth y blaenor â’r dogfennau i’r swyddfa â llaw. Y diwrnod wedyn mi ddaeth galwad ffôn i ddweud bod popeth wedi’i gwblhau ac mewn trefn. Dim ond wedyn y mynegwyd ein pryderon na fyddai pethau mewn trefn wrth inni wynebu’r pandemig a oedd ar y pryd yn gwaethygu o ddydd i ddydd.

Daeth dyfeisgarwch o’r fath yn rhywbeth cyffredin wrth inni orfod gwneud popeth drosom ein hunain. Nid yw’r naill na’r llall ohonom yn gallu defnyddio’r hoover yn ddiogel, na rhoi dillad ar y lein heb gwympo, felly roedd ein diwrnod gwaith yn mynd yn hwy ac yn hwy. Doedd hi ddim yn amser cinio tan 3 o’r gloch (dyna pryd y daethom ar draws Escape to the Country am y tro cyntaf), a byddai swper yn barod am 8pm, i gyd-fynd â’n tabledi.

Roedd ein gofalwr yn hapus i gael ei chyflogi i siopa a gwneud mân bethau. Roedd yn dod â bagiau y gellid eu golchi ac mi oeddwn yn ei berwi, ac roedd pwysleisio’r mesurau diogelwch wrthym dro ar ôl tro, a hi oedd ein hunig gysylltiad â’r byd mawr, heblaw am y gyrwyr Well (neu’r dosbarthwyr cyffuriau fel roeddwn yn eu galw). Mi roddais i gorau i wylio unrhyw raglen newyddion a oedd yn sôn am y Coronafeirws, roedd y trallod yr oedd yn ei achosi i fy ngŵr wrth geisio deall beth oedd yn digwydd yn druenus.

A dyna fu ein hanes tan ddiwedd Ebrill pan ddigwyddodd dau beth ofnadwy yn fy mywyd. Heb fath o reswm, mi ddechreuodd fy ngŵr golli ewinedd ei draed, a cholli llawer o waed o ganlyniad i gymryd aspirin am gyfnod hir. Mae wedi colli 7 hyd yma, mae wedi gwaedu dros bob man bob tro roedd yn digwydd, a hynny ar ddillad y gwely, ar garpedi, teils, tyweli, drwy ei sliperi, yn y gawod a dros fy nwylo a fy nillad i. Wrth lwc mi oeddwn yn arfer dysgu Cymorth Cyntaf felly mi allwn atal y gwaedu ar ôl ychydig ac roeddwn yn ddigon cryf i roi pwysau arno. Ond nid wyf yn gymwys i wneud diagnosis ar achos y broblem, nac i ganfod haint, a dyna pryd y gwelais ochr o’r GIG nad oeddwn wedi ei gweld o’r blaen, oherwydd dim ond ar ôl iddo golli trydydd ewin oedd y meddyg yn fodlon galw ar nyrs ardal i fy helpu, a hyd yn oed ar ôl colli’r seithfed nid oes meddyg yn barod i’w weld i wneud diagnosis, gan gadarnhau’r farn sydd gen i ers talwm bod Gofalwyr yn cael eu defnyddio gan feddygon nes bydd problem y claf yn gwella ohoni ei hun. Ond rhaid dweud bod y nyrsys yn hyfryd ac yn fendith, ac mae gen i feddwl y byd o bob

un. Rydym i gyd yn cytuno mai halen yw'r peth gorau at staeniau gwaed, ac rwyf wedi cael fy arbenigedd y ffordd galed. Rwy'n byw mewn ofn am y tri ewin arall.

Y peth arall ofnadwy oedd bod canser yr ysgyfaint ffrind annwyl wedi dod yn ôl yn sydyn, er ei fod gwella dros dro ers cyfnod, ac am gyfnod o 6 wythnos roedd yn wynebu diwedd ei hoes yn ynysu, cyn cael gofal a nyrsys diwedd oes o'r diwedd, a chael treulio ei phedwar diwrnod olaf mewn ysbyty. Wnawn ni, ei chylch o ffrindiau, fyth anghofio sut y bu hi farw, ac mae pob un ohonom yn cael anhawster dygymod â hynny. Mi ofynnodd ei theulu imi ysgrifennu rhan o'r deyrnged a dewis emyn ar gyfer ei hangladd, ac roedd hynny'n beth anodd ac emosiynol iawn imi. Allwn i ddim deall fy adwaith gan fy mod fel arfer yn greadures ddigon gwydn. Daeth pobl ynghyd i'w hangladd mewn glaw trwm, ac roedd gweld cymaint o'i ffrindiau yn sefyll ar hyd y daith yn syndod i'w nithoedd. Ar y diwrnod hwnnw, dydd Llun, 13 Gorffennaf, aethpwyd â fi yn fy nghadair olwyn, gyda fy ngŵr wrth fy ochr, bedwar tŷ i lawr y stryd at yr hers. Dyma'r tro cyntaf imi adael y tŷ ac mi welais un o'r golygfeydd tristaf a welais i erioed, ac mi sylweddolais fod fy mywyd wedi newid am byth. Roedd pawb yn edrych yn hŷn, roedd eu gwalltiau wedi tyfu, roeddent yn gwisgo mygydau a menig, ac roedd pawb yn flinedig a thawedog. Roedd pawb wedi newid ... dim asbri ar ôl, roedd pob angerdd am fywyd wedi eu gadael.

Ond mae pethau da wedi digwydd hefyd, yn groes i bob disgwyl.

Yn gyntaf, rwyf wedi dysgu sut i gysylltu drwy fynd i'r afael â fy iPad. Ar ôl i fy nith redeg allan o storïau amser gwely ar gyfer ei hwyrion, mi wnes i ddechrau ysgrifennu stori ar eu cyfer a aeth ymlaen am wythnosau, gyda'u tad yn arwr fel Superman, ac ambell ymddangosiad ganddynt hwythau hefyd o bryd i'w gilydd. Ni wyddwn o'r blaen y gallwn ysgrifennu ar gyfer plant. Ar ôl hynny mi wnes ysgrifennu cerddi am forladron ar eu cyfer ac mi wnaethant eu copïo ar gyfer Cyfnod Allweddol 2, a gwneud lluniau i gyd-fynd â hwy. Roedd hyn yn rhywbeth iddynt ei wneud ar ôl eu gwaith ysgol arferol. Roedd yn braf teimlo'n ddefnyddiol yn fy oed i.

Cefais fy synnu o weld cymaint o bobl iau yn troi ataf am gefnogaeth emosiynol, prin oedd rhai ohonynt yn fy adnabod ond roedd yn amlwg bod y newidiadau mewn amgylchiadau wedi effeithio'n fawr arnynt. Y cwestiwn cyntaf bob tro fyddai ... 'Sut oedd pethau yn ystod y rhyfel?' Fy ateb bob tro fyddai dweud wrthynt am beidio dechrau poeni tan i'w papurau gyrraedd, ac yna roedd eu pryderon yn dod i'r amlwg yn raddol ar ôl tipyn o dynnu coes. Ffordd ryfedd i wneud ffrindiau.

Erbyn dathliadau Diwrnod VE, roeddwn yn hiraethu am fy mrawd, a oedd yn 85 ar 6 Mai. Rydym yn agos iawn, ar ôl bod drwy brofiadau gwael efo'n gilydd yn ystod y rhyfedd. Mi gollwyd ein cartref, cafodd ei gladdu o dan y rwbel a ddaeth i lawr ar ben eich lloches, ac mi gawsom ein hanfon i ffwrdd fel faciwîs, gan fynd o ysgol i ysgol, ac mi oedd hynny'n ddigon i'n cadw'n agos drwy gydol ein hoes wedi hynny. Mi gollodd fy ngŵr ei gartref hefyd yn yr ymosodiadau o'r awyr ar Abertawe, ac mi oedd y tri ohonom am fod efo'n gilydd. Felly, mi wnes i drefnu te Buddugoliaeth, codwyd fflagiau yn yr ardd, mi gadwyd at y rheolau i gyd a buom yn hel atgofion. Y brechdanau past samwn, y sgons a'r treiffl oedd y gorau y gallwn ei wneud, ac mi aeth popeth yn dda iawn. Mi wnes gasgliad o ganeuon y cyfnod oedd ar YouTube a daeth y parti i ben gyda Noel Coward yn canu 'Dont let's be beastly to the Germans' i gofio am blentyndod na chawsom ni ddim.

Mi gawsom wythnos gyfan o ddathliadau gan ddechrau ar 31 Mai, pen blwydd fy ngŵr yn 88, gyda'n dathlu 65 mlynedd o fywyd priodasol ar 4 Mehefin. Roeddwn wedi trefnu i gael cacen ben blwydd a chafodd ei ddifetha gan gardiau, anrhegion a balŵn (roeddem wedi gwirioni â

honno). Nid oeddem wedi meddwl y byddai neb yn cofio am ein pen blwydd priodas, gan mai dim ond 3 o'r gwesteion sy'n dal yn fyw. Ond yn sydyn gofynnwyd inni am lun gan fod S4C am ein cynnwys ar raglen Prynhawn Da, a mwyaf sydyn roeddem yng nghanol digwyddiad a barod am dridiau! Cyrhaeddodd pentwr o gardiau yn y post ac â llaw, rhai ohonynt yn rhai hyfryd wedi'u gwneud â llaw. Cawsom gymaint o flodau fel bod y tŷ'n debyg i Gapel Gorffwys, yn enwedig o gofio ein hoed! Cafwyd digonedd o gacennau, gyda rhai'n dod â chyfarwyddiadau gan bobyddion cartref ar sut i'w rhewi i arbed gwaith imi, ac yn goron ar y cyfan mi alwodd menyw, sydd bellach yn ei 70au ond a oedd yn 7 oed yn fy nosbarth Ysgol Sul ac yn eistedd gyda'i modryb yn y gynulleidfa, gyda thusw o flodau i'r BRIODFERCH. Ni fyddem wedi cael y fath ddiwrnod o chwerthin a dagrau heb y cyfyngiadau. Wedyn cawsom ddyddiau o alwadau ffôn gan bobl roeddem yn eu hadnabod a oedd wedi gweld y rhaglen.

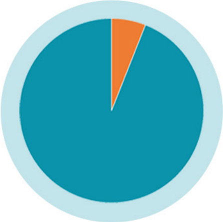
Roeddem mor ddiolchgar, roedd yr holl beth wedi codi ein calonnau. Nid oes gennym ein plant ein hunain, felly roedd yn beth mawr pan oedd pobl yn cofio amdanom, a hynny mor annisgwyl.

Yn ystod y cyfyngiadau, roedd aelodau'r capel yn gefn mawr imi, ac roedd dyfeisgarwch ein Gweinidog a'r blaenoriaid i gadw pawb mewn cysylltiad drwy wasanaethau Zoom a'r holl wirfoddolwyr wedi dangos ochr orau pobl, ac wedi ein gwneud i gyd yn un teulu mawr.

Yn gynnar yn ystod y cyfyngiadau, mi wnes i gofrestru â Dr Mike Ward, Uwch Ddarlithydd mewn Cymdeithaseg ym Mhrifysgol Abertawe fel dyddiadurwraig gan ddefnyddio techneg Arsylwi Torfol. Roedd hyn yn golygu ysgrifennu dyddiadur dyddiol i gofnodi'r digwyddiadau fy mywyd yn ystod y cyfyngiadau. Mi sylweddolais y byddai'r rhan fwyaf o'r dystiolaeth a fyddai'n cael ei chasglu'n dod gan grwpiau oedran iau a bod perygl na fyddai llais fy nghenhedlaeth i yn cael ei glywed. Er mawr syndod roeddwn wedi dechrau arni ar ôl rhyw ddeuddydd.

Roedd yr holl brofiad yn rhyw fath o gatharsis. Roeddwn hefyd yn mwynhau disgyblaeth cyflwyno fy ngwaith yn rheolaidd, ac mae wedi golygu disgyblaeth feddyliol ac academaidd unwaith eto. Mae agwedd Dr Ward drwy gydol y broses wedi fy mharchu FI fel yr oeddwn cyn imi fod yn ofalwr. Rwyf yn teimlo fy mod yng nghanol pethau unwaith eto ac y byddaf yn arsylwi'n graff ar bethau ac yn siarad ar ran y grŵp oedran sydd â'r llais gwannaf. OND.... am ddiwedd oes anffodus yw hi i'r rhai hynny sydd wedi profi trychinebau cenedlaethol ar ddechrau a diwedd eu hoes. Rwy'n gobeithio y byddaf yn cael fy nghofio am fod yr olaf o'r goreuon.

Pobl Hŷn a Covid-19: Ystadegau allweddol



94%

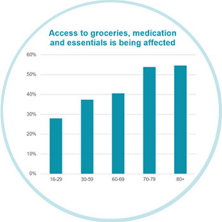
o'r bobl sydd wedi marw o Covid-19 wedi bod dros 60 oed

694

o breswylwyr cartref gofal wedi marw o ganlyniad i Covid-19

53,430

o bobl dros 70 oed yn gwarchod yng Nghymru



Mwy na

50%

o bobl dros 70 oed yn dweud bod Covid wedi effeithio ar fynediad i fwyd, meddyginiaeth a hanfodion

Does gan

41%

o bobl dros 75 oed ddim mynediad i'r rhyngrwyd

Dros

Draean

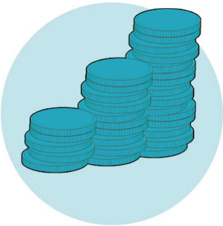
o'r gweithlu yng Nghymru dros 50 oed

12%

o weithwyr allweddol dros 60 oed

24%

o weithwyr 60-64 oed wedi cael eu rhoi ar ffyrlo, wedi colli oriau/cyflog neu wedi



£2.19bn

Cyfraniad pobl hŷn i economi Cymru bob blwyddyn

£483m

Cyfraniad gwirfoddolwyr hŷn i economi Cymru bob blwyddyn

Gwasanaethau gofal cymdeithasol ac iechyd yng Nghymru

"Rydym i gyd yn teimlo os cawn ein taro'n sâl, fel pobl hŷn, os cawn y driniaeth rydym yn ei haeddu, ynteu a fyddwn yn cael ein gweld fel rhai a fydd yn 'marw cyn hir', ac a fyddai hynny'n arwain at driniaeth waeth."

Person hŷn mewn digwyddiad ymgysylltu

Mae Pandemig Covid-19 wedi achosi sawl her sylweddol i'n gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, ac i'r sawl sy'n gweithio iddynt.

Er ein bod wedi gweld enghreifftiau niferus o ymroddiad ac ymrwymiad ysbrydoledig gan staff a gwirfoddolwyr, mae'r pandemig hefyd wedi amlygu problemau yn y system iechyd a gofal cymdeithasol fel y mae yng Nghymru heddiw. Mae wedi dangos yr angen am newid brys, yn benodol yr angen i ofal cymdeithasol gael cydraddoldeb â'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol a'r angen am fuddsoddiad llawer mwy mewn gwasanaethau a chymorth i alluogi heneiddio iach.

Mae'n hanfodol bod camau'n cael eu cymryd ar unwaith ac yn y tymor hwy i fynd i'r afael â'r materion hyn ac i sicrhau bod pobl hŷn yn cael y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sydd eu hangen arnynt. Rhaid i leisiau pobl hŷn gael eu clywed yng nghalon y broses benderfynu wrth inni edrych i'r dyfodol. Rhaid inni sicrhau bod dull sy'n canolbwyntio'n gyfan gwbl ar yr unigolyn yn cael ei fabwysiadu i helpu pobl hŷn, i warchod eu hawliau ac i osgoi gweithredoedd dychrynllyd, fel rhai Meddygon Teulu'n dosbarthu hysbysiadau Peidio â Cheisio Adfywiad Cardio-pwlmonaidd yn gyffredinol, sydd wedi gwneud i bobl deimlo nad yw eu bywydau'n werth dim. Rhaid inni sicrhau hefyd nad yw'r trychineb a welwyd mewn cartrefi gofal, yn digwydd byth eto.

Camau brys

Cyhoeddi a rhoi cynllun gweithredu ar waith ar gyfer cartrefi gofal yn barod am y gaeaf

Mae'n drychineb bod 694 o'r 2503 o farwolaethau o ganlyniad i Covid-19 yng Nghymru wedi digwydd mewn cartrefi gofal[1]. Gellid bod wedi atal llawer o'r marwolaethau hyn pe bai gwell dealltwriaeth o'r risgiau roedd preswylwyr cartrefi gofal yn eu hwynebu ac o'r camau oedd angen eu cymryd i sicrhau bod y mesurau gwarchod a'r cymorth roedd eu hangen arnynt ar gael.

Felly mae cynllun gweithredu ar gyfer cartrefi gofal yn hanfodol ac mae cyhoeddiad Llywodraeth Cymru ar ddatblygiad cynllun i'w groesawu. Mae angen sicrhau bod gwersi wedi'u dysgu o'r hyn a ddigwyddodd a bod y camau cywir yn cael eu cymryd, ar yr adeg gywir, i sicrhau bod pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal yn ddiogel, eu bod yn gallu cael gafael ar y gwasanaethau iechyd a'r cymorth a all fod eu hangen arnynt a'u bod yn gallu gweithredu eu hawliau, gan fod y rhain i gyd yn hanfodol i sicrhau eu bod yn mwynhau'r ansawdd bywyd gorau posibl. Rhaid i brofiadau, lleisiau a barn preswylwyr cartrefi gofal fod yn rhan o hyn, fel y pwysleisir yn yr adroddiad Lleisiau Cartrefi Gofal a gyhoeddwyd yn ddiweddar gan y Comisiynydd.

Dirymu adrannau o'r Ddeddf Coronafeirws sydd mewn perygl o gyfyngu ar hawliau pobl hŷn

Roedd y Ddeddf Coronafeirws, a ddaeth i rym ym mis Mawrth fel adwaith i'r pandemig, yn rhoi'r pŵer i awdurdodau lleol i gyfyngu ar hawliau pobl i gael asesu eu hanghenion ac i gael gafael ar y cymorth gofal cymdeithasol oedd ei angen arnynt. Er nad oes yr un awdurdod lleol wedi gweithredu'r mesurau hyn yn uniongyrchol hyd yma, mae'r Ddeddf yn peryglu hawl pobl hŷn i gael gofal a chymorth. Ar yr un pryd cafodd gallu pobl hŷn i ddewis cartref gofal i symud iddo ar ôl gadael ysbyty ei ddileu. Rhaid ailgyflwyno'r gallu hwn i ddewis.

Ar adegau o argyfwng, mae cynnal hawliau pobl hŷn yn arbennig o bwysig. Dylai'r Ddeddf felly gael ei hadolygu a rhaid dirymu'r mesurau hyn cyn gynted â phosibl i sicrhau bod hawliau pobl hŷn yn cael eu cynnal pe ceir achosion o'r feirws eto.

Adfer y cymorth gofal cymdeithasol sydd wedi'i ddirymu yn ystod y cyfyngiadau symud

Roedd ofnau a phryderon y byddai Covid-19 yn cyrraedd cartrefi pobl sy'n cael gofal yn y cartref yn golygu bod rhai pobl hŷn a'u teuluoedd yn teimlo bod yn rhaid iddynt roi'r gorau i'w pecynnau cymorth a oedd yn golygu eu bod wedyn yn fwy a mwy dibynnol ar deulu a ffrindiau am yr help hwn, gyda chynnydd o 196,000 yn nifer y gofalwyr di-dâl yng Nghymru yn ystod y pandemig.[2] Yn achos rhai gofalwyr di-dâl hŷn, a'r rhai sy'n gofalu am bobl sy'n byw â dementia, mae'r cyfuniad o gau cyfleusterau seibiant fel canolfannau dydd, ynghyd â chyfyngiadau symud, wedi golygu bod llawer wedi cyrraedd pen eu tennyn.

O gofio'r rôl hanfodol sydd gan ofal yn y cartref a seibiant i gynnal iechyd, llesiant ac annibyniaeth pobl hŷn, a'r effaith ar iechyd a llesiant gofalwyr di-dâl sy'n darparu gofal ychwanegol, dylai awdurdodau lleol adfer cymorth gofal cymdeithasol a seibiant ar frys. Mewn achosion lle gall anghenion pobl fod wedi newid, rhaid cynnal asesiadau newydd ar gyfer pecynnau gofal, gan gynnwys asesiadau a chymorth i ofalwyr.

Paratoi ar gyfer y gaeaf

Cafodd llawdriniaethau nad oeddent yn rhai brys ac apwyntiadau cleifion allanol eu gohirio ym mis Mawrth ac mae llawer o bobl hŷn, a oedd yn ofni dal Covid-19, wedi cadw draw o feddygfeydd meddygon teulu ac ysbytai. Mae hyn yn golygu na fydd llawer o bobl hŷn ym mhob rhan o Gymru wedi cael y gwasanaethau gofal iechyd a'r cymorth sydd ei angen arnynt.

Mae angen gweithredu ar unwaith i helpu'r sawl sydd wedi bod heb y cymorth hwn ac i helpu pobl hŷn i adennill eu hyder i ddefnyddio ar wasanaethau iechyd unwaith eto, sy'n arbennig o bwysig wrth i'r gaeaf agosáu. Mae'n galonogol bod y meini prawf cymhwystra ar gyfer y pigiad ffliw wedi ei ymestyn i gynnwys pawb dros 50 oed, ac mae angen ymgyrch i gyd-fynd â hi i gynyddu'r niferoedd sy'n manteisio ar y cynnig, i warchod unigolion ac i leddfu'r pwysau ar wasanaethau.

Ochr yn ochr â hyn dylai Llywodraeth Cymru ddarparu cymorth ariannol ychwanegol i awdurdodau lleol a'r GIG i hwyluso cynllunio a pharatoi cynnar ac effeithiol, a dylai gydweithio'n glos gyda a helpu'r trydydd sector i sicrhau ymateb integredig i achosion yn y dyfodol ac i leddfu pwysau'r gaeaf.

Sefydlu rhaglen adsefydlu ar gyfer pobl hŷn

Mae'r cyfyngiadau a gyflwynwyd o ganlyniad i'r pandemig wedi golygu nad yw llawer o bobl hŷn, yn enwedig rhai sydd wedi bod yn gwarchod neu'n hunanynysu wedi gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n hybu eu hiechyd a'u lles na chyfranogi'n llawn yn eu cymunedau. Mae pobl hŷn wedi sôn wrth y Comisiynydd am effaith ynysigrwydd ac aros y tŷ, gan ddweud eu bod wedi colli hyder a'u bod yn ofni mynd allan eto. Mae llawer o bobl hŷn wedi profi dirywiad corfforol a meddyliol o ganlyniad, ac mae gan hynny oblygiadau i'w gallu i fyw'n annibynnol ac i ddyfodol eu hiechyd a'u llesiant.

Dylai Llywodraeth Cymru weithio â byrddau iechyd a phartneriaid allweddol eraill i sefydlu a rhedeg rhaglen adsefydlu ar gyfer pobl hŷn sydd wedi eu heffeithio'n gorfforol a/neu'n feddyliol gan Covid-19 i sicrhau bod y cymorth cywir ar gael i wella iechyd a llesiant pobl ac i atal unrhyw ddirywiad pellach.

Camau mwy tymor hir

- ESefydlu rhaglen heneiddio'n iach gyda phwyslais ar helpu pobl hŷn a helpu pobl i heneiddio'n dda.
- Cyflymu gwaith i ddiwygio cyllid gofal cymdeithasol ac i sicrhau buddsoddiad tymor hir yn y sector gofal cymdeithasol, sy'n gwobrwyo staff gofal iechyd yn briodol, sy'n cynyddu argaeledd gwasanaethau ac sy'n gwella ansawdd.
- Gwella ymgysylltu â phobl hŷn wrth ddatblygu gwasanaethau, gan gynnwys rhai sy'n byw mewn cartrefi gofal, ac ymwreiddio a lledaenu arferion da.
- Penodi Prif Swyddog Gofal Cymdeithasol yn Llywodraeth Cymru i weithredu fel pennaeth y proffesiwn yng Nghymru ac i sicrhau bod arbenigedd mewn gofal cymdeithasol yn elfen ganolog o'r broses benderfynu, yn yr un modd â'r GIG.
- Cynnal adolygiad o wariant ar ofal cymdeithasol i benderfynu a yw dyraniadau adnoddau gofal cymdeithasol yn gwahaniaethu ar sail oedran, a gweithredu ar y canfyddiadau.

Yr economi a phobl hŷn

“Rwyf yn credu y bydd cynnydd mewn diweithdra ymhlith pobl hŷn ac mae angen inni sicrhau bod gwasanaethau mewn sefyllfa i helpu.”

Rhanddeiliad cymunedol mewn digwyddiad ymgysylltu

Mae pandemig Covid-19 golygu ansicrwydd economaidd difrifol ac mae wedi dwysau’r ansicrwydd ariannol sy’n wynebu llawer o bobl hŷn yng Nghymru.

Bydd y pandemig wedi bod yn amser arbennig o anodd i’r 1 o bob 5 person hyn yng Nghymru sy’n byw mewn tlodi incwm cymharol[3] – nifer sydd wedi bod ar gynnydd yn ystod y blynyddoedd diwethaf – y grŵp a fydd wedi teimlo effaith costau byw uwch galetaf, newidiadau i arferion siopa arferol a diffyg mynediad at arian parod.

Mae’r cyfnod hwn wedi achosi ansicrwydd mawr i bobl hŷn sy’n dal i weithio, gydag ymchwil yn dangos bod incwm tua thraean y gweithwyr hŷn wedi lleihau yn ystod y pandemig.[4] Hefyd, mae llawer o weithwyr hŷn yn poeni y bydd eu swyddi mewn perygl wrth i ganlyniadau economaidd Covid-19 ddod yn fwy eglur yn ystod y misoedd nesaf. I fenywod yn fwyaf penodol, sydd wedi gweld eu hoedran pensiwn y wladwriaeth yn codi, mae perygl o ddiweithdra ac yna tlodi yn eu hymddeoliad.

Mae pobl 65+ oed yn cyfrannu dros £2.19bn at economi Cymru bob blwyddyn, gyda phobl dros 50 oed yn cyfrif am dros draean y gweithlu yng Nghymru.[5,6] Rhaid sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu cynnwys wrth i Gymru ailadeiladu ei heconomi, ac mae’n hanfodol eu bod yn cael eu cydnabod fel cyfranogwyr allweddol yn adferiad Cymru ar ôl y pandemig.

Camau i'w cymryd ar frys

Buddsoddi mewn ymgyrch a chymorth wedi'u targedu i gynyddu'r niferoedd sy'n hawlio Credyd Pensiwn

Pob blwyddyn, mae miloedd o bobl hŷn yng Nghymru sy'n profi anawsterau ariannol yn colli eu hawl i gael miliynau o bunnoedd o hawliadau a chymorth ariannol, gyda Chredyd Pensiwn yn unig heb ei hawlio'n gymaint â £214 miliwn yn ystod 2018/19.[7] Yn ogystal â'r gwahaniaeth positif y gall y math hwn o gymorth ariannol ei wneud i incymau pobl hŷn - mae Credyd Pensiwn ar gyfartaledd yn werth £58 yr wythnos i'r sawl sy'n gymwys - mae hefyd yn datgloi ystod o hawliau eraill, fel gostyngiad yn y dreth gyngor, gofal deintyddol am ddim a help gyda chostau tai, sy'n rhoi cymorth ariannol ychwanegol i bobl hŷn.

Mae cynyddu'r niferoedd sy'n hawlio Credyd Pensiwn ac annog pobl hŷn sy'n gymwys i hawlio'r hyn mae ganddynt hawl iddo yn hanfodol, ac yn rhywbeth y gellid ei gyflawni drwy ymgyrch genedlaethol wedi'i thargedu o dan ofal Llywodraeth Cymru, ynghyd â help i bobl hŷn sy'n cael ei ddarparu ar lefel leol. Nid yn unig y bydd hyn yn codi pobl hŷn o dlodi, bydd hefyd yn helpu'r economi leol drwy gynyddu faint sy'n cael ei wario'n lleol gan bobl hŷn.

Sefydlu cronfa cyllid grant brys i wneud gwelliannau i gartrefi pobl hŷn i helpu'r sawl sydd yn y perygl mwyaf o ddioddef tlodi tanwydd

Mae'r cynnydd mewn costau byw a achoswyd gan Covid-19 yn debygol o fod yn waeth byth os bydd Cymru'n profi ail don yn ystod y gaeaf, yn enwedig i'r 67,000 o aelwydydd hŷn sydd eisoes yn byw mewn tlodi tanwydd.[8] I bobl hŷn mewn tlodi tanwydd gall cynnydd mewn costau tanwydd eu gorfodi i ddewis rhwng cadw'u hunain yn gynnes neu dalu am fwyd.

Dylai cyllid cyfalaf felly fod ar gael ar unwaith gan Lywodraeth Cymru i redeg rhaglen o welliannau cartref i bobl hŷn ledled Cymru sy'n byw mewn cartref sy'n aneffeithlon o ran eu defnydd o ynni, ac sydd ymhlith y fwyaf tebygol o gael eu dal mewn tlodi tanwydd.

Sefydlu rhaglen gymorth bwrpasol i helpu gweithwyr hŷn i barhau mewn gwaith neu i gael eu hailhyfforddi os ydynt yn mynd i gael eu diswyddo

Mi wyddom o ganlyniad i ddirwasgiadau'r gorffennol fod yr effaith ariannol fwyaf i'w theimlo drymaf gan begynau iau a hynaf y gweithlu. Yn dilyn argyfwng ariannol 2008, er enghraifft, gwelwyd diweithdra ymhlith gweithwyr hŷn yn dyblu bron, ac yn gostwng yn arafach o'i gymharu â grwpiau oedran eraill.[9] Mae gweithwyr hŷn yn fwy tebygol hefyd o gael eu diswyddo, ac yn aml yn ei chael yn anos i ddod o hyd i waith arall ar ôl cael eu diswyddo, yn enwedig am nad yw'r help sydd ar gael i chwilio am waith yn aml yn diwallu eu hanghenion penodol hwy.[10] Heb gymorth cyflogaeth priodol i bobl hŷn, mae perygl y gallwn weld cenhedlaeth gyfan o bobl yn eu 50au a'u 60au, na fyddant yn gallu dod o hyd i swydd arall cyn cyrraedd Oedran Pensiwn y Wladwriaeth, a chael eu diystyru, a bydd hynny wedyn yn arwain at golled sylweddol o ran gwybodaeth a phrofiad.

Mae buddsoddi mewn gweithwyr hŷn yn hanfodol er mwyn sicrhau eu bod yn gallu parhau fel rhan o'r gweithlu wrth i Gymru fynd ati i ailadeiladu ei heconomi a chynyddu cynhyrchiant yn dilyn y pandemig. Dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu rhaglen gymorth bwrpasol i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael cymorth sydd wedi'i deilwra'n bwrpasol ar eu cyfer ac sy'n diwallu

eu hanghenion a'u bod yn cael cyfleoedd i ailhyfforddi ac i ddysgu sgiliau newydd, naill ai pan fyddant yn wynebu cael eu diswyddo neu pan fyddant yn chwilio am waith. Gallai buddsoddiad o'r fath arwain at enillion sylweddol: cynyddu lefelau cyflogaeth ymhlith pobl 50-64 oed (68.7% ar hyn o bryd; y trydydd isaf o blith holl genhedloedd y DU) i gyrraedd yr un lefel â grwpiau oedran eraill (sydd ar hyn o bryd yn 75%) mi allai hynny fod yn werth bron £4bn y flwyddyn i economi Cymru.[11]

Hyrwyddo pecyn cymorth sydd i gael ei gyhoeddi gan TUC Cymru i fynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle

Mae llawer o bobl hŷn yn profi rhagfarn a gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle, ac mae mythau a stereoteipiau sy'n portreadu gweithwyr hŷn fel rhai llai cynhyrchiol yn dal yn gyffredin.[12] Mae'r materion hyn, ynghyd â materion ehangach a all effeithio ar bobl hŷn yn benodol, fel diffyg arferion gwaith hyblyg neu gyfeillgar i ofalwyr (yr oedrannau pan ydych fwyaf tebygol o fod yn gofalu am anwyliaid yw 50-64), yn rhwystro pobl hŷn rhag parhau mewn neu sicrhau gwaith.

Mae gweithwyr hŷn wedi cael eu heffeithio'n arbennig o ddrwg gan newidiadau i arferion gweithio a achoswyd gan y pandemig, gydag ymchwil yn dangos mai hwy yw'r lleiaf tebygol o fod yn gweithio o gartref yn ystod y pandemig a hefyd y lleiaf tebygol o fod yn disgwyl gweithio o gartref yn y dyfodol.[13]

Gydag arferion gweithio'n debygol o newid yn sylweddol yn dilyn y pandemig, mae angen gweithredu i fynd i'r afael â rhagfarn a gwahaniaethu, yn ogystal â chamau i sicrhau bod gweithwyr hŷn yn gallu cyfuno gwaith â chyfrifoldebau gofal, i sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu cau allan o'r gweithlu wrth inni edrych i'r dyfodol. Mae disgwyl i becyn cymorth a gyhoeddir gan TUC Cymru yn ystod yr wythnosau nesaf, ac a ddatblygwyd mewn cydweithrediad â'r Comisiynydd a rhanddeiliaid allweddol, fod yn adnodd arbennig o ddefnyddiol i sefydliadau sy'n dymuno cymryd camau i roi diwedd ar ragfarn a gwahaniaethu ar sail oedran, a dylid ei hyrwyddo mor eang â phosibl.

Camau mwy tymor hir

- Buddsoddi mewn rhaglen barhaus ar lefel genedlaethol a lleol a fydd yn arwain at gynnydd yn y niferoedd sy'n manteisio ar hawliadau ariannol ar gyfer pobl hŷn gydag ymyriadau a chymorth wedi'u targedu ar lefel leol.
- Adolygu'r cymorth sydd ar gael i weithwyr hŷn a sut y gallai ymyriadau helpu pobl hŷn i barhau mewn, neu i adennill, gwaith, neu fod yn hunangyflogedig.
- Sefydlu'r hawl i ddysgu gydol oes, i alluogi pobl o bob oed i fanteisio ar addysg a chyfleoedd hyfforddi.
- Ymrwymo i ddileu gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle a helpu cyflogwyr i fabwysiadu arferion gweithio hyblyg a pholisïau cyfeillgar i ofalwyr.
- Ehangu rhaglenni cyfredol i wella effeithlonrwydd ynni pob cartref yng Nghymru i fynd i'r afael â thlodi tanwydd.

Rhoi diwedd ar gam-drin pobl hŷn

“Mae lle gall y bobl hyn fynd yn broblem am nad llochesi o reidrwydd yw’r amgylchedd gorau i bobl ag anghenion cymhleth. Mae angen llawer o hyfforddiant ar weithwyr proffesiynol gan fod diffyg dealltwriaeth o bobl hŷn sy’n profi cam-drin domestig.”

Rhanddeiliad cymunedol mewn digwyddiad ymgysylltu

Bydd y cyfyngiadau symud wedi bod yn gyfnod arbennig o anodd i’r miloedd o bobl hŷn yng Nghymru sy’n cael eu cam-drin – gweithred untro neu sy’n cael ei hailadrodd, neu ddiffyg gweithredu priodol, sy’n achosi niwed a thrallod, fel cam-drin corfforol, trais domestig, cam-drin rhywiol, cam-drin seicolegol neu emosiynol, cam-drin ariannol neu faterol, esgeulustod neu reolaeth drwy orfodaeth.

Mae llawer o sefydliadau sy’n gweithio ym mhob rhan o Gymru i warchod a diogelu pobl hŷn wedi mynegi pryderon bod amlder cam-drin wedi cynyddu yn ystod y cyfyngiadau, wrth i bobl hŷn dreulio mwy o amser wedi’u cyfyngu i’w cartrefi ac sydd wedi gweld newidiadau sylweddol i’w trefn arferol.

Mae troseddwyr hefyd yn gwneud y gorau o’r sefyllfa bresennol i gam-fanteisio a’r bobl a’u twyllo, gan dargedu pobl hŷn yn aml am eu bod yn credu eu bod yn fwy bregus, ac rydym wedi gweld nifer o droseddau a sgamiau sy’n gysylltiedig â Covid-19, fel cymryd arnynt eu bod yn swyddogion y llywodraeth i ddwyn arian neu ddata personol, neu berswadio unigolion i brynu nwyddau neu wasanaethau nad ydynt yn bod.

Ar ddechrau’r pandemig, daeth y Comisiynydd â grŵp o dros 30 o sefydliadau ac unigolion at ei gilydd i ffurfio **Grŵp Gweithredu** a oedd yn gweithio mewn partneriaeth i godi ymwybyddiaeth o’r problemau roedd pobl hŷn a oedd yn profi camdriniaeth neu mewn perygl o gael eu cam-drin yn eu hwynebu, ac i sicrhau eu bod yn gallu cael yr help a’r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt. Mae’r grŵp wedi cynhyrchu ac yn gweithredu ar strategaeth sy’n rhoi pwyslais ar roi diwedd ar gam-drin pobl hŷn, ac mae wedi nodi camau y mae angen eu cymryd mewn nifer o feysydd i warchod a diogelu pobl hŷn.

Camau i'w cymryd ar frys

Codi ymwybyddiaeth o'r perygl o gamdriniaeth a thynnu sylw at ble i fynd am help drwy'r cyfryngau a thrwy gyrff a rhwydweithiau cyhoeddus

Er bod peth cynnydd wedi'i wneud yn ystod y blynyddoedd diwethaf, nid oes gan y cyhoedd lawer o ddealltwriaeth o'r gamdriniaeth mae pobl hŷn yn ei wynebu nac o'r problemau a'r rhwystrau penodol a brofir gan bobl hŷn sy'n cael eu cam-drin neu sydd mewn perygl o gael eu cam-drin wrth iddynt geisio cael help a chefnogaeth. Mae'r problemau hyn yn cael eu dwysau gan fylchau mawr mewn data a thystiolaeth sy'n gysylltiedig â phrofiadau pobl hŷn o gamdriniaeth, a all arwain at dybiaethau nad yw pobl hŷn yn cael eu heffeithio a bod hynny, yn ei dro, yn golygu nad yw'r polisïau, yr adnoddau, a'r camau sydd eu hangen i roi diwedd ar gamdriniaeth yn cael eu gweithredu.

Er mwyn mynd i'r afael yn effeithiol â'r gamdriniaeth a brofir gan bobl hŷn, mae'n hanfodol bod ymarferwyr a llunwyr polisïau, yn ogystal â'r cyhoedd yn gyffredinol, yn deall graddfa ac effaith y broblem, a sut y gall pobl hŷn gael gafael ar yr help sydd ei angen arnynt, a allai o bosibl achub eu bywydau.

Mae angen gweithredu pellach, gan adeiladu ar waith y Grŵp Gweithredu Camdriniaeth a gohebiaeth ddiweddar Llywodraeth Cymru, i godi ymwybyddiaeth o'r gamdriniaeth mae pobl hŷn yn ei phrofi, a hynny o bosibl drwy ymgyrch genedlaethol fawr, a fyddai'n cael ei rhedeg mewn partneriaeth â chyrff cyhoeddus ledled Cymru, i godi ymwybyddiaeth o'r perygl o gamdriniaeth ac i dynnu sylw at ac i hyrwyddo'r cymorth sydd ar gael i bobl hŷn, yn fwyaf penodol gwasanaethau sy'n cael eu teilwra i ddiwallu eu hanghenion penodol.

Cyflwyno a hyrwyddo hyfforddiant i weithwyr proffesiynol a gweithwyr allweddol fel y byddant yn gallu adnabod camdriniaeth a gwybod pa help a chefnogaeth sydd ar gael

O dan reolau'r cyfyngiadau symud, mae llawer o'r cyfleoedd arferol i ganfod camdriniaeth – drwy gysylltiad â gweithwyr proffesiynol mewn apwyntiadau, er enghraifft – wedi eu colli, sy'n golygu nad yw pobl hŷn yn cael help a chefnogaeth hanfodol. Mae cysylltiadau cyfyngedig â theulu, ffrindiau a'r gymuned ehangach hefyd wedi ei gwneud yn anos i sylwi ar newidiadau mewn ymddygiad neu arferion a allai awgrymu bod person hŷn yn profi neu mewn perygl o gael eu cam-drin.

Mae'n holl bwysig bod gweithwyr proffesiynol ac allweddol yn gallu adnabod arwyddion o gamdriniaeth bosibl, er mwyn gwneud y gorau o gyfleoedd i roi pobl hŷn mewn cysylltiad â'r help a'r gefnogaeth a all fod eu hangen arnynt. Byddai cwrs hyfforddi byr sy'n canolbwyntio ar bobl hŷn, yn benodol sut y mae pobl hŷn yn gallu profi camdriniaeth, y rhwystrau a all eu hatal rhag cael help, a ffynonellau'r help sydd ar gael, yn ffyrdd effeithiol o gynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth o'r materion hyn.

Er enghraifft, mae prosiect Dewis Choice Prifysgol Aberystwyth wedi datblygu cwrs hyfforddi o'r fath, sydd eisoes wedi'i gwblhau gan dros 300 o weithwyr proffesiynol hyd yma. Dylai cymorth gael ei ddarparu gan gyrff cyhoeddus i gyflwyno a hyrwyddo hwn a chyrsiau hyfforddi eraill yn fwy eang ymhlith gweithwyr proffesiynol ac allweddol ledled Cymru.

Asesu argaeledd llety addas a chymorth i bobl hŷn sydd angen gadael perthnasoedd camdriniol a rhoi'r hyn sydd ei angen ar waith

Mae'r pandemig wedi amlygu llawer o'r heriau mae pobl hŷn yn eu hwynebu os ydynt yn ceisio ffoi oddi wrth berthynas ddomestig gamdriniol, rhywbeth sy'n aml yn fwy anodd oherwydd diffyg lloches a llety addas a fyddai'n ateb eu gofynion. Mae hon yn broblem fawr i bobl hŷn sydd angen llety hygyrch, a rhai sy'n derbyn gofal a chymorth. Wrth i'r cyfyngiadau symud lacio, mi allwn weld cynnydd yn nifer y dioddefwyr trais domestig sydd am adael eu perthnasoedd ac mae'n hanfodol bod ganddynt rywle i fynd i fyw'n ddiogel a'u bod yn cael yr help sydd ei angen arnynt.

Er mwyn sicrhau bod llety addas ar gael i bobl hŷn sydd angen gadael perthnasoedd camdriniol, dylai Llywodraeth Cymru gynnal asesiad cyflym i benderfynu pa wasanaethau a chyfleusterau sydd ar gael ar hyn o bryd, beth yw'r bylchau, a pha gamau mae angen eu cymryd i sicrhau bod y cymorth cywir ar gael i bobl hŷn.

Camau mwy tymor hir

- Mae'r Grŵp Gweithredu Camdriniaeth yn cynnig strategaeth i fynd i'r afael â chamdriniaeth pobl hŷn gan gynnwys:
    - Mapio'r gwasanaethau a'r cymorth ehangach sydd ar gael i bobl hŷn sy'n profi neu sydd mewn perygl o gael eu cam-drin, canfod bylchau ac arferion da, a defnyddio hyn fel sail i gyflwyno'r gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen.
    - Sicrhau bod y data a'r dystiolaeth ar gam-drin yn cynnwys pobl hŷn gan gynnwys cael gwared ar y terfyn oedran o 74 oed yn nata troseddau Cymru a Lloegr.
    - Galluogi a grymuso pobl hŷn i deimlo'n hyderus i rannu eu profiadau o gam-drin gan annog eraill i godi llais.
- Dylai Llywodraeth Cymru ddefnyddio gwaith y grŵp gweithredu i ddatblygu a chyhoeddi cynllun gweithredu Cymru gyfan i atal camdriniaeth pobl hŷn a sicrhau bod adnoddau priodol ar gael i helpu i'w chyflawni.

Cryfhau ein cymunedau

“Mae llawer o bobl yn ddibynnol iawn ar eu cymdogion, eu ffrindiau a’u teulu i’w helpu.”

Person hŷn mewn digwyddiad ymgysylltu

Mae’r pandemig Covid-19 wedi dangos y gorau o’n cymunedau ar hyd a lled Cymru wrth i bobl ddod ynghyd i helpu ei gilydd. Mae ymdrechion gwirfoddolwyr, grwpiau cymunedol, elusennau, busnesau lleol a llywodraeth leol wedi bod yn hanfodol; mae eu gwaith wedi rhoi help a chefnogaeth enfawr i bobl hŷn a rhai a allai fod yn agored i niwed, ac wedi sicrhau eu bod yn cael cyflenwadau a gwybodaeth hanfodol.

Mae angen inni adeiladu ar y gweithredu positif a welwyd yn ystod y misoedd diwethaf a pharhau i ddefnyddio’r ysbryd cymunedol sydd wedi cyflawni cymaint i gynifer o bobl mewn cyfnod mor fyr.

Ond tan y bydd pobl hŷn yn gallu cyfranogi’n llawn yn ein cymunedau unwaith eto, bydd elfen allweddol o’n cymunedau ar goll a rhaid inni sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu cau allan wrth i weddill y boblogaeth ddychwelyd i ryw fath o normalrwydd.

Mae hyn yn golygu ailagor mannau cymunedol, llyfrgelloedd a chanolfannau dydd y mae pobl hŷn yn gwerthfawrogi cymaint arnynt (gyda mesurau diogelwch priodol ar waith). Mae’n golygu ail-ymgysylltu â gwirfoddolwyr hŷn sydd wedi gorfod rhoi’r gorau i’w rolau i hunanynysu a gwarchod, defnyddio eu gwybodaeth, eu profiad a’u hymroddiad wrth edrych i’r dyfodol. Ac mae’n golygu gwneud yn siŵr bod yr amgylcheddau ffisegol yn ein cymunedau yn helpu pobl hŷn i ail-ymgysylltu, a bod yn hyderus y byddant yn gallu cadw pellter cymdeithasol wrth ddefnyddio’r gwasanaethau a’r cyfleusterau sydd eu hangen arnynt.

Wrth inni ddechrau symud ymlaen, mae’n bwysicach nag erioed bod Cymru’n dangos ei hymrwymiad i wneud ein cymunedau’n oed-gyfeillgar, ac yn cymryd y camau sydd eu hangen i alluogi pawb i heneiddio’n dda.

Camau i’w cymryd ar frys

Sicrhau bod pobl hŷn yn cael cyflenwadau hanfodol, gan gynnwys creu cofrestr o bobl a all fod angen help i gael bwyd ac arian yn ystod argyfyngau

Mae cael gafael ar fwyd ac arian wedi bod yn arbennig o anodd i lawer o bobl hŷn yn ystod y pandemig, ac yn ystod y cyfnod cynnar roedd llawer o bobl hŷn yn ei chael yn anodd cael gafael ar gymorth yn y gymuned neu roeddent yn methu cael blaenoriaeth i ddanfon cyflenwadau siopa ar-lein (roedd llawer o archfarchnadoedd yn gweithredu polisïau blaenoriaethu a oedd yn seiliedig ar ddata Lloegr, heb ddarpariaethau digonol i alluogi pobl hŷn yng Nghymru i fanteisio ar y gwasanaeth).

Mae’n hanfodol nad yw pobl hŷn yn wynebu problemau tebyg yn y dyfodol, yn enwedig os bydd ail don yn y gaeaf, a bod help i gael gafael ar gyflenwadau ar gael os bydd angen. Bydd cymorth o’r fath yn arbennig o bwysig i bobl hŷn sy’n profi amgylchiadau sy’n eu gwneud yn arbennig o agored i niwed, yn ogystal â rhai sy’n gwarchod, gan y bydd y cyflenwadau parseli bwyd yn dod i ben ar 16 Awst.

Gan ddefnyddio’r gwersi a ddysgwyd yn ystod y misoedd diwethaf, ac adeiladu ar y gwaith a wnaed eisoes, dylai Llywodraeth Cymru weithio ag archfarchnadoedd i gynyddu nifer y slotiau danfon blaenoriaethol ar gyfer pobl hŷn i wneud yn siŵr eu bod yn gallu manteisio arnynt os bydd angen. Ochr yn ochr â hyn, dylid creu cofrestr o bobl a all fod angen help i gael cyflenwadau, er mwyn i gymorth wedi’u dargedu fod ar gael yn gyflym ac effeithlon pe bai angen.

Cynyddu’n sylweddol nifer y seddi/meinciau sydd ar gael i annog a galluogi pobl hŷn i gerdded i amwynderau lleol a defnyddio strydoedd a busnesau lleol yn ogystal â pharciau a gofod gwyrdd lleol

Mae mynd allan ac ymgysylltu â’r gymuned ehangach yn rhan hanfodol o hybu iechyd a llesiant pobl hŷn ac i atal unigrwydd ac ynysigrwydd. Mae annog ‘teithio llesol’ i’w groesawu a dylai gynnwys mesurau i alluogi pobl a all fod â symudedd cyfyngedig neu nad ydynt yn gallu cerdded yn bell i elwa.

Mae pobl hŷn wedi tynnu sylw at yr angen i gynyddu’n sylweddol faint o seddi cyhoeddus sydd ar gael, ac mae hynny’n rhywbeth y gellid ei wneud yn sydyn a heb gostau sylweddol iawn, a byddai’n galluogi mwy o bobl i gerdded at wasanaethau a chyfleusterau, i fynd yn ôl i’r stryd fawr, a mwynhau gofod gwyrdd.

Awdurdodau lleol i weithio â phobl hŷn i gynnal archwiliadau oed-gyfeillgar o’u cymunedau lleol ac i barhau i weithio i fod yn gymunedau oed-gyfeillgar cydnabyddedig

Mae cymunedau oed-gyfeillgar yn fannau sy’n galluogi pobl o bob oed i fyw bywydau iach a llesol. Cyn y pandemig roedd llawer o awdurdodau lleol wedi dechrau gweithio â’r Comisiynydd i edrych sut y gellid gwneud eu cymunedau’n rhai oed-gyfeillgar a bod yn rhan o rwydwaith cymunedau oed-gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd. Mae’r gwaith hwn yn awr yn bwysicach nag erioed i sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu gadael ar ôl wrth i gymunedau addasu mewn ymateb i’r pandemig.

Bydd gwella'r amgylchedd ffisegol i'w wneud yn fwy oed-gyfeillgar nid yn unig o fudd i bobl hŷn, ond bydd pobl o bob oed yn elwa drwy gael gwared ar y rhwystrau sy'n eu hatal rhag mynd allan. Mae angen buddsoddiad i sicrhau bod digon o doiledau diogel ar gael a bod mannau fel palmentydd a siopau'n darparu digon o ofod i allu cadw pellter cymdeithasol.

Mae bod yn oed-gyfeillgar yn cynnwys mwy na'r amgylchedd ffisegol yn unig, mae hefyd yn cynnwys cyfranogiad a chynhwysiant pobl hŷn. Cam positif fyddai i bobl hŷn, ynghyd â chenedlaethau eraill, weithio ag awdurdodau lleol i gynnal archwiliad o'r cymunedau a chymryd camau gyda'i gilydd i'w gwneud yn fwy oed-gyfeillgar.

Darparu cymorth ariannol i grwpiau cymunedol a chanolfannau cymunedol i ailagor yn ddiogel

Mae gan grwpiau cymdeithasol a chymorth rôl allweddol ym mywydau llawer o bobl hŷn ledled Cymru, gan eu helpu i fynd allan, treulio amser â'u ffrindiau a'u cyfoedion, gwneud ffrindiau newydd, dysgu pethau newydd, a chael gwybodaeth, cyngor a chymorth. Mae llawer o bobl hŷn hefyd yn chwarae rôl fwy gweithredol yn y grwpiau hyn, gan ymgymryd ag amrywiaeth eang o rolau fel gwirfoddolwyr.

Fodd bynnag, mae llawer o'r grwpiau hyn wedi gorfod cau dros dro am fod y canolfannau lle'r oeddent yn cael eu cynnal wedi cau drwy gydol y pandemig Covid-19, a bydd yn rhaid iddynt oresgyn nifer o heriau cyn y byddant yn cael ailagor.

O ystyried y rôl hanfodol sydd gan y grwpiau hyn i hybu iechyd a llesiant pobl hŷn, ac atal problemau fel unigrwydd ac ynysigrwydd, dylai Llywodraeth Cymru ddarparu cymorth ariannol i helpu grwpiau cymunedol a chanolfannau cymunedol i ailagor gyda mesurau ar waith i sicrhau bod mesurau cadw pellter cymdeithasol a hylendid yn cael eu cynnal.

Camau mwy tymor hir

- Buddsoddi mewn dulliau sy'n pontio'r cenedlaethau, fel mentora rhwng y cenedlaethau hŷn ac iau, dod â chenedlaethau at ei gilydd i ddatrys problemau sy'n gyffredin iddynt, a meithrin cysylltiadau rhwng ysgolion, colegau a phrifysgolion a grwpiau pobl hŷn i gryfhau'r ymdeimlad o gymuned a chysylltiad.
- Lansio rhaglen i annog gweithgarwch corfforol ymhlith pobl hŷn, gan gynnwys buddsoddi mewn cyfarpar ymarfer corff mewn parciau.
- Deddf i osod dyletswydd ar awdurdodau lleol i sicrhau bod darpariaeth ddigonol o doiledau at ddefnydd y cyhoedd.
- Sicrhau bod y Strategaeth Trafnidiaeth Cymru newydd yn adlewyrchu amgylchiadau amrywiaeth y boblogaeth hŷn ac yn arwain at ddarpariaeth drafnidiaeth well ac integredig ar gyfer pobl hŷn.

Gwella cyfathrebu a chynhwysiant

“Mae cymaint yn teimlo’n anniddig, yn bennaf am fod cymaint ohonynt nad ydynt yn defnyddio Cyfryngau Cymdeithasol. Waeth faint o weithiau y dangosir i fy Ngrŵp sut i ddefnyddio’r ffonau neu’r llechi mwyaf elfennol, nid ydynt yn teimlo’n ddigon hyderus i’w defnyddio ar eu pen eu hunain. Mae hyn wrth gwrs yn gwneud i lawer deimlo eu bod yn dioddef gwahaniaethu am nad ydynt yn cael gwybodaeth hanfodol.”

Person hŷn mewn digwyddiad ymgysylltu

Un o elfennau pwysicaf ymateb effeithiol i bandemig yw sicrhau bod gwybodaeth a chyngor yn cael eu cyfleu’n glir i’r cyhoedd a bod ymdeimlad o ymddiried yn cael ei feithrin rhwng y sawl sy’n arwain yr ymateb a’r rhai sydd mewn risg. Fodd bynnag, mae llawer o bobl hŷn wedi dweud wrth y Comisiynydd eu bod wedi cael trafferth cael gafael ar yr wybodaeth oedd ei hangen arnynt yn ystod y misoedd diwethaf, a’u bod wedi teimlo’n ddryslyd a phryderus ynglŷn â’r hyn oedd angen iddynt ei wneud i gadw’n ddiogel ac iach.

Mae hyn wedi bod yn broblem fawr i bobl hŷn nad ydynt ar-lein, ac mae’r pandemig wedi amlygu gagendor digidol amlwg yng Nghymru, yn ogystal â’r effaith fawr y gall allgau digidol ei gael ar lawer o agweddau ar fywydau pobl. Mae hyn yn arbennig o berthnasol gan fod llawer o gyrff cyhoeddus wedi cael eu gorfodi i gyflymu’r broses o gyflwyno gwasanaethau digidol i’r cyhoedd. Er bod y mathau hyn o wasanaethau’n gallu arwain at brofiadau gwell i’r rhai sy’n gallu manteisio arnynt – lleihau’r angen i deithio am apwyntiadau, er enghraifft – mae perygl y gallant allgau nifer fawr o bobl hŷn. Mae’n hanfodol felly bod opsiynau heblaw digidol yn dal ar gael a’u bod yn hygyrch. Ochr yn ochr â hyn, dylai’r arbedion ariannol sy’n deillio o ganlyniad i gostau is darparu gwasanaethau digidol gael eu buddsoddi i gynyddu cynhwysiant digidol yn ein cymunedau drwy helpu pobl hŷn i fynd ar-lein.

Camau i'w cymryd ar frys

Dylai cyrff cyhoeddus weithredu i sicrhau bod negeseuon iechyd cyhoeddus yn cael eu cyfleu'n fwy effeithiol i bobl hŷn

Mae pobl hŷn wedi dweud wrth y Comisiynydd bod negeseuon ynglŷn â Covid-19, wedi bod yn aneglur a dryslyd ar adegau, yn enwedig yn y cyfnodau cynnar pan roddwyd cyngor mwy llym i rai dros 70 oed, a chlywyd adroddiadau y byddai disgwyl i bawb yn y grŵp oedran hwn aros gartref. Roedd y dryswch hwn yn waeth pan gyflwynwyd trefniadau gwarchod ar gyfer y rhai mwyaf agored yn glinigol i effeithiau Covid-19, gan fod rhai pobl hŷn yn credu y dylent fod yn dilyn y cyngor hwnnw ac aros gartref yn gyfan gwbl.

Roedd cael gafael ar wybodaeth a negeseuon iechyd cyhoeddus allweddol yn broblem benodol i bobl hŷn nad ydynt ar-lein, a'r rhai sydd ag iaith gyntaf heblaw Cymraeg a Saesneg a oedd yn cael anhawster cael y cyngor a'r arweiniad oedd eu hangen arnynt.

Mae cyfathrebu effeithiol â phobl hŷn yn allweddol, a bydd yn arbennig o bwysig os bydd angen rhagor o gyfyngiadau symud, hunanynysu neu warchod os daw ail don. Dylai cyrff cyhoeddus felly gymryd camau i sicrhau bod negeseuon a gwybodaeth iechyd cyhoeddus yn cael eu cyfleu i bobl hŷn mewn ffordd fwy eglur a hygyrch, ac y bydd yn cyrraedd rhai nad ydynt ar-lein ac sy'n defnyddio ieithoedd eraill.

Cynnal archwiliadau ar lefel gymunedol o bobl hŷn sydd wedi'u hallgau'n ddigidol yn ystod y pandemig a darparu dyfeisiadau hawdd eu defnyddio gyda mynediad at y rhyngrwyd

I lawer o bobl hŷn, mae'r pryder a'r ynysigrwydd maent wedi'u profi yn ystod pandemig Covid-19 wedi'u dwysau drwy beidio â bod ar-lein. Heb fynediad at y rhyngrwyd, gall fod yn anodd canfod gwybodaeth, cael atebion i gwestiynau, a chadarnhau cynnwys adroddiadau. Mae mynediad i'r rhyngrwyd yn dod â buddiannau ehangach sydd wedi bod yn arbennig o bwysig i lawer o bobl hŷn yn ystod y pandemig, fel helpu i'w cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau a defnyddio gwasanaethau ar-lein gwerthfawr fel danfon bwyd neu feddyginiaethau.

Er bod peidio â bod ar-lein yn ddewis gan rai pobl hŷn, mae eraill yn cael eu rhwystro rhag cael cysylltiad o ganlyniad i nifer o rwystrau, gan gynnwys diffyg sgiliau digidol neu ddiffyg hyder wrth ddefnyddio technoleg ddigidol; rhwystrau ariannol, fel cost cysylltu a dyfeisiadau; a diffyg mynediad at fannau sy'n cynnig mynediad am ddim i'r rhyngrwyd, fel llyfrgelloedd, rhywbeth nad oedd yn bosibl o gwbl yn ystod y cyfyngiadau. Gall diffyg seilwaith digidol hefyd fod yn rhwystr i bobl hŷn sydd am fod ar-lein, a gall hyn fod yn broblem arbennig mewn ardaloedd gwledig.

Mae'r cyfnod hwn wedi dangos bod angen camau brys a radical i gynyddu cynhwysiant digidol yng Nghymru. Dylai mynediad digidol gael ei weld yn awr fel hawl ac fel cyfleustod hanfodol yn yr un ffordd â nwy a thrydan. Rhaid i Lywodraeth Cymru felly weithredu i gael gwared ar y rhwystrau sy'n atal pobl hŷn rhag mynd ar-lein.

Y man cychwyn ar gyfer hyn ddylai canfod pobl hŷn a all fod yn agored i niwed sydd wedi'u hallgau'n ddigidol yn ystod y pandemig a darparu cymorth wedi'i deilwra iddynt i'w helpu i fynd ar-lein, gan gynnwys darparu dyfeisiadau hawdd eu defnyddio gyda mynediad i'r rhyngrwyd lle bydd angen.

Camau mwy tymor hir

- Sefydlu hawl i gysylltedd digidol – edrych ar seilwaith digidol fel gwasanaeth hanfodol y mae ar y boblogaeth gyfan angen mynediad fforddiadwy ato
- Cyflwyno tariff cymdeithasol ar gyfer mynediad i'r rhyngrwyd a gweithio i ddarparu mynediad am ddim i'r rhyngrwyd i bawb
- Gosod dyletswydd ar gyrff cyhoeddus yng Nghymru i ddangos sut y byddant yn ymgysylltu â ac yn gwasanaethu dinasyddion nad ydynt ar-lein
- Dylai byrddau iechyd ac awdurdodau lleol ddatblygu rhaglenni allgymorth i ennyn hyder digidol i alluogi pobl hŷn i gael mynediad at wasanaethau cyhoeddus digidol, gan adeiladu ar waith sy'n cael ei wneud gan Gymunedau Digidol Cymru

Y Camau nesaf

“Mae cymdeithas nad yw’n gwerthfawrogi ei phobl hŷn yn gwadu ei gwreiddiau ac yn peryglu ei dyfodol.”

Nelson Mandela

Wrth inni symud ymlaen yn ystod y misoedd nesaf, mae’n hanfodol bod y camau a amlinellwyd yn yr adroddiad hwn yn cael eu cyflawni i sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu helpu, wrth iddynt adennill eu hiechyd, eu llesiant a’u hyder, bod eu hawliau’n cael eu hadfer a’u gwarchod, ac yr ymgysylltir â hwy fel cyfranogwyr yn yr adferiad o’r argyfwng iechyd ac economaidd rydym i gyd yn byw drwyddo.

Bydd llawer o’r camau amlinellwyd uchod yn rhai i Lywodraeth Cymru eu hystyried ac mae’n hanfodol bod y Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy’n Heneiddio arfaethedig yn ystyried effaith y pandemig ar bobl hŷn a’r goblygiadau i’n cymdeithas sy’n heneiddio. Rhaid i’r strategaeth gydnabod yr angen a’r cyfle i gymryd camau radical i alluogi cyfranogiad llawn bob person hŷn yn ein cymunedau lleol a chymdeithas ehangach yn seiliedig ar hawliau yr ydym yn eu deall a’u cynnal. Byddaf yn dal ati i weithio â Llywodraeth Cymru i sicrhau ei bod yn gweithredu ar y camau rwyf wedi galw amdanynt.

Mae gan awdurdodau lleol, byrddau iechyd a chyrff cyhoeddus eraill hefyd rôl allweddol i wireddu’r camau hyn fel rhan o’r adferiad a byddaf yn parhau i weithio’n adeiladol â hwy wrth iddynt gyflawni’r gwaith hwn.

Dylai ymdrechion i gryfhau dealltwriaeth rhwng y cenedlaethau ac undod, y gwelwyd cymaint ohono yn ein cymunedau yn ystod y misoedd diwethaf, fod yn gonglfaen i’n dull o weithredu o hyn ymlaen. Gyda’n gilydd mae gennym gyfle i ddangos ein bod yn gwerthfawrogi pob cenhedlaeth, a bod pob cenhedlaeth yn rhan o’n dyfodol. Gyda’n gilydd gallwn sicrhau na fydd neb yn cael eu gadael ar ôl.

Cyfeiriadau

1 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2020). Deaths registered weekly in England and Wales, provisional. 04 Awst 2020. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/datasets/weeklyprovisionalfiguresondeathsregisteredinenglandandwales

2 Gofalwyr Cymru. (2020) Carers Week 2020 Research Report: The rise in the number of unpaid carers during the coronavirus (COVID-19) outbreak. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://www.carersuk.org/images/CarersWeek2020/CW_2020_Research_Report_WEB.pdf

3 Llywodraeth Cymru. (2020). Tlodi incwm cymharol: Ebrill 2018 i Fawrth 2019. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://llyw.cymru/tlodi-incwm-cymharol-ebrill-2018-i-fawrth-2019

4 Resolution Foundation. (2020.) Younger workers in the coronavirus crisis. 19 May 2020. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2020/05/Young-workers-in-the-coronavirus-crisis.pdf

5 Edwards, R. T et al. (2018) Living well for longer: The economic argument for investing in the health and wellbeing of older people in Wales. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://cheme.bangor.ac.uk/documents/livingwell2018.pdf

6 Llywodraeth Cymru. (2020). Coronafeirws a chyflogaeth: dadansoddiad ar nodweddion gwarchodedig. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://llyw.cymru/coronafeirws-a-chyflogaeth-dadansoddiad-ar-nodweddion-gwarchodedig

7 Independent Age. (2019). Credit where it's due: Ending the £3.5 billion Pension Credit scandal. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://www.independentage.org/pension-credit-a-closer-look

8 Llywodraeth Cymru. (2019) Amcangyfrifon tlodi tanwydd ar gyfer Cymru, 2018: diwygiedig. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-12/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-ar-gyfer-cymru-2018.pdf

9 Wilson, T et al. (2020). Getting back to work: Dealing with the labour market impacts of the Covid-19 recession. Institute for Employment Studies. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://www.employment-studies.co.uk/system/files/resources/files/541.1.pdf

10 Ibid

11 Edwards, R. T et al. (2018) Living well for longer: The economic argument for investing in the health and wellbeing of older people in Wales. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://cheme.bangor.ac.uk/documents/livingwell2018.pdf Cyfradd Sweden yn 75.5%

12 – Centre for Ageing Better. (2018) Becoming an age-friendly employer. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2018-09/Becoming-age-friendly-employer.pdf

13 Resolution Foundation. (2020.) Younger workers in the coronavirus crisis. 19 May 2020. Cyrchwyd 4 Awst 2020. Ar gael yn: https://www.resolutionfoundation.org/app/uploads/2020/05/

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

olderpeoplewales.com