



Creu Cymru oed gyfeillgar





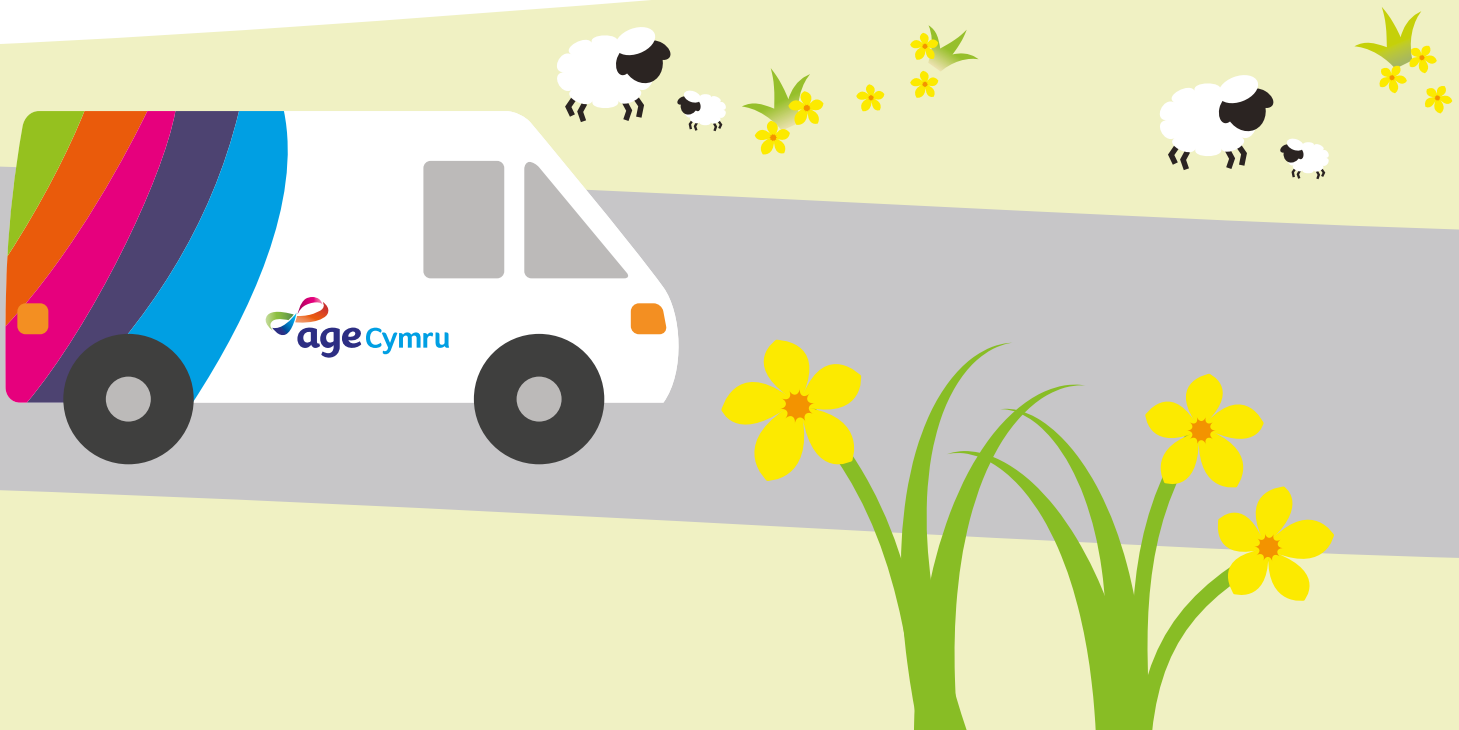
Tŷ John Pathy, 13/14 Cwrt Neptune
Ffordd Blaen y Gad, Caerdydd CF24 5PJ
Ffôn: 029 2043 1555
www.agecymru.org.uk

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig 1128436. Cwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Swyddfa gofrestrdig fel yr uchod. ©Age Cymru 2015

Dilynwch ni ar:  facebook.com/agecymru  twitter.com/agecymru

Cynnwys

Pam mae angen i Gymru fod yn gyfeillgar i oedran	2
Nod 1: Cydraddoldeb, hawliau a chyfranogiad	6
Nod 2: Yn cael eu hysbysu a'u cynnwys	9
Nod 3: Cynhwysiad cymdeithasol	11
Nod 4: Gofal cymdeithasol o ansawdd da	14
Nod 5: Gofal iechyd o ansawdd da	16
Nod 6: Cynhwysiad ariannol	19
Nod 7: Cartrefi a chymunedau	21
Nod 8: Trafnidiaeth	24
Cyfeiriadau	27



Pam mae angen i Gymru fod yn gyfeillgar i oedran

Nid yw'r cysyniad o fod yn gyfeillgar i oedran yn un newydd. Mae llawer o amrywiadau ar ddiffiniad syml o fod yn gyfeillgar i oedran, megis un a ddatblygwyd yng Nghnada, sy'n datgan

“Mewn cymuned sy'n gyfeillgar i oedran, mae'r polisïau, y gwasanaethau a'r strwythurau sy'n berthnasol i'r amgylchedd ffisegol a chymdeithasol wedi'u cynllunio i helpu pobl hŷn i 'heneiddio'n weithredol'. Mewn geiriau eraill, mae'r gymuned wedi'i sefydlu er mwyn helpu pobl hŷn i fyw yn ddiogel, i fwynhau iechyd da ac yn parhau i fod ag ymglymiad.”

Ein diben wrth gychwyn ar raglen o'r fath yw sicrhau y gall pobl hŷn fyw'r bywydau mwyaf cyflawn sy'n bosibl mewn cymunedau ledled Cymru. Mae angen i'r newidiadau rydym yn eu henwi fod yn gynaliadwy, wedi'u gwreiddio yn niwylliant Cymru ac wedi'u cefnogi gan lywodraeth ar bob lefel.

Mae hyn yn hanfodol mewn cyfnod pan mae nifer y bobl hŷn yng Nghymru yn tyfu, ac, ar gyfartaledd, disgwylir ein bod yn byw yn hwy. Ar hyn o bryd, mae llawer o bobl hŷn yn cael eu hymyleiddio gan nifer o ffactorau gan gynnwys tlodi, unigedd, stereoteipio diwylliannol, rhwystrau ffisegol mewn cymunedau a diffyg cyfle. Mae angen i hyn newid.



Rydym yn credu y dylai Cymru ddyheu am fod yn wlad sy'n gyfeillgar i oedran. Mae'r llywodraeth ddatganoledig, gwerthoedd cymunedol traddodiadol cymdeithas Cymru a maint y genedl yn darparu cyfle i ni godi'r dyheadau am beth mae bod yn 'gyfeillgar i oedran' yn ei olygu. Mae angen i'r weledigaeth fod am newid o ran diwylliant, agweddau, polisi a darparu gwasanaethau. Yn sgil newid demograffig ni fu erioed yn bwysicach i adleoli pobl hŷn fel pobl bwysig o fewn ein diwylliant. Mae angen i ni ddathlu heneiddio fel trawsnewidiad cadarnhaol, wrth sicrhau bod ein dinasyddion hŷn yn ymwneud â bywyd dinesig a chymunedol.

Mae Cymru sy'n gyfeillgar i oedran yn wlad lle y gall pobl hŷn fyw bywydau cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol gynhwysol. Byddai pawb yn gallu cyfrannu a chyfranogi yn eu cymunedau yn y ffordd maent yn dewis gwneud hynny. Câi pob ffurf ar wahaniaethu yn erbyn pobl hŷn ei dileu a byddai gan bobl hŷn barch a hawliau cyfartal a'r un mynediad at wasanaethau ag sydd gan weddill y boblogaeth.

“Caf fy nghydnabod fel unigolyn yn fy rhinwedd fy hun”

Mae'r ffaith bod pobl hŷn yn rhan gynyddol o'r boblogaeth yn golygu ei fod yn fwy hanfodol fyth bod ein diwylliant, amgylchedd, gwasanaethau a'n cymdeithas ddinesig yn bodloni eu hanghenion. Yn bwysig, mae angen i ni sicrhau bod ein dinasyddion yn derbyn yr un urddas a pharch ag y dylem ni i gyd eu derbyn – beth bynnag yw ein cyfnod bywyd. Y dewis arall yw cymdeithas lle mae niferoedd cynyddol o bobl yn teimlo'n ynysig, unig, wedi'u hymyleiddio ac wedi'u hatal rhag chwarae rôl lawn a gweithgar yn eu cymunedau.

Mae newid cymdeithasol yn dechrau trwy gydnabod bod pobl hŷn wrth graidd y broses. Mae'r disgwyliad lleiaf yn gynwysedig yn ein datganiad agoriadol – “Caf fy nghydnabod fel unigolyn yn fy rhinwedd fy hun”.

Mae hawliau sifil a dynol cynhwysfawr y gellir eu gorfod yn sail hanfodol ar gyfer dileu gwahaniaethu a rhwystrau yn barhaol.



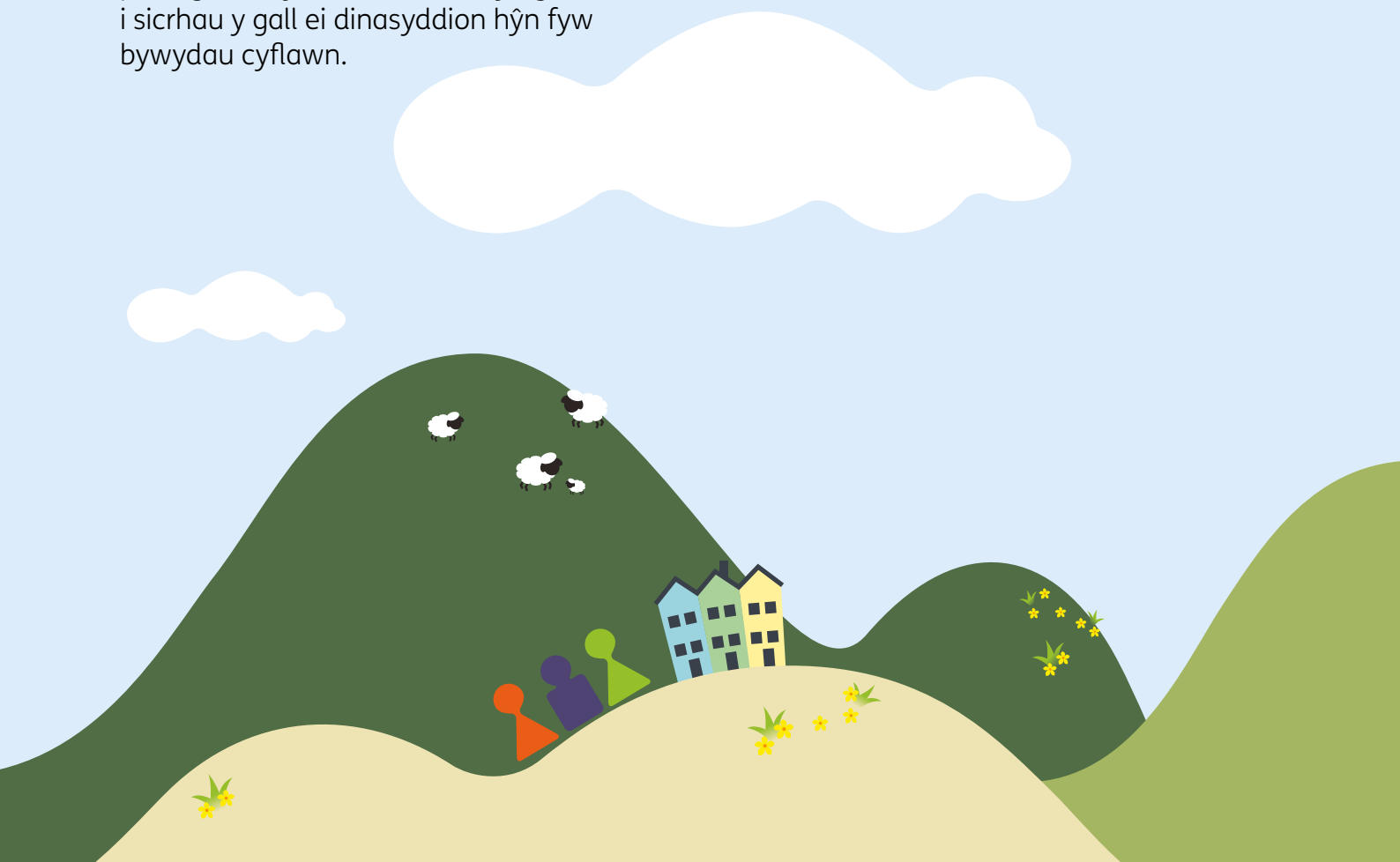
Rydym yn credu y dylai pob gwleidydd ystyried yr anghenion a'r heriau a wynebir gan boblogaeth sy'n heneiddio a mynegi cynigion clir ar gyfer helpu pobl hŷn mewn angen. Rydym yn annog pob plaid wleidyddol i gofleidio'r cysyniad o Gymru sy'n gyfeillgar i oedran.

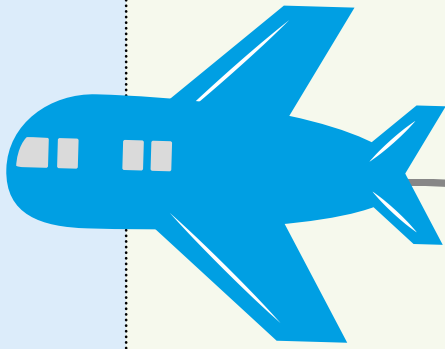
Mae'r penodau sy'n dilyn yn rhestru wyth maes bywyd gwahanol lle mae angen achosi newid er mwyn cyflawni Cymru sy'n gyfeillgar i oedran. Maent yn ymwneud â meysydd megis gwaith, cynhwysiad cymdeithasol, tai a thrafnidiaeth – y maent oll yn gosod ystod o rwystrau ar hyn o bryd a all atal a herio pobl hŷn yn eu bywydau dyddiol.

Yn y ddogfen hon, rydym yn amlinellu'r ffyrdd y gellir goresgyn y rhwystrau hyn. Ni allwn gyflawni Cymru sy'n gyfeillgar i oedran ar ein pennau ein hunain, ond rydym yn credu y gall sefydliadau'r llywodraeth, sefydliadau cyhoeddus a phreifat ac unigolion weithio gyda'i gilydd i helpu Cymru i fod yn oleufa o fewn y DU ac Ewrop: yn dangos arfer gorau yn y ffordd mae'n ymateb i gyfleoedd a heriau poblogaeth sy'n heneiddio ac yn gweithio i sicrhau y gall ei dinasyddion hŷn fyw bywydau cyflawn.

Mae mynd yn gyfeillgar i oedran yn rhaglen o newid cymdeithasol a diwylliannol y bydd angen iddi dreiddio i bob agwedd ar ein cymdeithas. Mae angen mewnosod yr egwyddorion yn eang yn y bydoedd cyhoeddus a phreifat, gan gynnwys mewn rhaglenni'r llywodraeth, cwricwla ysgolion, arferion busnes a'n systemau gofal cymdeithasol ac iechyd. Dylai bod yn gyfeillgar i oedran fod yn gyfystyr â busnes da a gwasanaethau cyhoeddus gwyb.

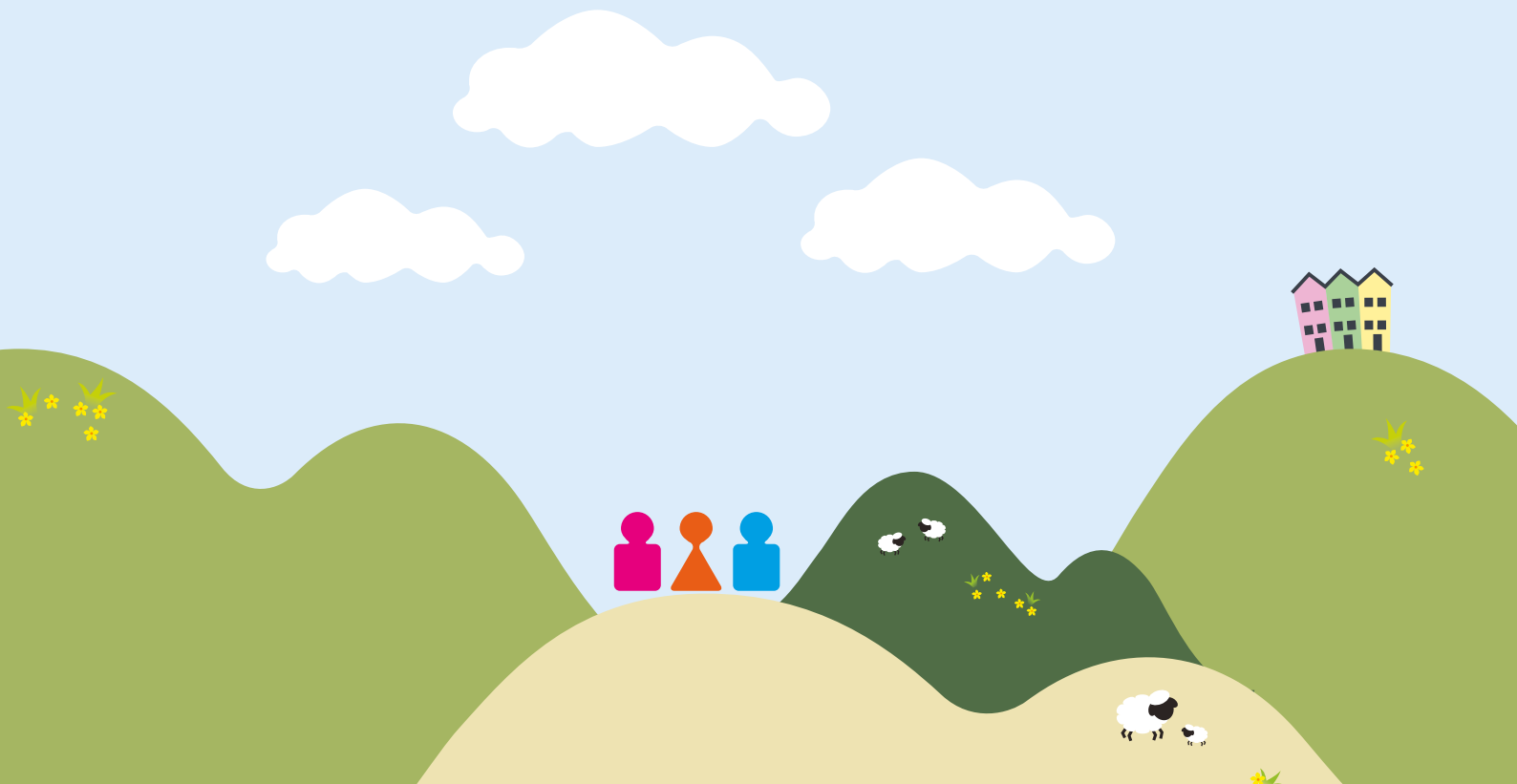
Mae gan Lywodraeth Cymru, ynghyd â dinasyddion, gwasanaethau a busnesau gyfle gwirioneddol i sicrhau bod Cymru'n wlad a fydd yn arwain y byd o ran sut rydym yn ymgysylltu â heriau heneiddio. Bydd gwneud hyn yn iawn yn sicrhau bod Cymru'n wlad well i fynd yn hŷn ynddi bellach, ac yn ei gwneud yn well ac yn fwy addas fyth ar gyfer y dyfodol.





Prif negeseuon Age Cymru

- Rydym wedi ymrwymo i gyflawni Cymru sy'n gyfeillgar i oedran.
- Mae Cymru sy'n gyfeillgar i oedran yn un lle mae pobl hŷn yn derbyn hawliau, parch a chyfleoedd a'r un mynediad at wasanaethau â gweddill y boblogaeth.
- Mae pobl hŷn yn ganolog i gyflawni'r newid hwn.
- Byddwn yn gweithio gyda'r partneriaid perthnasol i sicrhau y caiff y weledigaeth o Gymru sy'n gyfeillgar i oedran ei gwireddu.
- Byddwn yn cynllunio ac yn darparu cynnyrch a gwasanaethau i gyfrannu at wireddu'r weledigaeth hon.
- Rydym o'r farn ei bod yn bosibl mai Cymru fyddai'r wlad gyntaf yn Ewrop sy'n wirioneddol gyfeillgar i oedran.



Nod 1: Cydraddoldeb, hawliau a chyfranogiad

**“Gallaf ddisgwyl i gyflogwyr, darparwyr gwasanaethau a’r cyhoedd i’r cynnwys”.
“Caf fy amddiffyn rhag gwahaniaethu ac allgau gan hawliau sifil a dynol sy’n gynhwysfawr ac y gellir eu gorfodi”.**

Nid oes unrhyw unigolyn hŷn yng Nghymru yn cael profiad o wahaniaethu ar sail oed neu stereoteipio, y tu fewn a’r tu allan i’r gweithle. Ceir cyfleoedd ar gyfer chyfranogi dinesig, cefnogaeth i fwynhau ymddeoliad, a gwirfoddoli. Mae gan bob unigolyn hŷn y cyfle i ymwneud â gwneud penderfyniadau o fewn eu cymuned.

Pam mae hyn yn bwysig

Mae hawliau a chyfranogi yn bwysig i bawb. Mae pobl hŷn yn haeddu parch a hawl cyfartal, a’r un mynediad at wasanaethau â gweddill y boblogaeth. Dylai pobl hŷn sydd eisiau gweithio gael y cyfle i wneud hynny, ac yn ddiweddarach yn eu bywydau mae llawer bobl hŷn yn dymuno gwneud cyfraniad gweithredol i fywyd y gymuned. Gall gwirfoddoli fod yn arbennig o atyniadol ar gyfer pobl sy’n pontio o waith i ymddeoliad, neu’r rhai sy’n ceisio gwella eu sgiliau.

Fodd bynnag, ceir nifer o rwystrau y mae angen mynd i’r afael â nhw er mwyn galluogi pobl hŷn i wneud y cyfraniadau hyn. Mae agweddau negyddol tuag at bobl hŷn a heneiddio yn treiddio ein cymdeithas. Yn debyg i’r rhan fwyaf o ffurfiau eraill ar wahaniaethu, mae gwahaniaethu ar sail oedran yn seiliedig ar stereoteipiau a

rhagdybiaethau anghywir am allu, capasiti a chymhwysedd rhywun oherwydd eu hoedran. Yn ogystal, mae stereoteipio’n effeithio’n niweidiol ar bobl hŷn drwy eu homogoneiddio ac anwybyddu amrywiaeth y boblogaeth hŷn. Yn aml, bydd pobl hŷn yn cael profiad o driniaeth gwahaniaethol oherwydd gwahaniaethu ar sail oedran.

Cyd-destun

Mae niferoedd mawr o bobl hŷn yng Nghymru’n credu eu bod wedi profi gwahaniaethu ar sail eu hoedran, gan gynnwys 30% o bobl dros 65 oed a adroddodd am wahaniaethu gan gwmnïau yswiriant a 21% o’r rhai rhwng 50 a 64 oed sy’n teimlo eu bod wedi cael profiad o wahaniaethu o ran cyflogaeth¹. Gwelodd ymchwil gan Age UK² fod cynnydd o ran pobl hŷn wedi dod law yn llaw â chynnydd o ran gwahaniaethu ar sail oedran.



Cydraddoldeb



Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn darparu set o offer deddfwriaethol ar gyfer mynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oedran, yn enwedig mewn cyflogaeth ac o ran darparu nwyddau a gwasanaethau. O dan y Ddeddf mae gwaharddiad ar wahaniaethu ar sail oedran o ran iechyd a gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, mae'r sector gwasanaethau ariannol yn eithriadig i raddau helaeth, sy'n golygu bod pobl hŷn yn parhau i wynebu anawsterau o ran cael mynediad at gynnyrch ariannol megis yswiriant a morgaeisi.

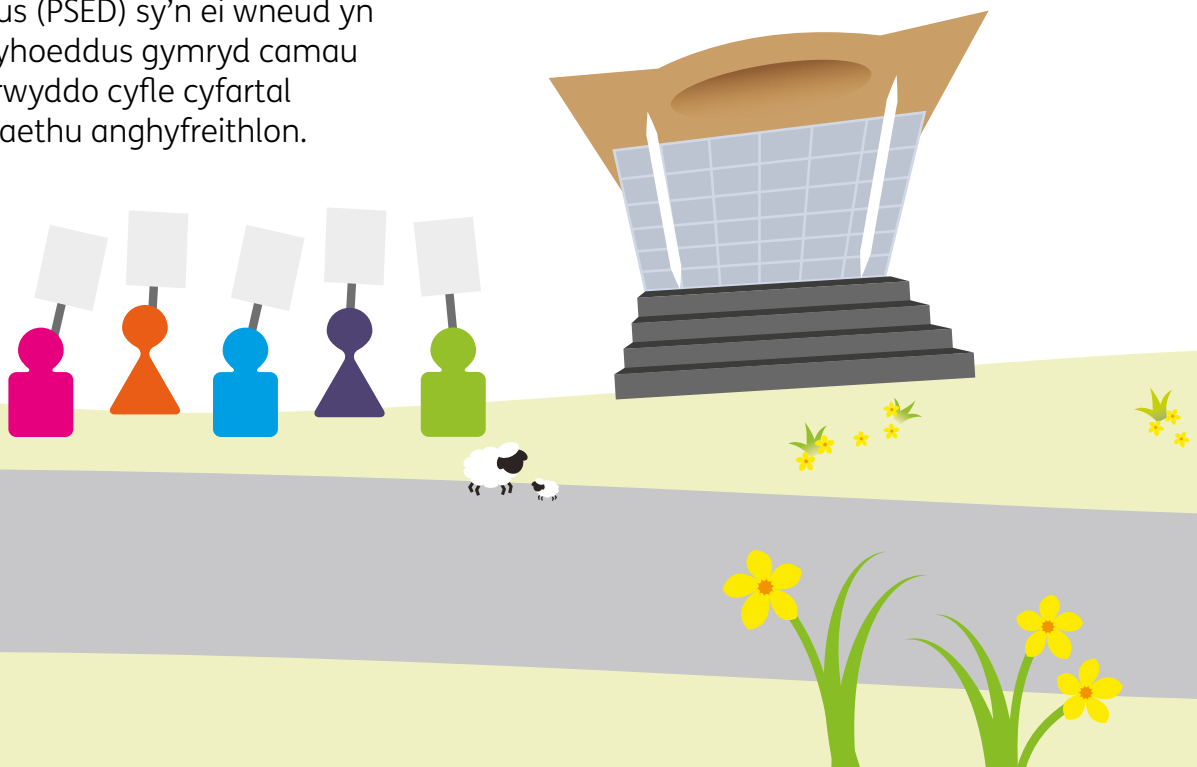
Mae polisiâu'r llywodraeth i gynyddu oedran pensiwn y wladwriaeth yn seiliedig ar y rhagdybiaeth y bydd pobl yn gallu gweithio'n hwy oherwydd cynnydd mewn disgwyliad oes iach. Yn wir, mae ystadegau yn dangos bod llawer o bobl yn gweithio hyd at oedran diweddarach nag erioed o'r blaen³. I rai, mae hyn yn ddewis cadarnhaol sy'n seiliedig ar awydd i aros yn y gwaith ond, ar gyfer pobl eraill, mae eu hamgylchiadau ariannol yn golygu eu bod yn teimlo na allant ymddeol. Fodd bynnag, mae pobl ddi-waith hŷn allan o waith yn hwy ar gyfartaledd na grwpiau oedran eraill⁴ ac mae llawer ohonynt yn profi anawsterau wrth gael mynediad at ddod o hyd i gyflogaeth newydd.

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb hefyd yn cynnwys Dyletswydd Cydraddoldeb y Sector Cyhoeddus (PSED) sy'n ei wneud yn ofynnol i gyrrff cyhoeddus gymryd camau cadarnhaol i hyrwyddo cyfle cyfartal a dileu gwahaniaethu anghyfreithlon.



Mae'n hanfodol bod sefydliadau cyhoeddus a phreifat yn cymryd camau i ddeall anghenion y boblogaeth sy'n heneiddio gyda'r nod o sicrhau nad yw eu penderfyniadau yn effeithio'n anghymesur ar bobl hŷn.

Mae'n hanfodol bod pobl hŷn yn gwybod eu hawliau. Nod Datganiad Hawliau Dynol ar gyfer Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru⁵ yw egluro hawliau pobl hŷn fel y'u tanategu eisoes gan ddeddfwriaeth bresennol ar gydraddoldeb a hawliau dynol. Mae'r Datganiad yn ceisio bod yn gam symbolaidd o ran amlygu hawliau pobl hŷn yng Nghymru, ar gyfer pobl hŷn eu hunain ac ar gyfer sefydliadau a gwasanaethau.





Camau i'w cymryd

Er mwyn cyflawni Cymru cyfeillgar i oedran, dylai pobl hŷn gael y cyfle i gyfranogi, gweithio neu wirfoddoli; yr un mynediad at wasanaethau o ansawdd da â phawb arall; a'r hawl i gael eu trin gyda pharch gan gymdeithas.

Dylai pob awdurdod cyhoeddus drin pobl hŷn fel unigolion ac ymdrechu i oresgyn stereoteipiau sy'n gwahaniaethu ar sail oedran a allai, o bosibl, atal pobl hŷn rhag cyfranogi. Mae'n rhaid darparu ar gyfer anghenion pobl hŷn o bob amrywiaeth o fewn polisïau cyhoeddus a darpariaeth gwasanaeth.

Dylai pawb gael aros yn y gwaith am gyhyd ag y dymunant, cyhyd â'u bod â'r gallu i wneud hynny, ac ni ddylai unrhyw un fod o dan anfantais oherwydd eu hoedran. Pan fônt allan o waith, mae'n rhaid teilwra gwaith yn well ar gyfer anghenion penodol pobl hŷn sy'n ceisio swyddi.

Amcanion

- Pobl hŷn yn cael parch a hawliau cyfartal a'r un mynediad at wasanaethau â gweddill y boblogaeth.
- Pob awdurdod cyhoeddus yn ymdrechu i oresgyn stereoteipiau sy'n gwahaniaethu ar sail oedran a allai o bosibl atal pobl hŷn rhag cyfranogi, a chydabod amrywiaeth y boblogaeth hŷn wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.
- Darparu gwasanaethau cymorth a gwybodaeth er mwyn grymuso pobl hŷn i wneud penderfyniadau a dewisiadau o ran cyflogaeth sydd fwyaf addas ar gyfer eu hanghenion a'u dymuniadau.



Nod 2: Yn cael eu hysbysu a'u cynnwys

“Mae gennyf yr hawl i'r lefel gywir o wybodaeth, cyngor ac eiriolaeth pan fyddaf ei hangen”.

Mae gan holl bobl hŷn Cymru fynediad at wybodaeth, cyngor ac eiriolaeth briodol, a chânt eu cynnwys yn ddigidol ble bynnag maent yn byw.

Pam mae hyn yn bwysig

Mae ansawdd da a gwybodaeth gyfredol yn hanfodol er mwyn helpu pobl i wneud dewisiadau ynglŷn â phopeth o faterion pob dydd i benderfyniadau anodd sydd â'r gallu i newid bywyd. Heb fynediad i wybodaeth gywir a chyngor ac eiriolaeth o ansawdd uchel lle bo'u hangen, gall pobl hŷn fod o dan risg uwch o fod ar eu colled o ran hawliau ariannol, cael eu hymyleiddio a'u hynysu neu gael profiad o wahaniaethu.

Gall fod yn heriol llywio systemau cymhleth megis iechyd, gofal cymdeithasol neu'r system fudd-daliadau. Gall yr heriau hyn gael eu gwaethygu gan newidiadau o ran amgylchiadau personol wrth i bobl heneiddio, megis salwch, colli annibyniaeth neu brofedigaeth. Gall cefnogaeth sy'n helpu pobl i gael mynediad at wybodaeth a deall goblygiadau penderfyniadau fod yn hanfodol. Heb y gefnogaeth hon, gall pobl fod ar eu colled o ran gwasanaethau neu

hawliau hanfodol a bydd effaith niweidiol ar eu hiechyd a'u lles.

Mewn byd cynyddol ddigidol, mae toreth o wybodaeth ar gael wrth bwysu botwm. Fodd bynnag, i'r rhai sydd ar ochr anghywir yr hollt ddigidol, gan gynnwys llawer o bobl hŷn, mae lleihad yn y maint o wybodaeth sydd ar gael mewn fformatau traddodiadol wedi gwaethygu anawsterau o ran cael y newyddion diweddaraf a bod yn gallu cael mynediad at wasanaethau allweddol. Mae diffyg mynediad at wasanaethau ar-lein hefyd yn golygu talu prisiau uwch yn aml.

Gall gwasanaethau eiriolaeth annibynnol chwarae rhan bwysig o ran helpu pobl i gael eu clywed ac ailennill rheolaeth mewn sefyllfaoedd anodd. Gall eu helpu i sicrhau eu hawliau a chynrychioli eu buddion. Gall eiriolaeth helpu i atal gwahaniaethu, esgeulustra neu gamdriniaeth gan alluogi pobl hŷn sydd mewn perygl i fod yn fwy ymwybodol o'u hawliau ac yn gallu mynegi eu dymuniadau a'u pryderon.



Cyd-destun

Yn 2013 dim ond 71 o eiriolwyr a delir oedd ar gael i gefnogi pobl hŷn ledled Cymru mewn lleoliadau amrywiol; gan gynnwys cartrefi gofal, ysbytai a'r gymuned. Mae hyn yn hafalu ag un eiriolwr a delir ar gyfer pob 11,000 o bobl hŷn. Er hyn, derbyniodd dros 4,000 o bobl hŷn yng Nghymru gefnogaeth eiriolwr annibynnol, a chafodd 1,500 o bobl ychwanegol eu cefnogi gan wasanaethau eiriolaeth statudol⁶.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ail-gadarnhau ymrwymiad i eiriolaeth drwy ddyletswyddau wedi'u gwella o fewn Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014. Rydym yn croesawu hyn yn fawr. Er hynny, mae pryder mawr fod Cymru ar drywydd argyfwng o ran argaeledd eiriolaeth i bobl hŷn oherwydd y posibilrwydd sydd ar ddod o golli cynlluniau a ariennir ar hyn o bryd gan y Gronfa Loteri Fawr. Mae'n bosibl y bydd llawer o'r rhain yn peidio â bodoli y tu hwnt i ddiwedd y trefniadau ariannu presennol.

Mae ystadegau ar gamdriniaeth yn darparu realiti brawychus am fywydau miloedd o bobl hŷn yng Nghymru. Mae dros 40,000 o bobl hŷn yn cael eu cam-drin yn eu cartrefi eu hunain gan bobl maent yn ymddiried ynddynt i'w caru a gofalu amdanynt.⁷ Fodd bynnag, yn fwy brawychus fyth yw'r ffaith y caiff llai na 5,000 o gywiriadau eu gwneud at wasanaethau cymdeithasol ledled Cymru bob blwyddyn ynglŷn â cham-drin pobl sy'n agored i niwed.

Mae mwyafrif llethol y bobl (95%) o dan 45 oed yn defnyddio'r rhyngwrwyd, o'u cymharu â 22% yn unig o bobl 75 oed neu'n hŷn.⁸ Er bod niferoedd y bobl hŷn ar-lein wedi cynyddu'n gyson dros y blynyddoedd diwethaf, mae'n debygol y bydd grŵp o bobl o hyd nad ydynt neu na allant gael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau a ddarperir ar-lein yn unig. Ceir hefyd amrywiaeth sylweddol yn y math o ddefnydd; mae pobl hŷn yn llai tebygol na grwpiau eraill i ddefnyddio'r rhyngwrwyd ar gyfer bancio, rheoli biliau tanwydd neu siopa.⁹

Camau i'w cymryd

Er mwyn gwireddu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran, mae'n rhaid i bobl hŷn gael mynediad at ystod o fformatau. Rydym yn byw mewn oes lle y gall gwybodaeth fod ar gael ar-lein mewn eiliadau ar gyfer llawer o bobl, ond mae'n rhaid bod darpariaeth o hyd ar gyfer y rhai nad oes ganddynt fynediad at wybodaeth neu wasanaethau.

Dylai gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau eiriolaeth o ansawdd da gael eu hariannu'n ddigonol er mwyn sicrhau eu bod yn hygyrch ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru.

Dylai'r rhai sydd ei angen gael mynediad at eiriolwr a all eu cefnogi i gael mynediad at wasanaethau, mynegi eu dymuniadau a gwneud penderfyniadau pwysig dros eu hiechyd a'u lles.

Amcanion

- Gwybodaeth, cyngor a gwasanaethau eiriolaeth o ansawdd uchel yn cael eu cynllunio er mwyn bodloni anghenion pobl hŷn a bod ar gael i'r rhai sydd eu hangen.
- Cymorth priodol er mwyn helpu pobl i ddefnyddio technoleg ddigidol yn ddiogel, fel y gallant gael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau.



Nod 3: Cynhwysiad cymdeithasol

“Rwy’n cael mynediad at weithgareddau cymdeithasol, a chyfleoedd creadigol a dysgu priodol pan rwyf ei heisiau”.

Caiff yr holl bobl hŷn barch, cânt eu cynnal yn gymdeithasol ac maent yn ddiogel o fewn eu bywydau a’u hamgylchedd. Rhoddir cyfleoedd priodol ar gyfer mynegiant, gweithgaredd a pharhau i ddysgu i’r holl bobl hŷn.

Pam mae hyn yn bwysig

Agwedd hanfodol o greu Cymru sy’n gyfeillgar i oedran yw galluogi pobl hŷn i chwarae rôl weithgar mewn cymdeithas ac i ddileu rhai o’r rhwystrau a all arwain at ynysu.

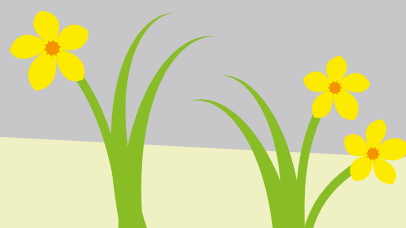
Mae bod yn gymdeithasol ynysig yn cael llawer o effeithiau niweidiol ar bobl hŷn, gan gynnwys unigrwydd, diffyg y symbyliad y mae cysylltiadau cymdeithasol yn dod yn eu sgil, ac anallu i gyfrannu i gymdeithas neu wireddu eu llawn botensial. Mae rhai pobl hŷn yn mynd am ddyddiau neu wythnosau heb gyfarfod â bod dynol arall neu siarad ag un. Ceir tystiolaeth gynyddol y gall hyn ddod â goblygiadau difrifol ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol.

Mae’n hanfodol i ddarparu ac amddiffyn cyfleoedd i bobl hŷn ryngweithio ag eraill a chael mynediad at weithgareddau cymdeithasol, a chyfleoedd i wirfoddoli a dysgu. Byddai hyn o fudd i gymunedau yn ogystal â chynyddu hunan-barch a lles personol.

Trwy ein hymgyrch “Sgamiau a thwylo”, rydym wedi ceisio dangos sut mae rhai pobl hŷn sy’n unig mewn perygl uwch o gael eu hecsploetio gan dwyllwyr oherwydd y tactegau paratoi mae llawer o dwyllwyr yn eu defnyddio, a’r ‘gwmniaeth’ maent yn honni eu bod yn ei chynnig.



Cyfleoedd



Cyd-destun

Mae 75,000 o bobl hŷn yn dweud eu bod yn teimlo'n unig "trwy'r amser neu'n aml" ac mae 14% yn teimlo eu bod wedi'u "heithrio rhag y gymuned".¹⁰ Roedd 68% o fenywod a arolygwyd yn pryderu am unigrwydd wrth fynd yn hŷn a gwelodd adroddiad gan RVS (Royal Voluntary Service) fod bron tri chwarter o bobl dros 75 oed a arolygwyd sy'n byw ar eu pennau eu hunain yn teimlo'n unig.¹¹

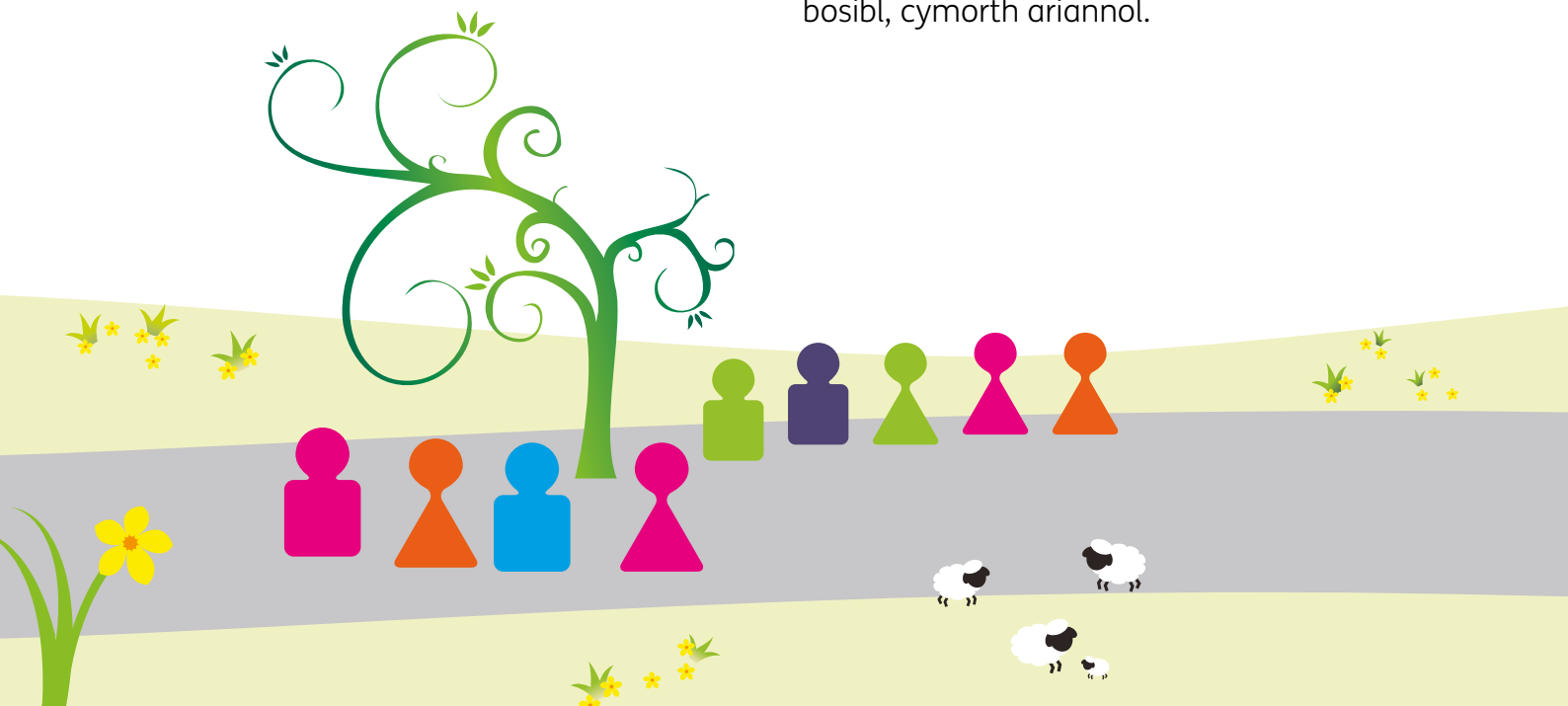
Mae'r dystiolaeth yn awgrymu, os caiff gweithgareddau cymdeithasol eu hwyluso, bydd niferoedd uchel o bobl hŷn yn cyfranogi, cyhyd â'u bod yn gallu cyrraedd y lleoliad. Er enghraifft, pan ddechreuodd Canolfan Agewell Nefyn fel yr adnodd cyntaf o'r fath yng Ngwynedd yn 2011, roedd y canlyniadau'n drawiadol. Yn ystod y ddwy flynedd gyntaf, darparodd y Ganolfan ddau ar hugain o weithgareddau gwahanol. Dros y cyfnod hwnnw, mynychodd mwy na 400 o bobl hŷn y Ganolfan a chofnodwyd 6,703 o bresenoldebau unigol. Sefydlwyd Canolfan Agewell Nefyn gan Age Cymru Gwynedd a Môn a chaiff ei rhedeg gan wirfoddolwyr a grŵp rheoli.

Yn Sir Fynwy, sefydlwyd Fforwm Gweithredu 50+ Y Fenni ym mis Hydref 2013. Hyrwyddodd cnewyllyn bach o wirfoddolwyr y grŵp ac roedd 60 o bobl yn



aelodau o fewn chwe mis. Mae'r trefnydd Delia Hudson yn dweud mai'r rhwystrau mwyaf yw dod o hyd i adeilad addas, trefnu trafndiaeth a chodi arian, heb fawr o gymorth gan yr awdurdod lleol.

Mae llwyddiant mentrau fel y rhain yn dangos y galw ymhlith pobl hŷn am weithgareddau cymdeithasol - ond mae'n rhaid iddynt fod yn drefnus ac mae ymrwymiad o ran amser yn ofynnol ar y dechrau - yn aml gan wirfoddolwyr - ac, o bosibl, cymorth ariannol.



Camau i'w cymryd

Er mwyn gwireddu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran, mae'n bwysig bod pobl hŷn yn cael cyfleoedd i gyfranogi yn eu cymuned leol a'r gymdeithas ehangach mewn modd o'u dewis, er enghraifft drwy ddysgu, gweithgareddau cymdeithasol, gwaith â thâl neu wirfoddoli. Mae cymunedau'n ffynnu lle mae pawb yn gallu gwneud y gorau o'u sgiliau, eu gwybodaeth neu eu profiad.

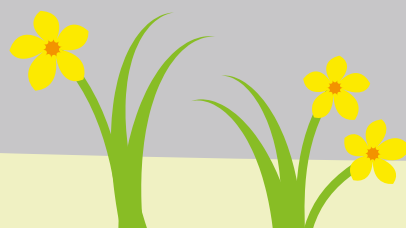
Gall ofn troseddwr gadw pobl hŷn yn gaeth i'w cartrefi ac mae angen i awdurdodau lleol a'r heddlu sicrhau bod pobl hŷn yn ddigon diogel i fentro allan. Yn ogystal, dylent fod yn gallu byw heb ofni dioddef gan dwyllwyr, ar garreg eu drws, drwy'r post neu ar-lein.

Er mwyn mynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol, mae'n bwysig bod mannau cyfarfod a gweithgareddau ar gael i bobl hŷn. Mae'n bosibl y bydd defnydd gwell o adeiladau cyhoeddus a sefydliadau addysgol, a phartneriaethau gyda'r sector preifat, yn darparu rhagor o gyfleoedd. Bydd angen gwrthwynebu'r tueddiad presennol o gau cyfleusterau cymunedol am resymau ariannol.

Mewn rhai achosion, bydd hyn yn gofyn am ddigon o arian i dalu am y costau, sydd yn aml yn weddol fach, o gychwyn grwpiau a phrosiectau a sicrhau bod y cyfleusterau priodol ar gael. Gall y sector preifat helpu'n fawr drwy sicrhau bod eu cyfleusterau ar gael i'r cyhoedd.

Amcanion

- Cyfleoedd cymdeithasol, dysgu a chreadigol ar gael o fewn cyrraedd pobl hŷn er mwyn eu galluogi i gyfrannu a lleihau bod yn ynysig ac yn unig.
- Archwilio partneriaethau rhwng y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol er mwyn cynyddu argaeledd cyfleusterau ar gyfer grwpiau a gweithgareddau mewn cymunedau.
- Ymdrechu i ddileu'r rhwystrau sy'n atal pobl hŷn rhag bod yn gyfranogwyr gweithredol yn ein cymunedau, megis diffyg trafniadaeth ac ofn ymddygiad gwrthgymdeithasol.
- Pobl hŷn yn cael eu diogelu rhag twyllwyr a throseddwr ar garreg drws, a pheidio byw mewn ofn o droseddau o fewn eu cymdogaeth.



Nod 4: Gofal cymdeithasol o ansawdd da

“Gallaf gael mynediad at ofal a chymorth cymdeithasol o ansawdd rhagorol yr wyf yn ei gyfarwyddo”.

Mae gwasanaethau cymunedol a chymorth preswyl ledled Cymru yn cefnogi pobl hŷn i fyw yn dda mewn mannau a chymunedau o'u dewis.

Pam mae hyn yn bwysig

Gall diffyg gofal cymdeithasol gael effaith drallodus ar bobl hŷn. Gall leihau ansawdd bywyd pobl hŷn mewn llawer o ffyrdd, sy'n arwain at gollu annibyniaeth ac urddas wrth iddynt fynd yn llai abl i wneud llawer o'r tasgau dyddiol a gymerwyd yn ganiataol o'r blaen. Mae gan ofal cymdeithasol ataliol o ansawdd uchel y gallu i ohirio'r angen am ofal mwy dwys a galluogi pobl i fyw yn annibynnol am gyhyd â phosibl.

Gall darpariaeth annigonol o ran gofal cymdeithasol a/neu feini prawf cymhwyster tyn arwain at bobl hŷn yn datblygu anghenion sy'n gynyddol ddifrifol. Mae ymdrin ag anghenion mwy difrifol yn gofyn am ymyriadau mwy dwys a drud, gan gynnwys derbyniadau i'r ysbyty¹². Gallai mesurau ataliol i ymdrin ag anghenion presennol nas bodlonwyd fod o fudd i fwy o bobl am gyfnod hwy ac am gost is yn y pen draw.

Yn aml, bydd pobl hŷn sydd ag anghenion o ran gofal yn dibynnu ar aelodau'r teulu a ffrindiau i weithredu fel gofalwyr anffurfiol ac i helpu i lenwi bylchau yn y ddarpariaeth gofal cymdeithasol. Mae llawer o'r gofalwyr hyn yn bobl hŷn eu hunain. Gall

bod yn ofalwr gael effaith arwyddocaol ar fywydau'r nifer gynyddol o wirfoddolwyr sy'n ymgymryd â'r rôl hon. Er enghraifft, gall effeithio ar eu hiechyd, ansawdd eu bywyd a'r cyfle i gadw neu ymgymryd â chyflogaeth â thâl.

Yn ogystal, mae llawer o bobl hŷn nad oes ganddynt y dewis o ddibynnu ar ffrindiau neu aelodau'r teulu i'w helpu i reoli eu hanghenion o ran gofal. Heb ofal cymdeithasol a ddarperir gan yr awdurdod lleol, mae eu bywydau'n mynd yn gynyddol gyfyngedig. Yn ogystal, mae llawer yn poeni am orfod cyfrannu at gostau eu gofal eu hunain.

Cyd-destun

Amcangyfrifir ar hyn o bryd bod tua 14% o'r rhai sy'n 65 oed neu'n hŷn yn derbyn gwasanaethau gofal cymdeithasol gan eu hawdurdod lleol. Mae hyn yn codi i 48% ar gyfer pobl sy'n hŷn na 85 oed. O'r rhain, mae tua thri chwarter yn defnyddio gwasanaethau gofal nad ydynt yn rhai preswyl.¹³ Nid yw'r ffigurau hyn yn cynnwys y rhai sy'n talu am eu gofal eu hunain yn gyfan gwbl neu'r rhai sy'n derbyn cymorth gan ofalwyr di-dâl yn unig.¹⁴



Yn seiliedig ar dueddiadau presennol, rhagamcenir y bydd nifer y bobl 65 oed ac yn hŷn yn codi o tua 600,000 yn 2013 hyd at bron 900,000 yn 2037. Yn ogystal, disgwylir i amllder salwch difrifol tymor hir ac achosion dementia godi hefyd.¹⁵ Gyda'i gilydd, mae'r ffactorau hyn yn debygol o arwain at gynnydd sylweddol o ran galw am wasanaethau gofal.

Mae twf o ran galw rydym eisoes wedi'i weld, wedi'i gyfuno gyda phwysau ar gyllidebau awdurdodau lleol, wedi creu sefyllfa lle dim ond yr anghenion gofal mwyaf difrifol sy'n gymwys ar gyfer gwasanaethau mewn llawer o rannau o Gymru. Mae unigolion na allant gael mynediad at ofal yr awdurdod lleol, ac na allant fforddio talu'n breifat, yn dioddef o ganlyniad, sydd yn aml yn arwain at eu cyflwr yn dirywio. Yn ei dro, gall hyn arwain at dderbyniadau i'r ysbyty y gellid fod wedi'u hatal ac felly at ragor o wariant gan y GIG.

Camau i'w cymryd

Er mwyn gwireddu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran, mae'n rhaid i'r holl bobl hŷn fod â mynediad at ofal cymdeithasol o ansawdd uchel sy'n bodloni eu hanghenion yn effeithiol ac yn diogelu eu hurddas. Ni ddylai neb ddioddef gan leihad o ran eu hansawdd bywyd oherwydd diffyg gallu i dalu am eu gofal eu hunain neu ffrindiau ac aelodau'r teulu sy'n gallu darparu gofal anffurfiol.

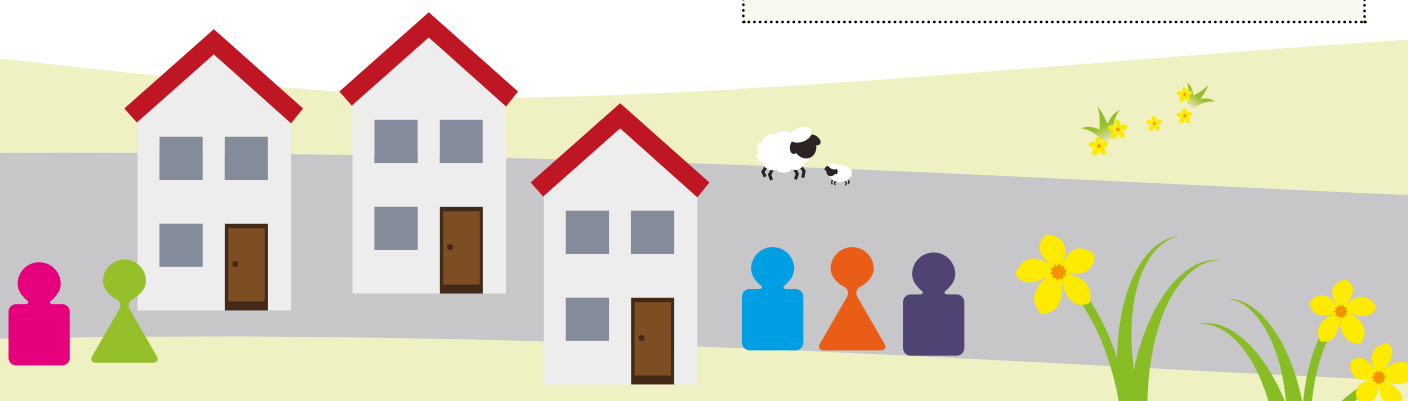
Dylai pobl hŷn sydd ei angen dderbyn gwasanaethau gofal cymdeithasol o ansawdd uchel sy'n canolbwyntio arnyn nhw. Mae angen iddynt ymwneud â phenderfyniadau am y gofal maent yn ei dderbyn lle bynnag sy'n bosibl, ac mae'n rhaid blaenoriaethu camau atal er mwyn

atal unrhyw anghenion difrifol pellach rhag datblygu, sy'n ddrutach ac yn fwy anodd eu trin. Er mwyn darparu gofal cymdeithasol sy'n wirioneddol effeithiol ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn, mae mwy o integreiddio o ran darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol yn hanfodol.

Caiff Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014 ei hyrwyddo fel cam tuag at greu system gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sydd ag integreiddio cynyddol o ran darparu gofal iechyd a gofal cymdeithasol. Yr her ar hyn o bryd yw troi'r rhethreg hon yn realiti mewn cyfnod o bwysau cyllidebol parhaus, gan sicrhau y cyflawnir gwasanaethau o ansawdd da ac urddas personol.

Amcanion

- Pobl hŷn yn derbyn gofal cymdeithasol urddasol o ansawdd da sy'n bodloni eu hanghenion, beth bynnag yw'r lleoliad lle mae'r gofal yn cael ei ddarparu.
- Pobl hŷn yn elwa ar integreiddio darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol sy'n cefnogi ac yn cadw eu hannibyniaeth ac yn atal arhosiad hir yn yr ysbyty cyhyd ag sy'n bosibl.
- Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a'r GIG yn blaenoriaethu iechyd ataliol a gofal cymdeithasol, gan gynnwys darparu gwasanaethau ail-alluogi, er mwyn lleihau derbyniadau diangen i'r ysbyty.
- Pobl hŷn sy'n darparu gofal ar gyfer aelod o'r teulu neu ffrind yn derbyn cymorth digonol er mwyn cynnal eu lles eu hunain.



Nod 5: Gofal iechyd o ansawdd da

“GalIaf ddeall a rheoli unrhyw fater iechyd sydd gennyf a derbyn gofal iechyd o’r ansawdd uchaf”.

Mae gwasanaethau gofal iechyd effeithiol yn cefnogi pobl hŷn i drin a rheoli unrhyw gyflyrau iechyd a mwyafu ansawdd eu bywydau.

Pam mae hyn yn bwysig

Mae pobl yng Nghymru yn byw yn hwy, a ddylai fod yn achos mawr i ddathlu yn ein cymdeithas. Fodd bynnag, mae rhai yn gwneud hynny gydag afiechydon cronig ac mae llawer ohonynt yn byw gyda chlefydau hirdymor lluosog. Pobl hŷn yw prif ddefnyddwyr rhan fwyaf y gwasanaethau iechyd ond, o addysg a hyfforddiant hyd at drefnu gofal, yn aml, nid yw’r GIG a’r gwasanaethau iechyd yn ymddangos fel eu bod cael eu cynllunio gan ystyried anghenion pobl hŷn.

Dylai gwasanaethau iechyd gael eu cynllunio er mwyn cefnogi lles ac annibyniaeth pobl ond, yn aml, mae’n ymddangos bod y GIG wedi’i sefydlu i drin salwch ar sail sy’n ‘benodol i gyflwr’ gyda nod o ‘wella clefyd’, yn hytrach na chanolbwyntio ar anghenion cyflawn yr unigolyn.

Yn rhy aml, rydym yn clywed am achosion lle ni roddir yr urddas a’r parch rydym oll yn eu haeddu i bobl hŷn, neu ni allant gael mynediad at y triniaethau neu’r gwasanaethau ataliol sydd eu hangen arnynt. Mae hyn yn eu rhoi mewn mwy o

berylg o ran eu cyflwr yn dirywio ymhellach neu’n cyrraedd pwynt argyfwng.

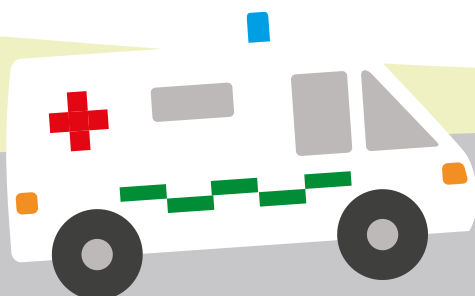
Mae’n achosi sefyllfa lle na all rhai pobl hŷn gyflawni’r ansawdd bywyd y gallent fod wedi’i gyflawni fel arall, ac mae’n cynyddu’r tebygolrwydd o gael eu derbyn i ysbyty neu i gartref gofal.

Dylai fod gan yr holl bobl hŷn fynediad at wasanaethau iechyd a gofal sy’n cadw ac yn hyrwyddo eu hiechyd corfforol a meddyliol, yn trin salwch ac yn cefnogi’r rhai sy’n byw gyda chyflyrau cronig. Mae’r egwyddor hon yn gymwys ar gyfer yr holl bobl hŷn ble bynnag y maent – yn eu cartrefi eu hunain, mewn cartrefi gofal, neu mewn ysbytai.

Cyd-destun

Iechyd yw’r maes unigol mwyaf o ran gwariant ar gyfer Llywodraeth Cymru. Mae rhyw 72,000 o staff a chleifion yn dod mewn cysylltiad â’r GIG yng Nghymru, 20 miliwn o weithiau’r flwyddyn.

Datgelodd pŵl gan Age Cymru fod gan 85% o bobl a arolygwyd bryderon ynghylch iechyd mewn perthynas â heneiddio, yn



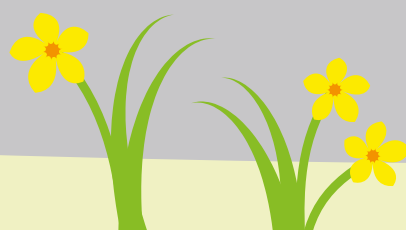


benodol dementia a symudedd. Mae 40% o bobl sy'n 65 oed ac yn hŷn yn dweud bod eu hiechyd yn weddol neu'n wael neu fod ganddynt anabledd sy'n parhau (neu disgwylir iddo barhau) am o leiaf 12 mis yn cyfyngu ar weithgareddau dyddiol 36% o'r bobl 65 oed neu'n hŷn yng Nghymru¹⁶.

Amcangyfrifir ar hyn o bryd fod tua 43,000 o bobl yng Nghymru yn cael profiad o ddementia a rhagamcener y bydd hyn yn cynyddu gan gyfartaledd o 30% a chan gymaint â 44% mewn rhai ardaloedd gwledig erbyn 2021¹⁷. Amcangyfrifir bod llai na 40% o bobl sydd â dementia yng Nghymru wedi'u diagnosis, sy'n is na chyfartaledd y DU¹⁸.

Gall anawsterau o ran cael mynediad at wasanaethau gofal sylfaenol fod yn rhwystr i bobl hŷn. O'r bobl oedd wedi gwneud apwyntiad iddynt eu hunain a gweld eu meddyg teulu yn ystod y 12 mis diwethaf, dywedodd 33% eu bod yn ei weld yn anodd gwneud apwyntiad cyfleus. Er hynny mae mwyafrif llethol (90%) o'r cleifion yn fodlon ar y driniaeth a gawsant¹⁹.

Mae ystod o faterion a phwysau o fewn y gwasanaeth iechyd wedi cynyddu yn ystod y blynyddoedd diweddar wrth i gyllideb y GIG wynebu'r un heriau o ran cyllid ag yw gwasanaethau cyhoeddus eraill. Mae pryderon am amseroedd aros i gleifion,



trosglwyddiadau gofal wedi'u hoedi ac urddas ar y newyddion yn aml. Gwelodd adolygiad gan y Comisiynydd Pobl Hŷn fod triniaeth rhai pobl hŷn yn ysbytai Cymru yn 'gywilyddus o annigonol' a galwodd am newid sylfaenol²⁰.

Mae gormod o bobl hŷn yn gorfod aros mewn gwelyau ysbyty yn hwy nag sy'n angenrheidiol, yn aml tra bod asiantaethau'n trafod ariannu pecynnau gofal cymhleth. I'r gwrthwyneb, caiff rhai pobl hŷn eu rhyddhau heb fesurau cymorth priodol i sicrhau eu bod yn ddiogel ac yn cael gofal wrth iddynt wella gartref.

Mae 'Law yn Llaw at Iechyd', sy'n strategaeth pum mlynedd gan Lywodraeth Cymru, yn rhestru'r ffactorau sy'n gyrru'r angen am ddiwygiad gan gynnwys poblogaeth sy'n heneiddio, anghydraddoldebau iechyd, a nifer gynyddol o gleifion sydd â chyflyrau cronig.

Camau i'w cymryd

Er mwyn gwireddu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran, mae'n rhaid i holl bobl hŷn Cymru fod yn fodlon ar y gwasanaethau iechyd maent yn eu derbyn. Dylai pobl hŷn, ble bynnag maent yn byw yng Nghymru, gael mynediad at wasanaethau iechyd a gofal sy'n cynnal ac yn hyrwyddo eu hiechyd corfforol a meddyliol, yn trin salwch a chefnogi'r rhai sy'n byw gyda chyflyrau cronig. Mae'r egwyddor hon yn gymwys ar gyfer yr holl bobl hŷn ble bynnag y bônt; yn eu cartrefi eu hunain, mewn cartrefi gofal neu yn yr ysbyty. Yn ogystal, bydd y gefnogaeth gywir yn helpu pobl i ddeall a rheoli'r materion iechyd sydd ganddynt.

Mae Age Cymru wedi ymrwymo i gefnogi egwyddorion sylfaenol y GIG. Rydym yn cydnabod y gwerth absoliwt mae pobl hŷn yn ei roi ar wasanaeth iechyd cynhwysfawr, sy'n rhad ac am ddim wrth ei ddarparu. Rydym hefyd yn cydnabod bod y materion sy'n wynebu gwasanaethau iechyd yng Nghymru yn gymhleth a bydd gofyn am gamau gweithredu ar ystod o lefelau.

Amcanion

- Rhoi pobl hŷn wrth wraidd pob penderfyniad a datblygiad sy'n effeithio arnynt a'u gallu i gael mynediad at wasanaethau'r GIG.
- Hyfforddi staff y GIG ar faterion sy'n wynebu pobl hŷn a gofal pobl hŷn er mwyn gwella ansawdd y gofal a dderbynnir. Dylai hyn gynnwys elfennau gorfodol ar ddementia, hawliau dynol, urddas, cydraddoldeb ac amrywiaeth.
- Gwella gofal sylfaenol fel bod gan bob claf fynediad amserol i'w meddyg teulu.
- Rhoi mynediad at wybodaeth, gwasanaethau a gweithgareddau i bobl hŷn er mwyn eu galluogi i gynnal ffordd iach o fyw. Mae mynediad at wasanaethau megis optometreg, awdioleg, deintyddiaeth, ffisiotherapi a phodiatreg yn hanfodol i bobl reoli eu hiechyd ac mae angen iddynt fod ar gael i bawb.



Nod 6: Cynhwysiad ariannol

“Mae gennyf ddigon o arian i fodloni fy anghenion a chael ansawdd bywyd da”.

Nid oes rhaid i unrhyw unigolyn hŷn fyw mewn tlodi.

Pam mae hyn yn bwysig

Mae incwm digonol yn tanategu llawer o nodweddion hanfodol bywyd beunyddiol.

Gall canlyniadau peidio bod â digon o arian fod yn ddifrifol ar gyfer pobl hŷn. Gall fod ag incwm annigonol waethygu problemau unigrwydd ac unigedd a pheryglu iechyd a lles. Mae'n golygu cyfaddawdu'n llym a gwneud dewisiadau anodd bob dydd. Mae hyd yn oed pethau sylfaenol hanfodol y tu hwnt i gyrraedd rhai pobl hŷn, sy'n golygu bod gofyn iddynt flaenoriaethu rhwng pethau y mae eraill yn eu cymryd yn ganiataol.

Mae'n bosibl ei fod wedi dechrau swnio fel ystrydeb, ond mae'n wir bod rhai pobl hŷn yn wynebu dewis rhwng gwres a bwyta yn ystod y gaeaf. Mae rhai pobl yn dewis cynhesu un ystafell yn unig yn ystod y dydd a naill ai'n cysgu mewn cadair gyda'r nos neu'n gorfod wynebu gwely oer. Mae rhai eraill nad ydynt yn bwyta pryd o fwyd digonol bob dydd.

Bydd pobl hŷn eraill yn dewis methu'r cyfle i gymdeithasu neu weithgareddau oherwydd bod hyd yn oed y costau bach ar gyfer y rhain, neu gostau trafniadaeth, allan o'u cyrraedd. Mae hyn yn golygu prin mae rhai pobl yn gadael eu cartref, sy'n arwain at unigrwydd cronig a'r hyn rydym yn deall fwyfwy fel yr effeithiau difrifol ar iechyd sy'n gysylltiedig â hyn.

Cyd-destun

Heddiw yng Nghymru, amcangyfrifir bod 84,000 o bobl hŷn yn byw mewn tlodi, neu 14% o bawb sy'n 65 oed neu'n hŷn. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu byw ar incwm wythnosol yr aelwyd o £220 neu lai.

Yr hyn sy'n peri mwy o bryder fyth yw'r ffaith bod 8% o aelwydydd hŷn yn byw mewn tlodi difrifol ar £183.50 yr wythnos neu lai – sef ychydig yn llai na 50,000 o bobl.²¹

Yn debyg i achos grwpiau oedran eraill, mae grwpiau mwy hyd yn oed o bobl hŷn yn byw gydag incymau sydd ychydig uwchlaw'r ffin tlodi ond go brin eu bod yn well eu byd yn ymarferol. Yn aml, gall profedigaeth fod yn sbardun ar gyfer gwaethygu amgylchiadau ariannol yn ddramatig.

Mae niferoedd sylweddol o bobl hŷn yng Nghymru yn ddibynnol ar Bensiwn y Wladwriaeth fel eu hunig ffynhonnell o incwm. Mae llawer o rai eraill yn derbyn budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd neu bensiynau bach preifat neu alwedigaethol i ategu hyn. Mae'r rhan fwyaf o bobl hŷn heb unrhyw ffordd o gynyddu eu hincwm mewn ymateb i'w hanghenion wedi iddynt ymddeol.

Mae'r cymorth ariannol ychwanegol sydd ar gael iddynt heb ei hawlio gan



nifer helaeth o bobl oherwydd cyfuniad o wybodaeth wael, stigma a ganfyddir neu ddiffyg cefnogaeth i wneud cais. Mae hyn yn gymwys yn benodol i Lwfans Gofalwyr a Chredyd Pensiynau, yr amcangyfrifir bod tua thraean o bobl hŷn sy'n gymwys i'w derbyn heb eu hawlio neu eu derbyn.²² Amcangyfrifir bod Credyd Pensiynau nas hawlir ar ei ben ei hun werth £168 miliwn bob blwyddyn yng Nghymru.²³

Yn drawiadol, nid yw 70% o aelwydydd pensiynwyr sydd mewn tlodi ac 80% o aelwydydd sydd mewn tlodi difrifol yn derbyn unrhyw un o brif fudd-daliadau'r wladwriaeth (Credyd Pensiynau, Budd-dal Tai, Lwfans Mynychu neu Lwfans Byw i'r Anabl) ar hyn o bryd.²⁴

Camau i'w cymryd

Er mwyn creu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran, mae'n rhaid i'r holl bobl hŷn fod ag incwm digonol, sy'n caniatáu iddynt fodloni eu hanghenion sylfaenol a chyfranogi'n llawn yn eu cymunedau. Ni ddylai neb orfod goddef gostyngiad trychinebus yn eu safon byw pan fyddant yn ymddeol, neu dderbyn bod rhaid dewis rhwng hanfodion sylfaenol yn feunyddiol er mwyn cael deupen y llinyn ynghyd.

Croesewir newidiadau o ran polisi mewn perthynas â phensiynau yn fawr iawn, yn enwedig pensiwn y wladwriaeth Llywodraeth y DU ar gyfer derbynwyr newydd a'r polisi 'clo triphlyg' a ddylai wella lefel pensiwn y wladwriaeth dros gyfnod. Fodd bynnag, ni fydd y rhain yn gwella amgylchiadau llawer o bensiynwyr presennol yn sylweddol a dylid gwella pensiwn presennol y wladwriaeth er

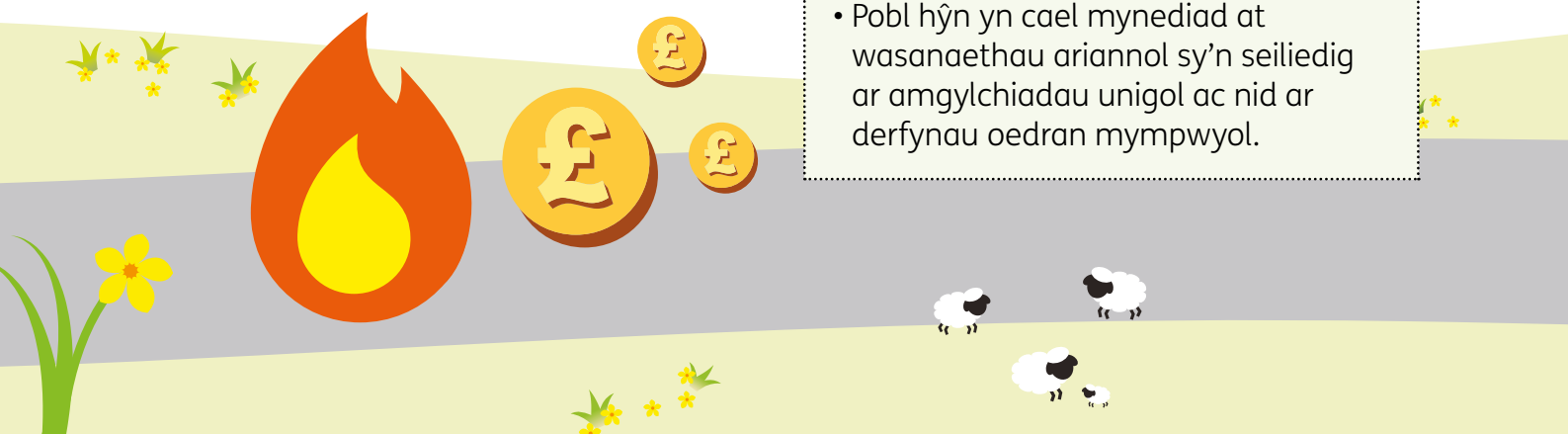
mwyn lleihau'r ddibyniaeth ar brofion modd aneffeithiol.

Yn ogystal, byddai pobl hŷn sydd ar incymau isel yn elwa ar gymorth i reoli prif gostau eu haelwydydd. Mae pethau hanfodol megis bwyd ac ynni yn dueddol o ffurfio cyfran fwy o gyllidebau aelwydydd hŷn ac maent wedi codi ar raddfa gyflymach nag incymau gwirioneddol. Nid yw'r farchnad ynni yn benodol yn gweithio ar gyfer llawer o ddefnyddwyr hŷn - yn enwedig y rhai nad ydynt ar-lein - sy'n wynebu biliau uwch yn aml.

O ystyried niferoedd cynyddol pobl hŷn, rydym yn credu y byddai busnesau preifat yn elwa ar ddatblygu mwy o ffocws ar ddylunio cynhyrchion, gwasanaethau a chymhellion o ansawdd uchel wedi'u targedu at ddefnyddwyr hŷn.

Amcanion

- Llywodraethau cenedlaethol a lleol yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth er mwyn gwella hawlio hawliau ariannol gan bobl hŷn
- Diogelu ac adeiladu ar gymorth sy'n lleihau tlodi tanwydd ac yn helpu pobl hŷn gyda fforddiadwyedd ynni, megis y Taliad Tanwydd Gaeaf, Gostyngiad Cartref Cynnes a rhaglenni effeithlonrwydd ynni cartref.
- Y sector preifat yn cydnabod y cyfleoedd a ddarperir gan y nifer gynyddol o bobl hŷn a datblygu cynhyrchion a gwasanaethau o ansawdd uchel sy'n targedu ac yn cymell defnyddwyr hŷn.
- Pobl hŷn yn cael mynediad at wasanaethau ariannol sy'n seiliedig ar amgylchiadau unigol ac nid ar derfynau oedran mympwyol.



Nod 7: Cartrefi a chymunedau

'Gallaf fyw yn fy nghartref a'm cymuned heb rwystrau amgylcheddol neu gymdeithasol i'm hatal rhag cyfranogi'

Mae gan yr holl bobl hŷn lety priodol ac o ansawdd da. Gall bobl hŷn gael mynediad at bob amgylchedd a man cyhoeddus ledled Cymru a'u defnyddio. Mae adeiladau busnes yn hygyrch er mwyn bodloni anghenion amrywiol eu gweithlu a'u cwsmeriaid.

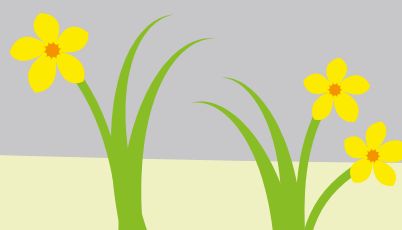
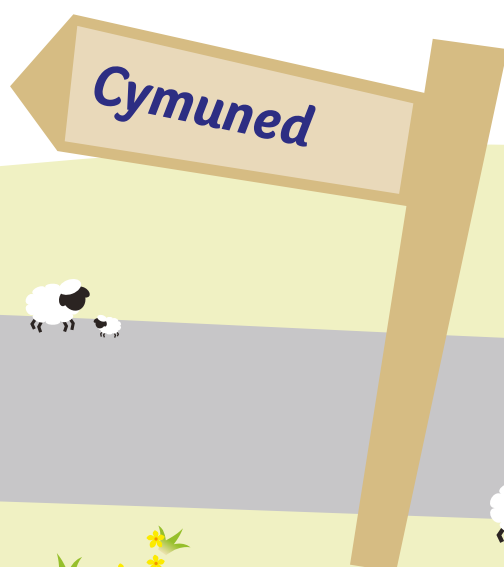
Pam mae hyn yn bwysig

Gall y nodweddion sy'n peri i le fod yn ddymunol i fyw ynddo newid wrth i bobl fynd yn hŷn. Mae'n hanfodol bod yr amgylchedd adeiledig yn ein cymunedau yn gyfeillgar i oedran fel ei fod yn addas ar gyfer pobl o bob oedran.

Mae cymuned sy'n gyfeillgar i oedran yn un sydd â'r capasiti i gefnogi pobl hŷn i gadw eu hannibyniaeth a mwynhau'r ansawdd bywyd gorau posibl. Mae'n cynnwys cyfleusterau, gwasanaethau ac amwynderau sy'n hygyrch ac yn darparu ar gyfer anghenion pobl hŷn er mwyn eu helpu i fwynhau iechyd a lles ac i gyfranogi'n llawn mewn cymdeithas. Gall helpu pobl i fyw yn annibynnol gartref, a chynnal a chadw cyfleusterau a gwasanaethau cymunedol o fewn amgylchedd adeiledig hygyrch, gyfyngu ar alw am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.



Yn ogystal, mae'n bosibl y bydd anghenion tai pobl yn newid wrth iddynt heneiddio, felly mae'n bwysig bod pobl hŷn yn cael mynediad at ystod o ddewisiadau tai o ansawdd da. Mae angen i bobl fyw bywydau diogel, annibynnol a gweithgar, ac mae'n bosibl y bydd angen i'w cartref neu eu lleoliad addasu i'w hanghenion sy'n newid. Mae'r rhan fwyaf o bobl eisiau cael cymorth i barhau i fyw yn annibynnol yn eu cartref am gyfnod mor hir ag sy'n bosibl.



Cyd-destun

Mae'r gallu i gymryd rhan mewn bywyd cymunedol, gyda mynediad da at wasanaethau a chyfleusterau lleol yn anadl einioes ar gyfer llawer o bobl hŷn. Gall methu â mynd allan yn lleol arwain at fwy o risg o iechyd gwael, llai o gysylltiad cymdeithasol gydag eraill a llai o ansawdd bywyd. Gall amgylchedd adeiledig nad yw'n hygyrch sy'n atal pobl rhag cymryd rhan mewn bywyd cymunedol gyfrannu at hyn.

Nododd tystiolaeth a gasglwyd gennym drwy'r ymgyrch Tuag at Dir Cyffredin a'r Gyfrifiannell Gymunedol²⁵ fod llawer o bobl hŷn ac anabl yn wynebu rhwystrau sylweddol i fyw'n annibynnol yn ddyddiol a phroblemau penodol gyda mynediad at wasanaethau a chyfleusterau.

Mae'n hanfodol fod yr amgylchedd adeiledig yn galluogi pawb i fod yn weithgar yn eu cymuned, yn hytrach na'u rhwystro. Mae rhwystrau posibl i bobl hŷn yn cynnwys:

- problemau gyda mynediad ffisegol ar gyfer pobl sydd â namau ar eu symudedd
- palmantau heb eu cynnal a'u cadw ac annibendod ar y stryd, a all arwain at syrthio
- goleuadau stryd annigonol
- diffyg seddau mewn mannau cyhoeddus
- diffyg toiledau cyhoeddus
- diffyg mannau i gyfarfod a lleihad yn nifer y chyfleusterau cyhoeddus megis llyfrgelloedd.

Gan fod awdurdodau lleol yn wynebu cyllidebau sy'n crebachu, mae llawer o'r gwasanaethau a chyfleusterau hanfodol mae pobl hŷn yn dibynnu arnynt o dan fygythiad. Yn raddol, bydd effaith gronnyd y cwtogiadau hyn yn erydu'r isadeiledd ac yn mynd â chalon cymunedau lleol.

Un o brif ddaliadau agenda'r Llywodraeth Cymru mewn perthynas â thai a gofal cymdeithasol yw y dylai pobl gael eu cefnogi i aros yn eu cartrefi am gyfnod mor hir â phosibl. Er mwyn gwneud hyn yn bosibl, bydd angen addasu llawer o stoc tai presennol Cymru. Fodd bynnag, ar hyn o bryd, mae'n rhaid i lawer o bobl aros am amser hir am addasiadau a fydd yn gwneud eu cartrefi'n ddiogel ac yn eu cefnogi i barhau'n annibynnol.

Gall tai ymddeol arbenigol gynnig cymorth i lawer o bobl hŷn, a'u galluogi i fyw'n annibynnol am gyfnod hirach o fewn amgylchedd diogel a sicr. Yn ogystal, gall byw mewn cymuned ddod â buddion cysylltiedig i ansawdd bywyd. Dylid dewis lleoliadau ar gyfer tai ymddeol yn ofalus er mwyn sicrhau bod preswylwyr yn cael mynediad llawn i wasanaethau a chyfleusterau lleol ac ni chânt eu hynysu o fewn cymuned adwyog.



Camau i'w cymryd

Er mwyn gwireddu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran, mae angen gwella cymunedau a gwasanaethau lleol ledled Cymru. Mae gan awdurdodau lleol rôl allweddol i'w chwarae wrth sicrhau bod yr amgylchedd adeiledig yn ddiogel ac yn gynhwysol ar gyfer pobl hŷn, gyda mynediad da at wasanaethau a chyfleusterau hanfodol.

Yn ogystal, mae angen gwelliannau o ran argaeledd a darparu gwasanaethau addasu cartrefi er mwyn helpu pobl hŷn i fyw yn annibynnol gartref am gyfnod hwy.

Mae angen i bobl hŷn gael mynediad at wybodaeth am ddewisiadau o ran tai, a chymorth ac addasiadau i'w helpu i wneud penderfyniad deallus am ble maent eisiau byw pan fyddant yn hŷn. Dylid hyrwyddo cyngor o'r fath cyn iddynt ymddeol er mwyn caniatáu cynllunio ymlaen, mwy o ddewis, a hwyluso byw'n annibynnol.

Rydym eisiau gweld holl gartrefi newydd Cymru'n cael eu hadeiladu i Safonau Cartrefi Gydol Oes, sy'n eu gwneud yn addas ar gyfer pobl o bob oedran ac yn haws eu haddasu pan fydd anghenion yn newid²⁶. Mae Safon Ansawdd Tai Cymru (WHQS) wedi gwella safonau tai cymdeithasol, a dylai darparwyr tai eraill ddyheu am ei chyflawni.

Amcanion

- Yr amgylchedd adeiledig yn hygyrch ac yn addas ar gyfer pobl o bob oedran gyda darpariaeth ddigonol o ran toiledau cyhoeddus, seddau cyhoeddus a goleuadau stryd, a phalmantau sy'n cael eu cynnal a'u cadw'n dda.
- Addasiadau i gartrefi a ariennir yn gyhoeddus yn cael eu darparu o fewn cyfnod aros rhesymol fel y caiff pobl hŷn eu cefnogi i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi am gyfnodau mor hir â phosibl.
- Pobl hŷn yn cael mynediad amserol at wybodaeth am opsiynau tai, addasiadau a phethau i'w helpu, er mwyn rhoi cymorth iddynt i gynllunio ble maent eisiau byw pan fyddant yn hŷn.
- Adeiladu bob cartref newydd yng Nghymru i Safonau Cartrefi Gydol Oes, sy'n sicrhau eu bod yn addas ar gyfer pobl o bob oedran ac yn haws eu haddasu os bydd anghenion pobl yn newid.



Nod 8: Trafnidiaeth

'Gallaf gael mynediad at y drafnidiaeth rwyf ei hangen er mwyn fy helpu i fynd allan a byw fy mywyd'.

Mae digon o drafnidiaeth gyhoeddus a chymunedol integredig ar gael ledled Cymru i sicrhau bod pobl hŷn yn parhau i fod yn gysylltiedig â chymunedau a gwasanaethau.

Pam mae hyn yn bwysig

Mae trafndiaeth gyhoeddus a chymunedol yn hanfodol bwysig wrth helpu pobl i gadw eu hannibyniaeth a'u lles wrth iddynt heneiddio. Gall rhwydweithiau trafndiaeth sicrhau bod cymunedau wedi'u cysylltu'n dda a bod gwasanaethau, cyfleusterau ac amwynderau yn hygyrch i bobl hŷn. Heb hyn, mae mwy o risg y bydd unigedd ac unigrwydd yn effeithio ar les pobl.

Mae rhwydweithiau trafndiaeth lleol dibynadwy a hygyrch yn mynd yn gynyddol arwyddocaol wrth i bobl heneiddio. Mae dwy ran o dair o bensynwyr senl yng Nghymru heb gar,²⁷ ac mae llawer o bobl hŷn yn dibynnu ar wasanaethau bysys i fynd allan a byw eu bywydau.²⁸

Mae'n hanfodol fod pobl hŷn ym mhob ardal ac o bob oedran yn gallu prynu bwyd, cael sylw meddygol, rheoli eu harian a chael cysylltiad cymdeithasol. Mae'r rhain yn nodweddion sylweddol bywyd gweddus a dylent fod yn flaenoriaeth uchel mewn polisiau trafndiaeth. I'r rhan fwyaf o bobl, mae'r gallu i gyrraedd lleoedd yn annibynnol, heb dalu crochris, yn hynod bwysig.

Mae'n bwysig darparu'r isadeiledd addas yn ein cymunedau i ganiatáu llwybrau hygyrch a diogel i gerddwyr ac i feicwyr. Byddai hyn yn helpu i hwyluso mynediad at wasanaethau a chysylltu gyda mathau eraill o drafnidiaeth.

Cyd-destun

Bu'r cynllun teithio ar fsys am ddim yn amhrisiadwy wrth helpu pobl hŷn yng Nghymru i gadw eu hannibyniaeth a chadw'n weithgar. Fodd bynnag, mae gwasanaethau bysys lleol yn parhau'n fregus oherwydd toriadau mewn gwariant neu benderfyniadau masnachol, sy'n bygwth hyfywedd hirdymor ac yn dod â'r risg y byddai rhai ardaloedd heb gysylltiadau trafndiaeth gyhoeddus. Gallai hyn olygu bod mynediad i ystod helaeth o wasanaethau a chyfleusterau'n mynd yn amhosibl ar gyfer rhai pobl hŷn.

Gall trafndiaeth gymunedol chwarae rôl hanfodol lle na all trafndiaeth gyhoeddus wneud hynny, neu nid yw'n gwneud hynny, ac o ddrws i ddrws ar gyfer pobl sydd ag anghenion symudedd penodol. Yn nodweddiadol, mae trafndiaeth gymunedol yn disgrifio gwasanaethau dielw ar gyfer

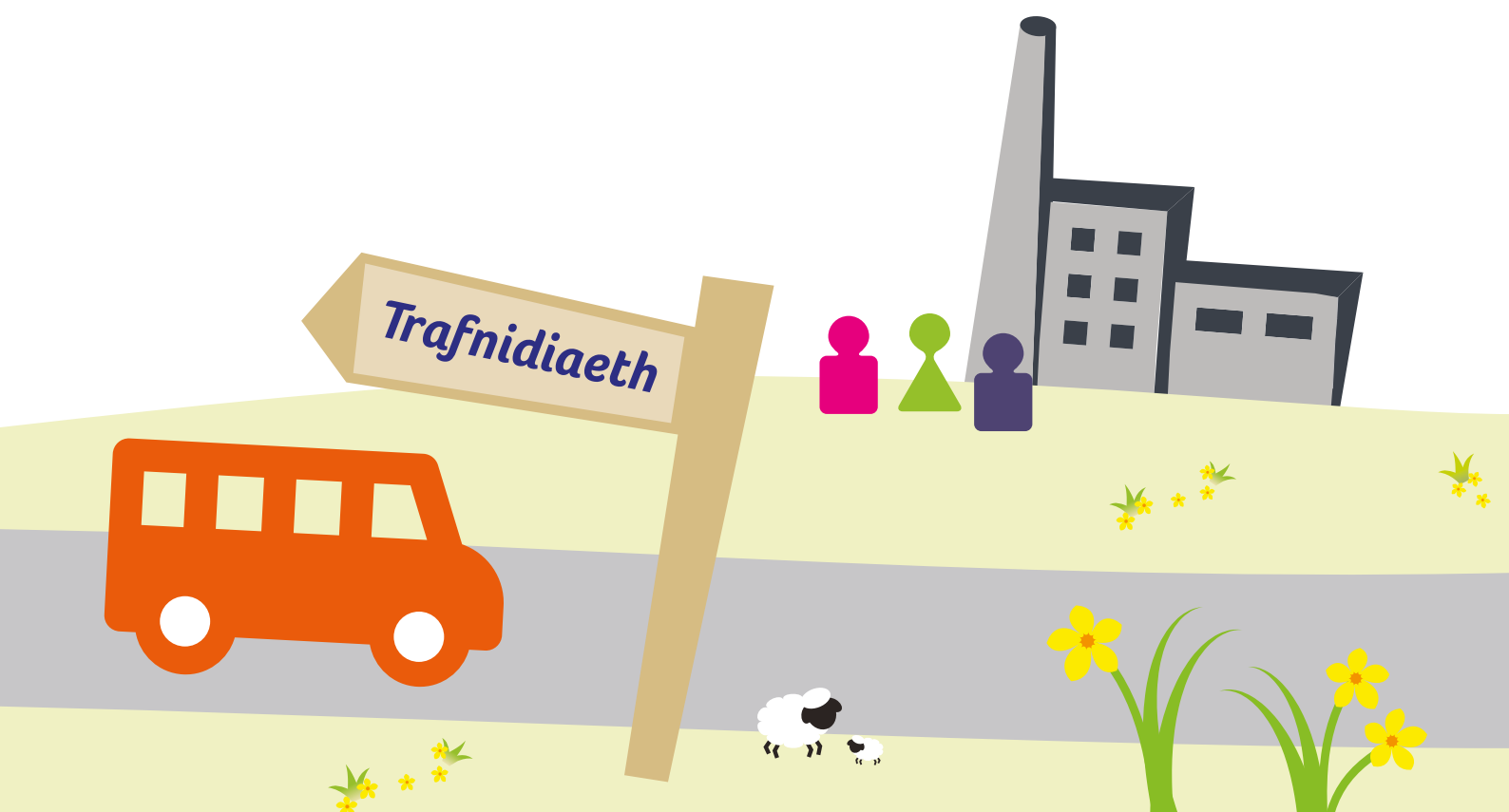




pobl na allant ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus oherwydd eu lleoliad neu eu symudedd. Fel arfer, bydd tâl ar gyfer defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.

Mae gwasanaethau trenau hefyd yn chwarae rôl allweddol mewn rhai ardaloedd, megis ar arfordir gogledd-orllewin Cymru. Fodd bynnag, er gwaethaf buddsoddiadau, mae rhai gorsafoedd neu drenau'n anhygyrch i bobl sydd â symudedd cyfyngedig ac yn aml mae'r ymgyfnewid rhwng llwybrau bysys a gwasanaethau trenau'n wael.

Yn ogystal, gellid archwilio dewisiadau posibl eraill megis rhannu trafnidiaeth breifat er mwyn galluogi pobl hŷn i gael mynediad at wasanaethau allweddol a chysylltiadau cymunedau.



Camau i'w cymryd

Er mwyn gwireddu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran, mae'n hanfodol i'r cynllun teithio am ddim ar y bws ar gyfer yr holl bobl hŷn ac anabl gael ei ddiogelu. Mae'n rhaid i hyn gynnwys ystyriaeth o'r gyfradd ad-dalu ar gyfer gweithredwyr gwasanaethau neu mae perygl y caiff llwybrau cymdeithasol bwysig nad ydynt yn gwneud elw eu colli. Mae'n rhaid i wasanaethau bysys gael eu cadw er mwyn darparu mynediad at wasanaethau a chyfleusterau allweddol, ac mae'n rhaid datblygu cynlluniau wrth gefn os digwydd bod bygythiadau i wasanaethau hanfodol.

Mae cynlluniau trafndiaeth gymunedol yn darparu anadl einioes hanfodol ar gyfer llawer o bobl hŷn, er bod amrywiaeth enfawr o ran modelau gwasanaeth, argaeledd, taliad a llwybrau. Hoffem weld cynnydd yn narpariaeth trafndiaeth gymunedol ledled Cymru oherwydd ei bod yn chwarae rôl hanfodol o ran helpu pobl na allant ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus prif ffrwd. Dylid copio modelau arfer da llwyddiannus o drafnidiaeth gymunedol a'u cefnogi gan y sector cyhoeddus er mwyn sicrhau eu cynaliadwyedd.

Byddai Cymru sy'n gyfeillgar i oedran yn gweld datblygiad rhwydwaith trafndiaeth gyhoeddus cynaliadwy sy'n llwyr integredig, wedi'u cysylltu â ffurfiau trafndiaeth eraill gan gynnwys llwybrau cerdded a beicio, ac integreiddio gwell rhwng trafndiaeth a gwasanaethau allweddol.

Amcanion

- Diogelu'r cynllun teithio ar fsys am ddim ar gyfer yr holl bobl hŷn ac anabl.
- Cynnal a chadw llwybrau bysys sy'n darparu mynediad at wasanaethau a chyfleusterau.
- Copio modelau llwyddiannus o drafnidiaeth gymunedol lle bo'n bosibl a'u cefnogi'n briodol gan y sector cyhoeddus.
- Datblygu system trafndiaeth ledled Cymru sy'n llwyr integredig, gan gynnwys trenau, bysys, trafndiaeth gymunedol a llwybrau cerdded a beicio.

ORSAF DRENNAU



Cyfeiriadau

- ¹ Pôl piniwn ICM (2010) a gynhaliwyd ar gyfer Age Cymru. Cynhaliwyd y gwaith maes gyda 1078 o bobl yng Nghymru rhwng 19/02/2010 a 23/02/2010 (heb ei gyhoeddi)
- ² Age UK (2011) A Snapshot of Ageism in the UK and across Europe.
- ³ Office of National Statistics (2013) Labour Market Statistics Rhagfyr 2013.
- ⁴ Department of Work and Pensions. Older Workers Statistical Information Booklet 2012.
- ⁵ Llywodraeth Cymru (2014) Datganiad Hawliau ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru.
- ⁶ Age Cymru (2013) Pwysigrwydd Eiriolaeth 4.
- ⁷ UK Study of Abuse and Neglect of Older People (2006)
- ⁸ Llywodraeth Cymru (2013) Arolwg Cenedlaethol Cymru: Canlyniadau Pennawd, Ebrill 2012-Mawrth 2013.
- ⁹ Pôl piniwn ICM ar gyfer Age Cymru, Mawrth 2011
- ¹⁰ Arolwg Omnibws TNS ar gyfer Age Cymru ac Age UK (Ebrill 2014).
- ¹¹ WRVS (2012), Loneliness amongst older people and the impact of family connections.
- ¹² Pwyllgor Dethol ar Wasanaeth Cyhoeddus a Newid Demograffig: Ready for Ageing? Papur Tŷ'r Arglwyddi 140, cyhoeddwyd 14 Mawrth 2013: t.61
- ¹³ LE Wales: Future of Paying for Social Care in Wales. Adroddiad Cyntaf i Lywodraeth Cymru. Ebrill 2014
- ¹⁴ Yn ôl Carers Wales, mae dros 370,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru.
- ¹⁵ Pwyllgor Dethol, 2013: t11
- ¹⁶ Llywodraeth Cymru (2012) Arolwg Iechyd Cymru 2011, Ystadegau Cymru (Tabl 3.1)
- ¹⁷ Llywodraeth Cymru (2012) Gyda'n gilydd ar gyfer Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru.
- ¹⁸ Alzheimer's Society and Alzheimer Scotland (2012) Mapping the Dementia Gap 2011: Progress on improving diagnosis of dementia 2010-2011.
- ¹⁹ Llywodraeth Cymru (2012), Arolwg Iechyd Cymru 2011, Ystadegau Cymru (Tabl 3.1).



- ²⁰ Comisynydd Cymru dros Bobl Hŷn (2011) 'Gofal Gydag Urddas?' Profiadau pobl hŷn mewn ysbytai yng Nghymru
- ²¹ Department for Work and Pensions (2013), Households Below Average Income 2011/12.
- ²² Department for Work and Pensions (2012), Income Related Benefits: Estimates of Take-up.
- ²³ Ein cyfrifiadau, yn seiliedig ar amcangyfrifon o'r boblogaeth a'r Adran Gwaith a Phensiynau, 2012.
- ²⁴ Department for Work and Pensions (2013), Households Below Average Income 2011/12
- ²⁵ Age Cymru (2010) Tuag at Dir Cyffredin: Canfyddiadau allweddol y Community Calculator™.
- ²⁶ Lifetime Homes <http://www.lifetimehomes.org.uk/>
- ²⁷ The Poverty Site Wales: Gwasanaethau: Mynediad at Drafnidaeth.
- ²⁸ Age Cymru (2013) Bysiau – gwasanaeth allweddol i bobl hŷn. Profiad pobl hŷn o wasanaethau bysys yng Nghymru.



Ymunwch â ni ar ein taith i greu Cymru sy'n gyfeillgar i oedran



www.agecymru.org.uk

Dilynwch ni ar:

 [facebook.com/agecymru](https://www.facebook.com/agecymru)

 twitter.com/agecymru