Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Ymateb i'r Hyrwyddo cydraddoldeb LHDTC+: Cynllun Gweithredu LHDTC+ drafft Cymru

Hydref 2021

Cyflwyniad

Mae'r Comisiynydd yn croesawu'r cyfle i roi sylwadau ar Gynllun Gweithredu LHDTC+ cyntaf Cymru. Mae pandemig Covid-19 wedi amlygu llawer o anghydraddoldebau ac anghyfiawnderau yn ein cymdeithas, gan ei gwneud yn bwysicach nag erioed i sicrhau bod Cymru'n wlad decach a mwy cyfartal i bawb.

Mae angen gweithredu i sicrhau na wahaniaethir yn erbyn pobl hŷn LHDTC+ ac i sicrhau bod eu hawliau'n cael eu cynnal. Felly, mae'r Comisiynydd yn croesawu'r ffaith bod y Cynllun Gweithredu LHDTC+ yn seiliedig ar hawliau a bod Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn yn cael eu cydnabod yn y Cynllun Gweithredu.

Fodd bynnag, er bod y Cynllun Gweithredu hwn yn rhan o ddull ehangach o brif ffrydio cydraddoldeb a chryfhau gwarchodaeth hawliau dynol i bawb, mae'n bwysig nad yw 'Oedran' fel nodwedd warchodedig yn cael ei anwybyddu. Er bod adroddiad y Panel Arbenigol Annibynnol[1] yn galw am i'r Cynllun Gweithredu LHDTC+ weithio ar y cyd â fframweithiau a strategaethau polisi sy'n bodoli eisoes, nid oes cyfeiriad at strategaeth Cymru o Blaid Pobl Hŷn Llywodraeth Cymru[2] ar hyn o bryd yn y Cynllun Gweithredu ochr yn ochr â gwaith arall i wreiddio cydraddoldeb. Mae'r strategaeth Cymru o Blaid Pobl Hŷn yn cyfeirio at y Cynllun Gweithredu LHDTC+, felly mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod y ddau faes gwaith yn gyson â'i gilydd.

Roedd adroddiad[3] y Panel Arbenigol Annibynnol wedi argymell dull croestoriadol o fynd i'r afael â sut mae'r anfanteision y mae pobl LHDTC+ yn eu hwynebu yn aml yn rhyngblethu â nodweddion gwarchodedig eraill. Er bod y Cynllun Gweithredu'n mynd peth o'r ffordd o ran defnyddio dull Llwybr Bywyd o fynd ati ac i ymdrin â materion cysylltiedig â rhyngblethedd, mae'r camau sy'n cael eu cynnig ar gyfer mynd i'r afael ag anghenion penodol pobl hŷn LHDTC+ wedi'u cyfyngu i faterion sy'n ymwneud ag iechyd a gofal cymdeithasol.

Nid yn unig y mae pobl hŷn LHDTC+ yn wynebu gwahaniaethu oherwydd eu cyfeiriadedd rhywiol neu eu hunaniaeth, ond hefyd oherwydd eu hoedran. Mae bron i 1 o bob 8 person hŷn (12% o bobl 60+ yng Nghymru) yn teimlo eu bod wedi cael profiad o wahaniaethu yn eu herbyn oherwydd eu hoed[4]. Yng nghyswllt pobl hŷn LHDTC+ yng Nghymru, mae'n rhaid i unrhyw gamau gweithredu arfaethedig adlewyrchu'r rhyngblethedd sydd rhwng oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd. Mae'r Comisiynydd yn poeni nad yw'r Cynllun Gweithredu LHDTC+ yn rhoi digon o sylw i oedraniaeth ac, o ganlyniad, nid yw'n adlewyrchu profiadau pobl hŷn LHDTC+, a thrwy hynny sicrhau nad yw eu profiadau uniongyrchol yn mynd yn anweledig.

Bydd yr amgylchiadau a'r profiadau mae rhywun wedi'u gweld a'u cael yn ystod eu bywyd yn cynnwys nifer o ffactorau sy'n llunio profiadau pobl yn hwyrach ymlaen yn eu bywyd. Cafodd llawer o bobl hŷn LHDTC+ eu geni pan oedd bod yn hoyw yn anghyfreithlon yn y DU, ac mae hyn yn debygol o fod wedi dylanwadu mewn amrywiol ffyrdd ar bobl LHDTC+ wrth iddynt heneiddio[5]. Efallai y bydd rhai pobl hŷn LHDTC+ yn parhau i guddio eu hunaniaeth neu eu cyfeiriadedd rhywiol. I eraill, efallai eu bod yn byw mewn ofn o gael eu gorfodi i 'fynd yn ôl i guddio eu hunaniaeth' oherwydd bod agweddau heteronormadol yn gyffredin yn y gwasanaethau a bod angen iddynt ddefnyddio gwasanaethau o'r fath fwyfwy wrth iddynt heneiddio. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod pobl hŷn LHDTC+ yn aml yn fwy dibynnol ar wasanaethau[6] ac felly mae'n hanfodol rhoi sylw penodol i'w hanghenion ym mhob maes polisi, gan gynnwys ar draws pob un o nodau cyffredinol y Cynllun Gweithredu hwn.

Mae'r Comisiynydd yn rhannu ac yn cefnogi'r weledigaeth i Gymru fod yn genedl lle mae pawb yn teimlo'n ddiogel i fod y nhw eu hunain, i fod yn agored am eu cyfeiriadedd rhywiol, eu hunaniaeth rhywedd, mynegiant rhywedd a nodweddion rhyw, gartref, wrth hamddena neu yn y gwaith heb deimlo dan fygythiad. Fodd bynnag, mae angen mwy o eglurder o ran yr amserlen ar gyfer cyflawni'r weledigaeth hon a'r amserlenni ar gyfer cyflawni'r camau gweithredu sydd wedi'u nodi yn y Cynllun Gweithredu LHDTC+

Sicrhau Diogelwch Pobl LHDTC+

Nid yw cam-drin pobl hŷn yn cael ei riportio'n ddigonol o hyd ac nid yw'n cael ei gynrychioli'n ddigonol mewn ffigurau oherwydd diffyg casglu data neu ystadegau nad ydynt yn cael eu dadansoddi yn ôl oedran er mwyn dangos darlun llawn o brofiadau pobl hŷn. Mae ymchwil gan Hourglass yn dangos bod cynifer â 170,000 o bobl hŷn yng Nghymru wedi cael eu cam-drin mewn rhyw ffordd[7]. Mae dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o raddfa a natur camdriniaeth a throseddau yn erbyn pobl hŷn yn dal i fod yn llawer rhy isel ar draws ein gwasanaethau cyhoeddus a'n cymdeithas yn gyffredinol.

Ychydig iawn o ystadegau swyddogol sydd ar gael ynghylch cam-drin pobl hŷn, yn enwedig gan mai dim ond yn ddiweddar y dechreuodd Arolwg Troseddu Cymru a Lloegr gasglu data ar gyfer pobl hŷn rhwng 60 a 74 oed. Mae penderfyniad y Swyddfa Ystadegau Gwladol

(ONS) i ehangu eu casgliad o ddata am gam-drin domestig y tu hwnt i'r terfyn blaenorol o 74 oed yn gam i'w groesawu, ond mae llawer o waith i'w wneud o hyd cyn y byddwn yn gwybod yn iawn faint o gam-drin pobl hŷn sy'n digwydd yng Nghymru, gan gynnwys ar gyfer pobl hŷn LHDTC+. Er bod y ffaith bod y Cynllun Gweithredu yn nodi bod angen casglu mwy o ddata yn y maes hwn yn rhywbeth i'w groesawu, mae'n rhaid i gasglu data'n well ystyried rhyngblethedd, fel cynnwys data am oedran hefyd, er mwyn cael darlun mwy cywir o gam-drin yng Nghymru.

Mae data'n dangos mai dim ond 2.5% o'r rheini o bob oed sydd wedi goroesi cam-drin domestig sy'n defnyddio gwasanaethau cam-drin domestig yng Nghymru a Lloegr sy'n ystyried eu hunain yn LHDTC+[8]. Mae'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cael cymorth yn cynnwys dealltwriaeth gyfyngedig ymysg rhai gweithwyr proffesiynol o gam-drin domestig yn y gymuned LHDTC+, sy'n gallu arwain at ragfarn, stereoteipio ac ymatebion amhriodol[9]. Mae diffyg hefyd o ran y ddarpariaeth o wasanaethau ar gyfer pobl hŷn sy'n dioddef cam-drin domestig. Mae adroddiad diweddar y Comisiynydd ar Wasanaethau Cymorth i Bobl Hŷn sy'n Cael eu Cam-drin yng Nghymru[10] yn tynnu sylw at yr angen am ragor o wasanaethau a chymorth wedi'u teilwra i ddiwallu anghenion pobl hŷn sy'n cael eu cam-drin neu sydd mewn perygl o gael eu cam-drin er mwyn sicrhau eu bod yn gallu cael y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i'w cadw'n ddiogel neu i adael perthynas gamdriniol. Mae'r adroddiad hefyd yn nodi nifer o faterion sy'n gallu atal pobl hŷn rhag defnyddio gwasanaethau a chymorth, gan gynnwys diffyg ymwybyddiaeth ymysg rhai llunwyr polisi ac ymarferwyr ynghylch y ffyrdd penodol y gallai pobl hŷn gael eu cam-drin, a'r mathau o gymorth a fyddai'n cael yr effaith fwyaf buddiol. O'r herwydd, dylai'r Cynllun Gweithredu gydnabod anghenion penodol pobl hŷn sy'n cael eu cam-drin a'r rhwystrau ychwanegol sy'n bodoli o ran pobl hŷn LHDTC+, ac ymrwymo i gymryd camau penodol i fynd i'r afael â hyn.

Gwella Canlyniadau Iechyd

Roedd adroddiad y Panel Arbenigol Annibynnol yn argymell y dylid llunio cod ymarfer newydd o dan y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, sy'n edrych yn benodol ar anghenion pobl hŷn LHDTC+ ac y dylid ei ategu â hyfforddiant proffesiynol parhaus. Roedd y Panel hefyd yn galw am gasglu rhagor o ddata am bobl hŷn LHDTC+ a'u hanghenion iechyd a gofal. Er bod y cam i wreiddio hyfforddiant iechyd a gofal cymdeithasol penodol i bobl LHDTC+ cynhwysfawr a pharhaus ar gyfer yr holl staff yn y Cynllun Gweithredu yn rhywbeth i'w groesawu, mae diffyg gweithredu mewn perthynas â'r meysydd eraill.

Nid yw'r camau a nodwyd i ystyried anghenion pobl hŷn LHDTC+ yn yr adolygiad o'r codau ymarfer presennol a'r canllawiau statudol yn mynd yn ddigon pell. Mae gwaith ymchwil i brofiadau pobl hŷn LHDTC+ mewn cartrefi gofal wedi dangos ei bod yn aml yn cael ei nodi nad yw anghenion pobl hŷn yn cael eu diwallu bob amser[11], ac mae'r Cynllun Gweithredu'n cydnabod hyn. Mae angen mwy o weithredu wedi'i dargedu yn y maes hwn os ydym am ddiwallu anghenion pobl hŷn LHDTC+ sy'n byw mewn cartrefi gofal yn ddigonol, gan gynnwys mewn perthynas â chynnal eu hawliau dynol.

Er enghraifft, mae'r Comisiynydd yn ymwybodol o waith a wnaed gan Gartrefi Gofal MHA[12] i ddathlu Mis Hanes LGBT sy'n cynnwys deunyddiau hyfforddi ar gyfer staff cartrefi gofal ac i breswylwyr helpu cartrefi gofal i hwyluso dysgu a sgyrsiau am hanes LGBTQ+. Gellid cyfeirio at fentrau fel hyn yn y strategaeth ac annog eu cyflwyno ledled Cymru. Byddai'r Comisiynydd yn hapus i helpu i nodi arfer da pellach mewn perthynas â diwallu anghenion pobl hŷn LGBTQ+ sy'n byw mewn cartrefi gofal.

Mae ymchwil yn dangos bod pobl hŷn LGBTQ+ yn arbennig o agored i unigrwydd gan eu bod yn fwy tebygol o fod yn sengl, byw ar eu pennau eu hunain, a bod â lefelau is o gyswllt â pherthnasau. Maent hefyd yn llai tebygol o ymgysylltu â gwasanaethau lleol, gyda chanfyddiadau diweddar yn dangos nad yw dros bedair rhan o bump o bobl hŷn LGBTQ+ yn ymddiried yn weithwyr proffesiynol i ddeall eu diwylliant neu eu ffordd o fyw[13]. Mae sefydliadau fel Opening Doors London[14] yn darparu cyfleoedd cymdeithasol a digwyddiadau rheolaidd i helpu i ddatblygu rhwydweithiau, cymunedau a chreu cyfeillgarwch i bobl LGBTQ+, dros 50 oed. Dylai prosiectau fel hyn gael eu datblygu a'u cefnogi yng Nghymru a dylid gweithredu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd hefyd. wedi'i gynnwys yn y Cynllun Gweithredu LGBTQ+.

Ar ben hynny, ni nodwyd unrhyw gamau i gasglu data mwy cadarn ynglŷn â phobl hŷn LHDTC+ o ran mynediad at ofal cymdeithasol. Heb ddata cywir sy'n cynnwys data am nodweddion gwarchodedig ym maes gofal cymdeithasol, mae yna berygl y bydd yr anghenion a'r profiadau sy'n gysylltiedig â phobl LHDTC+ yn mynd yn anweledig. Mae camau tebyg wedi'u cynnwys yn y Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol ar gyfer casglu data'n well am ethnigrwydd ym maes gofal cymdeithasol. Mae angen data gwell am fynediad at ofal cymdeithasol yng Nghymru ac, er mwyn cael data o'r fath, dylid sefydlu dull cydgysylltiedig o'i gasglu ar draws Llywodraeth Cymru er mwyn mynd i'r afael â hyn.

Ymateb COVID-19

Canfu gwaith ymchwil blaenorol a wnaed cyn y pandemig fod oes o ragfarn a stigma yn arwain at iechyd corfforol a meddyliol gwaeth a mynediad gwaeth at iechyd a gofal cymdeithasol, yn ogystal â lefelau uwch o unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol ymysg pobl hŷn LHDTC+. Gwelwyd bod tua 1.2 gwaith yn fwy o bobl hŷn LHDTC+ na phobl heterorywiol yn ystyried bod ganddynt iechyd gwael[15]. Mae pandemig Covid-19 yn debygol o fod wedi gwaethygu materion o'r fath.

Mae pandemig Covid-19 wedi amlygu llawer o anghydraddoldebau ac anghyfiawnderau sy'n bodoli yn ein cymdeithas, ac mae'n sicr ei fod wedi cael effaith anghymesur ar bobl hŷn - yn enwedig y rheini sy'n byw mewn cartrefi gofal. Er bod y Cynllun Gweithredu'n cydnabod y cynnydd yn yr effaith ar bobl hŷn LHDTC+, nid yw'n cynnig camau penodol i'w cymryd mewn perthynas â phrofiadau penodol pobl hŷn fel yng nghyswllt camau gweithredu arfaethedig ar gyfer pobl iau, y cydnabyddir hefyd fod pandemig Covid-19 wedi effeithio'n ddifrifol arnynt. Mae hyn yn destun pryder, a heb roi sylw penodol i effaith Covid-

19 ar bobl hŷn LHDTC+, mae perygl y bydd eu profiadau'n cael eu hesgeuluso. Felly, dylid cynnwys gweithredu yn y Cynllun Gweithredu LGBTQ+ i sicrhau bod gwaith yn cael ei wneud i ystyried profiadau gwahanol pobl hŷn LGBTQ+ wrth i Gymru ddod allan o gloi i sicrhau eu bod yn cael eu cynnwys mewn cynlluniau ar gyfer yr adferiad ôl-Covid-19.

Casgliad

Mae'r anghydraddoldebau a amlygwyd gan bandemig Covid-19 wedi cynyddu'r angen am gamau penodol i sicrhau bod hawliau pawb yn cael eu cynnal ac nad oes neb yn gwahaniaethu yn erbyn neb. Er bod llawer i'w groesawu yn y Cynllun Gweithredu LHDTC+, mae angen canolbwyntio mwy ar anghenion penodol pobl hŷn LHDTC+. Rhaid i brofiadau uniongyrchol ac anghenion penodol pobl hŷn LHDTC+ yng Nghymru gael eu hadlewyrchu yn y gwaith hwn os ydym am sicrhau newid effeithiol i bawb.

Mae'n rhaid i ryngblethedd fod yn rhan bwysig o'r Cynllun Gweithredu LHDTC+ a dylid ei ddefnyddio fel lens i edrych ar wahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd. I bobl hŷn LHDTC+, bydd oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oed hefyd yn ffactor sy'n cael effaith negyddol ar eu bywydau. Felly, mae angen mwy o bwyslais ar fynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd ac oedraniaeth yn fwy cyffredinol yn y Cynllun Gweithredu drwyddo draw.

Bydd casglu data'n well yn chwarae rhan allweddol o ran sicrhau bod llunwyr polisïau'n deall profiadau pobl hŷn LHDTC+ yn ogystal â sicrhau bod gweithrediad ac effaith y Cynllun Gweithredu yn cael eu monitro'n effeithiol. Rhaid mynd i'r afael â bylchau mewn data am bobl LHDTC+ a nodweddion gwarchodedig ychwanegol, fel oedran, fel mater o frys er mwyn sicrhau nad yw profiadau uniongyrchol pobl hŷn LHDTC+ yn mynd yn anweledig.

Er mwyn sicrhau bod y Cynllun Gweithredu LHDTC+ yn sicrhau newid gwirioneddol a pharhaol i bobl LHDTC+, gan gynnwys pobl hŷn LHDTC+, bydd goruchwyliaeth gadarn yn hanfodol. Mae perygl y bydd methu â chyflawni newid cadarnhaol yn gwthio grwpiau o bobl sydd eisoes ar y cyrion ymhellach i'r cyrion, gan gynnwys pobl hŷn. Cynigir bod y Panel Arbenigol Annibynnol oedd yn arwain y gwaith o lunio'r Cynllun yn cael ei ffurfioli ac yn goruchwylio'r gwaith o gyflawni'r Cynllun Gweithredu. Nid oedd yn ymddangos bod aelodaeth y Panel Arbenigol Annibynnol yn cynnwys cynrychiolaeth o sefydliadau pobl hŷn ac mae hyn yn rhywbeth y dylid rhoi sylw iddo.

Er y bydd y Panel ffurfiol yn rhan bwysig o'r strwythur llywodraethu, rhaid i Lywodraeth Cymru ysgwyddo'r cyfrifoldeb yn y pen draw dros sicrhau bod y Cynllun Gweithredu LHDTC+ yn cael ei oruchwylio'n gadarn. Rhaid i hyn gynnwys gwybodaeth fonitro ddigonol, gan gynnwys casglu data monitro ar weithrediad y Cynllun Gweithredu a'i effaith yn y tymor byr, canolig a hirach.

Mae'r Comisiynydd yn argymell ymchwil bellach ar brofiadau pobl hŷn LGBTQ+ i helpu i sicrhau bod eu profiadau byw a'r rhwystrau sy'n eu hwynebu yn cael eu deall yn ddigonol.

Mae ymchwil flaenorol[16] yn dangos bod diffyg data dibynadwy yn seiliedig ar boblogaeth ar bresenoldeb pobl LGBTQ+ ar draws y sectorau tai a gofal a bod angen gwaith i nodi anghenion a disgwyliadau pobl hŷn LGBTQ+.

Mae'r Comisiynydd wedi ymrwymo i chwarae rhan weithredol o ran cyfrannu at lwyddiant y Cynllun Gweithredu LHDTC+. Ar ben hynny, bydd yn parhau i ddefnyddio ei rôl graffu i ddal ati i adolygu effeithiolrwydd y Cynllun Gweithredu mewn perthynas â phobl hŷn a bydd yn parhau i ymgysylltu â phobl hŷn LHDTC+ i sicrhau bod y Cynllun Gweithredu yn cyflawni newid gwirioneddol yn y tymor byr a'r tymor hirach.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn gwarchod ac yn hybu hawliau pobl hŷn ledled Cymru, gan graffu a dylanwadu ar amrywiaeth eang o bolisïau ac arferion er mwyn gwella eu bywydau. Mae'n darparu cymorth a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn trwy ei thîm gwaith achos ac yn gweithio i rymuso pobl hŷn a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed ac y gweithredir ar yr hyn y maen nhw'n ei ddweud. Mae rôl y Comisiynydd yn seiliedig ar gyfres unigryw o bwerau cyfreithiol i'w chefnogi i adolygu gwaith cyrff cyhoeddus a'u dal i gyfrif pan fo angen.

Mae'r Comisiynydd yn gweithredu i roi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran; atal cam-drin pobl hŷn; a galluogi pawb i heneiddio'n dda.

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

Sut i Gysylltu â'r Comisiynydd:

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

Ffôn: 03442 640 670

E-bostio: ask@olderpeoplewales.com

Gwefan: www.olderpeoplewales.com/cy/Home.aspx

Twitter: @comisiwnphcymru

[1] Llywodraeth Cymru, (2021) Cymru o blaid pobl hŷn: Ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio' Ar gael yn: https://llyw.cymru/sites/default/files/pdf-versions/2021/10/4/1633593171/cymru-o-blaid-pobl-hyn-ein-strategaeth-ar-gyfer-cymdeithas-syn-heneiddio.pdf
[2] Llywodraeth Cymru, (2021) Cymru o blaid pobl hŷn: Ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio' Ar gael yn: https://llyw.cymru/sites/default/files/pdf-versions/2021/10/4/1633593171/cymru-o-blaid-pobl-hyn-ein-strategaeth-ar-gyfer-cymdeithas-syn-heneiddio.pdf
[3] Panel LHDTC+ Arbenigol Annibynnol (2021) Adroddiad i Lywodraeth Cymru sy'n amlinellu argymhellion ar gyfer hybu cydraddoldeb i bobl LHDTC+ yng Nghymru.
[4] Cyflwr y Genedl: Trosolwg o heneiddio yng Nghymru, 2019, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.
[5] International Longevity Centre. (2019) Raising the equality flag: Health inequalities among older LGBT people in the UK. Ar gael yn: https://ilcuk.org.uk/raising-the-equality-flag-health-inequalities-among-older-lgbt-people-in-the-uk/
[6] Age UK, Safe to be me: Meeting the needs of older lesbian, gay, bisexual and transgender people using health and social care services. Ar gael yn: https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/safe-to-be-me---meeting-the-needs-of-older-lesbian-gay-

bisexual-and-transgender-people-using-health-and-social-care-services---a-resource-pack-for-professionals.pdf

[7] 1 in 5 experience abuse: Hourglass Cymru (2021) Safer Ageing Press Release. Ar gael yn: https://www.wearehourglass.cymru/safer-ageing-pressrelease

[8] SafeLives (2018) Free to be Safe: LGBT People Experiencing Domestic Abuse. Ar gael yn: https://safelives.org.uk/support-for-lgbt-survivors

[9] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru. (2021) Cyflwr y Genedl 2021 Ar gael yn: https://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/State_of_the_Nation_Report_2021.sflb.ashx

[10] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru. (2021) Gwasanaethau Cymorth i Bobl Hŷn sy'n profi Camdriniaeth yng Nghymru Ar gael yn: https://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/Support_Services_for_Older_People_Experiencing_Abuse_in_Wales.sflb.ashx

[11] Developing inclusive care homes for older people who identify as lesbian, gay, bisexual and trans (LGBTQ) https://www.bristol.ac.uk/policybristol/policy-briefings/inclusive-care-homes

[12] https://www.mha.org.uk/news/latest-news/news_archive/flying-flag-lgbt-history-month/

[13] Alden, S. and Wigfield, A. (2018) Reducing social isolation amongst older LGBT people: A case study of the Sage project. Ar gael yn: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/assets.timetoshine.co.uk/Sage-Case-Study2018.pdf

[14] https://www.openingdoorslondon.org.uk/

[15] International Longevity Centre. (2019) Raising the equality flag: Health inequalities among older LGBT people in the UK. Ar gael yn: https://ilcuk.org.uk/raising-the-equality-flag-health-inequalities-among-older-lgbt-people-in-the-uk/

[16] Sitra (now part of Homeless Link) LGBT people in later life: Why housing and care matters. Available at: https://khub.net/documents/5392312/0/LGBT+people+in+later+life+-+Why+housing+and+care+matters+(Sitra)/c83f2118-e727-47cd-93d2-6bd6562237f2?version=1.0