CYLCHLYTHYR y Comisiynydd

Yr wybodaeth ddiweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru // Chwefror 2022

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Neges gan Heléna

"Os ydych chi'n gweld pethau'n anodd yn ariannol, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael yr hyn y mae gennych chi hawl iddo"

Wrth i ni ddechrau gweld arwyddion cyntaf y gwanwyn, rwy'n gwybod y bydd llawer ohonoch chi'n poeni am sut bydd y cynnydd cyflym mewn costau byw yn effeithio arnoch chi, neu'r effaith bosibl ar deulu a ffrindiau.

Rwy'n cael cyfarfodydd rheolaidd â chynrychiolwyr grwpiau pobl hŷn o bob cwr o Gymru, ac maen nhw wedi dweud bod llawer o'u haelodau eisoes yn cyfyngu ar faint maen nhw'n ei ddefnyddio ar wres canolog er mwyn arbed arian. Rwy'n poeni'n arbennig y bydd y cynnydd mewn costau byw y byddwn ni'n ei weld dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf yn gorfodi mwy a mwy o bobl hŷn, yn enwedig y rheini sydd ar yr incwm isaf, i ddewis rhwng gwres a bwyd, gan roi eu hiechyd mewn perygl mawr.

Dyna pam fy mod i wedi galw ar Lywodraeth Cymru i ymestyn y Cynllun Cymorth Tanwydd Gaeaf, a gyhoeddwyd yn ddiweddar, er mwyn cynnwys pobl hŷn sy'n cael Credyd Pensiwn, sydd wedi'u heithrio ar hyn o bryd er eu bod yn byw ar incwm isel iawn (darllenwch isod).

Byddai'r cymorth ariannol ychwanegol yn gwneud gwahaniaeth mawr i dros 86,000 o aelwydydd hŷn yng Nghymru sy'n hawlio Credyd Pensiwn, sydd fwyaf tebygol o fod mewn tlodi tanwydd ac o weld pethau'n anodd yn ariannol.

Rydw i hefyd wedi galw ar Lywodraeth Cymru i gymryd camau i gynyddu'r nifer sy'n hawlio Credyd Pensiwn yng Nghymru, drwy ymgyrch uchel ei phroffil ar gyfer pobl hŷn. Roedd gwerth dros £200 miliwn o Gredyd Pensiwn heb ei hawlio yng Nghymru y llynedd – arian a ddylai fod ym mhocedi pobl hŷn.

Felly, os ydych chi'n gweld pethau'n anodd yn ariannol, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael yr hyn y mae gennych chi hawl iddo, a allai fod yn help wrth i gostau ddechrau cynyddu. Dylech hefyd gysylltu â'ch cyflenwr ynni os ydych chi'n poeni am dalu'ch biliau – efallai y bydd yn gallu rhoi cymorth drwy gynlluniau fel y Cynllun Disgownt Cartrefi Cynnes.

Efallai y byddwch chi hefyd yn gallu gwneud i'ch cartref ddefnyddio ynni'n fwy effeithlon gyda'r cymorth sydd ar gael drwy Gynllun Nyth, sy'n darparu cyllid ar gyfer gwelliannau effeithlonrwydd ynni i gartrefi incwm isel a'r rheini sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig ledled Cymru. Mae manylion cyswllt y cynlluniau uchod i'w gweld isod.

Rydw i'n gwybod bod llawer iawn o bryder a phoen meddwl am yr hyn a fydd yn digwydd dros y misoedd nesaf, ond cofiwch fod help a chefnogaeth ar gael os ydych chi'n gweld pethau'n anodd.

Ac os nad ydych chi'n siŵr at ble i droi i gael help, cysylltwch â'n tîm ni, a fydd yn gallu rhoi cyngor a chymorth i chi.

Heléna Herklots CBE
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Costau Byw

Gwybodaeth / Cysylltiadau Ddefnyddiol

Credyd Pensiwn:

www.gov.uk/pension-credit

0800 99 1234

Gwiriad Budd-daliadau lles Age Cymru

https://www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/money-legal/benefits-entitlements/

0300 303 44 98

Cynllun Nyth

https://nyth.llyw.cymru/cy/

0808 808 2244

Cynllun Disgownt Cartrefi Cynnes

Cysylltwch â'ch cyflenwr ynni i ddarganfod mwy

Y Comisiynydd yn galw am gymorth ariannol i warchod pobl hŷn rhag costau byw sy'n cynyddu'n gyflym

Fel y dywedwyd uchod, mae'r Comisiynydd wedi galw ar Lywodraeth Cymru i ddarparu cymorth ariannol ychwanegol i bobl hŷn sydd ar incwm isel, i'w gwarchod rhag costau byw ac ynni sy'n cynyddu.

Mae'r Comisiynydd wedi galw ar Weinidogion i ymestyn y Cynllun Cymorth Tanwydd Gaeaf, a gyhoeddwyd yn ddiweddar, er mwyn cynnwys pobl hŷn sy'n cael Credyd Pensiwn, sy'n gallu bod mewn sefyllfa fregus iawn ac sydd leiaf abl i ddelio â phwysau ariannol cynyddol a biliau sy'n codi'n gyflym.

Yn ei llythyr, mae'r Comisiynydd yn tynnu sylw at y ffaith bod y Lwfans Tanwydd Gaeaf – er ei fod yn fath hanfodol o gymorth i bobl hŷn – bellach werth llawer llai mewn termau real heddiw, ac y byddai'r cymorth ychwanegol a fyddai'n cael ei gynnig yn gwneud gwahaniaeth sylweddol i helpu pobl i gael dau benllinyn ynghyd.

Mae'r Comisiynydd hefyd yn galw ar Lywodraeth Cymru i gymryd camau brys i gynyddu'r nifer sy'n hawlio Credyd Pensiwn, drwy ymgyrch uchel ei phroffil yn y cyfryngau sydd wedi'i hanelu at bobl hŷn, ac i ymestyn mentrau sydd eisoes ar waith i ddod o hyd i unigolion sydd fwyaf tebygol o fod yn gymwys a rhoi'r cymorth sydd ei angen arnynt i hawlio'r hyn y mae ganddynt hawl iddo.

Ochr yn ochr â'r galwadau hyn, mae'r Comisiynydd hefyd wedi cyhoeddi datganiad ar y cyd â sefydliadau pobl hŷn allweddol – gan gynnwys Age UK ac Age Cymru, Scottish Care, Independent Age, a Chomisiynydd Pobl Hŷn Gogledd Iwerddon – sy'n nodi meysydd pryder eraill y mae angen i'r llywodraeth weithredu arnynt i sicrhau bod pobl hŷn yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt yn ystod y gaeaf heriol hwn.

Mae hyn yn cynnwys buddsoddi mwy ar draws y DU mewn gwasanaethau cymunedol a gwirfoddol sy'n helpu iechyd corfforol a meddyliol pobl hŷn, gan gynnwys ehangu'r gwasanaethau sydd ar gael i bobl hŷn sy'n profi unigrwydd, a fydd yn hanfodol i gefnogi iechyd a llesiant pobl hŷn ac i atal yr angen am ymyriadau iechyd neu ofal mwy costus.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Drwy gydol y pandemig, mae pobl hŷn wedi dangos gwytnwch mawr, ond rydyn ni hefyd wedi gweld pa mor bwysig mae cymorth a chefnogaeth wedi bod i bobl hŷn, yn enwedig y rheini a allai fod mewn sefyllfa fregus.

"Mae costau byw eisoes yn cynyddu'n sylweddol, a gyda'r disgwyl y bydd costau'n cynyddu hyd yn oed mwy, rydyn ni'n debygol o weld hyd yn oed mwy o bobl hŷn yn cael eu gwthio i dlodi tanwydd ac, o bosibl, yn gorfod dewis rhwng bwyta pryd iawn o fwyd neu wresogi eu cartref, a fydd yn peryglu eu hiechyd a'u llesiant.

"Dyna pam rydw i'n galw ar Lywodraeth Cymru i ddarparu cymorth ychwanegol i bobl hŷn sydd fwyaf tebygol o weld pethau'n anodd yn ariannol – rhywbeth a fyddai'n gwneud gwahaniaeth mawr i'w helpu i gael dau benllinyn ynghyd."

Mae cael Ymchwiliad Cyhoeddus sy'n benodol i Gymru yn hanfodol i bobl hŷn

Ym mis Tachwedd, cyhoeddodd y Comisiynydd ddatganiad yn egluro pam ei bod yn credu bod angen Ymchwiliad Cyhoeddus sy'n benodol i Gymru er mwyn archwilio penderfyniadau gwasanaethau a chyrff cyhoeddus yng Nghymru a'r camau roedden nhw wedi'u cymryd mewn ymateb i bandemig Covid-19, a'r effaith a gafodd y rhain ar fywydau pobl hŷn.

Yn ei datganiad, dywedodd y Comisiynydd:

"Mae'n hollbwysig bod Ymchwiliad Cyhoeddus i edrych ar y camau gweithredu a'r penderfyniadau a wnaethpwyd gan gyrff cyhoeddus a gwasanaethau yng Nghymru mewn ymateb i bandemig Covid-19, a'r effaith a gafodd y rhain ar fywydau pobl hŷn, yn seiliedig ar gyfres o egwyddorion allweddol i sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu galluogi a'u cefnogi i gymryd rhan a chael eu clywed, a bod eu barn a'u profiadau'n cael eu gwerthfawrogi, a'u bod yn gallu rhannu eu profiadau yn eu cymunedau eu hunain ac yn eu dewis iaith.

"Yn fy marn i, y ffordd fwyaf effeithiol o sicrhau'r canlyniadau hyn i bobl hŷn a'u teuluoedd yw trwy gynnal Ymchwiliad Cyhoeddus penodol i Gymru a all roi sylw priodol i benderfyniadau a wnaethpwyd yng Nghymru, a hoffwn ddiolch i'r bobl hŷn a'u sefydliadau sydd wedi ymgysylltu â mi a rhannu eu barn ynglŷn â pham y maent yn teimlo bod Ymchwiliad penodol i Gymru yn bwysig, gan fod hynny wedi fy helpu i ddod i'r casgliad hwn.

"Rwy'n cydnabod bod llawer o elfennau o'r ymateb i'r pandemig lle gwnaethpwyd penderfyniadau gan Lywodraeth y DU, neu lle cafodd penderfyniadau Llywodraeth Cymru eu dylanwadu'n sylweddol gan y rhai a wnaethpwyd yn San Steffan, ond yn y pen draw, cafodd penderfyniadau am y gwasanaeth iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a chyfyngiadau a roddwyd ar ein bywydau bob dydd eu gwneud gan Weinidogion Cymru, ac o ganlyniad rhaid i Lywodraeth Cymru fod yn atebol am y penderfyniadau hynny, boed yn rhai cadarnhaol neu negyddol.

"Bydd cynnal Ymchwiliad Cyhoeddus penodol i Gymru yn sicrhau bod y Cadeirydd a'r panel a fydd yn gyfrifol am yr Ymchwiliad yn deall datganoli a nodweddion diwylliannol a gwleidyddol arbennig Cymru, yn ogystal â chynrychioli amrywiaeth ein gwlad a bod yn hygyrch mewn ffordd na allai un Ymchwiliad ar gyfer pob rhan o'r DU fod.

"Bydd hyn yn hollbwysig os ydym am glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn a'u hanwyliaid, y mae llawer ohonynt wedi colli rhywun, a rhoi cyfle i'w storïau gael eu clywed. Bydd galluogi pobl i rannu eu profiadau a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed yn rhan sylfaenol o Ymchwiliad, a bydd yn rhan o'n hadferiad cyfunol o'r cyfnod dychrynllyd hwn.

"Yr unig ffordd realistig o gyflawni hyn, yn ogystal â sicrhau bod Ymchwiliad yn canolbwyntio ar hawliau dynol pobl yw trwy Ymchwiliad penodol i Gymru. Mae gan Gymru hanes balch o fod yn genedl sy'n hybu hawliau ei dinasyddion ac mae'n hollbwysig ein bod yn gallu deall sut y gallai'r hawliau hyn fod wedi'u cyfyngu neu eu colli.

"Gwn fod gaeaf anodd o'n blaenau, ac er nad wyf am roi mwy o faich a phwysau ar ein gwasanaethau

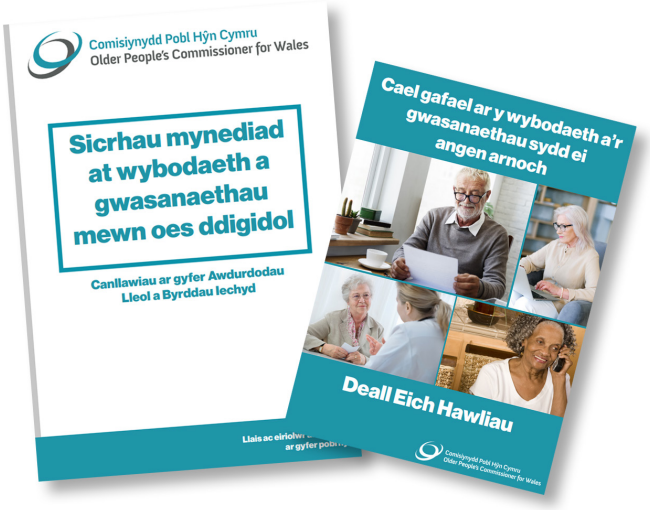
iechyd a gofal, rwy'n credu mai dyma'r amser i edrych ar delerau Ymchwiliad, cyn dechrau casglu tystiolaeth yn y gwanwyn.

"Yn ogystal â sicrhau bod atebolrwydd am y penderfyniadau a wnaethpwyd gan Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus eraill yng Nghymru, a'r ffyrdd yr effeithiodd y rhain ar fywydau pobl hŷn, bydd Ymchwiliad penodol i Gymru yn helpu i sicrhau bod gwersi'n cael eu dysgu, bod ymarfer da a wnaeth wahaniaeth cadarnhaol yn cael ei gydnabod, ac yn y pen draw, bod pobl hŷn yn gweld newid.

"Rhaid inni sicrhau felly nad ydym yn colli cyfleoedd posibl i ganfod lle mae angen gwelliannau – i wneud ein gwasanaethau iechyd a gofal yn fwy gwydn a chynaliadwy, er enghraifft, neu i sicrhau bod hawliau pobl hŷn yn cael eu diogelu a'u cynnal – wrth i ni fyw gyda'r feirws a'i ganlyniadau yn y tymor byr a hwy."

Canllawiau newydd i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar yr wybodaeth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt mewn oes ddigidol

Mae'r Comisiynydd wedi defnyddio ei phwerau cyfreithiol i gyhoeddi canllawiau ffurfiol i awdurdodau lleol a byrddau iechyd yng Nghymru, gan nodi'r camau y dylent fod yn eu cymryd er mwyn i bobl hŷn allu cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau mewn byd sy'n gynyddol ddigidol – sy'n hanfodol i sicrhau bod hawliau pobl hŷn yn cael eu diogelu a'u cynnal.



Mae'r canllawiau'n nodi sut dylai awdurdodau lleol a byrddau iechyd sicrhau bod gan bobl nad ydynt (neu nad ydynt yn dymuno) mynd ar-lein ffyrdd o gael gafael ar yr wybodaeth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt drwy ddulliau nad ydynt yn rhai digidol, ac y dylid darparu cymorth i helpu pobl hŷn i fynd ar-lein a defnyddio'r rhyngrwyd yn ddiogel ac yn hyderus.

Mae'r Comisiynydd wedi cyhoeddi'r canllawiau mewn ymateb i'r newid cyflym rydym wedi'i weld yn y ffordd mae llawer o wasanaethau'n cael eu darparu oherwydd y pandemig, sydd hefyd wedi datgelu effaith y bwlch digidol difrifol yng Nghymru.

Datblygwyd y canllawiau mewn partneriaeth â phobl hŷn a rhanddeiliaid allweddol, ac fe'u cyhoeddwyd o dan Adran 12 o Ddeddf Comisiynydd Pobl Hŷn (Cymru) 2006, sy'n golygu ei bod yn rhaid i awdurdodau lleol a byrddau iechyd roi sylw i'r canllawiau wrth gyflawni eu swyddogaethau.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae'r defnydd cynyddol o dechnoleg ddigidol yn golygu bod y ffyrdd rydyn ni'n cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau wedi newid yn sylweddol – rhywbeth sydd wedi

cyflymu'n arw yn ystod y pandemig, gydag amrywiaeth o wasanaethau digidol newydd nawr yn cael eu darparu gan gyrff cyhoeddus ledled Cymru.

"Yn ystod y cyfnod hwn, rydyn ni hefyd wedi gweld effaith allgáu digidol ar bobl hŷn, a'r anawsterau a'r rhwystrau y gall allgáu digidol eu creu wrth geisio cael gafael ar gyngor a chymorth.

"Felly yn ogystal â galw am weithredu i sicrhau bod pobl hŷn nad ydynt ar-lein yn gallu cael gafael ar yr wybodaeth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt mewn ffordd sy'n addas iddynt, mae fy nghanllawiau hefyd yn nodi'r angen am weithredu pellach i helpu pobl hŷn sydd eisiau mynd ar-lein i ddysgu'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i wneud hynny.

"Er fy mod yn gwybod bod arferion da ar waith mewn gwahanol rannau o Gymru, bydd cyhoeddi canllawiau ffurfiol yn sicrhau bod awdurdodau lleol a byrddau iechyd yn deall yn llawn y camau y dylent fod yn eu cymryd, yn ogystal â'u dyletswyddau o dan ddarnau allweddol o ddeddfwriaeth fel y Ddeddf Cydraddoldeb a'r Ddeddf Hawliau Dynol."

Mae'r Comisiynydd wedi gofyn i awdurdodau lleol a byrddau iechyd ddarparu manylion am y camau maent yn eu cymryd i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau drwy ddulliau nad ydynt yn ddigidol, a bod pobl hŷn sydd eisiau mynd ar-lein yn cael cymorth i wneud hynny. Bydd hi'n adolygu ac yn monitro'r camau hynny er mwyn canfod arferion da y gellid eu cyflwyno'n ehangach, yn ogystal â bylchau posibl lle mae angen gweithredu ymhellach.

Ochr yn ochr â chyhoeddi ei chanllawiau, mae'r Comisiynydd hefyd wedi cyhoeddi llyfryn newydd ar gyfer pobl hŷn, sy'n rhoi gwybodaeth am yr hyn y dylent ei ddisgwyl o ran cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau, a lle gallant droi am gymorth a chefnogaeth os ydynt yn wynebu anawsterau. Mae'r llyfryn ar gael ar-lein, gan gynnwys mewn fformatau hygyrch, ac mae'n cael ei ddosbarthu ar ffurf copi caled drwy grwpiau pobl hŷn ledled Cymru a drwy awdurdodau lleol.

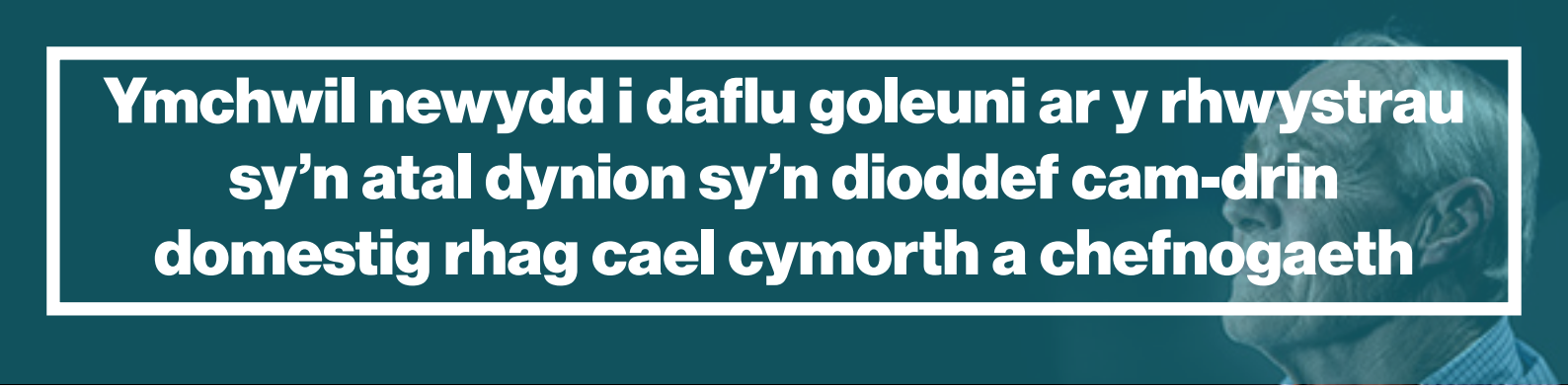
Ewch i'n gwefan i lwytho'r llyfryn i lawr neu i ddarllen y canllawiau, neu cysylltwch â ni os hoffech i ni anfon copi papur atoch.

Rydym ni eisiau gwneud yn siŵr bod cymaint â phosibl o bobl hŷn ledled Cymru yn gwybod am eu hawliau i gael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau, felly rhannwch y daflen drwy'ch cysylltiadau a'ch rhwydweithiau eich hun.

Os hoffech chi gael copïau papur o'r llyfryn i'w rhannu â phobl hŷn rydych chi'n eu hadnabod neu'n gweithio gyda nhw, cysylltwch â ni ac fe wnawn ni anfon y llyfrynnau atoch chi.

"Bydd cyhoeddi canllawiau ffurfiol yn sicrhau bod awdurdodau lleol a byrddau iechyd yn deall yn llawn y camau y dylent fod yn eu cymryd, yn ogystal â'u dyletswyddau o dan ddarnau allweddol o ddeddfwriaeth fel y Ddeddf Cydraddoldeb a'r Ddeddf Hawliau Dynol."

Ymchwil newydd i daflu goleuni ar y rhwystrau sy'n atal dynion sy'n dioddef cam-drin domestig rhag cael cymorth a chefnogaeth



Ym mis Rhagfyr, cychwynnodd y Comisiynydd ymchwil newydd i edrych ar brofiadau dynion hŷn o gam-drin domestig, a'r ffyrdd y gellid gwella'r cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael i ddynion hŷn sy'n cael eu cam-drin.

Yn ogystal ag edrych ar y ffyrdd penodol y mae cam-drin domestig yn effeithio ar ddynion hŷn, bydd yr ymchwil hefyd yn edrych ar yr heriau y gallent eu hwynebu wrth geisio cael gafael ar gymorth, a'r rhwystrau sy'n golygu bod llawer iawn o achosion o gam-drin ddim yn cael eu cofnodi.

Er bod y data'n gyfyngedig iawn, mae ffigurau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn awgrymu mai dynion yw tua chwarter y bobl sy'n cael eu cam-drin, a bod dynion sy'n ddioddefwyr yn hŷn fel arfer, gyda'r gyfran uchaf o'r rheini sy'n cael eu cam-drin yn 75 oed neu'n hŷn.

Fel rhan o'r prosiect, bydd yr ymchwilwyr sy'n gweithio ar ran y Comisiynydd yn clywed yn uniongyrchol gan ddynion hŷn sydd wedi byw gyda chamdriniaeth, yn ogystal â chasglu tystiolaeth gan ddarparwyr gwasanaethau cymorth cam-drin a rhanddeiliaid allweddol eraill i nodi'r gwelliannau sydd eu hangen a sut gellir darparu'r rhain.

Wrth drafod yr ymchwil, dywedodd y Comisiynydd: "Mae cam-drin yn cael effaith ddinistriol ar fywydau pobl, felly mae'n hanfodol bod pawb sy'n cael eu cam-drin yn gallu cael y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt.

"Mae diffyg dealltwriaeth o hyd o'r ffyrdd y mae cam-drin domestig yn effeithio ar bobl hŷn, ac mae ymchwil a thystiolaeth sy'n ymwneud â phrofiadau dynion hŷn – a allai fod yn gyndyn o roi gwybod am gam-drin neu ofyn am gymorth a chefnogaeth – yn brin dros ben.

"Dyna pam rydw i wedi comisiynu'r ymchwil yma, a fydd yn rhoi cyfle i ddynion hŷn rannu eu profiadau, yn ogystal â chasglu tystiolaeth hanfodol gan ddarparwyr gwasanaethau a rhanddeiliaid allweddol eraill, er mwyn ystyried yr anawsterau a'r heriau roedden nhw'n eu hwynebu a nodi'r camau sydd eu hangen i sicrhau bod y gwasanaethau a'r cymorth priodol ar gael i bawb."

Roedd John, dyn hŷn a gafodd ei gam-drin, wedi croesawu cyhoeddiad y Comisiynydd. Meddai:

"Rhaid cofio bod sawl ffurf ar gam-drin domestig, nid cam-drin corfforol yn unig. Gall fod yn broses raddol sy'n dechrau ac yn datblygu drwy reolaeth ac ymddygiad gorfodol dros lawer o flynyddoedd a gall, ond nid bob amser, arwain at drais corfforol yn y pen draw.

"Rydyn ni ddynion yn wael iawn am ofyn am help, ac yn ei chael hi'n anodd ymddiried mewn pobl eraill oherwydd embaras a diffyg ffydd y bydd pobl eraill yn ein credu.

"Mae'r genhedlaeth hŷn hefyd yn amharod i rannu achosion o gam-drin oherwydd eu bod nhw'n credu ei fod yn fater preifat ac, yn y pen draw, mae ganddyn nhw'r agwedd mai canlyniad eich penderfyniadau eich hun yw hyn, a'i bod yn rhaid i chi dderbyn hynny. Maen nhw hefyd o dan yr argraff ei fod yn unigryw a ddim ond yn digwydd iddyn nhw, a dydyn nhw wir ddim yn gwybod at bwy i droi i gael help.

"Yn fy marn i, dydy'r diffyg sylw amlwg yn y cyfryngau am y pwnc ddim yn help, drwy hysbysebion sydd wedi'u hanelu'n benodol at ddynion sy'n ddioddefwyr.

“Yn bersonol, dim ond un asiantaeth leol dw i’n ei chofio oedd wedi’i theilwra’n benodol ar gyfer dioddefwyr sy’n ddynion. Roedd hi’n asiantaeth dda, ond doedd dim digon o staff yno oherwydd nad oedd yr asiantaeth yn cael ei hariannu’n ddigonol.

Fel cymhariaeth, pwy fyddai wedi meddwl flynyddoedd yn ôl y bydden ni’n siarad yn fwy agored am salwch meddwl. Felly, beth am siarad am gam-drin domestig lle mai dyn yw’r dioddefwr!”

Dywedodd Kelly Lock, Pennaeth Ymchwil Ansoddol yn Opinion Research Services, sy’n arwain yr ymchwil ar ran y Comisiynydd:

“Rydyn ni’n falch o gefnogi’r Comisiynydd gyda’r darn pwysig yma o waith. Mae effaith cam-drin ar bobl hŷn, ac ar ddynion hŷn yn benodol, yn faes nad oes digon o ymchwil iddo ac mae hyn yn gyfle gwerthfawr i’w ddeall yn well o safbwynt goroeswyr, darparwyr gwasanaethau a rhanddeiliaid allweddol eraill. Bydd yr ymchwil, gobeithio, yn helpu i ddatblygu sylfaen gadarn o dystiolaeth er mwyn gweld pa gymorth a chefnogaeth sydd eu hangen, a sicrhau eu bod ar gael i’r rheini sydd eu hangen.”

“Rydyn ni’n deall y gallai dynion hŷn sy’n cael eu cam-drin neu sydd wedi cael eu cam-drin fod yn gyndyn o ofyn am help. Rydyn ni’n awyddus i siarad â’r rheini sydd wedi troi at wasanaethau cymorth yn ogystal â’r rheini sydd heb wneud hynny, er mwyn deall pa gymorth sydd ei angen arnyn nhw ac unrhyw rwystrau maen nhw wedi’u hwynebu wrth geisio cael gafael ar y cymorth hwnnw”.

Bydd y Comisiynydd yn cyhoeddi adroddiad yng ngwanwyn 2022, a fydd yn egluro canfyddiadau ei hymchwil, a’i hargymhellion ar gyfer gweithredu i gyflawni’r gwelliannau sydd eu hangen.

Ychwanegodd y Comisiynydd: “Drwy’r gwaith ymchwil yma a’i ganfyddiadau, rydw i eisiau adeiladu ar y gwaith rydw i wedi’i wneud yn ystod y blynyddoedd diwethaf a’r cynnydd sydd eisoes yn cael ei wneud drwy’r Grŵp Gweithredu ar Atal Cam-drin a sefydlais y llynedd, i sicrhau bod yr holl bobl hŷn sy’n cael eu cam-drin neu sydd mewn perygl o gael eu cam-drin yn gallu cael y cymorth sydd ei angen arnynt i’w cadw’n ddiogel a’u hamddiffyn.

“Rydw i’n gwybod bod llawer o ddynion yn amharod i siarad am yr hyn maen nhw wedi’i ddioddef, ond bydd eu lleisiau’n hollbwysig er mwyn sbarduno newid. Felly, byddwn yn annog dynion sydd wedi cael eu cam-drin i gysylltu â’m swyddfa er mwyn i ni allu deall y problemau a’r heriau roedden nhw wedi’u hwynebu, a phenderfynu pa gamau sydd eu hangen i wneud gwelliannau hanfodol.”

I gael rhagor o wybodaeth am yr ymchwil, neu i rannu’ch profiadau, cysylltwch â Swyddfa’r Comisiynydd ar 03442 640670 neu anfonwch e-bost i ask@olderpeoplewales.com

“Rydyn ni ddynion yn wael iawn am ofyn am help, ac yn ei chael hi’n anodd ymddiried mewn pobl eraill oherwydd embaras a diffyg ffydd y bydd pobl eraill yn ein credu.”

John

Canllawiau i newyddiadurwyr ar gyfer ysgrifennu am bobl hŷn ar gael nawr ar wefan IPSO

Mae canllawiau ar gyfer gohebu ar heneiddio a henaint, a luniwyd gan y Comisiynydd a'r Ganolfan Heneiddio'n Well, wedi cael eu hychwanegu at adnoddau allanol Sefydliad Annibynnol Safonau'r Wasg (IPSO) ar gyfer newyddiadurwyr. Nod y canllawiau yw sicrhau bod pobl hŷn a'u profiadau'n cael eu hadlewyrchu a'u cynrychioli'n fwy cywir yn y cyfryngau.

Mae'r canllawiau'n annog newyddiadurwyr a golygyddion i symud oddi wrth stereoteipiau a chroesawu portreadau mwy realistig o fywyd wrth fynd yn hŷn, i ddefnyddio termau y mae pobl hŷn yn eu ffafrio – fel 'pobl hŷn' yn hytrach na 'henoed' – ac i osgoi 'gwahaniaethu'n dosturiol ar sail oedran', lle mae pobl hŷn yn cael eu trin a'u disgrifio fel pobl sy'n agored i niwed neu'n anghenus.

Cynghorir newyddiadurwyr a golygyddion hefyd i beidio â hybu gwrthdaro rhwng cenedlaethau na chyflwyno henaint fel baich cymdeithasol. Yn hytrach na hynny, mae'r canllawiau'n awgrymu bod y rheini sy'n gweithio yn y cyfryngau yn tynnu sylw at yr amrywiaeth o fewn cenedlaethau, ac yn dod i ddeall y gwahaniaethau rhwng anghydraddoldeb cyfoeth a gwrthdaro rhwng y cenedlaethau.

Roedd y Comisiynydd a'r Ganolfan Heneiddio'n Well yn croesawu parodrwydd y rheoleiddiwr i rannu'r canllawiau hyn, sy'n gam cyntaf pwysig tuag at ddiweddaru Cod y Golygyddion i gynnwys oedran fel nodwedd warchodedig. Ar hyn o bryd mae oedran yn un o'r ychydig nodweddion nad ydynt wedi'u cynnwys yn y Cod. Byddai ychwanegu oedran yn ei gwneud yn bosibl i gael proses briodol ar gyfer sicrhau bod cyfeiriadau at oedran a straeon sy'n ymwneud â phobl yn nes ymlaen mewn bywyd yn rhai o safon ac yn addas.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Mae gan y cyfryngau rôl hanfodol i'w chwarae o ran mynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oedran, drwy wneud yn siŵr bod straeon am bobl hŷn yn adlewyrchu'r amrywiaeth o brofiadau ac nad ydyn nhw'n atgyfnerthu stereoteipiau a thybiaethau negyddol am fynd yn hŷn.

"Felly rydyn ni'n falch iawn bod IPSO wedi cynnwys ein canllawiau newydd fel rhan o'i adnoddau defnyddiol, i roi gwybodaeth a chyngor syml ac ymarferol i newyddiadurwyr am ohebu ar heneiddio a phobl hŷn.

"Mae hyn yn gam pwysig tuag at ein nod tymor hwy o sicrhau bod Cod y Golygyddion yn cael ei ddiweddaru i gynnwys 'Oedran' fel nodwedd warchodedig, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at barhau i weithio gydag IPSO a newyddiadurwyr i wneud i hyn ddigwydd, fel rhan o'n gwaith ehangach i fynd i'r afael ag oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran."

Dywedodd Carole Easton, Prif Weithredwr y Ganolfan Heneiddio'n Well:

"Mae cynnwys y canllawiau hyn yn gam ymlaen hollbwysig er mwyn sicrhau bod profiadau pobl hŷn yn cael eu hadlewyrchu'n fwy cywir yn y cyfryngau.

"Mae Cymal 12 yng Nghod y Golygyddion yn nodi disgwyliadau o ran osgoi gwahaniaethu. Fodd bynnag, mae peidio â chynnwys oedran yn y cod yn ddiffyg mawr. Mae oedran yn un o'r Nodweddion Gwarchodedig o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, a dylai gael yr un warchodaeth ag unrhyw fath arall o nodwedd – gan gynnwys wrth ohebu yn y cyfryngau."

Dywedodd Jane Debois, Pennaeth Safonau a Rheoleiddio IPSO:

“Rydyn ni’n falch o gyhoeddi’r canllawiau hyn gan y Ganolfan Heneiddio’n Well a Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru ar ein gwefan, fel rhan o’r detholiad o adnoddau allanol gan sefydliadau eraill rydyn ni’n eu darparu i newyddiadurwyr sydd â diddordeb mewn gohebu am bynciau penodol.”

“Mae’r canllawiau hyn ar wahân i God y Golygyddion, ond gallent fod o ddiddordeb i newyddiadurwyr sy’n gohebu ar faterion sensitif a heriol”.

Ewch i’n gwefan i lwytho’r llyfryn i lawr, neu cysylltwch â ni os hoffech chi gael copi papur.

Tynnu sylw at...

Gwobrau Addysg Oedolion Ysbrydoli! 2022 – cais am enwebiadau

Mae’r broses enwebu wedi agor ar gyfer Gwobrau Addysg Oedolion Ysbrydoli! 2022. Mae’r gwobrau’n cael eu cynnal yn flynyddol, a’u cydlynu gan y Sefydliad Dysgu a Gwaith ar y cyd â Llywodraeth Cymru a phartneriaid eraill.

Ydych chi’n adnabod dysgwr ysbrydoledig? Efallai eich bod chi’n ysgogi newid yn y gweithle ac yn trefnu cyfleoedd hyfforddi ar gyfer datblygiad. Ydych chi’n cael effaith yn eich cymunedau lleol ac yn ehangu mynediad at addysg, sgiliau a gwirfoddoli? Ydych chi’n gweithio ar brosiectau amgylcheddol neu’n arloeswr sy’n datblygu llwybrau dysgu ar gyfer sgiliau gwyrdd? Ydy’ch cariad at chwaraeon wedi gwneud i chi ddychwelyd at ddysgu ac ysbrydoli eraill i gadw’n heini? Os oes gennych chi rywun mewn golwg yn barod, cyflwynwch eich straeon ysbrydoledig ar gyfer y gwobrau.

Mae’r Sefydliad Dysgu a Gwaith yn croesawu enwebiadau ar gyfer pobl, prosiectau a sefydliadau ledled Cymru sy’n dangos yr effaith y gall dysgu gydol oes ei chael ar eu bywydau eu hunain ac ar fywydau pobl eraill. Bydd y rheini sy’n cael eu henwebu yn dangos brwdfrydedd eithriadol, ymrwymiad a phenderfyniad i newid eu straeon ac i ysbrydoli eraill i gymryd y cam nesaf.

Mae 11 categori sy’n adlewyrchu amrywiaeth eang o addysg a sgiliau – gan gynnwys dau gategori newydd cyffrous ar gyfer 2022.

- Sgiliau ar gyfer Gwaith
- Oedolyn Ifanc sy’n Dysgu
- Newid Bywyd a Chynnydd
- Heneiddio’n Dda
- Dechrau Arni – Gwobr Dysgu Cymraeg
- Gorffennol Gwahanol: Rhannu Dyfodol
- Sgiliau Hanfodol ar gyfer Bywyd
- Cymru Egnïol
- Cymru ar gyfer Cenedlaethau’r Dyfodol
- Gwobr Hywel Francis ar gyfer Effaith Gymunedol
- Gwneuthurwyr Newid yn y Gweithle

Mae’r categori Heneiddio’n Dda yn cydnabod gwerth parhau i ddysgu ac ennill sgiliau newydd yn hŷn – er mwyn diogelu iechyd a llesiant, cynnal ffordd o fyw egnïol, a chadw mewn cysylltiad â phobl eraill.

Bydd enillydd y wobr hon yn dangos y cyfraniad y mae llawer o bobl hŷn yn ei wneud i ddysgu gydol oes. Bydd y rheini sy'n cael eu henwebu yn dangos pam a sut maen nhw wedi parhau i ddysgu neu gymryd rhan mewn addysg yn nes ymlaen mewn bywyd. Efallai eu bod yn gweithio'n frwd i gynnal prosesau dysgu sy'n cael eu trefnu gan yr unigolyn yn eu cymuned, neu efallai eu bod yn trosglwyddo eu sgiliau ar draws cenedlaethau. Mae'r categori hwn yn agored i ddysgwyr sydd dros 60 oed.

Os oes angen ysbrydoliaeth arnoch gyda'ch enwebiad, gallwch ddarllen neu wylio holl straeon enillwyr y gwobrau ar Wefan y Sefydliad Dysgu a Gwaith – www.sefydliaddysguagwaith.cymru. Mae pob stori'n dangos manteision amlwg dysgu gydol oes. Mae'r wefan hefyd yn cynnwys gwybodaeth a dolenni at y canllawiau a'r ffurflen enwebu.

Bydd y gwobrau'n cael eu dathlu fel rhan o Wythnos Addysg Oedolion. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: https://adultlearnersweek.wales/?lang=cy

Bydd y broses enwebu'n cau ddydd Mawrth, 1 Mawrth 2022.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am y broses enwebu, anfonwch e-bost i inspire@learningandwork.org.uk neu ffoniwch 029 2037 0900.

Ein Cylchlythyr

Mae croeso i chi anfon y cylchlythyr hwn at eich cydweithwyr neu unrhyw un arall y gallai fod o ddiddordeb iddo.

Os ydych wedi derbyn y cylchlythyr gan drydydd parti, ac os hoffech i ni roi eich enw ar y rhestr ddosbarthu, cysylltwch â ni (manylion isod). Gallwn hefyd ddarparu copi caled o'r cylchlythyr, neu fersiwn print bras, dim ond i chi ofyn.

Cofiwch gysylltu â ni os ydych am i ni dynnu eich enw oddi ar ein rhestr ddosbarthu.

Eich sylwadau, adborth a storïau

Byddem yn gwerthfawrogi unrhyw adborth ynglŷn â'n cylchlythyr, felly cofiwch gysylltu â ni i rannu eich barn neu i gynnig sylwadau.

Rydym hefyd yn croesawu awgrymiadau ynglŷn â chynnwys posibl ar gyfer y cylchlythyr, felly os oes gennych unrhyw wybodaeth y byddech yn hoffi i ni ei chynnwys mewn rhifyn yn y dyfodol, cofiwch gysylltu â ni.

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

Of 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.