# CYLCHLYTHYR Y Comisiynydd

Y diweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru // Mawrth 2021

# Neges gan Heléna

Mae'n anhygoel meddwl bod bron i flwyddyn wedi mynd heibio ers y cyfyngiadau symud cyntaf, ac ers i'r byd o'n cwmpas newid mewn modd mor ddramatig, ac rydw i'n gwybod bod y 12 mis nesaf diwethaf wedi bod yn arbennig o anodd i lawer o bobl hŷn.

Ond ymysg y tristwch a'r golled yr ydym wedi'u profi, a'r anawsterau yr ydym wedi'u hwynebu, rydym hefyd wedi gweld ein hochr orau – y tosturi a'r cymorth yn ein cymunedau, synnwyr o'r newydd o gydgefnogaeth rhwng cenedlaethau. Bydd dal gafael ar hyn yn hanfodol wrth inni symud ymlaen gyda'n gilydd.

Daeth rhywfaint o newyddion cadarnhaol ar ddiwedd 2020, wrth i bobl hŷn ddechrau derbyn eu brechlynnau. Diolch i waith caled y timau brechu, y staff meddygol a'r gwirfoddolwyr drwy Gymru gyfan, mae dros 1,000,000 o bobl yn awr wedi derbyn eu brechlyn cyntaf, sy'n gam mawr ymlaen.

Wrth gwrs, mae'r ffordd o'n blaenau yn parhau yn un faith, a phosibilrwydd o fwy o ansicrwydd o'n blaenau. Felly, byddaf yn parhau i sicrhau bod barn a phryderon pobl hŷn yn cael eu clywed, galw ar Lywodraeth Cymru a chyrff allweddol eraill i weithredu, ynghyd â chraffu ar y camau gweithredu a'r penderfyniadau y maen nhw'n eu cymryd.

Gydag etholiadau'r Senedd ym mis Mai ar fin digwydd, mae'n hanfodol bod Llywodraeth nesaf Cymru yn gweithredu'r hyn yr wyf yn gofyn amdano (gweler isod) er mwyn cyflawni newid ystyrlon ar gyfer pobl hŷn a sicrhau nad yw bobl hŷn yn cael eu hanghofio wrth inni edrych tua'r dyfodol.

Fel bob amser, os ydych chi angen gwybodaeth a chyngor, neu os hoffech chi drafod unrhyw broblemau neu bryderon, mae croeso i chi gysylltu.

Gan anfon fy nymuniadau gorau atoch i gyd.

**Heléna Herklots CBE**
**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**

# Maniffesto ar gyfer Etholiad y Senedd yn 2021

**Bydd dewisiadau a phenderfyniadau Llywodraeth nesaf Cymru yn effeithio yn ddramatig ar fywydau pobl hŷn, wrth inni gael adferiad o'r pandemig ac i'r dyfodol fel ei gilydd.**

**Mae'r Comisiynydd yn galw am ystod o gamau gan Lywodraeth Gymru nesaf**

Felly, mae'n hanfodol bod Llywodraeth nesaf Cymru yn cymryd y cam cywir i sicrhau y gall pobl hŷn fyw bywydau iach a boddhaus, bod eu hawliau yn cael eu cynnal, a bod y cyfraniad sylweddol y mae pobl hŷn yn ei wneud yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi.

Yn ei 'Maniffesto ar gyfer Etholiad y Senedd yn 2021', mae'r Comisiynydd wedi amlinellu'r cam sydd angen ei gymryd yn syth i alluogi pobl hŷn gael adferiad o'r pandemig a bod wrth galon ein cymdeithas, yn ogystal ag ymrwymiadau'r ddeddfwriaeth, y polisi a'r adnoddau sydd eu hangen i sbarduno newid yn y tymor hirach a gwella bywydau pobl hŷn.

Mae'r gweithredu hwn yn cynnwys sicrhau y gall pobl gael mynediad at yr adsefydliad a'r cymorth y gallan nhw fod eu hangen yn dilyn y pandemig, yn ogystal â gwneud ein cymunedau yn fwy oed gyfeillgar a darparu cymorth i bobl hŷn gael parhau mewn gwaith neu ddychwelyd i waith.

Yn ogystal, mae'r Comisiynydd yn gofyn am weithredu ehangach i gefnogi heneiddio iach, ymdrin â chamdriniaeth pobl hŷn, dileu gwahaniaethu ar sail oed yn y gweithle, lleihau lefelau o dlodi a thlodi tanwydd ynghyd â darparu mwy o gefnogaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl.

Yn ychwanegol, mae hi wedi nodi deddfwriaeth newydd sydd ei hangen i gyflawni newid ystyrlon mewn meysydd allweddol, sy'n cynnwys deddfwriaeth i warchod a hyrwyddo hawliau pobl hŷn; deddf gofal cymdeithasol newydd i gynyddu buddsoddiad yn ein system gofal cymdeithasol, gan gynnwys datblygu'r gweithlu gofal cymdeithasol a gwella'r telerau a'r amodau ar gyfer y staff presennol a staff y dyfodol; ynghyd â deddfwriaeth i sefydlu hawl ar gyfer cysylltedd digidol i bawb.

Mae'n hanfodol bod Llywodraeth nesaf Cymru yn defnyddio barn a phrofiadau pobl hŷn drwy'i gwaith er mwyn llunio polisïau, ymarfer a phenderfyniadau.

Drwy symud ymlaen y gweithredu y mae'r Comisiynydd yn gofyn amdano, gall Llywodraeth nesaf Cymru ddatblygu'r partneriaethau a'r mentrau newydd sydd ar y gweill yn awr, ysbrydoli a chefnogi'r gweithredu newydd a gweithio gyda phobl hŷn a thros bobl hŷn er mwyn cyflawni newid ystyrlon wrth iddi ein harwain i gwrdd â'r heriau a bachu'r cyfleoedd sydd o'n blaenau.

**Gallwch chi ddarllen Maniffesto'r Comisiynydd ar gyfer Etholiadau y Senedd yn 2021 yma:**

**https://www.olderpeoplewales.com/cy/news/news/21-01-26/Manifesto_for_the_2021_Senedd_Election.aspx**

# Mae'r Comisiynydd yn croesawu'r cyhoeddiad yn gryf y bydd pwerau yn y Ddeddf Coronafeirws i gyfyngu hawliau pobl hŷn mewn perthynas â gofal cymdeithasol yn cael eu hatal

**Ym mis Ionawr, croesawodd y Comisiynydd y cyhoeddiad yn gryf gan Lywodraeth Cymru y bydd pwerau yn y Ddeddf Coronafeirws i gyfyngu hawliau pobl hyn yn cael eu hatal.**

Roedd y Ddeddf, a basiwyd yn y Senedd ar ddechrau'r pandemig, yn rhoi grym i awdurdodau lleol gyfyngu ar hawliau pobl hŷn i gael mynediad at ofal cymdeithasol y maen nhw ei angen a chael asesu eu hanghenion.  Tra bod sicrwydd wedi cael ei ddarparu nad oedd unrhyw awdurdod lleol wedi cyflawni'r mesurau hyn, roedd eu bodolaeth yn y Ddeddf yn peryglu hawliau pobl hŷn i dderbyn gofal a chymorth.

Gwneir newidiadau i'r Ddeddf Coronavirus i sicrhau bod hawliau pobl hŷn yn cael eu diogelu'n well cyn diwedd mis Mawrth

Yn ei hymateb i ymgynghoriad Llywodraeth Cymru a gynhaliwyd ar ddiwedd 2020, ailadroddodd y Comisiynydd y pryderon y mae hi wedi'u codi drwy gydol y pandemig ynglŷn â'r risg yr oedd y Ddeddf yn ei chyflwyno i hawliau pobl hŷn, ochr yn ochr ag egluro'r swyddogaeth hanfodol y mae gofal cymdeithasol yn ei chwarae wrth gefnogi pobl hŷn drwy Gymru gyfan.

Wrth drafod y cyhoeddiad, dywedodd y Comisiynydd:

"Rydw i'n croesawu'r cyhoeddiad yn gryf bod darpariaethau yn y Ddeddf Coronafeirws sy'n rhoi grym i awdurdodau lleol gyfyngu hawliau pobl hŷn i gael asesu eu hanghenion a chael mynediad at gymorth gofal cymdeithasol y maen nhw ei angen, yn cael eu hatal.

"Rydw i wedi gofyn yn gyson am gael gwared â'r grymoedd hyn, o gofio'r gefnogaeth hanfodol y mae gofal cymdeithasol yn ei ddarparu i lawer o bobl hŷn drwy Gymru, a'r risgiau y mae'r darpariaethau hyn yn eu creu yn nhermau cyfyngu hawliau pobl hŷn o bosibl.

"Hoffwn ddiolch i bawb a ychwanegodd eu barn at fy marn i wrth alw am y gweithredu hanfodol hwn i sicrhau bod hawliau pobl hŷn yn cael eu gwarchod a'u cynnal ar yr adegau mwyaf heriol hyn."

**Gallwch chi ddarllen datganiad Llywodraeth Cymru yma: https://llyw.cymru/datganiad-ysgrifenedig-deddf-coronafeirws-2020-atal-dros-dro-rheoliadau-gofal-chymorth-awdurdodau**

# Gwarchod pobl hŷn rhag camdriniaeth: Cael gwared â'r terfyn oedran uwch ar gyfer casglu data

**Yn ogystal, roedd y Comisiynydd yn croesawu'r cyhoeddiad yn gryf ym mis Ionawr y bydd y terfyn oedran uwch ar gyfer casglu data mewn perthynas â throseddau yn erbyn pobl hyn yn cael ei ddiddymu.**

Hyd yma, mae Arolwg Troseddu Cymru a Lloegr wedi casglu data yn unig ar gyfer y rhai hynny hyd at 74 oed, sy'n golygu y bu bylchau pryderus yn y data sydd ar gael, yn arbennig felly'r data mewn perthynas â phrofiadau pobl hŷn o gamdriniaeth.

Mae hyn yn golygu hefyd bod pobl hŷn mewn perygl o fod yn anweladwy i wneuthurwyr polisïau a gwnethurwyr penderfyniadau, oherwydd nad oes dealltwriaeth lawn ynglŷn â'r ffyrdd penodol y gall camdriniaeth effeithio ar bobl hŷn a'r cymorth y gallan nhw fod ei angen.

Office for National Statistics

**Mae'r Comisiynydd wedi cyfarfod ag Ystadegydd Cenedlaethol y DU i drafod cynlluniau i gau bylchau data allweddol sy'n ymwneud â cham-drin**

Wrth ymateb i'r cyhoeddiad, dywedodd y Comisiynydd:

"Amcangyfrifir bod miloedd o bobl hŷn wedi profi camdriniaeth yng Nghymru bob blwyddyn, ond mae diffyg data cadarn er mwyn ein helpu ni i ddeall ei graddfa a'i heffaith.

"Rydw i wedi bod yn gweithio gyda rhanddeiliaid a gwleidyddion er mwyn sicrhau bod bylchau yn y data hwn yn derbyn ymdriniaeth, ac felly croesawaf y cyhoeddiad hwn yn gryf.

"Bydd gwella'r data sydd ar gael yn helpu i ddarparu darlun cliriach ynglŷn â'r ffyrdd y mae pobl hŷn yn cael eu heffeithio gan gamdriniaeth, sy'n hanfodol i sicrhau y gellir targedu adnoddau a chefnogaeth yn fwy effeithiol.

Yn dilyn y cyhoeddiad, cyfarfu'r Comisiynydd â'r Athro Syr Ian Diamond, Ystadegydd Cenedlaethol y DU yn y Swyddfa Ystadegau Gwladol, er mwyn trafod y cynlluniau sy'n bodoli i symud hwn ymlaen.  Cadarnhaodd y bydd gwaith i wella'r data yn dechrau yn syth, gyda'r set lawn gyntaf o ddata ar gyfer 'pob oed' ar gael yn 2023.

**Gallwch chi gael mwy o wybodaeth ynglŷn â gwaith y Comisiynydd i atal camdriniaeth pobl hŷn yma: https://www.olderpeoplewales.com/en/stopping-abuse/action-group.aspx**

# Cyfres newydd o sesiynau ymgysylltu er mwyn sicrhau bod barn pobl hŷn yn cael ei chlywed

**Bydd y Comisiynydd a'i thîm yn cwrdd ac yn siarad â phobl hŷn drwy Gymru fel rhan o gyfres o sesiynau ymgysylltu newydd a fydd yn digwydd drwy fis Mawrth a mis Ebrill.**

Mae wyth o sesiynau i gyd wedi cael eu cynllunio – gan gynnwys sesiwn wedi'i thargedu ar gyfer pobl hŷn o gymunedau BAME – gan ddatblygu ar ein hymgysylltiad â phobl hŷn yn ystod 2020 er mwyn cael eu barn a'u profiadau ynglŷn â'r pandemig, a ddarparodd dystiolaeth hanfodol ar gyfer Adroddiad Gadael Neb ar Ôl y Comisiynydd a'i Maniffesto ar gyfer Etholiad y Senedd yn 2021.

Bydd y sesiynau ymgysylltu yn rhoi cyfle i'r Comisiynydd glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn am eu profiadau

Mae'r bobl hŷn a gymerodd ran y llynedd wedi cael eu gwahodd yn ôl, fel y gall y Comisiynydd glywed mwy ganddyn nhw am eu profiadau yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf, gan gynnwys unrhyw broblemau neu heriau y maen nhw wedi'u hwynebu a'r pethau sydd wedi gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w bywydau.

Bydd y sesiynau yn canolbwyntio yn arbennig ar yr effaith a gaiff y pandemig ar iechyd meddwl pobl hŷn, yn ogystal â'r gweithredu y gellir ei gymryd yn lleol i wneud ein cymunedau mor oed gyfeillgar a hygyrch ar gyfer pobl hŷn.

Bydd y wybodaeth a'r profiadau a rennir yn y sesiynau hyn yn helpu i arwain a llunio gwaith y Comisiynydd yn y tymor byr – gan ddylanwadu ar y camau gweithredu a'r penderfyniadau sy'n cael eu cymryd gan Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus allweddol eraill yn ystod y pandemig – ac yn y tymor hirach, wrth iddi hi ddatblygu ei rhaglen waith ar gyfer 2021-22.

# Llyfryn Gwybodaeth ynglŷn â Gweithredu yn erbyn Oedraniaeth

**A fyddech chi'n gallu adnabod oedraniaeth neu wahaniaethu ar sail oedran? A fyddech chi'n gwybod beth i'w wneud pe baech chi'n cael eich trin yn wahanol oherwydd eich oed?**

Mae ein llyfryn Gweithredu yn erbyn Oedraniaeth yn darparu pobl hŷn gydag amrediad o wybodaeth ddefnyddiol i'w helpu nhw i adnabod oedraniaeth a'u grymuso nhw i weithredu a'i herio.

Mae'r llyfryn yn tynnu sylw at y ffyrdd y mae oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oed yn gallu ymddangos mewn amrediad o leoliadau – fel y gweithle, gwasanaethau iechyd, gwasanaethau gofal a gwasanaethau eraill, ac ar y cyfryngau – yn ogystal â'r ffyrdd y gellir herio oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran.

Yn ogystal, mae'r llyfryn yn cynnwys gwybodaeth ynglŷn â'r ddeddfwriaeth y gellir ei defnyddio i herio oedraniaeth, yn ogystal â manylion y sefydliadau a all ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth os yw rhywun yn gweld neu'n profi oedraniaeth.

**Gallwch chi lawrlwytho copi o'r llyfryn yma: https://www.olderpeoplewales.com/cy/ageism/action.aspx. Neu cysylltwch â ni drwy ffonio 03442 640670 er mwyn gofyn am gopi papur.**

# Tynnu sylw at ... Arbed Bywyd yng Nghymru: Sgiliau adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR)

## A fyddech chi'n gwybod beth i'w wneud os yw rhywun yr ydych chi'n ei garu yn dioddef ataliad y galon?

**Mae Achub Bywyd Cymru yn gofyn i bobl drwy Gymru ddysgu neu adnewyddu eu sgiliau CPR achub bywyd ar-lein fel eu bod yn hyderus o'r camau y maen nhw angen eu cymryd pan mae unigolyn yn dioddef ataliad y galon.**

Bob blwyddyn yng Nghymru, bydd dros 6,0000 o bobl y dioddef ataliad y galon yn y gymuned.

Dengys ffigyrau o Arolwg Omnibws Cymru fod llai na hanner o oedolion yng Nghymru yn hyderus i roi adfywiad cardio-pwlmonaidd (CPR).

Dengys data pellach mai un o'r prif amheuon dros beidio â pherfformio CPR yw bod y bobl yn poeni y bydden nhw'n gwneud pethau'n waeth.

Mae siawns unigolyn o oroesi ataliad y galon un ai yn y cartref neu yn y gymuned yn gostwng o 10% gyda phob munud sy'n pasio os na pherfformir CPR.  Felly, mae cael hyder i weithredu yn syth wrth ddisgwyl am ambiwlans yn hanfodol.

O'r un ymchwil, cafodd ei ddangos mai dim ond 23% o ymatebwyr a adroddodd eu bod wedi derbyn unrhyw hyfforddiant i ddefnyddio diffibriliwr.

Mae diffibriliwr yn hawdd i'w ddefnyddio a bydd yn rhoi gorchmynion sain a gweledol hawdd i'w dilyn. Yn bwysicach, byddan nhw ond yn diffibrilio claf sy'n dioddef ataliad y galon.

Nid oes llawer yn deall y pwysigrwydd o CPR a hyfforddiant diffibriliwr fwy na'r cyn- ddditectif 76 oed, Gwyn Roberts.  Ar ôl dioddef ataliad y galon yn Llandudno mis Chwefror diwethaf, rhuthrodd pobl leol i helpu a pherfformio CPR a defnyddio diffibriliwr a llwyddo i arbed bywyd Gwyn.

Dywedodd Gwyn: "Wrth i mi groesi'r ffordd, aeth fy ngolwg yn aneglur, a theimlais fel fy mod am golli ymwybyddiaeth.  Mewn ymgais i sadio fy hun, cymerais un cam i'm chwith, pwysais yn erbyn postyn ac aeth popeth yn dywyll."

"Rydw i'n anhygoel o lwcus o fod yn y lle cywir, ar yr adeg gywir, wedi'm hamgylchynu â'r bobl gywir. I bob un ohonoch a helpodd i arbed fy mywyd, byddaf yn dragwyddol ddiolchgar.

Mae Achub Bywyd Cymru yn ymrwymedig i wella siawns goroesi i bobl sy'n dioddef ataliad y galon yn y gymuned, drwy ddarparu pobl yng Nghymru gyda chyfle i ddysgu sgiliau CPR arbed bywyd ar-lein.

Dywedodd Len Nokes, Professor Emeritws a Chadeirydd Achub Bywyd Cymru: "Mae gan bob un ohonom y grym i arbed bywyd.  Mae perfformio CPR a defnyddio diffibriliwr yn gallu gwneud y gwahaniaeth rhwng rhywun sy'n cael adferiad llawn a rhywun sydd ddim yn gadael yr ysbyty. Mae gormod ohonom un ai erioed wedi dysgu'r sgiliau arbed bywyd hyn neu nid oes gennym ni'r hyder i'w defnyddio nhw os ydym angen gwneud hynny."

Drwy neilltuo ychydig funudau i ddysgu sgiliau sylfaenol CPR, gallwch chi Gyffwrdd â Bywyd a rhoi'r siawns gorau posibl iddyn nhw o oroesi gydag ansawdd bywyd da.

**Os hoffech chi ddysgu CPR, ewch i wefan Achub Bywyd Cymru a gwyliwch y fideo hyfforddi byr hwn: https://llyw.cymru/achub-bywyd-cymru**

# 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 cled 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.