Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Deall poblogaeth Cymru sy'n heneiddio: ystadegau allweddol

Diweddarwyd: 04 Mai 2022

Diweddariad nesaf: Awst 2022

Llais a hyrwyddwr annibynnol ar ran pobl hŷn

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 drwy 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 o bwerau cyfreithiol unigryw 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 am weld Cymru lle mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, lle mae hawliau'n cael eu cynnal a lle nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd

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

Ffôn: 03442 640 670

E-bost: ask@olderpeoplewales.com

Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Twitter: @comisiwnphcymru

Fformatau hygyrch

Os hoffech gael y cyhoeddiad hwn mewn fformat ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni. Mae'r holl gyhoeddiadau hefyd ar gael i'w lawrlwytho a'u harchebu mewn amrywiaeth o fformatau o'n gwefan.

This document is available in English // Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg

Cynnwys

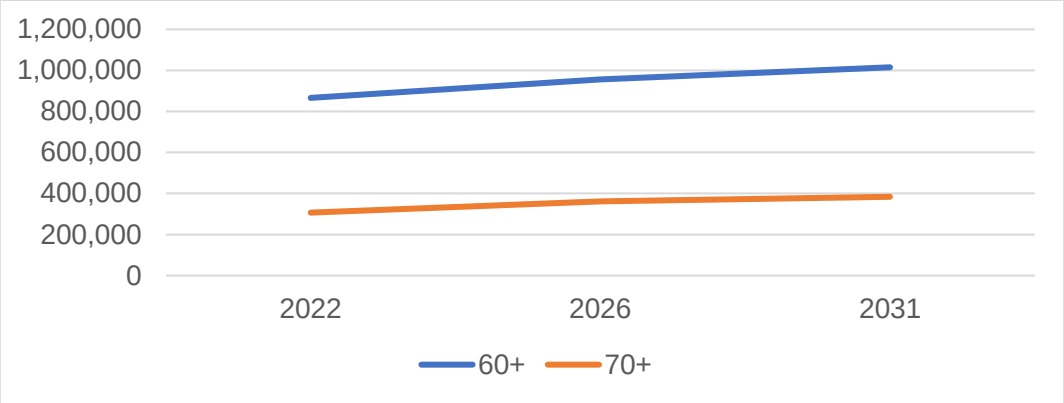
Demograffeg 4
Tai 5
Gwahaniaethu ar sail oedran 6
Iechyd a Lles 7
Incwm 7
Cyflogaeth 9
Gwaith Di-dâl 10
Digidol 11
Cyfeiriadau 12

Demograffeg

Mae'r amcangyfrifon diweddaraf yn dangos bod **866,006** o bobl dros 60 oed yn byw yng Nghymru. Rhagwelir y bydd y nifer hon yn codi i 956,000 (30% o'r boblogaeth) erbyn 2026 ac i 1,015,000 (31% o'r boblogaeth) erbyn 2031.[1] Yr amcangyfrif presennol yw bod 307,000 o bobl dros 75 oed, 90,566 dros 80 oed ac 85,160 dros 85 oed. Rhagwelir y bydd nifer y bobl dros 75 oed yng Nghymru yn codi i 361,000 (11.2% o'r boblogaeth) yn 2026 ac i 384,000 (11.8% o'r boblogaeth) erbyn 2031.

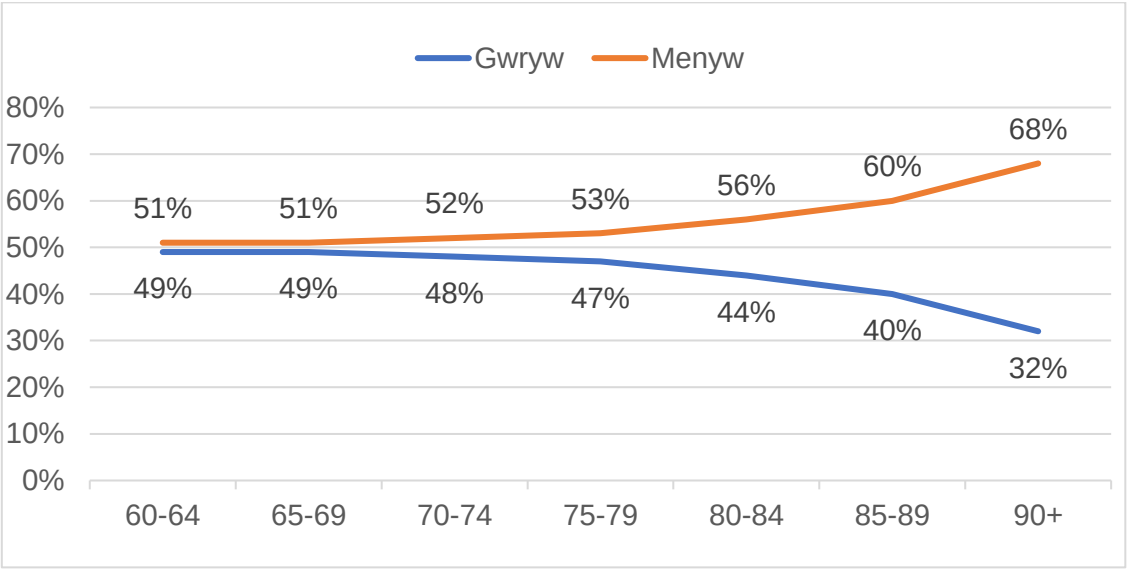
Conwy a Phowys sydd â'r ganran uchaf o bobl hŷn 60 oed, sef 35%, ac yng Nghaerdydd y mae'r ganran isaf, sef 19%, ac yna yng Nghasnewydd, sef 23%.[2]

Tabl 1: Twf yn y boblogaeth ragamcanedig ar gyfer pobl dros 60 oed a thros 70 oed – 2022-2031



Ar draws y boblogaeth hŷn, mae 53% yn fenywod a 47% yn ddynion. Rhwng 60 a 69 oed, mae'r rhaniad bron yn gyfartal, (51% a 49%) ond mae hyn yn newid ar gyfer grwpiau hŷn. Mae'r grwpiau oedran 85-89 oed a 90 oed a hŷn yn cynnwys 60% a 68% o fenywod yn y drefn honno.[3]

Tabl 2: Dynion a Menywod 60 oed a hŷn fel canran o bob Band Oedran 5 mlynedd



Fawr iawn o amrywiaeth ethnig sydd yn y boblogaeth hŷn ar hyn o bryd, gyda 97.8% o bobl hŷn yng Nghymru yn nodi eu bod yn Wyn Prydeinig.[4] Fodd bynnag, mae amcanestyniadau'n dangos y bydd hyn yn newid dros amser – mae 98.8% o bobl dros 75 oed yn nodi eu bod yn Wyn Prydeinig, o gymharu â 97.2% o bobl 60-74 oed a 94.6% o bobl 16-64 oed. Mae'n debygol y bydd mwy o amrywiaeth ethnig mewn ardaloedd trefol, gyda dinasoedd fel Caerdydd (14.9%), Casnewydd (14.1%) ac Abertawe (7.5%) i gyd â chanran uwch o bobl sy'n Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol ym mhob categori oedran o gymharu ag ardaloedd mwy gwledig fel Ynys Môn (1.1%), Sir Benfro (1.4%) a Phowys (1.7%).[5]

Mae'r data prin sydd ar gael yng Nghymru yn dangos bod ychydig yn llai o bobl 65 oed neu hŷn yn nodi eu bod yn hoyw/lesbiaidd/deurywiol/arall o gymharu â'r boblogaeth oedolion gyffredinol. Er bod nifer y bobl hŷn sy'n nodi eu bod yn heterorywiol bron yr un fath â'r boblogaeth oedolion gyffredinol, sef tua 95%, fe wnaeth canran uwch o bobl dros 65 oed ateb 'ddim yn gwybod' neu wrthod ateb pan ofynnwyd iddynt am eu cyfeiriadedd rhywiol.[6]

Mae tua 219,000 o bobl hŷn yng Nghymru (26%) yn siarad rhywfaint o Gymraeg, mae 88,000 o bobl hŷn yn rhugl yn y Gymraeg, ac mae 34,000 arall yn siarad 'cryn dipyn' o Gymraeg. Mae hyn yn golygu bod tua 15% o bobl hŷn yng Nghymru yn siarad 'mwy nag ychydig' o Gymraeg.[7] Mae 28% o siaradwyr Cymraeg rhugl dros 65 oed – amcangyfrif o 21,000 o bobl hŷn – yn teimlo'n fwy cyfforddus yn siarad Cymraeg na Saesneg.[8]

Yn 2019, amcangyfrifwyd bod 23,000 o fenywod 80 oed yng Nghymru a Lloegr nad oedd ganddynt blant. Yn y DU, mae tuedd gynyddol o fenywod dros 50 oed heb blant. Mae menywod a anwyd yn ystod cyfnod "baby boom" y 1960au (sydd yn eu 50au canol ar hyn o bryd) ddwywaith yn fwy tebygol o beidio â bod wedi cael plant na menywod a anwyd ar ôl yr Ail Ryfel Byd (sydd yn eu 70au canol ar hyn o bryd).[9] Erbyn 2045, pan fydd carfan fawr y 1960au sydd â chyfran uchel o bobl heb blant yn cyrraedd 80 oed, rhagwelir y bydd hyn yn cynyddu i 66,000, dros dair gwaith y nifer bresennol.[10]

Tai

Mae 85% o bobl dros 65 oed yn berchen ar eu cartref eu hunain, gyda 10% yn byw mewn tai cymdeithasol a 5% yn rhentu'n breifat. Mae cyfran y perchen-feddianwyr dros 65 oed yn uwch nag unrhyw grŵp oedran arall (59% 16-24 oed, 64% 25-44 oed ac 80% 49-64 oed)[11]. Mae'r niferoedd hyn wedi aros yn debyg dros y blynyddoedd diwethaf.

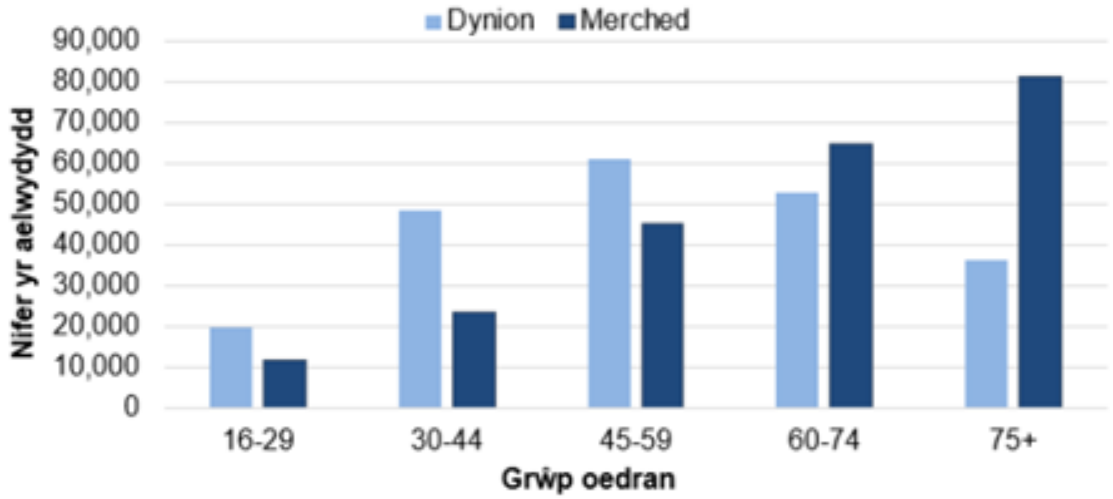
O'r rheini sy'n berchen-feddianwyr, mae 93% o bobl 65-74 oed a 97% o'r rheini sydd dros 75 oed yn berchen ar eu cartrefi'n llwyr heb forgais. Mae hyn yn cymharu â 51% o bobl 45-64 oed a 15% o bobl 25-44 oed.[12]

Mae pobl yn eu 30au canol i'w 40au canol dair gwaith yn fwy tebygol o rentu nag 20 mlynedd yn ôl. Roedd traean o'r grŵp oedran hwn yn rhentu gan landlord preifat yn 2017, o gymharu â llai nag 1 o bob 10 yn 1997. Os bydd y duedd hon yn parhau wrth iddynt heneiddio, yn y dyfodol, bydd pobl hŷn yn fwy tebygol o fod yn byw yn y sector rhentu preifat na heddiw. Gallai newidiadau ym mhatrymau deiliadaeth tai olygu goblygiadau o ran sut fywyd fydd gan bobl hŷn yn y dyfodol.[13]

Mae 30% o bobl hŷn sy'n byw mewn tai rhent cymdeithasol yn byw mewn tlodi incwm cymharol, o gymharu ag 16% o'r rheini sy'n byw mewn tai sy'n eiddo i berchen-feddianwyr.[14]

Amcangyfrifir bod 236,000 o bobl hŷn yn byw ar eu pen eu hunain yng Nghymru, sef 53% o aelwydydd un person.[15] Mae hyn yn 27% o'r boblogaeth hŷn. Amcangyfrifir bod nifer debyg rhwng 60 a 74 oed (118,000) wedi'u rhannu'n gymharol gyfartal rhwng dynion a menywod, a'r rheini dros 75 oed (118,000) sy'n fenywod yn bennaf.

Tabl 3: Amcangyfrif o nifer yr aelwydydd un person yn ôl grŵp oedran a rhyw



Ffynhonnell: Amcangyfrifon aelwydydd Cymru, Llywodraeth Cymru

Yn 2020-21, roedd 20,651 o bobl 65 oed neu hŷn yn byw mewn cartref gofal. Mae hyn yn 3.1% o' bobl dros 65 oed, sy'n gynnydd o gymharu â 2.4% yn 2017-18.[16]

Gwahaniaethu ar sail oedran

Mae 8% o bobl 60 oed a hŷn yng Nghymru wedi profi gwahaniaethu a oedd, yn eu barn nhw, yn gysylltiedig mewn rhyw ffordd â'u hoedran.[17]

Mae Adroddiad Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar Oedraniaeth yn nodi bod 1 o bob 2 o bobl ledled y byd yn gwahaniaethu ar sail oed ac yn Ewrop, fod 1 o bob 3 o bobl hŷn yn dweud eu bod wedi bod yn darged oedraniaeth.[18]

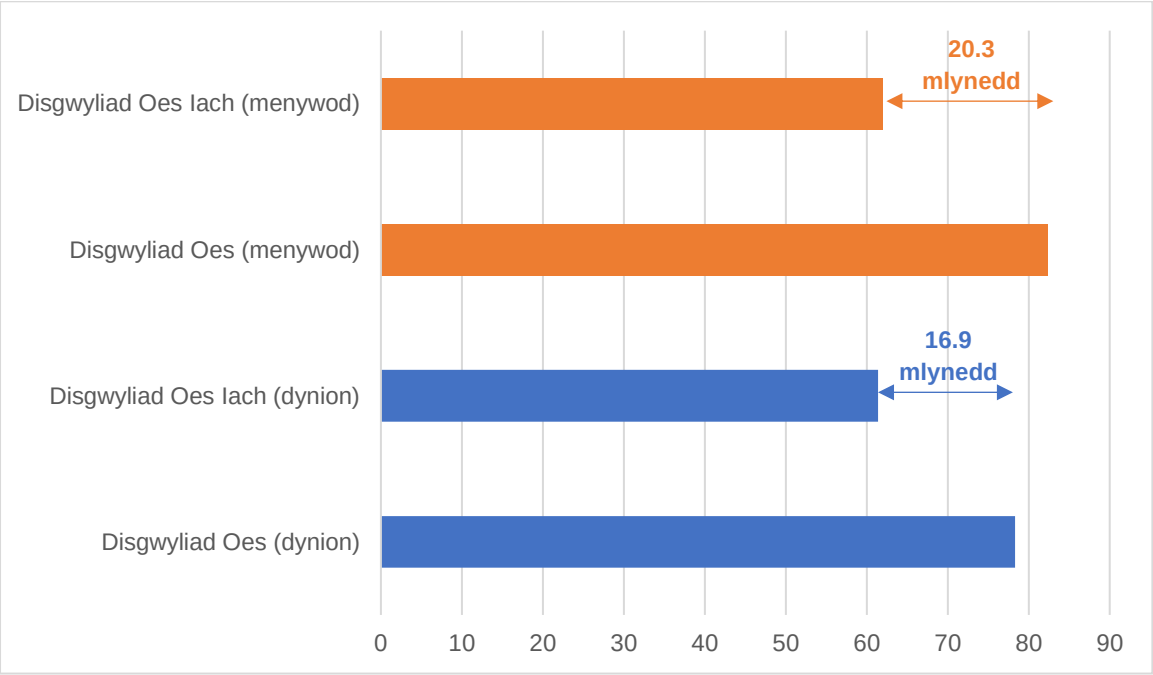
Canfu ymchwil a gynhaliwyd ar gyfer adroddiad Cyflwr y Genedl y Comisiynydd fod 1 o bob 5 o bobl hŷn (21%) yn dweud na fyddent yn hyderus i adnabod achosion o oedraniaeth.[19]

Dywed 8% o bobl hŷn yng Nghymru fod rhywun wedi gwneud iddynt deimlo'n rhy hen i dderbyn gwasanaethau iechyd.[20]

Iechyd a Lles

Adeg eu geni, y disgwyliad oes ar gyfartaledd ar gyfer dynion yng Nghymru yw 78.3, ond dim ond 61.4 yw'r disgwyliad oes iach (nifer y blynyddoedd ar gyfartaledd a gaiff eu byw mewn iechyd cyffredinol da) sy'n wahaniaeth o bron i 17 mlynedd. Mae disgwyliad oes menywod yng Nghymru yn 82.3, tra bo'r disgwyliad oes iach yn 62, gwahaniaeth o dros 20 mlynedd. Mae disgwyliad oes iach yn amrywio o 59.5 i ddynion a 59.3 i fenywod ym Mlaenau Gwent i 69.8 a 70.1 yn Sir Fynwy.[21]

Tabl 4: Disgwyliad Oes v Disgwyliad Oes Iach (Cymru)



Dywedodd 71% o bobl dros 65 oed eu bod yn byw gydag un salwch hirsefydlog, a 39% â dau salwch hirsefydlog neu fwy, yn bennaf problemau cyhyrysgerbydol, y galon neu gylchredol. Mae'r ffigur hwn yn codi o 68% o'r grŵp 65-74 oed i 75% o'r rheini dros 75 oed.[22]

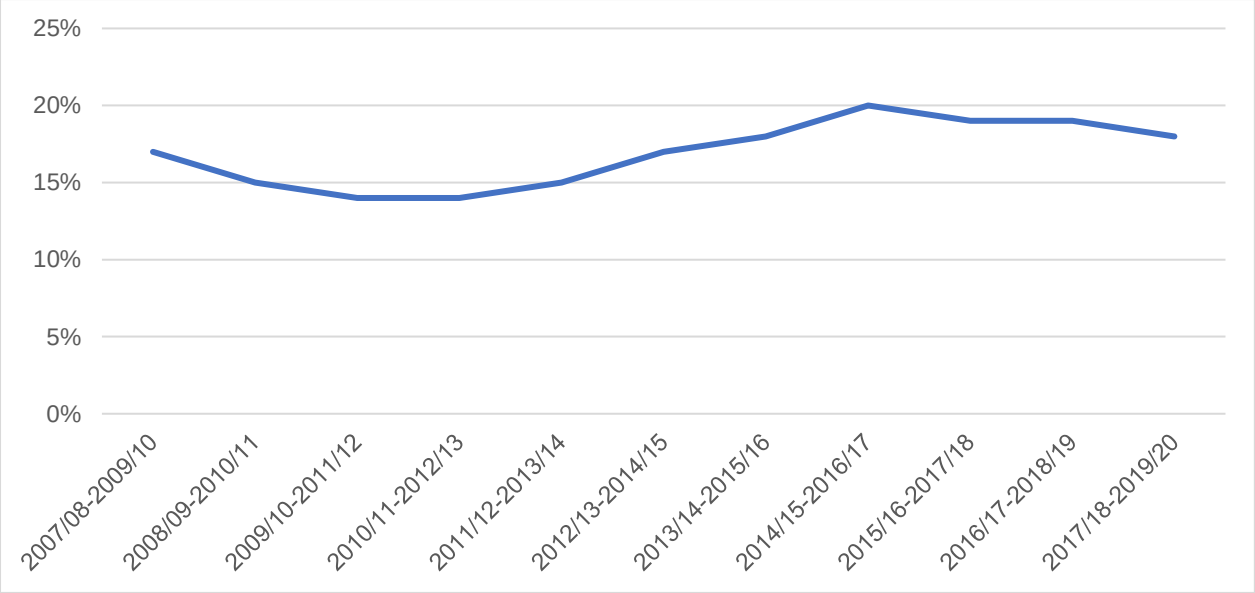
Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, mae tri chwarter y bobl dros 65 oed (75%) yn dweud eu bod yn teimlo'n unig weithiau, o gymharu â 69% o bobl 45-64 oed, ac mae 11% o bobl hŷn yng Nghymru – tua 91,000 o bobl – yn teimlo'n unig yn gyson.[23] Mae 24% o bobl rhwng 65 a 74 oed yn dweud eu bod yn teimlo'n unig yn gymdeithasol, ac mae 75% o bobl dros 65 oed yn teimlo'n unig weithiau, o gymharu â 69% o bobl 45-64 oed.[24]

Incwm

Mae bron i 1 o bob 5 person hŷn yng Nghymru yn byw mewn tlodi incwm cymharol (18%).[25] Tlodi incwm cymharol yw lle mae person yn byw mewn aelwyd lle mae cyfanswm incwm yr aelwyd o bob ffynhonnell yn llai na 60 y cant o incwm cyfartalog aelwyd yn y DU.

Mae cyfraddau tlodi incwm cymharol yn cynyddu gydag oedran, gydag 16% o bobl 65-69 oed a 19% o bobl 70-79 oed yn byw mewn tlodi incwm cymharol.[26] Mae'r ffigurau sydd ar gael ar gyfer y rheini dros 80 oed yn seiliedig ar samplau bach iawn, felly maent yn ystadegau o ansawdd isel – 16% ar gyfer pobl 80-84 oed a 21% ar gyfer pobl 85 oed a hŷn.

Tabl 5: Pobl hŷn mewn tlodi incwm cymharol 2007/08-2009/10 i 2017/18-2019/20



Mae 24% o fenywod hŷn sengl yn byw mewn tlodi incwm cymharol, o gymharu â 14% o gyplau hŷn. Mae'r ffigurau sydd ar gael ar gyfer dynion hŷn sengl yn seiliedig ar samplau bach iawn felly mae'r ystadegau o ansawdd isel – 24% hefyd.[27]

Pensiwn sylfaenol y wladwriaeth yw £141.85 yr wythnos (£7,376.20 y flwyddyn) a'r pensiwn gwladol llawn newydd (y rheini sydd wedi ymddeol ers mis Ebrill 2016) yw £185.15 yr wythnos (£9,627.80 y flwyddyn).

Ar gyfer y mis diweddaraf sydd ar gael, sef Awst 2021, roedd 85,843 o bobl yn cael credyd pensiwn (budd-dal i bobl dros oedran Pensiwn y Wladwriaeth sy'n ychwanegu at eu hincwm wythnosol hyd at £177.10 yr wythnos) yng Nghymru.[28]

Fodd bynnag, yn ôl yr Adran Gwaith a Phensiynau, nid yw 33% o ddynion hŷn sengl cymwys, 33% o fenywod hŷn sengl cymwys a 31% o gyplau cymwys yn derbyn Credyd Pensiwn o hyd.[29] Ar draws Prydain Fawr, mae hyn yn cyfateb i 130,000 o gyplau, 160,000 o ddynion sengl a 480,000 o fenywod sengl. Ar hyn o bryd, nid oes dadansoddiad tebyg ar gyfer Cymru.

Ym mis Tachwedd 2021, roedd 18,921 o bobl yng Nghymru dros 60 oed yn cael Credyd Cynhwysol.[30]

Ar 1 Ebrill 2020, mae 67,000 o aelwydydd hŷn yn byw mewn tlodi tanwydd yng Nghymru.[31] Tlodi tanwydd yw pan fydd aelwyd yn gwario mwy na 10% o'i incwm yn gwresogi ei gartref. Mae'r amcangyfrifon diweddaraf yn awgrymu y gallai hyd at 45% o'r holl aelwydydd yng Nghymru fod mewn tlodi tanwydd o fis Ebrill 2022 ymlaen o ganlyniad i gostau cynyddol

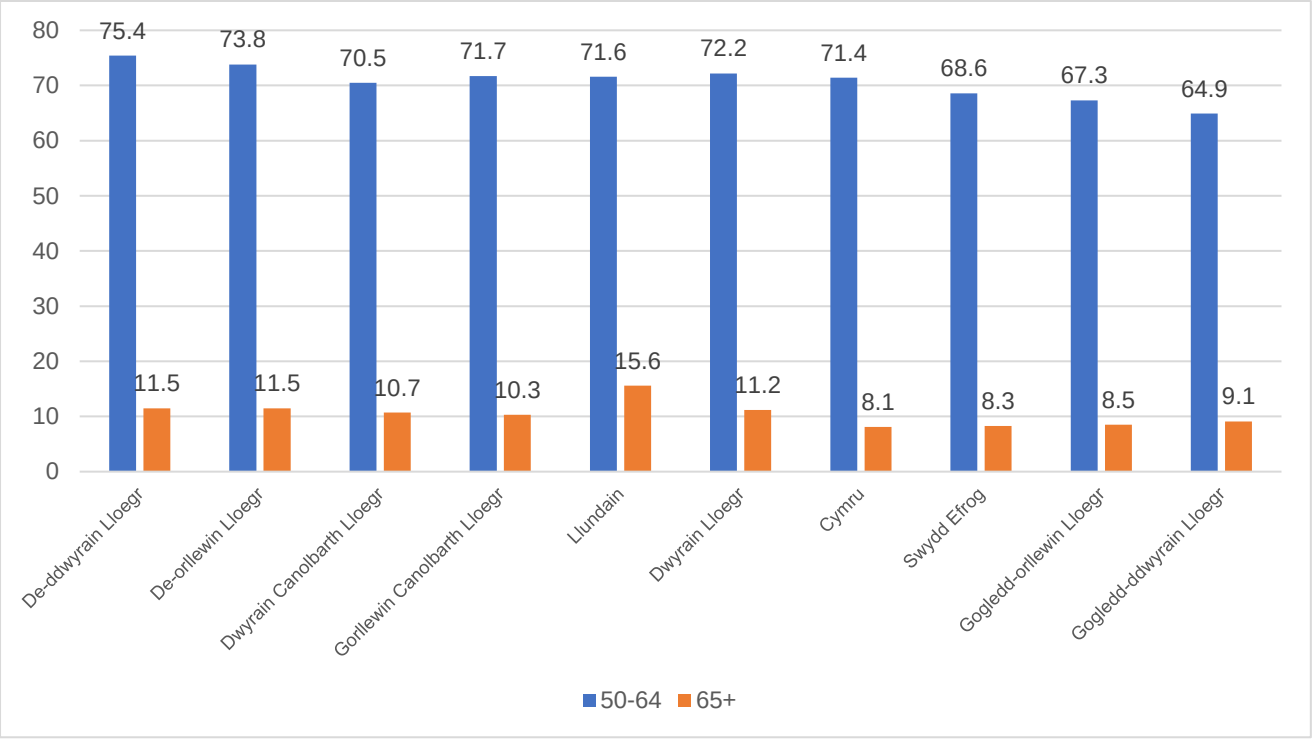
tanwydd a chynnydd yn y cap prisiau.[32] Mae'r newidiadau hyn yn debygol o effeithio'n anghymesur ar bobl hŷn.

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru wedi adrodd yn ddiweddar bod 8% o bobl hŷn yn dweud ym mis Mehefin 2021 eu bod weithiau'n cael trafferth talu biliau.[33]

Cyflogaeth

Mae'r ffigurau diweddaraf (Rhagfyr-Chwefror 2022) yn dangos bod lefel cyflogaeth ymysg pobl rhwng 50 a 64 oed yn 71.4%, sef y pumed isaf o holl wledydd a rhanbarthau'r DU.[34] Mae 8.1% o bobl dros 65 oed yng Nghymru mewn gwaith, yr isaf o blith rhanbarthau'r DU. Mae 75.4% o ddynion 50-64 oed mewn gwaith, o gymharu â 65.0% o fenywod. Gallai cynyddu lefel cyflogaeth ymysg pobl hŷn i gyfateb i gyflogaeth grwpiau oedran eraill (tua 75% ar hyn o bryd) fod yn werth bron i £4bn y flwyddyn i economi Cymru.[35]

Tabl 6: Canran y boblogaeth dros 50 oed sydd mewn gwaith



Roedd 455,000 (70%) o bobl rhwng 50 a 64 oed mewn gwaith rhwng mis Rhagfyr a mis Chwefror 2022, yn ogystal â 53,000 (8.9%) o bobl dros 65 oed.[36]

Mae lefelau cyflogaeth ymysg pobl hŷn yn amrywio rhwng dynion a menywod, gyda 68.3% o fenywod 50-64 oed a 6.5% o fenywod dros 65 oed mewn gwaith, o gymharu â 74.7% o ddynion 50-64 oed a 9.8% o ddynion dros 65 oed.[37]

Ar gyfer pobl hŷn sy'n awyddus i weithio ond nad ydynt yn gyflogedig, mae 39% o bobl 65-74 oed a 54% o bobl 75 oed a hŷn yn dweud mai eu hoedran a 23% o bobl 65-74 oed yn dweud mai salwch neu gyflwr hirdymor, neu anabledd yw'r rheswm pam nad ydynt yn gallu gweithio.[38]

Mae gweithwyr hŷn hefyd yn fwy tebygol o golli eu swydd, ac maent yn aml yn ei chael yn anoddach dod o hyd i waith yn dilyn hynny, yn enwedig gan nad yw'r cymorth sydd ar gael i'w helpu i ddod o hyd i waith yn addas yn aml i ddiwallu eu hanghenion penodol.[39]

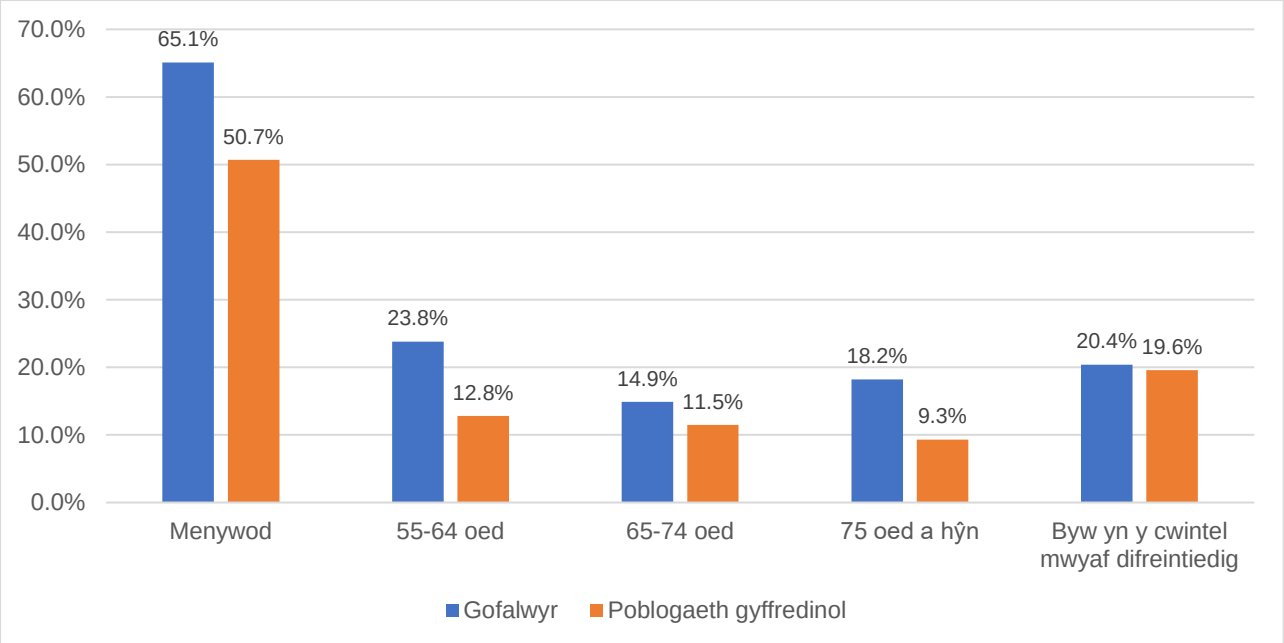
Mae 90% o bobl hŷn yn credu bod ganddyn nhw sgiliau trosglwyddadwy i symud swydd neu ddiwydiant pe baen nhw'n cael cynnig hyfforddiant, ond dim ond 35% o'r cyflogwyr a holwyd fyddai'n fodlon cyflogi a chynnig hyfforddiant i rywun dros 55 oed mewn diwydiant newydd[40].

Fe wnaeth Llywodraeth Cymru ymestyn meini prawf cymhwysedd Prentisiaethau a Chynlluniau Dysgu yn y Gweithle i bobl o bob oed yn 2016. Fodd bynnag, dim ond 465 o bobl hŷn a gymerodd ran mewn cynlluniau o'r fath yn ystod 2020-21 – dim ond 1% o gyfanswm y cyfranogwyr.[41]

Gwaith Di-dâl

Mae 45% o ofalwyr yng Nghymru dros 55 oed, sy'n golygu bod tua 307,000 o ofalwyr hŷn yng Nghymru erbyn hyn.[42] Mae gofalwyr di-dâl yn fwy tebygol o fod yn fenywod, yn hŷn ac yn byw mewn cymunedau mwy difreintiedig.[43]

Tabl 7: Canran y gofalwyr â nodweddion penodol



Mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn amcangyfrif bod 12 y cant o boblogaeth Cymru yn ofalwyr di-dâl a gallai'r ffigur hwn godi i 16 y cant erbyn 2037.[44]

Yng Nghymru y mae'r gyfran uchaf yn y DU o ofalwyr hŷn a gofalwyr sy'n darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos.[45]

Yn 2017-2018, roedd 35% o bobl 65-74 oed a 27% o bobl dros 75 oed yn gwirfoddoli. Fe wnaeth hyn ostwng i 30% a 26% yn y drefn honno yn ystod 2019-2020.[46] Roedd yr

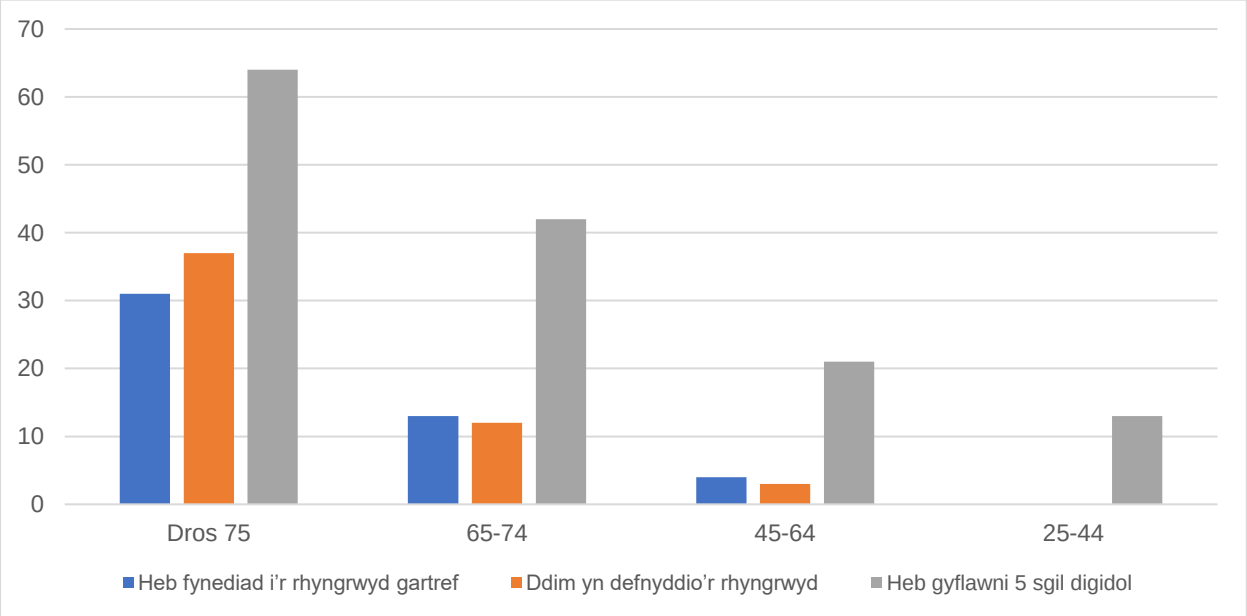
arolygon barn yn dangos canlyniadau tebyg, gyda dim ond 14% o bobl hŷn yn gwirfoddoli ar hyn o bryd, o gymharu â 19% cyn y pandemig.[47]

Mae tua 65% o neiniau a theidiau yn darparu rhyw fath o ofal plant, gyda'r nifer ganolrifol o oriau o ofal yr wythnos yn 11.3. Amcangyfrifwyd bod gwerth cyfraniadau gofal plant a wneir gan neiniau a theidiau (50 oed a hŷn) yn £6.94 biliwn yn y DU, sy'n cyfateb i tua £325 miliwn yng Nghymru bob blwyddyn.[48]

Digidol

Nid oes gan 31% o bobl dros 75 oed fynediad i'r rhyngrwyd gartref ac nid yw 33% o bobl dros 75 oed yn defnyddio'r rhyngrwyd (gan gynnwys Teledu Clyfar a dyfeisiau llaw), o gymharu â 13% o bobl 65-74 oed a 0% o bobl 25-44 oed.[49]

Tabl 8: Mynediad i'r rhyngrwyd, defnydd a sgiliau yn ôl grŵp oedran



Mae pobl hŷn yn llai tebygol o lawer o fod wedi cyflawni 5 sgil digidol yn y 3 mis diwethaf o gymharu â grwpiau oedran eraill – 36% o bobl dros 75 oed a 58% o bobl 65-74 oed, o gymharu â 79% o bobl 45-64 oed, 87% o bobl 25-44 oed ac 89% o bobl 16-24 oed.[50]

Cyfeiriadau

[1] Llywodraeth Cymru, (2021), Amcangyfrifon poblogaeth lefel cenedlaethol fesul blwyddyn, oed a gwlad y DU, https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/nationallevelpopulationestimates-by-year-age-ukcountry

[2] Llywodraeth Cymru, (2021), Amcangyfrifon poblogaeth lefel cenedlaethol fesul blwyddyn, oed a gwlad y DU, Canol blwyddyn 2022, Mehefin 2021. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/nationallevelpopulationestimates-by-year-age-ukcountry

[3] ONS (2021) Estimates of the population for the UK, England and Wales, Scotland and Northern Ireland. www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland

[4] Llywodraeth Cymru (2020) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2018 i Mawrth 2019 https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-ebrill-2018-i-mawrth-2019

[5] StatsCymru (Mawrth 2022) Ethnigrwydd yn ôl ardal a grŵp ethnig https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Equality-and-Diversity/Ethnicity/ethnicity-by-area-ethnicgroup

[6] ONS (2021) Sexual orientation, UK: 2019 https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/sexuality/bulletins/sexualidentityuk/2019

[7] StatsCymru (2021) Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth – Gallu darllen, ysgrifennu a deall Cymraeg llafar yn ôl oedran, rhyw a blwyddyn. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Welsh-Language/Annual-Population-Survey-Welsh-Language/welsh-skills-by-age-sex

[8] StatsCymru (2020) Y ganran o'r bobl sy'n gallu siarad Cymraeg (gan gynnwys y ganran na allant siarad Cymraeg a'r ganran gyda rhywfaint o allu i siarad Cymraeg) yn ôl awdurdod lleol. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Culture-and-Welsh-Language/percentageofadultswhospeakwelshinclthepercentagethatcannotspeakwelshandhavesomewelshspeakingability-by-localauthority

[9] ONS (2020) Living longer: implications of childlessness among tomorrow's older population https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/livinglonger/implicationsofchildlessnessamongtomorrowsolderpopulation#the-number-of-people-reaching-old-age-without-children

[10] ONS (2020) Living longer: implications of childlessness among tomorrow's older population https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/livinglonger/implicationsofchildlessnessamongtomorrowsolderpopulation#the-number-of-people-reaching-old-age-without-children

[11] Llywodraeth Cymru (2020) Arolwg Cenedlaethol Cymru. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau

[12] Llywodraeth Cymru (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau. Dadansoddiad o oedran wedi'i gael drwy gais e-bost.

[13] ONS (2020) Living longer: changes in housing tenure over time. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/livinglonger/changesinhousingtenureovertime#what-would-be-the-implications-of-an-increase-in-older-people-renting-privately

[14] StatsCymru (2021) Pensiynwyr mewn tlodi incwm cymharol yn ôl math o ddeiliadaeth. Mawrth 2021. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/pensionersinrelativeincomepoverty-by-tenuretype

[15] Llywodraeth Cymru (2021) Amcangyfrifon aelwydydd: canol-2020. Ar gael yn: https://llyw.cymru/amcangyfrifon-aelwydydd-canol-2020-html

[16] ONS (2020) Care home and non-care home populations used in the Deaths involving COVID-19 in the care sector article, England and Wales. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/adhocs/12215carehomeandnoncarehomepopulationsusedinthedeathsinvolvingcovid19inthecaresectorarticleenglandandwales

[17] Beaufort (2021), Arolwg Pobl Hŷn yng Nghymru, data a gasglwyd ar ran Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Gorffennaf 2021, 500 o ymatebwyr 60+ oed sy'n byw yng Nghymru

[18] Adroddiad Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar Oedraniaeth (2021) Ar gael yn: https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866

[19] ICM Unlimited. (2019), Arolwg Pobl Hŷn yng Nghymru, data a gasglwyd ar ran Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 14-19 Mawrth 2019, 500 o ymatebwyr 60 oed+ sy'n byw yng Nghymru

[20] Beaufort (2021), Arolwg Pobl Hŷn yng Nghymru, data a gasglwyd ar ran Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Gorffennaf 2021, 500 o ymatebwyr 60+ oed sy'n byw yng Nghymru

[21] ONS (2020) Health state life expectance at birth and at age 65 years by local areas, UK https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/healthstatelifeexpectancyatbirthandatage65bylocalareasuk

[22] Llywodraeth Cymru (2020) Iechyd cyffredinol ac afiechyd yn ôl oedran a rhyw https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/genhealthillness-by-age-gender

[23] Llywodraeth Cymru (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru (arolwg chwarterol): Ionawr i Fawrth 2021. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-arolwg-chwarterol-ionawr-i-fawrth-2021

[24] Llywodraeth Cymru (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru (arolwg chwarterol): Ionawr – Mawrth 2021. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-arolwg-chwarterol-ionawr-i-fawrth-2021

[25] Llywodraeth Cymru. (2021) Tlodi incwm cymharol: Ebrill 2019 i Fawrth 2020. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/householdbelowaverageincome-by-year

[26] StatsCymru (2021) Pensiynwyr mewn tlodi incwm cymharol yn ôl oedran y penteulu Mawrth 2021. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/pensionersinrelativeincomepoverty-by-ageoftheheadofhousehold

[27] StatsCymru (2021) Pensiynwyr mewn tlodi incwm cymharol yn ôl math o deulu. Mawrth 2021. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/pensionersinrelativeincomepoverty-by-familytype

[28] Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2021) Pension Credit. Ar gael yn: https://bit.ly/2RUKdYt

[29] Yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2022), Income-Related Benefits: Estimates of Take-up – Data for financial year 2019/20. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/statistics/income-related-benefits-estimates-of-take-up-financial-year-2019-to-2020

[30] Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2022) People on Universal Credit 60+, StatExplore. Ar gael yn: https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/dataCatalogueExplorer.xhtml

[31] Llywodraeth Cymru (2019) Amcangyfrifon tlodi tanwydd ar gyfer Cymru: 2018. Ar gael yn: https://llyw.cymru/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-ar-gyfer-cymru-2018

[32] Llywodraeth Cymru (2022) Amcangyfrifon tlodi tanwydd wedi'u modelu ar gyfer Cymru (prif ganlyniadau): ym mis Hydref 2021. Ar gael yn: https://llyw.cymru/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-wediu-modelu-ar-gyfer-cymru-prif-ganlyniadau-ym-mis-hydref-2021-html

[33] Llywodraeth Cymru (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru (arolwg chwarterol): Ionawr i Fawrth 2021. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-arolwg-chwarterol-ionawr-i-fawrth-2021

[34] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022) X01 Regional labour market: Estimates of employment by age. Ar gael yn:

https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/regionalemploymentbyagex01/current

[35] Edwards, R. T et al. (2018) Byw yn dda yn hirach: Y ddadl economaidd dros fuddsoddi yn iechyd a llesiant pobl hŷn yng Nghymru. Ar gael yn: https://cheme.bangor.ac.uk/documents/livingwell2018.pdf

[36] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022) X01 Regional labour market: Estimates of employment by age. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/regionalemploymentbyagex01/current

[37] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022) X01 Regional labour market: Estimates of employment by age. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/regionalemploymentbyagex01/current

[38] Llywodraeth Cymru (2020) Arolwg Cenedlaethol Cymru. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau

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

[40] 55/Redefined (Awst 2021) Shut out, forced out and overlooked Ageism at work: Attitudes on employment over the age of 55. Ar gael yn: https://www.55redefined.com/drafts/shut-out-forced-out-and-overlooked-an-ageism-report

[41] Llywodraeth Cymru, (2022), Dysgwyr unigryw mewn darpariaeth dysgu seiliedig ar waith yn ôl grŵp oedran, rhyw a'r math o raglen. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Education-and-Skills/Post-16-Education-and-Training/Further-Education-and-Work-Based-Learning/Learners/Work-Based-Learning/uniquelearnersworkbasedlearning-by-age-gender-programmetype

[42] Gofalwyr Cymru. (2020) Carers Week 2020 Research Report: The rise in the number of unpaid carers during the coronavirus (COVID-19) outbreak. Ar gael yn: https://bit.ly/3vQ9yBC

[43] Huang F, Song J, a Davies AR. (2021). Gofalwyr di-dâl yng Nghymru: Creu e-garfan i ddeall cyflyrau iechyd hirdymor ymhlith gofalwyr di-dâl yng Nghymru. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru https://icc.gig.cymru/cyhoeddiadau/cyhoeddiadau/gofalwyr-di-dal-yng-nghymru-creu-e-garfan-i-ddeall-cyflyrau-iechyd-hirdymor-ymhlith-gofalwyr-di-dal-yng-nghymru/

[44] Llywodraeth Cymru (2021) Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl https://llyw.cymru/strategaeth-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-html

[45] Llywodraeth Cymru (2021) Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl https://llyw.cymru/strategaeth-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-html

[46] Llywodraeth Cymru (2021) Arolwg Cenedlaethol Cymru (arolwg chwarterol): Ionawr i Fawrth 2021. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-arolwg-chwarterol-ionawr-i-fawrth-2021

[47] Beaufort (2021), Arolwg Pobl Hŷn yng Nghymru, data a gasglwyd ar ran Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Gorffennaf 2021, 500 o ymatebwyr 60+ oed sy'n byw yng Nghymru

[48] Yr Athro Rhiannon Tudor Edwards Dr Llinos Haf Spencer Lucy Bryning Bethany Fern Anthony (2018) Byw yn dda yn hirach: Y ddadl economaidd dros fuddsoddi yn iechyd a llesiant pobl hŷn yng Nghymru https://cheme.bangor.ac.uk/documents/Byw%20yn%20dda%20yn%20hirach%20CHEME%20Prifysgol%20Bangor%202018.pdf

[49] Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill - Mehefin 2021. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau

[50] Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill - Mehefin 2021. Ar gael yn: https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau