CYLCHLYTHYR y Comisiynydd

Yr wybodaeth ddiweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru // Gorffennaf 23

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Neges gan Heléna

Dros y misoedd diwethaf, un o'r materion mwyaf sy'n cael eu codi gyda mi yw mynediad at y GIG.

Rwyf wedi bod yn pryderu y gallai adroddiadau am bwysau ar y GIG fod yn gweithredu fel rhwystr i atal pobl hŷn rhag defnyddio gwasanaethau iechyd, ar ôl arolwg diweddar i archwilio'r mathau o faterion y mae pobl hŷn yn pryderu amdanynt, a beth mae hyn yn ei olygu i fywydau bob dydd pobl.

I gael gwell dealltwriaeth o'r materion penodol sy'n wynebu pobl hŷn o ran defnyddio gwasanaethau iechyd, rwy'n gwahodd pobl hŷn i rannu eu profiadau o'r GIG yn y misoedd diwethaf. Felly os ydych wedi dewis peidio â cheisio triniaeth oherwydd y pwysau ar y GIG, neu os cafodd eich apwyntiadau eu gohirio neu eu canslo, cysylltwch â mi. Gallwch gael rhagor o fanylion ynghylch sut i gysylltu â'm swyddfa isod.

Rwyf hefyd wedi cyfarfod â phobl hŷn a siarad â hwy mewn nifer o ddigwyddiadau ymgysylltu, gan gynnwys ymweliad â chartref gofal yng Nghaerdydd a'r Cynllun Dyn, project arbenigol i gefnogi dynion sy'n cael eu cam-drin. Mae'r ymweliadau a'r cyfarfodydd hyn yn bwysig i fy ngalluogi i glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn am y materion a'r heriau sy'n eu hwynebu, ac rwy'n edrych ymlaen at fwy o ymgysylltu â phobl hŷn ledled Cymru yn y misoedd nesaf.

Un mater penodol y mae pobl hŷn yn ei godi'n fwy a mwy aml yw effaith allgáu digidol, a'r anawsterau sy'n aml yn wynebu pobl nad ydynt ar-lein wrth geisio cael mynediad at wybodaeth, gwasanaethau ac amwynderau, a byddaf yn gwneud rhagor o waith ar hyn dros yr haf (gallwch gael gwybod mwy isod).

Os ydych wedi wynebu'r mathau hyn o broblemau ac yr hoffech gymorth a chefnogaeth, neu i rannu eich profiadau, cysylltwch â fy Nhîm Cyngor a Chymorth. Gallwch hefyd gysylltu â'r tîm i gael cymorth ag amrywiaeth o faterion eraill, felly os oes angen unrhyw help arnoch, cysylltwch drwy ffonio 03442 640 670 neu e-bostio ask@olderpeople.wales.

Heléna Herklots CBE
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Comisiynydd yn rhybuddio bod pwysau ar y GIG yn golygu y gallai pobl hŷn fod yn peryglu eu hiechyd

Mewn arolwg a gynhaliwyd gan y Comisiynydd, gwelwyd y gallai pobl hŷn yng Nghymru fod yn peryglu eu hiechyd drwy beidio â defnyddio gwasanaethau iechyd hollbwysig.

Dywedodd dros 40% o'r bobl hŷn a atebodd yr arolwg eu bod yn llai tebygol o ymweld ag adran damweiniau ac achosion brys, ceisio trefnu apwyntiad â meddyg teulu, neu gysylltu â gwasanaeth meddyg teulu y tu allan i oriau oherwydd y pwysau ar wasanaethau'r GIG. Canfu'r arolwg hefyd fod 9 o bob 10 o bobl hŷn yn poeni ynghylch cyflwr y GIG, a dywedodd dros dri chwarter eu bod yn bryderus am wasanaethau gofal cymdeithasol.

Mae'r Comisiynydd yn pryderu bod hyn yn golygu y gallai nifer sylweddol o bobl hŷn beidio â cheisio cymorth meddygol pan fo ei angen, hyd yn oed mewn achosion a allai fod yn ddifrifol lle gallai fod angen ymweliad ag adran damweiniau ac achosion brys ac mae wedi ysgrifennu at y Gweinidog Iechyd i amlinellu ei phryderon, gan alw am weithredu i sicrhau na fydd pobl hŷn yn dewis peidio â defnyddio'r gwasanaethau iechyd y gallai fod eu hangen arnynt.

Wrth drafod canfyddiadau'r arolwg, dywedodd y Comisiynydd:

"Mae canfyddiadau fy arolwg, sy'n casglu profiadau pobl 60+ oed sy'n byw ledled Cymru, yn taro golwg ddefnyddiol ar y mathau o faterion y mae pobl hŷn yn pryderu amdanynt, a beth mae hyn yn ei olygu i fywydau bob dydd pobl.

"Mae'n amlwg o'r canfyddiadau bod llawer o bryder ymysg pobl hŷn ynghylch cyflwr presennol y GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol yng Nghymru.

"Mae'n ymddangos hefyd bod adroddiadau am bwysau ar y GIG yn effeithio ar fynediad pobl at wasanaethau iechyd; mae canran sylweddol o bobl hŷn – dros 40% – yn dweud eu bod yn llai tebygol o ymweld ag adran damweiniau ac achosion brys, ceisio trefnu apwyntiad â meddyg teulu, neu gysylltu â gwasanaeth meddyg teulu y tu allan i oriau.

"Mae hyn yn destun pryder oherwydd os yw pobl hŷn yn dewis peidio â cheisio cymorth meddygol pan fo ei angen arnynt, gallent fod yn peryglu eu hiechyd, naill ai mewn moment o argyfwng, neu yn fwy hirdymor.

"Rwy'n gwybod bod staff y GIG wedi bod yn gweithio'n anhygoel o galed i ymdrin ag ystod eang o bwysau yn ystod misoedd y gaeaf, ond mae'n hanfodol nad yw hyn yn gwneud i bobl hŷn benderfynu peidio â chael cymorth a chefnogaeth gan y GIG pan fo angen.

"Rwyf wedi rhannu fy mhryderon â'r Gweinidog Iechyd, Eluned Morgan AS, ac wedi galw ar Lywodraeth Cymru i weithio gyda byrddau iechyd i gysylltu â phobl hŷn i dawelu eu meddyliau bod gwasanaethau ar gael ac yn hygyrch, ac y dylai pobl gysylltu â'r GIG os ydynt yn pryderu am eu hiechyd."

Rhannwch eich profiadau o ddefnyddio gwasanaethau'r GIG yng Nghymru

I ganfod y materion penodol sy'n wynebu pobl hŷn o ran ceisio defnyddio'r GIG, a sut y gallai pwysau ar wasanaethau fod yn effeithio ar gleifion, mae'r Comisiynydd yn gofyn i bobl hŷn gysylltu â'i swyddfa i rannu eu profiadau o ddefnyddio gwasanaethau iechyd yn y misoedd diwethaf.

Felly os ydych wedi oedi cyn ceisio triniaeth neu siarad â'ch meddyg, neu os cafodd eich apwyntiad ei ohirio neu ei ganslo, hoffem glywed gennych.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Mae clywed gan bobl hŷn am eu profiadau'n rhan hollbwysig o fy ngwaith ac mae'n fy helpu i benderfynu beth mae angen i Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus ei wneud i fynd i'r afael â'r materion a'r heriau sy'n wynebu pobl hŷn.

"Mae'r GIG yn chwarae rhan hanfodol o gefnogi pobl hŷn i gadw'n iach ac yn annibynnol, a dyna pam mae mor bwysig bod gwasanaethau iechyd ar gael yn amserol.

"Dyna pam yr hoffwn i bobl hŷn gysylltu â fy swyddfa i rannu eu profiadau o'r gwasanaethau iechyd yn y misoedd diwethaf, yn enwedig lle gallai pwysau ar y GIG fod wedi atal rhywun rhag ceisio neu dderbyn triniaeth, neu achosi oediad cyn i hynny ddigwydd, er mwyn i mi allu dod i ddeall yn well pa rwystrau penodol sy'n wynebu pobl ar hyn o bryd a beth mae angen i Lywodraeth Cymru a byrddau iechyd ei wneud i sicrhau na fydd pobl yn penderfynu peidio â ceisio cymorth meddygol os bydd ei angen arnynt.

I rannu eich profiadau o ddefnyddio gwasanaethau iechyd yng Nghymru ar-lein, ewch i: https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.

Gallwch hefyd rannu eich profiadau ar y ffôn neu e-bost – 03442 640 670 / gofyn@comisiynyddph.cymru – neu ysgrifennu at:

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

Rhannwch eich profiadau o eithrio digidol

Mae'r Comisiynydd yn gwahodd pobl hŷn sydd wedi cael trafferth cael gafael ar wybodaeth, gwasanaethau neu amwynderau eraill oherwydd allgáu digidol i gysylltu â hi i rannu eu profiadau, er mwyn iddi allu nodi'r anawsterau a'r rhwystrau penodol y mae pobl yn eu hwynebu, a'r mannau lle mae angen gweithredu.

Daw ei chais am dystiolaeth gan bobl hŷn yn dilyn cyhoeddi canllawiau ffurfiol yn 2021 sy'n nodi'r mathau o gamau y dylai awdurdodau lleol a byrddau iechyd fod yn eu cymryd i sicrhau bod hawliau pobl i allu cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau drwy ddulliau nad ydynt yn ddigidol yn cael eu cynnal.

Er bod ymatebion gan y cyrff hyn wedi tynnu sylw at y ffaith bod gwaith amrywiol yn mynd rhagddo i gefnogi pobl hŷn sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol, mae prosesau ymgysylltu a thrafodaethau â phobl hŷn yn awgrymu bod bylchau o hyd a bod angen cymryd camau pellach.

Dywedodd y Comisiynydd: "Rydyn ni'n gwybod, i nifer sylweddol o bobl hŷn sydd ddim ar-lein neu ddim yn hyderus gyda thechnoleg, fod y newid tuag at ddigidol wedi creu problemau a rhwystrau newydd sy'n gallu atal pobl rhag cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau, a mynd allan a gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

"Er enghraifft, mae rhai pobl hŷn wedi dweud nad ydyn nhw'n gallu trefnu apwyntiadau iechyd ar-lein, ac mae pobl eraill wedi sôn am yr anawsterau maen nhw wedi'u hwynebu pan mae'n rhaid iddyn nhw ddefnyddio apiau i dalu am wasanaethau fel parcio'r car.

"Er mwyn deall yn well y problemau penodol mae pobl yn eu hwynebu, a'r effaith mae hyn yn ei chael ar fywydau pobl, rydw i'n gwahodd pobl hŷn sydd ddim ar-lein neu sydd wedi cael trafferth gyda thechnoleg i gysylltu â fy swyddfa i dynnu sylw at unrhyw anawsterau a rhwystrau maen nhw wedi'u hwynebu.

"Bydd clywed y lleisiau a'r profiadau hyn yn fy ngalluogi i nodi mannau lle gallai fod angen cymryd camau pellach i sicrhau bod pobl hŷn sy'n dioddef allgáu digidol yn gallu cael gafael ar y wybodaeth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw, a chefnogi fy ngwaith i ddylanwadu ar arferion cyrff cyhoeddus allweddol, gan gynnwys awdurdodau lleol a byrddau iechyd."

Felly os ydych chi (neu berson hŷn rydych chi'n ei adnabod) wedi cael trafferth gwneud rhywbeth sy'n bwysig i chi oherwydd nad ydych chi ar-lein, neu oherwydd anawsterau wrth ddefnyddio technoleg ddigidol, hoffem glywed am eich profiadau ac am unrhyw broblemau mae hyn wedi'u creu. Er enghraifft pethau fel:

- Trefnu apwyntiadau ar-lein e.e. apwyntiadau gyda meddyg teulu
- Gwasanaethau / ymgynghoriadau iechyd
- Dod o hyd i wybodaeth a chyngor
- Lleisio eich barn
- Materion eraill, e.e. taliadau / cyllid

Gallwch chi rannu eich profiadau drwy ffonio 03442 640 670 neu drwy ysgrifennu at:

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

Gallwch chi hefyd anfon e-bost at gofyn@comisiynyddph.cymru neu lenwi ffurflen ar-lein yma: https://comisiynyddph.cymru/15165/

Mae undod rhwng cenedlaethau'n bwysig i greu cymunedau cydlynol sy'n gallu ateb yr heriau sy'n ein hwynebu fel cymdeithas, meddai Comisiynwyr

I nodi Wythnos Fyd-eang Pontio'r Cenedlaethau 2023, daeth Comisiynwyr Cymru ar gyfer pobl hŷn, plant a chenedlaethau'r dyfodol at ei gilydd i dynnu sylw at bwysigrwydd hybu undod rhwng cenedlaethau a darparu cyfleoedd i bobl o wahanol oed ddod at ei gilydd.

Pwysleisiodd y Comisiynwyr fod gwahanol genedlaethau'n rhannu llawer o broblemau a phryderon cyffredin, a bod cyfleoedd i bobl o wahanol oed ddod at ei gilydd i rannu gwybodaeth, profiadau a syniadau yn hollbwysig i helpu i ddatrys problemau a chryfhau ein cymunedau. Anogodd y Comisiynwyr bawb i weithio gyda'i gilydd i roi'r gorau i siarad mewn modd sy'n gosod cenedlaethau yn erbyn ei gilydd, er mwyn neilltuo mwy o egni i uno cymdeithas a chyflawni newid a chynnydd.

Meddai Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Heléna Herklots CBE:

"Drwy ddod â gwahanol genedlaethau at ei gilydd, gallwn adeiladu cymunedau cryfach, mwy cydlynol sy'n ein cefnogi i gyd i heneiddio'n dda ac sy'n galluogi pobl o bob cenhedlaeth i wireddu eu potensial. Bydd hyn yn hanfodol wrth i ni ateb yr heriau sydd o'n blaenau yn y tymor byr ac yn fwy hirdymor.

"Ond yn rhy aml, gwelwn faterion yn cael eu fframio mewn modd sy'n procio gwrthdaro rhwng cenedlaethau, sydd yna'n ein rhwystro rhag symud ymlaen a gwneud gwelliannau er budd pawb.

"Gallwn gyflawni cymaint mwy gyda'n gilydd, pan fydd pobl o wahanol genedlaethau'n cydweithio ac yn dysgu gan ei gilydd – fel y gwelsom yng ngwaith Grŵp Trawsbleidiol y Senedd ar Undod rhwng Cenedlaethau – felly rwy'n falch fy mod yn gweithio gyda'r Comisiynwyr eraill i dynnu sylw at bwysigrwydd adeiladu undod rhwng cenedlaethau a chreu mwy o gyfleoedd i genedlaethau ddod at ei gilydd."

Meddai Comisiynydd Plant Cymru, Rocio Cifuentes:

"Wrth fynd o gwmpas Cymru, rwyf wedi gweld cynifer o enghreifftiau ardderchog o undod rhwng cenedlaethau a chymunedau'n cydweithio i ateb heriau a rennir, ac rwy'n meddwl y dylem ddathlu a chefnogi hyn."

Meddai Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, Derek Walker:

"Mae Cymru yn fan lle dylid cefnogi pawb, yn ôl y gyfraith, i ffynnu, beth bynnag fo'u hoed, eu cefndir neu eu hamgylchiadau.

"Gall cydweithio â phob cenhedlaeth, gan wrando a sicrhau eu bod yn cael eu clywed, ein helpu i

frwydro yn erbyn unigrwydd, chwalu rhwystrau, dod o hyd i ddatrysiadau cymunedol hirdymor i'n problemau a chreu Cymru y gallwn i gyd fod yn falch ohoni am genedlaethau i ddod."

Sefydlwyd y Grŵp Trawsbleidiol ar Undod rhwng Cenedlaethau yn y Senedd i hybu cydsefyll a dealltwriaeth rhwng cenedlaethau ac i archwilio tystiolaeth a datblygu cynigion polisi sydd o fudd i genedlaethau iau a hefyd i genedlaethau hŷn.

Bu'r Grŵp yn canolbwyntio ar Atal Cwympo ym mis Mawrth, fel rhan o Wythnos Ryngwladol Atal Cwympo Rhwng Cenedlaethau 2023. Bu'r grŵp yn archwilio ffyrdd y gall pobl hŷn fagu cryfder a hyder, yn ogystal â ffyrdd effeithiol o godi ymwybyddiaeth o gael gwared â pheryglon a all arwain at gwymp, sy'n gallu cael effaith ddinistriol ar iechyd, lles ac annibyniaeth rhywun hŷn. Bydd y grŵp hefyd yn canolbwyntio ar nifer o flaenoriaethau allweddol eraill yn y flwyddyn nesaf, gan gynnwys cynhwysiant cymdeithasol a dinesig, rhagfarn ar sail oedran yn y cyfryngau, newid hinsawdd, a Chymraeg 2050.

Gallwch ddarganfod mwy am waith y Grŵp Trawsbleidiol yma: https://business.senedd.wales/mgOutsideBodyDetails.aspx?ID=730 neu drwy gysylltu â Swyddog Polisi a Materion Cyhoeddus y Comisiynydd, Dewi John ar 03442 640 670.

Comisiynydd yn croesawu adroddiad am brofiadau menywod dros 50 mewn gwaith yng Nghymru

Mae'r Comisiynydd wedi croesawu adroddiad gan yr elusen Chwarae Teg, sy'n archwilio'r ffyrdd penodol y mae rhagfarn ar sail oedran yn effeithio ar fenywod dros 50 ac yn dangos pam mae mwy o gefnogaeth i fenywod hŷn yn hollbwysig, ynghyd â gweithredu ehangach i ymdrin â rhagfarn ar sail oedran mewn cymdeithas.

Canfu'r adroddiad fod menywod 50 oed a hŷn yn aml yn teimlo'n anweladwy a bod cyflogwyr, y llywodraeth a chymdeithas yn eu hanwybyddu, a bod llawer o fenywod yn y grŵp oedran hwn yn wynebu rhwystrau rhag parhau i weithio, ac yn profi anfantais a gwahaniaethu yn eu gwaith.

Wrth drafod yr adroddiad gyda BBC Wales, dywedodd y Comisiynydd:

"Rwy'n croesawu'r adroddiad yn gryf; mae'n taro goleuni ar y gwahaniaethu sy'n wynebu llawer o fenywod hŷn, yn enwedig rhai sy'n gofalu am ffrind neu deulu, a pham mae mor bwysig gweithredu i fynd i'r afael â rhagfarn a gwahaniaethu ar sail oedran.

"Mae hyn yn golygu cydnabod gwerth menywod hŷn yn y gweithle, a'u sgiliau a'u profiad, yn ogystal â rhoi'r polisïau cywir ar waith i alluogi menywod hŷn i aros mewn cyflogaeth neu ddychwelyd i gyflogaeth, gan gynnwys cyfleoedd i weithio'n hyblyg a mwy o gefnogaeth i fenywod â chyfrifoldebau gofalu.

"Yn fwy eang, mae angen i ni weld mwy o fuddsoddiad yn y system gofal cymdeithasol, a mwy o gefnogaeth iddi, i sicrhau bod y gefnogaeth iawn ar gael ac na chaiff gofalwyr di-dâl eu gorfodi i roi'r gorau i weithio i ofalu am eu hanwyliaid."

Gallwch ddarllen adroddiad Chwarae Teg yma: https://chwaraeteg.com/research/working-experiences-of-women-over-50-in-wales/ a gwrando ar y Comisiynydd yn siarad â BBC Wales yma: https://www.bbc.co.uk/sounds/play/m001lwhx

Gweithio i herio rhagfarn ar sail oedran

Yn ddiweddar, bu'r Comisiynydd yn siarad yn lansiad ymgyrch newydd Action for Elders 'Think Differently About Ageing', i sôn am ei gwaith i fynd i'r afael â rhagfarn ar sail oedran, a pham mae'n rhaid i hynny fod yn flaenoriaeth mewn cymdeithas.

Nod ymgyrch Action for Elders yw newid y ffordd y mae pobl yn meddwl am heneiddio drwy roi llais i bobl hŷn i rannu eu profiadau. Gallwch ddysgu mwy am yr ymgyrch a gwylio straeon pobl hŷn yma: https://www.actionforelders.org.uk/think-differently-about-ageing/

Hefyd, yn ddiweddar siaradodd y Comisiynydd â Carole Easton, Prif Weithredwr y Ganolfan Heneiddio'n Well, fel rhan o gyfres o gyfweliadau i archwilio sut i herio rhagfarn ar sail oedran a mynd i'r afael â hynny. Tynnodd y Comisiynydd sylw at yr angen i gymdeithas herio rhagfarn ar sail oedran lle bynnag y bo'n bosibl a rhybuddiodd y byddai llawer o'r materion sy'n wynebu pobl hŷn heddiw yn parhau nes i ragfarn ar sail oedran gael ei thrin yn fwy difrifol.

Roedd y cyfweliad yn rhan o raglen waith dan arweiniad y Ganolfan Heneiddio'n Well â'r nod o newid sut y mae pobl yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn mewn perthynas â heneiddio, rhywbeth sy'n hollbwysig i wneud cymdeithas yn fwy oed-gyfeillgar. Fel rhan o hyn, mae'r Ganolfan hefyd wedi creu llyfrgell o ffotograffau am ddim sy'n dangos lluniau cadarnhaol a realistig o bobl hŷn i herio safbwyntiau negyddol ac ystrydebol am heneiddio. Mae'r ffotograffau'n dangos darlun mwy realistig o heneiddio – i helpu i fynd i'r afael â rhagfarn ar sail oedran drwy herio ystrydebau am bobl hŷn, yn enwedig rhai sy'n tybio eu bod yn eiddil ac yn agored i niwed.

Gallwch wylio cyfweliad y Comisiynydd â'r Ganolfan Heneiddio'n Well yma: https://ageing-better.org.uk/news/individuals-need-call-out-ageism-if-discrimination-be-overcome-older-peoples-commissioner

Gallwch hefyd daro golwg ar lyfrgell ffotograffau'r Ganolfan Heneiddio'n Well yma: https://ageing-better.org.uk/news/age-positive-image-library-launched.

Datblygu Cymru Oed-Gyfeillgar

Mae'r Comisiynydd yn parhau i gefnogi gwaith ledled Cymru i wneud cymunedau'n fwy oed-gyfeillgar, mewn partneriaeth ag aelodau o'i Grŵp Partneriaeth Oed-Gyfeillgar cenedlaethol a drwy gyfrwng ei rôl fel aelod ymgysylltiol o Rwydwaith Byd-eang Dinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd (WHO).

Mae hyn wedi cynnwys cefnogi awdurdodau lleol wrth iddynt gwblhau eu cais i ymuno â'r Rhwydwaith Byd-eang, sy'n cydnabod y camau gweithredu a'r cynlluniau sydd yn eu lle i gyflenwi mentrau oed-gyfeillgar.

Yn ddiweddar, llongyfarchodd y Comisiynydd Sir y Fflint am fod yr awdurdod lleol diweddaraf yng Nghymru i ymaelodi â'r Rhwydwaith Byd-eang, gan ymuno â Chaerdydd, a dderbyniwyd yn aelodau ym mis Mawrth 2022. Meddai hi:

"Mae ymuno â Rhwydwaith Byd-eang y WHO yn cadarnhau ymrwymiad Sir y Fflint i sicrhau eu bod yn cefnogi eu holl drigolion i heneiddio'n dda ac yn dangos y cynnydd yr ydym yn ei wneud yng Nghymru i 'ychwanegu bywyd at flynyddoedd, nid dim ond blynyddoedd at fywyd'.

Yn ddiweddar, bu'r Comisiynydd yn bresennol yng Nghynhadledd Heneiddio'n Dda Oed-Gyfeillgar Ynys Môn i ymuno â phobl hŷn a dros 30 o sefydliadau sy'n cyflenwi projectau a mentrau i gefnogi pobl i heneiddio'n dda. Roedd y digwyddiad yn darparu cyfleoedd i ddysgu mwy am y gwasanaethau a'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl hŷn yn Ynys Môn ac i glywed am yr arfer da sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl.

Ynghyd â chynorthwyo awdurdodau lleol i gwblhau eu ceisiadau, bu tîm y Comisiynydd hefyd yn arwain sesiynau i rannu dysg a syniadau ag awdurdodau lleol a sefydliadau partner am ffyrdd effeithiol o ymgysylltu â phobl hŷn mewn cyfres o ddigwyddiadau rhwydwaith rhanbarthol a gynhaliwyd gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r Comisiynydd hefyd wedi parhau i ddod â phartneriaid cenedlaethol allweddol sy'n gweithio ar draws y sector cyhoeddus, y trydydd sector a'r sector academaidd at ei gilydd yn ei Grŵp Partneriaeth Oed-Gyfeillgar, i archwilio'r datblygiadau diweddaraf o ran polisi ac ymarfer, ynghyd â rhannu gwybodaeth ac arfer da, a chreu syniadau ar gyfer newid.

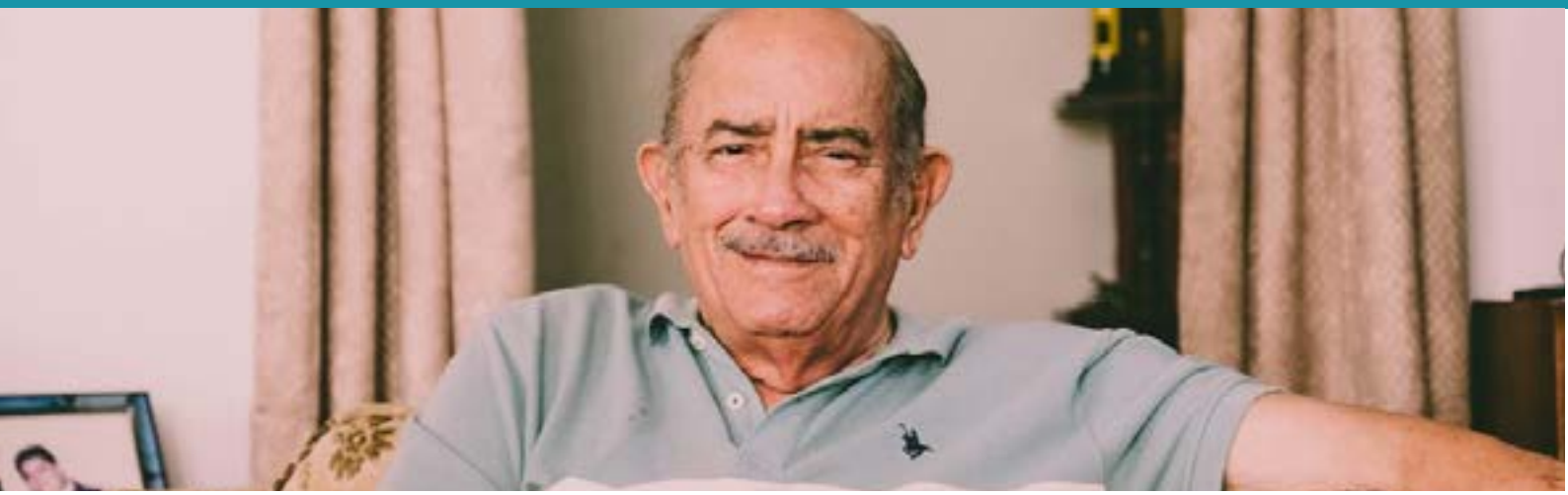
Yn y cyfarfod diweddaraf fis Ebrill, roedd yr aelodau'n canolbwyntio ar drafnidiaeth gyhoeddus a theithio llesol, gan dynnu sylw at faterion megis gwella hygyrchedd a pha mor hawdd yw teithio i

orsafoedd rheilffordd a chanolfannau trafnidiaeth. Trafododd y grŵp hefyd sut gall datrysiadau weithio yn ymarferol, gan edrych ar fentrau y mae Trafnidiaeth Cymru yn eu cyflenwi i wella hyder mewn defnyddio rheilffyrdd, a gwaith Rhaglen Cyfeillion Cerdded Cymru a gyflenwir gan Living Streets.

Hefyd, cyfarfu tîm y Comisiynydd â phartneriaid rhyngwladol fel rhan o rwydwaith cysylltiedig y WHO, a chyfrannodd y tîm hefyd at ddatblygu canllawiau newydd i Raglenni Oed-Gyfeillgar Cenedlaethol a dulliau gwerthuso drwy rannu profiadau ac astudiaethau achos am y gwaith Oed-Gyfeillgar sy'n cael ei wneud yma yng Nghymru.

Gallwch daro golwg ar y canllawiau yma: https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/age-friendly-environments/national-programmes-afcc

Darparu Cyngor a Chymorth i bobl hŷn

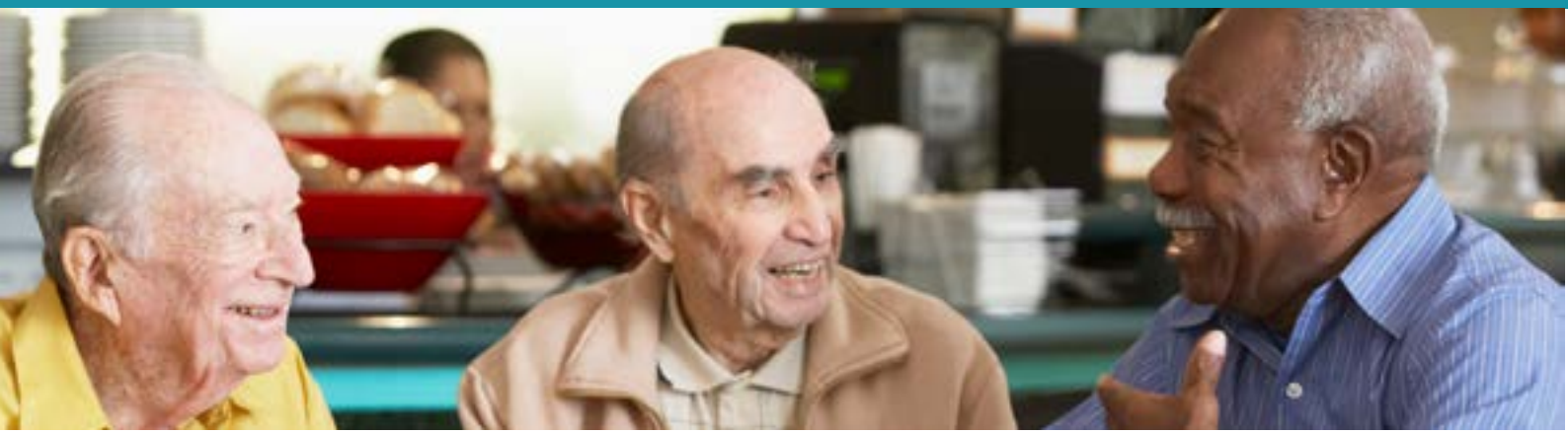


Yn ystod y misoedd diwethaf, mae tîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd wedi canfod nifer o faterion cyffredin sy'n effeithio ar y bobl hŷn sydd wedi cysylltu â'i swyddfa, gan gynnwys talu am ofal, mynediad at wasanaethau bancio ac anawsterau i ymgysylltu â darparwyr egni.

Os yw'r mathau hyn o faterion wedi effeithio arnoch – neu faterion eraill yn ymwneud â phethau megis iechyd, gofal cymdeithasol, gwasanaethau cymunedol a thai – a bod angen cymorth a chefnogaeth arnoch, cysylltwch â ni. Gallwch hefyd gysylltu â ni ar ran rhywun hŷn, megis aelod teulu neu ffrind, sy'n wynebu problemau neu anawsterau, neu os oes gennych unrhyw bryderon.

Gallwch gysylltu â thîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd drwy ffonio 03442 640 670 neu drwy e-bostio gofyn@comisiynyddph.cymru.

Cyfarfod a siarad â phobl hŷn ledled Cymru



Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn parhau i deithio ledled Cymru i gyfarfod â phobl hŷn a siarad â hwy i glywed am y pethau sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w bywydau ac am y materion sydd bwysicaf iddynt.

Mae trafod y materion pwysicaf i bobl hŷn yn hollbwysig i helpu'r Comisiynydd i sicrhau bod llunwyr polisïau a phenderfynwyr yn clywed lleisiau a phrofiadau pobl hŷn, yn ogystal ag arwain a siapio ei gwaith a'i blaenoriaethau ei hun.

Yn ddiweddar, ymwelodd y Comisiynydd ac aelodau o'i thîm â Chartref Gofal Llys Cyncoed i siarad â phobl hŷn am eu profiadau, yn ogystal â rôl y Comisiynydd a'r gwaith y mae'n ei wneud ar hyn o bryd.

Ymwelodd hefyd â'r Cynllun Dyn, project arbenigol i gefnogi dynion sy'n dioddef cam-drin Domestig, i gyfarfod â gwrywod sydd wedi goroesi camdriniaeth a chlywed am eu profiadau, yn ogystal â'r mathau o gefnogaeth oedd fwyaf o gymorth iddynt. Hefyd, siaradodd y Comisiynydd â staff ynghylch sut y maent yn helpu dynion hŷn sy'n cael eu cam-drin.

Yn ogystal â'r ymweliadau hyn, roedd gan dîm y Comisiynydd stondin hefyd eleni ym Mela Caerdydd, gŵyl amlddiwylliannol fwyaf Cymru, a roddodd gyfleoedd i glywed gan bobl hŷn a'u teuluoedd am y mathau o bethau a fyddai'n rhoi'r gefnogaeth fwyaf iddynt wrth iddynt heneiddio. Yn ystod y digwyddiad, siaradodd y tîm ag ymwelwyr am waith y Comisiynydd a'r ffyrdd y mae'n cefnogi pobl hŷn, a rhannwyd gwybodaeth ac adnoddau defnyddiol am amryw o destunau, o hawliau pobl hŷn sy'n byw mewn cartref gofal i atwrneiaeth arhosol.

Os hoffech drefnu i'r Comisiynydd neu ei thîm ymweld â'ch sefydliad neu ddigwyddiad, cysylltwch â ni ar 03442 640 670.

Byw mewn cartref gofal yng Nghymru: Canllaw i'ch hawliau

Ers ei lansio ym mis Hydref 2022, mae'r Comisiynydd wedi dosbarthu dros 6000 o gopïau o'i chanllaw i hawliau pobl hŷn mewn cartrefi gofal, gan gynnwys anfon copïau i bob cartref gofal yng Nghymru.

Datblygwyd y canllaw i ddarparu gwybodaeth hollbwysig am yr hawliau sydd gennym wrth symud i mewn i gartref gofal a byw yno, i bobl hŷn a'u hanwyliaid.

Mae'r Comisiynydd hefyd wedi gweithio gyda phartneriaid ledled Cymru i ddosbarthu a hyrwyddo'r canllaw, gan rannu copïau o'r canllaw a deunyddiau hyrwyddo â meddygfeydd teulu, fferyllfeydd, llyfrgelloedd a mannau cymunedol eraill.

Gallwch lwytho'r canllaw i lawr yma – https://comisiynyddph.cymru/adnodd/comisiynydd-yn-lansio-canllaw-newydd-ar-hawliau-pobl-hyn-mewn-cartrefi-gofal/ – neu gysylltu â ni os hoffech gopi papur.

Os gallech helpu i hyrwyddo neu rannu'r canllaw, cysylltwch â ni drwy ffonio swyddfa'r Comisiynydd ar 03442 640 670 neu drwy anfon e-bost i gofyn@comisiynyddph.cymru er mwyn i ni allu anfon deunyddiau hyrwyddo atoch.

Taflu Goleuni Ar: Adolygiadau Busnes Oed-Gynhwysol Busnes yn y Gymuned Cymru

Yn y rhifyn hwn, mae Busnes yn y Gymuned Cymru yn trafod sut y gall eu Hadolygiad Busnes Oed-Gynhwysol helpu sefydliadau i fod yn fwy oed-gynhwysol ac oed-gyfeillgar, fel rhan o'u rhaglen ehangach o offer a chefnogaeth Oed yn y Gwaith.

Sefydliadau llwyddiannus y dyfodol fydd rhai sy'n cynnwys cynhwysiant oed yn eu strategaeth cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.

Gall y rhwydwaith busnes cyfrifol Busnes yn y Gymuned Cymru helpu, ac maent yn gweithio gyda chyflogwyr ledled Cymru i ddatblygu gweithleoedd mwy oed-gynhwysol, lle gall gweithwyr o bob oed ffynnu.

Mae'r Adolygiad Busnes Oed-Gynhwysol yn rhan o raglen ehangach Oed yn y Gwaith o offer a chefnogaeth. Mae'n offeryn hunanasesu syml sy'n helpu i ganfod bylchau a chryfderau mewn perthynas â bod yn gyflogwr oed-gynhwysol ac oed-gyfeillgar, ac mae am ddim i'w ddefnyddio.

Ar ôl cwblhau'r Adolygiad, bydd sefydliadau'n cael adroddiad o argymhellion wedi'u teilwra iddynt gan gynnwys awgrymiadau y gall eich sefydliad eu cymryd i fod yn fwy oed-gynhwysol.

Mae'n cymryd llai nag 20 munud i gwblhau'r Adolygiad ac mae'n cael ei ystyried yn gam cyntaf pwysig i ddatgloi manteision cynhwysiant oed yn y gweithle a chroesawu dyfodol o waith ag undod rhwng cenedlaethau, sy'n flaenoriaeth allweddol i sicrhau bod eich sefydliad yn llwyddiannus ac yn gynaliadwy.

I gael rhagor o wybodaeth am y rhaglen Oed yn y Gwaith, ewch i https://www.bitcni.org.uk/age-at-work-wales/ neu cysylltwch â Jill Salter, Busnes yn y Gymuned Cymru 07793 443893 jill.salter@bitc.org.uk.

Cyflenwir rhaglen Oed yn y Gwaith Cymru gan Fusnes yn y Gymuned Cymru mewn partneriaeth ag Age Cymru gyda chymorth Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

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 yn llais ac yn eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Comisiynydd yn gweithredu i diogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn, rhoi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, atal cam-drin pobl hŷn, a galluogi pawb i heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd yn gweithio i sicrhau 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 640670
E-bost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru
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.