Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Sut i osgoi rhagfarn oed wrth gyfathrebu

Awgrymiadau ymarferol i weithwyr proffesiynol

Llais ac eiriolwr annibynnol ar gyfer pobl hŷn

Sut i osgoi rhagfarn oed wrth gyfathrebu

Un o'r ffyrdd y gallwn i gyd fynd i'r afael â rhagfarn oed yw drwy'r iaith a'r derminoleg a ddefnyddiwn, sy'n gallu effeithio ar sut y mae pobl yn meddwl, teimlo ac ymateb i'r hyn a ddywedwn. Dyluniwyd y canllaw hwn i'ch helpu i osgoi rhagfarn oed wrth gyfathrebu.

I osgoi rhagfarn oed wrth gyfathrebu, mae'n bwysig i ni ystyried yr iaith, terminoleg a'r tôn a ddefnyddiwn. Mae sut y mae unrhyw gyfathrebu'n cael ei fframio, a'r delweddau sy'n rhan ohono, i gyd yn cael effaith ac isod cynigiwn ymarfer da ar sut i osgoi rhagfarn oed wrth gyfathrebu.

Beth yw rhagfarn oed a pham ei fod yn bwysig?

Rhagfarn oed yw pan fydd rhywun yn gwahaniaethu ar sail oed person ac mae'n un o'r mathau mwyaf cyffredin o wahaniaethu. Yn ôl adroddiad byd-eang ar ragfarn oed gan Sefydliad Iechyd y Byd yn ddiweddar[1], diffinnir rhagfarn oed fel sut yr ydym yn meddwl (stereoteipio), teimlo (rhagfarn) ac ymddwyn (gwahaniaethu) tuag at eraill neu ein hunain ar sail oed.

Mae rhagfarn oed wrth wraidd llawer o'r problemau a wynebir gan bobl hŷn yng Nghymru heddiw ac yn arwain at stereoteipiau negyddol, pobl hŷn yn cael eu trin yn annheg a diffyg cynnal a pharch at hawliau.

Gall rhagfarn oed hefyd gael dylanwad negyddol ar benderfyniadau a wneir gan gymdeithas sy'n golygu bod y gwasanaethau, cyfleusterau a'r cyfleoedd sydd eu hangen ar bawb i heneiddio'n dda'n gallu bod yn annigonol gan wahaniaethu yn erbyn pobl hŷn.

Mae corff cynyddol o ymchwil yn awgrymu bod rhagfarn oed yn cael amryw o effeithiau negyddol ar bobl hŷn gan effeithio ar iechyd corfforol a meddwl, cof, adferiad iechyd ar ôl bod yn sâl, lefelau o eithrio cymdeithasol a hyd yn oed disgwyliad oes.

Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn digwydd ym mhob man

- Mae 1 person o bob 2[2] ar draws y byd yn gwahaniaethu ar sail oedran yn erbyn pobl hŷn
- Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn effeithio arnom drwy gydol ein bywyd ac mae'n bodoli mewn cymdeithas (sy'n cynnwys sefydliadau, gweithleoedd, y cyfryngau), yn ein perthnasoedd ac ynom ein hunain
- Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn plethu gyda mathau eraill o anfantais, ac yn gwaethygu mathau eraill o wahaniaethu sy'n ymwneud â rhyw, hil ac anabledd

Mae gwahaniaethu ar sail oedran yn niweidiol

- Mae'n cael effeithiau pellgyrhaeddol ar bob agwedd ar ein hiechyd a'n llesiant
- Mae'n cael effaith economaidd drom ar unigolion ac ar gymdeithas

Rhoi diwedd ar ragfarn oed yng Nghymru

Ffocws allweddol gan waith y Comisiynydd

Mae rhoi diwedd ar ragfarn oed a gwahaniaethu ar sail oed yn un o flaenoriaethau craidd y Comisiynydd ac mae'n gwneud sawl peth i gyflwyno newid a gwelliannau:

- Darparu hyfforddiant i bobl hŷn a staff proffesiynol i'w grymuso i adnabod a herio rhagfarn oed
- Herio enghreifftiau o ragfarn oed a gwahaniaethu ar sail oed, gan gynnwys y ffordd y mae pobl hŷn yn cael eu portreadu yn y cyfryngau
- Gweithio gyda phartneriaid – gan gynnwys rhai rhyngwladol – i fynd i'r afael ag agweddau rhagfarn oed mewn cymdeithas a hyrwyddo undod rhwng cenedlaethau

Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio

Yn dilyn cyhoeddi Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio, rhoddir cyfle pellach i Gymru fynd i'r afael â rhagfarn a gwahaniaethu ar sail, drwy geisio:

- Gwneud Cymru'n fwy cyfartal drwy ymrwymiad i weithio gyda'r Comisiynydd ac Age Cymru i ddeall effaith a'r pethau sy'n achosi rhagfarn a gwahaniaethu ar sail oed yn well
- Adnabod rhagfarn a gwahaniaethu ar sail oed drwy'r broses asesu polisi – cyflawnir asesiad o effaith integredig llawn ar bob un o bolisïau Llywodraeth Cymru sy'n ystyried eu heffaith ar holl aelodau cymdeithas yn llawn. Mae Llywodraeth Cymru'n adolygu'r offeryn asesu integredig gan fwriadu ymgysylltu a thrafod gyda chomisiynwyr, gwneuthurwyr polisi a rhanddeiliaid.

Persbectif byd-eang

Ochr yn ochr â'r gweithredu y soniwyd amdano eisoes, mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) wedi cynhyrchu'r adroddiad byd-eang cyntaf ar ragfarn oed, sy'n adnabod tair strategaeth i ddelio â'r broblem. Maen nhw'n cynnwys:

- Ymyriadau polisi a chyfraith
- Ymyriadau addysgol
- Cysylltiadau rhwng y cenedlaethau

Cyngor ar osgoi rhagfarn oed wrth gyfathrebu

Defnyddio'r iaith a'r derminoleg gywir

Mae'n hanfodol defnyddio'r iaith a'r derminoleg gywir wrth gyfathrebu pethau am bobl hŷn, p'un ai'n ysgrifenedig neu ar lafar. Dewiswch eiriau parchus gan osgoi defnyddio geiriau sy'n stigmateiddio neu'n nawddoglyd o bobl hŷn.

Isod rhoddir rhai enghreifftiau o eiriau i osgoi, gan awgrymu rhai i'w defnyddio. Lle bo'n bosib, gofynnwch i bobl pa derm(au) sy'n well ganddynt.

Yn lle…	Ceisiwch ddefnyddio…
Hen berson / hen bobl **Pobl oedrannus** **Pensiynwyr** **Dinesydd / dinasyddion hŷn** **OAPs** **Pobl benwyn / gwallt gwyn**	**Person hŷn / pobl hŷn, neu** **Oedolyn / oedolion hŷn**

Dylech hefyd osgoi termau fel 'bom amser demograffig', 'swnami arian' neu 'bwmer' ac osgoi geiriau sy'n cyffredinoli am genedlaethau, fel bod gan bobl hŷn fwy o arian - mae anghydraddoldeb ac anfantais ar draws ac ym mhob cenhedlaeth.

Osgoi 'arwahanu' pobl hŷn

Gall yr iaith a ddefnyddiwn gynyddu'r teimlad o wahaniaeth a rhaniadau rhwng grwpiau o bobl mewn cymdeithas, sy'n gallu arwain at anghydraddoldeb, ac at eithrio neu ddiraddio pobl.

Gelwir hyn yn 'arwahanu'.

Lle bo'n bosib, ceisiwch osgoi defnyddio rhagenwau fel 'nhw', sy'n gallu portreadu pobl hŷn fel grŵp gwahanol ac nid yn rhan o'n cymdeithas.

Yn hytrach, ceisiwch ddefnyddio iaith fwy cynhwysol a defnyddio geiriau fel 'ni' yn lle 'nhw'. Er enghraifft yn lle dweud 'beth sydd ei angen ar bobl hŷn', dweud 'beth sydd ei angen arnom ni pan fyddwn yn hŷn'.

Fframio ein cyfathrebu

Mae'r ffordd y cyflwynir gwybodaeth – positif, negyddol neu niwtral – yn dylanwadu ar sut y gall cynulleidfa feddwl a theimlo am rywbeth, a dyna pam fod sut y fframiwn bethau wrth gyfathrebu'n bwysig, yn enwedig o ran sut y disgrifiwn heneiddio a mynd yn hŷn.

Yn aml iawn, mae mynd yn hŷn yn cael ei fframio fel rhywbeth i'w ofni gyda ffocws anghymesur ar afiechyd, bod yn eiddil a dirywio, pethau nad ydyn nhw'n adlewyrchu profiadau llawer o bobl hŷn. Felly hefyd, mae pobl hŷn yn aml yn cael eu cyflwyno fel bod yn faich ariannol a chymdeithasol er nad yw hyn yn adlewyrchu'r cyfraniad sylweddol a wneir gan bobl hŷn i gymdeithas.

Yn hytrach, dylai fod mwy o ffocws ar heneiddio fel rhywbeth sy'n cael ei weld fel rhan o gwrs bywyd ac y dylem ni ei gofleidio – wedi'r cwbl, mynd yn hŷn yw'r unig beth sy'n uno pawb ohonom.

Felly hefyd, dylai byw'n hŷn fod yn rhywbeth i'w ddathlu a dylid cydnabod y cyfraniadau a wneir gan bobl hŷn – drwy weithio'n hirach, gwirfoddoli, a gofalu.

Dylem geisio sicrhau bod y ffordd y siaradwn am fynd yn hŷn a heneiddio wrth gyfathrebu, mewn unrhyw ffordd, yn adlewyrchu amrywiaeth pobl hŷn ac amrywiaeth ein profiadau wrth i ni fynd yn hŷn.

Mae llun yn siarad cyfrolau

Fel iaith, mae lluniau'n dylanwadu ar sut yr ydym yn meddwl, teimlo ac ymateb i'r hyn a welwn. Gall delweddau sy'n portreadu pobl hŷn fel bod yn wan, bregus, sâl neu fel dioddefwyr yn gallu arwain at stereoteipio ac yn anwybyddu amrywiaeth pobl hŷn.

Byddwch yn realistig a pherthnasol wrth ddewis delweddau – dylech gynrychioli amrywiaeth pobl hŷn ac osgoi stereoteipio a rhagfarn yn y delweddau a ddewiswch.

Er enghraifft, mae lluniau sy'n dangos dwylo crebachlyd yn cael eu defnyddio'n aml mewn erthyglau newyddion am bobl hŷn. Mae'n golygu nad ydym wedyn yn gweld yr unigolyn, sy'n diraddio pobl hŷn ac yn gallu arwain at drin pobl hŷn fel un grŵp unffurf.

I helpu i roi diwedd ar ddefnyddio delweddau amhriodol o bobl hŷn, mae'r Ganolfan Heneiddio'n Well wedi creu llyfrgell o ddelweddau am ddim y gallwch eu defnyddio yn eich gwaith (dolen yn yr adran adnoddau isod). Mae yna hefyd nifer o wefannau sy'n cynnig ffotograffau stoc o bobl hŷn y gallwch eu defnyddio.

Adnoddau

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Llyfryn Gweithredu Yn Erbyn Oedraniaeth (rhagfarn oed):
https://olderpeoplewales.com/cy/ageism/action.aspx

Adroddiad Portread o Bobl Hŷn yn y Cyfryngau Newyddion (2021):
https://www.olderpeoplewales.com/Libraries/Uploads/Portread_o_Bobl_H%c5%b7n_yn_y_Cyfryngau_Newyddion.sflb.ashx

Y Ganolfan Heneiddio'n Well

Llyfrgell Delweddau ac Eiconau'r Ganolfan Heneiddio'n Well:
https://ageingbetter.resourcespace.com/pages/home.php

Ffotograffau stoc eraill am ddim

Pexels:
https://www.pexels.com/

Pixabay:
https://pixabay.com/

Unsplash:
https://unsplash.com/

Cyfeiriadau

[1] https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combatting-ageism/global-report-on-ageism

[2] Ibid

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

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales