CYLCHLYTHYR Y Comisiynydd

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

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Neges gan Heléna...

Yr haf hwn, dathlodd y GIG ei ben-blwydd yn 75 oed, a chawsom ein hatgoffa o'r llu o resymau pam mae ganddo le arbennig yng nghalonnau pobl.

Mae'r gwasanaeth iechyd yn aml yn chwarae rhan bwysig o ran ein cefnogi i gynnal ein hiechyd a byw'n annibynnol wrth i ni heneiddio, a dyna pam y gwnes i ofyn i bobl hŷn rannu eu profiadau diweddar o ddefnyddio'r GIG gyda mi – er mwyn i mi allu dysgu mwy am unrhyw broblemau neu rwystrau penodol y mae pobl yn eu hwynebu.

Hoffwn ddiolch yn fawr iawn i'r holl bobl hŷn a gysylltodd i rannu eu profiadau. Mae fy nhîm a minnau wedi edrych yn fanwl arnyn nhw ac rydym eisoes wedi dechrau eu rhannu'n ehangach mewn cyfarfodydd gyda Llywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus allweddol eraill. Byddwn hefyd yn parhau i ddefnyddio'r wybodaeth bwysig hon am brofiadau uniongyrchol pobl hŷn o gael gafael ar wasanaethau iechyd i helpu i sicrhau bod y rhain yn cael eu defnyddio i lywio camau olaf y gwaith cynllunio ar gyfer misoedd y gaeaf.

Fel y gwelwch isod, rwyf wedi cymryd camau ar sail y materion y mae pobl hŷn yn eu codi gyda mi, sy'n cynnwys yr argyfwng costau byw, allgáu digidol, mynediad at wasanaethau meddygon teulu, diffyg toiledau cyhoeddus, a cham-drin ariannol. Fe wnes i hefyd gwrdd â nifer o Aelodau'r Senedd yn ystod yr haf i dynnu sylw at y materion hyn er mwyn sicrhau bod lleisiau a phrofiadau pobl hŷn yn cael eu clywed a'u bod yn cael eu defnyddio i siapio polisïau ac arferion.

Mae fy Ngwasanaeth Cyngor a Chymorth wedi bod yn eithaf prysur yn ystod yr haf, ac wedi bod yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i bobl hŷn ledled Cymru ar amrywiaeth eang o faterion. Felly, os ydych chi'n cael trafferth dod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnoch chi, yn enwedig gyda misoedd y gaeaf ar ein gwarthaf, ffoniwch fy nhîm **ar 03442 640 670**.

Heléna Herklots CBE
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Rhannwch eich profiadau o wasanaethau meddygon teulu yng Nghymru

Gan adeiladu ar ei gwaith yn gynharach yn y flwyddyn i ddysgu mwy am effaith pwysau'r GIG ar fynediad pobl at wasanaethau iechyd yn gyffredinol, mae'r Comisiynydd yn gofyn i bobl hŷn ledled Cymru rannu eu profiadau diweddar o wasanaethau meddygon teulu drwy lenwi holiadur byr.

Mae'r cwestiynau'n ymdrin ag amrywiaeth o feysydd, fel gwneud apwyntiadau, deall eich anghenion a'ch trin yn barchus, a'r gefnogaeth a roddir gan feddygfeydd. Mae'r holiadur hefyd yn ymdrin â phethau fel a yw gwasanaethau ar gael, er enghraifft cyfieithu, a theithio i feddygfeydd ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Bydd y profiadau a rennir yn sail i adroddiad a gyhoeddir ym mis Ionawr. Bydd yr adroddiad hwn yn tynnu sylw at anawsterau penodol sy'n ymwneud â gwasanaethau meddygon teulu sy'n effeithio ar bobl hŷn, ac yn nodi lle mae angen gweithredu i fynd i'r afael â'r materion a'r rhwystrau a nodwyd.

Yn ogystal â gweithio gyda sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i ddosbarthu'r holiadur yn eang ledled Cymru, mae'r Comisiynydd hefyd yn defnyddio sesiynau ymgysylltu, sydd ar y gweill, i glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn am wasanaethau meddygon teulu.

Ochr yn ochr â hyn, mae'r Comisiynydd yn datblygu canllaw defnyddiol i bobl hŷn a'u teuluoedd gyda gwybodaeth am yr hawliau sydd gan bob un ohonom wrth ddefnyddio gwasanaethau meddygon teulu. Bydd y canllaw yn cael ei siapio gan y wybodaeth a'r profiadau mae pobl hŷn yn eu rhannu.

Gallwch lenwi'r holiadur ar-lein yma – https://comisiynyddph.cymru/arolwg-profiadau-pobl-hyn-o-feddygfeydd/ – neu ein ffonio ni ar 03442 640 670 os hoffech i ni anfon copi papur atoch.

Os hoffech chi gael mwy nag un copi papur i'w rhannu â phobl hŷn rydych chi'n eu hadnabod neu'n gweithio gyda nhw, cysylltwch â ni.

Gobeithio y byddwn yn clywed gennych yn fuan!

Dweud eich dweud

Gwella'r gefnogaeth a'r gwasanaethau i ddynion hŷn sy'n cael eu cam-drin yn ddomestig

Mae'r Comisiynydd wedi cyhoeddi adroddiad diweddaru, sy'n tynnu sylw at y camau a gymerwyd a'r cynnydd sy'n cael ei wneud mewn ymateb i'w hymchwil ar brofiadau dynion hŷn o gam-drin, a gafodd ei chynnal yn 2022.

Canfu'r Comisiynydd fod dynion hŷn sy'n profi cam-drin domestig yn wynebu heriau a rhwystrau sylweddol wrth geisio cymorth a chefnogaeth. Mae hyn yn golygu na fyddant o bosibl yn gallu dianc rhag perthnasoedd camdriniol, gan eu rhoi mewn perygl o niwed corfforol a seicolegol. Mae'r Comisiynydd wedi galw am weithredu gan Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus eraill i wella'r gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael. Roedd hyn yn cynnwys codi ymwybyddiaeth am y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael, hyfforddiant i staff a gwell prosesau casglu data i gael mwy o dystiolaeth sy'n ymwneud â phrofiadau dynion hŷn o gam-drin domestig.

Mae llawer iawn o gamau wedi cael eu cymryd wedyn mewn ymateb i alwadau'r Comisiynydd, yn bennaf drwy waith i weithredu strategaeth Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) Llywodraeth Cymru - erbyn hyn, mae'r strategaeth hon yn cynnwys llinyn penodol sy'n canolbwyntio ar bobl hŷn - a'r Cynllun Cenedlaethol sydd ar y gweill i Atal Cam-drin Pobl Hŷn, y cyntaf o'i fath yn y DU.

Mae'r Comisiynydd hefyd wedi parhau i rannu canfyddiadau ei hymchwil â rhanddeiliaid ledled Cymru a'r DU, yn ogystal â hyrwyddo ei Chyfeiriadur Gwasanaethau Cymorth Cam-drin, sy'n galluogi pobl sy'n cael eu cam-drin, neu'r rheini sy'n poeni am rywun arall, i ddod o hyd i gymorth a chefnogaeth yn eu hardal.

Gallwch ddarllen yr adroddiad diweddaru llawn yma: https://comisiynyddph.cymru/adnodd/gwella-cefnogaeth-a-gwasanaethau-i-ddynion-hyn-syn-profi-cam-drin-domestig-adroddiad-diweddaru-awst-2023/

Gallwch ofyn am gopi hefyd drwy ffonio **03442 640 670** neu drwy anfon e-bost at ask@olderpeople.wales.

Adnabod arwyddion cam-drin

Gall pob un ohonom chwarae rôl yn helpu i amddiffyn pobl hŷn rhag cael eu cam-drin, felly mae'n bwysig iawn ein bod yn gwybod pa fath o bethau y mae angen i ni gadw llygad amdanynt a allai ddangos bod rhywun yn cael ei gam-drin:

- **Arwyddion corfforol, fel cleisiau neu anafiadau heb esboniad**
- **Newidiadau mewn ymddygiad (e.e. mynd i'w cragen)**
- **Ddim yn gadael y tŷ**
- **Newidiadau mewn cysylltiad â theulu neu ffrindiau**
- **Newidiadau yn y ffordd mae rhywun yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol**
- **Newidiadau mewn gwariant (e.e. ddim yn talu biliau, ddim yn prynu bwyd, ddim yn defnyddio gwres - gall y pethau hyn awgrymu cam-drin ariannol)**

Os ydych chi'n cael eich cam-drin, neu'n poeni am rywun arall, edrychwch ar Gyfeiriadur Gwasanaethau Cymorth Cam-drin i gael cymorth a chefnogaeth: https://comisiynyddph.cymru/cyfeiriadur-cymorth/

Gallwch hefyd ffonio Llinell Gymorth Byw Heb Ofn i gael cymorth a gwybodaeth ar 0808 80 10 800.

Gyda diffyg toiledau cyhoeddus, mae'r Comisiynydd yn rhybuddio y bydd llawer o bobl hŷn yng Nghymru yn teimlo eu bod wedi'u heithrio ac yn teimlo eu bod yn 'gaeth'

Gweithiodd y Comisiynydd gyda'r cyfryngau dros ŵyl y banc ym mis Awst i dynnu sylw at fater pwysig sy'n cael ei anwybyddu'n aml: yr effaith sylweddol y mae diffyg toiledau cyhoeddus yn ei chael ar fywydau llawer o bobl hŷn.

Mae pobl hŷn yn aml yn rhannu pryderon am ddiffyg toiledau cyhoeddus yn y mannau lle maen nhw'n byw, ac mae hyn yn aml yn golygu bod pobl yn teimlo eu bod wedi'u heithrio neu'n teimlo eu bod yn 'gaeth' am nad ydyn nhw'n gallu mynd allan.

Mae canfyddiadau arolwg a gafodd ei gynnal gan y Comisiynydd yn dangos bod bron i ddwy ran o dair o bobl 60 oed a hŷn yng Nghymru yn ei chael yn anodd cael mynediad at doiledau cyhoeddus. Mae hyn yn gallu rhwystro pobl rhag gadael eu cartrefi, yn enwedig y rheini sydd â chyflyrau sy'n achosi iddyn nhw ddefnyddio'r toiledau'n amlach, sy'n fwy tebygol o effeithio arnom wrth i ni fynd yn hŷn.

Gallai pobl hŷn hefyd fod yn peryglu eu hiechyd oherwydd diffyg toiledau cyhoeddus, gydag ymchwil yn awgrymu hefyd fod dros hanner y bobl yn yfed llai o ddŵr yn fwriadol i leihau'r angen i ddefnyddio'r toiled.

Gall hyn greu amrywiaeth o broblemau iechyd, gan gynnwys llai o gydsymud, cynyddu'r risg o faglu neu syrthio, a llai o gof tymor byr a pherfformiad gwybyddol. Ar ben hynny, mae cyfyngu faint o hylif sy'n cael ei yfed yn gallu cynyddu (neu waethygu) y risg o gyflyrau megis cerrig yr arennau neu systitis.

Dywedodd y Comisiynydd y gallai camau gweithredu gan awdurdodau lleol – fel gweithio gyda busnesau lleol i ehangu'r ddarpariaeth o doiledau cyhoeddus, gwella'r wybodaeth am doiledau cyhoeddus yn yr ardal a sicrhau bod hyn ar gael i bobl hŷn mewn fformatau heb fod yn ddigidol – arwain at fanteision sylweddol heb gostio llawer. Mae hi hefyd wedi croesawu'r gwaith sy'n cael ei wneud gan Fforwm Pobl Hŷn Cymru fel rhan o'i Ymgyrch P am Pobl i estyn allan at bobl hŷn ledled Cymru i glywed am eu profiadau ac am unrhyw faterion maen nhw wedi'u hwynebu.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Mae pob un ohonom wedi profi'r teimlad anesmwyth o fod angen y toiled ond methu dod o hyd i un. Mae canfyddiadau fy arolwg yn tynnu sylw at faint o broblem y gall hyn fod i bobl hŷn yng Nghymru.

"Mae pobl hŷn yn dweud wrthyf yn rheolaidd y gall diffyg toiledau cyhoeddus yn eu hardal fod yn ddigon iddyn nhw beidio â mynd allan neu hyd yn oed eu hatal rhag mynd allan a gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw. Mae hyn yn gwneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu heithrio a gwneud iddyn nhw deimlo'n 'gaeth' yn eu cartrefi, rhywbeth sy'n cael ei adlewyrchu mewn ymchwil ehangach.

"Dyna pam ei bod yn hanfodol bod awdurdodau lleol yn edrych ar ffyrdd iddyn nhw gynyddu faint o doiledau cyhoeddus sydd ar gael yn eu hardaloedd, er enghraifft drwy weithio gyda busnesau lleol, yn ogystal â gwella gwybodaeth i bobl hŷn am doiledau cyhoeddus yn eu cymunedau, gan sicrhau bod hyn ar gael i bobl nad ydynt ar-lein.

"Mae angen i ni hefyd weld gweithredu strategol tymor hwy ar lefel genedlaethol i wella'r ddarpariaeth o doiledau cyhoeddus, sydd wedi gostwng dros y blynyddoedd diwethaf, gan gydnabod y rôl hanfodol y mae toiledau cyhoeddus yn ei chwarae o ran iechyd y cyhoedd, a chefnogi pob un ohonom i heneiddio'n dda."

Cefnogi pobl hŷn drwy'r argyfwng costau byw

Cabinet Llywodraeth Cymru: is-bwyllgor costau byw

Mewn cyfarfod diweddar o is-bwyllgor costau byw y Cabinet, a fynychwyd gan y Prif Weinidog, yn ogystal â Gweinidogion eraill a Swyddogion Llywodraeth Cymru, rhannodd y Comisiynydd dystiolaeth o effaith costau byw cynyddol ar bobl hŷn, ochr yn ochr ag Age Cymru.

Yn ystod y sesiwn, tynnodd y Comisiynydd sylw at gamau gweithredu a fyddai'n helpu i gynyddu'r nifer sy'n hawlio Credyd Pensiwn, gan gynnwys gwella'r cyfathrebu am Gredyd Pensiwn a sut mae ei hawlio, pwysigrwydd mynd i'r afael â'r stigma o gael cymorth ariannol y mae gan bobl yr hawl iddo, a manteision pwyntiau mynediad rheolaidd i gefnogi pobl drwy gydol y broses hawlio. Mewn ymateb, cytunodd y pwyllgor y byddai gweinidogion yn 'tynnu sylw at y materion hyn ar bob cyfle posibl'.

Cynyddu'r nifer sy'n hawlio Credyd Pensiwn yng Nghymru

Mae'r Comisiynydd wedi cyhoeddi diweddariad ar y camau sydd ar y gweill i helpu i sicrhau bod pobl yn cael y cymorth ariannol y mae ganddyn nhw hawl iddo, a'r ffyrdd mae'n defnyddio canfyddiadau ei Huwchgynhadledd Credyd Pensiwn i ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer.

Mae Credyd Pensiwn yn darparu cymorth hanfodol i bobl hŷn ar incwm isel – 'cynyddu' incwm wythnosol person sengl i £201.05 (£386.85 i gyplau) a datgloi mathau eraill o gymorth mae gan bobl yr hawl iddynt fel gostyngiadau i'r dreth gyngor a gofal deintyddol / llygaid am ddim – ond amcangyfrifir bod dros £200 miliwn o Gredyd Pensiwn yn mynd heb ei hawlio yn Nhrysorlys y DU bob blwyddyn, yn hytrach na'i fod yn cyrraedd y bobl sydd ei angen fwyaf.

Fel y nodwyd yn y diweddariad, mae cynnydd wedi'i wneud yn erbyn yr holl gamau gweithredu sydd wedi'u nodi yn Adroddiad yr Uwchgynhadledd, ac mae'r Comisiynydd wedi bwrw ymlaen â nifer o gamau gweithredu ei hun, gan gynnwys:

- Codi pryderon gyda Gweinidog dros Bensiynau Llywodraeth y DU am bobl hŷn ar incwm isel sy'n colli allan ar yr hawliau ehangach sy'n cael eu datgloi gan Gredyd Pensiwn.
- Gweithio gyda Llywodraeth Cymru i archwilio sut gellid defnyddio ei hymgyrch 'Hawliwch yr Hyn sy'n Ddyledus i Chi' i godi ymwybyddiaeth o Gredyd Pensiwn ac annog pobl i hawlio.
- Gweithio gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLlLC) i ganfod ffyrdd effeithiol i awdurdodau lleol gysylltu â phobl hŷn a allai fod yn gymwys i gael Credyd Pensiwn a'u cefnogi i hawlio'r hyn y mae ganddyn nhw hawl iddo.

Mae'r Comisiynydd hefyd eisiau i Lywodraeth Cymru weithio gydag awdurdodau lleol i archwilio sut gellid defnyddio data presennol i weld pa bobl hŷn a allai fod yn gymwys i gael Credyd Pensiwn, a thargedu gwybodaeth ddefnyddiol i annog a chefnogi pobl hŷn i hawlio'r hyn y mae ganddyn nhw hawl iddo.

Gallwch ddarllen briff diweddaru'r Comisiynydd yma: https://comisiynyddph.cymru/newyddion/cynyddur-nifer-syn-hawlio-credyd-pensiwn-yng-nghymru-diweddariad-o-ran-cynnydd/ (neu ffoniwch **03442 640 670** i gael copi papur).

Annog pobl hŷn i hawlio'r hyn sy'n ddyledus iddyn nhw

Bydd y Comisiynydd yn parhau i ymgysylltu â phobl hŷn a'u teuluoedd ledled Cymru er mwyn codi ymwybyddiaeth o ba mor bwysig yw sicrhau bod pobl hŷn yn cael y Credyd Pensiwn mae ganddyn nhw hawl iddo, a'r gwahaniaeth cadarnhaol mae hyn yn gallu ei wneud i fywydau pobl. Bydd hefyd yn cysylltu pobl hŷn â gwasanaethau a sefydliadau sy'n gallu eu cefnogi i hawlio.

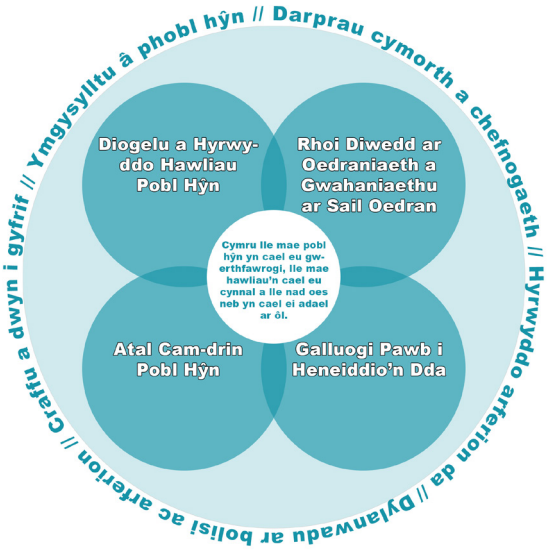
I weld a allech chi fod yn gymwys i gael Credyd Pensiwn, ewch i https://www.gov.uk/pension-credit neu ffoniwch

0800 99 1234

Ciplun: Blaenoriaethau'r Comisiynydd

Mae'r adran hon yn rhoi cipolwg ar waith arall a gyflwynwyd yn ddiweddar gan y Comisiynydd yn erbyn ei phedair blaenoriaeth graidd, yn ogystal â thynnu sylw at waith a phrosiectau sydd ar y gweill mewn meysydd allweddol.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am unrhyw waith y tynnir sylw ato isod, cysylltwch drwy anfon e-bost at – gofyn@comisiynyddph.cymru – neu ffonio **03442 640 670**.



Diogelu hawliau pobl hŷn

- Cynnal sesiynau ymgysylltu gyda grwpiau a gymerodd ran mewn ymchwil i brofiadau bywyd pobl hŷn Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig i rannu canfyddiadau ac archwilio ymhellach y camau sydd angen eu cymryd i fynd i'r afael â'r materion a nodwyd.
- Cwblhau'r trefniadau ar gyfer y bwrdd crwn diweddaraf ar Hawliau Cartrefi Gofal ym mis Hydref, a fydd yn canolbwyntio ar wella mynediad at ofal iechyd i bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal, gan gynnwys gwasanaethau meddygon teulu a gwasanaethau Iechyd Meddwl.
- Datblygu canllaw i gleifion a'u teuluoedd am ein hawliau pan fyddwn ni'n barod i gael ein rhyddhau o'r ysbyty.
- Edrych ar brofiadau o allgáu digidol y mae pobl hŷn wedi'u rhannu â mi, fel rhan o'r gwaith i sicrhau bod hawliau pobl i gael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau drwy ddulliau nad ydynt yn ddigidol, yn cael eu cynnal.

Rhoi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oed

- Cynnal sesiwn bwrdd crwn i ddod ag arbenigwyr ym meysydd oedraniaeth a chamdriniaeth ynghyd, i edrych ar y cysylltiadau rhwng y materion hyn, a'r ffyrdd y gallai deall y cysylltiadau hyn ein helpu i fynd i'r afael â cham-drin pobl hŷn.
- Wedi darparu briff i'r Prif Weinidog, y Gweinidog Cyfiawnder Cymdeithasol a Gweinidog yr Economi yn nodi ffyrdd o fynd i'r afael ag oedraniaeth yn y gweithle a sicrhau cymaint â phosib o gyfleoedd cyflogaeth i bobl hŷn. Cafodd hyn ei rannu'n ehangach wedyn ag Aelodau o'r Senedd, ac mae wedi cael ei gyhoeddi ar-lein.
- Wedi beirniadu BBC Cymru Wales yn gyhoeddus am ddefnyddio'r term 'Blocio Gwelyau' mewn pennawd i ddisgrifio'r sefyllfa pan fydd rhywun yn yr ysbyty ac yn methu â chael ei ryddhau gan ei fod yn derm sarhaus sy'n awgrymu mai cleifion sydd ar fai ac sy'n gwrthod mynediad i eraill at y gofal sydd ei angen arnynt.

Atal cam-drin pobl hŷn

- Wedi gweithio gyda dyn hŷn sydd wedi goroesi camdriniaeth i gyflwyno sesiwn yng Nghynhadledd Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru i godi ymwybyddiaeth o brofiad dynion hŷn o gamdriniaeth, a rhannu canfyddiadau'r ymchwil uchod.
- Wedi cwrdd â rhanddeiliaid, gan gynnwys Chwaraeon Cymru ac Ymddiriedolaeth Ann Craft (sefydliad diogelu ledled y DU), i edrych ar sut gellir defnyddio canfyddiadau ymchwil y Comisiynydd ar brofiadau dynion o gamdriniaeth i gefnogi'r gwaith o gyflawni newidiadau a gwelliannau ehangach.

Galluogi pawb i heneiddio'n dda

- Wedi croesawu'r cyhoeddiad mai Ynys Môn yw'r awdurdod lleol diweddaraf yng Nghymru i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd, gan gydnabod eu gwaith i sicrhau bod cymunedau ar yr ynys yn cefnogi pobl i heneiddio'n dda.
- Wedi dod â rhanddeiliaid allweddol at ei gilydd i gyfrannu at y Grŵp Trawsbleidiol diweddaraf ar Undod Rhwng Cenedlaethau.
- Wedi ymweld â chanolfan reoli a depo Trafnidiaeth Cymru i ddysgu mwy am eu gwaith i fod yn fwy oed-gyfeillgar.

Cyngor a Chymorth i Bobl Hŷn

Os ydych chi'n hŷn a ddim yn-gwybod ble mae troi i gael help a chymorth gyda phroblem, cy-sylltwch os gwelwch yn dda.

Mae Tîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd yn gallu eich helpu i gysylltu â'r gefnogaeth a'r gwasanaethau iawn ar hyd a lled Cymru, a helpu i sicrhau bod eich hawliau'n cael eu cynnal.

Advice and Assistance for Older People

If you're and older person and don't know where to turn to get help and support with a problem you're having, please get in touch.

The Commissioner's Advice and Assistance Team can help to connect you with support and services throughout Wales, and help to ensure your rights are upheld.

03442 640 670
gofyn@comisiynyddph.cymru
ask@olderpeople.wales

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cyfarfod a Siarad â Phobl Hŷn Ledled Cymru

Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn teithio'n rheolaidd ledled Cymru i gwrdd â phobl hŷn er mwyn siarad am y pethau sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w bywydau ac am y materion sydd bwysicaf iddyn nhw.

Mae trafod y materion sydd bwysicaf i bobl hŷn yn chwarae rhan hollbwysig o ran helpu'r Comisiynydd i sicrhau bod lleisiau a phrofiadau pobl hŷn yn cael eu clywed gan lunwyr polisïau a phobl sy'n gwneud penderfyniadau, ochr yn ochr ag arwain a siapio ei gwaith a'i blaenoriaethau ei hun.

Cyfarfu'r Comisiynydd â phobl hŷn yn Fforwm Shout Porthcawl ym mis Gorffennaf, lle clywodd gan aelodau am eu profiadau o allgáu digidol a thrafod y ffyrdd gorau o annog pobl i hawlio'r holl gymorth ariannol y mae ganddyn nhw hawl iddo.

Ymwelodd y Comisiynydd hefyd â Llwybrau Newydd, darparwr cymorth trais rhywiol mwyaf Cymru, i glywed am brofiadau rhywun sydd wedi goroesi cam-drin rhywiol, ac i ddysgu mwy am y gwaith sy'n cael ei wneud i gefnogi pobl hŷn sy'n profi trais rhywiol.

Ar ben hynny, cyfarfu'r Comisiynydd â KIRAN Cymru, sefydliad sy'n gweithio i hyrwyddo llesiant pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghymru, i edrych ar y materion sy'n cael eu rhannu â hi gan bobl hŷn o'r cymunedau hyn yn ystod sesiynau ymgysylltu i glywed yn uniongyrchol am brofiadau bywyd pobl.

Roedd ymweliadau a digwyddiadau ymgysylltu eraill gan dîm y Comisiynydd y chwarter hwn yn cynnwys cwrdd ag aelodau o Fforymau Pobl Hŷn Ynys Môn Gyfan a Sir Drefaldwyn i glywed am y materion sy'n effeithio ar eu bywydau, yn enwedig yn lleol, ac ymweliad ag Uwch Grŵp Dementia Gwynedd i weld drostynt eu hunain y cymorth maen nhw'n ei roi i aelodau.

Os hoffech drefnu ymweliad gan y Comisiynydd, cysylltwch â ni ar 03442 640 670 neu anfonwch e-bost at ask@olderpeople.wales.

Tynnu sylw at...

Peidiwch â cholli'r cyfle i gael eich brechiadau ar gyfer y gaeaf

Yn y rhifyn hwn, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn tynnu sylw at y rheswm pam mae brechlynnau mor bwysig i helpu i'n hamddiffyn ni rhag y ffliw a Covid-19 dros y gaeaf.

"Mae fel gwisgo eich côt gaeaf"

Mae'r ffliw a Covid-19 yn salwch anadlol sy'n ffynnu yn y gaeaf. Cael ein brechu yw ein hamddiffyniad gorau rhag clefydau difrifol. Bydd rhaglen pigiad atgyfnerthu Covid-19 yr hydref ar waith hefyd cyn bo hir. Mae pawb dros 65 oed ymysg y rheini sy'n cael cynnig pigiad atgyfnerthu Covid-19 er mwyn lleihau eu siawns o fynd yn ddifrifol wael gyda Covid-19.

I hyrwyddo'r brechiadau hyn, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi lansio ymgyrch i annog pobl i amddiffyn eu hunain y gaeaf hwn. Gan ganolbwyntio ar y thema "Mae fel gwisgo eich côt gaeaf", mae'n annog pobl i gael eu brechlynnau i ychwanegu haen ychwanegol o ddiogelwch yn y misoedd oer i ddod.

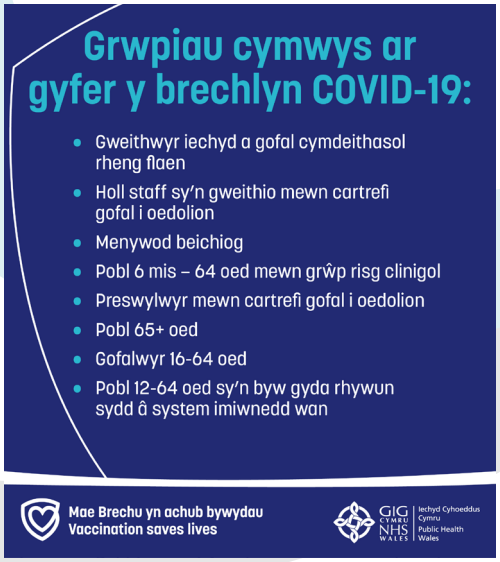
Bydd meddygon teulu a Byrddau Iechyd yn cysylltu â'r rheini sy'n gymwys gyda manylion ynghylch pryd a ble mae modd iddyn nhw gael eu brechu. Cynghorir pobl i ddod ymlaen cyn gynted â phosibl ar ôl i rywun gysylltu â nhw i gael eu brechlyn.

Rhagwelir y bydd pwysau ar y GIG dros y gaeaf, felly mae'n bwysicach nag erioed bod y rheini sy'n gymwys i gael brechlyn ffliw neu Covid-19 am ddim yn cael eu brechu i helpu i'w hatal rhag mynd yn ddifrifol wael ac i ddiogelu'r GIG y gaeaf hwn.

Meddai Dr Christopher Johnson, Epidemiolegydd Ymgynghorol a Phennaeth Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy Iechyd Cyhoeddus Cymru, "Gall ffliw fod yn ddifrifol. Rydym yn gwybod mai cael brechlyn ffliw bob blwyddyn yw un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o amddiffyn rhag y ffliw. Yn yr un modd, mae pigiad atgyfnerthu COVID-19 yn yr hydref yn ymestyn y warchodaeth rhag salwch difrifol. Mae unrhyw sgil-effeithiau o'r brechiadau yn ysgafn fel arfer a ddim yn para'n hir. Mae'r siawns o fynd yn ddifrifol wael gyda Covid-19 neu'r ffliw yn cael ei leihau'n fawr drwy frechu, yn ogystal â'r risgiau o ledaenu'r feirysau hyn. Brechu yw'r ffordd orau o amddiffyn ein hunain ac eraill y gaeaf hwn rhag salwch difrifol."

I gael y wybodaeth ddiweddaraf, gan gynnwys pwy sy'n gymwys i gael y brechlynnau ffliw a Covid-19 am ddim, ewch i: https://icc.gig.cymru/pynciau/imiwneiddio-a-brechlynnau/brechlyn-ffliw-a-phigiad-atgyfnerthur-hydref-covid-19/

Hefyd, gallwch ffonio GIG 111 i gael gwybodaeth am frechlynnau a rhaglen frechu eleni yng Nghymru.



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.