



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru  
Older People's Commissioner for Wales

# Adroddiad Blynyddol 2022-23: Crynodeb

Llais ac eiriolwr annibynnol  
ar gyfer pobl hŷn

# Rhagair

Pan ysgrifennais y rhagair ar gyfer fy adroddiad blynyddol y llynedd, fe wnes i fyfyrto ar yr ymdeimlad o obaith ymysg llawer o bobl bod y pandemig yn dod i ben ac y byddai mwy o gyfleoedd i ailgysylltu â'r bobl a'r gweithgareddau sy'n bwysig i ni.

Ond wrth i'r flwyddyn fynd rhagddi, cafodd hyn ei ddisodli rywfaint gan yr argyfwng costau byw, a oedd yn gorfodi llawer o bobl hŷn i dorri'n ôl ar hanfodion gan eu bod yn wynebu biliau amhosibl.

Ar sail yr hyn yr oedd llawer o bobl hŷn yn ei ddweud wrthyf, roedd yr optimistiaeth roeddent wedi'i deimlo yn diflannu wrth i gostau ynni fwy na dyblu, ochr yn ochr â gwasanaethau cyhoeddus yn wynebu pwysau sylweddol. Ar ben hynny, mae llawer o bobl hŷn yn dal i gael trafferth o ran cael yr hyder i fynd allan i'w cymunedau unwaith eto.

Cafodd y mathau hyn o bryderon eu hadlewyrchu yng nghanfyddiadau arolwg a gynhaliwyd gennyf yn ystod gwanwyn eleni i gofnodi profiadau pobl hŷn sy'n byw ledled Cymru, a oedd yn tynnu sylw at y ffaith mai dim ond 40% o bobl dros 60 oed oedd yn teimlo'n optimistaidd am y dyfodol (hanner lefel 2021), a bod lefelau uchel o bryder am y GIG, gofal cymdeithasol a gwasanaethau cyhoeddus eraill.

Yr wyf wedi bod, a byddaf yn parhau i fod, yn hyrwyddwr brwd o'r materion hyn, a'r materion eraill sy'n effeithio ar fywydau pobl hŷn ar hyn o bryd, gan weithredu ar eu rhan yn y gobaith y bydd hyn yn rhoi rhywfaint o sicrwydd i bobl hŷn bod rhywun yn sefyll i fyny ac yn siarad o'u plaid yn ystod y cyfnod heriol hwn.

Yn fwy cadarnhaol, gwelwyd cynnydd sylweddol yn 2022-23 mewn nifer o feysydd allweddol, gan adeiladu ar gamau gweithredu yn ystod y blynyddoedd blaenorol a phwysleisio pwysigrwydd gweithio mewn partneriaeth o ran sicrhau newid i bobl hŷn.

Roedd hyn yn cynnwys gweithio gydag awdurdodau lleol a'u partneriaid ledled Cymru, a'u cefnogi i fwrw ymlaen â chynlluniau i wneud eu cymunedau'n fwy oed-gyfeillgar – sy'n hanfodol o ran ein galluogi i heneiddio'n dda – a chwblhau eu ceisiadau i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd, yr wyf yn aelod cyswllt ohono. Mae Ynys Môn, Caerdydd a Sir y Fflint eisoes wedi gwneud ceisiadau llwyddiannus i ymuno â'r Rhwydwaith, gan gydnabod eu hymrwymiad i weithredu a mentrau oed-gyfeillgar, a disgwylir i lawer mwy ymuno yn y misoedd i ddod.



Rhagair O ran fy mlaenoriaeth i atal cam-drin pobl hŷn, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi cynllun gweithredu cenedlaethol drafft, sy'n canolbwyntio'n benodol ar atal cam-drin pobl hŷn, yn ogystal â chydabod pobl hŷn a'u hanghenion penodol yn y Strategaeth Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) sydd wedi'i diweddarau, gyda'r ddau yn cynrychioli camau pwysig i'r cyfeiriad cywir.

Yn ystod 2022-23, fe wnes i hefyd gyflawni prosiectau sylweddol i wella dealltwriaeth a thystiolaeth mewn meysydd nad oes digon o ymchwil iddynt, gan archwilio profiadau pobl hŷn nad yw eu lleisiau'n cael eu clywed yn aml.

Roedd hyn yn cynnwys ymchwil ansoddol i brofiadau dynion hŷn o gam-drin, gan gynnwys y stigma a'r rhwystrau y mae llawer o ddynion yn aml yn eu hwynebu wrth geisio cymorth, a gyhoeddwyd ochr yn ochr â galwadau am weithredu gan Lywodraeth Cymru a chyrrff allweddol.

Rwyf hefyd wedi sefydlu Grŵp Cyngori sy'n cynrychioli pobl o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, i roi cyngor ar ymchwil i brofiadau pobl hŷn o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig. Gan ddefnyddio eu cyngor, rhoddais gyllid i sefydliadau lleol ledled Cymru i gysylltu â phobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig i glywed am eu profiadau o fynd yn hŷn, ac unrhyw broblemau ac anawsterau penodol y maent yn eu hwynebu. Byddaf yn adeiladu ar hyn yn y flwyddyn i ddod, gan weithio gyda phartneriaid i alw am weithredu wedi'i dargedu a chyflawni newid. Mae fy ngwaith hefyd wedi adlewyrchu materion parhaus a rhai sy'n dod i'r amlwg ar gyfer pobl hŷn, sydd wedi codi oherwydd y pandemig neu'r argyfwng costau byw.

Roedd hyn yn cynnwys datblygu canllaw ar hawliau pobl hŷn mewn cartrefi gofal, a ddsbarthwyd i bob cartref gofal yng Nghymru ac yn ehangach drwy feddygfeydd, fferyllfeydd a lleoliadau cymunedol eraill.

Rwyf hefyd wedi parhau i godi ymwybyddiaeth o hawliau pobl i gyrchu gwybodaeth a gwasanaethau drwy ddulliau nad ydynt yn ddigidol, ac wedi archwilio a oes digon o gamau'n cael eu cymryd gan awdurdodau lleol a byrddau iechyd i gynnal yr hawliau hyn. Roedd sicrhau nad oedd pobl hŷn yn colli allan ar gymorth ariannol yn ffocws allweddol arall o fy ngwaith, ac roeddwn yn parhau i godi ymwybyddiaeth o Gredyd Pensiwn ymysg pobl hŷn a'u teuluoedd, yn ogystal â gweithio gyda chyrrff a sefydliadau allweddol i nodi ffyrdd effeithiol o estyn allan at bobl hŷn ac annog pobl i hawlio'r hyn y maen nhw'n gymwys i'w gael a'r hyn y mae ganddyn nhw hawl iddo.

Roedd clywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn ledled Cymru am y materion sy'n effeithio ar eu bywydau, a'r pethau sy'n cefnogi pobl i heneiddio'n dda, yn dal yn flaenoriaeth i mi drwy gydol y flwyddyn, ac mae wedi bod yn gadarnhaol iawn cael cyfleoedd i gwrdd ac i siarad â phobl hŷn yn eu cymunedau, boed mewn digwyddiadau mwy neu mewn grwpiau a chlybiau llai.

Mae'r ymgysylltu hwn yn darparu gwybodaeth a thystiolaeth hollbwysig i gefnogi fy ngwaith i ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer ar lefel genedlaethol a lleol, sydd wedi cynnwys ymgysylltu â Gweinidogion Llywodraeth Cymru, Aelodau'r Senedd a swyddogion; darparu tystiolaeth i Bwyllgorau'r Senedd; a chraffu ar waith cyrff cyhoeddus i nodi arferion da a lle gallai fod angen gwelliannau pellach.

Ar lefel bersonol, rwyf wedi treulio amser yn dod â llawer iawn o dystiolaeth at ei gilydd i'w rhannu ag Ymchwiliad Covid-19 y DU i sicrhau bod lleisiau a phrofiadau pobl hŷn a'u teuluoedd yn cael eu cofnodi, ac i helpu i lywio'r canfyddiadau mewn ffordd ystyrlon.

Mae hefyd wedi bod yn gadarnhaol gweld ein gwaith yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf yn cael sylw fel rhan o ymgyrchoedd ar gyfer Comisiynwyr yn Lloegr a'r Alban. Rwy'n gwybod bod pobl hŷn yng Nghymru yn gwerthfawrogi cael Comisiynydd annibynnol yn fawr, a gallai rolau tebyg mewn rhannau eraill o'r DU helpu i drawsnewid bywydau miliynau o bobl hŷn, yn ogystal â darparu cyfleoedd pwysig i Gomisiynwyr siarad â llais cyfunol ar faterion allweddol, a fyddai'n gyfrwng pwerus ar gyfer newid.

Hoffwn ddiolch i bawb a fu'n gweithio gyda mi drwy gydol y flwyddyn – yn enwedig pobl hŷn a phartneriaid – am eu cefnogaeth i frw ymlaen â'm blaenoriaethau a'm gwaith ehangach i ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer, yn ogystal ag i'm Pwyllgor Archwilio a Sicrhau Risg am y cyngor a'r cwnsela defnyddiol y maent yn eu darparu.

**Hoffwn ddiolch hefyd i aelodau fy nhîm am eu holl waith caled, eu hymroddiad a'u hymrwymiad o ran cefnogi fy ngwaith i wneud Cymru'n genedl oed-gyfeillgar lle mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, lle mae hawliau'n cael eu cynnal ac nad oes neb yn cael ei adael ar ôl.**

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

## Cyflawni fy mlaenoriaethau

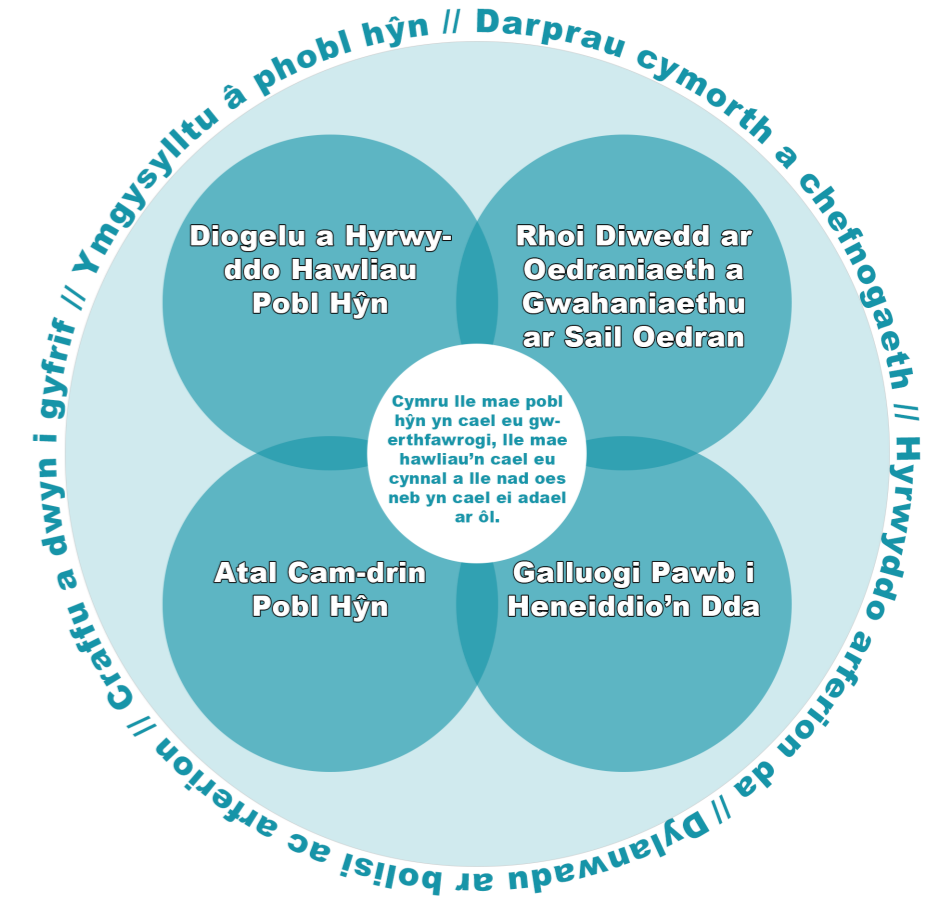
Drwy gydol 2022-23, fe wnes i gymryd camau pellach yn erbyn fy mhedair blaenoriaeth allweddol: diogelu a hyrwyddo hawliau pobl hŷn; rhoi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, atal cam-drin pobl hŷn a galluogi pawb i heneiddio'n dda. Mae fy ngwaith hefyd wedi canolbwyntio ar gefnogi pobl hŷn drwy'r argyfwng costau byw, yn enwedig drwy gynyddu'r nifer sy'n hawlio Credyd Pensiwn yng Nghymru, sy'n darparu cymorth ariannol hanfodol ac yn datgloi hawliau eraill.

Ochr yn ochr â hyn, rwyf hefyd wedi parhau i ddylanwadu ar waith a phenderfyniadau Llywodraeth Cymru a chyrrff cyhoeddus eraill i siapio polisïau ac arferion, i helpu i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw, a bod neb yn cael ei adael ar ôl.

Mae'r gwaith hwn wedi arwain at gynnydd sylweddol mewn meysydd allweddol, gan gynnwys datblygu Cynllun Gweithredu Cenedlaethol Llywodraeth Cymru i Atal Cam-drin Pobl Hŷn – y cyntaf o'i fath yn y DU – a cheisiadau llwyddiannus gan sawl awdurdod lleol yng Nghymru i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang o Ddinasoedd a Chymunedau Oed-gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd.

Rwyf hefyd wedi cael rhagor o gyfleoedd i deithio ar hyd a lled Cymru eleni i gwrdd a siarad â phobl hŷn, a chlywed yn uniongyrchol am bryderon pobl, unrhyw faterion neu heriau sy'n eu hwynebu a'u safbwyntiau ar y camau sydd eu hangen i wella pethau. Yn ystod 2022-23, fe wnes i hefyd gynnal rhaglen ymgysylltu i ddysgu rhagor am brofiadau go iawn pobl hŷn o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol ar hyd a lled Cymru ac archwilio'r mathau o gamau sydd eu hangen i wella argaeledd cymorth a gwasanaethau.

**I gael rhagor o wybodaeth fanwl am fy ngwaith yn ystod 2022-23, gan gynnwys cyfrifon wedi'u harchwilio, llwythwch Adroddiad Blynyddol a Chyfrifon 2022-23 i lawr yma: <https://comisiynyddph.cymru/amdano/adroddiadau-blynyddol/>**



# Cipolwg ar y flwyddyn 2022-23



## Ebrill 2022

Galwadau am i hawliau dynol fod yn sylfaen i Ymchwiliad Cyhoeddus Covid-19 y DU.

Dosbarthu copïau o 'Sut i osgoi oedraniaeth wrth gyfathrebu' i gyrff cyhoeddus a sefydliadau rhanddeiliaid allweddol ledled Cymru.



## Mai

Yn dweud bod gwella hawliau pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal yn hanfodol fel rhan o dystiolaeth lafar i Ymchwiliad Pwyllgor Cyfrifon Cyhoeddus a Gweinyddiaeth Gyhoeddus y Senedd ar Gomisiynu Cartrefi Gofal.

Galwadau i ddynion sydd wedi cael eu cam-drin i rannu eu profi adau fel rhan o ymchwil i wella gwasanaethau cymorth cam-drin.



## Mehafin

Cynnal gweminar Cymunedau Oed-gyfeillgar mewn Partneriaeth i rannu arferion da er mwyn cefnogi pobl hŷn i heneiddio'n dda, a dathlu gweithredu cadarnhaol.

Cyhoeddi gwaith ymchwil ar brofi adau bywyd pobl hŷn o gymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.



## Gorffennaf

Crynhoi, cyhoeddi a dosbarthu canllaw costau byw – ar-lein a chopïau papur – i ddarparu gwybodaeth am y cymorth ariannol sydd ar gael i bobl hŷn.

Croesawu cadarnhad y bydd Cynllun Cymorth Tanwydd Gaeaf Llywodraeth Cymru yn cael ei ymestyn i gynnwys aelwydydd sy'n derbyn Credyd Pensiwn, ar ôl galw am hyn yn gynharach yn y flwyddyn.



## Awst

Cyhoeddi canfyddiadau gwaith ymchwil sy'n edrych ar brofi adau dynion hŷn sy'n cael eu cam-drin, a nodi cyfres o argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru a chyrrff cyhoeddus eraill.

Cyhoeddi papur briffi o sy'n nodi'r camau sydd eu hangen i gefnogi pobl hŷn drwy'r argyfwng costau byw.



## Medi

Cyhoeddi crynodeb o ymatebion gan awdurdodau lleol a byrddau iechyd i'r canllawiau ff urfi ol a gyhoeddwyd yn 2021-22 i dynnu sylw at gamau gweithredu i sicrhau bod pobl hŷn nad ydynt ar-lein yn dal i allu cael gafael ar y gwasanaethau a'r cymorth y gallai fod eu hangen arnynt, a lle mae angen gwneud rhagor o waith.

Mynegi pryderon bod y Prif Weinidog wedi colli cyfl e hollbwysig yn y gyllideb fach i ddarparu cymorth ariannol hanfodol i bobl hŷn.



## Hydref

Lansio canllaw newydd i ddarparu gwybodaeth i bobl hŷn a'u teuluoedd am yr hawliau sydd gennym wrth symud i gartref gofal, neu fyw ynddo, a ble i gael cymorth a chefnogaeth.

Cynnal gweminar i edrych ar y camau sy'n cael eu cymryd mewn ymateb i'r adroddiad ar brofi adau dynion hŷn o gamdrin.



## Tachwedd

Cyhoeddi papur briffi o sy'n nodi'r camau sydd eu hangen i gynyddu'n sylweddol nifer y bobl hŷn sy'n cael y Credyd Pensiwn y mae ganddynt hawl iddo.

Yn galw ar unigolion a sefydliadau i wneud Addewid Credyd Pensiwn, er mwyn tynnu sylw at y camau y byddan nhw'n eu cymryd i helpu i sicrhau nad.



### Rhagfyr

Cynnal Uwchgynhadledd Credyd Pensiwn i ddod â rhanddeiliaid allweddol ynghyd i archwilio'r ff yrdd o estyn allan yn eff eithiol at bobl hŷn a'u hannog i hawlio Credyd Pensiwn.

Ymuno â dros 150 o sefydliadau fel llofnodwr llythyr ar y cyd sy'n tynnu sylw at pam mae hawliau dynol yn bwysig i bob un ohonom.



### Ionawr

Cyhoeddi canfyddiadau'r Uwchgynhadledd Credyd Pensiwn.

Yn galw am weithredu am weithredu gan Lywodraeth Cymru a'r Adran Gwaith a Phensiynau i ganfod pobl hŷn a allai fod ar eu colled.



### Chwefror

Ymateb i ganfyddiadau Ymchwiliad y CCHD/EHRC i herio penderfyniadau gofal cymdeithasol, gan dynnu sylw at bryderon y 'gwneir cam' ag oedolion sy'n derbyn gofal cymdeithasol pan fyddant yn ceisio herio penderfyniadau gofal neu wneud cwynion.

Croesawu cyhoeddi Cynllun Gweithredu LHDTC+ Llywodraeth Cymru, a'r uchelgais i sicrhau mai Cymru yw'r wlad fwyaf cyfeillgar i bobl LHDTC+ yn Ewrop.



### Mawrth 2023

Siaradwr gwadd mewn digwyddiadau oed-gyfeillgar yn Sir Gaerfyrddin ac Ynys Môn, sydd hefyd yn darparu cyfl eoedd i gwrdd ac i siarad â phobl hŷn a rhanddeiliaid, ac i ddysgu mwy am y gwahaniaeth cadarnhaol y mae mentrau lleol yn ei wneud i fywydau pobl.

Lansio fersiwn wedi'i diweddarau o'r Canllawiau Hwylus ar Atwrneiaeth Arhosol, a ddatblygwyd mewn partneriaeth â Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus.

## 2022-23 mewn rhifau

**568**

Nifer y bobl hŷn a gefnogir gan Dîm Cyngor a Chymorth y Comisiynydd



**1,750**

Nifer yr ymweliadau â Chyfeiriadur Gwasanaethau Cymorth Cam-drin y Comisiynydd

**36,228**

Nifer y bobl a gyrhaeddwyd gyda negeseuon o dudalen Facebook y Comisiynydd



**413,550**

Nifer yr argraffi adau Twitter (nifer o weithiau y gwelwyd negeseuon gan y Comisiynydd)

**29,708**

Nifer yr unigolion a ymwelodd â Gwefan y Comisiynydd

**88,529**

Nifer y tudalennau a welwyd ar wefan y Comisiynydd



**82**

Nifer yr eitemau newyddion yn ymwneud â gwaith y Comisiynydd

# Edrych Ymlaen

**Yn ystod 2023-24, byddaf yn cymryd camau pellach yn erbyn fy mhedair blaenoriaeth allweddol er mwyn diogelu hawliau pobl hŷn, rhoi diwedd ar oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, atal cam-drin pobl hŷn a galluogi pawb i heneiddio'n dda.**

Byddaf yn bwrw ymlaen â rhaglen waith sylweddol, gyda chefnogaeth fy nhîm, sy'n adeiladu ar y cynnydd a wnaed mewn meysydd allweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gan ganolbwyntio hefyd ar faterion sy'n dod i'r amlwg ac ymateb i bryderon sy'n cael eu codi gan bobl hŷn.

**Mae fy Rhaglen Waith 2023-24, sy'n rhoi rhagor o fanylion am fy nghamau gweithredu a'm canlyniadau ar gyfer y ddwy flynedd nesaf, ar gael yma: <https://comisiynyddph.cymru/amdano/strategaeth-y-comisiynydd/>**

Byddaf yn parhau i ddylanwadu ar bolisïau ac arferion yn ehangach drwy fy ngwaith gyda Llywodraeth Cymru, cyrff cyhoeddus a sefydliadau allweddol eraill ar hyd a lled Cymru, ynghyd â darparu cymorth a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn drwy fy Ngwasanaeth Cyngor a Chymorth.

Bydd fy nhîm a minnau hefyd yn teithio ar hyd a lled Cymru i gwrdd a siarad â phobl hŷn a chlywed am y mathau o gamau gweithredu a chefnogaeth a fyddai'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w bywydau. Yn yr un modd ag arfer, bydd lleisiau a phrofiadau pobl hŷn yn arwain ac yn siapio fy ngwaith, a byddaf yn sicrhau bod y rhain yn cael eu clywed a'u gweithredu gan lunwyr polisïau a phenderfyniadau.

Ar ben hynny, byddaf yn rhoi tystiolaeth i Ymchwiliad Covid-19 y DU i sicrhau bod lleisiau a phrofiadau pobl hŷn a'u teuluoedd yn cael eu cofnodi, ac i helpu i lywio ei ganfyddiadau mewn ffordd ystyrlon.

**Gyda fy nhîm, pobl hŷn a phartneriaid eraill byddaf yn gweithio i sicrhau bod Cymru'n wlad lle mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, hawliau'n cael eu cynnal a neb yn cael ei adael ar ôl.**

# 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](mailto:gofyn@comisiynyddph.cymru)  
Trydar: @comisiwnphcymru

Gwefan: [www.comisiynyddph.cymru](http://www.comisiynyddph.cymru)

# Fformatau Hygyrch

Of hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni.



**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**  
**Older People's Commissioner for Wales**