



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Heneiddio yng Nghymru:

**Safbwyntiau Pobl Hŷn Du, Asiaidd a
Lleiafrifoedd Ethnig**

**Llais ac eiriolwr annibynnol
ar gyfer pobl hŷn**

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

Trydar: [@comisiwnphcymru](https://www.instagram.com/comisiwnphcymru)

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Fformatau Hygyrch

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

Cynnwys

Rhagair	04
Cyflwyniad	06
Demograffeg yng Nghymru	07
Methodoleg	08
Themâu allweddol	10
laith	11
Iechyd a lles	12
Mynediad at wasanaethau iechyd	13
Gwahaniaethu ehangach	15
Unigrwydd ac ynysu cymdeithasol	17
Cyllid a chostau byw	18
Trafnidiaeth	20
Gofalu a gofal	21
Cynhwysiant digidol	22
Cefnogaeth a gweithgareddau penodol ar gyfer pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig	23
Profiadau cadarnhaol o fod dros 60 oed, a beth y gellid ei wella	24
Cefnogi a siapio gwaith y Comisiynydd	26
Casgliad	27
Diolch a Chydnabyddiaeth	28
Atodiad 1: Sefydliadau a gefnogodd yr ymchwil hwn	29

Rhagair

Fel Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, rwyf eisiau sicrhau bod gan bob person hŷn yng Nghymru lais, bod y cyfraniad y mae pobl hŷn yn ei wneud i'n bywydau a'n cymdeithas yn cael ei gydnabod, a bod profiadau pobl o bob cefndir yn cael eu defnyddio i wella polisïau ac arferion.

Felly, mae deall yr holl amrywiaeth o brofiadau bywyd pobl hŷn yn hanfodol i sicrhau bod cymorth a gwasanaethau'n diwallu anghenion pobl, a bod adnoddau'n cael eu cyfeirio'n briodol.

Ac eto, mae'r dystiolaeth a'r data sy'n ymwneud â bywydau pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn aml yn gyfyngedig iawn, sy'n golygu bod profiadau rhai pobl yn anweledig i bob pwrpas.

Dyna pam y gwnes i gomisiynu'r ymchwil y mae'r adroddiad hwn yn seiliedig arno, a oedd yn edrych ar brofiadau bywyd pobl ac yn ymdrin ag amrywiaeth o faterion – o fynediad at wasanaethau i argaeledd gweithgareddau cymdeithasol – gan weithio gyda sefydliadau ledled Cymru sydd â chysylltiadau cymunedol cryf â phobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.

Fel y dangoswyd gan yr amrywiaeth o safbwyntiau a phrofiadau a fynegwyd, mae pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghymru yn amrywiol, nid yn grŵp unffurf, ac roedd gan y bobl hŷn y buom yn siarad â nhw brofiadau a disgwyliadau llawer gwahanol, yn dibynnu ar eu hoedran a'u hamgylchiadau.

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi cipolwg ar y profiadau hyn, gan dynnu sylw at faterion a phryderon allweddol, i helpu i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn cael eu clywed gan lunwyr polisïau a phenderfyniadau, gan ategu gwaith hanfodol grwpiau cymunedol ledled Cymru sy'n gwneud cymaint i roi llais i'r bobl y maent yn gweithio gyda nhw ac yn eu cefnogi.

Hoffwn ddiolch i'r holl bobl hŷn a gymerodd ran yn yr ymchwil hwn a'm gwaith ymgysylltu dilynol, yn ogystal â'r 13 sefydliad ag ymgymerodd â'r cyfweiliadau ac sydd wedi darparu cymorth parhaus.



Mae'r wybodaeth a rannwyd wedi rhoi cipolwg pwysig ar amrywiaeth profiadau bywyd pobl, yn ogystal â phroblemau a rhwystrau penodol y mae pobl yn eu hwynebu, ac mae wedi helpu i siapia fy ngwaith fy hun fel Comisiynydd.

Er enghraifft, roedd pryderon a godwyd am wasanaethau meddygon teulu ac effaith allgáu digidol yn rhoi mwy fyth o ysgogiad i archwilio'r materion hyn yn fanylach a nodi'r camau gweithredu y mae angen i gyrrff cyhoeddus eu cymryd i gyflawni gwelliannau hanfodol.

Rwyf hefyd yn gweithio gyda fy nhîm i wneud gwybodaeth ac adnoddau allweddol yn fwy hygyrch i bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, gan weithio gyda grwpiau cymunedol i gynhyrchu taflenni gwybodaeth mewn gwahanol ieithoedd, a rhannu gwybodaeth mewn fformatau gwahanol fel fideo.



Heléna Herklots CBE
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Cyflwyniad

Mae profiadau bywyd pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghymru yn dal heb eu harchwilio'n ddigonol. Mae pandemig Covid-19 wedi cael effaith anghymesur ar bobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, gan gynnwys pobl hŷn, ac mae'r anghydraddoldebau a oedd yn bodoli eisoes wedi gwaethygu. Heb ffocws mwy penodol, mae pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a'r materion sy'n effeithio ar eu bywydau yn anweledig.

Mewn ymateb i hyn, ceisiodd y Comisiynydd gasglu profiadau pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig drwy weithio gyda'r sefydliadau a'r bobl y mae pobl yn ymgysylltu â nhw'n rheolaidd. Defnyddiodd y Comisiynydd rwydweithiau a dulliau ymgysylltu presennol i gysylltu â phobl hŷn (pobl 60 oed a hŷn) a gofynnodd i'r sefydliadau a'r unigolion hynny sy'n hwyluso ymgysylltu o'r fath gasglu'r adroddiadau personol neu'r profiadau bywyd o ran sut beth yw hi i bobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig dyfu'n hŷn yng Nghymru.

Roedd pobl hŷn a gymerodd ran yn gallu penderfynu beth roedden nhw eisiau ei rannu fel rhan o'u 'profiad bywyd', ac ysgrifennwyd yr adroddiad hwn ar sail y canfyddiadau hyn.

Cyn cyhoeddi, trefnodd y Comisiynydd a'i thîm ddigwyddiadau ymgysylltu dilynol gyda'r sefydliadau a'r bobl hŷn a oedd wedi cymryd rhan, yn y fformat a oedd yn gweddu orau i'r grwpiau. Cynhaliwyd rhai o'r rhain fel digwyddiadau wyneb yn wyneb, tra bod sefydliadau eraill wedi derbyn fideo, neu adborth ysgrifenedig gan y Comisiynydd.

Roedd y camau dilynol hyn yn galluogi'r bobl hŷn a'r sefydliadau a wnaeth alluogi'r ymchwil i glywed canfyddiadau'r Comisiynydd a thrafod sut roedd yr adroddiad yn cofnodi eu safbwyntiau a'u profiadau. Yn ystod sesiynau dilynol wyneb yn wyneb, roedd gan bobl hŷn ddiddordeb yn yr hyn roedd yr ymchwil wedi'i ganfod, a'r camau y mae'r Comisiynydd wedi'u cymryd o ganlyniad, sydd, fel y nodir isod, yn cynnwys gwaith sy'n canolbwyntio ar allgáu digidol a mynediad at bractisau meddygon teulu, sy'n ddau fater allweddol a godwyd fel rhan o'r ymchwil hwn.

Demograffeg yng Nghymru

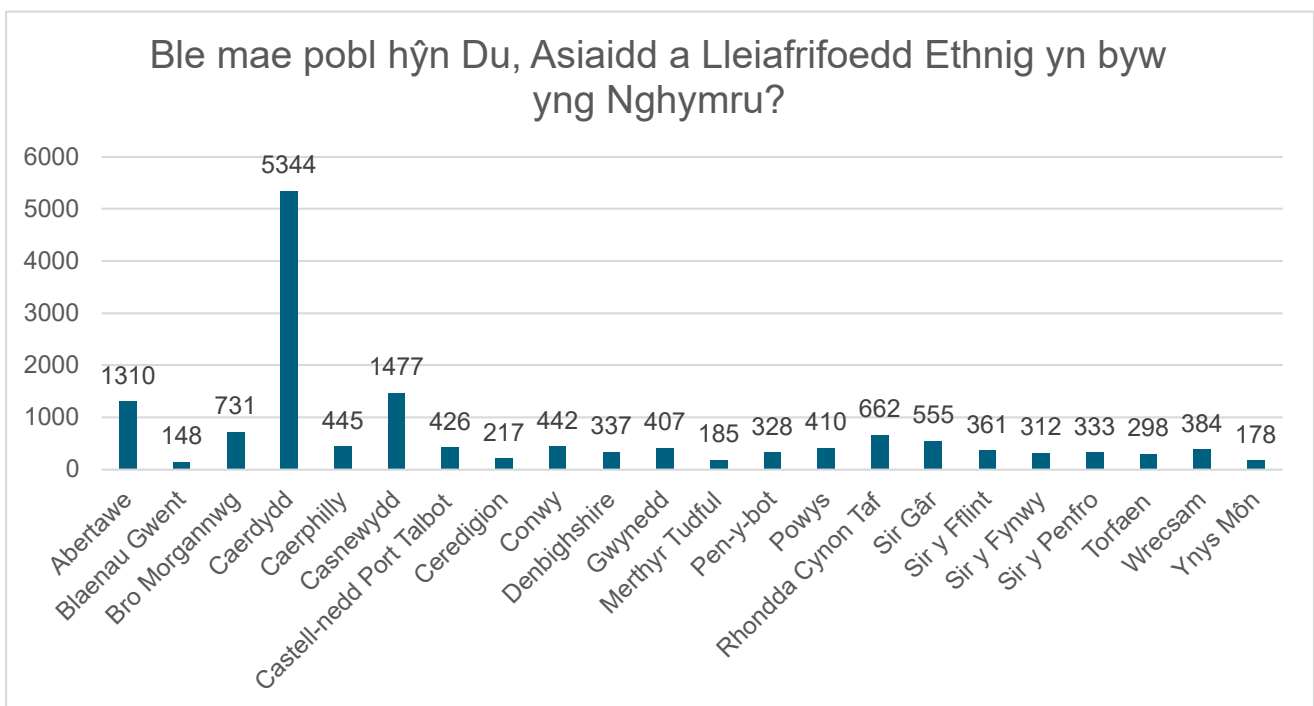
Ychydig o amrywiaeth ethnig sydd yn y boblogaeth hŷn yng Nghymru, gyda 97.8% o bobl hŷn yn nodi eu bod yn Wyn Prydeinig, er bod y rhagamcanion yn dangos y bydd hyn yn newid dros amser: Mae 98.8% o bobl dros 75 oed yn nodi eu bod yn Wyn Prydeinig, o'i gymharu â 97.2% o bobl 60-74 oed a 94.6% o bobl 16-64 oed. Mae hyn yn dangos bod tua 19,000 o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn byw yng Nghymru, 3,700 o bobl dros 75 oed, a 15,700 o bobl 60-74 oed.

Mae'n anodd amcangyfrif dadansoddiad ethnig llawn Cymru oherwydd bod pobl hŷn, yn enwedig y rhai sy'n nodi eu bod o leiafrifoedd ethnig, yn aml wedi'u tangynrychioli mewn arolygon o'r boblogaeth. Fodd bynnag, mae'n gadarnhaol bod data newydd y Cyfrifiad yn cynnwys dadansoddiadau o oedran ac ethnigrwydd.

Yn ôl y data hwn¹, mae cyfran y bobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig ar ei huchaf mewn ardaloedd trefol yng Nghymru – yng Nghaerdydd, Casnewydd ac Abertawe yn benodol – ac ar ei hisaf mewn ardaloedd gwledig a rhai rhannau o gymoedd de Cymru. Roedd nifer y bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a oedd yn byw yng Nghymru yn amrywio o 148 ym Mlaenau Gwent ac 178 ar Ynys Môn, i 5,344 yng Nghaerdydd ac 1,477 yng Nghasnewydd.

Mae'r diffyg data manwl yn tynnu sylw at bwysigrwydd ymgysylltu ac ymchwil gyda phobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig er mwyn rhoi gwell dealltwriaeth o brofiadau bywyd pobl a gwell dealltwriaeth o'r amrywiaeth yn y cymunedau hyn.

Yn y dyfodol, bydd Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol Llywodraeth Cymru yn gweithredu arolygon newydd a strategaethau samplu newid i sicrhau cyfranogiad digonol gan gyfranogwyr o leiafrifoedd ethnig. Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi cytuno i fuddsoddi mewn Uned Data Cydraddoldeb a'i sefydlu i wella data ar grwpiau nad ydynt yn cael eu clywed yn aml yng Nghymru. Mae'r naill a'r llall yn gam pwysig ymlaen o ran gwella'r data sydd ar gael am brofiadau pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.



1 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) Grŵp ethnig, Cymru a Lloegr. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/ethnicity/bulletins/ethnicgroupenglandandwales/census2021>

Methodoleg

Roedd y Comisiynydd am adeiladu ar ymgysylltu â sefydliadau sy'n cynrychioli pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a phenderfynodd y byddai rhaglen o ymgysylltu wedi'i thargeddu, gan weithio gyda grwpiau cymunedol lleol, yn ffordd effeithiol o estyn allan i glywed am eu profiadau o fynd yn hŷn.

I gefnogi'r gwaith hwn a darparu cyngor ac arweiniad arbenigol i sicrhau'r effaith fwyaf bosibl, sefydlodd y Comisiynydd Grŵp Cynghori sy'n cynnwys cynrychiolwyr o sefydliadau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a rhanddeiliaid allweddol eraill. Roedd y Grŵp Cynghori yn cefnogi ac yn siapiro methodoleg a datblygiad yr ymgysylltu wedi'i dargeddu.

Yn ystod haf 2022, cyhoeddodd y Comisiynydd ei bod yn chwilio am unigolion/mudiadau sefydledig sydd â chysylltiadau cymunedol cryf â phobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig i hwyluso sesiynau ymgysylltu i gasglu gwybodaeth am brofiadau bywyd pobl. Cafodd gwybodaeth am sut i wneud cais am symiau bach o gyllid i gefnogi hyn ei rhannu â rhanddeiliaid a thrwy'r cyfryngau cymdeithasol, a chafodd 13 o sefydliadau eu hariannu i gynnal cyfres o gyfweiliadau ansoddol manwl, lled-strwythuredig ledled Cymru i glywed gan bobl hŷn. Mae manylion y sefydliadau hyn i'w gweld yn Atodiad 1.

Darparodd y Comisiynydd set o gwestiynau cyfweiliad i ddarparu fframwaith ar gyfer strwythuro cyfweiliadau. Roedd y rhain yn ymdrin ag amrywiaeth o bynciau, gan gynnwys profiadau pobl yn ystod y pandemig, yn ogystal â materion yn ymwneud â phedair blaenoriaeth y Comisiynydd – hawliau, oedraniaeth, cam-drin a heneiddio'n dda:

1. Sut beth yw bywyd i chi fel person hŷn yng Nghymru?
2. Ydych chi'n teimlo eich bod chi erioed wedi cael eich trin yn wahanol oherwydd eich oedran?
3. A oes pethau yr hoffech eu newid i wella eich bywyd?
4. Sut byddech chi'n cael gafael ar wybodaeth neu gymorth pe bai angen cyngor neu gymorth arnoch chi?
5. Beth yw eich profiad o ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus fel meddygon teulu, ysbytai, gwasanaethau cymdeithasol?
6. Beth yw'r peth gorau am fod dros 60 oed?

Yn ystod hydref 2022, cynhaliwyd cyfweiliadau mewn amrywiaeth o fformatau, gan gynnwys sesiynau ymgysylltu un i un a sesiynau grŵp. Darparwyd cyfieithu i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cyfrannu gan ddefnyddio eu dewis iaith (nid oedd llawer o unigolion yn hyderus yn cyfathrebu yn Saesneg gan nad oedd yn iaith gyntaf iddynt).

Yn dilyn hynny, cynhaliwyd dadansoddiad thematig o'r ymatebion i nodi'r materion allweddol y mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio arnynt.

Demograffeg y Cyfranogwyr

Cymerodd cyfanswm o 263 o bobl hŷn ran mewn cyfweiliadau i rannu eu profiadau bywyd, gyda gwybodaeth ddemograffig yn cael ei darparu ar gyfer 187 o bobl. O'r 187 hyn:

- Roedd 64% yn fenywod, 36% yn ddynion
- Roedd 66 o bobl yn 55-65 oed, roedd 24 yn 66-70 oed, roedd 23 yn 71-75 oed ac roedd 19 yn 75 oed a hŷn
- Roedd 32% yn nodi eu bod yn Ddu
- Roedd 43% yn nodi eu bod yn Asiaidd

Cawsom ymatebion gan bobl hŷn sy'n byw ledled Cymru, gan roi gwybodaeth a data i ni o amrywiaeth eang o ardaloedd, gan gynnwys ardaloedd trefol a gwledig.

Roedd y sefydliadau a gefnogodd ein sesiynau ymgysylltu wedi'u lleoli ledled Cymru ac roeddent yn gallu cysylltu a chlywed gan bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig o amrywiaeth eang o gefndiroedd. Y sefydliadau a gefnogodd y gwaith oedd:

- Cymorth Iechyd Meddwl i Bobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BMHS)
- EYST (Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig a Phobl Ifanc)
- The India Centre
- Caribbean Heritage Cymru
- Cyngor Dinas Casnewydd
- Women Connect First / Mela Cymru
- Rhwydwaith Eiriolaeth Menywod (WAN)
- Cydlyniant Cymunedol Gogledd Ddwyrain Cymru CBS Wrecsam
- Zimbabwe Newport Volunteering Association
- Canolfan Datblygu Cymunedol De Glanyrafon
- Rhwydwaith Cydraddoldeb Rhanbarthol Gogledd Cymru (NWREN)
- Race Council Cymru - Windrush Elders
- Sipsiwn a Theithwyr Cymru

Fel y nodwyd uchod, roedd 187 o 263 o bobl wedi darparu gwybodaeth ddemograffig, gan gynnwys oedran, rhyw a grŵp ethnig, ond roedd pobl hefyd yn gallu aros yn ddiennw a darparu eu profiadau'n gyfrinachol os oeddent yn dymuno, a oedd yn bwysig i rai pobl, yn enwedig y rheini a oedd yn ffoaduriaid ac yn geiswyr lloches.

Daw'r dyfyniadau a ddefnyddiwyd drwy gydol yr adroddiad hwn gan unigolion a oedd wedi mynychu cyfarfodydd gyda'r grwpiau sy'n cynnal yr ymchwil hwn, neu a oedd yn aelodau ohonynt. Fodd bynnag, roedd pobl hŷn yn rhannu gwybodaeth am eu profiadau fel unigolion, yn hytrach nag fel aelodau o unrhyw grŵp ethnig, cymunedol neu gymdeithasol penodol, ac mae'n bwysig pwysleisio unigolrwydd y bobl y mae eu lleisiau wrth galon yr adroddiad hwn.

Nid yw pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn grŵp unffurf, ac nid ydynt yn aelodau o bob sefydliad, ac mae'r ymatebion a ddadansoddwyd ar gyfer yr adroddiad hwn yn pwysleisio hyn. Am y rhesymau hyn, nid ydym wedi cynnwys unrhyw wybodaeth adnabod yn y dyfyniadau nac wedi eu priodoli i unrhyw unigolyn neu grŵp.

Themâu allweddol

Rhannwyd llawer o brofiadau cadarnhaol, gan ymdrin ag ystod eang o bynciau. Dywedodd y rhan fwyaf o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig wrthym fod Cymru yn lle 'hyfryd' i heneiddio, a'u bod yn arbennig yn gwerthfawrogi gofal iechyd am ddim, y gallu i fod yn annibynnol, a gallu teithio am ddim gan ddefnyddio eu cerdyn bws. Roedd nifer o bobl hŷn yn mwynhau gallu gweithio, tra bod eraill yn mwynhau ymddeoliad cyfforddus. Roedd rhai hefyd yn falch o'r cyfleoedd a gawsant i ymgymryd â gweithgareddau a oedd yn bwysig iddynt.

Dywedodd pobl hŷn eu bod yn teimlo'n gartrefol yng Nghymru, ac roedd llawer ohonynt yn fodlon ac yn hapus. Roedd rhai'n teimlo eu bod yn cael eu hannog i fod yn annibynnol, a bod ganddynt yr adnoddau a'r gefnogaeth angenrheidiol i allu gwneud hyn. Roedd consensws hefyd bod Cymru yn lle diogel i heneiddio, ac roedd llawer o bobl hŷn yn gwerthfawrogi hynny. Roedd eraill yn hoffi Cymru fel gwlad, yn ei disgrifio fel gwlad hardd a heddychlon, ac felly'n lle braf i fyw. Roedd teimlad cyffredinol bod pobl yng Nghymru yn gyfeillgar ac yn groesawgar, a bod Cymru'n amlddiwylliannol gyda llawer o bobl a chymunedau diddorol.

Ochr yn ochr â'r profiadau cadarnhaol hyn o fynd yn hŷn, fodd bynnag, roedd pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig hefyd yn disgrifio nifer o faterion a rhwystrau sy'n effeithio ar eu bywydau ac yn effeithio ar y ffyrdd maen nhw'n ymgysylltu â gwasanaethau, cymorth a'u cymunedau:

laith: Roedd rhwystrau ac anawsterau a oedd yn ymwneud ag iaith a chyfathrebu wedi effeithio ar bobl hŷn mewn amrywiaeth o amgylchiadau, gan gynnwys wrth gael gafael ar wasanaethau a gwybodaeth, defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, a chysylltu â grwpiau cymdeithasol. Arweiniodd hyn at rwystredigaeth a phryder mewn sawl agwedd ar fywydau pobl hŷn.

Mynediad at wasanaethau: Roedd pobl hŷn yn aml yn ei chael yn anodd cael gafael ar wasanaethau, yn enwedig gwasanaethau iechyd, a gafodd ei waethygu gan bandemig Covid-19. Roedd y prif faterion a wynebwyd yn cynnwys oedi hir cyn cael apwyntiadau, anawsterau wrth drefnu apwyntiadau ar adegau cyfleus, a rhwystrau oherwydd diffyg gwasanaethau cyfieithu.

Gwahaniaethu: Dywedodd pobl hŷn fod eu hoedran a'u hethnigrwydd yn ffactorau a gyfrannodd at eu trin yn wahanol. Dywedodd pobl hŷn hefyd eu bod yn wynebu gwahaniaethu wrth gael mynediad at wasanaethau gan weithwyr proffesiynol, pobl o grwpiau oedran eraill a hyd yn oed gan bobl yn eu cymunedau eu hunain.

Teimladau o allgáu: Rhannodd pobl hŷn nifer o faterion a rhwystrau a oedd yn gwneud iddynt deimlo eu bod wedi'u heithrio o gymdeithas – gan gynnwys rhwystrau iaith, diffyg cymorth a gwasanaethau, a chael eu heithrio'n ddigidol – a oedd yn golygu bod yn rhaid i fwyafrif ddibynnu'n aml ar aelodau'r teulu, ffrindiau, grwpiau ffydd lleol ac elusennau fel ffynonellau allweddol o gymorth, gwybodaeth ac arweiniad.

Pryderon am y dyfodol: Roedd llawer o bobl hŷn yn rhannu pryderon am yr hyn y gallai'r dyfodol ei olygu iddyn nhw a'u hanwyliaid, gyda phryderon penodol am effaith iechyd gwael a phwysau ariannol.

laith

Roedd y gallu i siarad Saesneg yn amrywio'n fawr ymysg pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, ac nid Saesneg oedd yr iaith gyntaf i lawer. Roedd rhai yn gallu siarad a darllen Saesneg yn rhugl, tra nad oedd eraill yn gallu ei defnyddio o gwbl.

Roedd y rhan fwyaf o bobl hŷn yn trafod iaith yn eu hymatebion, gan dynnu sylw at y ffaith bod rhwystrau iaith yn effeithio ar sawl agwedd ar eu bywydau. Roedd rhwystrau iaith yn creu camddealltwriaeth a oedd yn aml yn gwneud i bobl deimlo'n rhwystredig ac yn bryderus oherwydd nad oeddent yn gallu cyfleu eu pwynt yn glir.

“Rwy'n cael trafferth gyda'r Saesneg a dyna fy mhryder mwyaf. I ddod ag arian i mewn a cheisio dysgu'r iaith ... weithiau rwy'n mynd yn ddryslyd iawn, yn enwedig mewn sefyllfa llawn straen neu pan fo'r iaith yn ffurfiol.”

“Mae fy Saesneg yn gyfyngedig, mae gen i hefyd nam ar fy nghlyw. Mae hyn yn ei gwneud yn heriol iawn i mi gyfathrebu a chael gafael ar y wybodaeth gywir.”

Ochr yn ochr â thynnu sylw at yr anawsterau cyffredinol a wynebir oherwydd rhwystrau iaith, roedd pobl hŷn hefyd yn trafod y ffyrdd penodol yr oedd hyn yn effeithio ar eu bywydau, fel methu â gwneud apwyntiadau, mynd i siopa neu ddefnyddio'r arian cywir. Tynnodd llawer sylw hefyd at y ffaith bod cefnogaeth drwy gyfieithwyr yn gyfyngedig iawn, er gwaethaf eu pwysigrwydd o ran helpu pobl hŷn i oresgyn rhwystrau iaith.

Felly, roedd llawer o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn dibynnu llawer iawn ar aelodau o'u teulu a'u ffrindiau am gymorth i gael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau.

“Mae gen i rwydwaith cymorth da iawn. Mae fy merch, fy chwaer, fy nithod, fy neiaint, a phawb yn helpu.”

“Rwy'n dibynnu ar deulu a ffrindiau oherwydd rhwystrau iaith.”

“Anodd, heb gefnogaeth fy rheulu gan nad yw fy Saesneg yn dda iawn.”

Mewn rhai achosion, dywedodd pobl hŷn fod rhwystrau iaith yn golygu y byddent yn ei chael yn amhosibl cael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau heb gymorth.

“Dydw i ddim yn gallu cael gafael ar gymorth gan nad ydw i'n siarad Saesneg yn dda iawn, ond bydd fy merched yn cael mynediad at lawer o gymorth i mi.”

“Byddwn yn gofyn i'm plant helpu, neu ni fyddwn yn cael unrhyw gyngor neu gefnogaeth.”

Un pryder mawr yw'r ffaith bod rhai pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael gwasanaethau gwaeth oherwydd nad oeddent yn gallu siarad Saesneg, gan dynnu sylw at eu profiadau eu hunain, yn ogystal â phrofiadau eu teulu a'u ffrindiau.

“Weithiau nid yw menywod yn gallu siarad yr iaith ac nid oes ganddynt gyfieithydd. Dydyn nhw ddim yn galw'n ôl tan dri diwrnod yn ddiweddarach. Os yw'n fater brys, rydych yn cael ei gadael.”

“Fel arfer, dydw i ddim yn teimlo fy mod i’n cael fy nhrin yn wahanol oherwydd fy oedran. Fodd bynnag, yn y feddygfa, rwy’n teimlo ychydig yn wahanol oherwydd fy iaith. Un tro, ni wnaethon nhw fy nghefnogi er fy mod i’n dioddef, fe wnaethon nhw ofyn i mi adael.”

“Rydw i wedi wynebu triniaeth anghyfartal sawl gwaith am sawl rheswm. Gall hyn fod oherwydd nad ydw i’n gallu deall Saesneg yn dda ac nad ydw i’n dda am ymateb os ydw i’n cael fy nhrin yn wael, dydw i ddim yn gallu sefyll na siarad i herio pobl eraill.”

“Mae’r rhan fwyaf o’r ffrindiau wedi encilio oherwydd y problemau iechyd a’r broblem iaith. Mae ymddygiad pobl eraill wedi effeithio ar fy hyder – rwy’n teimlo nad ydw i’n cael fy ystyried o ddifrif.”

Roedd sylwadau eraill yn tynnu sylw at y ffaith bod llawer o bobl hŷn yn teimlo’n anweledig ac nad oeddent yn cael eu clywed oherwydd rhwystrau iaith, ac roeddent yn teimlo nad oedd gan weithwyr proffesiynol ddiddordeb yn yr hyn yr oedd ganddynt i’w ddweud na’r hyn yr oeddent yn ei brofi, a oedd yn cael effaith andwyol ar eu hyder ac yn tanseilio eu ffydd mewn gwasanaethau cyhoeddus.

Yn ogystal, dywedodd pobl hŷn eu bod yn aml yn teimlo nad oeddent yn gallu lleisio eu pryderon neu herio gwasanaethau gwael, gan eu gadael yn teimlo’n rhwystredig ac yn methu â datrys problemau yr oeddent yn eu hwynebu.

Iechyd a lles

Roedd pwysigrwydd iechyd a lles da yn fater allweddol i lawer o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, a oedd yn cydnabod y rôl y gall hyn ei chwarae ym mhrofiadau pobl o fynd yn hŷn. Yn wir, roedd rhai yn cysylltu iechyd da yn benodol gyda hapusrwydd a bywyd da.

“Mae fy mywyd yng Nghymru yn dda. Rydw i’n gymharol iach gyda rhwydwaith da o deulu a ffrindiau a gweithgareddau cymdeithasol rwy’n eu mwynhau.”

“Mae bywyd yn hapus i mi, does dim byd yn fy rhoeni ar hyn o bryd, mae iechyd yn dda ar hyn o bryd.”

“Mae gen i fywyd da. Os ydym yn iach ac yn cadw’n brysur, gallwn fod yn hapus. Felly, rydw i’n hapus.”

“Mae bod yma yn dal yn iach ac yn iawn. Rydw i’n gwybod nad yw rhai pobl, fy oedran i, yn gwneud yn iawn. Rydw i’n lwcus.”

“Rydw i mewn iechyd da ac mae gen i gartref braf. Rydw i’n hapus.”

Dywedodd y bobl hŷn hyn yn aml eu bod yn teimlo’n ‘lwcus’ bod ganddynt iechyd da, gan ddweud eu bod yn deall bod pobl hŷn eraill yn llai ffodus, a beth oedd hyn yn ei olygu o ran eu profiadau.

Cafodd hyn ei adlewyrchu mewn sylwadau gan bobl hŷn eraill, a rannodd yr effaith negyddol a gafodd problemau iechyd ar eu bywydau, yn enwedig yn ystod misoedd y gaeaf. I rai, cafodd afiechyd effaith fawr ar eu bywydau o ddydd i ddydd, tra bod eraill yn profi problemau fel mwy

o boen, a oedd hefyd yn gysylltiedig â cholli symudedd. Tynnodd rhai pobl hŷn sylw hefyd at fwy o bryder a gorbryder wrth iddynt fynd yn hŷn, gan awgrymu eu bod yn cael trafferth gydag agweddau ar eu hiechyd meddwl.

Roedd materion fel y rhain yn golygu bod rhai pobl hŷn yn treulio'r rhan fwyaf neu'r cyfan o'u hamser gartref oherwydd iechyd gwael – boed hynny drwy ddewis, diffyg cymhelliant neu reidrwydd – gan eu gadael yn teimlo'n gyfyngedig ac yn methu gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw, yn aml mewn cyferbyniad â phan oedden nhw'n iau.

Roedd rhai pobl hŷn hefyd yn poeni beth allai problemau iechyd ei olygu iddyn nhw yn y tymor hwy, gan rannu pryderon ac ofnau ynghylch sut bydden nhw'n ymdopi neu'n gofalu amdanyn nhw eu hunain yn y dyfodol, yn enwedig os bydd eu hiechyd yn dirywio ymhellach.

“Rydw i hyd yn oed yn teimlo'n ofnus ynghylch mynd yn sâl, gan feddwl sut y byddaf yn gallu gofalu amdanaf fy hun os byddaf yn mynd yn sâl?”

“Mae wedi dod yn anodd mynd drwy fywyd bob dydd oherwydd problemau symudedd a phroblemau iechyd sylfaenol eraill.”

Mynediad at wasanaethau iechyd

I rai pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, roedd cael gafael ar wasanaethau iechyd yng Nghymru yn brofiad cadarnhaol a syml. Roeddent yn hapus gyda'r driniaeth a'r gwasanaethau a gynigiwyd ac a dderbyniwyd ac yn ddiolchgar am y GIG.

“Mae'r gwasanaeth yn dda, ac mae pawb yn gofalu amdanaf yn glên.”

“Profiad da gyda'r meddyg teulu. Rydw i'n teimlo bod rhywun yn gwranddo arna i pan fydda i'n mynd yno.”

“Mae gwasanaethau cyhoeddus yn dda ac yn darparu llawer o gefnogaeth, ond mae angen i fy rheulu fod yno gyda mi. Mae apwyntiadau meddyg teulu ac ysbyty wedi bod yn dda. Maen nhw'n deall fy anghenion ac yn fy nghefnogi yn unol â hynny.”

Roedd llawer o'r bobl hŷn hyn yn teimlo'n ddigon hyderus ac annibynnol i ymweld â meddygon teulu ac ysbytai ar eu pen eu hunain, ac roeddent yn canmol meddygon, nyrsys, derbynyddion, llawfeddygon a deintyddion am eu hymddygiad, eu hymddygiad proffesiynol a'u gallu i ddarparu gwasanaeth da, hyd yn oed mewn cyfnodau o straen mawr, fel yn ystod pandemig Covid-19.

Dywedodd y rhai â phrofiadau cadarnhaol eu bod yn teimlo bod rhywun yn gwranddo arnynt a bod eu hanghenion wedi cael eu hystyried, gan ddarparu gwasanaeth mwy 'personol'. I rai, roedd hyn yn golygu apwyntiadau wyneb yn wyneb amserol, ac roedd eraill yn gwerthfawrogi gallu ceisio sicrwydd dros y ffôn.

Fodd bynnag, roedd llawer mwy o bobl hŷn yn adrodd am brofiadau negyddol ac yn tynnu sylw at yr anawsterau yr oeddent wedi'u hwynebu wrth geisio cael gafael ar wasanaethau iechyd, rhywbeth a oedd yn ymddangos yn brofiad rhwystredig a digalon iawn

“Mae’n ymddangos fy mod i’n dal i wynebu drysau caeedig pan fydd angen gwasanaeth arna i. Mae hyn yn gwneud i mi deimlo’n ddigalon ac y dylwn roi’r ffidil yn y to pan nad ydw i’n cael fy nghlywed.”

“Rwy’n teimlo fy mod i’n diflannu’n araf i’r cefndir, yn enwedig gan nad ydw i’n cael fy nghlywed.”

Roedd y problemau cyffredin a brofir gan bobl hŷn yn cynnwys anawsterau wrth gysylltu â meddygfeydd dros y ffôn i geisio cyngor neu wneud apwyntiadau – roedd llinellau ffôn yn aml yn brysur neu ddim yn cael eu hateb, neu roedd galwadau pobl yn cael eu diffodd – yn ogystal ag amseroedd aros hir am apwyntiadau (hyd at dair wythnos mewn rhai achosion) a thriniaeth. Tynnodd rhai pobl hŷn sylw hefyd at effaith y pandemig, gan adrodd am broblemau tebyg wrth geisio cael gafael ar wasanaethau ysbyty a deintyddion.

“Mae fy mhrofiad gyda’r meddyg teulu wedi bod yn ofnadwy gan fy mod i’n gallu ffonio 20 gwaith a dal ddim yn cael ateb. Cyn y pandemig, doedd hi ddim yn rhy ddrwg, ond ers y pandemig dydych chi ddim yn gallu siarad ag unrhyw un o’r meddygon.”

“Mae un peth yn fy rhoeni – y gwasanaeth iechyd ar ôl Covid. Mae bron pawb fy oedran i angen y gwasanaeth iechyd yn fwy na grwpiau oedran eraill. Ers Covid, rydw i wedi dechrau meddwl y byddai’n werth cael yswiriant iechyd. Pryd bynnag y bydd angen i mi weld y meddyg teulu, byddaf yn ffonio yn y bore am 8am. Mae’r ffôn yn canu’n barhaus, ac nid oes neb ar gael i ateb yr alwad. Ar ôl dwy awr, mae’r derbynydd yn dweud, ‘Roeddem yn brysur’.”

“Mae rhestrau aros mor hir i’r GIG neu’r ysbyty.”

“Mae deintydd yn hunllef, mae’n anodd mynd ar restr deintydd a gellir dileu rhywun yn hawdd am beidio â mynd am apwyntiad am 18 mis.”

Dywedodd rhai pobl hŷn eu bod yn cael eu cymell i beidio â cheisio cael gafael ar wasanaethau iechyd o gwbl gan eu bod yn teimlo na fyddent yn gallu cael gafael ar yr hyn yr oedd ei angen arnynt, ac mewn cwpl o achosion dywedodd pobl hŷn eu bod wedi ystyried ceisio triniaeth dramor oherwydd amseroedd aros.

Pan lwyddodd pobl hŷn i gael gafael ar wasanaethau iechyd, roeddent yn wynebu rhagor o broblemau a rhwystrau, gan dynnu sylw at y ffaith eu bod yn ei chael yn anodd ‘llywio’r system’ a bod amgylcheddau gofal iechyd yn aml yn brysur, gyda llawer o gleifion a chiwiau, gan adael pobl yn teimlo eu bod yn cael eu llethu a dan straen. Fel y nodwyd yn yr adran uchod, roedd rhwystrau iaith hefyd yn aml yn creu anawsterau i bobl hŷn wrth ddefnyddio gwasanaethau iechyd, ac roedd rhai’n rhannu eu bod yn teimlo ‘nad oedd staff eisiau delio â nhw’ pan oeddent yn gofyn am wybodaeth neu gymorth.

Efallai mai’r mater sy’n peri’r pryder mwyaf i rai pobl hŷn oedd teimlo eu bod yn cael eu gwahaniaethu wrth ddefnyddio gwasanaethau iechyd oherwydd eu hethnigrwydd.

Dywedwyd bod cefnogaeth i bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn y system iechyd, fel gwasanaethau cyfieithu, yn aml yn gyfyngedig iawn, a oedd yn golygu nad oedd pobl yn gallu gwneud i’w lleisiau gael eu clywed fel cleifion eraill, a gallai arwain at staff yn colli amynedd.

Roedd pobl hŷn hefyd yn rhannu enghreifftiau o bobl yn siarad â nhw mewn ffordd nawddoglyd, neu hyd yn oed yn gweiddi arnynt, a oedd yn gwneud i bobl deimlo'n ddiwerth.

Yn frawychus, awgrymwyd hefyd gan rai bod diagnosis yn cael ei wneud ar sail lliw croen unigolyn, yn hytrach nag asesu ei iechyd neu ei symptomau'n briodol.

Yn ogystal â'r enghreifftiau hyn, tynnodd rhai pobl hŷn sylw hefyd at sut roeddent yn teimlo bod gwasanaethau iechyd yn gwahaniaethu yn eu herbyn oherwydd eu hoedran.

“Rydw i'n teimlo eu bod nhw'n fy anwybyddu ac yn priodoli popeth i fy oedran. Ydw, yn enwedig pan fydda i'n gofyn am driniaeth feddygol. Maen nhw'n poeni llai pan fyddwch chi'n hŷn. Rydw i'n gwneud fy ngorau i sefyll i fyny dros fy hun.”

“Wrth i chi fynd yn hŷn, rwy'n teimlo eich bod yn cael eich trin â llai o ofal gan wasanaethau meddygol.”

“Bu digwyddiad yn fy meddygfa pan es i i'r apwyntiad. Ni chefais fy ngweld am fwy nag awr. Pan ofynnais am wybodaeth, dywedwyd wrthyf 'Fe wnes i alw ond wnaethoch chi ddim cydnabod, a nawr mae angen i chi drefnu apwyntiad arall'. Fel pe na bai'r gwastraff amser hwn yn ddigon, fe wnaethon nhw anfon llythyr yn nodi na ddaethoch chi i'r apwyntiad, a byddwn ni'n eich tynnu oddi ar ein rhestr. Roedd hynny'n brofiad gwael iawn i fenyw 81 oed.”

Soniodd llawer o bobl hŷn am wella eu hiechyd personol eu hunain, a'r manteision y gallai hyn eu cynnig wrth iddynt fynd yn hŷn, gan dynnu sylw at y ffaith bod gwella mynediad at wasanaethau iechyd yn rhan allweddol o hyn. Dywedodd y bobl hŷn hyn y byddent yn elwa o apwyntiadau wyneb yn wyneb ac archwiliadau rheolaidd, gyda chymorth i oresgyn rhwystrau iaith, yn ogystal â gwasanaethau sy'n benodol i ddiwylliant, a chymorth ychwanegol i bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig sy'n byw gyda dementia.

Roedd y canfyddiadau hyn wedi dylanwadu ar benderfyniad y Comisiynydd i gynnal rhagor o ymchwil i fynediad at wasanaethau gofal sylfaenol a phrofiadau pobl hŷn o hyn.

Gwahaniaethu ehangach

Tynnodd pobl hŷn Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig sylw at y ffaith nad yw gwahaniaethu wedi'i gyfyngu i wasanaethau iechyd, a'u bod hefyd wedi cael eu trin yn wahanol oherwydd eu hethnigrwydd a/neu eu hoedran wrth gael mynediad at wasanaethau, yn y gweithle ac yn y gymuned.

“Rwy'n credu fy mod i'n cael fy nhrin yn wahanol oherwydd fy lliw a'm hoedran.”

“Wrth gwrs [rydw i wedi profi gwahaniaethu] ond rwy'n meddwl bod hynny yn fwy i'w wneud â bod yn ddyn Du hŷn. Nid yw Cymru wedi datblygu ers i fewnfudwyr Affricanaidd/Affro Caribiaidd, ac o Yemen ac Asia gyrraedd y 1890au. Mae'n 2022 ac mae diffyg cynrychiolaeth o'n cymuned o hyd yn ein hawdurdod lleol a'n llywodraeth leol.”

“Efallai na fydd y pethau rydych chi eisiau eu gwneud neu'r llefydd rydych chi eisiau mynd iddynt yn hygyrch oherwydd eich oedran.”

“Do, oherwydd fy ethnigrwydd, rydw i wedi profi llawer o wahaniaethu wrth geisio cael gafael ar wasanaethau oherwydd bod diffyg cyfieithydd wedi gwneud i mi deimlo fy mod i wedi cael fy nhrin yn wahanol. Hefyd, rydw i wedi profi llawer o gam-drin hiliol yn y gymuned, ac mae hyn wedi gwneud i mi ofni cael mynediad at rai gwasanaethau. Rwyf hefyd wedi cael profiad o gael fy nhrin yn wahanol yn fy ngweithle, er enghraifft nid yw dyrchafiadau’n cael eu rhoi i bobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig.”

Tynnodd rhai pobl hŷn sylw hefyd at y ffyrdd y gall gwahaniaethu effeithio ar gyfleoedd cyflogaeth, yn enwedig mewn rolau mwy proffesiynol neu rolau sy’n seiliedig ar dasgau.

“Po isaf i lawr rydych chi, po fwyaf mae eich swydd yn gysylltiedig â gwaith llaw, ni fyddwch chi’n gallu lleihau eich oriau na throsglwyddo rolau.”

“Mae cyflogwyr bob amser yn ystyried a ydw i’n gallu gwneud yr un swydd â pherson iau, fydda i’n arafach yn gwneud gwaith llafur?”

Ochr yn ochr â phoeni am fethu â chael gafael ar y gwasanaethau a’r cyfleoedd yr oedd eu hangen arnynt, dywedodd rhai pobl hŷn fod gwahaniaethu hefyd yn amlygu ei hun yn y ffordd yr oeddent yn cael eu trin yn eu bywydau o ddydd i ddydd. Roeddent yn disgrifio teimlo eu bod yn cael eu diystyru ac nad oedd eu barn yn bwysig, yn ogystal â diffyg parch gan y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

“Dydw i ddim yn teimlo bod rhywun yn gwrando arna i... mae hyder yn gallu bod yn broblem; mae’n dibynnu ar y sefyllfa...dwi’n teimlo bod gen i lai o awdurdod, ydy pobl yn gwrando arna i?”

“Rydw i’n teimlo hyn drwy’r amser gan nad ydw i’n teimlo bod pobl yn poeni amdanom ni fel pobl hŷn. Nid oes ganddynt ddiddordeb yn yr hyn sydd gennym i’w ddweud na’r hyn rydym yn ei deimlo. Mae hyn yn gyffredinol – tai, iechyd, trafnidiaeth, popeth sy’n effeithio arnom. Beth bynnag rydyn ni’n ei ddweud, mae’n teimlo nad yw pobl yn poeni am yr hyn sydd gennym i’w ddweud, felly rydyn ni’n teimlo’n anweledig bron. Dylai fod gennym yr hawl i fynegi’r hyn rydym yn ei deimlo ni waeth beth fo’n hoedran ac ati. Teimlaf fy mod yn cael fy niystyru lawer o’r amser.”

“Mae hyder weithiau’n gallu gostwng; dydy pobl ddim yn garedig...mae ganddyn nhw agwedd ddiystyriol...maen nhw’n gallu bod yn rhwystrol.”

“Rwy’n teimlo fy mod wedi cael fy nhrin yn wahanol oherwydd fy ethnigrwydd ac oedran, felly dau reswm. Dydy pobl ddim yn ein cydnabod fel pobl bwysig. Rydw i’n teimlo bod pobl yn meddwl oherwydd ein hoedran, dydyn ni ddim yn bwysig ac nad ydyn ni’n gwybod dim. Hefyd, gan mai Saesneg yw fy ail iaith, dydw i ddim yn bwysig iddynt.”

Ar nodyn mwy cadarnhaol, dywedodd llawer o bobl hŷn eu bod yn credu nad oeddent erioed wedi dioddef gwahaniaethu yn eu herbyn wrth iddynt fynd yn hŷn, gan nodi sawl rheswm pam y gallai hyn fod wedi digwydd, gan gynnwys edrych yn iau, bod yn ffit ac yn iach, bod yn weithgar yn y gymuned ac am fod Cymru’n wlad gynhwysol sy’n llawn pobl garedig a chynnes.

“Na, dydw i erioed wedi dioddef unrhyw wahaniaethu ar sail oedran. Rwyf bob amser wedi bod yn weithgar yn y gymuned ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau grŵp naill ai yn fy mywyd yn yr eglwys neu’n gymdeithasol. Rwy’n credu mai’r rheswm am hynny yw nad yw pobl yn sylweddoli pa mor hen ydw i!”

“Rwy’n teimlo fy mod i’n cael fy nhrin yn fwy parchus oherwydd fy oedran gan fy mod i’n cymryd rhan gyda phobl o bob cefndir, waeth beth fo’u hoedran, eu credo a’u cefndir crefyddol.”

“Rydw i bob amser wedi cael fy nhrin yn deg, yn gynnes ac yn gyfeillgar gan y cyhoedd pan fydda i allan.”

Roedd y bobl hŷn hyn – a oedd yn aelodau gweithgar o’r gymuned ac yn rhyngweithio’n aml â phobl o’r un anian – yn teimlo bod eu personoliaeth a’u hyder wedi cyfrannu at gael eu derbyn ac wedi lleihau’r siawns o ddioddef gelyniaeth. Roeddent hefyd yn teimlo eu bod yn cael eu trin yr un fath ag yr oeddent bob amser wedi cael eu trin, heb unrhyw wahaniaeth wrth iddynt fynd yn hŷn ar wahân i bobl, mewn rhai achosion, yn hyd yn oed yn gynhesach ac yn fwy caredig nag o’r blaen.

Fodd bynnag, roedd rhai ymatebion yn awgrymu efallai nad yw oedraniaeth wedi cael ei gydnabod neu ei fod wedi cael ei fewnoli gan bobl hŷn. Mewn rhai sefyllfaoedd, hyd yn oed lle nad oedd unigolion yn teimlo eu bod wedi profi oedraniaeth, roeddent wedyn yn sôn am deimlo’n rhy hen i gael gwasanaethau iechyd digonol, neu fod chwilio am waith wedi bod yn anoddach oherwydd eu hoedran.

Unigrwydd ac ynysu cymdeithasol

Roedd rhai pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn rhannu profiadau cadarnhaol o fyw yn eu cymuned, gan ddweud eu bod yn teimlo eu bod yn adnabyddus ac yn cael eu parchu, oherwydd eu sgiliau a’u profiadau bywyd.

“Mae’n dda ac yn gadarnhaol ac mae pobl hŷn mewn cymunedau lleiafrifoedd ethnig yn cael eu gwerthfawrogi a’u parchu gan gymunedau a theulu estynedig.”

Fodd bynnag, roedd teimladau o unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn gyffredin ymysg llawer o bobl hŷn, yn enwedig lle’r oedd unigolyn wedi profi profedigaeth. Dywedodd pobl eu bod yn teimlo’n anweledig, fel eu bod wedi cael eu ‘hanghofio’, a’u bod yn teimlo’n unig oherwydd diffyg cefnogaeth.

“Ers bod yn weddw mae’n wahanol, wedi colli fy hyder ac yn teimlo’n unig.”

“Os ydych chi ar eich pen eich hun mae’n unig iawn, rwy’n teimlo’n ynysig y rhan fwyaf o ddiwrnodau, ac mae’n ddiwrnod hir i fynd drwyddo ar eich pen eich hun. Rwy’n weddw.”

“Rwy’n teimlo’n unig iawn. Dydw i ddim yn hoffi coginio a bwyta ar fy mhen fy hun. Rydw i’n teimlo’n drist iawn. Roeddwn i’n fwy actif pan oedd y teulu o gwmpas. I un person does dim llawer o waith tŷ.”

Awgrymodd rhai pobl hŷn hefyd y gallai newid deinameg mewn cymunedau fod yn effeithio ar unigrwydd.

“Mae’n unig iawn, hyd yn oed pan fydd gennych blant ond mae pawb wedi gadael y nyth. Roeddwn i’n meddwl y byddai fel yr hen ddyddiau pan oedd cymunedau a phawb yn cymysgu gyda’i gilydd.”

“Oes, mae diffyg cymuned...mae teuluoedd yn byw ymhellach i fwrdd.”

“Rydw i’n unig, rydw i’n bwyta ar fy mhen fy hun, nawr does gen i ddim amynedd i goginio na bwyta er bod gen i blant sy’n oedolion sy’n byw yng Nghaerdydd, mae ganddyn nhw fywydau prysur.”

Roedd ymatebion eraill yn tynnu sylw at faterion ychwanegol a oedd yn gwaethygu unigrwydd ac arwahanrwydd, a oedd yn cynnwys colli trefn arferol ar ôl ymddeol neu blant yn symud allan, problemau iechyd neu symudedd cyfyngedig yn golygu nad oedd pobl yn gallu mynd allan neu deithio i weld teulu neu ffrindiau, anawsterau cael mynediad at drafnidiaeth, a diffyg teuluoedd o gefndiroedd tebyg yn byw’n lleol.

Trafodwyd rôl hanfodol grwpiau cymdeithasol a gweithgareddau i helpu i fynd i’r afael ag unigrwydd, er bod nifer o bobl hŷn yn dweud bod y mathau hyn o weithgareddau yn aml yn gyfyngedig a’u bod yn aml yn cael trafferth dod o hyd i wybodaeth am yr hyn oedd ar gael yn eu hardal.

“Weithiau, mae’n fwy na bod ar fy mhen fy hun, rwy’n unig. Pe bai yna weithgareddau ac roeddwn i’n gallu fforddio mynd iddynt, byddwn i’n mynd.”

“Dydw i ddim yn gallu mynd allan, yn ynysig iawn, a’r profiad hwn o unigrwydd gan nad oes grŵp cymorth yn fy ardal i.”

“Pe bai dim ond lle sy’n gyfarwydd, byddai gan bobl gwmni neu weithgaredd unwaith neu ddwywaith yr wythnos neu rywbeth. Dwi’n meddwl bod bwloch mawr o ran hyn yn y gymuned ar hyn o bryd.”

Dyweddodd pobl hŷn a oedd wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol eu bod wedi eu helpu i ffurfio cysylltiadau a chyfeillgarwch newydd, gan dynnu sylw at y gwahaniaeth cadarnhaol y gall y rhain ei wneud pan fydd pobl yn teimlo’n unig, a pham mae cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau o’r fath yn bwysig. Yn yr un modd, dywedodd rhai pobl hŷn eu bod wedi penderfynu gwirfoddoli neu fynd yn ôl i’r gwaith a’u bod yn teimlo bod hyn yn brofiad cadarnhaol iawn, sydd eto’n dangos pwysigrwydd y mathau hyn o gyfleoedd i gefnogi pobl hŷn a allai fod yn teimlo’n unig i wneud cysylltiadau newydd. .

Cyllid a chostau byw

Trafododd nifer o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig effaith yr argyfwng costau byw, gan rannu pryderon am eu sefyllfa ariannol. Mewn llawer o achosion, roedd pobl yn teimlo bod eu hincwm yn lleihau wrth iddynt fynd yn hŷn, gan eu gadael yn wynebu pwysau ariannol cynyddol.

Dyweddodd rhai pobl hŷn eu bod yn cael trafferth gyda chostau bwyd ac ynni, gan ddweud y

byddai cymorth gyda'r rhain yn helpu i wella eu bywydau. Yn ogystal, dywedodd nifer fod y diffyg cyllid sydd ar gael yn golygu nad oeddent yn gallu mynd allan a gwneud y pethau sy'n bwysig iddynt gan nad oeddent yn gallu fforddio costau gweithgareddau cymdeithasol na theithio, gan wneud iddynt deimlo eu bod wedi'u heithrio.

“Wrth i ni fynd yn hŷn mae ein hincwm yn gostwng ... does dim digon o arian, dydy'r pensiwn ddim yn ddigon. Pan fydd eich incwm yn lleihau, mae'n anodd, mae'n achosi straen.”

“Rwy'n ceisio siopa am eitemau rhatach.”

“Mae Costau byw yn broblem.... Mae'n anodd fforddio pethau sylfaenol ar hyn o bryd Rydw i'n bwyta llai o ffrwythau a llysiau nawr.”

Dyweddodd hyd yn oed y bobl hŷn a oedd yn ariannol ddiogel ar hyn o bryd fod ganddynt rai pryderon ynghylch sut y gallai problemau ariannol posibl effeithio arnynt yn y dyfodol.

Roedd rhan o'r trafodaethau ar gyllid yn canolbwyntio ar gyflogaeth, ac ochr yn ochr â rhannu enghreifftiau o wahaniaethu yr oeddent wedi'i wynebu wrth weithio neu chwilio am waith (fel y nodwyd uchod), tynnodd rhai pobl hŷn sylw hefyd at eu profiadau o rwystrau eraill sy'n gysylltiedig â chyflogaeth.

“Mae wedi mynd yn anoddach gan fod rhaid i rywun barhau i weithio tan yn 67 oed. Nid yw pawb dros 60 oed wedi'u bendithio ag iechyd da i barhau i weithio i'r oedran hwnnw. Pan nad yw'r economi'n perfformio, effeithir yn fwy ar yr henoed. Mae pensiynau a cynilion yn cael eu herydu gan gostau byw. Mae'r biliau ynni'n mynd i ddwysáu'r broblem ymhellach.”

“Rwy'n credu, petai modd ailddyfeisio swyddi neu waith i bobl dros 60 oed, gallwn ganolbwyntio ar ymgeisio am y swyddi hynny a theimlo bod gennych obaith oherwydd eu bod yn swyddi ar ein cyfer ni.”

Trafododd pobl hŷn a oedd swyddi 'priodol' ar gyfer pobl hŷn, a rhannodd rhai unigolion a oedd yn chwilio am waith eu bod yn poeni y byddai cyflogwyr yn meddwl y byddent yn 'rhy hen' neu'n methu ymdopi, yn enwedig gyda rolau gwaith llaw. Yn ogystal, mynegwyd rhai pryderon na fydd gweithwyr hŷn efallai'n cael cynnig cyfleoedd ar gyfer hyfforddiant neu ddyrchafiad oherwydd eu hoedran.

Yn y pen draw, roedd dewis yn ffactor pwysig: roedd pobl hŷn eisiau gallu gweithio os oedden nhw'n dymuno, ond hefyd cael yr opsiwn i ymddeol os mai dyna oedd y dewis iawn iddyn nhw.

Codwyd rhai pryderon hefyd ynghylch risgiau cam-drin ariannol ar ffurf twyll neu sgamiau. Roedd nifer hefyd yn teimlo eu bod yn arbennig o agored i niwed fel pobl hŷn.

“Mae llawer o dwyll a sgamwyr Rydych chi'n cael llawer o alwadau ffôn.”

“Mae angen mwy o addysg arnom – mae twyllwyr yn targedu pobl hŷn ar-lein. Rydyn ni'n teimlo nad ydyn ni'n cael ein haddysgu ym maes TG; hoffwn i ddysgu ond mae angen i mi ysgrifennu pethau ar bapur, rydyn ni eisiau cyrsiau digidol ond y rhai iawn.”

“Rydyn ni’n agored i niwed, mae’n embaras.”

“Mae yna lawer o dwyll a sgamiau ac mae rhywun yn cysylltu â mi’n gyson ac mae’n anodd gwybod pwy sy’n ddiffuant a phwy sydd ddim.”

Roedd pobl hŷn yn teimlo bod bod yn darged posibl yn gwneud iddynt deimlo’n ofnus, yn agored i niwed ac yn bryderus, yn ogystal â theimlo embaras ac nad oeddent wedi’i haddysgu.

Trafnidiaeth

Roedd llawer o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn methu gyrru, neu’n dewis peidio â gyrru, ac i lawer o’r unigolion hyn, roedd trafndiaeth gyhoeddus yn cael ei hystyried yn ddewis hanfodol amgen a oedd yn eu galluogi i gynnal eu hannibyniaeth. Ar ben hynny, roedd rhai pobl hŷn a oedd yn cael trafferth gyda phroblemau iechyd neu symudedd yn gweld bod trafndiaeth gyhoeddus yn ‘hanfodol’ i’w cael allan i’r gymuned.

Fodd bynnag, roedd llawer o bobl hefyd wedi cael problemau wrth ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus, a oedd yn cynnwys problemau gyda hygyrchedd (rhywbeth a amlygwyd gan bobl hŷn a oedd wedi byw mewn dinasoedd mawr yn benodol), gwasanaethau cyfyngedig ac annibynadwy, ac anawsterau wrth ddod o hyd i wybodaeth am newidiadau i wasanaethau / amserlenni. Ychwanegodd rhai pobl hŷn fod defnyddio trafndiaeth gyhoeddus i wneud pethau fel mynd i siopa neu fynd i weithgareddau cymdeithasol yn dod yn fwyfwy anodd, gan wneud iddynt deimlo’n gynyddol ynysig, ac roedd cytundeb cryf bod angen gwelliannau i annog a galluogi pobl i ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus.

“Nid yw trafndiaeth gyhoeddus yn ddibynadwy ac mae’n llai aml gyda’r nos.”

“Mae mynd allan yn anodd, mae llwybrau bysiau yn anodd.”

“Mae cysylltiadau trafndiaeth â chyrchfannau ehangach yn y DU yn eithaf da, ond nid yw cysylltiadau lleol ar gyfer siopau ac ati yn wych.”

“Mae gen i docyn bws am ddim, ond ar y llaw arall dydy bysiau byth yn brydlon.”

Roedd hi hyd yn oed yn anoddach i bobl hŷn sy’n byw mewn ardaloedd gwledig gael mynediad at dtrafnidiaeth gyhoeddus, ac roedd yr opsiynau trafndiaeth gymunedol yn aml yn gyfyngedig iawn. Dywedodd yr unigolion hyn y byddai opsiynau trafndiaeth gwell, mwy rheolaidd, a oedd yn galluogi pobl i deithio ‘i mewn i’r dref’ yn eu galluogi i fynd allan a chymdeithasu mwy. Adlewyrchwyd y farn hon gan eraill, a ddywedodd nad oeddent weithiau’n gallu mynychu gweithgareddau cymdeithasol yn eu cymunedau oherwydd diffyg opsiynau trafndiaeth.

Yn ogystal, dywedodd pobl hŷn eu bod wedi wynebu anawsterau penodol o ran mynd i feddygfeydd neu apwyntiadau ysbyty gan ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus, gyda rhai’n dweud eu bod wedi colli apwyntiadau oherwydd ei bod yn annibynadwy.

“Gwell trefniadau cludiant ar gyfer apwyntiadau ysbyty oherwydd weithiau mae apwyntiadau’n cael eu cynnig yn gynnar iawn ac mewn dinasoedd eraill. Does gan bawb ddim ceir na theuluoedd i’n gyrru ni.”

I'r rheini a ddefnyddiai drafnidiaeth gyhoeddus, roedd y tocyn bws rhatach o fudd enfawr, gyda rhai'n dweud mai dyma'r peth gorau am fod dros 60 oed a byw yng Nghymru. Roedd llawer o bobl hŷn yn dibynnu mwy ar drafnidiaeth gyhoeddus na phan oeddent yn iau, ac roedd y tocyn yn eu galluogi i wneud amrywiaeth o bethau, fel ymweld â theulu a ffrindiau, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol ac, mewn rhai achosion, mynd i'r gwaith.

“Rwy’n gwerthfawrogi’r ffordd maen nhw’n gofalu amdanaf fi o ran rhoi tocyn bws am ddim i mi.”

“Pas bws teithio am ddim yw’r peth gorau.”

“Mae gen i docyn bws i symud o amgylch Cymru os ydw i eisiau mynd allan, neu hyd yn oed i fynd i’r gwaith. Mae hynny’n draul, yn enwedig pan fydd yr arian yn brinnach – mae’n mynd ymhell.”

“Mae bywyd yn anoddach, mae’n anodd mynd allan. Mae problemau symudedd yn gwneud bywyd yn anoddach. Mae gennym docyn bws am ddim sy’n fy helpu i fynd allan weithiau.”

Dyweddodd rhai pobl hŷn y dylid rhoi tocynnau bws yn awtomatig pan fydd rhywun yn troi’n 60 oed, fel na fyddai’n rhaid iddynt wneud cais, er mwyn sicrhau y byddai pawb sy’n gymwys yn cael un. Tynnodd pobl hŷn sylw hefyd at yr anawsterau y gall ceiswyr lloches a/neu ffoaduriaid 60 oed a hŷn eu hwynebu wrth geisio cael y cerdyn bws rhatach, sy’n golygu bod angen mathau penodol o ddogfennau ategol a dogfennau adnabod. I rai pobl, roedd hyn yn golygu nad oeddent yn gallu gwneud cais am docyn ac, o ganlyniad, nad oeddent yn gallu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus gan nad oeddent yn gallu fforddio’r costau, rhywbeth sy’n golygu bod pobl hŷn mewn perygl penodol o fod yn unig ac ynysig.

Gofalu a gofal

Er bod y trafodaethau am gyfrifoldebau gofalu a gofal yn gymharol gyfyngedig, tynnodd rhai pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig sylw at eu rôl fel gofalwr neu rannu eu profiadau o gael gofal.

Mewn rhai achosion, soniodd pobl hŷn am orfod darparu gofal i’w partneriaid neu aelodau eraill o’r teulu, gan nad oeddent eisiau cael gofal gan ofalwyr cyflogedig. Dywedodd eraill eu bod wedi cael trafferth dod o hyd i ofalwyr a allai ddiwallu eu hanghenion diwylliannol neu ieithyddol, neu eu bod wedi cael gofal gwael yn y gorffennol.

“Roedden nhw’n dweud y bydden nhw’n dechrau ffisio a sganiau, rydyn ni’n dal i aros. Anaml iawn y mae’n cerdded, felly mae’n rhaid i mi ei helpu i wisgo... Dydw i ddim yn dda fy hun ond dydy o ddim eisiau gofalwyr.”

“Rwy’n siarad Bengali ac rwyf wedi bod yn chwilio am ofalwr gwrywaidd ers pedair blynedd, ond nid wyf wedi dod o hyd i un yn ein cymuned. Mae arnaf angen dynion sy’n ofalwyr sy’n siarad Bengali. Byddai’n dda gen i pe bai gen i rywun i ofalu amdanaf i ac i fod wrth fy ymyl bob amser pan fydd fy nheulu i ffwrdd yn gweithio. Pe bai gen i gydymaith Bengali, byddwn i’n teimlo’n fwy hyderus ac efallai’n ddigon dewr i fynd allan eto.”

“Gyda gwasanaethau cymdeithasol, roedd gennym ofalwyr benywaidd ar gyfer fy ngŵr pan oedd yn sâl, a helpodd i’w lanhau. Am resymau diwylliannol roedd fy ngŵr yn teimlo’n anghyfforddus gyda gofalwr benywaidd, ac yn y diwedd fe wnes i ei helpu gyda gofal personol.”

I rai pobl hŷn, roedd darparu gofal yn brofiad gwerth chweil, ac roedd enghreifftiau’n cael eu rhannu o deimlo ‘ar goll’ pan ddaeth cyfrifoldebau gofalu i ben. Fodd bynnag, roedd eraill yn ei gweld hi’n anoddach darparu gofal i anwyliaid.

“Rydyn ni’n teimlo’n gaeth i’r cartref a dydyn ni ddim yn gallu mynd allan llawer. Mae angen i mi ofalu am fy ngŵr drwy’r amser, a dydw i ddim yn cael llawer o amser i mi fy hun.”

Dyweddodd y bobl hŷn hyn y gallai’r rôl ofalu fod yn llethol, gan effeithio ar bob agwedd ar eu bywydau. Dywedodd un person hefyd ei fod wedi gorfod rhoi’r gorau i’w swydd amser llawn er mwyn gofalu am ei bartner, mater sy’n effeithio ar lawer o ofalwyr di-dâl.

Cynhwysiant digidol

Roedd llawer o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig wedi cofleidio technoleg ddigidol ac yn hyderus yn ddigidol, gan ddefnyddio’r rhyngwrwd fwyfwy i gael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau.

“Byddwn yn mynd ar-lein ac yn chwilio am y wybodaeth berthnasol sydd ei hangen arnaf.”

“Google, gan fy mod wedi gweithio drwy gydol fy mywyd, ac mae gen i sgiliau digidol da.”

Fodd bynnag, dywedodd pobl hŷn eraill eu bod yn teimlo bod technoleg yn ‘frawychus’, sy’n golygu eu bod yn teimlo nad oeddent yn gallu ymgysylltu’n ddigidol neu nad oedd ganddynt lawer o sgiliau digidol.

“Yn ddigidol, does gen i ddim cliw, nac ar y ffôn, byddwn i’n gofyn i aelod o’r teulu.”

“Sori... mae fy mab yn mynd ar-lein...dim ond ffôn symudol a Google. Dydw i ddim yn defnyddio’r pethau hyn... ond dim cyfrifiadur i bob pwrpas, dydw i ddim yn eu defnyddio.”

“Roedd bywyd yn symlach, heb yr holl dechnoleg gallem ymdopi. Ond nawr gyda systemau TG, mae’n llawer anoddach llywio a gweithio popeth allan...mae’n anodd.”

Roedd hyn yn effeithio ar fywydau pobl hŷn mewn nifer o ffyrdd, gan wneud iddynt deimlo’n aml eu bod wedi’u heithrio, eu gadael ar ôl ac wedi’u hynysu, yn enwedig pan nad oeddent yn gallu cysylltu â theulu a ffrindiau (problem benodol yn ystod y pandemig). Ar ben hynny, dywedodd rhai pobl hŷn eu bod yn teimlo cywilydd am eu diffyg sgiliau digidol, yn enwedig gan fod rhagdybiaethau’n cael eu gwneud yn aml bod gan bawb y sgiliau i gael gafael ar wybodaeth a gwasanaethau ar-lein, a bod y newid tuag at ddigidol yn achosi straen a phryder.

“...rydyn ni’n teimlo nad ydyn ni’n cael ein haddysgu ym maes TG; hoffwn i ddysgu ond mae angen i mi ysgrifennu pethau ar bapur, rydyn ni eisiau cyrsiau digidol ond y rhai iawn.”

“Mae angen cymorth digidol arnom ni ... rydw i’n teimlo fel ffŵl.”

“Mae technoleg mor ddatblygedig, ac maen nhw’n cymryd y gallwch chi ddefnyddio popeth, ond mae’n anodd iawn ei weithio allan. Mae’n gwneud i mi deimlo cywilydd ac yn drist.”

“Mae popeth ar-lein nawr, mae’n straen mawr.”

Cefnogaeth a gweithgareddau penodol ar gyfer pobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig

Soniodd llawer o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig am bwysigrwydd rhyngweithio cymdeithasol, a rôl hanfodol gweithgareddau wedi’u trefnu, i ddarparu ysgogiad, cyfleoedd dysgu, gweithgareddau llesiant corfforol, cyswllt cymdeithasol ac ymdeimlad o gymuned. Y gweithgareddau mwyaf poblogaidd oedd y rhai a oedd yn goresgyn rhwystrau ieithyddol ac yn caniatáu ar gyfer cynhwysiant.

Roedd rhai pobl hŷn yn teimlo bod cymryd rhan mewn grwpiau a chlybiau yn rhoi ystyr i’w bywydau, ac roeddent yn mwynhau cael trefn reolaidd lle gallent ryngweithio â theulu, ffrindiau a chymunedau lleol. Dywedodd eraill mai’r mathau hyn o weithgareddau oedd y peth gorau am fod dros 60 oed.

Dywedodd pobl hŷn eu bod eisiau gweld mwy o weithgareddau wedi’u hanelu’n benodol at bobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig – fel cyfleoedd ar gyfer dysgu oedolion ac dysgu ieithoedd (gyda ffioedd is), clybiau cymdeithasol / cyfeillio, yn ogystal â gweithgareddau fel dawnsio, dosbarthiadau ymarfer corff, tennis, bowlio a gwyddbwyll – a fyddai’n helpu i wella eu bywydau.

Fodd bynnag, dywedodd llawer o bobl hŷn eu bod yn cael trafferth cael mynediad at y mathau hyn o weithgareddau lle’r oeddent yn byw.

“Byddai’n braf cael mwy o glybiau ar gyfer lleiafrifoedd ethnig, fel dosbarth cadw’n heini ar gyfer menywod dros 60 oed, teithiau a thripiâu.”

“Rwy’n byw ymhell i ffwrdd o gymunedau amrywiol lleol, heb unrhyw grwpiau lleiafrifoedd ethnig yn fy ardal. Mae yna grwpiau ond ymhell i ffwrdd o fy nhŷ a dim trafndiaeth na help i gyrraedd yno ac yn ôl.”

“Ie, cyfranogi mwy mewn prosiectau a chyfarfodydd elusennol ble mae yna grwpiau o ffrindiau o wahanol ddiwylliannau ac ati. Mae angen gwneud mwy o ran addysg ac ar gyfer cymysgu mwy - weithiau mae cymunedau Prydeinig eraill yn meddwl nad ydyn ni o gymunedau gwahanol yn cymysgu. Dylid newid hynny.”

“Y cyngor lleol neu sefydliad cymunedol i sicrhau eu bod yn darparu gweithgareddau neu weithdy crefft sy’n fwy ystyriol o oedran er mwyn ein cadw’n iach yn feddyliol.”

Dyweddod nifer o bobl hŷn eu bod yn ei chael yn anodd dod o hyd i wybodaeth am weithgareddau yn eu hardal, a dywedwyd fod angen gwell hyrwyddo, gwybodaeth benodol wedi'i hanelu at bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, a gwell cynrychiolaeth o bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn eu cymunedau mewn deunyddiau cyfathrebu.

“Dwi’n gweld nad oes cymaint o wasanaethau ar gyfer pobl BAME hŷn yng Nghasnewydd lle rydw i’n byw. Dim clybiau cinio arbenigol ac ati... rwy’n gweld bod y data/gwybodaeth am ethnigrwydd yn wael iawn.”

“Yn gyntaf oll, gwell gwybodaeth am y gwasanaethau a’r cyfleusterau sydd ar gael. Nid yw taflenni lliwgar ac artistig, hyd yn oed mewn gwahanol ieithoedd, bob amser yn gweithio i bawb. Mae nifer ohonom sy’n bobl hŷn efallai angen mwy na chyfieithiad, ond esboniad hefyd.”

“Ie, dylai pobl gael mwy o wybodaeth gan y cyngor a sefydliadau eraill er mwyn iddynt allu manteisio ar grantiau a chyllid, ac nid ydynt yn gwybod sut i ddod o hyd i wybodaeth.”

Profiadau cadarnhaol o fod dros 60 oed, a beth y gellid ei wella

Er bod pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig wedi tynnu sylw at y problemau a’r heriau maent yn eu hwynebu mewn sawl agwedd ar eu bywydau, fel yr archwiliwyd uchod, mae hefyd yn bwysig nodi bod heneiddio yn brofiad cadarnhaol i lawer o bobl, ac roeddent yn dweud ei fod yn eu gwneud yn hapus i fyw yng Nghymru.

“Rwyf wedi byw yng Nghymru y rhan fwyaf o’m bywyd fel oedolyn, o’r adeg y priodais yma yng Nghasnewydd ym 1985, wedi cael ein dau blentyn a’u magu yma, gallaf ddweud yn onest bod hyn wedi bod yn gartref i mi.”

“Rydw i’n eithaf hapus fy mod i’n heneiddio yng Nghymru, yn enwedig gan fod pawb yma’n annog pobl hŷn i fod yn annibynnol, ac rydw i’n hoffi hynny. Rwy’n cymharu fy hun â phobl hŷn yn ôl yn fy ngwlad enedigol, ac rwy’n credu eu bod yn edrych yn hŷn na’u hoedran oherwydd eu bod yn gwbl ddibynnol ar eraill.”

“Mae bod yn berson hŷn a byw yng Nghymru yn teimlo’n wych. Oherwydd bod Cymru’n lle hardd a heddychlun iawn i fyw ynddo.”

Teimlai rhai pobl hŷn nad oedd dim y gellid ei wella am eu bywydau, a bod eu profiadau o fynd yn hŷn wedi bod yn gadarnhaol. Rhannwyd nifer o resymau am hyn, gan gynnwys llai o straen, mwy o ymdeimlad o ryddid, a mwy o amser rhydd.

“Rydyn ni’n hapus oherwydd bod ein teulu yn byw yma, felly fydden ni ddim yn newid dim gan mai dyma’r gorau.”

“Mae’n teimlo fel mai dyma fy amser i nawr. Rydw i’n gallu gwneud yr hyn rydw i’n ei hoffi.”

“Rwy’n hoffi’r rhyddid mae’n ei gynnig.”

“Eich amser eich hun, heb straen, mae bywyd yn dda, mae bywyd yn dechrau.”

Tynnodd llawer o bobl hŷn sylw hefyd at dreulio amser gyda theulu, yn enwedig wyrion, fel un o'r pethau gorau am fynd yn hŷn.

“Y rhyddid i fwynhau amser gyda'r wyrion a'r wyresau.”

“Mae'n braf bod ar gael i helpu gyda fy wyrion a wyresau.”

“Y cyfan y mae'n rhaid i mi ei wneud yw difetha wyrion a wyresau.”

Roedd cael mwy o amser a llai o gyfrifoldebau – o ganlyniad i ymddeol neu weithio llai o oriau, neu ddim angen 'cadw tŷ' mwyach – hefyd yn galluogi rhai pobl hŷn i ddilyn diddordebau newydd neu ddychwelyd at hen hobiau.

“Rwy'n meddwl mai'r peth gorau am fod dros 60 oed yw mai fi yw fy fos fy hun. Dim brysio'n gynnar yn y bore, dim mwy o dagfeydd traffig yn y bore, dim morgais i'w dalu. Gallaf eistedd yn ôl a gweld pobl ifanc yn gwneud camgymeriadau neu'n llwyddo. Rhoi cyngor pan ofynnir am hynny. Mae gen i fwy o amser i fy ffrindiau a fy nghymdogion. Mwy o amser i ddysgu crefftau newydd. Does dim FI na FY yn fy ngeirfa mwyach.”

“Yn y ganolfan gymunedol leol, roedd grŵp lle'r oedd gennym wahanol weithgareddau fel mynd allan am dro, dosbarthiadau coginio, celf a chrefft a llawer mwy o weithgareddau. Cawsom lawer o gefnogaeth ym mhob iaith i helpu i ddatrys problemau i bawb.”

Cefnogi a siapio gwaith y Comisiynydd

Mae'r profiadau a rannwyd gan bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, a'r anawsterau penodol a amlygwyd, wedi cefnogi gwaith y Comisiynydd i ddylanwadu ar ystod eang o bolisiâu ac arferion, drwy ddarparu tystiolaeth hanfodol sy'n dangos yr amrywiaeth yn y boblogaeth hŷn yng Nghymru.

Ar ben hynny, roedd gwaith y Comisiynydd gyda phobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig hefyd yn bwysig o ran datblygu dau ddarn allweddol o waith sy'n ymwneud ag allgáu digidol a mynediad at wasanaethau gofal iechyd sylfaenol.

Yn ystod hydref 2023, gwahoddodd y Comisiynydd bobl hŷn ledled Cymru i rannu eu profiadau o allgáu digidol a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar eu bywydau, yn ogystal ag unrhyw enghreifftiau o arferion da. Er mwyn estyn allan mor eang â phosibl at bobl hŷn, rhannodd y Comisiynydd wybodaeth am y gwaith hwn a'i harolwg gyda'r grwpiau a gefnogodd yr ymchwil hwn, er mwyn iddynt allu ei ddsbarthu i bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig ac annog pobl i ddweud eu dweud.

Roedd y profiadau a rannwyd â'r Comisiynydd yn sail i'w hadroddiad 'Dim Mynediad', a gyhoeddwyd ym mis Ionawr 2024, sy'n tynnu sylw at y ffaith bod pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn aml yn wynebu rhwystrau ychwanegol sy'n ymwneud ag iaith a hygyrchedd, ac yn galw am ragor o gamau i fynd i'r afael â'r mathau hyn o faterion.

Roedd profiadau pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig hefyd yn rhan allweddol o adroddiad y Comisiynydd ar fynediad pobl hŷn at feddygfeydd, a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2024. Mae'r adroddiad yn cynnwys dyfyniadau a rannwyd fel rhan o'r ymchwil hwn ac mae'n cynnwys adran benodol sy'n edrych ar y materion penodol y gallai pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig eu hwynebu, yn ogystal ag argymhellion penodol i fynd i'r afael â'r rhain.

Bydd y darnau hyn o waith yn cyfrannu rhywfaint at fynd i'r afael â'r heriau a nodir yn yr adroddiad hwn, ond mae'r Comisiynydd hefyd eisiau gweld camau pellach i sicrhau bod pobl hŷn yn eu holl amrywiaeth yng Nghymru yn cael eu gwerthfawrogi, bod hawliau'n cael eu cynnal, a bod pawb yn gallu heneiddio'n dda

Casgliad

Comisiynwyd y gwaith hwn i helpu i roi llais i bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig, ac mae'n rhoi cipolwg ar brofiadau bywyd pobl o heneiddio yng Nghymru. Mae'n gadarnhaol bod llawer o bobl hŷn wedi sôn am brofiadau da, a phethau gwerthfawr iawn fel gofal iechyd am ddim a'r tocyn bws rhatach, a oedd yn eu helpu i fod yn annibynnol, yn ogystal â chyfleoedd sydd ganddynt i fynd ar drywydd gweithgareddau sy'n bwysig iddynt.

Fodd bynnag, disgrifiodd pobl hŷn hefyd nifer o faterion a rhwystrau sy'n effeithio ar eu bywydau ac sy'n effeithio ar y ffordd y maent yn ymgysylltu â gwasanaethau, cymorth a'u cymunedau, gan gynnwys rhwystrau iaith, gwahaniaethu, teimladau o allgáu, a phryderon am y dyfodol. Er enghraifft, fel y nodwyd uchod, roedd materion penodol yn ymwneud ag allgáu digidol yn golygu bod pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu gadael ar ôl, ac yn bryderus, ac roedd cael gafael ar wasanaethau meddygon teulu yn aml yn anodd hefyd.

Yn union fel nad yw pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn grŵp unffurf, nid yw Cymru yn lle unffurf, ac roedd lle'r oedd pobl yn byw yn cyfrannu at siapio eu profiadau. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd atebion a gweithredu lleol fel rhan o'r gwaith o fynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig mewn gwahanol rannau o Gymru.

Mae angen lle a chyfle i bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw, beth bynnag fo'r pethau hynny, ac mae'r profiadau a rannwyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd cymorth a gweithgareddau penodol i alluogi pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig i heneiddio'n dda a pharhau i fwynhau byw yng Nghymru.

Wrth i ddemograffeg Cymru barhau i newid, mae'n hanfodol bod mwy o ddata a thystiolaeth yn cael eu casglu am brofiadau bywyd pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghymru er mwyn i lunwyr polisïau a phenderfyniadau ddeall y pethau sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau pobl, yn ogystal â lle mae angen adnoddau i fynd i'r afael â materion a heriau penodol i sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl

Diolch a Chydnabyddiaeth

Hoffai'r Comisiynydd ddiolch i'r holl bobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a gyfrannodd at yr adroddiad hwn drwy rannu eu profiadau mor agored er mwyn rhoi darlun o brofiadau bywyd pobl hŷn Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghymru. Diolch hefyd i'r holl sefydliadau a grwpiau a weithiodd gyda'r Comisiynydd i estyn allan at bobl hŷn a hwyluso sesiynau i gofnodi eu profiadau, yn ogystal ag i aelodau'r Grŵp Cynghori am eu mewnbwn a'u cefnogaeth.

Atodiad 1

Sefydliadau a gefnogodd yr ymchwil hwn:

- Cymorth Iechyd Meddwl i Bobl Ddu, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BMHS)
- EYST (Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig a Phobl Ifanc)
- The India Centre
- Caribbean Heritage Cymru
- Cyngor Dinas Casnewydd
- Women Connect First / Mela Cymru
- Rhwydwaith Eiriolaeth Menywod (WAN)
- Cydlyniant Cymunedol Gogledd Ddwyrain Cymru CBS Wrecsam
- Zimbabwe Newport Volunteering Association
- Canolfan Datblygu Cymunedol De Glanyrafon
- Rhwydwaith Cydraddoldeb Rhanbarthol Gogledd Cymru (NWREN)
- Race Council Cymru - Windrush Elders
- Sipsiwn a Theithwyr Cymru



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales