Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Canllawiau Cyfathrebu i Sefydliadau wrth Godi Ymwybyddiaeth o Sgamiau a Thwyll

Y Cefndir

Rôl Comisiynydd Pobl Hŷn annibynnol Cymru yw amddiffyn a hyrwyddo hawliau pobl hŷn yng Nghymru. Mae atal pob math o gam-drin pobl hŷn yng Nghymru yn flaenoriaeth allweddol i Gomisiynydd Pobl Hŷn.

Mae'r Comisiynydd wedi siarad â llawer o bobl hŷn sy'n poeni am y perygl o gael eu sgamio. Gall unrhyw un, o unrhyw oed, ddioddef oherwydd sgam. Fodd bynnag, mae ymchwil yn dangos bod rhai pobl hŷn, oherwydd eu hamgylchiadau (anghenion gofal cynyddol neu deimladau o unigrwydd ac unigedd cymdeithasol, er enghraifft), mewn mwy o berygl o gael eu sgamio [i]. Mae tystiolaeth gan y corff Safonau Masnach Cenedlaethol yn dangos bod dros hanner y bobl dros 65 oed wedi cael eu targedu gan sgamwyr [ii]. Yn yr un modd, canfu Age UK fod dros 5 miliwn o bobl dros 65 oed yn y DU yn credu eu bod wedi cael eu targedu gan sgamwyr [iii]a bod person hŷn fel arfer yn dioddef twyll bob 40 eiliad[iv]. Gall canlyniadau sgamiau ariannol fod yn arbennig o niweidiol i rywun hŷn[v].

Ym mis Hydref 2023, cynhaliodd Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, ar y cyd â Heddlu Dyfed Powys, drafodaeth bord gron i edrych ar y mathau o sgamiau sy'n effeithio ar bobl hŷn. Trafododd y cyfranogwyr effaith sgamiau; yr 'amodau' cymdeithasol sy'n eu gwneud yn agored i weithgareddau sgamwyr (yr 'argyfwng costau byw' a chau banciau'r stryd fawr, er enghraifft), a'r camau y mae angen eu cymryd i sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu diogelu rhag sgamiau. Cytunwyd bod angen codi ymwybyddiaeth o sgamiau ymysg pobl hŷn a chynhaliodd Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru ymgyrch cyfryngau cymdeithasol fach yn y cyfnod cyn Nadolig 2023. Arweiniodd y trafodaethau hefyd at ddarn pwysig arall o waith. Dywedodd y cyfranogwyr, er bod llawer o wahanol ddeunyddiau codi ymwybyddiaeth ar gael erbyn hyn, ychydig iawn o waith sydd wedi cael ei wneud i werthuso eu heffaith o safbwynt pobl hŷn. Gwnaed gwaith gyda grwpiau pobl hŷn ledled Cymru, i gasglu eu barn ar effeithiolrwydd yr adnoddau sydd ar gael ar hyn o bryd i atal pobl rhag cael eu sgamio.

Y Sesiynau

Cynhaliwyd y sesiynau rhwng mis Ionawr a mis Gorffennaf 2024, gyda saith grŵp o bobl hŷn ar draws gwahanol rannau o Gymru. Dewiswyd y grwpiau'n ofalus i adlewyrchu amrywiaeth pobl hŷn yng Nghymru, gan gynnwys amrywiaeth o ddynion, menywod, siaradwyr Cymraeg a phobl hŷn Du, Asiaidd ac ethnig-leiafrifol. Fe wnaeth oddeutu 180 o bobl hŷn gymryd rhan yn y prosiect hwn, ac mae'r Comisiynydd yn ddiolchgar iawn i bob un ohonynt. Cyflwynwyd i'r bobl hŷn yn y grwpiau hyn ddeunyddiau codi ymwybyddiaeth o sgamiau, mewn amrywiol fformatau (er enghraifft, taflenni, cylchlythyrau, llyfrynnau, a negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol). Gofynnwyd am sylwadau ar bynciau gan gynnwys hyd yr adnodd, y delweddau, a'r iaith a ddefnyddir i siarad am sgamiau. Rhoddwyd ystyriaeth hefyd i ba mor werthfawr yw ffyrdd eraill o rannu gwybodaeth – er enghraifft, drwy grwpiau trafod wyneb yn wyneb.

Cadarnhaodd y gwaith pa mor amserol a phwysig yw codi ymwybyddiaeth o sgamiau ymysg pobl hŷn. Roedd gan y cyfranogwyr o bob grŵp ddiddordeb mawr yn hyn ac roeddent yn awyddus i siarad am sgamiau; roeddent eisiau gwybodaeth i ddeall y tactegau y mae sgamwyr yn eu defnyddio, a beth allen nhw ei wneud i amddiffyn eu hunain rhag sgamiau. Ym mhob sesiwn, cafwyd pobl hŷn a oedd naill ai wedi cael eu sgamio eu hunain, neu a oedd yn gwybod am rywun a oedd wedi cael ei sgamio.

Ar sail y trafodaethau yn y sesiynau, nodwyd rhai egwyddorion 'arfer da'. Bydd y rhain yn ddefnyddiol i sefydliadau eu hystyried wrth godi ymwybyddiaeth o sgamiau ymysg pobl hŷn.

Pwyntiau i'w Hystyried wrth Gyfathrebu â Phobl Hŷn am Sgamiau

- Nid grŵp unffurf mo pobl hŷn, mae ganddynt anghenion amrywiol a ffyrdd o dderbyn gwybodaeth y maen nhw'n eu ffafrio. Dylai gwybodaeth gael ei darparu mewn amrywiol fformatau wrth geisio codi ymwybyddiaeth o sgamiau a thwyll.

- Gall sefydliadau fanteisio ar arbedion effeithlonrwydd y rhyngrwyd / cyfryngau cymdeithasol i godi ymwybyddiaeth o sgamiau a thwyll. Fodd bynnag, rhaid inni gofio bod nifer fawr o bobl hŷn yng Nghymru nad ydynt yn defnyddio technoleg ddigidol; - nid oes gan 31% o bobl

dros 75 oed yng Nghymru fynediad i'r rhyngrwyd gartref [vi]. Dylai gwybodaeth hefyd fod ar gael drwy ddulliau eraill (drwy ddeunyddiau wedi'u hargraffu, er enghraifft). Mae gwaith gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn dangos bod sawl rheswm pam nad yw pobl hŷn yn defnyddio technoleg ddigidol; gall hyn gynnwys diffyg cymhelliant neu hyder, neu bryderon ynghylch pa mor fforddiadwy ydy technoleg ddigidol [vii]. Roedd rhai pobl hŷn yn credu y gallent fod yn fwy agored i sgamiau pe byddent yn defnyddio technoleg ddigidol. Felly, gallai pryderon am sgamiau eu gwneud yn fwy annhebygol o ddefnyddio technoleg ddigidol.

Deunyddiau Ysgrifenedig

Cafwyd ymateb cymysg iawn gan bobl hŷn ynghylch pwysigrwydd gwybodaeth ysgrifenedig i godi eu hymwybyddiaeth o sgamiau. Roedd rhai pobl hŷn yn awyddus i gael gwybodaeth ysgrifenedig am sgamiau tra bod eraill ddim. Hyd yn oed ymysg y bobl hŷn hynny a oedd yn gwerthfawrogi deunyddiau ysgrifenedig, roedd rhai ffactorau'n gwneud dogfen yn fwy tebygol o gael ei darllen.

Hyd y Ddogfen

- Fel rhan o'r sesiynau trafod, cyflwynwyd i'r bobl hŷn amrywiaeth o ddeunyddiau o wahanol hyd (rhai yn un neu ddwy dudalen o hyd, eraill dros 50 tudalen). Y neges glir oedd y dylai gwybodaeth ysgrifenedig fod yn fyr ac yn gryno. Nid oedd pobl hŷn eisiau darllen llyfrynnau na dogfennau hirfaith, gan bwysleisio na fyddent yn cymryd sylw o ddeunyddiau hirfaith. Y consensws oedd mai dim ond tudalen neu ddwy o hyd y dylai dogfennau fod ar y mwyaf.

Iaith

Codwyd sawl mater mewn perthynas ag 'iaith' deunyddiau codi ymwybyddiaeth:

- Wrth geisio codi ymwybyddiaeth o sgamiau a thwyll, mae'n bwysig defnyddio terminoleg sy'n gyfarwydd ac yn berthnasol i bobl hŷn. Gellid bod pryderon ynghylch defnyddio'r gair 'sgam' wrth siarad â phobl hŷn – efallai bod y gair 'sgam' yn lleihau difrifoldeb troseddau'r rheini sy'n mynd ati i dwyllo pobl hŷn. Fodd bynnag, roedd pobl hŷn yn glir bod 'sgam' yn air a oedd yn cael ei gydnabod a'i ddeall.

- Dywedodd pobl hŷn wrthym y dylai gwybodaeth am sgamiau fod yn hawdd ei darllen; ni ddylai deunyddiau fod yn rhy gymhleth na chynnwys jargon. Roedd pobl hŷn yn 'osgoi' darllen testun a oedd yn gymhleth ac yn ddryslyd.

- Roedd hefyd yn bwysig ystyried yr iaith/ieithoedd y mae'r bobl hŷn mewn cymuned darged yn ei siarad (roedd rhai cyfranogwyr yn siarad Cymraeg fel iaith gyntaf, er enghraifft; roedd eraill yn siarad Arabeg neu Wrdw). Dywedodd y bobl hŷn hyn y byddent yn debygol o ddarllen gwybodaeth ysgrifenedig pe bai ar gael yn eu hiaith gyntaf. Dywedodd rhai pobl hŷn ba mor anodd y gallai fod i ddeall gwybodaeth, pan oedd ar gael yn Saesneg yn unig.

- Mae angen ystyried yn ofalus yr iaith sy'n cael ei defnyddio i ddisgrifio'r profiad o gael eich sgamio. Mae ymchwil yn dangos bod llawer o bobl hŷn yn poeni am gael eu beio neu eu dal yn gyfrifol am gael eu sgamio ac, o ganlyniad, nid ydynt yn datgelu eu profiadau.[viii] Roedd sgyrsiau yn y sesiynau yn dangos bod llawer o bobl hŷn yn teimlo embaras a chywilydd os cawsant eu sgamio. Nid oedd yn anghyffredin i bobl deimlo'n gyfrifol am yr hyn a ddigwyddodd; gan deimlo'n ddig wrthyn nhw eu hunain a chredu y dylent fod wedi 'gwybod yn well'. Dylai deunyddiau codi ymwybyddiaeth herio'r stigma sy'n gysylltiedig â sgamiau; gan bwysleisio y gall sgamiau effeithio ar unrhyw un o unrhyw oed a bod sgamwyr yn defnyddio dulliau soffistigedig iawn i ddylanwadu ar eu 'targed' a chymryd mantais ohonynt. Mae'n bwysig osgoi dweud pethau fel bod rhywun wedi 'syrthio' am sgam wrth siarad am sgamiau; gallai iaith o'r fath awgrymu bod dioddefwr wedi bod yn ddiniwed a'i fod rywsut ar fai am gael ei sgamio.

- Nid oedd pobl hŷn weithiau yn ymwybodol y gallent gael eu twyllo mewn ieithoedd ar wahân i'r Saesneg. Nid oedd rhai cyfranogwyr Cymraeg eu hiaith yn ymwybodol, er enghraifft, y gallai sgamwyr weithio drwy gyfrwng y Gymraeg. Mae'n bwysig tynnu sylw at hyn mewn deunyddiau codi ymwybyddiaeth, er mwyn galluogi pobl hŷn i amddiffyn eu hunain rhag sgamwyr.

Delweddau

- Cafwyd ychydig o sylwadau am ddefnyddio delweddau gweledol mewn deunyddiau ysgrifenedig. Fodd bynnag, dywedodd rhai pobl hŷn eu bod yn ffafrio deunyddiau lliwgar a oedd yn cynnwys delweddau, i wahanu'r testun. Dylid bod yn ofalus wrth ddefnyddio lluniau a delweddau. Dywedodd rhai pobl hŷn nad oeddent yn siarad Saesneg fel iaith gyntaf, pe bai'r ddelwedd yn aneglur neu'n amwys yn ei hystyr, y gallai hyn ei gwneud yn anoddach iddynt ddeall y testun ysgrifenedig. Dylai delweddau gweledol felly ychwanegu at wybodaeth ysgrifenedig a'i hategu er mwyn ei gwneud yn haws ei deall.

- Dywedodd rhai pobl hŷn eu bod yn hoffi gweld hiwmor yn cael ei ddefnyddio mewn adnoddau. Fodd bynnag, mae'n bwysig osgoi delweddau, a allai gyfrannu at 'feio'r dioddefwr' (sy'n awgrymu bod y rheini sy'n cael eu 'sgamio' yn ddiniwed, wedi 'syrthio' am sgam ac y dylent fod wedi gwybod yn well). Mae hefyd yn bwysig osgoi delweddau sy'n stereoteipio pobl hŷn, ac sydd felly'n dangos rhagfarn ar sail oedran yn y negeseuon. Mae gan y Ganolfan Heneiddio'n Well lyfrgell ddelweddau ddefnyddiol, sydd â delweddau o heneiddio'n gadarnhaol [ix].

- Edrychwyd ar y cwestiwn a fyddai pobl hŷn yn fwy tebygol o ymddiried mewn gwybodaeth ysgrifenedig pe bai wedi cael ei chynhyrchu gan sefydliadau penodol fel yr heddlu, neu sefydliad sector gwirfoddol hysbys. Dywedodd rhai pobl hŷn y byddent yn fwy tebygol o ymddiried mewn gwybodaeth pe bai, er enghraifft, wedi cael ei marcio â logo'r heddlu. Fodd bynnag, ar draws y grwpiau, soniodd y cyfranogwyr hefyd am eu pryderon ynglŷn ag ymddiried mewn gwybodaeth ysgrifenedig – gallai dogfen ysgrifenedig ei hun fod yn sgam. Roedd ofni dilysrwydd gwybodaeth ysgrifenedig yn un o'r prif resymau pam nad oedd rhai pobl hŷn yn cymryd sylw ohoni – dywedodd rhai, pe bai unrhyw beth yn dod drwy eu drws, yr oll fyddent yn ei wneud fyddai ei "roi yn y bin". Un o ganfyddiadau pwysig y gwaith hwn oedd yr angen am weithgareddau 'paratoi' eraill cyn dosbarthu deunyddiau ysgrifenedig. Dywedodd nifer o bobl hŷn y byddent yn fwy tebygol o gymryd sylw o wybodaeth ysgrifenedig, pe baent yn ei disgwyl. Awgrymwyd y gellid defnyddio gwybodaeth ar y teledu neu'r radio i gyd-fynd â deunyddiau ysgrifenedig ac y byddai'n helpu i gael mwy o bobl i'w darllen.

Sesiynau wyneb yn wyneb

- Roedd y bobl hŷn a oedd yn rhan o'r gwaith hwn yn teimlo bod sgyrsiau wyneb yn wyneb am sgamiau yn ffordd dda iawn o godi ymwybyddiaeth. Fodd bynnag, roeddent hefyd yn ymwybodol iawn y ceir llawer o bobl hŷn sydd naill ai'n methu â mynychu trafodaethau grŵp neu ddim eisiau gwneud hynny. Am y rheswm hwn, mae'n bwysig bod y rheini sydd mewn cysylltiad â phobl hŷn yn gallu rhoi gwybodaeth iddynt am sgamiau. Mae'n hanfodol bod pobl hŷn yn ymddiried yn y rheini sy'n darparu'r wybodaeth hon – awgrymwyd bod Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu (PCSOs) yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o ddarparu gwybodaeth, yn ogystal â'r rheini sy'n ymwneud â chynlluniau 'Gwarchod y Gymdogaeth', er enghraifft.

Egwyddorion cyffredinol:

- Roedd gan y bobl hŷn a fu'n rhan o'r sesiynau hyn ymwybyddiaeth fras o'r gwahanol fathau o sgamiau sy'n digwydd ar hyn o bryd ond roeddent hefyd yn deall bod sgamiau'n newid yn barhaus (ac y byddai twyllwyr yn manteisio ar 'broblemau' y dydd sydd ohoni i dwyllo mwy o bobl). Felly, roedd y bobl hŷn hyn yn teimlo, er ei bod yn ddefnyddiol cael gwybodaeth am y mathau o sgamiau sy'n 'mynd o gwmpas', ei bod yn bwysicach deall y tactegau arferol y mae sgamwyr yn eu defnyddio. Roedd yn ddefnyddiol siarad am, er enghraifft, y ffyrdd y gallai sgamwyr ddefnyddio emosiwn neu ofn i fanteisio ar bobl neu i geisio eu brysio i wneud penderfyniad am gynnyrch neu wasanaeth. Roedd rhai pobl hŷn eisiau cyngor ymarferol ar sut i adnabod neges e-bost dwyllodrus.

- Mae'n bwysig cael cydbwysedd rhwng codi ofn ar rywun a'u dychryn a rhoi iddynt y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i'w gwneud yn fwy diogel. Er enghraifft, gall ystadegau am faint o sgamiau sy'n effeithio ar bobl hŷn fod yn ddefnyddiol i dynnu sylw at ddifrifoldeb y broblem. Ar yr un pryd, fodd bynnag, nid yw'n anochel y bydd pobl hŷn yn cael eu sgamio ac mae yna bethau y gallant eu gwneud i amddiffyn eu hunain. Nid oedd yr holl bobl hŷn yn ymwybodol o beth i'w wneud pe baent yn cael eu sgamio ac roeddent yn ddiolchgar am wybodaeth am 'Action Fraud' er enghraifft. Dylai'r wybodaeth hon gael ei harddangos yn glir mewn deunyddiau codi ymwybyddiaeth.

- Mae'n bwysig bod yr adnoddau yn gadarnhaol ac yn grymuso pobl. Mae rhannu 'straeon am lwyddiant' lle mae pobl hŷn wedi adennill arian a gollwyd, yn debygol o fod yn bwysig.

- Mae'n hanfodol bod deunyddiau codi ymwybyddiaeth yn taro cydbwysedd rhwng cydnabod y risgiau ychwanegol y mae rhai pobl hŷn yn eu hwynebu, a labelu pawb hŷn yn annheg fel pobl 'fregus sydd angen gwarchodaeth ariannol ychwanegol. Nid fel hyn y mae hi o gwbl. Pan fydd pobl hŷn yn cael eu trin fel 'grŵp bregus' unffurf, nid yw'r gwahaniaethau rhwng aelodau'r boblogaeth hŷn a'r sgiliau a'r galluoedd niferus sydd ganddynt yn cael eu cydnabod. Mae'r rhan fwyaf o bobl hŷn yn diogelu ac yn delio â'u harian eu hunain yn annibynnol a heb broblem.

- Dylai deunyddiau codi ymwybyddiaeth hefyd roi sail resymegol glir ar gyfer rhoi gwybod am sgamiau. Mae'r holl stigma sy'n gysylltiedig â sgamiau yn golygu, yn aml, nad yw pobl yn

eu riportio – mae llawer o bobl yn teimlo gormod o embaras neu gywilydd i ddweud wrth neb am sgam. Mae'n ddefnyddiol i bobl ddeall os ydyn nhw'n riportio sgam, fod yna siawns iddynt adennill yr hyn maent wedi'i golli. Gall riportio'r sgam hefyd helpu i atal sgamwyr yn y tymor hwy, ac fe allai amddiffyn eraill rhag sgamiau.

- Yn olaf, dylid cofio na ddylid tanbrisio effeithiau emosiynol cael eich 'sgamio'. Drwy riportio'r sgam, mae'n bosibl y gall pobl hŷn gael mwy o gefnogaeth emosiynol ar ôl cael eu sgamio. Mae cefnogaeth emosiynol yn debygol o fod yn hanfodol i rywun ddod dros y trosedd ar y dechrau a hefyd yn hanfodol i'w lles emosiynol tymor hwy.

Crynodeb

- Dylai gwybodaeth fod ar gael mewn amrywiaeth o fformatau, i adlewyrchu gwahanol anghenion a dewisiadau pobl hŷn.
- Mae pobl yn fwy tebygol o ddarllen gwybodaeth ysgrifenedig (fel pamffledi a thaflenni), os ydynt yn cael gwybod ei bod yn dod.
- Dylai gwybodaeth ysgrifenedig fod yn fyr, yn ddwy dudalen ar y mwyaf, a dylai'r derminoleg fod yn hawdd ei deall a heb ddim jargon.
- Dylai iaith a delweddau bob amser osgoi beio dioddefwyr sgamiau a pheidio ag awgrymu mai'r dioddefwyr sy'n gyfrifol.
- Dylai gwybodaeth fod ar gael yn newis iaith y person hŷn.

- Roedd yn well gan rai pobl gael gwybodaeth mewn trafodaethau grŵp wyneb yn wyneb.
- Nid yw pob person hŷn yn gallu mynychu cyfarfodydd grŵp – dylid helpu'r rheini sydd mewn cysylltiad â'r bobl hŷn hyn i siarad â nhw am sgamiau.
- Er y dylai'r wybodaeth rybuddio pobl hŷn am beryglon sgamiau, dylai hefyd eu grymuso. Hynny yw, dylai gynyddu gwybodaeth, sgiliau a hyder unigolyn i'w alluogi i amddiffyn ei hun rhag sgamiau. Dylai pobl hŷn hefyd wybod pa gamau i'w cymryd os cânt eu sgamio.
- Dylai'r wybodaeth gynnwys manylion sefydliadau fel 'Action Fraud' yn glir, er mwyn i bobl hŷn allu cael y cymorth sydd ei angen arnynt os byddant yn cael eu twyllo.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn llais annibynnol ac yn eiriolydd ar ran pobl hŷn ledled Cymru.

Mae'r Comisiynydd yn cymryd camau i warchod 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 640 670

E-bost: ask@olderpeople.wales
Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Twitter: @comisiwnphcymru

[i] Fenge, L. a Lee, S. 2018. Understanding the risks of financial scams as part of elder abuse prevention. British Journal of Social Work (48), tt. 906-923

[ii] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru. 2021. Gwasanaethau Cymorth i Bobl Hŷn sy'n Profi Camdriniaeth yng Nghymru. Ar gael yn: Gwasanaethau Cymorth i Bobl Hŷn sy'n Profi Camdriniaeth yng Nghymru.pdf

[iii] Age UK. 2019. Policy Position Paper: Crimes and Scams – England and Wales. Ar gael yn: https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/policy-positions/housing-and-homes/ppp_crime_and_scams_england_and_wales.pdf

[iv] Age UK. 2019. Older Person becomes a victim of fraud every 40 seconds, Ar gael yn: older person becomes fraud victim every 40 seconds| press release | age uk

[v] Kingston, P. 2015. Scams can have a devastating impact upon older people's health. Ar gael yn: Scams can have a devastating impact on older people's health | Paul Kingston | The Guardian

[vi] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru. 2023. Dim Mynediad: Profiadau pobl hŷn o allgáu digidol yng Nghymru. Ar gael yn: Dim Mynediad: Profiadau pobl hŷn o allgáu digidol yng Nghymru

[vii] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru. 2023. Dim Mynediad: Profiadau pobl hŷn o allgáu digidol yng Nghymru. Ar gael yn: Dim Mynediad: Profiadau pobl hŷn o allgáu digidol yng Nghymru

[viii] Fenge, L.A. and Lee, S. 2018. Understanding the Risks of Financial Scams as Part of Elder Abuse Prevention. British Journal of Social Work (48), tt. 906-923.

[ix] Y Ganolfan Heneiddio'n Well. Mae 'Delweddau Cadarnhaol o Bobl Hŷn'. Ar gael yn: Image library | Age without limits