Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Older People's Commissioner for Wales

Cymru sy'n arwain y ffordd i bobl hŷn

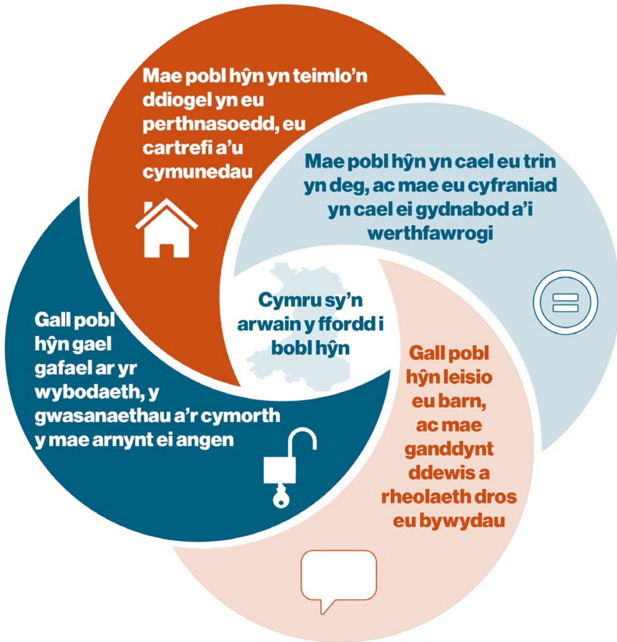
Blaenoriaethau ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru

Cymru sy'n arwain y ffordd i bobl hŷn: Blaenoriaethau ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru

Gan amcangyfrif y bydd disgwyl i 30% ohonom ledled Cymru fod yn 60 oed neu'n hŷn yn 2026, mae'n hanfodol bod Llywodraeth nesaf Cymru yn canolbwyntio'n gryf ar sicrhau bod polisi, deddfwriaeth ac ymarfer yn adlewyrchu anghenion a buddiannau pobl hŷn, ac yn cefnogi pawb i fyw a heneiddio'n dda.

Felly, mae'n hanfodol bod camau gweithredu'n cael eu cyflawni ar draws portffolios y llywodraeth i sicrhau'r canlyniadau canlynol:

- **Bod pobl hŷn yn gallu cael mynediad at y wybodaeth, y gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt;**
- **Teimlo'n ddiogel yn eu cartrefi, eu cymunedau a'u perthnasoedd;**
- **Cael eu trin yn deg a bod eu cyfraniad yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi;**
- **Bod modd iddynt gael llais a chael dewis a rheolaeth dros eu bywydau.**



Ochr yn ochr â hyn, mae nifer o feysydd blaenoriaeth lle mae angen camau gweithredu penodol i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed a'u hanghenion yn cael eu cydnabod, gan ymateb yn effeithiol iddynt.

Bydd gweithredu yn y meysydd hyn hefyd yn helpu i sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu heithrio neu eu gadael ar ôl, ond yn hytrach, yn cael y cyfleoedd sydd eu hangen arnynt i fyw bywydau iach, annibynnol. Rhan sylfaenol o hyn yw'r gefnogaeth a ddarperir trwy Gymunedau sy'n Ystyriol o Oedran, yn ogystal â chyfleoedd ystyrlon i bobl hŷn ddylanwadu ar y polisïau a'r penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau a'r lleoedd y maent yn byw.

Rwy'n galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i gymryd y camau canlynol:

Sefydlu Cronfa Gwydnwch fel y gall pobl hŷn sy'n wynebu caledi ariannol difrifol nad ydynt yn gymwys i gael Credyd Pensiwn na'r Gronfa Cymorth Disgresiwn gael mynediad at gymorth hanfodol.

Cyflwyno Addewid Cynhwysiant Digidol i sicrhau bod polisïau a gwasanaethau newydd yn hygyrch i bob dinesydd p'un a ydynt yn defnyddio'r rhyngrwyd ai peidio, a bod dewisiadau eraill nad ydynt yn ddigidol o ansawdd da bob amser.

Cynnal archwiliad i sicrhau bod ei brosesau a'i wasanaethau (a rhai y cyrff y mae'n ei ariannu) yn gynhwysol ac yr un mor hygyrch i bobl hŷn nad ydynt yn gallu defnyddio'r rhyngrwyd, gan fynd i'r afael ag unrhyw fylchau ar frys.

Darparu buddsoddiad tymor hir i gefnogi Cymru i fod yn genedl sy'n Ystyriol o Oedran, gan alluogi partneriaethau a phrosiectau o fewn cymunedau i gefnogi pobl i fyw a heneiddio'n dda.

Gweithio gyda rhanddeiliaid i sefydlu 'Rhaglen Genedlaethol Ymgysylltu mewn Ymchwil i Oedolion Hŷn' i hybu cyfranogiad pobl hŷn ym mhob maes ymchwil.

Sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn gwella'r modd y cesglir data sy'n ymwneud â phrofiadau pobl hŷn ar draws meysydd polisi allweddol a bod y data hwn yn cael ei ddefnyddio a'i adrodd i lunio polisïau, gwasanaethau a chyllid.

Isod ceir rhagor o fanylion am y camau penodol sy'n ofynnol mewn meysydd allweddol gan Lywodraeth Cymru nesaf.

Lleihau tlodi

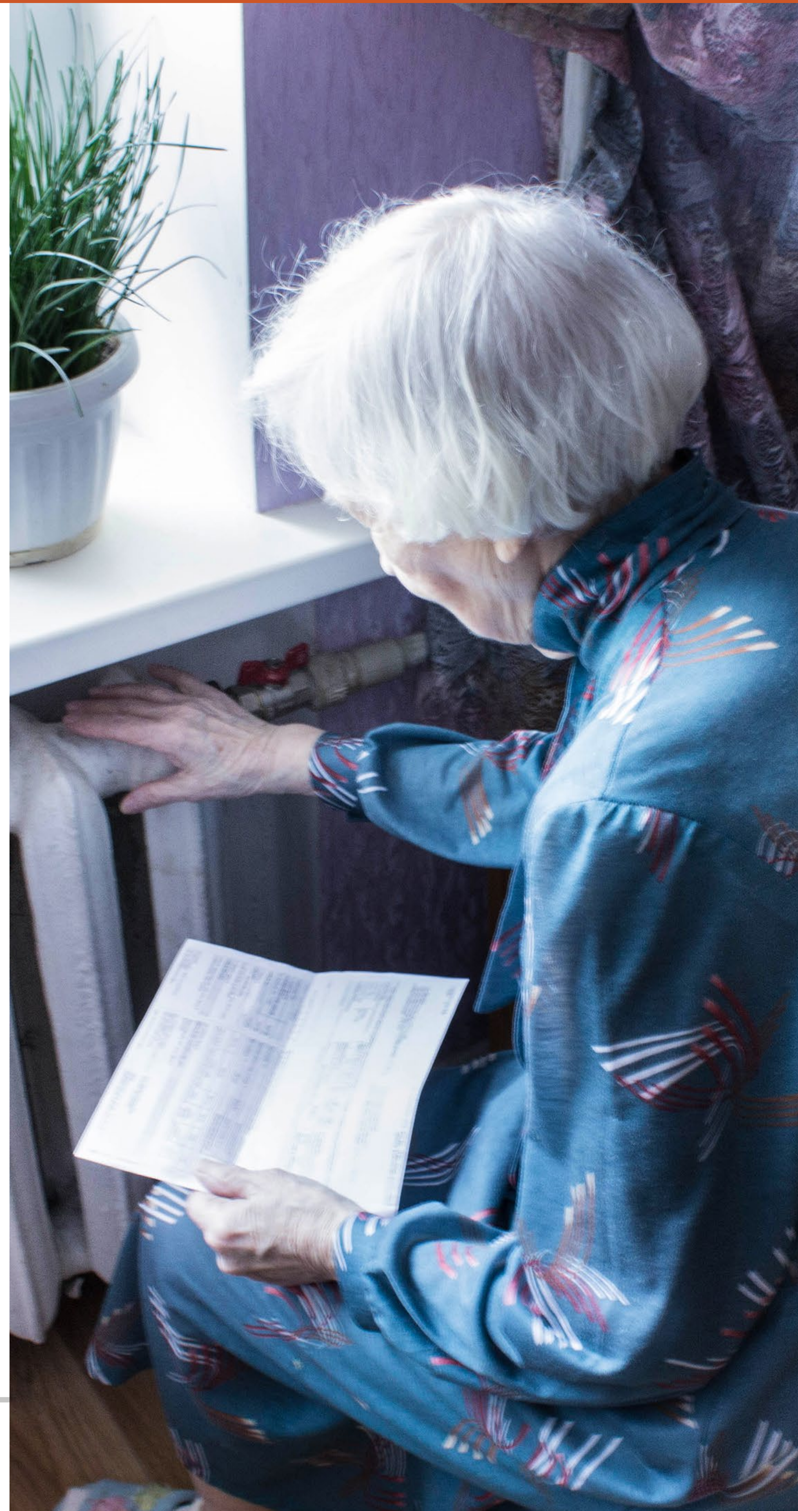
I ormod o bobl hŷn yng Nghymru, mae'r argyfwng costau byw wedi dod yn rhywbeth arferol, gyda biliau ar gyfer hanfodion bob dydd gan gynnwys bwyd, ynni a dŵr wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf.

Er y croesewir y cam o adfer Lwfans Tanwydd y Gaeaf i lawer o bobl hŷn, y cyfan a wneir yw dychwelyd i'r sefyllfa cyn cael gwared arno yn 2024, pan oedd llawer o bobl hŷn eisoes yn ei chael yn anodd.

Mae'r ymgyrch bwysig i annog pobl hŷn sy'n wynebu caledi ariannol i wneud cais am Gredyd Pensiwn fel rhan o gyfyngiadau 2024 ynghylch Lwfans Tanwydd y Gaeaf, yn tanlinellu bod cyfran sylweddol o bobl hŷn, er bod ganddynt incwm isel, ddim yn gymwys i gael Credyd Pensiwn. Mewn rhai achosion, roedd hyn o ganlyniad i fod ychydig o bunnoedd neu geiniogau dros y trothwy ar gyfer cefnogaeth.

Ar yr un pryd, nid yw ffynonellau cymorth presennol eraill yng Nghymru, fel y Gronfa Cymorth yn ôl Disgresiwn, wedi'i sefydlu mewn ffordd sy'n helpu pobl hŷn yn yr amgylchiadau hyn. Mae angen cefnogi pobl hŷn sydd ar hyn o bryd yn syrthio rhwng y bwlch.

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru sefydlu Cronfa Gwydnwch ar gyfer pobl hŷn sy'n wynebu caledi ariannol difrifol nad ydynt yn gymwys i gael Credyd Pensiwn na'r Gronfa Cymorth Dewisol.



Mynd i'r afael ag allgáu digidol

Mae cyflymder y newid ym maes technoleg ddigidol yn parhau i fod yn sylweddol, yn enwedig y cynnydd a wneir fwyfwy o ddeallusrwydd artiffisial. Mae angen i wasanaethau cyhoeddus weithio i bawb nawr ac yn y dyfodol, gan gynnwys pobl hŷn nad ydynt yn defnyddio'r rhyngrwyd neu nad ydynt yn defnyddio'r rhyngrwyd yn y modd hwn.

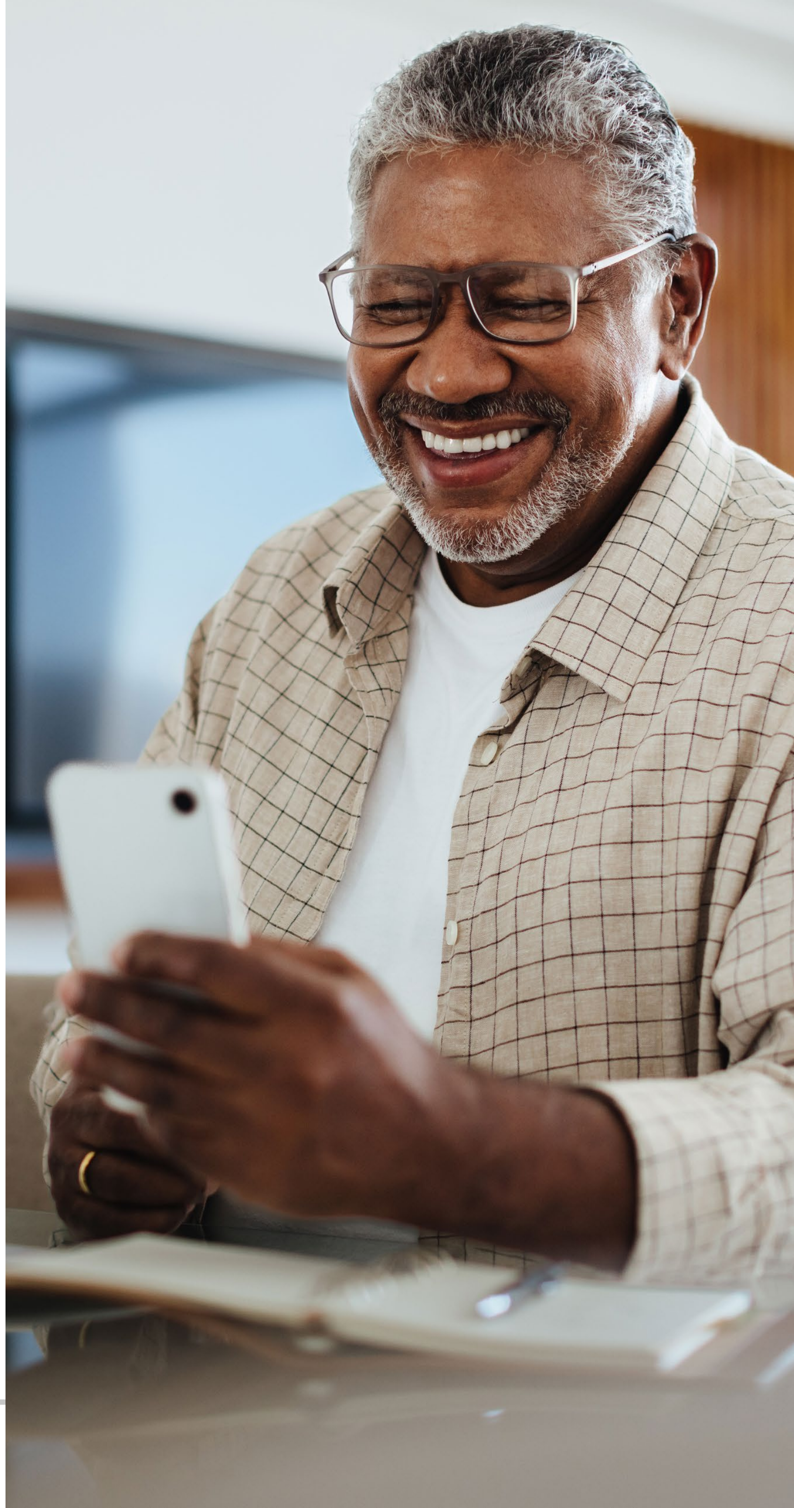
Nid yw'r trawsnewidiad i gynnwys opsiynau digidol wedi ystyried yn gyson yr angen i barhau i ddarparu opsiynau all-lein gan arwain at achosion lle mae mynediad wedi'i wneud yn hynod anodd neu mewn rhai achosion, yn amhosibl, i bobl hŷn.

Mae'n bwysig herio'r rhagdybiaeth y bydd cenedlaethau'r dyfodol yn defnyddio'r rhyngrwyd yn gyffredinol ac yn rhwydd oherwydd eu bod wastad wedi cael mynediad ato. Wrth i ni heneiddio, gall ein gallu i ddefnyddio technoleg leihau oherwydd newidiadau corfforol, gwybyddol neu synhwyraidd, hyd yn oed ymhlith y rhai a oedd unwaith yn ddefnyddwyr hynod fedrus.

Yn ogystal â hyn, mae cynnal llythrennedd digidol dros amser yn dod â'i heriau ei hun. Efallai y bydd llawer o unigolion yn cael trafferth diweddaru eu sgiliau, yn enwedig os nad ydynt bellach mewn amgylcheddau gwaith neu leoliadau busnes sy'n cynnig hyfforddiant a chefnogaeth reolaidd. Mae sicrhau mynediad digidol cynhwysol yn golygu cydnabod a mynd i'r afael â'r anghenion hyn sy'n datblygu.

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru gyflwyno Addewid Cynhwysiant Digidol ar gyfer pob polisi a gwasanaeth newydd sy'n ymrwymo i sicrhau bod gwasanaethau yr un mor hygyrch i bob dinesydd p'un a ydynt yn defnyddio'r rhyngrwyd ai peidio, gan sicrhau bod dewisiadau eraill nad ydynt yn ddigidol o ansawdd da bob amser yn cael eu cynnwys o'r cychwyn cyntaf.

Yn ogystal â hyn, dylai Llywodraeth nesaf Cymru gynnal archwiliad o'i phrosesau a'i gwasanaethau, ynghyd â rhai cyrff y mae'n eu hariannu, i sicrhau eu bod yn gynhwysol ac yr un mor hygyrch i bobl hŷn a grwpiau eraill nad ydynt yn gallu defnyddio'r rhyngrwyd neu nad ydynt yn ei ddefnyddio. Dylid mynd i'r afael ag unrhyw fylchau ar frys, a sicrhau bod cyllid wedi'i ddarparu at y diben hwn.



Gwneud Cymru yn genedl o gymunedau sy'n ystyriol o oedran

Mae Cymunedau sy'n Ystyriol o Oedran yn ddull o wella ein hamgylcheddau byw i'n cefnogi ni i gyd yn well wrth i ni heneiddio. Mewn Cymuned sy'n Ystyriol o Oedran, caiff polisïau, gwasanaethau a strwythurau eu cynllunio a'u gwella'n barhaus ar y cyd â'r cymunedau eu hunain, gan alluogi eu profiadau a'u syniadau i'n helpu ni i gyd fyw'n ddiogel, cadw'n iach a dal i fod yn rhan o fywyd cymunedol.

Gyda chefnogaeth Sefydliad Iechyd y Byd, mae'r dull Cymunedau sy'n Ystyriol o Oedran yn cwmpasu wyth maes gwahanol: tai; cludiant; mannau ac adeiladau awyr agored; cymorth cymunedol a gwasanaethau iechyd; cyfathrebu a gwybodaeth; cyfranogiad cymdeithasol; parch a chynhwysiant cymdeithasol; a chyfranogiad sifil a chyflogaeth.

Mae cynnwys pobl hŷn fel partneriaid i wneud Cymru yn fwy ystyriol o oedran wedi bod yn hanfodol ac mae cynnydd da wedi'i wneud ar draws y 22 awdurdod lleol yng Nghymru. Mae bron i hanner eisoes ohonynt yn aelodau o Rwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Ddinasoedd a Chymunedau sy'n ystyriol o oedran.

Fodd bynnag, byddai ymrwymo i gymorth a chyllid tymor hir (yn hytrach na gwneud hynny yn flynyddol) yn fodd i gyflawni mwy trwy ddarparu sicrwydd a pharhad. Byddai hyn yn helpu i sicrhau bod pob person hŷn yng Nghymru yn byw ac yn cymryd rhan mewn Cymunedau sy'n Ystyriol o Oedran cynhwysol ac effeithiol, sy'n gweithio'n gynaliadwy i chwarae rôl ataliol ac yn ein helpu ni i gyd i heneiddio'n well.

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru ddarparu cyllid i Gymunedau sy'n Ystyriol o Oedran yn y tymor hir, gan ddarparu mwy o sicrwydd. Bydd hyn yn galluogi partneriaethau rhwng pobl hŷn a'u cymunedau, awdurdodau lleol, a rhanddeiliaid eraill i wneud y defnydd mwyaf effeithiol o adnoddau a chyfleoedd i ledaenu a rhannu datblygiad ac arfer da.

Cryfhau prosesau atal

Mae'r egwyddor atal – sef gweithredu'n gynnar i osgoi ymyriadau mwy costus – wedi'i hen sefydlu yng Nghymru. Mae'n cynnwys pethau fel brechiadau, prosesau sgrinio a mentrau sy'n meithrin cysylltiad cymdeithasol ac annibyniaeth yn nes ymlaen mewn bywyd.

Ond, mae pa mor effeithlon yw'r prosesau atal yn dibynnu ar dystiolaeth gadarn, ac mae pobl hŷn yn parhau i gael eu tangynrychioli mewn ymchwil. Er mai nhw yw prif ddefnyddwyr y meddyginiaethau, mae nifer o dreialon clinigol yn gwahardd pobl dros 60 oed rhag cymryd rhan. Mae pobl hŷn hefyd heb eu cynnwys yn nifer o'r gweithiau ymchwil ehangach ar dai, technoleg a datblygiadau cymunedol, ac anaml y mae cynrychiolaeth ar ran pobl hŷn mewn trafodaethau ar fuddsoddi i gefnogi heneiddio iach.

Yn aml iawn, cyfran fechan o'r boblogaeth sy'n cael ei chynrychioli gan y bobl sy'n cymryd rhan mewn ymchwil. Er mwyn ymyrryd yn effeithiol, mae angen cynnwys pobl hŷn o bob rhan o gymdeithas er mwyn gwella ein dealltwriaeth o sut mae iechyd, arian, perthnasoedd, tai, cyflogaeth, tlodi, ac amgylcheddau cymunedol yn newid wrth i ni heneiddio. Mae hyn hefyd yn cynnwys mynd i'r afael â cham drin pobl hyn, mater pwysig sydd yn aml ddim yn cael ei adrodd i'r heddlu.

Byddai ymyrraeth ystyrlon yn sicrhau bod systemau yn atebol, yn effeithiol, ac wedi eu creu ar sail profiadau bywyd.

Dylai'r Llywodraeth nesaf yn Senedd Cymru weithio â rhanddeiliaid i sefydlu 'Rhaglen Ymgysylltu Genedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn', gan adeiladu ar ddull rhaglen Ymgysylltiad a Chyfranogiad Cyhoeddus Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i sicrhau bod mwy o bobl hŷn yn cymryd rhan ym mhob maes ymchwil, gan gynnwys ymchwil fiolegol, ymddygiadol, cymdeithasol ac amgylcheddol, boed hynny'n ymchwil sylfaenol neu'n ymchwil ar gyfer polisi ac ail-lunio gwasanaethau yn y sbectrwm atal.

Gallai'r fenter hon gynnig cefnogaeth recriwtio wedi'i deilwra, cymorth digidol a chymhellion addas. Dylai ei heffaith ar bobl hŷn gael ei mesur drwy olrhain cyfraddau cyfranogi, cynulleidfa ddemograffig ac adborth cyfranogwyr, a hynny drwy roi digonedd o gyfle i'r cyhoedd roi adborth er mwyn gwella'n barhaus ar sail gwerthusiad.

Sicrhau bod data yn adlewyrchu amrywiaeth pobl hŷn

Nid grŵp unigol, homogenaidd yw pobl hŷn yng Nghymru. Rydym yn dod yn fwy amrywiol wrth i ni heneiddio. Mae profiadau, anghenion a chanlyniadau'n amrywio'n fawr ar draws gwahanol ystod oed a nodweddion croestoriadol fel rhyw, ethnigrwydd, anabledd, a daearyddiaeth.

Er mwyn sicrhau bod gwasanaethau'n ymatebol, yn deg ac yn addas ar gyfer y dyfodol, mae angen data sy'n adlewyrchu'r amrywiaeth hon yn well a pholisi a gwasanaethau sy'n defnyddio'r wybodaeth hon i wneud gwelliannau sydd o fudd i bobl hŷn. Mae angen gwella'r broses o fonitro cydraddoldeb hefyd i ganfod y berthynas rhwng oedran a ffactorau fel rhyw, ethnigrwydd, anabledd, a daearyddiaeth.

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru ei gwneud yn ofynnol i bob corff cyhoeddus gasglu ac adrodd data am bobl hŷn mewn bandiau oedran pum mlynedd o 60 oed ymlaen, ar draws meysydd polisi allweddol fel iechyd, gofal cymdeithasol, tai, trafnidiaeth, cynhwysiant digidol, a chyflogaeth.

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru hefyd sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn defnyddio'r data hwn i ddylanwadu ar bolisïau, gwasanaethau a chyllid i bobl hŷn. Er mwyn hyrwyddo tryloywder, dylid cyhoeddi crynodebau clir a hygyrch o'r data hwn yn rheolaidd i olrhain tueddiadau a thynnu sylw at anghenion heb eu diwallu.

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 gweithio tuag at Gymru sy'n arwain y gad o ran grymuso pobl hŷn, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a galluogi pawb i fyw a heneiddio'n dda.

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

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Fformatau hygyrch

Of hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall, cysylltwch â ni.

Comisiynydd
Pobl Hŷn
Cymru

Older People's
Commissioner
for Wales