Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Heneiddio yng Nghymru:

Cipolwg ar Brofiadau Pobl Hŷn

Medi 2025

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.

Cynnwys

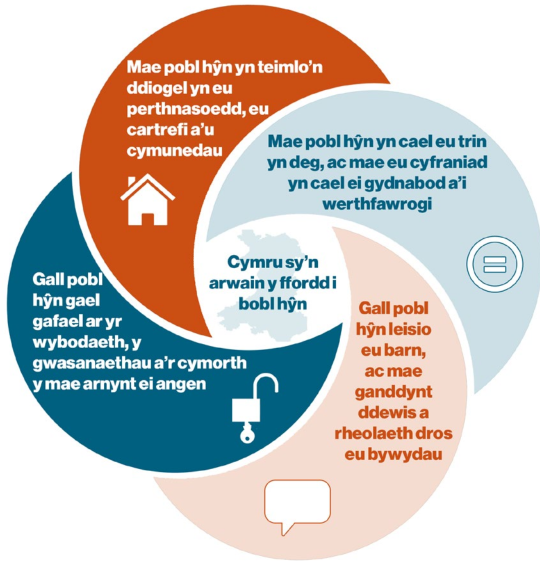
Cyflwyniad 04
Pobl Hŷn yng Nghymru: Data Demograffig Allweddol 05
Sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar yr wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnynt 08
Sicrhau bod pobl hŷn yn teimlo'n ddiogel yn eu cartrefi, yn eu cymunedau ac yn eu perthnasoedd 14
Sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu trin yn deg a bod eu cyfraniad yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi 20
Sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed a bod ganddynt ddewis a rheolaeth dros eu bywydau 26
Casgliad 30
Cyfeiriadau 31

Cyflwyniad

Fel y Comisiynydd Pobl Hŷn dros Gymru, fy ngweledigaeth yw cael Cymru sy’n arwain y ffordd o ran grymuso pobl hŷn, mynd i’r afael ag anghydraddoldeb, a galluogi pawb i fyw a heneiddio’n dda.

Ar sail y materion a’r pryderon a godwyd gyda mi gan bobl hŷn o bob cwr o Gymru, nodais bedwar canlyniad allweddol y mae angen eu cyflawni i wireddu’r weledigaeth hon:

- **Sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar yr wybodaeth a’r cyngor sydd eu hangen arnynt;**
- **Teimlo’n ddiogel yn eu cartrefi, yn eu cymunedau ac yn eu perthnasoedd;**
- **Cael eu trin yn deg a bod eu cyfraniad yn cael ei gydnabod; a**
- **Gallu sicrhau bod eu lleisiau’n cael eu clywed a bod ganddynt ddewis a rheolaeth dros eu bywydau.**



Yn ogystal â thywys fy ngwaith fy hun fel Comisiynydd, mae’r canlyniadau hyn yn darparu fframwaith ar gyfer y camau y mae’n rhaid i gyrff cyhoeddus a gwasanaethau yng Nghymru eu cymryd i ymateb i’r heriau a’r rhwystrau sy’n wynebu pobl hŷn a sicrhau newid cadarnhaol.

Mae’r adroddiad hwn yn defnyddio’r data sydd ar gael, yn ogystal â defnyddio tystiolaeth ac ymchwil ehangach, i roi cipolwg ar brofiadau pobl o fynd yn hŷn yng nghyd-destun y canlyniadau hyn, i nodi lle mae arferion da’n cael eu cyflawni a lle mae angen cymryd camau pellach.

.

Pobl Hŷn yng Nghymru: Data Demograffig Allweddol

Mae archwilio demograffeg sy’n ymwneud â phobl hŷn yng Nghymru a’r ffyrdd y mae’r rhain yn newid yn rhoi cipolwg defnyddiol ar sut mae angen cynllunio a darparu gwasanaethau a seilwaith hanfodol yn y dyfodol, gan gynnwys iechyd, gofal cymdeithasol a thai, i ddiwallu anghenion pobl wrth iddynt heneiddio.

Poblogaeth

Mae 898,383 o bobl dros 60 oed yn byw yng Nghymru heddiw, ffigur y rhagwelir y bydd yn codi i 993,000 erbyn 2030.[1, 2] Caerdydd, Abertawe a Rhondda Cynon Taf sydd â’r niferoedd uchaf, a Phowys, Conwy ac Ynys Môn sydd â’r cyfrannau uchaf o’i gymharu â’r boblogaeth.[3]

Mae 116,788 o bobl dros 60 oed yn gallu siarad Cymraeg. Mae’r cyfraddau’n amrywio o 1.4% o bobl 65 oed i 74 oed ac 1% o bobl dros 75 oed ym Mlaenau Gwent i 53% a 56.5% yng Ngwynedd. Mae 28% o siaradwyr Cymraeg rhugl dros 65 oed (tua 21,000 o bobl) yn teimlo’n fwy cyfforddus yn siarad Cymraeg na Saesneg.[4]

Amrywiaeth y boblogaeth

Mae 97.8% o bobl hŷn yng Nghymru yn nodi eu bod yn Wyn Prydeinig. Yn 2021, roedd nifer y bobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol dros 60 oed yn amrywio o 148 ym Mlaenau Gwent i 5,344 yng Nghaerdydd.[5]

Nododd 87.8% o bobl dros 65 oed eu bod yn heterorywiol yng nghyfrifiad 2021, 0.5% yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu arall, a dewisodd 11.7% beidio ag ateb. Nododd 1,276 o bobl dros 65 oed eu bod yn rhywedd gwahanol i’w rhyw adeg eu geni, ac ni atebodd 60,541 y cwestiwn am hunaniaeth rhywedd.[6]

Mae rhwng 15% ac 20% o bobl hŷn yng Nghymru yn niwroamrywiol, yn seiliedig ar amcangyfrifon byd-eang o nifer yr achosion.[7]

Disgwyliad oes

Yng Nghymru, y disgwyliad oes yw 78 i ddynion ac 82 i fenywod (ychydig yn is na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru a Lloegr, sef 79 ac 83).[8]

Dim ond 61 yw disgwyliad oes iach i ddynion a 60 i fenywod, sy'n golygu bod pobl ar gyfartaledd yn treulio tua chwarter o'u bywyd mewn iechyd gwael.[9]

Mae gwahaniaethau sylweddol rhwng disgwyliad oes iach mewn gwahanol rannau o Gymru: ym Mlaenau Gwent mae'r ffigurau hyn yn 59.5 ar gyfer dynion a 59.3 ar gyfer menywod, ac yn Sir Fynwy maent yn 69.8 a 70.1 yn y drefn honno.[10]

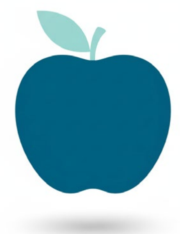
Iechyd

Mae gan 46% o bobl 65-74 oed a 54% o bobl dros 75 oed anabledd neu salwch hirsefydlog.[11]

Roedd 30% o bobl hŷn yn teimlo bod iechyd meddwl/emosiynol yn her yn ystod y 12 mis diwethaf.[12]

Pobl 75 oed a hŷn yw 75% o farwolaethau ychwanegol y gaeaf y gellir eu hosgoi.[13]

Amcangyfrifir bod 55,700 o bobl 65 oed a hŷn yng Nghymru yn byw gyda dementia, a rhagwelir y bydd hyn yn cyrraedd 79,700 erbyn 2040. Mae'r gyfradd diagnosis dementia yng Nghymru tua 56%, o'i chymharu â 65% yn Lloegr.[14]



Trefniadau byw

Mae 87% o bobl dros 65 oed yn berchen ar eu cartref eu hunain, gyda 10% yn byw mewn tai cymdeithasol a 4% yn rhentu'n breifat.[15]

Mae tua 236,000 o bobl hŷn yn byw ar eu pen eu hunain, sy'n cyfrif am dros hanner yr holl aelwydydd un person.[16]

Mae tua 16,000 o bobl hŷn yn byw mewn cartrefi gofal yng Nghymru, sy'n ostyngiad bach o'i gymharu â blynyddoedd blaenorol.[17]

Mae cyfran yr oedolion sy'n heneiddio heb blant yn codi: Nid oedd gan 9.3% o fenywod a anwyd ym 1946 blant o'i gymharu â 16.4% a anwyd ym 1978. Mae amcanestyniadau'r DU yn awgrymu cynnydd o 1.2 miliwn (65+) yn 2025 i 2 filiwn erbyn 2030, a threblu o ran y rheini dros 80 oed heb blant erbyn 2045.[18]

Sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar yr wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnynt

Mae gallu cael gafael ar wybodaeth, gwasanaethau a chymorth wrth i ni heneiddio yn aml yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o'n galluogi i fyw a heneiddio'n dda.

Fodd bynnag, mae data'n dangos bod pobl hŷn yn aml yn wynebu rhwystrau sylweddol wrth geisio cael gafael ar yr hyn sydd ei angen arnynt, sy'n effeithio ar eu hiechyd, eu llesiant, eu hannibyniaeth a'u cyfranogiad ym mywyd y gymuned.

Er enghraifft, mae'n ymddangos bod mynediad at ofal iechyd sylfaenol - y 'drws ffrynt' i'r system iechyd a gofal ehangach yn aml - yn mynd yn fwy anodd. Roedd ymchwil a gynhaliwyd gan y Comisiynydd yn 2023 yn dangos bod tua dwy ran o dair o bobl hŷn yn ei chael hi'n anodd cael apwyntiad gyda meddyg teulu, tua thraean yn uwch o 2022.[19]

Adlewyrchir hyn mewn data ar gyfraddau ymweliadau meddygon teulu, sydd wedi gostwng yn sylweddol dros y blynyddoedd diwethaf: Roedd 70% o bobl dros 75 oed wedi gweld eu meddyg teulu o leiaf unwaith yn ystod 2022-23, o'i gymharu ag 88% yn 2017-18, gyda ffigurau tebyg ar gyfer pobl 65-74 oed.[20]

Ac ystyried bod bron i hanner y bobl 65-74 oed (46%) a dros hanner y bobl dros 75 oed (54%) yn byw gyda salwch neu anabledd hirsefydlog[21], mae mynediad dibynadwy at wasanaethau gofal iechyd sylfaenol yn hanfodol i helpu pobl i reoli a chadw trefn ar eu cyflyrau, yn ogystal ag atal unigolion rhag cyrraedd adegau posibl o argyfwng sy'n arwain at yr angen am ymyriadau a chymorth ychwanegol, sy'n aml yn ddrutach.

Mae data hefyd yn dangos bod pobl hŷn yn wynebu rhwystrau rhag cael gafael ar wasanaethau allweddol eraill sy'n chwarae rhan bwysig yn y gwaith o gefnogi ein hiechyd a'n llesiant. Mae mynediad at ofal deintyddol yn gostwng, er enghraifft, gyda dim ond 59% o bobl hŷn yn defnyddio'r gwasanaethau hyn yn 2024 - gostyngiad o 11% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol.[22]

Yn yr un modd, roedd data o Arolwg Cenedlaethol Cymru a gasglwyd mewn blynyddoedd blaenorol (nid yw data llawn o Arolwg 2024-25 ar gael eto) yn dangos bod tua hanner y bobl 60-74 oed a thraean y bobl 75 oed a hŷn heb ddefnyddio optegydd yn ystod y 12 mis blaenorol.[23] Heb brofion llygaid rheolaidd, bydd cyfleoedd i ganfod problemau'n gynnar yn cael eu colli, sy'n cynyddu'r risg o golli golwg y gellid ei osgoi fel arall.

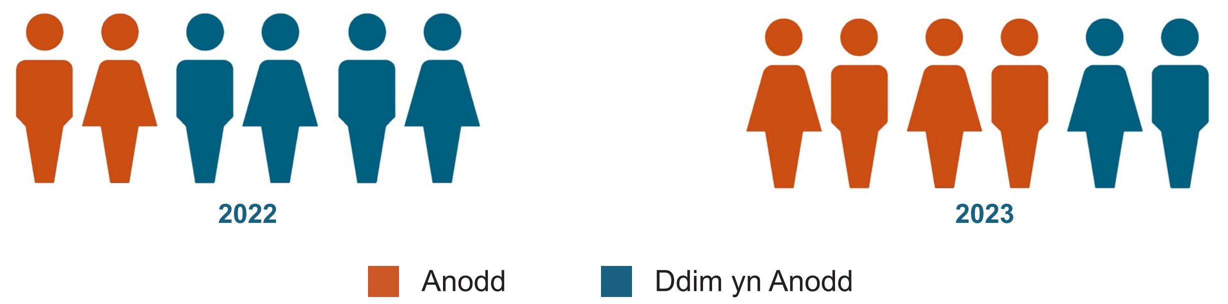
Ochr yn ochr â gofal iechyd, mae gofal cymdeithasol hefyd yn chwarae rhan bwysig ym mywydau llawer o bobl hŷn, gan ddarparu cymorth hanfodol i alluogi unigolion i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain a helpu pobl i gynnal eu hannibyniaeth. Mae gofal cymdeithasol yn rhan fawr o wariant cyhoeddus, ac yn 2023-24 dyrannwyd £944.7 miliwn (33% o gyfanswm cyllideb gwasanaethau cymdeithasol Cymru) i wasanaethau ar gyfer pobl 65 oed a hŷn.[24]

Fodd bynnag, mae ymchwil yn awgrymu bod lefelau boddhad â gofal cymdeithasol yng Nghymru yn isel: Dywedodd 69% o'r ymatebwyr o Gymru eu bod yn 'anfodlon iawn' neu'n 'eithaf anfodlon' â gofal cymdeithasol, o'i gymharu â 53% o'r ymatebwyr yn gyffredinol.[25]

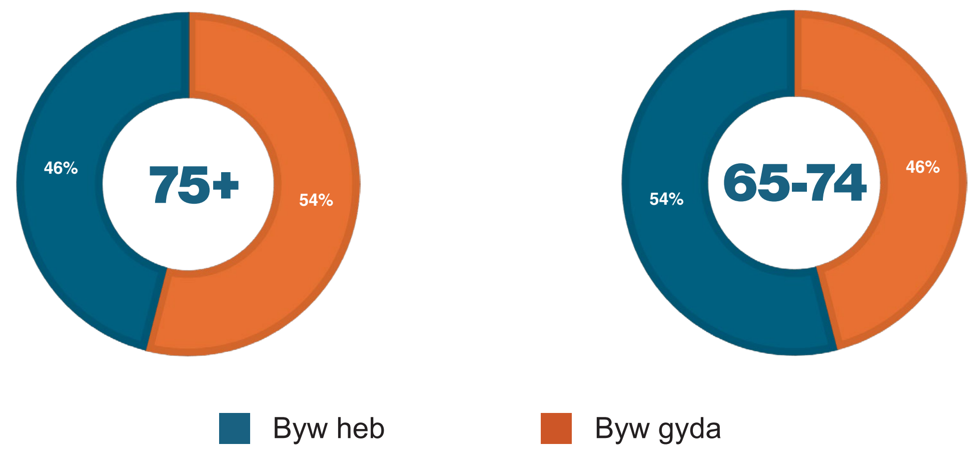
Ar ben hynny, mae pobl hŷn yn aml yn wynebu amseroedd aros hir am asesiadau o anghenion gofal cymdeithasol, fel y nodwyd yn adroddiad Age Cymru 2024 *Pam ydyn ni'n aros o hyd?*.[26] Canfu'r adroddiad fod bron i chwarter o bobl hŷn yn aros mwy na 30 diwrnod am asesiad, gyda'r amser aros hiraf wedi'i gofnodi ar bron i 639 diwrnod (21 mis).

Er bod hyn yn dangos gwelliant o'i gymharu â chanfyddiadau 2023 - lle'r oedd yr amser aros hiraf a nodwyd yn 1,122 diwrnod (bron i dair blynedd) - mae oedi cyn cael asesiad yn arwain at ganlyniadau difrifol i les ac annibyniaeth pobl hŷn, sy'n aml yn arwain at ddirywiad mewn iechyd corfforol a meddyliol, mwy o risg o dderbyniadau i'r ysbyty, a mwy o bwysau ar ofalwyr teuluol.

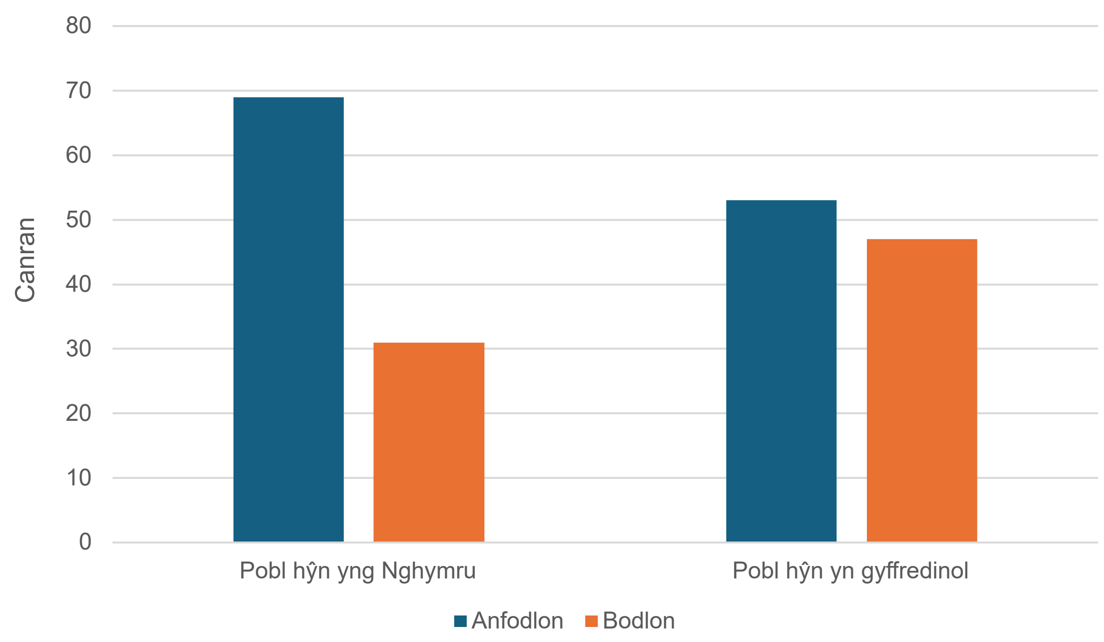
Ffigur 1: Trafferth cael Apwyntiad gyda Meddyg Teulu



Ffigur 2: Pobl hŷn yng Nghymru sy'n byw gyda salwch neu anabledd hirdymor



Ffigur 3: Boddhad â gwasanaethau gofal cymdeithasol



Yn yr un modd, tynnodd yr adroddiad sylw at y ffaith bod 16% o unigolion yr aseswyd eu hanghenion yn aros mwy na 30 diwrnod i becyn gofal ddechrau, gan gynyddu'r risg o oedi cyn rhyddhau o'r ysbyty, sy'n gallu arwain yn gyflym at 'ddatgyflyru'.

Mae gofalwyr di-dâl hefyd yn wynebu rhwystrau sylweddol wrth geisio asesiadau i nodi'r cymorth, y gwasanaethau a'r adnoddau sydd eu hangen arnynt i gynnal eu llesiant wrth ddarparu gofal, rhywbeth y mae ganddynt hawl statudol iddo. Canfu ymchwiliad gan Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru mai dim ond 2.8% o ofalwyr di-dâl (nifer ohonynt yn bobl hŷn) yn y meysydd yr ymchwiliwyd iddynt oedd wedi cael asesiad, ac mai dim ond 1.5% o ofalwyr a gafodd asesiad a arweiniodd at gynllun cymorth.[27]

Mae'r mathau hyn o broblemau ac oedi yn atal pobl hŷn a gofalwyr di-dâl rhag cael gafael ar gymorth amserol, yn aml gyda chanlyniadau difrifol i'w hiechyd ac ansawdd eu bywyd.

Gall seilwaith cymunedol ehangach hefyd effeithio ar fynediad pobl hŷn at wasanaethau a chymorth allweddol.

Er enghraifft, mae llawer o bobl hŷn yn dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus i fynd allan a gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw, gyda 14% o bobl dros 65 oed yn defnyddio'r bws o leiaf unwaith yr wythnos - mwy nag unrhyw grŵp oedran arall.[28]

Fodd bynnag, mae bron i draean yn anfodlon ag amlder y gwasanaethau[29], ac mae anfodlonrwydd ehangach â bysiau a threnau wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf.[30] Lle nad oes trafnidiaeth gyhoeddus ar gael, efallai y bydd yn rhaid i bobl hŷn ddibynnu ar gefnogaeth gan aelodau o'r teulu neu ffrindiau i fynd o A i B, gan leihau eu hannibyniaeth.

Ar ben hynny, gall diffyg mynediad at doiledau cyhoeddus atal pobl hŷn rhag gadael eu cartrefi, neu gallai arwain at bobl yn peryglu eu hiechyd drwy ddadhydradu eu hunain yn fwriadol i leihau'r angen i basio dŵr.[31] Dangosir maint y broblem hon gan arolygon a gynhaliwyd gan y Comisiynydd, a ganfu fod dros ddwy ran o dair o bobl hŷn yn poeni am argaeledd toiledau cyhoeddus, ac fe'i hadlewyrchir mewn ymchwil ehangach sy'n amcangyfrif bod nifer y toiledau cyhoeddus wedi gostwng tua 40% ers dechrau'r 2000au.[32]

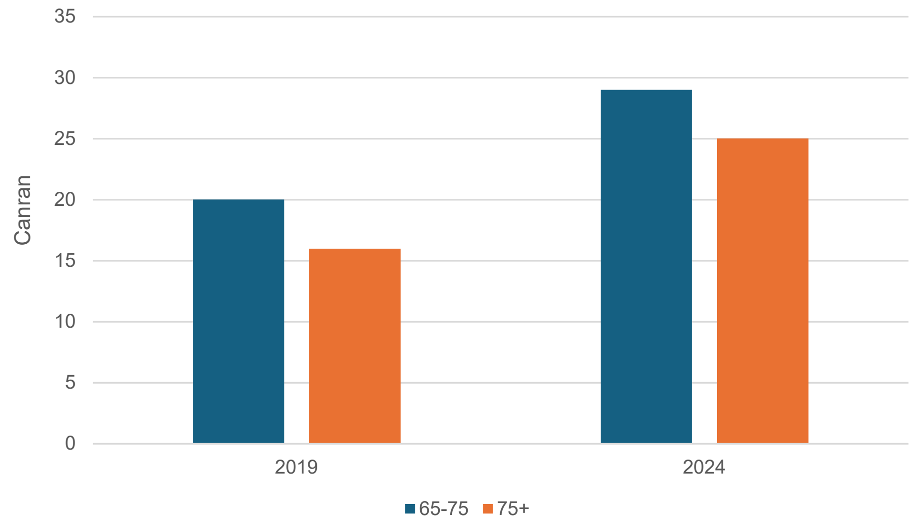
Mae allgau digidol yn fater allweddol arall sy'n sail i lawer o'r rhwystrau y mae pobl hŷn yn eu hwynebu wrth geisio cael gafael ar wybodaeth, gwasanaethau a chymorth. Bu newid cyflym yn ystod y blynyddoedd diwethaf tuag at ddarparu 'digidol yn gyntaf', sydd mewn perygl o eithrio nifer sylweddol o bobl hŷn sydd heb fynediad i'r rhyngrwyd, sydd â sgiliau digidol cyfyngedig neu nad ydynt yn hyderus ar-lein.

Mae data'n dangos, er enghraifft, nad oes gan 29% o bobl dros 75 oed (tua 96,000 o bobl) y rhyngrwyd gartref, ac nid yw 32% (tua 106,000) yn defnyddio'r rhyngrwyd o gwbl.[33] Ar gyfer pobl 25-44 oed, dim ond 1% yw'r ffigurau hyn.

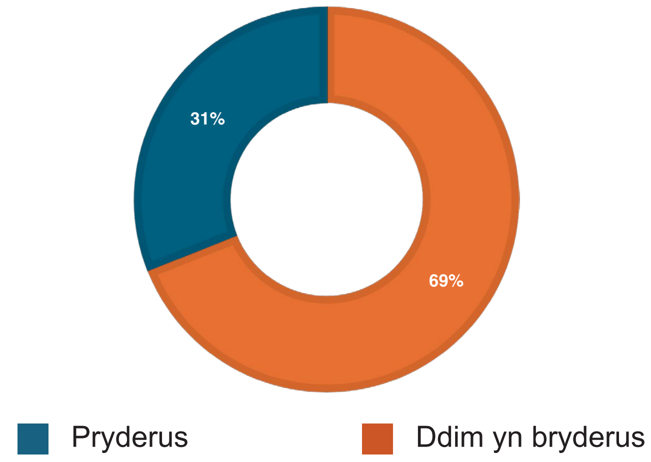
Ar ben hynny, dim ond 41% o bobl dros 75 oed a 61% o bobl 65-74 oed sydd â phob un o'r pump sgil digidol sylfaenol, o'i gymharu ag 87% o bobl 16-49 oed.[34]

Mae'r ffigurau hyn yn dangos pam mae dewisiadau all-lein - fel copïau papur o wybodaeth, opsiynau cyswllt dros y ffôn a chymorth wyneb yn wyneb - yn dal yn bwysig i sicrhau nad yw'r allgáu digidol y mae llawer o bobl hŷn yn ei wynebu yn arwain at allgáu cymdeithasol ehangach, sy'n cael effaith sylweddol ar iechyd, llesiant ac annibyniaeth pobl.

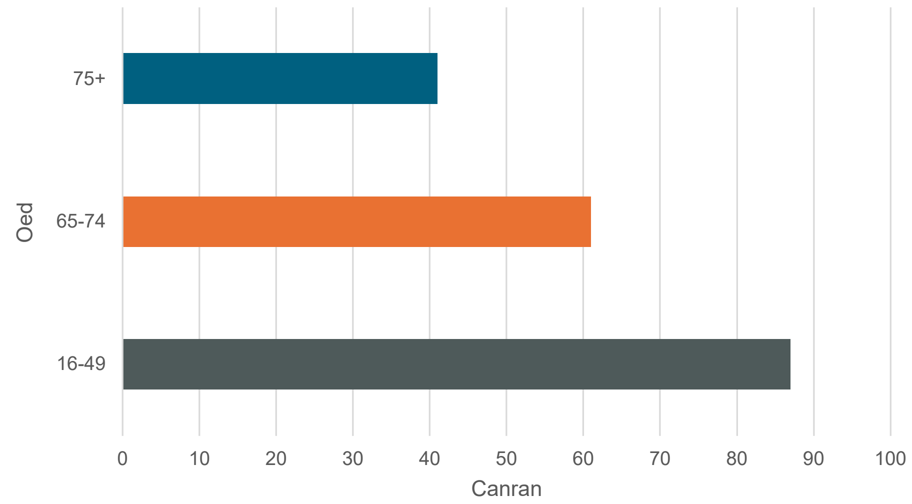
Ffigur 4: Anfodlonrwydd gydag amlder gwasanaethau bws



Ffigur 5: Pryderon ynghylch mynediad i doiledau cyhoeddus



Ffigur 6: Sgiliau digidol yn ôl oedran



Symud ymlaen

Er mwyn mynd i'r afael â'r rhwystrau a nodir uchod, rhaid i'r broses o ddylunio polisïau a gwasanaethau ganolbwyntio ar yr unigolyn a sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu heithrio rhag cael gafael ar yr wybodaeth, y gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt.

Mae hyn yn golygu gwella mynediad at ofal iechyd drwy leihau amseroedd aros ar gyfer apwyntiadau meddygon teulu, cryfhau gwasanaethau gofal sylfaenol ehangach fel deintyddiaeth a gofal llygaid, a sicrhau asesiadau gofal cymdeithasol a phecynnau gofal amserol. Mae angen gwella'r cymorth i ofalwyr di-dâl yn sylweddol hefyd.

Mae angen cryfhau seilwaith cymunedol hefyd er mwyn galluogi annibyniaeth a chyfranogiad, rhywbeth sy'n hanfodol i gymunedau oed-gyfeillgar. Mae hyn yn golygu trafnidiaeth gyhoeddus fwy dibynadwy ac aml, gwell mynediad at doiledau cyhoeddus, a sicrhau bod modd cael gafael ar wasanaethau heb orfod dibynnu ar deulu neu ffrindiau.

Mae mynd i'r afael ag allgáu digidol yn hanfodol, drwy sicrhau bod pobl hŷn yn gallu dysgu'r sgiliau sydd eu hangen arnynt i fynd ar-lein yn ddiogel ac yn hyderus, ond hefyd drwy gynnal dewisiadau eraill all-lein.

Yn olaf, mae angen i ni weld gwasanaethau ar draws iechyd, gofal a bywyd cymunedol yn cydweithio mewn ffordd gydlynol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, i sicrhau bod y canlyniadau gorau'n cael eu cyflawni i bobl hŷn ledled Cymru.

Sicrhau bod pobl hŷn yn teimlo'n ddiogel yn eu cartrefi, yn eu cymunedau ac yn eu perthnasoedd

Mae teimlo'n ddiogel yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o gefnogi ein llesiant ac mae'n cael ei bennu gan lawer o wahanol agweddau ar ein bywydau, fel y lleoedd a'r amgylcheddau rydyn ni'n byw a'n perthnasoedd a'n dulliau rhyngweithio â'r bobl a'r gwasanaethau o'n cwmpas.

Gall archwilio data sy'n ymwneud â 'diogelwch' ar draws gwahanol feysydd ein helpu i ddeall pryderon pobl yn well, y rhwystrau y gall y rhain eu creu a sut y gallwn fynd i'r afael â nhw.

Mae'r data hwn hefyd yn rhoi cipolwg pwysig ar y sefyllfaoedd neu'r amgylchiadau lle gallai pobl hŷn ganfod eu hunain mewn mwy o berygl o niwed, a'r camau sydd eu hangen i sicrhau bod pobl yn cael eu diogelu a'u cefnogi.

Efallai nad yw'n syndod bod cartref yn fan diogel i lawer o bobl hŷn, fel y dangosir gan ganfyddiadau Arolwg Cenedlaethol Cymru.

Dywedodd bron i 80% o'r ymatebwyr 65 oed a hŷn eu bod yn teimlo'n ddiogel gartref ar ôl iddi dywyllu, ffigur uwch nag ar gyfer grwpiau oedran eraill - 73% oedd hyn ar gyfer pobl 25-44 oed.[35]

Fodd bynnag, y tu allan i gartrefi pobl, mae pryderon ynghylch diogelwch yn cynyddu'n sylweddol, yn enwedig i bobl dros 75 oed.

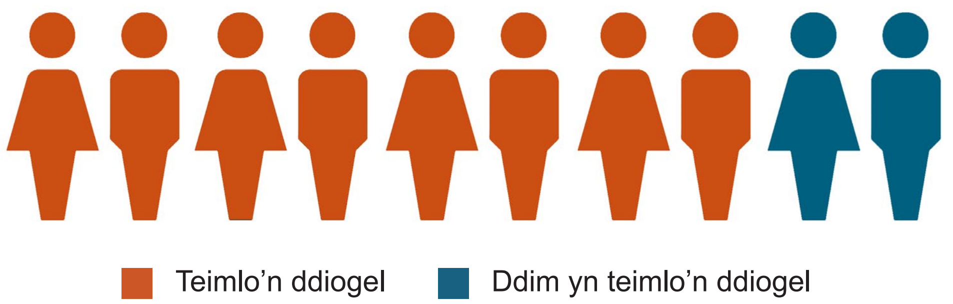
Er enghraifft, mae 42% o bobl 75 oed a hŷn yn dweud eu bod yn teimlo'n anniogel wrth gerdded neu deithio yn eu hardal leol, o'i gymharu â 36% o bobl 65-74 oed a 31% o bobl 25-44 oed.[36]

Yn yr un modd, mae data'n dangos bod pryderon ynghylch diogelwch wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn cynyddu gydag oedran: Mae 28% o bobl 65-74 oed yn dweud eu bod yn teimlo'n anniogel, gan godi i 32% o bobl 75 oed a hŷn. Ar gyfer pobl 25-44 oed, dim ond 20% yw'r ffigur hwn.[37]

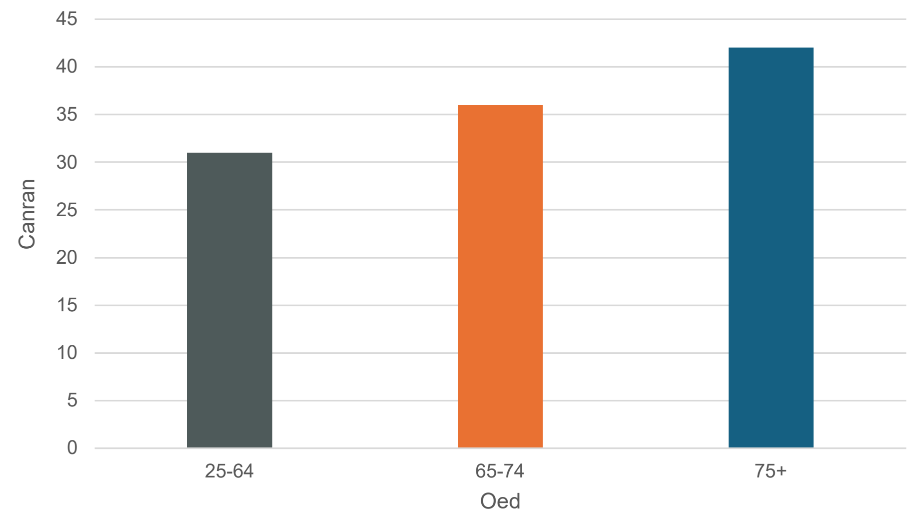
Gall pryderon am ddiogelwch fod yn rhwystrau pwerus sy'n atal pobl hŷn rhag ymgysylltu â'u cymunedau a chael gafael ar y gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt, gan gynyddu'r risg o allgáu cymdeithasol ac effeithio ar iechyd, llesiant ac annibyniaeth pobl.

Er bod y pryderon diogelwch a amlygwyd uchod yn aml yn ymwneud â materion sy'n amlwg iawn - fel cyflwr yr amgylchedd ffisegol neu brofiadau o ymddygiad gwrthgymdeithasol - mae materion fel cam-drin ac esgeuluso, sydd hefyd yn rhoi diogelwch pobl hŷn mewn perygl sylweddol, yn aml yn aros yn guddiedig.

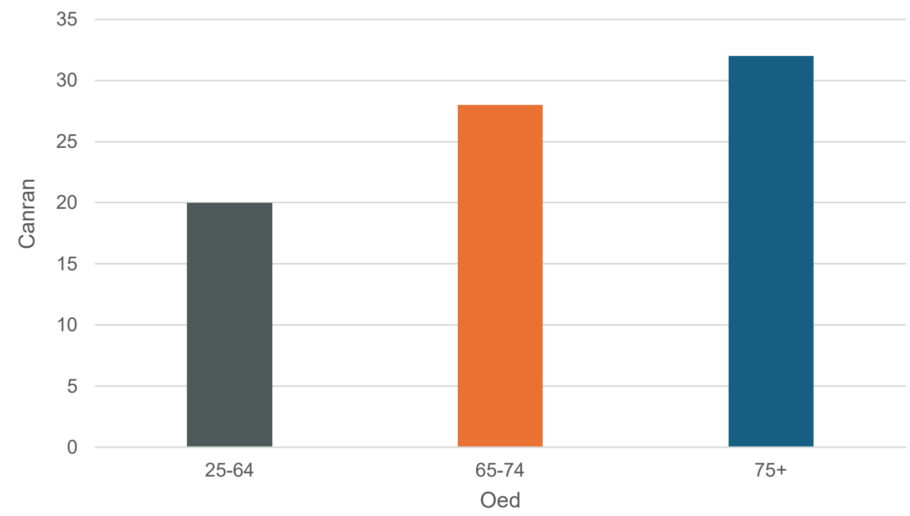
Ffigur 7: Cyfran y bobl hŷn sy'n teimlo'n ddiogel yn eu cartref ar ôl iddi dywyllu



Ffigur 8: Teimlo'n anniogel wrth gerdded neu deithio yn yr ardal leol



Ffigur 9: Teimlo'n anniogel wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus



Mae data'n awgrymu, wrth i ni heneiddio, y gallem fod mewn mwy o berygl o brofi rhyw fath o gam-drin: mae dros hanner yr achosion o gam-drin oedolion yng Nghymru yn cynnwys pobl 65 oed a hŷn, er gwaethaf y ffaith mai dim ond tua chwarter cyfanswm y boblogaeth oedolion yw'r categori oedran hwn.[38]

Mae'r data hwn hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod y materion hyn yn effeithio ar filoedd o bobl hŷn yng Nghymru, gyda bron i 13,000 o adroddiadau o gam-drin yn ymwneud ag unigolyn 65 oed a hŷn wedi'u cofnodi yn ystod 2022-23, sy'n ymwneud yn fwyaf cyffredin ag esgeulustod a cham-drin corfforol.

Yn yr un modd, mae data a gasglwyd ers 2019 yn dangos bod dros 27,000 o droseddau treisgar a bron i 1,000 o droseddau rhywiol yng Nghymru wedi cynnwys dioddefwyr hŷn.[39]

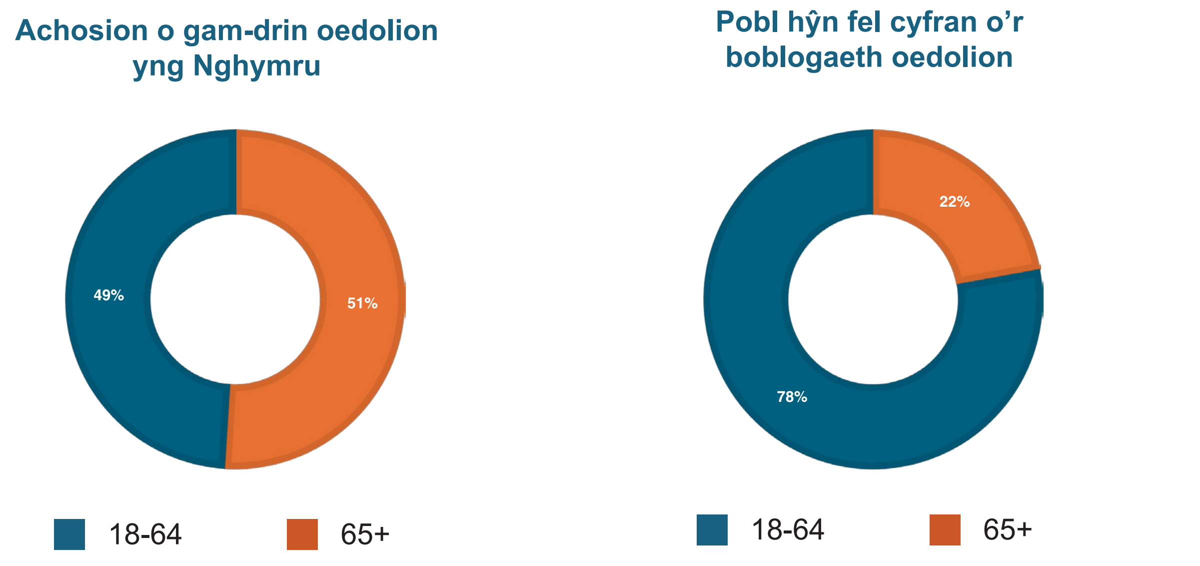
Mae troseddau ariannol hefyd yn bryder mawr: mae dros hanner y bobl hŷn yn dweud eu bod yn cael eu targedu gan sgamwyr a chollwyd dros £51 miliwn i dwyll rhwng 2019 a 2023.[40, 41]

Er bod y data hwn yn rhoi rhywfaint o wybodaeth ddefnyddiol, mae'n bwysig cydnabod bod gwir nifer y bobl hŷn y mae'r mathau hyn o droseddau'n effeithio arnynt yn debygol o fod yn llawer uwch nag y mae'r ffigurau'n ei ddangos, ac ystyried nad yw ymddygiad camdriniol tuag at bobl hŷn yn aml yn cael ei gydnabod, mae unigolion hŷn yn aml yn amharod i ddatgelu camdriniaeth, ac nad yw llawer o achosion o gam-drin neu drais byth yn cael eu hadrodd.

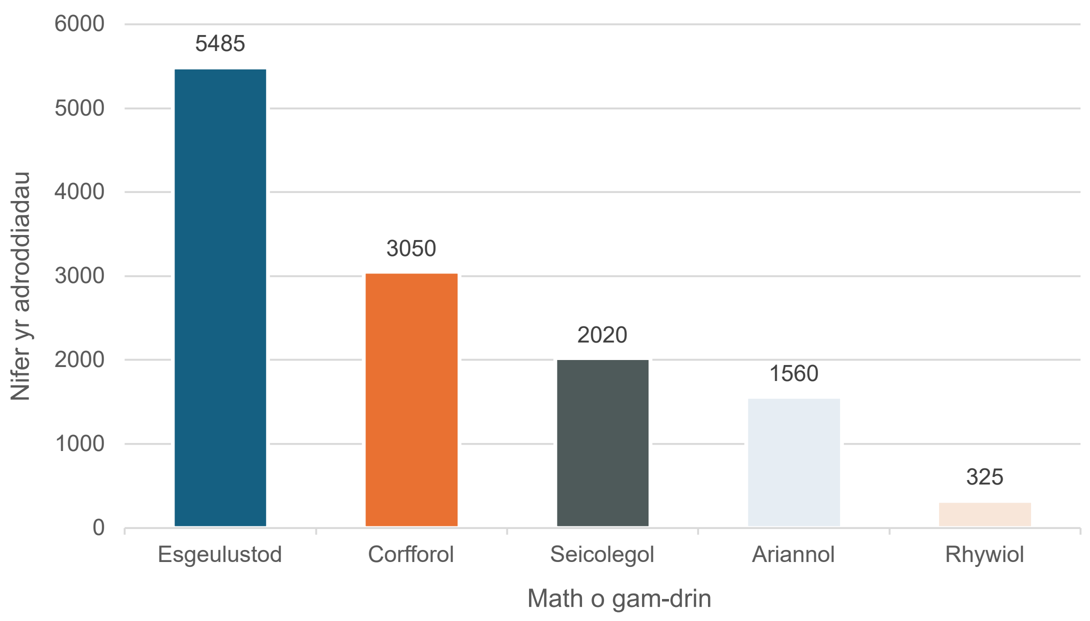
Mae ymwybyddiaeth o raddfa ac effaith cam-drin pobl hŷn a throseddau yn eu herbyn wedi cynyddu'n sylweddol yng Nghymru dros y blynyddoedd diwethaf, ac erbyn hyn mae nifer o strategaethau a chynlluniau ar waith sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael â'r problemau a'r rhwystrau penodol y mae pobl hŷn yn eu hwynebu yn y sefyllfaoedd hyn.

Mae hwn yn gam pwysig ymlaen, ond mae'n hanfodol bod yr uchelgeisiau yn y dogfennau hyn nawr yn cael eu trosi'n gamau ystyrlon i atal cam-drin a throseddau yn erbyn pobl hŷn lle bynnag y bo modd a sicrhau bod dioddefwyr hŷn yn gallu cael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt.

Ffigur 10: Achosion o gam-drin oedolion o'i gymharu â dosbarthiad y boblogaeth



Ffigur 11: Nifer yr adroddiadau o gam-drin yn ôl math



Symud ymlaen

Fel y nodwyd uchod, gall amrywiaeth eang o ffactorau ddylanwadu ar deimladau pobl o ddiogelwch, sy'n golygu bod angen gwahanol ddulliau i helpu i sicrhau bod pobl hŷn yn teimlo'n ddiogel ac nad ydynt yn cael eu heithrio o gyfleoedd i ymgysylltu a chymryd rhan.

Bydd hyn yn cynnwys camau ymarferol i wella diogelwch ffisegol ein cymunedau (fel trwsio llwybrau troed neu wella goleuadau), yn ogystal â gweithio gyda phobl hŷn a phartneriaid allweddol fel darparwyr trafnidiaeth a'r heddlu i sicrhau bod pryderon pobl yn cael eu deall a bod atebion priodol sy'n canolbwyntio ar yr ardal leol ar gael.

Mae hefyd yn hanfodol bod gwasanaethau cyhoeddus yn cyflawni eu dyletswyddau o ran amddiffyn pobl hŷn rhag cael eu cam-drin a'u hesgeuluso, sy'n gallu cael effaith ddinistriol ar fywydau pobl.

Er bod ymwybyddiaeth o'r materion hyn wedi cynyddu'n sylweddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae angen gwneud llawer mwy i gyflawni yn erbyn y cynlluniau gweithredu a'r strategaethau sydd gennym ar waith erbyn hyn. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod gan staff sy'n gweithio ar draws ein gwasanaethau cyhoeddus y sgiliau sydd eu hangen arnynt i adnabod ac ymateb i arwyddion o gam-drin posibl, a chysylltu pobl hŷn â chymorth a chefnogaeth.

Sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu trin yn deg a bod eu cyfraniad yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi

Mae cael ein trin yn deg wrth i ni heneiddio yn bwysig iawn er mwyn sicrhau nad ydyn ni'n cael ein heithrio o gyfleoedd sy'n ein cefnogi i fyw a heneiddio'n dda.

Ac eto, wrth i ni heneiddio, efallai y byddwn yn gweld bod y cyfleoedd hyn yn gyfyngedig o ganlyniad i oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, sy'n dal yn broblem fyd-eang sylweddol.

Canfu ymchwil a gynhaliwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd fod gan un o bob dau o bobl ledled y byd safbwyntiau oedraniaeth, sy'n siapio'r ffordd y mae pobl hŷn yn cael eu gweld mewn cymdeithas ac yn dylanwadu ar bopeth o ryngweithio bob dydd, i normau cymdeithasol, i flaenoriaethau ar gyfer polisi ac ymarfer.[42]

Mae tystiolaeth yn dangos bod oedraniaeth yn cael effaith negyddol ar bobl hŷn mewn amrywiaeth o ffyrdd, gan effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol pobl, lefelau cynhwysiant cymdeithasol, ac argaeledd gwasanaethau a chymorth.[43]

Un maes penodol lle mae pobl hŷn yn wynebu gwahaniaethu sylweddol yw cyflogaeth, lle mae gweithwyr hŷn yn wynebu risg uwch o golli eu swyddi ac yn wynebu mwy o rwystrau o ran ailgyflogi.

Mae'n ymddangos bod y gwahaniaethu y mae pobl hŷn yn ei wynebu hefyd yn cael ei adlewyrchu mewn data ar gyfraddau cyflogaeth, sy'n dangos bod ychydig dros 60% o bobl 50-64 oed mewn gwaith o'i gymharu â dros 80% o bobl 25-49 oed. Ar gyfer pobl 65 oed a hŷn, mae'r ffigur hwn yn gostwng i ddim ond dros 10%.[44]

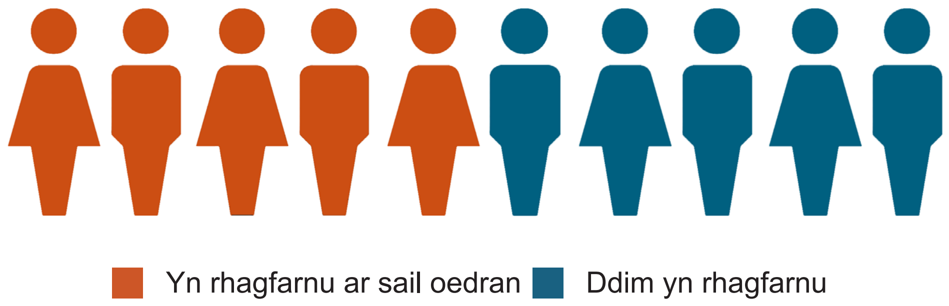
Mae'n ddiddorol nodi ei bod yn ymddangos bod gweithwyr hŷn yng Nghymru yn wynebu mwy o rwystrau i gyflogaeth na'r rheini mewn rhannau eraill o'r DU. Mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos bod cyfraddau cyflogaeth pobl 50-64 oed yn is yng Nghymru yn ystod 2024-25 nag ym mhob rhan arall o'r DU, a dros 10% yn is nag mewn rhai ardaloedd.[45]

Mae ymchwil hefyd yn dangos bod pobl hŷn yn wynebu rhwystrau o ran ailhyfforddi a dysgu sgiliau newydd a allai wella cyfleoedd cyflogaeth. Er enghraifft, dim ond 35% o'r cyflogwyr a holwyd fyddai'n fodlon llogi a chynnig hyfforddiant i rywun dros 55 oed mewn diwydiant newydd.[46] Yn yr un modd, er bod pobl o bob oed yn gymwys ar gyfer Cynlluniau Prentisiaethau a Dysgu yn y Gweithle Llywodraeth Cymru, dim ond 1% o gyfanswm y cyfranogwyr sy'n bobl hŷn.[47]

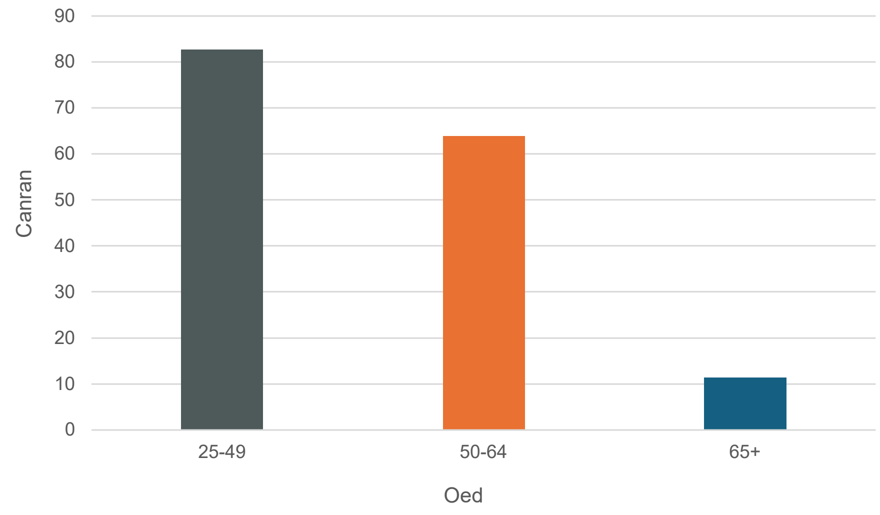
Yn ogystal â chefnogi ein llesiant, mae cyflogaeth hefyd yn aml yn chwarae rhan bwysig o ran ein galluogi i fod yn annibynnol yn ariannol ac atal caledi ariannol.

Gallai cefnogi pobl hŷn i ddychwelyd i'r gwaith leihau tlodi, sydd ar hyn o bryd yn effeithio ar oddeutu 100,000 o bobl hŷn yng Nghymru[48], ar yr un pryd â lleihau'r ddibyniaeth ar gymorth ariannol fel Credyd Cynhwysol (a hawliwyd gan 32,000 o bobl 60 oed a hŷn, cynnydd o 10,000 yn y ddwy flynedd diwethaf)[49] ac, yn y tymor hwy, Credyd Pensiwn, sy'n cefnogi dros 80,000 o aelwydydd yng Nghymru.[50]

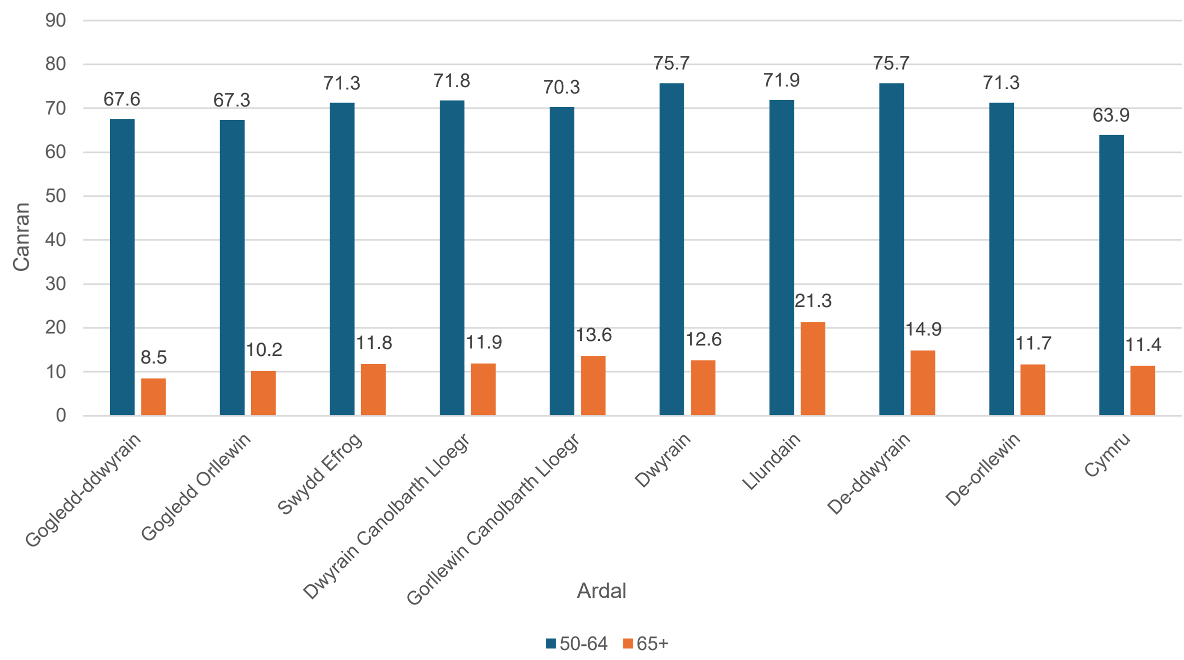
Ffigur 12: Cyfran y bobl yn fyd-eang sydd â safbwyntiau sy'n rhagfarnu ar sail oedran



Ffigur 13: Cyfraddau cyflogaeth yn ôl oedran



Ffigur 14: Cyflogaeth pobl hŷn fesul rhanbarth y DU



Mae oedraniaeth hefyd yn effeithio ar fywydau pobl hŷn yn ehangach, fel eu profiadau o ddefnyddio gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a gwasanaethau eraill. Gall tybiaethau a wneir ar sail oedran unigolyn mewn cyd-destun meddygol, er enghraifft, arwain at oedi o ran diagnosis, atgyfeiriadau neu driniaeth, er enghraifft, neu gallai gyfyngu ar y driniaeth neu'r opsiynau cymorth a gynigir, gan gynnwys ar ddiwedd oes unigolyn.

Yn yr un modd, mewn byd sy'n dod yn fwyfwy digidol, gall rhagdybiaethau am sgiliau digidol pobl arwain at eithrio pobl hŷn nad ydynt ar-lein rhag cael gafael ar amrywiaeth o wybodaeth, gwasanaethau a chymorth. Ar ben hynny, gall oedraniaeth ddigidol - lle gwneir rhagdybiaethau am ddiffyg diddordeb pobl mewn technoleg a'r byd digidol wrth iddynt fynd yn hŷn - olygu nad yw pobl hŷn yn cael eu cynnwys pan fydd gwasanaethau a dulliau digidol newydd yn cael eu dylunio a'u datblygu. Mae hyn yn golygu eu bod yn aml yn methu ag adlewyrchu anghenion a dewisiadau pobl hŷn, gan adael unigolion mewn perygl sylweddol o gael eu heithrio.

Gall herio'r mathau hyn o dybiaethau fod yn anodd gan eu bod yn cael eu hatgyfnerthu gan naratifau pwerus ar draws sawl math o gyfryngau sy'n portreadu pobl hŷn fel pobl eiddil, ddibynnol ac yn faich ar gymdeithas. Mae'r naratifau hyn nid yn unig yn effeithio ar sut mae cenedlaethau iau yn gweld ac yn trin pobl hŷn, ond hefyd ar sut mae pobl hŷn yn gweld eu hunain, ac yn aml yn atal unigolion rhag manteisio ar gyfleoedd newydd neu ymgymryd â heriau newydd wrth iddynt fynd yn hŷn a allai gefnogi eu hiechyd a'u lles.

Mae triniaeth deg i bobl hŷn hefyd yn golygu cydnabod y cyfraniad sylweddol maen nhw'n ei wneud i'r economi, i'n bywydau bob dydd ac i'n cymunedau.

Yn hytrach na bod yn faich ar gymdeithas, fel sy'n cael ei bortreadu mor aml, mae'r cyfraniad a wneir gan bobl hŷn yn werth biliynau bob blwyddyn.

Mae data'n awgrymu bod bron i ddwy ran o dair o bobl 65 oed a hŷn yn talu treth incwm, sy'n golygu amcangyfrif o gyfraniad gan bobl hŷn yng Nghymru sy'n werth dros £800 miliwn.[51]

Mae nifer y gweithwyr hŷn (65 oed a hŷn) sy'n talu treth drwy'r system Talu Wrth Ennill (TWE) hefyd wedi cynyddu yn ystod y blynyddoedd diwethaf, gan gynyddu dros 10% rhwng 2023 a 2024.[52]

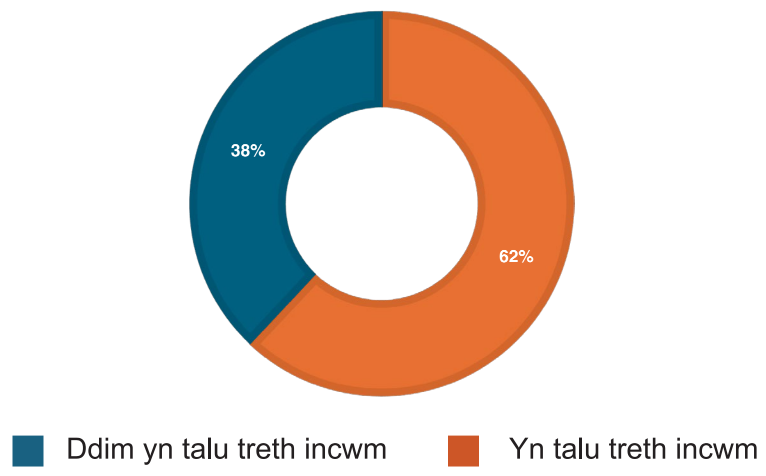
Mae pobl hŷn hefyd yn gwneud cyfraniad sylweddol drwy ddarparu gofal plant, sy'n aml yn hanfodol i ganiatáu i rieni fynd allan i weithio. Mae bron i ddwy ran o dair o neiniau a theidiau yn darparu rhyw fath o ofal plant - 11.3 awr yr wythnos ar gyfartaledd - sy'n werth tua £325 miliwn yng Nghymru.[53]

Yn ogystal â hyn, mae pobl hŷn yn aml wrth galon gwasanaethau a gweithgareddau yn y gymuned, gan roi o'u hamser a rhannu eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u profiad mewn amrywiaeth o ffyrdd fel gwirfoddolwyr. Pobl hŷn yw'r grŵp oedran mwyaf gweithredol o ran gwirfoddoli: yn 2022-323, gwirfoddolodd dros draean o bobl 65 - 74 oed, gyda lefelau tebyg ar gyfer pobl 75 oed a hŷn, cynnydd o dros 5% ers 2019.[54]

Yn olaf, mae nifer sylweddol o bobl hŷn yng Nghymru - tua 275,000 - yn darparu gofal di-dâl, sy'n cyfrif am dros hanner yr holl ofalwyr di-dâl. Mae pobl hŷn hefyd yn fwy tebygol o fod yn darparu gofal am fwy na 50 awr yr wythnos: Mae 33% o bobl 75 oed a hŷn a 21% o bobl 65-74 oed yn darparu'r lefel hon o ofal, o'i gymharu ag 16% o bobl 25-44 oed.[56]

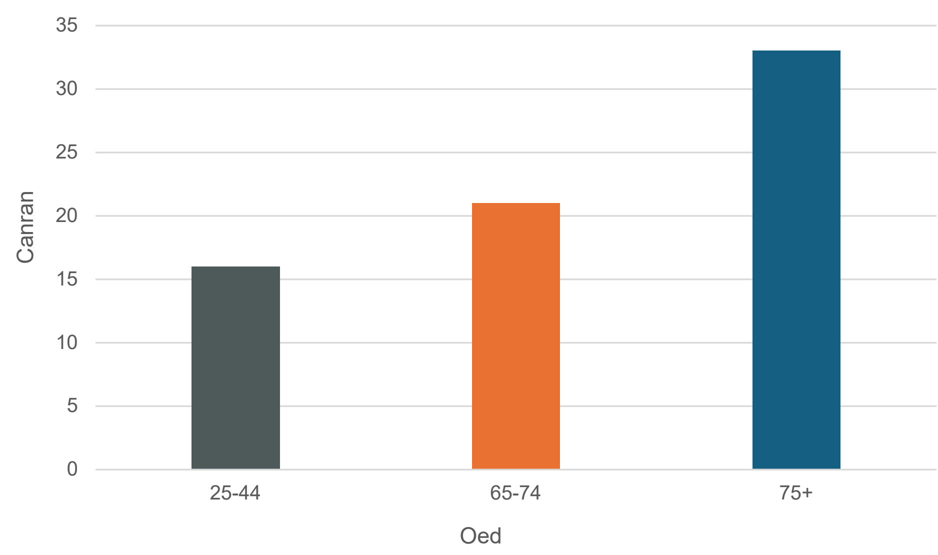
Mae Gofalwyr Cymru yn amcangyfrif bod gwerth gofal di-dâl yng Nghymru dros £8bn, y mae cyfran sylweddol ohono'n cael ei gyfrannu gan bobl hŷn a heb y cymorth hanfodol hwn byddai ein systemau iechyd a gofal cymdeithasol yn ei chael hi'n anodd gweithredu. Er gwaethaf y cyfraniad hynod werthfawr hwn, mae llawer o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt ac y mae ganddynt hawl iddo, gan gynnwys cael gafael ar asesiadau gofalwyr, fel y nodwyd uchod.

Ffigur 15: Statws treth incwm pobl 65+ oed



Ffigur 16: Cyfran y bobl hŷn sy'n darparu gofal plant

Ffigur 17: Gofalwyr di-dâl sy'n darparu mwy na 50 awr o ofal yr wythnos yn ôl oedran



Symud ymlaen

Fel y nodwyd uchod, mae oedraniaeth yn aml yn sail i drin pobl hŷn yn annheg, sy'n cael effaith sylweddol ar sawl agwedd ar fywydau pobl.

Mae hyn yn golygu bod angen ffocws cryf ar fynd i'r afael ag oedraniaeth ar draws ein gwasanaethau cyhoeddus i sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu heithrio rhag cael gafael ar y gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt. Mae hyn yn cynnwys adolygu polisi ac ymarfer i sicrhau nad yw'n creu rhwystrau anfwriadol i bobl hŷn, yn ogystal â gweithio'n uniongyrchol gyda phobl hŷn i ddeall eu hanghenion a rhoi cyfleoedd iddynt siapio gwasanaethau a'u cymunedau.

Ochr yn ochr â hyn, rhaid cynnal Asesiadau cadarn o'r Effaith ar Gydraddoldeb i sicrhau bod anghenion pobl hŷn ac effaith bosibl y newidiadau arfaethedig yn cael eu harchwilio'n llawn fel rhan o brosesau gwneud penderfyniadau.

Rhaid canolbwyntio'n benodol hefyd ar fynd i'r afael ag oedraniaeth mewn cyflogaeth, gan gynnwys gwella cyfleoedd i ailhyfforddi neu ddysgu sgiliau newydd, ac ystyried y manteision sylweddol y byddai hyn yn eu darparu i unigolion, sefydliadau a'r economi ehangach. Dylai rhan o'r gwaith hwn gynnwys archwilio pam mae nifer y gweithwyr hŷn 50 oed a hŷn yng Nghymru yn tueddu i fod yn is nag mewn rhai rhannau eraill o'r DU, er mwyn nodi unrhyw broblemau neu rwystrau penodol i Gymru y mae angen mynd i'r afael â nhw, neu unrhyw arferion da y gellid eu rhoi ar waith yma.

Ar ben hynny, mae cydnabod, tynnu sylw a dathlu'r cyfraniad enfawr a wneir gan bobl hŷn yn hanfodol er mwyn herio safbwyntiau, stereoteipiau a thybiaethau oedraniaeth sy'n arwain at wahaniaethu.

Sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed a bod ganddynt ddewis a rheolaeth dros eu bywydau

Mae cynnal ymdeimlad o reolaeth wrth i ni heneiddio yn arbennig o bwysig, gydag ymchwil yn tynnu sylw at sut mae hyn yn cefnogi annibyniaeth, hyder a chyfranogiad cymdeithasol, pob agwedd hanfodol ar ansawdd ein bywyd a'n llesiant.[57]

Felly, mae'n gadarnhaol bod 72% o bobl 60 oed a hŷn yn dweud bod ganddynt ymdeimlad cryf o reolaeth dros eu bywydau bob dydd, a bod hyn wedi cynyddu'n sylweddol o 50% yn 2019.[58] Mae data'n awgrymu bod y teimlad o reolaeth yn cynyddu gydag oedran: ar gyfer unigolion 25-44 oed, mae'r ffigur hwn yn 55%.

Ar ben hynny, mae'n gadarnhaol bod y rhan fwyaf o bobl hŷn yn teimlo eu bod yn gallu gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw, gyda 90% o bobl 65-74 oed ac 86% o bobl 75 oed a hŷn yn cytuno â'r datganiad hwn pan gawsant eu holi.

Mae gan bobl hŷn lais cryf mewn etholiadau hefyd, gan ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer gyda nifer cyson uchel o bleidleiswyr yn pleidleisio, sy'n aml yn llawer uwch na grwpiau oedran eraill. Yn Etholiad y Senedd yn 2022, er enghraifft, pleidleisiodd 75% o bobl 65-74 oed ac 81% o bobl 75 oed a hŷn, o'i gymharu â 49% o bobl 25-44 oed a dim ond 36% o bobl 16-24 oed.[59]

Gall newidiadau yn ein hamgylchiadau effeithio ar ein teimladau o reolaeth, sy'n gallu cael eu hachosi gan ddigwyddiadau bywyd sy'n dod yn fwy cyffredin wrth i ni heneiddio. .

Er enghraifft, rydyn ni'n fwy tebygol o weld newidiadau yn ein hiechyd wrth i ni gyrraedd oedran hŷn, sy'n cael ei adlewyrchu mewn data sy'n dangos bod dros hanner y bobl hŷn yn ystyried bod iechyd corfforol yn 'her'.[60]

Gall byw gyda phroblemau iechyd corfforol gyfyngu ar yr opsiynau a'r cyfleoedd sydd ar gael i ni wrth i ni heneiddio, gan effeithio ar ansawdd ein bywyd a'n llesiant yn ehangach, cynyddu ein risg o allgáu cymdeithasol a lleihau ein hannibyniaeth.

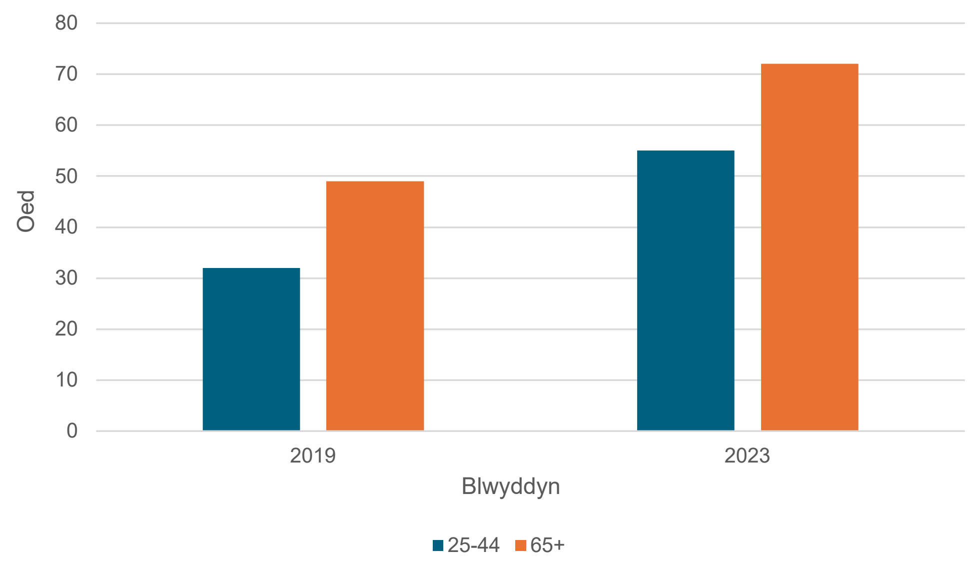
Gall problemau gyda'n hiechyd meddwl gael effaith debyg, ac mae'n ymddangos bod yr heriau hyn yn cynyddu ymysg pobl hŷn: dywedodd bron i draean eu bod wedi teimlo'n fwy pryderus yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, gyda 30% yn teimlo bod iechyd meddwl neu emosiynol yn her.[61] Ar ben hynny, dywedodd bron i 1 o bob 5 o bobl hŷn fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu'n sylweddol yn ystod y 12 mis diwethaf.[62]

Gall newidiadau i'n hamgylchiadau ariannol hefyd gael effaith sylweddol, rhywbeth y mae llawer o bobl hŷn wedi'i brofi'n ddiweddar o ganlyniad i gostau byw sy'n cynyddu'n gyflym. Dywedodd bron i hanner y bobl hŷn fod hyn wedi bod yn heriol iddyn yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.[63]

Tynnir sylw at faint y problemau ariannol y mae nifer fawr o unigolion yn eu hwynebu gan ffigurau sy'n dangos nad yw 17% yn gallu arbed £10 y mis, ac nad yw 12% yn gallu fforddio prynu dodrefn newydd yn lle hen ddodrefn.[64]

Mae'r ffigurau hyn yn ein hatgoffa o'r realiti sy'n wynebu pobl hŷn a chanddynt broblemau ariannol, sydd hefyd yn cynnwys byw mewn cartrefi oer a llaith, gwario llai ar fwyd a hanfodion eraill, a methu cymryd rhan mewn gweithgareddau lle gallai hyd yn oed costau bach fod yn gysylltiedig. .

Ffigur 18: Yn teimlo bod ganddynt reolaeth dros fywyd bob dydd



Ffigur 19: Pobl hŷn yn gallu gwneud pethau sy'n bwysig iddyn nhw

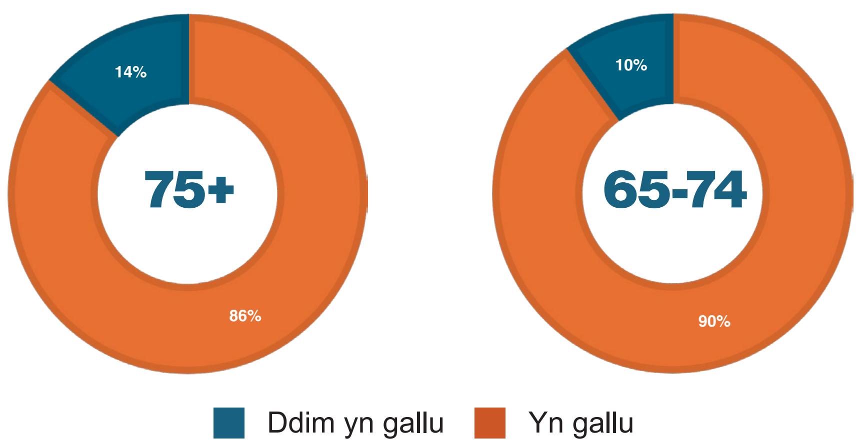


Figure 20: Cyfran y bobl hŷn sy'n teimlo bod eu hiechyd meddwl neu emosiynol wedi bod yn her iddynt yn ystod y flwyddyn ddiwethaf

Symud ymlaen

Mae cefnogi pobl hŷn i gynnal dewis a rheolaeth dros eu bywydau yn golygu sicrhau bod eu lleisiau'n ganolog i'r broses o wneud penderfyniadau ar bob lefel.

Rhaid ymgysylltu ac ymgynghori'n ystyrlon â phobl hŷn i sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu dylunio a'u darparu mewn ffyrdd hyblyg sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n ymateb i realiti bywyd wrth fynd yn hŷn, yn enwedig yng nghyswllt newidiadau mewn iechyd, cyllid a chysylltiadau cymdeithasol.

Bydd cryfhau mynediad at gyngor ac eiriolaeth annibynnol hefyd yn bwysig i sicrhau bod lleisiau pobl yn cael eu clywed a'u bod yn gallu aros mewn rheolaeth wrth fynd i'r afael â'r heriau sy'n gallu codi yn sgil henaint.

Byddai cymorth wedi'i dargedu at bobl hŷn a allai fod yn ei chael hi'n anodd hefyd yn fuddiol, gan leihau'r risg y bydd unigolion yn cyrraedd argyfwng a bod angen ymyriadau costus y gellid eu hosgoi fel arall.

Casgliad

Mae'r adroddiad hwn yn dangos bod gennym sylfaen gref i adeiladu arni o ran cefnogi pobl i fyw a heneiddio'n dda. Mae llawer o bobl hŷn yn teimlo eu bod wedi'u grymuso ac yn gallu mynd ar drywydd yr hyn sydd bwysicaf iddyn nhw, ar yr un pryd â gwneud cyfraniadau hanfodol drwy waith, gwirfoddoli a gofalu.

I lawer, mae mynd yn hŷn yn gyfnod o foddhad, rhywbeth sy'n haeddu cael ei gydnabod a'i ddathlu.

Fodd bynnag, mae'r adroddiad hefyd yn tynnu sylw at anghydraddoldebau dwfn: er bod rhai pobl hŷn yn ffynnu, mae eraill yn wynebu caledi cynyddol. Rhaid rhoi blaenoriaeth i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hyn.

Ar ben hynny, mae angen gwella'r ffordd mae data am fywydau pobl hŷn yn cael ei gasglu a'i graffu. Yn rhy aml, mae'r data sydd ar gael yn anghyflawn, yn anghyson, neu nid yw wedi'i rannu mewn ffyrdd defnyddiol. Mae hyn yn creu'r risg na fydd y realiti a wynebir gan bobl hŷn yn cael ei ddeall yn iawn ac y bydd eu profiadau'n cael eu hanwybyddu.

Byddaf yn defnyddio'r dystiolaeth bwysig sydd yn yr adroddiad hwn i gefnogi fy ngalwadau am weithredu gan gyrff cyhoeddus a gwasanaethau er mwyn mynd i'r afael â'r materion a nodwyd a sicrhau bod cynnydd yn parhau i gael ei wneud.

Edrychaf ymlaen at weithio mewn partneriaeth â rhanddeiliaid ledled Cymru i sbarduno newid ystyrlon a pharhaol sy'n gwella bywydau pobl hŷn ac yn sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed ac yr ymatebir iddynt.

Cyfeiriadau

1 Amcangyfrifon o'r boblogaeth ar gyfer y DU, Cymru, Lloegr, yr Alban, a Gogledd Iwerddon - y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland

2 Prif amcanestyniad - Crynodeb Cymru a Lloegr - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationprojections/datasets/tablea13principalprojectionenglandandwalessummary

3 Amcangyfrifon o'r boblogaeth yn ôl awdurdod lleol ac oedran. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/Local-Authority/populationestimates-by-localauthority-age

4 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023). Cyfrifiad 2021 Y Gymraeg yn ôl nodweddion y boblogaeth. Ar gael yn: https://www.llyw.cymru/y-gymraeg-yn-ol-nodweddion-y-boblogaeth-cyfrifiad-2021-html:~:text=In%202021%2C%20473%2C060%20(22.3%25),1%20percentage%20point%20from%202011

5 Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2021 i Mawrth 2022. Ar gael yn: https://gov.wales/national-survey-walesresults-viewer

6 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023). Cyfrifiad 2021 Cyfeiriadedd rhywiol yn ôl oedran a rhyw. Ar gael yn: https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/sexuality/bulletins/sexualorientationenglandandwales/census2021

7 Birbeck, Prifysgol Llundain (2024). Safbwynt gweithwyr, cydweithwyr a chyflogwyr. Ar gael yn: https://www.neurodiversityinbusiness.org/research/nib-and-university-of-birkbeck-research-report-2024/

8 SYG, (2020) Health state life expectancy at birth and at age 65 years by local areas, UK. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/healthstatelifeexpectancyatbirthandatage65bylocalareasuk

9 Ibid

10 Ibid

11 Stats Cymru (2022) Iechyd cyffredinol ac afiechyd oedolion yn ôl oedran a rhyw, 2020-21 ymlaen. https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/generalhealthillness-by-age-gender

12 AgeCymru (2024) What matters to you? Current experiences of people aged 50 or over in Wales. https://www.agecymru.wales/siteassets/documents/policy/annual-survey/age-cymru---what-matters-to-you---august-2024.pdf

13 Marwolaethau yn ystod y gaeaf yng Nghymru a Lloegr (SYG). Available at: https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/excesswintermortalityinenglandandwales/2021to2022provisionaland2020to2021final

14 Wittenberg et al. (2019). Projections of older people with dementia and costs of dementia care in the UK, 2019-2040. Ysgol Economeg a Gwyddorau Gwleidyddol Llundain. Ar gael yn: https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2019-11/cpec_report_november_2019.pdf

15 Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2021 i Mawrth 2022. Ar gael yn: https://gov.wales/national-survey-walesresults-viewer

16 Llywodraeth Cymru (2021) Amcangyfrifon aelwydydd: canol 2020. Ar gael yn: https://www.llyw.cymru/amcangyfrifon-aelwydydd-canol-2020-html

17 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023). Older people living in care homes in 2021 and changes since 2011. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/olderpeoplelivingincarehomesin2021andchangessince2011/2023-10-09

18 Miller Research (2025) Pobl Hŷn Heb Blant Adolygiad Llenyddiaeth. https://comisiynyddph.cymru/adnodd/ymchwil-i-brofiadau-pobl-o-fynd-yn-hyn-heb-blant/

19 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2024). Mynediad i Bractisau Meddygon Teulu yng Nghymru: Profiadau Pobl Hŷn. Available at: https://comisiynyddph.cymru/adnodd/anawsterau-cael-gafael-ar-wasanaethau-meddygfeydd-syn-golygu-bod-llawer-o-bobl-hyn-yn-dioddef-mewn-poen-ac-yn-byw-gyda-chyflyrau-syn-gwaethygu-rhybuddiar-comisiynydd/

20 Llywodraeth Cymru (2023) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://www.gov.wales/national-survey-wales-results-viewer-dashboard

21 Stats Cymru (2022) Iechyd cyffredinol ac afiechyd oedolion yn ôl oedran a rhyw, 2020-21 ymlaen. https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-general-health-and-illness/generalhealthillness-by-age-gender

22 Age Cymru (2024). What matters to you? Ar gael yn: https://www.agecymru.wales/siteassets/documents/policy/annual-survey/age-cymru---what-matters-to-you---august-2024.pdf

23 Llywodraeth Cymru (2023) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://www.gov.wales/national-survey-wales-results-viewer-dashboard

24 StatsCymru (2025) Gwariant refeniw a gyllidebwyd yn ôl manylion y gwasanaeth https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Local-Government/Finance/Revenue/Budgets/budgetedrevenueexpenditure-by-servicedetail

25 The Kings Fund ac Ymddiriedolaeth Nuffield (2025). Boddhad y cyhoedd â’r GIG a gofal cymdeithasol yn 2024 (BSA). Ar gael yn: https://www.kingsfund.org.uk/insight-and-analysis/reports/public-satisfaction-nhs-social-care-in-2024-bsa

26 Age Cymru (2024). Pam ydyn ni’n aros o hyd? Oedi yn y maes gofal cymdeithasol yng Nghymru. Ar gael yn: https://www.agecymru.wales/siteassets/welsh-language-documents/pam-ydyn-nin-aros-o-hyd/pam-ydyn-nin-aros-o-hyd.pdf

27 Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru (2024). Ydyn ni’n gofalu am ein gofalwyr? Ymchwiliad ar ei Liwt ei Hun i weinyddu asesiadau o anghenion gofalwyr yng Nghymru. Ar gael yn: https://www.ombudsman.wales/own-initiative-reports/are-we-caring-for-our-carers-an-own-initiative-investigation-into-the-administration-of-carers-needs-assessments-in-wales/

28 Llywodraeth Cymru (2023) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://www.gov.wales/national-survey-wales-results-viewer-dashboard

29 Ibid

30 Ibid

31 Cymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd (2019). Taking the P: Improving public toilets in the UK. Ar gael yn: https://www.rsph.org.uk/our-work/publications/taking-the-p-improving-public-toilets-in-the-uk/

32 Cymdeithas Toiledau Prydain (2025). Ymgyrch Legalise Loos. Ar gael yn: http://www.btaloos.co.uk/?page_id=2521

33 Llywodraeth Cymru (2023) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2022 i Mawrth 2023. Ar gael yn: https://gov.wales/national-surveywalesresults-viewer

34 Cymunedau Digidol Cymru (2024) Cynhwysiant digidol yng Nghymru. https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/cynhwysiant-digidol-yng-nghymru/

35 Llywodraeth Cymru (2023) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://www.gov.wales/national-survey-wales-results-viewer-dashboard

36 Ibid

37 Ibid

38 Stats Cymru (2024). Nifer yr adroddiadau a gafwyd yn ystod y flwyddyn gasglu, yn ôl awdurdod lleol, categori cam-drin ac oedran. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care/Social-Services/social-services-performance-and-improvement-framework/adults/adult-safeguarding/numberofreportsreceivedduringthecollectionyear-by-localauthority-categoryofabuse-age

39 Uned Atal Trais Cymru (2024). Trais yn Erbyn Pobl Hŷn yng Nghymru. Ar gael yn: https://www.violencepreventionwales.co.uk/cy/newyddion-diweddaraf/dogfen-friffio-newydd-trais-yn-erbyn-pobl-h%C5%B7n-yng-nghymru

40 Independent Age (2024) New data shows online scams cost older people an average of £4,000: but financial loss is only part of the story https://www.independentage.org/news-media/press-releases/new-data-shows-online-scams-cost-older-people-an-average-of-ps4000-but

41 Welsh Liberal Democrats (2023) Elderly Fraud Victims in Wales Losing £35,000 a Day to “tidal wave” of Scams https://www.demrhydd.cymru/newyddion/erthygl?tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Bnews%5D=4129&cHash=9c4ba64d362992a6942224903fa7ea19#

42 World Health Organization: Ageism https://www.who.int/health-topics/ageism

43 Ibid

44 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2024). X01 Regional labour market: Estimates of employment by age. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/regionalemploymentbyagex01/current

45 Ibid

46 Wilson, T et al. (2020). Mynd yn ôl i weithio: Dealing with the labour market impacts of the Covid-19 recession. Institute for Employment Studies. Ar gael yn: https://www.employment-studies.co.uk/system/files/resources/files/541.1.pdf

47 Llywodraeth Cymru (2024). Dysgwyr unigryw mewn darpariaeth dysgu seiliedig ar waith yn ôl grŵp oedran, rhywedd a math o raglen. Ar gael yn: https://statswales.gov.wales/Catalogue/Education-and-Skills/Post-16-Education-and-Training/FurtherEducation-and-Work-Based-Learning/Learners/Work-Based-Learning/uniquelearnersworkbasedlearning-by-age-genderprogrammetype

48 Joseph Rowntree Foundation (2025) Poverty in Wales 2025 https://www.jrf.org.uk/poverty-in-wales-2025

49 Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2024). Pobl ar 60 oed a hŷn sydd ar Gredyd Cynhwysol, StatExplore. Ar gael yn: https://statxplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/dataCatalogueExplorer.xhtml

50 Adran Gwaith a Phensiynau (2025) Credyd Pensiwn https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/tableView/tableView.xhtml

51 The Standard (2024). Fact Check: Pensioners paid £19.5 billion in income tax in year ending 2022. Ar gael yn: https://www.standard.co.uk/news/politics/rishi-sunak-pensioners-labour-conservative-b1162137.html

52 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2024). Earnings and employment from Pay As You Earn Real Time Information, seasonally adjusted. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/earningsandworkinghours/datasets/realtimeinformationstatisticsreferencetableseasonallyadjusted

53 Yr Athro Rhiannon Tudor Edwards Dr Llinos Haf Spencer Lucy Bryning Bethany Fern Anthony (2018). Byw yn dda yn hirach: Y ddadl economaidd dros fuddsoddi yn iechyd a llesiant pobl hŷn yng Nghymru. Ar gael yn: https://cheme.bangor.ac.uk/documents/livingwell2018.pdf

54 Llywodraeth Cymru (2023) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://www.gov.wales/national-survey-wales-results-viewer-dashboard

55 Gofalwyr Cymru (2022). Cyflwr Gofal yng Nghymru 2022: Ciplun o ofal di-dâl yng Nghymru. Ar gael yn: https://www.carersuk.org/images/State_of_caring_in_Wales/Compressed_Carers_Wales_State_of_Caring_in_Wales__2022_report_English_final.pdf

56 Llywodraeth Cymru (202X) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 202X - Mawrth 202X. Ar gael yn: https://gov.wales/national-surveywalesresults-viewer

57 Taylor, E., Chester, H., a Hanratty, B. (2025). Participation, autonomy and control are shared concepts within older people's interpretations of independence: A qualitative interview study. Ageing & Society. Gwasg Prifysgol Caergrawnt.

58 Llywodraeth Cymru (2025) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://www.gov.wales/national-survey-wales-results-viewer-dashboard

59 Ibid

60 Age Cymru (2024). What matters to you? Ar gael yn: https://www.agecymru.wales/siteassets/documents/policy/annual-survey/age-cymru---what-matters-to-you---august-2024.pdf

61 Age UK (2024). I just feel that no one cares. Ar gael yn: https://www.ageuk.org.uk/siteassets/documents/professionals/mental-health-hub/i-just-feel-that-no-one-cares-march-2024.pdf

62 Age Cymru (2024). What matters to you? Ar gael yn: https://www.agecymru.wales/siteassets/documents/policy/annual-survey/age-cymru---what-matters-to-you---august-2024.pdf

63 Ibid

64Llywodraeth Cymru (2025) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://www.gov.wales/national-survey-wales-results-viewer-dashboard

Comisiynydd
Pobl Hŷn
Cymru

Older People's
Commissioner
for Wales