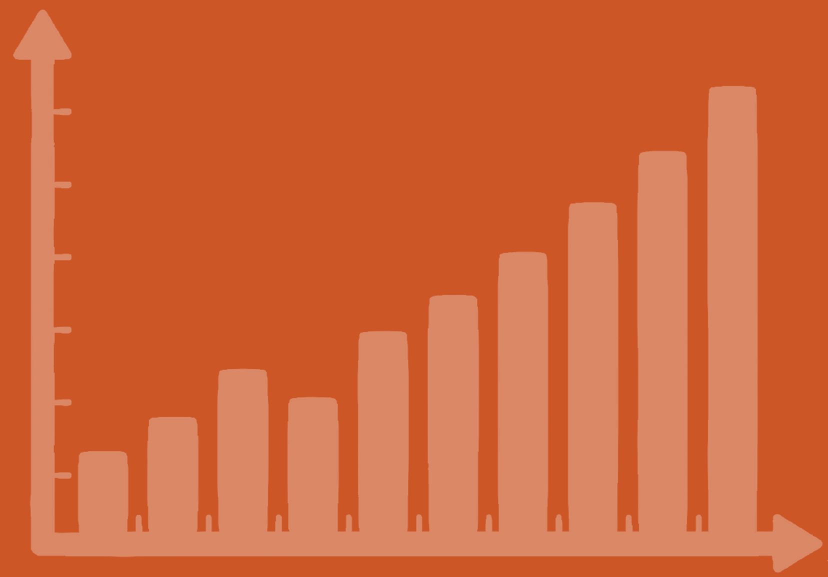
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Older People's Commissioner for Wales

Deall Poblogaeth Cymru sy'n Heneiddio:

Ystadegau Allweddol



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 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.

© 2026 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Cynnwys

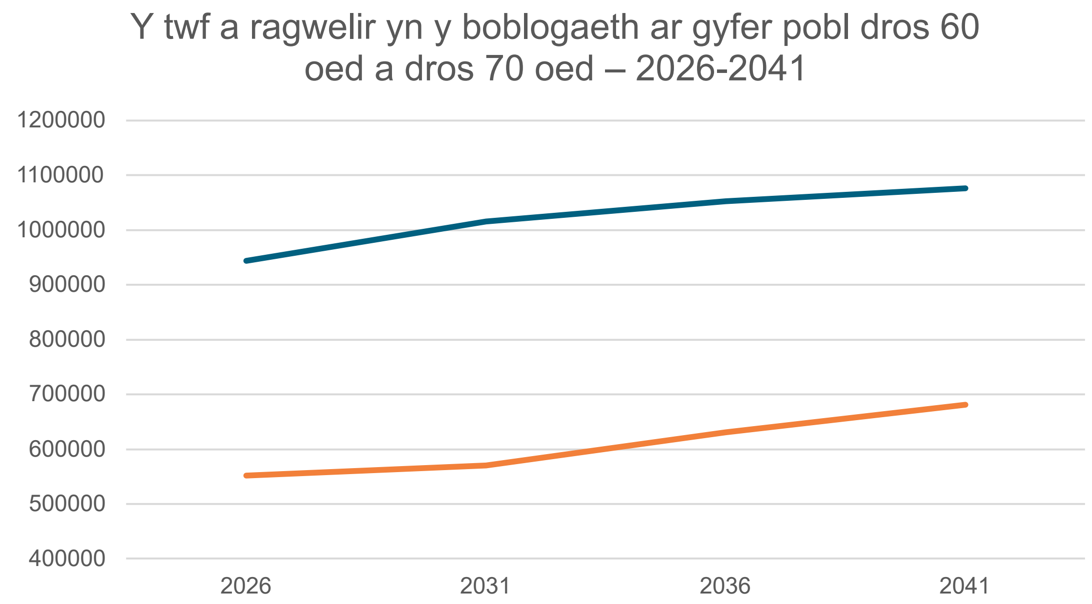
Demograffeg	04
Tai	08
Gwahaniaethu ar sail Oedran	09
Iechyd a Lles	10
Tlodi	12
Cyflogaeth	15
Gwaith Di-dâl	17
Digidol	18
Cyfeiriadau	19

Demograffeg

Poblogaeth

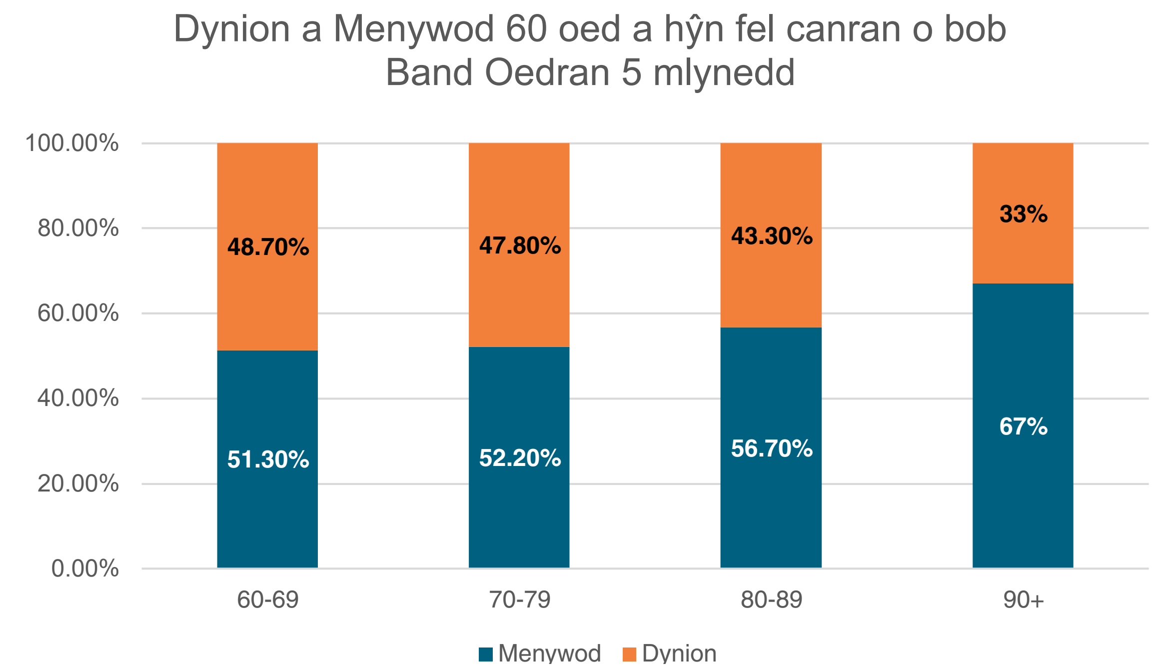
Mae'r amcangyfrifon diweddaraf yn dangos bod 908,728 o bobl dros 60 oed yn byw yng Nghymru, a rhagwelir y bydd y ffigur hwn yn codi i 993,000 erbyn 2030.[1] Yr amcangyfrif presennol yw bod 331,023 o bobl dros 75 oed, 179,635 dros 80 oed ac 86,057 dros 85 oed. Rhagwelir y bydd nifer y bobl dros 75 oed yng Nghymru yn codi i 361,000 (11.2% o'r boblogaeth) yn 2026 ac i 384,000 (11.8% o'r boblogaeth) erbyn 2031.

Conwy a Phowys sydd â'r ganran uchaf o bobl 60 oed a hŷn (35%), ac yng Nghaerdydd y mae'r ganran isaf, sef 19%, ac yna yng Nghasnewydd, sef 23%.[2]



Rhywedd

Ar draws y boblogaeth hŷn, mae 53% yn fenywod a 47% yn ddynion. Rhwng 60 a 69 oed, mae'r rhaniad bron yn gyfartal (51% a 49%) ond mae hyn yn newid ar gyfer grwpiau hŷn. Mae'r grwpiau oedran 85-89 oed a 90 oed a hŷn yn cynnwys 59% a 67% o fenywod yn y drefn honno.[3]

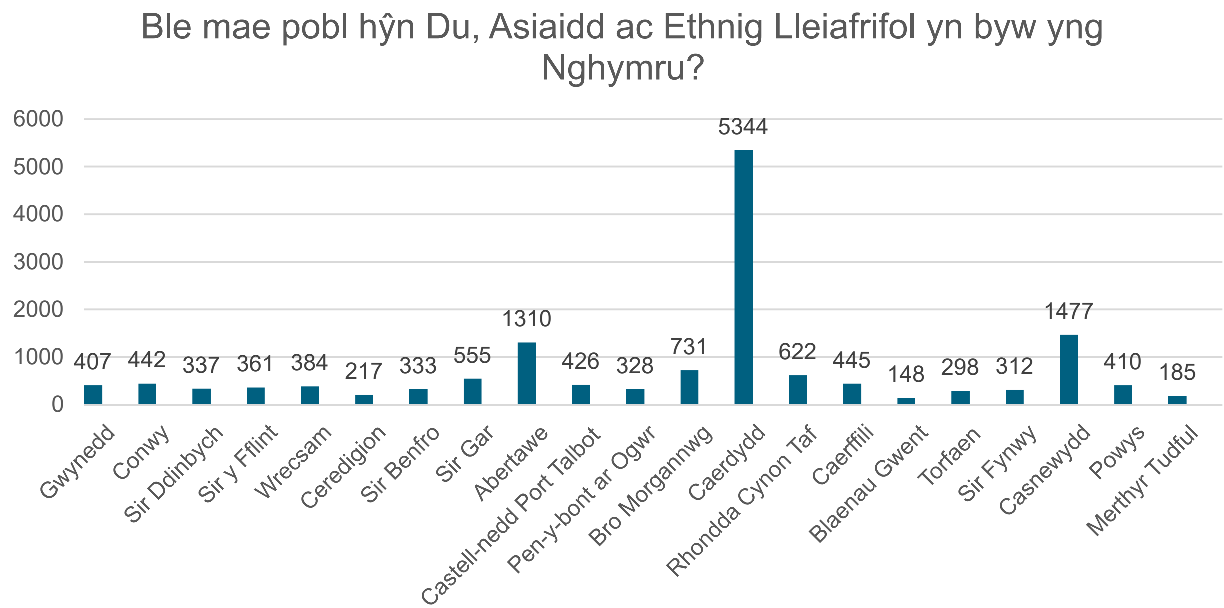


Ethnigrwydd

Ychydig iawn o amrywiaeth ethnig sydd yn y boblogaeth hŷn ar hyn o bryd, gyda 97.8% o bobl hŷn yng Nghymru yn nodi eu bod yn Wyn Prydeinig.[4] Fodd bynnag, mae amcanestyniadau'n 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'n debygol y bydd mwy o amrywiaeth ethnig mewn ardaloedd trefol, gyda dinasoedd fel Caerdydd (14.9%), Casnewydd (14.9%) ac Abertawe (9.1%) i gyd â chanran uwch o bobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol ym mhob categori oedran o gymharu ag ardaloedd mwy gwledig fel Ynys Môn (2.2%), Sir Fynwy (1.5%) a Chonwy (2.2%).[5]

Yn ôl data cyfrifiad 2021, roedd nifer y bobl hŷn Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol 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.[6]



Cyfeiriadedd rhywiol

Yng nghyfrifiad 2021, nododd 87.8% o bobl dros 65 oed eu bod yn heterorywiol. Nododd 0.5% o bobl dros 65 oed eu bod yn Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol neu Arall, a dewisodd 11.7% beidio ag ateb. Mae gwahaniaeth bach rhwng pobl 65-74 oed a phobl 75 oed a hŷn. Roedd pobl 75 oed a hŷn yn llai tebygol o ystyried eu hunain yn LHD+ na phobl 65-74 oed (0.2% o'i gymharu â 0.7%), ac roeddent yn llai tebygol o ateb y cwestiwn (14.9% o'i gymharu â 8.9%).[7]

Nodi rhywedd

Yng Nghyfrifiad 2021, nododd 1,276 o bobl dros 65 oed yng Nghymru eu bod yn ystyried eu rhywedd yn wahanol i'r rhyw a gofrestrwyd adeg eu geni. Pan ofynnwyd iddynt am eu hunaniaeth o ran rhywedd, ni atebodd 60,541 o bobl dros 65 oed y cwestiwn.[8]

Yr Iaith Gymraeg

Yn ôl Cyfrifiad 2021, mae 116,788 o bobl dros 60 oed yn gallu siarad Cymraeg. Mae hynny'n cyfateb i 13.6%. Mae 28% o siaradwyr Cymraeg rhugl dros 65 oed – tua 21,000 o bobl hŷn – yn teimlo'n fwy cyfforddus yn siarad Cymraeg na Saesneg.[9]

Mae canran y bobl hŷn sy'n siarad Cymraeg mewn gwahanol awdurdodau lleol yn amrywio o 1.4% o bobl 65-74 oed ac 1% o bobl dros 75 oed ym Mlaenau Gwent, i 53% a 56.5% yng Ngwyned.[10]

Niwrowahaniaeth

Mae Cymru'n cydnabod niwrowahaniaeth fel problem fawr o safbwynt iechyd y cyhoedd a chydraddoldeb. Fodd bynnag, nid oes ystadegau swyddogol sy'n dadansoddi faint o bobl hŷn sy'n niwroamrywiol, ac yn aml nid yw niwrowahaniaeth yn cael ei ddiagnosio'n ddigonol mewn oedolion hŷn, yn enwedig awtistiaeth ac ADHD, oherwydd nad oedd fframweithiau diagnostig yn cael eu defnyddio i raddau helaeth pan oedd pobl hŷn heddiw yn ifanc. Ar sail amcangyfrifon byd-eang o niferoedd, gallai rhwng 15% ac 20% o bobl hŷn yng Nghymru fod yn niwroamrywiol.[11] Gallai hyn fod cymaint â 174,000 o bobl hŷn.

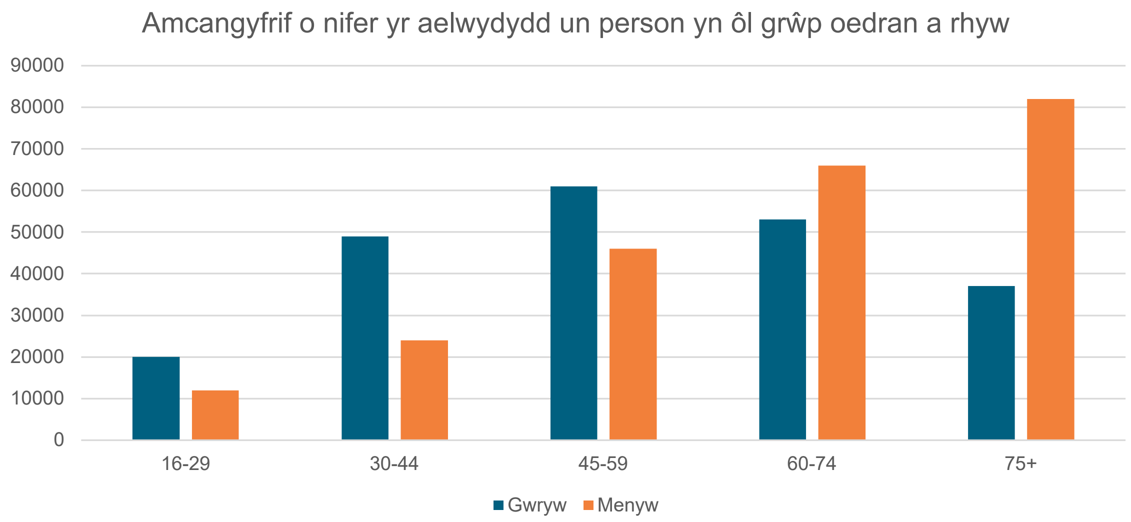
Tai

Mae 87% o bobl dros 65 oed yn berchen ar eu cartref eu hunain (tua 790,600 o bobl), gyda 10% yn byw mewn tai cymdeithasol (90,870 o bobl) a 4% yn rhentu'n breifat (36,330 o bobl).

Mae cyfran y perchen-feddianwyr dros 65 oed yn uwch nag unrhyw grŵp oedran arall (57% -16-24 oed, 63% - 25-44 oed ac 81% - 49-64 oed).[12] Mae'r niferoedd hyn wedi aros yn debyg ers 2018-19. O'r rheini sy'n berchen-feddianwyr, mae 93% o bobl 65-74 oed a 97% o'r rheini sydd dros 75 oed yn berchen ar eu cartrefi'n llwyr heb forgais. Mae hyn yn cymharu â 51% o bobl 45-64 oed a 15% o bobl 25-44 oed.[13]

Mae pobl yn eu 30au canol i'w 40au canol dair gwaith yn fwy tebygol o rentu nag 20 mlynedd yn ôl. Roedd traean o'r grŵp oedran hwn yn rhentu gan landlord preifat yn 2017, o'i gymharu â llai nag 1 o bob 10 yn 1997. Os bydd y duedd hon yn parhau wrth iddynt heneiddio, yn y dyfodol, bydd pobl hŷn yn fwy tebygol o fod yn byw yn y sector rhentu preifat na heddiw. Gallai newidiadau ym mhatrymau deiliadaeth tai olygu goblygiadau o ran sut fywyd fydd gan bobl hŷn yn y dyfodol.[14]

Mae 32% o bobl hŷn sy'n byw mewn tai rhent cymdeithasol yn byw mewn tlodi incwm cymharol, o gymharu ag 13% o'r rheini sy'n byw mewn tai perchen-feddianwyr.[15]



Amcangyfrifir bod oddeutu 275,000 o bobl hŷn yn byw ar eu pen eu hunain yng Nghymru, sef 58% o aelwydydd un person.[16] TMae hyn yn 30% o'r boblogaeth hŷn. Amcangyfrifir bod nifer debyg rhwng 60 a 74 oed (127,000) wedi'u rhannu'n gymharol gyfartal rhwng dynion a menywod, a'r rheini dros 75 oed (128,000) sy'n fenywod yn bennaf.

Yn 2023, roedd 2.4% o bobl hŷn yn byw mewn cartref gofal. Mae hyn yn cyfateb i 20,795 o bobl (wedi'u rhannu'n gyfartal rhwng cartrefi gyda/heb nyrsio).[17]

Gwahaniaethu ar sail Oedran

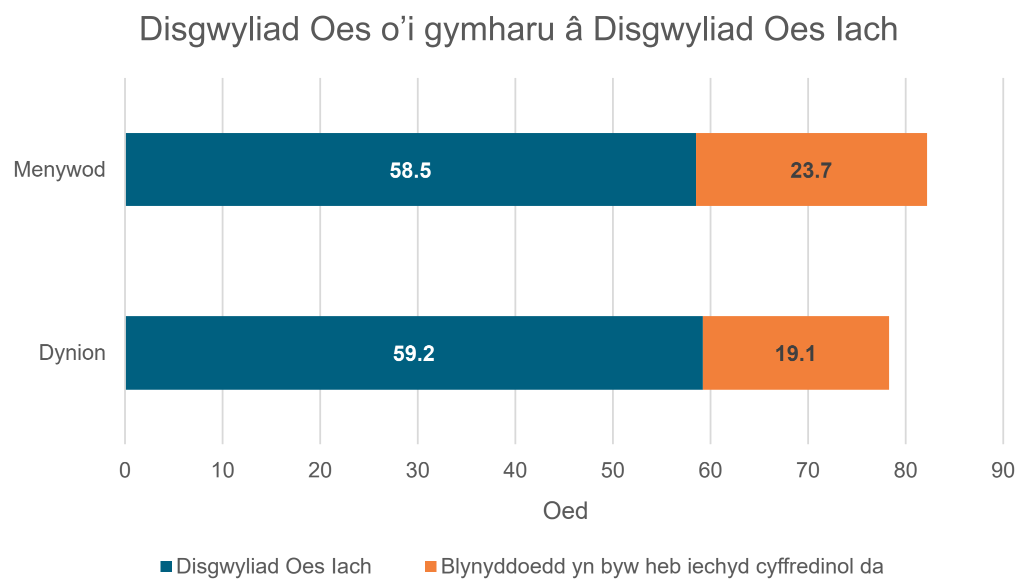
Mae 27% o bobl 60 oed a hŷn yn teimlo eu bod wedi cael eu trin yn wahanol oherwydd eu hoedran.[18]

Mae Adroddiad Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar Oedraniaeth yn nodi bod 1 o bob 2 o bobl ledled y byd yn gwahaniaethu ar sail oed. Yn wir, yn Ewrop, mae 1 o bob 3 o bobl hŷn yn dweud eu bod wedi wynebu oedraniaeth.[19]

Mae tystiolaeth hefyd o wahaniaethu ar sail oedran mewn cyflogaeth, gan fod gweithwyr hŷn yn fwy tebygol o gael eu diswyddo ac yn llai tebygol o gael cynnig hyfforddiant mewn diwydiant newydd. Yn ôl Legal and General, yn y DU rhwng 2007 a 2021, mae gweithwyr hŷn wedi bod 17% yn fwy tebygol o wynebu colli eu swyddi na gweithwyr iau, ar gyfartaledd.[20]

Iechyd a Lles

Adeg eu geni, y disgwyliad oes ar gyfartaledd ar gyfer dynion yng Nghymru yw 78.3, ond dim ond 59.2 yw'r disgwyliad oes iach (sef nifer y blynyddoedd ar gyfartaledd a gaiff eu byw mewn iechyd cyffredinol da) sy'n wahaniaeth o 19 mlynedd. Mae disgwyliad oes menywod yng Nghymru yn 82.2, tra bo'r disgwyliad oes iach yn 58.5, gwahaniaeth o dros 23 mlynedd. Mae disgwyliad oes iach ar ei isaf ledled Cymru ers cyn 2011. Mae disgwyliad oes iach yn amrywio o 54.1 i ddynion a 52.8 i fenywod yn Nhorfaen i 64.2 a 63.8 ym Mhowys.[21]



Yn ôl Cyfrifiad 2021, mae cyfran y bobl anabl yn uwch mewn grwpiau oedran hŷn. O'r bobl 50 oed a hŷn, dywedodd 32.9% eu bod yn anabl, o'i gymharu â 13.4% o'r rheini dan 50 oed.[22] Roedd pobl anabl hŷn hefyd yn fwy tebygol na phobl anabl iau o ddweud eu bod yn cael eu cyfyngu'n fawr yn eu gweithgareddau o ddydd i ddydd. O'r bobl anabl 50 oed neu hŷn, dywedodd 50% fod eu cyflyrau neu eu salwch yn cyfyngu'n fawr ar eu gweithgareddau o ddydd i ddydd, o'i gymharu â 42% o bobl anabl o dan 50 oed.

Dywedodd 67% o bobl dros 65 oed eu bod yn byw gydag un salwch hirsefydlog yn 2023, i lawr o 71% yn 2020, gyda 32% yn dweud bod ganddynt ddau salwch hirsefydlog neu ragor, yn bennaf problemau cyhyrysgerbydol neu broblemau'n ymwneud â'r galon neu'r cylchrediad, i lawr o 39%. Mae'r ffigur hwn yn codi o 62% o'r grŵp 65-74 oed i 72% o'r rheini dros 75 oed.[23]

Yn 2023, adroddodd Arolwg Cenedlaethol Cymru fod 60% o bobl dros 65 oed yn dweud eu bod yn teimlo'n unig weithiau, o'i gymharu â 58% o'r rheini rhwng 45 a 64 oed, gyda 9% o bobl hŷn yng Nghymru – tua 91,000 o bobl – yn teimlo'n unig yn gyson.[24] These figures are lower than during the pandemic (75% and 11%).

Yn 2024, amcangyfrifwyd bod 51,226 o bobl dros 65 oed yng Nghymru yn byw gyda dementia.[25] Disgwylir i'r ffigur hwn godi 37% i bron i 70,000 o bobl erbyn 2040.[26]

Tlodi

Tlodi incwm cymharol yw lle mae person yn byw mewn aelwyd lle mae cyfanswm incwm yr aelwyd o bob ffynhonnell yn llai na 60 y cant o incwm cyfartalog aelwyd yn y DU. Mae bron i 1 o bob 6 person hŷn yng Nghymru yn byw mewn tlodi incwm cymharol (15%). Mae hyn yn codi o 13% o berchen-feddianwyr hŷn, i 32% o rentwyr cymdeithasol.[27]

Mae cyfraddau tlodi incwm cymharol yn cynyddu gydag oedran, gydag 15% o bobl 65-69 oed a 17% o bobl 75-79 oed yn byw mewn tlodi incwm cymharol.[28] Mae'r ffigurau sydd ar gael ar gyfer y rheini dros 80 oed yn seiliedig ar samplau bach iawn, felly dylid cymryd gofal wrth eu defnyddio – 17% ar gyfer pobl 80-84 oed a 22% ar gyfer pobl 85 oed a hŷn.

Mae 24% o fenywod hŷn sengl yn byw mewn tlodi incwm cymharol, o'i gymharu ag 11% o gyplau hŷn. Mae'r ffigurau sydd ar gael ar gyfer dynion hŷn sengl hefyd yn seiliedig ar samplau bach iawn felly dylid cymryd gofal wrth eu defnyddio, ond tua 21% yw'r ganran.[29]

Pensiwn y Wladwriaeth a Chredyd Pensiwn

Mae pensiwn sylfaenol y wladwriaeth yn £169.50 yr wythnos (£8,814 y flwyddyn) ac mae'r pensiwn gwladol llawn newydd (i'r rheini sydd wedi ymddeol ers mis Ebrill 2016) yn £221.20 yr wythnos (£11,502 y flwyddyn).[30] Hawliodd 655,566 o bobl yng Nghymru bensiwn ym mis Mai 2025. O'r rhain, roedd 406,618 yn hawlio pensiwn y wladwriaeth cyn-2016, ac 248,952 yn hawlio pensiwn newydd y wladwriaeth.[31]

Hawl ariannol yw Credyd Pensiwn ar gyfer pobl dros oedran Pensiwn y Wladwriaeth. Mae'n ychwanegu at incwm wythnosol, hyd at £218.15 yr wythnos ar gyfer pensiynwyr sengl neu £332.95 ar gyfer cyplau.[32] Mae nifer yr hawlwyr Credyd Pensiwn yng Nghymru wedi gostwng yn raddol dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

Fodd bynnag, er y bu gostyngiad cyson cyffredinol yng nghyfanswm yr hawlwyr, bu cynnydd sylweddol yn nifer yr hawlwyr newydd rhwng mis Mai 2022 a mis Mai 2023. Bu gostyngiad bach yn nifer yr hawlwyr newydd ers hynny..

Ar gyfer y mis diweddaraf sydd ar gael, Mai 2025, roedd 81,853 o bobl yn cael Credyd Pensiwn yng Nghymru.[33]

Mae menywod bron ddwywaith yn fwy tebygol o hawlio Credyd Pensiwn yng Nghymru. Ym mis Mai 2025, roedd 54,102 o fenywod yn hawlio, o'i gymharu â 27,756 o ddynion.

Yn ôl ystadegau diweddaraf yr Adran Gwaith a Phensiynau, nid yw 33% o ddynion hŷn sengl sy'n gymwys, 33% o fenywod hŷn sengl sy'n gymwys na 31% o gyplau sy'n gymwys yn derbyn Credyd Pensiwn.[34]

Ar draws Prydain, mae hyn yn cyfateb i 130,000 o gyplau, 160,000 o ddynion sengl a 480,000 o fenywod sengl. Dylid bod yn ofalus wrth ddefnyddio'r ystadegau hyn, gan fod newidiadau wedi bod ers 2024, yn benodol y cyfnod pan oedd y Taliad Tanwydd Gaeaf ar gael i'r aelwydydd hynny oedd yn cael Credyd Pensiwn yn unig. Nid yw 47,500 o aelwydydd ledled Cymru yn hawlio'r credyd pensiwn y mae ganddynt hawl iddo o hyd. Yn wir, amcangyfrifir bod y tanwariant yn £107 miliwn y flwyddyn.[35]

Mae Cymru yn gyson â gweddill y DU o ran tueddiadau Credyd Pensiwn. Roedd nifer y bobl hŷn sy'n hawlio Credyd Pensiwn wedi gostwng bob chwarter rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Mai 2022 ac mae wedi aros yn is na'r ffigurau cyn mis Tachwedd 2020 ers hynny. Mae'r un peth yn wir am y DU.[36]

Mae'r nifer uchaf o bobl sy'n hawlio Credyd Pensiwn yn y grŵp oedran 75-79 oed, yn ôl data o fis Mai 2025.[37] Mae dadansoddiad o Fudd-daliadau yn y Dyfodol yn tynnu sylw at wahaniaethau rhanbarthol parhaus a thrawiadol o ran y nifer sy'n hawlio Credyd Pensiwn.[38] Mae gwahaniaeth mawr yn y niferoedd sy'n hawlio ledled Cymru — o gymaint â 73% (Castell-nedd Port Talbot) i gyn lleied â 49% (Powys). Mae gan rai o'r ardaloedd awdurdodau lleol mwy gwledig (e.e. Powys, Ceredigion) gyfraddau hawlio is, ac efallai fod hyn oherwydd rhwystrau fel diffyg ymwybyddiaeth, problemau symudedd, stigma, neu ddiffyg allgymorth/cefnogaeth. Mewn awdurdodau mewn hen ardaloedd diwydiannol neu ôl-ddiwydiannol (e.e. Castell-nedd Port Talbot, Blaenau Gwent, Merthyr Tudful ac ati) mae'r nifer sy'n hawlio'n tueddu i fod yn uwch — gan adlewyrchu, o bosibl, allgymorth cymunedol cryfach, y galw, neu rwydweithiau cymorth lles sefydledig.

Credyd Cynhwysol

Taliad misol yw'r Credyd Cynhwysol i helpu gyda chostau byw i'r rheini sydd o dan oedran pensiwn y wladwriaeth (66 ar hyn o bryd) ac sy'n ddi-waith neu ar incwm isel. Ym mis Hydref 2025, roedd 45,773 o bobl yng Nghymru dros 60 oed yn cael Credyd Cynhwysol.[39] Mae hyn yn parhau â'r duedd ar i fyny yn nifer y derbynwyr; mae'n gynnydd o 15,565 ers mis Hydref 2024 ac yn gynnydd o 20,877 o'i gymharu â mis Hydref 2023.

Tlodi Tanwydd

Mae tlodi tanwydd yn parhau i fod yn bryder dybryd, yn enwedig i bobl hŷn. Ym mis Hydref 2021, yng Nghymru, roedd tlodi tanwydd yn effeithio ar y canlynol:

- 22% o aelwydydd un pensiynwr
- 13% o aelwydydd gyda chyplau ar eu pensiwn[40]

Yn ôl Llywodraeth Cymru, roedd mwy na 25% o'r holl aelwydydd (340,000) mewn tlodi tanwydd ym mis Hydref 2024 ac roedd mwy na 4 o bob 5 o'r holl aelwydydd incwm is (83%) mewn tlodi tanwydd, gyda bron i chwarter ohonynt mewn tlodi tanwydd difrifol.[41]

Mae oedolion hŷn yn enwedig yn wynebu risg o broblemau iechyd oherwydd eu bod yn byw mewn cartrefi oer o ganlyniad i dlodi tanwydd, ac amcangyfrifir bod hyn yn costio tua £41M y flwyddyn i'r gwasanaeth iechyd. Ar ben hynny, mae pobl 75 oed a hŷn yn cyfrif am 75% o farwolaethau ychwanegol y gaeaf, sy'n aml yn gysylltiedig â chartrefi oer.[42]

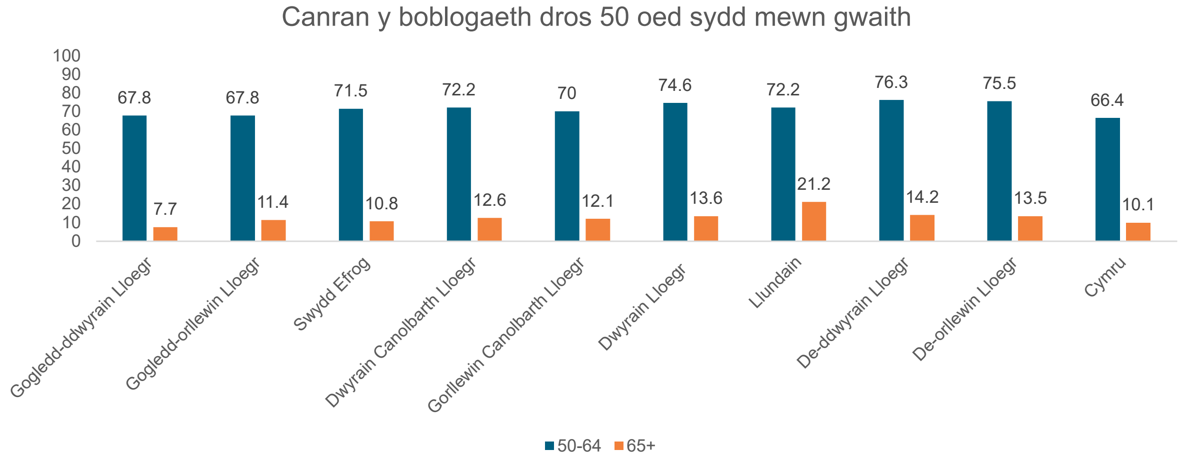
Er gwaethaf y cap ar brisiau ynni a osodwyd gan Ofgem, mae costau'n dal yn uchel. Ym mis Hydref 2024, cododd Ofgem y cap, felly byddai aelwyd nodweddiadol yn talu £1,717 y flwyddyn, i fyny o £1,568 ychydig fisoedd yn gynharach. Ym mis Gorffennaf 2025, roedd y cap yn £1,720, ac ym mis Hydref 2025 mae'r cap yn £1,755.[43]

Yn ôl Gofal a Thrwsio Cymru, elusen sy'n helpu pobl hŷn i fyw'n annibynnol drwy wneud gwaith atgyweirio, addasu a chynnal a chadw cartrefi, roedd y cleient cyffredin yn gwario 19% o'i incwm ar gyfartaledd ar filiau ynni yn ystod y gaeaf, gan godi i 25% yn ystod gaeaf 2022-23 i'r rheini a oedd yn cael cyngor ar ynni.[44]

Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, yn 2024-25 roedd 25.0% o bobl 65-74 oed ac 17% o bobl dros 75 oed yn dweud eu bod weithiau neu bob amser yn cael trafferth talu biliau.[45]

Cyflogaeth

Mae'r ffigurau diweddaraf (Gorffennaf-Medi 25) yn dangos bod lefel cyflogaeth ymysg pobl rhwng 50 a 64 oed yn 66.4%, sef yr isaf o holl wledydd a rhanbarthau Cymru a Lloegr.[46] Mae 10.1% o bobl dros 65 oed yng Nghymru mewn gwaith, yr isaf o blith rhanbarthau'r DU. Mae 66.9% o ddynion 50-64 oed mewn gwaith, o gymharu â 65.9% o fenywod. Mae 12.8% o ddynion dros 65 oed mewn gwaith, o gymharu â 7.7% o fenywod.



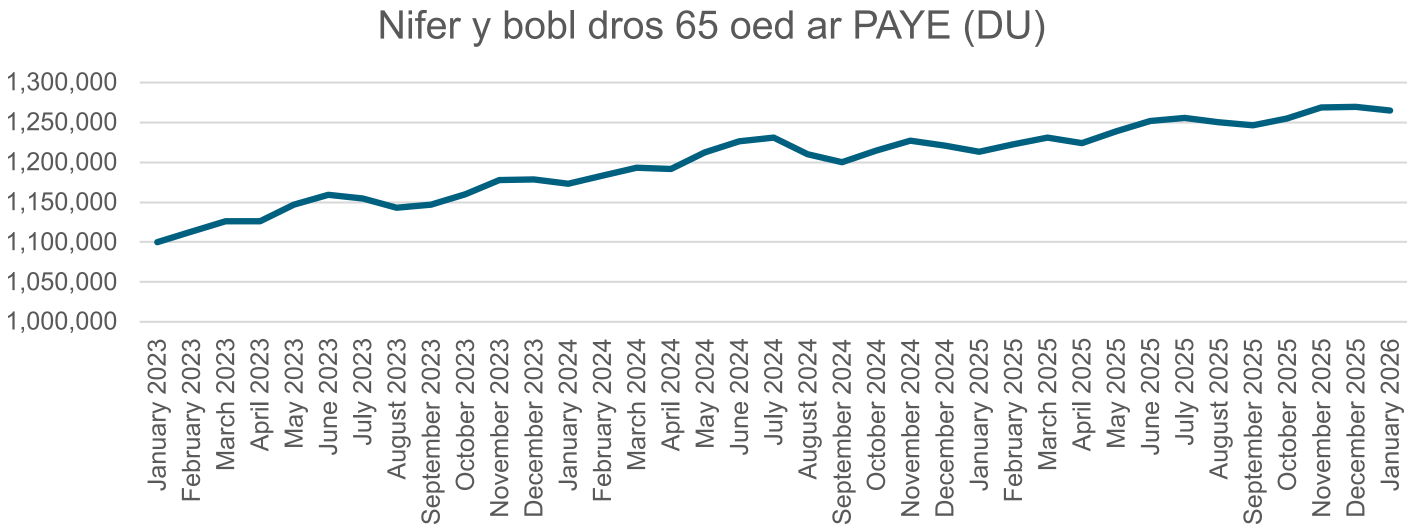
Mae gweithwyr hŷn yn fwy tebygol o golli eu swydd na phobl ifanc, ac maent yn aml yn ei chael yn anoddach dod o hyd i waith yn dilyn hynny, yn enwedig gan nad yw'r cymorth sydd ar gael i'w helpu i ddod o hyd i waith yn ddigon penodol iddyn nhw.[47] Mewn arolwg gan y Ganolfan Heneiddio'n Well, mae traean o bobl dros 50 oed yn meddwl nad ydyn nhw wedi cael swydd oherwydd eu hoedran.[48]

Canfu ymchwil gan 55/Redefined mai dim ond 24% o arweinwyr Adnoddau Dynol rhwng 25 a 30 oed oedd yn 'fodlon iawn' neu'n llawn cymhelliant i recriwtio gweithwyr rhwng 55 a 75 oed, sy'n wrthgyferbyniad llwyr i 63% o arweinwyr Adnoddau Dynol hŷn rhwng 46 a 50 oed.[49]

Mae 90% o bobl hŷn yn credu bod ganddyn nhw sgiliau trosglwyddadwy i allu symud swydd neu ddiwydiant pe baen nhw'n cael cynnig hyfforddiant, ond dim ond 35% o'r cyflogwyr a holwyd fyddai'n fodlon cyflogi a chynnig hyfforddiant i rywun dros 55 oed mewn diwydiant newydd.[50]

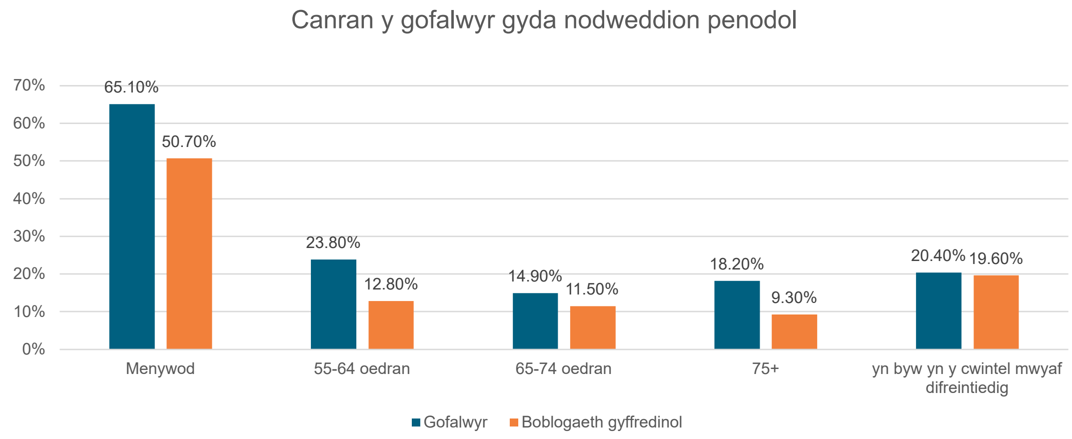
Fe wnaeth Llywodraeth Cymru ymestyn meini prawf cymhwysedd Prentisiaethau a Chynlluniau Dysgu yn y Gweithle i bobl o bob oed yn 2016. Fodd bynnag, dim ond 510 o bobl hŷn a gymerodd ran mewn cynlluniau o'r fath yn ystod 2023-24 – dim ond 1% o gyfanswm y cyfranogwyr.[51]

Mae nifer y bobl dros 65 oed sydd ar gynllun Talu Wrth Ennill (PAYE), h.y. gweithwyr cyflogedig sydd ar y gyflogres, wedi cynyddu'n raddol yn y DU dros y ddwy flynedd ddiwethaf, o 1,110,204 ym mis Ionawr 2023, i 1,263,558 ym mis Tachwedd 2025.[52,53] Nid yw'r data hwn yn hysbys ar gyfer Cymru.



Gwaith Di-dâl

Mae oddeutu 55% o ofalwyr yng Nghymru dros 55 oed, felly mae tua 275,000 o ofalwyr hŷn yng Nghymru erbyn hyn.[54] Mae gofalwyr di-dâl yn fwy tebygol o fod yn fenywod, yn hŷn ac yn byw mewn cymunedau mwy difreintiedig.[55]



Mae Gofal Cymdeithasol Cymru yn amcangyfrif bod 12 y cant o boblogaeth Cymru yn ofalwyr di-dâl, a gallai'r ffigur hwn godi i 16 y cant erbyn 2037. Yng Nghymru y mae'r gyfran uchaf yn y DU o ofalwyr hŷn a gofalwyr sy'n darparu dros 50 awr o ofal yr wythnos.[56]

Mae 84,189 o bobl hŷn yng Nghymru (a atebodd gyfrifiad 2021) yn darparu rhywfaint o ofal di-dâl (12.7%). Mae bron i 42,000 o'r rhain yn darparu dros 50 awr o ofal di-dâl yr wythnos. Mae canran y bobl hŷn sy'n darparu rhywfaint o ofal di-dâl yn amrywio o 10.2% yng Ngwynedd i 13.8% yng Nghastell-nedd Port Talbot.[57]

Oherwydd yr argyfwng costau byw, mae 28% o ofalwyr yn dweud eu bod wedi torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd a gwres yn 2024, cynnydd o 22% yn 2022. Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr yn gwario llai ar hamdden a hobïau (65%). Mae hyn gryn dipyn yn uwch nag yn 2022, lle mai 49% yn unig oedd yn torri'n ôl ar bethau moethus a 44% ar hobïau.

Roedd cyfraddau gwirfoddoli ymysg oedolion hŷn ar eu huchaf yn 2017-18 (35% o bobl 65-74 oed a 27% o bobl 75 oed a hŷn), wedi gostwng yn ystod y pandemig yn 2019-20 (30% a 26%), cyn i'r lefelau godi eto i 32% o bobl dros 65 oed yn 2022-23.

Digidol

Mae cysylltiad cryf o hyd rhwng allgáu digidol ac oedran. Yn 2025, nid oedd 18% o bobl dros 75 oed yn defnyddio'r rhyngrwyd o gwbl, o'i gymharu â 5% o bobl rhwng 65 a 74 oed a neb rhwng 25 a 44 oed. Er bod y cyfrannau hyn wedi gostwng ers 2021, maent yn dal i olygu nad yw tua 60,000 o bobl 75 oed a hŷn ar-lein.[58]

Mae gan Gymru gyfran uwch o bobl nad ydynt ar-lein na'r DU drwyddi draw: Nid yw 8% o bob oed yng Nghymru ar-lein, o'i gymharu â 4% ar draws y DU. Ar ben hynny, 28% o bobl yng Nghymru sydd â'r lefel isaf o allu digidol, o'i gymharu â 25% ar draws y DU.

Pobl hŷn sydd hefyd leiaf tebygol o fod wedi ennill lefel sylfaen o sgiliau digidol (67% o bobl 65 oed a hŷn a 54% o bobl 75 oed a hŷn). Mae hyn yn golygu na all traean o'r rheini sy'n 65 oed a hŷn a bron i hanner y rheini sy'n 75 oed a hŷn yn y DU wneud yr holl dasgau sylfaenol sydd eu hangen i fynd ar-lein a llywio drwy'r dirwedd ddigidol.[59]

Cyfeiriadau

1 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2025) Amcangyfrifon o'r boblogaeth ar gyfer y DU, Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimat esforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland.

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

2 Llywodraeth Cymru (2024), 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

3 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2025) Amcangyfrifon o'r boblogaeth ar gyfer y DU, Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimat esforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland

4 Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2021 – Mawrth 2022 https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau

5 StatsCymru (Tachwedd 2023) Ethnigrwydd yn ôl ardal a grŵp ethnig https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Equality-and-Diversity/Ethnicity/ethnicity-by-area-ethnicgroup

6 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfrifiad 2021 Ethnigrwydd, hunaniaeth genedlaethol a chrefydd yn y boblogaeth a aned yn y DU ac fel arall. https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/ethnicity?_gl=1*1rzoqfq*_ga*NTQzNTY1MjM3LjE3NzI1NTc1OTE.*_ga_W804VY6YKS*czE3NzI1NTc1OTEkbzEkZzAkdDE3NzI1NTc1OTEkajYwJGwwJGgw

7 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfrifiad 2021 Cyfeiriadedd rhywiol yn ôl oedran a rhyw https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/sexuality/bulletins/sexualorientationenglandandwales/census2021#:~:text=Source%3A%20Office%20for%20National%20Statistics%20%E2%80%93%20Census%202021&text=43.4%20million%20people%20(89.4%25%20of,%25)%20selected%20%E2%80%9COther%20sexual%20orientation%E2%80%9D

8 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfrifiad 2021 Hunaniaeth rhywedd yn ôl oedran – https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/genderidentity/articles/genderidentityageandsexenglandandwalescensus2021/2023-01-25

9 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfrifiad 2021 Y Gymraeg yn ôl nodweddion y boblogaeth, 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

10 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfrifiad 2021 Y Gymraeg yn ôl nodweddion y boblogaeth, 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.

11 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/

12 Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2021 – Mawrth 2022 https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau

13 Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2021 – Mawrth 2022 https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau Dadansoddiad o oed a gafwyd drwy gais e-bost

14 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) Byw'n hirach: newidiadau mewn deiliadaeth tai dros amser. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/livinglonger/changesinh ousingtenureovertime#what-would-be-the-implications-of-an-increase-in-older-people-renting-privately

15 StatsCymru (2024) Pensiynwyr mewn tlodi incwm cymharol yn ôl math o ddeiliadaeth. Mawrth 2024. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/pensioners/pensionersinrelativeincomepoverty-by-tenuretype

16 Llywodraeth Cymru (2024) Amcangyfrifon aelwydydd: canol 2023. Ar gael yn: https://www.llyw.cymru/amcangyfrifon-aelwydydd-canol-2012-i-canol-2023-html?_gl=1*180nncn*_ga*NTUxODk2MzE2LjE3NDMyNTI2ODA.*_ga_L1471V4N02*czE3NzI1NjU3OTIkbzQyMyRnMCR0MTc3MjU2NTc5MiRqNjAkbDAkaDA.

17 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Pobl Hŷn yn byw mewn cartrefi gofal yn 2021 a newidiadau ers 2011 https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/olderpeoplelivingincarehomesin2021andchangessince2011/2023-10-09

18 Beaufort (2025), Arolwg Pobl Hŷn yng Nghymru, data a gasglwyd ar ran Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Chwefror 2025, 752 o ymatebwyr 60+ oed sy'n byw yng Nghymru

19Adroddiad Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd ar Oedraniaeth (2021) Ar gael yn: https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866

20 Legal and General (2021) The Missing Midlife Workers: Redundancy pushes over 50s out of the workforce, with 20,000 leaving year-on-year: https://group.legalandgeneral.com/en/newsroom/press-releases/the-missing-midlife-workers-redundancy-pushes-over-50s-out-of-the-workforce-with-20-000-leaving-year-on-year

21 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2024) Disgwyliad Oes Iach yn y DU, Pob Oedran. https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/healthstatelifeexpectancyallagesuk

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2020) Disgwyliad oes iach adeg geni ac yn 65 oed yn ôl ardaloedd lleol, y DU: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/healthstatelifeexpectancyatbirthandatage65bylocalareasuk

22 Llywodraeth Cymru (2023) Canlyniadau pobl anabl ym maes iechyd, tai, addysg a statws economaidd (Cyfrifiad 2021) https://www.gov.wales/disabled-peoples-outcomes-health-housing-education-and-economic-status-census-2021-html#135456

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

24 Llywodraeth Cymru (2023) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://www.llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosfwrdd-dangosydd-canlyniadau.

25 Alzheimer’s Society (2024) The economic impact of Dementia. May 2024 https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2024-05/the-annual-costs-of-dementia.pdf

26 Alzheimer’s Society Cymru (2024) Cynllun gweithredu newydd ar gyfer dementia i Gymru https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2025-03/Wales%20Dementia%20Action%20Plan%20WELSH.pdf

27 Llywodraeth Cymru. (2024) Tlodi incwm cymharol. https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/householdbelowaverageincome-by-year

28 StatsCymru (2024) Pensiynwyr mewn tlodi incwm cymharol yn ôl oedran y penteulu. Mawrth 2024. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/pensioners/pensionersinrelativeincomepoverty-by-ageoftheheadofhousehold

29 StatsCymru (2024) Pensiynwyr mewn tlodi incwm cymharol yn ôl math o deulu. Mawrth 2024. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/pensioners/pensionersinrelativeincomepoverty-by-familytype

30 Llywodraeth y DU (2025) Pensiwn y Wladwriaeth. https://www.gov.uk/browse/working/state-pension

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

32 Llywodraeth y DU (2025) Pensiwn y Wladwriaeth. https://www.gov.uk/browse/working/state-pension

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

34 StatXplore (2025) Credyd Pensiwn (Mai 2025) Ar gael yn: https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/tableView/tableView.xhtml Yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2022), Budd-daliadau sy’n gysylltiedig ag incwm: Amcangyfrifon ar gyfer faint sy’n hawlio – Data blwyddyn ariannol 2019/20. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/statistics/income-related-benefits-estimates-of-take-up-financial-year-2019-to-2020

35 Gareth Morgan (2025) Big differences in Pension Credit take-up revealed https://benefitsinthefuture.com/4092-2/.

36 Yr Adran Gwaith a Phensiynau StatXplore (2025) Credyd Pensiwn (Mai 2025) Ar gael yn: https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/tableView/tableView.xhtml

37 Yr Adran Gwaith a Phensiynau. StatXplore (2025) Credyd Pensiwn (Mai 2025) Ar gael yn: https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/tableView/tableView.xhtml

38 Benefits in the Future (2025) Big differences in Pension Credit take up revealed. https://benefitsinthefuture.com/4092-2/

39 Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2025) Pobl ar Gredyd Cynhwysol 60+, StatExplore. Ar gael yn:https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/dataCatalogueExplorer.xhtml

40 Llywodraeth Cymru (2023) Amcangyfrifon tlodi tanwydd wedi’u modelu ar gyfer Cymru. (Mehefin 2023). Ar gael yn: https://www.gov.wales/fuel-poverty-interactive-dashboard

41 Ibid.

42 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Marwolaethau yn ystod y gaeaf yng Nghymru a Lloegr https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/ excesswintermortalityinenglandandwales/2021to2022provisionaland2020to2021final.

43 Ofgem (2025) Newidiadau i'r cap ar brisiau ynni rhwng 1 Gorffennaf a 30 Medi 2025. Ar gael yn: https://www.ofgem.gov.uk/news/changes-energy-price-cap-between-1-july-and-30-september-2025.

44 Gofal a Thrwsio Cymru (2025) Pobl hŷn yng Nghymru: Tlodi yn y gaeaf. Ar gael yn: https://careandrepair.org.uk/cy/winter-report/.

45 Llywodraeth Cymru (2025) Arolwg Cenedlaethol Cymru https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau

46 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2025) X01 Y farchnad lafur ranbarthol: Amcangyfrifon cyflogaeth yn ôl oedran. Ar gael yn: https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/datasets/regionalempl oymentbyagex01/current

47 55/Redefined (Awst 2021) Shut out, forced out and overlooked Ageism at work: Attitudes on employment over the age of 55. Ar gael yn: https://www.55redefined.com/drafts/shut-out-forced-out-and-overlooked-an-ageism-report

48 Y Ganolfan Heneiddio'n Well (2023) Tackling Ageism in Recruitment. Ar gael yn: https://ageing-better.org.uk/tackling-ageism-recruitment

49 55/Redefined (2024) Ageism most commonly found at work, study finds. Ar gael yn: https://55redefined.co/press-releases/ageism-experienced-at-work

50 Wilson, T et al. (2020) Getting back to work: 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

51 Llywodraeth Cymru, (2025), Dysgwyr unigryw mewn darpariaeth dysgu seiliedig ar waith yn ôl grŵp oedran, rhywedd a'r math o raglen. Ar gael yn: https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Education-and-Skills/Post-16-Education-and-Training/Further-Education-and-Work-Based-Learning/Learners/Work-Based-Learning/uniquelearnersworkbasedlearning-by-age-gender-programmetype

52 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2025) Enillion a chyflogaeth o Wybodaeth Amser Real am Dalu wrth Ennill, a addaswyd yn dymhorol https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/earningsandworkinghours/datasets/realtimeinformationstatisticsreferencetableseasonallyadjusted

53 Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru (2024) Supporting health bodies across Wales November 2024. https://www.agecymru.cymru/newyddion-diweddaraf/sicrhau-bod-gofalwyr-hn-wrth-wraidd-cynlluniau-gofal-iechyd-unigol/?_gl=1*dtsh56*_ga*MTA0Mzc0NjIyNC4xNzUwOTYwMDM4*_ga_D70G2XELC9*czE3NzI2NDExMTUkbzMkZzAkdDE3NzI2NDExMTUkajYwJGwwJGgw.

54 Gofalwyr Cymru (2022) Cyflwr Gofal yng Nghymru 2022 Cipolwg ar ofal di-dâl yng Nghymru. Tachwedd 2022. 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

55 Llywodraeth Cymru (2022) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2021 - Mawrth 2022 https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau

56 Huang F, Song J, a Davies AR. (2021). Gofalwyr di-dâl yng Nghymru: Creu e-garfan i ddeall cyflyrau iechyd hirdymor ymhlith gofalwyr di-dâl yng Nghymru. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru: https://phw.nhs.wales/publications/publications1/unpaid-carers-in-wales-the-creation-of-an-e-cohort-to-understand-longterm-health-conditions-amongst-unpaid-carers-in-wales/. Llywodraeth Cymru (2021) Strategaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl https://gov.wales/strategy-unpaid-carers-html

57 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) https://www.ons.gov.uk/datasets/RM113/editions/2021/versions/1

58 Llywodraeth Cymru (2025) Arolwg Cenedlaethol Cymru Ebrill 2024 - Mawrth 2025 https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosydd-canlyniadau

59 Lloyds Bank (2025), 'Essential Digital Skills 2025', https://www.lloydsbankinggroup.com/assets/pdfs/who-we-are/what-we-do/financial-wellbeing/lloyd-essential-digital-skills-2025.pdf

Comisiynydd
Pobl Hŷn
Cymru

Older People's
Commissioner
for Wales