



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Older People's Commissioner for Wales

Sylw i Oedraniaeth:

**Amlygu effaith oedraniaeth ar
fywydau beunyddiol pobl hŷn**



**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](https://www.instagram.com/comisiwnphcymru)

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Fformatau Hygyrch

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

Cynnwys

Cyflwyniad a Themâu Allweddol 04

Diolch a Chydnabyddiaeth 06

Gwahaniaethu ar sail oedran yng Nghymru:
Gosod y cefndir 07

Cadw'n Heini 13

Iechyd Meddwl 16

Cludiant 24

Tai 27

Yr Amgylchedd Adeiledig 31

A allwch chi helpu i weithredu yn erbyn oedraniaeth? 36

Cyflwyniad a Themâu Allweddol

Er bod ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o effaith rhagfarn a gwahaniaethu wedi gwella'n sylweddol, mae oedraniaeth yn parhau'n gyffredin ledled y byd ac mae'n aml yn destun chwerthin neu'n mae'n rhywbeth sy'n cael ei ddiystyru.

Mae iaith a delweddau sy'n amlygu oedraniaeth yn ymddangos yn y cyfryngau, mewn hysbysebion a sgwrsiau cyhoeddus, ac yn aml mae henaint yn cael ei bortreadu fel cyfnod o ddirywiad, gwaeledd ac eiddilwch, ac fel rhywbeth i'w ofni'n hytrach na'i ddathlu.



Mae'r stereoteipiau hyn yn cryfhau agweddau negyddol tuag at bobl hŷn a gall arwain at wahaniaethu mewn meysydd fel cyflogaeth a mynediad at iechyd, gofal cymdeithasol a gwasanaethau cyhoeddus eraill. Mae tystiolaeth yn dangos bod oedraniaeth yn cael effeithiau niweidiol ehangach, gan gynnwys ei effeithiau ar iechyd, llesiant, sicrwydd ariannol a chynhwysiant cymdeithasol, ac mae'n cyfyngu ar y cyfleoedd i heneiddio'n dda.

Pan wnes i lansio Sylw i Oedraniaeth ym mis Ionawr, dywedais yr hoffwn dynnu sylw at realiti oedraniaeth i bobl hŷn yng Nghymru a sut mae'n amlygu ei hun ym mywydau pob dydd pobl.

Ac mae'r cyfraniadau a rannwyd gan arweinyddion gwasanaethau cyhoeddus ac arbenigwyr eraill sy'n gweithio mewn sectorau allweddol, sydd wedi'u dwyn ynghyd yma, yn creu darlun byw o rai o'r heriau a'r rhwystrau mae pobl hŷn yn eu profi.

Hoffwn ddiolch o galon i bawb sydd wedi cyfrannu am rannu eu gwybodaeth, eu harbenigedd a'u sylwadau arbenigol ac am gyflwyno cyfraniadau mor effeithiol i brocio'r meddwl.

Fel y gwelwch, mae'r cyfraniadau wedi'u seilio ar dystiolaeth ac ar brofiadau byw pobl, gan amlygu problemau mewn meysydd penodol y mae angen ymateb iddynt, yn ogystal â datgelu nifer o themâu cyffredin a all helpu i flaenoriaethu gweithredu, fel y gwelir isod.

Mae'n amlwg bod pobl hŷn a'u lleisiau ar goll yn aml yn y trafodaethau a'r dadleuon sy'n llywio polisïau a phrosesau penderfynu. Er bod yr absenoldeb hwn yn fath o allgau ynddo'i hun, mae hefyd yn arwain at bolisïau ac arferion gweithio sydd wedi'u seilio ar dybiaethau am bobl hŷn.

Mae hyn yn golygu bod gwasanaethau a ddarperir yn aml heb gydnabod na deall anghenion pobl hŷn, gan greu rhwystrau rhag mynediad, gan effeithio ar brofiadau pobl gan arwain yn y diwedd at ganlyniadau gwaeth.

Mae hyn yn digwydd gyda dyluniad gwasanaethau – a all dybio ar gam fod anghenion pob person hŷn yr un fath, er enghraifft – yn ogystal ag yn y modd mae'r gwasanaeth ei hun yn cael ei ddarparu, lle mae oedran yr unigolyn yn gallu penderfynu sut yr ymatebir iddynt a / neu'r math o gymorth a gynnig iddynt.

Yn yr un modd, os nad yw anghenion pobl hŷn a'r rhwystrau y gallant eu hwynebu'n cael eu cydnabod, ni fydd adnoddau'n cael eu targedu'n effeithiol, sy'n golygu y bydd pobl hŷn mewn mwy o risg o gael eu hallgau o wasanaethau a chymorth y mae ganddynt, mewn llawer o achosion, hawl eu cael.

Ar nodyn mwy positif, mae'r cyfranwyr wedi cynnwys cryn dystiolaeth am yr effaith bositif y gall ymyriadau cywir eu cael.

Mae gan gymorth sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n cael ei dargedu'n gywir rôl holl bwysig i alluogi canlyniadau mwy teg a gwell o ran mynediad, ac mae cyfleoedd gwirioneddol i Lywodraeth Cymru i ddefnyddio ystod eang o ymchwil a data sydd ar gael eisoes – gan gynnwys rhai fy swyddfa i – fel sylfaen i annog newid a gwelliannau lle mae eu hangen.

Ynghyd â hyn, rhaid i'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth gynyddol am brofiadau pobl hŷn a herio tybiaethau am heneiddio, a all gael eu dylanwadu gan agweddau oedraniaeth, hefyd fod yn flaenoriaeth.

Dyna pam y byddaf yn lansio modiwl hyfforddi ar-lein newydd ym mis Mehefin, sydd wedi'i anelu'n bennaf at staff sy'n gweithio ar bob lefel o'n gwasanaethau cyhoeddus, ond sydd hefyd yn agored i bawb (mwy o wybodaeth isod).

Mae'r modiwl wedi'i lunio i helpu'r sawl sy'n ei gwblhau i adnabod oedraniaeth mewn nifer o gyd-destunau – gan gynnwys cyflogaeth, gwasanaethau a'r cyfryngau, yn ogystal ag yn eu sefydliadau eu hunain – ac i feddwl am gamau ymarferol y gallant eu cymryd i herio neu i fynd i'r afael â'r mater.

Mae hyn yn bwysig ac mae ganddo'r potensial i gyrraedd nifer sylweddol o staff gwasanaethau cyhoeddus, ond mae llawer mwy o waith i'w wneud i sicrhau nad yw dyluniad gwasanaethau a sut maent yn cael eu darparu yn cael ei danseilio gan oedraniaeth, a bod cyrff cyhoeddus yn cyflawni eu dyletswyddau o ran atal oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oed.

Mae oedraniaeth yn effeithio nid yn unig ar unigolion mewn sawl ffordd, a hynny'n sylweddol yn aml, ond mae hefyd yn dylanwadu ar gymdeithas yn gyffredinol, drwy gyfyngu ar y cyfleoedd sydd eu hangen arnom i gyd i fyw ac i heneiddio'n dda.

Mi fydd mynd i'r afael ag oedraniaeth felly'n un o brif flaenoriaethau fy ngwaith fel Comisiynydd, yn ogystal â gweithio â phartneriaid allweddol i rannu tystiolaeth a gwybodaeth, i wella gwybodaeth ac i ysbrydoli i weithredu yn erbyn oedraniaeth.

Yn ogystal â hyn, rwyf hefyd yn galw am sgwrs genedlaethol ar oedraniaeth a'i effaith yma yng Nghymru gyda lleisiau pobl hŷn yn ganolog i'r broses, a fyddai'n creu llwyfan cryf i godi proffil y materion hyn, gan dynnu sylw at anghyfiawnder oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, ac – yn y pen draw – newid agweddau ac ymddygiad.

Er y gall hyn fod yn anghyfforddus ac anodd ar adegau, mae wynebu realiti oedraniaeth yn hanfodol i allu gweithredu i fynd i'r afael â'r mater ac i sicrhau ein bod i gyd yn cael y cyfleoedd sydd eu hangen arnom i fyw ac i heneiddio'n dda.

Rwyf yn gobeithio felly y gwnewch chwarae eich rhan a gwneud yn siŵr bod eich llais yn cael ei glywed.



Rhian Bowen-Davies
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Diolch a Chydnabyddiaeth

Hoffwn ddiolch yn fawr iawn i bawb a gyfrannodd at fy nghyfres Sylw i Oedraniaeth, sydd wedi cael ei dwyn ynghyd yn y casgliad hwn. Mae'r wybodaeth a'r dystiolaeth a rannwyd yn creu darlun defnyddiol o faterion allweddol ar draws amrywiaeth eang o sectorau, yn ogystal â sut y gellid blaenoriaethu camau gweithredu i fynd i'r afael â'r rhain.

Mae mynd i'r afael ag oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran yn dal yn flaenoriaeth allweddol i mi fel Comisiynydd, a bydd y cyfraniadau hyn yn cryfhau fy ngalwadau am weithredu ac argymhellion i gyrrff cyhoeddus a wneir ymhob rhan o fy ngwaith.

Diolch yn fawr i:

Steve Milsom, Cynghrais Pobl Hŷn Cymru

Pippa Britton, Iechyd Cyhoeddus Cymru

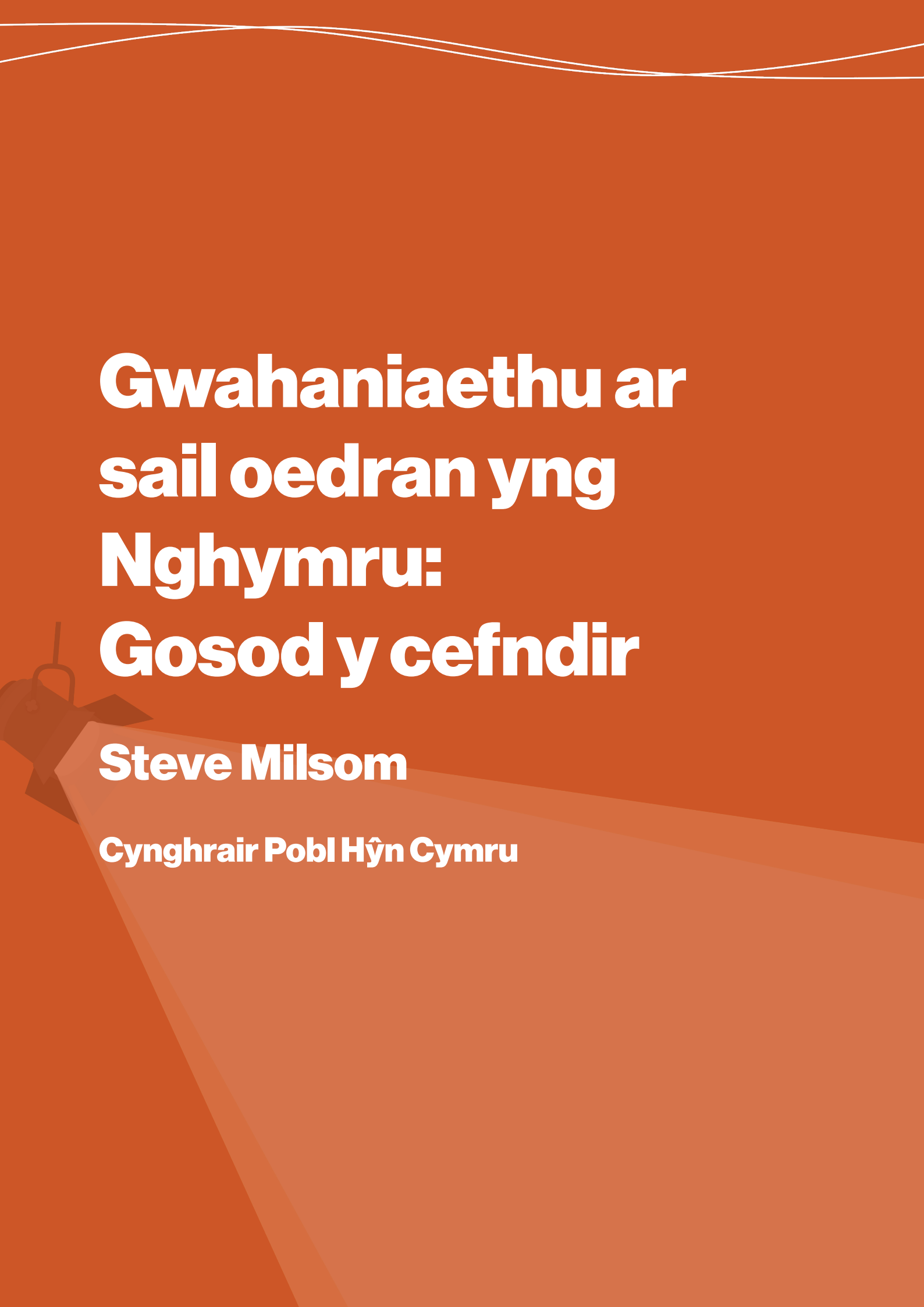
Yr Athro Sharmi Bhattacharyya, Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Cymru

Gemma Lelliott, Y Gymdeithas Trafnidiaeth Gymunedol

Ruth Power, Shelter Cymru

Max Hampton, Comisiwn Dylunio Cymru

A diolch hefyd i aelodau eu timau am y gefnogaeth ychwanegol a roddwyd ganddynt!



Gwahaniaethu ar sail oedran yng Nghymru: Gosod y cefndir

Steve Milsom

Cynghrair Pobl Hŷn Cymru

Mae Steve Milsom (person hŷn sy'n 70 oed) yn ysgrifennu yma'n annibynnol ond ef yw Ysgrifennydd Cynghrair Pobl Hŷn Cymru. Aelod o Bwyllgor Llywio Grŵp Diddordeb Arbennig Cymdeithas Gerontoleg Prydain ar Oedraniaeth a hefyd Ymddiriedolwr Age Cymru.

Cyflwyniad

Mae Gwahaniaethu ar Sail Oed yn gyffredin ac yn treiddio i bob rhan o'n cymdeithas. Er bod rhywfaint o gynnydd wedi cael ei wneud yn ystod y blynyddoedd diwethaf, nawr, ar drothwy 2026 – blwyddyn o her wleidyddol a newid posibl yng Nghymru – yw'r amser iawn i weithredu gyda'n gilydd. Mae'r erthygl hon yn rhoi cyflwyniad ar gyfer cyfres o erthyglau dros y misoedd nesaf i dynnu sylw at y problemau a achosir gan oedraniaeth ac i drafod yr atebion posibl.

Diffinio Gwahaniaethu ar Sail Oed

Mae Sefydliad Iechyd y Byd ([WHO Oedraniaeth](#)) wedi diffinio oedraniaeth fel "stereoteipiau (y ffordd rydyn ni'n meddwl), rhagfarn (y ffordd rydyn ni'n teimlo) a gwahaniaethu (y ffordd rydyn ni'n gweithredu) tuag at ein hunain ac eraill ar sail oedran." Mae ymchwil y Ganolfan Heneiddio'n Well dros y tair blynedd ddiwethaf yn dangos y ffordd mae oedraniaeth yn achosi niwed dwys a pharhaol i bobl a chymdeithas, yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol, gan waethygu rhaniadau cymdeithasol ac anghydraddoldebau ac amharu ar ein heconomi.

Codi Ymwybyddiaeth

Yn ystod y degawd diwethaf, gwelwyd amrywiaeth o ddeddfwriaethau a pholisïau i fynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oed. Mae Egwyddorion y Cenhedloedd Unedig ar gyfer Pobl Hŷn – sydd wedi'u gwreiddio yng nghyfraith Cymru – yn dweud "y dylai pobl hŷn gael eu trin yn deg waeth beth fo'u hoedran, rhyw, cefndir hiliol neu ethnig, anabledd neu statws arall, a chael eu gwerthfawrogi yn annibynnol ar eu cyfraniad economaidd." Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 ar waith. Mae oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oed wedi bod yn fater ymgyrchu yng Nghymru ers sawl blwyddyn. Mae ein Comisiynydd Pobl Hŷn wedi'i wneud yn elfen ganolog o'i gwaith. Mae gennym Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio sy'n nodi agenda ar gyfer newid. Mae Fforwm Cynghori'r Gweinidog ar Heneiddio wedi dechrau gweithio ar Drafodaeth Genedlaethol ar Oedraniaeth. Yn fwy cyffredinol, mae Cymdeithas Gerontoleg Prydain wedi lansio Grŵp Diddordeb Arbennig ar Oedraniaeth sydd ag aelodaeth gref o Gymru. Er gwaethaf yr holl ddatblygiadau cadarnhaol hyn, rydyn ni dal i glywed enghreifftiau rheolaidd o sut nad yw ein cymdeithas wedi dangos unrhyw arwyddion sylweddol o newid eto ac mae oedraniaeth yn dal wedi'i wreiddio'n ddwfn ym mywydau llawer o bobl hŷn o ddydd i ddydd. Rhaid i ni weld newid sylweddol o ran codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o wahaniaethu ar sail oed mewn cymdeithas drwy Drafodaeth a Chynllun Gweithredu Cenedlaethol ar y cyd dros y blynyddoedd nesaf.

Mae'r iaith a ddefnyddir yn bwysig yn y drafodaeth hon. Mae defnyddio stereoteipiau (yn anfwriadol hyd yn oed) yn arwain yn hawdd at wahaniaethu – rhaid eu hosgoi. Rwy'n falch bod Grŵp Diddordeb Arbennig Cymdeithas Gerontoleg Prydain yn ceisio codi ymwybyddiaeth o fewnoli heneiddio – sut mae oedraniaeth a stereoteipiau negyddol yn dylanwadu ar ganfyddiad pobl hŷn o'u hunain. Gwelais hynny'n glir gyda fy mam (diweddar) a dreuliodd bron i ddegawd

ar ôl ei phen-blwydd yn 90 oed yn tynnu'n ôl o weithgareddau a bywyd. Rhaid i ni wneud mwy i sicrhau bod pobl hŷn a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi yn deall y cysyniad hwn a sut mae osgoi'r canlyniadau negyddol. Os byddwn yn cyfeirio at "bobl hŷn" heb unrhyw eglurhad nac esboniad, mae'r cyffredinolrwydd hwn yn euog o drin pobl rhwng 60 a 100 oed a hŷn fel petaent i gyd yn yr un categori gyda'r un amgylchiadau, anghenion a dymuniadau. Rhaid i ni ymdrechu i beidio â gorgyffredinoli a rhaid i ni feddwl yn amrywiol, yn feirniadol ac yn gadarnhaol am heneiddio a'r effeithiau ar yr unigolyn, yn enwedig lle mae diffygion lluosog yn gyffredin (croestoriadedd).

Camau Gweithredu Strategol

Mae'n bwysig bod safbwynt strategol yn cael ei gymryd i fynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oed. Dylid ystyried y canlynol:

- Cymunedau Oed-gyfeillgar – Wrth ddatblygu Cymunedau Oed-gyfeillgar ledled Cymru, rhaid mynd i'r afael ag oedraniaeth gan ddefnyddio pob un o 8 Parth Sefydliad Iechyd y Byd
- Polisiâu trawsbynciol – Mae angen polisiâu cenedlaethol a lleol ond rhaid cydnabod "rhyngberthnasedd" sawl agwedd sy'n effeithio ar bobl hŷn.
- Dylid integreiddio Hawliau Dynol â'r agenda gwahaniaethu ar sail oed i wneud heneiddio yng Nghymru yn llai "anghyfartal" a rhoi diwedd ar yr anghydraddoldebau annerbyniol.
- Rhaid sbarduno undod rhwng cenedlaethau drwy strategaeth newydd sy'n adeiladu ar y cryfderau rhwng yr hen a'r ifanc ac sy'n rhoi terfyn ar y tensiynau sy'n cael eu hyrwyddo gan rai.
- Ymrwymiad Gwleidyddol – mae'r posibilrwydd o glymblaid mewn Llywodraeth yng Nghymru yn gyfle i sicrhau ymrwymiad trawsbleidiol i wella a blaenoriaethu ymatebion i oedraniaeth.
- Memorandwm Cytundeb rhwng Llywodraeth Cymru a Chynghorau, Byrddau Iechyd, cyrff cyhoeddus i ddileu gwahaniaethu ar sail oed yng Nghymru erbyn 2030
- Cryfhau Cyfreithiau Cymru – ailystyried yr angen am ddeddfwriaeth sylfaenol ac is-ddeddfwriaeth benodol i orfodi rheolau ar wahaniaethu ar sail oed.
- Ymchwil – Cynyddu lefel y cyllid ar gyfer ymchwil sy'n gysylltiedig ag oedran yng Nghymru (dim ond 3% o gyfanswm y DU ar hyn o bryd)

Cynrychiolaeth yn y Cyfryngau

Mae pobl hŷn yn aml yn cael eu portreadu yn y cyfryngau fel pobl fregus, ddibynnol, anghofus sy'n cael eu herio'n dechnolegol ac wedi colli gafael ar fywyd go iawn. Gall hyn gynnwys geiriau a lluniau. Mae hyn yn atgyfnerthu stereoteipiau negyddol, gan danseilio cryfderau a phrofiadau pobl hŷn. Mae oedraniaeth fel hyn yn erydu hunan-barch a hunanwerth pobl hŷn. Pan fydd cymdeithas yn dibrisio ac yn ein hymyleiddio ar sail ein hoed yn unig, mae anghenion carfannau o bobl hŷn yn y dyfodol yn cael eu lleihau a'u nacáu. Mae angen rhagor o ddeialog gyda gweithwyr proffesiynol yn y cyfryngau am oedraniaeth a darparu hyfforddiant er mwyn

iddynt ddeall yn well beth yw oedraniaeth a'r effeithiau difrifol ar bobl hŷn. Mae hil, menywod ac anabledd wedi cael sylw cadarnhaol, felly beth am oedran hefyd ?

Oedraniaeth yn y Gweithle

Gall oedraniaeth mewn cyflogaeth arwain at oblygiadau sylweddol i bobl hŷn. Os byddwn yn profi gwahaniaethu ar sail oed, efallai y byddwn yn wynebu anawsterau wrth ddod o hyd i swyddi newydd neu efallai y byddwn yn cael ein gorfodi i ymddeol yn gynnar. Gall hyn arwain at lai o incwm, llai o gynilion, a mwy o ansicrwydd ariannol yn nes ymlaen mewn bywyd ac mae'n creu pensïynwyr mewn tlodi yn y dyfodol. Mae adroddiad ymchwil diweddar yn nodi'r problemau'n [dda.https://www.thehrdirector.com/business-news/diversity-and-equality-inclusion/new-global-study-reveals-persistent-age-discrimination-workplace/](https://www.thehrdirector.com/business-news/diversity-and-equality-inclusion/new-global-study-reveals-persistent-age-discrimination-workplace/) Dywedodd Cadeirydd y cwmni ymchwil "Mae ein canfyddiadau'n datgelu bwlch clir rhwng yr hyn y mae sefydliadau'n ei ddweud am amrywiaeth a chynhwysiant a sut maen nhw'n ymddwyn tuag at weithwyr hŷn yn ymarferol." Fel cam cyntaf, mae angen i'n sefydliadau cyhoeddus yng Nghymru arwain drwy esiampl ac ymrwymo'n agored i roi diwedd ar oedraniaeth yn y gweithle, yn enwedig o ran recriwtio, hyfforddi, datblygu gyrfa, cadw staff ac ymddeol.

Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Gall rhagdybiaethau oedraniaethol yn y GIG arwain at gleifion hŷn yn cael gofal annigonol. Efallai na fyddwn yn cael ein trin yn ddigonol, efallai y bydd ein symptomau'n cael eu diystyru fel rhan naturiol o heneiddio, neu efallai na fyddwn yn gallu cael gafael ar driniaethau penodol. Mae angen mwy o dryloywder ynghylch y terfynau oedran ar gyfer profion rheolaidd. Yn fy mhrofiad i o ofalu am fy niweddar fam, roedd cael asesiad dementia ysgrifenedig yn amhosibl er bod 3 meddyg wedi dweud wrthyf fod ganddi ddementia. Rhaid osgoi enghreifftiau mwy amlwg o wahaniaethu ar sail oedran mewn ysbytai a chartrefi gofal, fel mynd i'r toiled a bwydo. Mae angen mwy o godi ymwybyddiaeth a hyfforddiant ar draws y GIG.

Mae oedraniaeth hefyd yn gyffredin ym maes Gofal Cymdeithasol. Mae Grŵp Diddordeb Arbennig Cymdeithas Gerontoleg Prydain ar Oedraniaeth yn edrych yn fanwl ar hyn. Mae oedraniaeth ym maes gofal cymdeithasol yn cynnwys materion fel llai o adnoddau i bobl hŷn yn pen na grwpiau cleientiaid eraill, gwasanaethau sy'n cael eu trefnu gan ddewislen yn hytrach na rheolaeth bersonol fel yr addawyd, systemau diogelu yn drech na llesiant, diffyg ystyriaeth o gyfraniad a chyfranogiad (fel yn Neddf Gofal Cymdeithasol a Llesiant 2014), llai o daliadau uniongyrchol a chymorth i unigolion sy'n ariannu eu gofal eu hunain (gweler Deddf 2014) ddim ar gael. Rhaid i'r rhaglen ddiwygio ar gyfer gofal cymdeithasol yng Nghymru a Lloegr fynd i'r afael yn gryf â'r rhain ac anghydraddoldebau eraill.

Cymunedau cynhwysol

Mae apiau ar gyfer parcio ceir, prynu tocynnau ar-lein yn unig, cau banciau a siopau o blaid mynediad ar-lein, trefnu apwyntiadau ar-lein, cymdeithas sy'n gynyddol ddi-arian i gyd yn enghreifftiau o wahaniaethu ar sail oed mewn cymdeithas sy'n achosi anawsterau a gofid ym mywydau pobl hŷn ac yn eu gadael ar ôl. Gan weithio gyda'r sector preifat, dylai'r Llywodraeth ar bob lefel ddefnyddio'i phwerau a'i sefyllfa i fynd i'r afael â'r materion hyn.

Allgáu Digidol ac Oedraniaeth Ddigidol

Mae nifer o rwystrau i bobl hŷn (ac eraill) yn ein byd digidol y mae'n rhaid mynd i'r afael â nhw. Dyma rai o'r atebion posibl:

- Gwybodaeth a chynghor – sicrhau nad ar-lein mae'r gwasanaethau hyn ar gael a bod pobl hŷn yn gallu cael "copïau caled" yn ogystal â mynediad wyneb yn wyneb at gymorth pan fo angen.
- Undod rhwng Cenedlaethau – cydweithio â disgyblion a myfyrwyr sy'n mentora pobl hŷn i ddysgu sgiliau TG a'r cyfryngau cymdeithasol.
- Cymorth a chynghor Canolfannau Cymunedol ar gael yn lleol gyda chymorth i'r rheini sy'n ddefnyddwyr ar-lein newydd neu'r rheini sy'n dymuno dysgu am fynd ar-lein.
- Ynysu ac Unigrwydd – canfod angen yn gynnar, darparu cynlluniau cymorth a benthyciadau TG neu gynlluniau 'profi cyn prynu' gyda chyfrifiadur llechen gan sicrhau nad yw'r gost yn afresymol.
- Dylai hyfforddiant asesu gallu a darparu hyfforddiant wedi'i deilwra i unigolion, gan sicrhau eu diogelwch ar-lein.

Fel y nodwyd yn ddiweddar gan y Comisiynydd, mae Oedraniaeth Ddigidol yn fater nad yw'n cael ei ystyried yn ddigonol. Mae'n fater sy'n gallu difetha bywydau llawer o bobl hŷn sy'n defnyddio dyfeisiau digidol ond sydd ddim yn hyderus nac yn cael eu cynnwys llawer. Er bod gan dechnoleg sy'n newid yn gyflym llawer o fanteision, mae ei ddyluniad a'i ddatblygiad "yn creu rhwystrau i bobl hŷn ar draws amrywiaeth o feysydd yn aml o ganlyniad i lwyfannau a systemau sydd wedi'u dylunio'n wael, sy'n tybio bod gan bobl lythrennedd digidol ac sydd wedi'u dylunio gyda defnyddwyr iau mewn golwg."

Mae angen ymgyrch newydd wedi'i hanelu at "fusnesau mawr" a'r llywodraeth i godi ymwybyddiaeth o oedraniaeth ddigidol.

Casgliadau

Er fy mod yn cydnabod y camau cadarnhaol ymlaen yn ddiweddar, mae'n rhaid i mi ddweud bod llawer i'w wneud o hyd i sicrhau newid ystyrlon a chael dealltwriaeth cyfartal o ddifrifoldeb ac effaith materion cymdeithasol eraill sy'n creu rhwystrau i gydraddoldeb yn ein cymdeithas. Fodd bynnag, drwy herio stereoteipiau, gorfodi polisïau teg, a meithrin parch rhwng cenedlaethau, gall cymdeithas ddatgloi manteision bywydau hirach.

Mae dyfodol heb wahaniaethu ar sail oedran nid yn unig yn decach – ond mae hefyd yn gwneud synnwyr economaidd, mae'n iachach, ac yn creu gwlad fwy cydlynol. Mae'r erthygl hon yn rhoi trosolwg o'r agenda gwahaniaethu ar sail oed, ond mae erthyglau eraill i ddilyn yn ystod y misoedd nesaf yn ymhelaethu ar agweddau allweddol y mae angen gweithredu arnynt.

Steve Milsom

Cyfeiriadau

Heneiddio'n Dda [Reframing-ageing-public-perceptions.pdf](#)

Age Cymru <https://www.agecymru.wales/information-advice/money-legal/discrimination-rights/ageism/>

Grŵp Diddordeb Arbennig Cymdeithas Gerontoleg Prydain ar Oedraniaeth

Paul Cann a Malcolm Dean (1988) Unequal Ageing – the untold story of exclusion in old age. Policy Press

Y Ganolfan Heneiddio'n Well <https://ageing-better.org.uk/ageism>

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru [Y Comisiynydd yn rhybuddio bod pobl hŷn mewn perygl sylweddol o ddiodef oedraniaeth ddigidol ac allgáu cymdeithasol – Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru](#)

Elusen Copa CAEL GWARD AG OEDRANIAETH A GWAHANIAETHU AR SAIL OED YNG NGHYMRU <https://www.copacharity.com/2023/07/17/bannishing-ageism-and-age-discrimination-in-wales-to-history/>

Elusen Copa – GWAHANIAETHU AR SAIL OED – ALLGÁU DIGIDOL- <https://www.copacharity.com/2024/04/10/age-discrimination-digital-exclusion/>

John Williams (2025) Older Persons and the Law Routledge.



Cadw'n Heini

Pippa Britton

**Cadeirydd
Iechyd Cyhoeddus Cymru**



Mae cadw'n heini wrth i ni fynd yn hŷn yn golygu mwy na dim ond ffitrwydd. Mae'n borth i gyfeillgarwch newydd, hwyliau gwell, a theimlo'n rhan o rywbeth mwy, ac yng Nghymru rydyn ni eisiau annog mwy o bobl dros 60 oed i gymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden drwy raglenni arloesol sy'n herio stereoteipiau am heneiddio.



Yn lleol, mae gennym ni gyfleoedd gwych i oedolion hŷn fwynhau ymarfer corff a chwaraeon drwy'r Cynllun Hamdden Egniïol 60+, sy'n cynnig mynediad am ddim neu am bris gostyngol i ganolfannau hamdden, lleoliadau cymunedol, a mannau awyr agored ledled y wlad, i unrhyw un dros 60 oed.

Nid mater o iechyd yn unig yw hyn; ond herio oedraniaeth, meithrin cynhwysiant, a chryfhau'r cysylltiadau sy'n dal cymunedau at ei gilydd.

Ac eto, nid yw'r daith tuag at ffordd egniïol o fyw bob amser yn syml. Mae llawer o oedolion hŷn yn wynebu rhwystrau gwirioneddol: gall cyfyngiadau trafndiaeth, yn enwedig yng nghefn gwlad Cymru, ei gwneud yn anodd cyrraedd gweithgareddau. Gall y gost, a'r ffaith fod llai o sesiynau rhad neu am ddim ar gael, fod yn her, ac yn aml mae diffyg ymwybyddiaeth o'r pethau sydd ar gael yn lleol. Gall pryderon iechyd, fel ofn cael codwm neu gyflyrau cronig, atal pobl rhag cymryd rhan, yn enwedig pan nad yw gweithgareddau'n cael eu haddasu ar gyfer anghenion unigol. Ac mae rhaglenni sy'n symud ar-lein yn golygu bod allgáu digidol yn gallu gadael rhai pobl ar ôl.

Wedi dweud hynny, mewn rhai enghreifftiau rhagorol gall pobl gael mynediad i leoliadau lleol, neuaddau cymunedol, a chanolfannau byw'n annibynnol. Gwyddom fod cysylltiad cymdeithasol yn gymhelliant pwerus, ac mae cymorth gan gyfoedion, gweithgareddau grŵp, a sesiynau dan arweiniad gwirfoddolwyr yn helpu pobl i deimlo bod croeso iddyn nhw a'u bod eisiau cymryd rhan. Mae lle i bobl fel meddygon teulu a phresgripsiynwyr cymdeithasol gyfeirio pobl, ac mae llawer o grwpiau cymunedol yn gweithio'n galed i sicrhau bod dewisiadau ac anghenion diogelwch oedolion hŷn yn cael eu parchu.

Mae'r niferoedd yn dangos effaith yr ymdrechion hyn yn amlwg. Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru (2022-23), mae 70% o bobl ifanc rhwng 16 oed a 24 oed yn bodloni Canllawiau Gweithgarwch Corfforol y Prif Swyddog Meddygol, ond mae hyn yn gostwng i ddim ond 38% ar gyfer pobl 75 oed a hŷn. Mae lefelau gweithgarwch yn aml yn gostwng wrth fynd yn hŷn, ac mae hyn yn tynnu sylw at yr angen am dargedu cymorth.

Ers lansio'r Cynllun Hamdden Egniïol 60 oed a hŷn yn 2021, mae wedi darparu dros 10,750 o sesiynau, gan ddenu 154,500 o ymweliadau. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yn unig, cymerodd 5,552 o bobl ran mewn 125 o wahanol fathau o ymarfer corff, sy'n profi bod y rhaglen yn mynd yn fwy a mwy poblogaidd. Caiff ei ariannu gan Lywodraeth Cymru gyda Chwaraeon Cymru, ac mae ar gael ym mhob un o'r 22 o awdurdodau lleol. Gwyddom nad mater o iechyd corfforol yn unig yw hyn chwaith – mae cymryd rhan mewn gweithgareddau yn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, ac mae pobl yn dweud bod eu llesiant meddyliol yn well a bod ganddynt gysylltiadau cymdeithasol cryfach drwy gymryd rhan yn rheolaidd.

Ond nid ystadegau yw popeth, ac mae clywed gan bobl yn dweud pethau fel “Fel arfer ar ddiwedd diwrnod prysur, byddaf mewn poen gyda fy nghefn. Dydw i ddim yn cael hynny mwyach.” neu “Roeddwn i’n meddwl y byddai ymarfer corff yn gwneud pethau’n waeth... ond na, nid felly mae hi. Mae wedi bod yn agoriad llygad.” neu hyd yn oed “Mae wedi newid fy mywyd ac rydw i’n gwneud pethau nawr na allwn i fyth eu gwneud yn fy 30au a’m 40au.” yn dweud stori anhygoel wrthym ni.

Ers lansio'r Cynllun Hamdden Egnïol 60 oed a hŷn yn 2021, mae wedi darparu dros 10,750 o sesiynau, gan ddenu 154,500 o ymweliadau. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yn unig, cymerodd 5,552 o bobl ran mewn 125 o wahanol fathau o ymarfer corff, sy'n profi bod y rhaglen yn mynd yn fwy a mwy poblogaidd. Caiff ei ariannu gan Lywodraeth Cymru gyda Chwaraeon Cymru, ac mae ar gael ym mhob un o'r 22 o awdurdodau lleol. Gwyddom nad mater o iechyd corfforol yn unig yw hyn chwaith – mae cymryd rhan mewn gweithgareddau yn helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol, ac mae pobl yn dweud bod eu llesiant meddyliol yn well a bod ganddynt gysylltiadau cymdeithasol cryfach drwy gymryd rhan yn rheolaidd.



Ond nid ystadegau yw popeth, ac mae clywed gan bobl yn dweud pethau fel “Fel arfer ar ddiwedd diwrnod prysur, byddaf mewn poen gyda fy nghefn. Dydw i ddim yn cael hynny mwyach.” neu “Roeddwn i’n meddwl y byddai ymarfer corff yn gwneud pethau’n waeth... ond na, nid felly mae hi. Mae wedi bod yn agoriad llygad.” neu hyd yn oed “Mae wedi newid fy mywyd ac rydw i’n gwneud pethau nawr na allwn i fyth eu gwneud yn fy 30au a’m 40au.” yn dweud stori anhygoel wrthym ni.

Mae unigrwydd yn ffactor risg mawr ar gyfer dementia, strôc a chlefyd y galon, ond mae'r cynllun 60+ yn sicrhau bod cyfranogiad cymdeithasol yn rhan o bob gweithgaredd. Mae'r cynllun hefyd yn herio stereoteipiau am heneiddio. Gyda gweithgareddau'n amrywio o bêl-bicl a dringo i ioga a phêl-droed cerdded, mae oedolion hŷn yn profi nad yw hi byth yn rhy hwyr i roi cynnig ar rywbeth newydd. Mae cyfranogwyr yn dweud bod ganddynt fwy o hyder, gwell iechyd meddwl, ac ymdeimlad newydd o bwrpas. Fel y dywedodd un person, “Yn sicr mae stereoteip ei bod yn rhy hwyr i ddechrau dringo... roedd y sesiwn hon wedi chwalu'r disgwyliad hwnnw.”

Yr hyn sy'n gwneud y Cynllun Hamdden Egnïol 60+ yn wirioneddol arbennig yw sut mae'n cyd-fynd ag wyth Maes Oed-Gyfeillgar Sefydliad Iechyd y Byd. Mae gweithgareddau mewn parciau a chanolfannau hamdden yn gwneud mannau'n hygyrch ac yn groesawgar, mae cyfleoedd lleol yn lleihau rhwystrau trafniadaeth, mae partneriaethau â chymdeithasau tai yn dod â gweithgareddau'n nes at adref, ac mae gweithgareddau grŵp yn meithrin cysylltiad a chynhwysiant.

Wrth edrych i'r dyfodol, mae angen i arweinwyr yng Nghymru fynd i'r afael â rhwystrau ar bob lefel – unigolion, cymunedau a pholisïau. Gall cydnabod yr effaith ar fwynhad, cysylltiad cymdeithasol a chynwysoldeb helpu i symud y naratif draw oddi wrth dull sy'n canolbwyntio ar iechyd yn unig tuag at un sy'n dathlu llawenydd a chymuned gweithgarwch corfforol.

Mae Cymru'n sicr yn ceisio arwain y ffordd o ran cefnogi oedolion hŷn i gadw'n heini, yn gysylltiedig ac yn iach. Drwy chwalu'r rhwystrau a meithrin rhaglenni cynhwysol sy'n cael eu gyrru gan y gymuned, gall pob un ohonom weithio tuag at sicrhau bod pawb yn cael cyfle i ffynnu ni wnaeth beth fo'u hoedran.

Pippa Britton

Iechyd Meddwl

Athro Sharmi Bhattacharyya

**Seiciatrydd Henaint Ymgynghorol a
Chadeirydd Cyfadran Seiciatreg Henaint
Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Cymru**

Mae Rhagfarn Oed yn parhau'n un o'r mathau mwyaf treiddiol o wahaniaethu mewn gofal iechyd, ond ychydig iawn sy'n cael ei wneud i'w herio. Mewn gwasanaethau iechyd meddwl, mae ei effaith ar oedolion hŷn yn ddwys, yn barhaus, ac yn aml iawn yn anweledig.



Wrth weithio fel seiciatrydd yng Nghymru, rwy'n gweld bob dydd sut mae pobl hŷn sydd â phroblemau iechyd meddwl yn wynebu rhwystrau a fyddai'n annerbyniol i unrhyw grŵp oedran arall.

Mae'r rhwystrau hyn yn effeithio ar bobl sydd â dementia, a hefyd ar bobl sy'n byw â salwch meddwl swyddogaethol, megis iselder, gorbryder, anhwylder deubegynol, a seicosis.[1]

Nid mater o brinder adnoddau yn unig yw hyn. Mae'n adlewyrchu agweddau a thybiaethau sydd wedi ymwreiddio, a systemau sydd wedi normaleiddio anghydraddoldeb i bobl hŷn..

Maint yr angen yng Nghymru

Mae Cymru'n heneiddio'n gyflym, ac nid yw hon yn her haniaethol neu bell i ffwrdd. Mae'r ffigurau presennol yn dangos bod 898,383 o bobl dros 60 oed yn byw yng Nghymru, a disgwylir y bydd y nifer yn agos at filiwn erbyn 2030.[2]

Bydd cyffredinrwydd dementia hefyd yn cynyddu, o tua 55,700 o bobl 65 oed a throsodd heddiw i bron i 80,000 erbyn 2040.[3] Mae oedran yn un o'r prif ffactorau risg ar gyfer dementia, ac o ganlyniad mae'r rhagamcanion hyn yn hollbwysig ar gyfer cynllunio gwasanaeth nawr yn hytrach nag yn nes ymlaen.

Ond mae mwy i hyn na dim ond dementia. Mae tri deg y cant o bobl hŷn Cymru yn dweud bod iechyd meddwl neu emosiynol wedi bod yn her iddynt yn y flwyddyn ddiwethaf.[4] Mae hyn yn cynnwys gorbryder, iselder, ymatebion i drawma, galar cymhleth, a seicosis, ynghyd ag anhwylderau gwybyddol. Mae maint yr angen heb ei ddiwallu yn sylweddol..

Sut mae rhagfarn oed yn edrych mewn gofal bob dydd

Mae tystiolaeth yn dangos sut mae agweddau sy'n gysylltiedig â rhagfarn oed a thybiaethau tyngedfenyddol yn parhau i ddylanwadu ar systemau iechyd meddwl, gan olygu nad yw pobl hŷn yn gallu cael cefnogaeth effeithiol.[5] Mae gorbryder ac iselder yn aml yn cael eu normaleiddio fel rhan annatod o fynd yn hŷn, â disgwyliadau isel ar gyfer adferiad.

Yn ymarferol, gall hyn ymddangos fel:

- Lleihau symptomau, a'u portreadu fel ymatebion dealladwy i heneiddio neu gollod.
- Cysgodi diagnostig, lle mae iselder neu orbryder yn cael ei fethu, neu newid gwybyddol yn cael ei weld fel "dim ond dementia".
- Uchelgais therapiwtig is, gyda chynlluniau gofal yn canolbwyntio'n gyfyng ar feddyginiaeth ar draul ymyriadau seicolegol neu gymdeithasol.

- Anweledigrwydd ar lefel system, gydag oedolion hŷn yn cael eu cau allan o lwybrau wedi'u hailddylunio neu fuddsoddiad newydd.

Mae rhagfarn oed hefyd yn rhywbeth y gellir ei fesur. Mae wyth y cant o bobl hŷn Cymru yn dweud eu bod wedi teimlo eu bod yn rhy hen i gael mynediad at wasanaethau iechyd.[6] Y tu ôl i'r un celwydd ystadegol hwn mae miloedd o brofiadau unigol a ddylai achosi i ni bwylo a meddwl..

Gwahaniaethau wrth ddarparu gwasanaeth: nid yw dementia yn ddigon

Ledled Cymru, ac yn y DU yn ehangach, mae gwasanaethau iechyd meddwl i bobl hŷn, at ei gilydd, wedi cael eu llunio o amgylch dementia. Er bod y ffocws hwn yn hanfodol, nid yw'n ddigonol. Mae oedolion hŷn sydd â salwch meddwl swyddogaethol yn aml yn wynebu llai o fynediad at ofal, yn enwedig ar drothwyon oedran lle mae cylch gwaith gwasanaethau wedi'u diffinio'n gyfyng.



Mae tystiolaeth yn dangos bod modelau sy'n cwmpasu pob oedran, a rhannu gwasanaethau ar sail oedran, yn gallu rhoi pobl hŷn dan anfantais, gan eu gadael â llai o lwybrau, llai o fewnbwn arbenigol, ac opsiynau mwy cyfyngedig.[7]

Mae'r gwahaniaethau hyn yn adlewyrchu tanfuddsoddi ers blynnyddoedd mewn gwasanaethau iechyd meddwl i bobl hŷn. Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Cymru wedi galw droeon am ailgydbwyso adnoddau i adlewyrchu newid demograffig, cymhlethdod clinigol, a lefelau angen.[8]

Rydym hefyd yn ymwybodol o enghreifftiau yn y gorffennol lle cafodd tanwariant mewn gwasanaethau iechyd meddwl oedolion hŷn ei drosglwyddo i feysydd iechyd meddwl eraill er mwyn gwrthbwyso gorwariant yn rhywle arall. Mae perygl i arferion o'r fath ymwreiddio oedraniaeth sefydliadol drwy gyfeirio adnoddau oddi wrth bobl hŷn yn hytrach na'u hailfuddsoddi ar gyfer angen heb ei ddiwallu.

Mae'r effaith i'w weld fwyaf mewn gofal argyfwng, lle mae bwlch cynyddol yn parhau yng nghyswllt mynediad at ddewisiadau eraill buan yn y cartref, mewn cymhariaeth â gwasanaethau i bobl oedran gweithio.

Therapiau seicolegol: yn rhy brin o hyd

Os ydym o ddifri ynglŷn â chydarddoldeb, rhaid i oedolion hŷn gael mynediad at therapïau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Ond mae mynediad yn gyfyngedig o hyd.

Mae gofal cyfartal yn golygu bod angen mynediad at therapïau siarad statudol a gweithlu medrus ym maes iechyd meddwl i bobl hŷn.[9] Er hyn, mae oedolion hŷn yn llawer llai tebygol nag oedolion oed gweithio o gael eu cyfeirio at therapïau seicolegol, hyd yn oed pan fo lefelau'r angen yn debyg.

Yn wir, mae oedolion iau tua 80% yn fwy tebygol o dderbyn therapi,[10] ac mae anghydraddoldeb yn cynyddu'n gyflym ag oedran. Mae pobl 85 oed a throsodd hyd at bum gwaith yn llai tebygol o gael eu cyfeirio na phobl 55-59 oed.[11]

Mae rhwystrau strwythurol hefyd yn cyfyngu mynediad. Mae pobl hŷn o gefndiroedd hil leiafrifedig, pobl sydd ag anableddau neu gyflyrau hirdymor, a phobl nad ydynt yn siarad Cymraeg neu Saesneg fel iaith gyntaf yn llai tebygol o ymwneud â gwasanaethau therapi. Mae'n bosibl bod dylunio gwasanaeth digidol yn gyntaf, gan gynnwys dibyniaeth ar gyfathrebu drwy destun, yn gwneud yr anghyfartaledd hwn yn waeth ymhlith rhai grwpiau o oedolion hŷn. [12]

O'm profiad i, gellir rhagweld y canlyniad: mae pobl hŷn yn cael cynnig meddyginiaeth (droeon weithiau) er bod yr hyn sy'n achosi'r gofid – boed yn brofedigaeth, trawma, unigrwydd, poen cronig, straen gofawr, pwysau ariannol, neu anawsterau rhyngbersonol sy'n bodoli ers tro – yn parhau heb eu trin at ei gilydd.

Y tu hwnt i feddyginiaeth: anghenion emosiynol cymhleth pobl hŷn

Mae cydnabyddiaeth gynyddol bod rhai pobl hŷn yn byw ag anghenion emosiynol cymhleth, gan gynnwys cyflwyniadau sy'n gyson ag anhwylder personoliaeth neu drawma cymhleth. Yn hanesyddol, roedd llawer yn cael eu diystyru, eu camlabelu, neu eu cau allan o ymyriadau arbenigol dim ond oherwydd eu hoed.

Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Cymru wedi bod yn glir na ddylid cau oedolion hŷn allan o lwybrau arbenigol, gan gynnwys llwybrau sy'n rhoi sylw i anghenion cymhleth o safbwynt emosiynol. Mae'r Coleg wedi nodi bod angen cryfhau'r sail dystiolaeth ar gyfer therapïau seicolegol i bobl hŷn sydd ag anawsterau iechyd meddwl difrifol neu anawsterau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â thrawma.[13]



Mae hyn yn bwysig, oherwydd yn aml iawn nid yw meddyginiaeth yn unig yn ddigonol. Yn ddiweddarach mewn oes, mae amlgyffuriaeth a chydafiachedd corfforol yn gwneud gorddibyniaeth ar ragnodi yn aneffeithiol o bosibl neu'n niweidiol. Mae ar lawer o oedolion hŷn angen diogelwch, parhad perthynol, therapïau seicolegol strwythuredig, a chefnogaeth gymunedol barhaus – nid atal symptomau yn unig.

Oedolion hŷn fel cyfranwyr, nid dibynyddion

Un naratif rhagfarn oed sy'n dal i ysgogi tanfuddsoddi yw'r dybiaeth bod pobl hŷn yn llai "economaidd gynhyrchiol". Nid oes tystiolaeth i brofi hyn:[14]

- Mae bron i ddau o bob tri unigolyn 65 oed neu hŷn yn talu treth incwm, gan gyfrannu dros £800 miliwn yng Nghymru.
- Cynyddodd cyfraniadau talu wrth ennill gan weithwyr hŷn dros 10% rhwng 2023 a 2024.

- Mae bron i ddau o bob tri taid neu nain yn darparu gofal plant, ac amcangyfrifir bod hyn yn werth tua £325 miliwn yng Nghymru.
- Oedolion hŷn yw'r grŵp oedran mwyaf gweithredol yng nghyswllt gwirfoddoli.
- Mae tua 275,000 o bobl hŷn yng Nghymru yn darparu gofal di-dâl, sy'n fwy na hanner yr holl ofalwyr di-dâl..

Mae methu â chefnogi iechyd meddwl pobl hŷn yn anghyfiawn a hefyd yn anwybyddu manteision economaidd. Rhaid i wasanaethau iechyd meddwl adlewyrchu'r rôl ganolog y mae oedolion hŷn yn ei chwarae mewn teuluoedd a chymunedau, ac yn economi Cymru drwy gefnogi cyfranogiad, cyfraniad, ac annibyniaeth i bobl hŷn..

Cyfle o safbwynt polisi: strategaeth a gofal arbenigol i bob oedran

Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd Cymru yn mabwysiadu dull gweithredu ar gyfer pob oedran.[15] Er ein bod yn croesawu hyn, ni ddylid ei ddefnyddio i gyfiawnhau gofal lle mae un maint yn addas i bawb.

Mae anghenion iechyd meddwl pobl hŷn yn wahanol. Mae amlafiachedd, eiddilwch, amhariad ar y synhwyrâu, profedigaeth, pryderon yn ymwneud â diogelu, rhyngwynebau cartref gofal, a chynnydd yn nifer y bobl sydd â dementia i gyd yn dylanwadu ar asesiad a thriniaeth.

Mae'n galonogol bod y strategaeth yn cydnabod yr angen am ffocws cryfach ar wasanaethau i bobl hŷn sydd ag anghenion cymhleth. Cyflawni yw'r her nawr: troi bwriad yn ganlyniadau cyfartal i bobl o bob oed tra'n diogelu arbenigedd arbenigol.

Galwad i weithredu

Mae angen mwy nag ymwybyddiaeth i fynd i'r afael ag oedraniaeth mewn gwasanaethau iechyd meddwl. Mae angen gweithredu.

1. Parch cydradd: Datblygu llwybrau argyfwng a llwybrau cymunedol teg i bobl hŷn sydd â salwch meddwl swyddogaethol, nid gofal sy'n canolbwyntio ar dementia yn unig.
2. Mynediad at therapïau seicolegol: Darparu llwybrau cyfeirio rheolaidd, cynhwysol o ran oedran, ag addasiadau priodol ar gyfer amhariadau a chydafiachedd.
3. Gallu'r gweithlu: Buddsoddi mewn gweithlu iechyd meddwl ar gyfer pobl hŷn, gan gryfhau cymwysedau sy'n gysylltiedig â phobl hŷn mewn timau ar gyfer pob oedran.
4. Ailgydbwyso buddsoddiad: Cysoni adnoddau â newid demograffig ac angen clinigol, gan roi sylw i danfuddsoddi hanesyddol.
5. Gwell data ac atebolrwydd: Sicrhau adroddiadau mwy cyson am anghenion a chanlyniadau pobl hŷn, gan gynnwys mynediad at therapïau.
6. Gwasanaethau wedi'u cydgynhyrchu: Cynnwys pobl hŷn, gofalwyr, a chymunedau yn y gwaith o siapia gofal iechyd meddwl effeithiol ar gyfer pobl hŷn.

Mae oedraniaeth yn ffynnu pan fydd disgwyliadau'n isel a gwasanaethau'n brin. Mae'r ateb yn glir – tegwch, uchelgais, a buddsoddi.

Mae pobl hŷn yng Nghymru yn haeddu gofal iechyd meddwl buan, tosturiol, seiliedig ar dystiolaeth, lle nad oes rhagfarn oed. Nes bydd hynny'n dod yn realiti, bydd llawer gormod o bobl yn dal i ddiodef yn dawel – ac mae hyn yn rhywbeth na ddylem ei dderbyn mwyach.

Diolchiadau: Hoffwn ddiolch i Dafydd Huw, Rheolwr Polisi a Materion Cyhoeddus yng Ngholeg Brenhinol y Seiciatryddion Cymru, am ei gefnogaeth a'i gymorth wrth baratoi'r blog hwn.

Athro Sharmi Bhattacharyya

References

- [1] 'The term "functional" mental illness applies to mental disorders other than dementia, and includes severe mental illness such as schizophrenia and bipolar mood disorder. Symptoms of these disorders frequently persist into old age or, less frequently, begin in old age.' Hatfield, C., & Dening, T. (2011). Functional mental illness. In T. Dening & A. Milne (Eds.), *Mental health and care homes* (Vol. 1, pp. 191-204). Oxford University Press.
- [2] Older People's Commissioner for Wales (2025). *Growing older in Wales: A snapshot of older people's experiences* (September). Available at: <https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2025/09/Growing-Older-in-Wales-A-Snapshot-of-Older-Peoples-Experiences.pdf>
- [3] Older People's Commissioner for Wales (2025). *Growing older in Wales: A snapshot of older people's experiences* (September). Available at: <https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2025/09/Growing-Older-in-Wales-A-Snapshot-of-Older-Peoples-Experiences.pdf>
- [4] Older People's Commissioner for Wales (2025). *Growing older in Wales: A snapshot of older people's experiences* (September). Available at: <https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2025/09/Growing-Older-in-Wales-A-Snapshot-of-Older-Peoples-Experiences.pdf>
- [5] Centre for Mental Health & Age UK (2024). *Mental health in later life: Understanding needs, policies and services in England* (March). Available at: https://www.centreformentalhealth.org.uk/wp-content/uploads/2024/03/CentreforMH_MentalHealthInLaterLife-1.pdf
- [6] Older People's Commissioner for Wales (2024). *Understanding Wales' ageing population: key statistics* (September). Available at: <https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2024/09/Understanding-Wales-ageing-population-September-24.pdf>
- [7] Faculty of Old Age Psychiatry & Royal College of Psychiatrists (2018). *Suffering in Silence: age inequality in older people's mental health care* (College Report CR211). Available at: https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/college-reports/college-report-cr221.pdf?sfvrsn=bef8f65d_2
- [8] Faculty of Old Age Psychiatry & Royal College of Psychiatrists (2018). *Suffering in Silence: age inequality in older people's mental health care* (College Report CR211). Available at: https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/college-reports/college-report-cr221.pdf?sfvrsn=bef8f65d_2
- [9] Centre for Mental Health & Age UK (2024). *Mental health in later life: Understanding needs, policies and services in England* (March). Available at: https://www.centreformentalhealth.org.uk/wp-content/uploads/2024/03/CentreforMH_MentalHealthInLaterLife-1.pdf
- [10] Cooper, C., Bebbington, P., McManus, S., Meltzer, H., Stewart, R., Farrell, M., King, M., Jenkins, R., & Livingston, G. (2010). *The treatment of common mental disorders across age groups: Results from the 2007 Adult Psychiatric Morbidity Survey*. *Journal of Affective Disorders*, 127(1-3), pp. 96–101. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.04.020>
- [11] Walters, K., Falcaro, M., Freemantle, N., King, M., & Ben-Shlomo, Y. (2018). *Sociodemographic inequalities in the management of depression in adults aged 55 and over: An analysis of English primary care data*. *Psychological Medicine*, 48(9), 1504–1513. Available at: <https://doi.org/10.1017/s0033291717003014>
- [12] Prosser, R., Dosanjh, L., Jell, G., & Churchard, A. (2024). *Which older adults do not opt-in to Talking Therapies and why? The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e16. Available at: <https://doi.org/10.1017/S1754470X24000151>
- [13] Faculty of Old Age Psychiatry & Royal College of Psychiatrists (2018). *Suffering in Silence: age inequality in older people's mental health care* (College Report CR211). Available at: https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/college-reports/college-report-cr221.pdf?sfvrsn=bef8f65d_2
- [14] Older People's Commissioner for Wales (2025). *Growing older in Wales: A snapshot of older people's experiences* (September). Available at: <https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2025/09/Growing-Older-in-Wales-A-Snapshot-of-Older-Peoples-Experiences.pdf>
- [15] Welsh Government (2025). *Mental Health and Wellbeing Strategy 2025 to 2035* (April). Available at: <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2025-04/mental-health-and-wellbeing-strategy-2025-to-2035.pdf>





Cludiant

Gemma Lelliott

**Cyfarwyddwr Cymru
Cymdeithas Trafnidiaeth Gymunedol
(Community Transport Association)**



Beth byddech chi'n ei wneud pe bai diffyg cludiant yn golygu na fyddai modd ichi fynd i apwyntiad yn yr ysbyty, pe na bai modd ichi weithio, neu pe na bai modd ichi adael eich cartref? I filoedd o bobl hŷn yng Nghymru, nid cwestiwn damcaniaethol yw hwn. Dyma'u profiad. Yn dawel bach, mae rhagfarn oed o ran cludiant yn siapio bywydau ac yn cyfyngu ar gyfleoedd bob dydd. Nid dim ond anghyfleuster yw hyn; mae'n rhwystr rhag annibyniaeth, iechyd a chysylltiad cymdeithasol.



Dathlu rôl pobl hŷn mewn Cludiant Cymunedol

Mae Cludiant Cymunedol yn cael ei yrru gan staff, gwirfoddolwyr a theithwyr ymroddedig a bywiog o bob oed, gyda chyfran sylweddol ohonynt yn 55 oed a throsodd. Yn wahanol i lawer o sectorau, rydym yn gwneud mwy na chydabod cyfraniad pobl hŷn. Rydym yn ei dathlu. Mae eu gwybodaeth, eu profiad a'u sgiliau'n cyfoethogi ein gwaith bob dydd yn ddiwahân.

Ystyriwch y cyn-filwyr sydd bellach yn rhedeg cynlluniau cludiant lleol â manwl gywirdeb. Meddyliwch am y gyrwyr gwirfoddol sy'n cael modd i fyw o gynorthwyo'u cymdogion, neu'r cyn-reolwyr yn y sector preifat sydd wedi darganfod diben newydd yn y sector gwirfoddol. Ac yna, meddyliwch am y teithwyr a fu wedi'u hynysu yn eu cartrefi, ond sydd bellach wedi'u cysylltu, yn annibynnol, ac yn chwarae eu rhan yn eu cymunedau. Heb bobl hŷn, byddai Cludiant Cymunedol yn llai cyfoethog, yn llai galluog ac yn llawer llai cysylltiedig.

Stori sy'n darlunio'r sefyllfa ar lawr gwlad

Bu i bâr sy'n byw yng nghefn gwlad Powys gysylltu ag un o aelodau'r Gymdeithas Cludiant Cymunedol i ofyn am gymorth ar ôl i ddementia Mr M waethygu. Wrth i'w iechyd ddirywio ymhellach, roedd hi'n fwyfwy anodd iddo ddefnyddio'r cludiant cyhoeddus cyfyngedig sydd ar gael, ac nid yw Mrs M yn gyrru. Gyda'u hunig ferch yn byw yn Lloegr a dim tacsis ar gael, bu'n rhaid iddynt fethu apwyntiadau pwysig yn yr ysbyty ac roedd eu bywydau'n dechrau dioddef. Bu modd i'r gwasanaeth Cludiant Cymunedol roi cymorth yn ei le, nid dim ond er mwyn iddynt fynd i'r apwyntiadau hanfodol hynny yn yr ysbyty, ond hefyd i'w cynorthwyo i gyrraedd grwpiau cymdeithasol lleol ac i ailgysylltu â'u ffrindiau. Mae Mrs M yn disgrifio'r cymorth y mae'n ei gael fel "pwysau aruthrol oddi ar ei hysgwyddau".

Pam fod rhaid i lunwyr polisi wrando ar bobl hŷn?

Ers degawdau, mae [motonormadoledd](#) – y rhagfarn ddarwybod sy'n rhagdybio mai bod yn berchen ar gar yw'r norm – wedi siapio penderfyniadau cynllunio a'r gwaith o ddylunio gwasanaethau, ac mae'r arfer hwn o ganolbwyntio ar geir yn gadael y rheini nad ydynt yn gyrru ar ôl. Pa un a yw'n ymwneud â chael mynediad at waith, at ofal iechyd neu at gyfleoedd hamdden, mae llawer o gyrff cyhoeddus yn cymryd yn ganiataol bod pobl yn gallu gyrru neu fod ganddynt deulu neu ffrindiau sy'n gallu mynd â nhw i'r man y mae angen iddyn nhw fynd iddo.

Gyda gwasanaethau bws ledled y Deyrnas Unedig yn [dirywio'n sylweddol](#) a miloedd o [ddeiliaid cardiau teithio rhatach](#) heb ddychwelyd i'r rhwydwaith cludiant cyhoeddus prif ffrwd ers pandemig COVID-19, nid yw cludiant cymunedol erioed wedi bod yn bwysicach. Rydym yn gwybod mai profiad pobl hŷn o gludiant cyhoeddus yn aml yw siwrneiau hir, cymhleth, hyd yn oed pan fyddant yn teithio pellteroedd cymharol fyr, neu orfod dal ati i yrru oherwydd yr annibyniaeth y gallent ei cholli o roi'r gorau i'w ceir. Rydym hefyd yn gwybod bod colli mynediad at gludiant yn arwain at ddirywiad o ran llesiant, at gynnydd mewn iselder a phroblemau iechyd cysylltiedig, gan gynnwys teimladau o straen ac ynysigrwydd, ac at farwoldeb cynyddol.



Wrth inni lywio'r ffordd drwy [drawsnewidiad sylweddol i rwydwaith bysiau Cymru](#) ac i'r ddeddfwriaeth gysylltiedig, mae'n hanfodol bod rhaid i bobl hŷn a'u cymunedau chwarae eu rhan o ran cyfrannu at y newidiadau hyn i sicrhau eu bod yn gweithio i bawb. Er enghraifft, dros yr haf, bu imi gwrdd â phâr a oedd am fynd i'r eglwys ar ddydd Sul ac a oedd yn gorfod teithio i Abertawe ac o'r ddinas eto, gan olygu taith 90 munud o hyd a fyddai fel arfer yn cymryd llai na 15 munud mewn car. Neu'r fenyw a oedd yn torri ei bol eisiau cyrraedd y pantomeim i weld ei hwyres yn perfformio, ond a oedd yn mynd i orfod gadael cyn diwedd y perfformiad i ddal y bws olaf adref. Mae Cludiant Cymunedol yn gallu ymateb i'r anghenion hyn mewn ffordd nad yw cludiant cyhoeddus prif ffrwd braidd byth yn ei hystyried, ac mae hyn yn cael ei sbarduno gan ein cysylltiad â'r cymunedau a wasanaethir gennym.

Os yw Cymru o ddifrif am fod y lle gorau i heneiddio, rhaid i gludiant weithio i bawb. Dylai pob siwrnai agor y drws ar annibyniaeth, urddas a chysylltiad. Gadewch inni sicrhau bod heneiddio yng Nghymru'n golygu byw'n dda, cynnal cysylltiadau, a pheidio byth â chael eich gadael ar ôl.


Gemma Lelliott



Tai

Ruth Power

Prif Weithredwr
Shelter Cymru



Rhentwyr preifat hŷn – rhan angof o'r genhedlaeth rhent



Mae'r mwyafrif yn derbyn bod Cymru'n wynebu argyfwng tai. Argyfwng sy'n golygu bod mwy na 10,000 o bobl yn ddigartref ac yn gaeth i lety dros dro, mwy na 170,000 (gan gynnwys bron i 16,000 dros 55 oed) yn sownd ar restrau aros am gartref cymdeithasol, a channoedd o filoedd o aelwydydd ar drugaredd sector rhentu preifat nad yw'n addas at y diben..

Mae'r mwyafrif yn derbyn bod Cymru'n wynebu argyfwng tai. Argyfwng sy'n golygu bod mwy na 10,000 o bobl yn ddigartref ac yn gaeth i lety dros dro, mwy na 170,000 (gan gynnwys bron i 16,000 dros 55 oed) yn sownd ar restrau aros am gartref cymdeithasol, a channoedd o filoedd o aelwydydd ar drugaredd sector rhentu preifat nad yw'n addas at y diben.

Mae hwn hefyd yn argyfwng a all effeithio ar unrhyw un, gydag argyfwng costau byw parhaus a phrinder aciwt o gartrefi diogel, addas a fforddiadwy yn rhoi mwy o bobl nag erioed mewn perygl o ddigartrefedd. Fodd bynnag, yn aml wrth feddwl neu siarad am yr argyfwng tai, yr effaith ar bobl iau sy'n denu'r sylw mwyaf.

Gwelwn hyn mewn dadleuon ynghylch perchentyaeth sy'n canolbwyntio ar brynwyr tro cyntaf, ac yn y ffordd y mae sgysiau am y sector rhentu preifat yn aml yn canolbwyntio ar bobl ifanc neu deuluoedd ifanc. Wrth gwrs, mae'n iawn bod y cymunedau hyn yn cael eu cydnabod yn yr argyfwng tai ond ar yr un pryd mae'n rhaid i ni hefyd ystyried yr effaith y gall yr argyfwng tai ei chael ar genedlaethau hŷn.

Cymerwch – er enghraifft – y sector rhentu preifat. Ledled Cymru, dyma'r ail fath mwyaf cyffredin o gartref, ac er ei fod yn cael ei ystyried yn draddodiadol fel opsiwn byrdymor i bobl ifanc, mae'n gartref i fwy a mwy o bobl hŷn yn ogystal â theuluoedd.

Yn ôl data Cyfrifiad 2021, mae mwy na 55,000 o aelwydydd rhent preifat yng Nghymru o dan arweiniad unigolyn dros 55 oed. [Data o Gyfrifiad 2021, ac eithrio Pen-y-bont ar Ogwr sydd ddim ar gael]. Mae hyn yn cyfateb i oddeutu 1/4 o'r holl gartrefi rhent preifat yng Nghymru.

Mae'r ddibyniaeth ar y sector rhentu preifat i ddarparu cartrefi i bobl hŷn hefyd yn ffenomen gymharol ddiweddar, un sydd wedi dod i'r amlwg dros y ddau ddegawd diwethaf. Yn wir, rhwng 2001 a 2021, cynyddodd nifer yr aelwydydd dan arweiniad rhywun dros 55 oed a oedd yn rhentu'n breifat gan bron i 140%. Mae hyn yn sylweddol uwch na'r twf cyffredinol yn y sector rhentu preifat yn y cyfnod hwn.

Ac mae sefydliadau fel Age UK yn disgwyl i'r niferoedd hyn barhau i dyfu yn y blynyddoedd nesaf wrth i ni brofi effeithiau hirdymor argyfwng tai sydd wedi atal llawer o bobl rhag cael mynediad at gartrefi cymdeithasol neu berchentyaeth.

Er mai dyma'r ail ddeiliadaeth fwyaf, mae Shelter Cymru yn credu bod y sector rhentu preifat wedi torri ar lefel sylfaenol. I lawer o bobl sy'n dibynnu arno, nid yw'n ddim mwy na dewis olaf o ddeiliadaeth, gan fod perchentyaeth a thai cymdeithasol yn ymddangos allan o'u cyrraedd yn llwyr. Mae hefyd yn sector o renti sy'n cynyddu'n gyflym a diffyg diogelwch, gyda landlordiaid

yng Nghymru yn cadw'r hawl i droi pobl allan heb reswm (pwerau sydd wedi'u diddymu yn Lloegr a'r Alban).

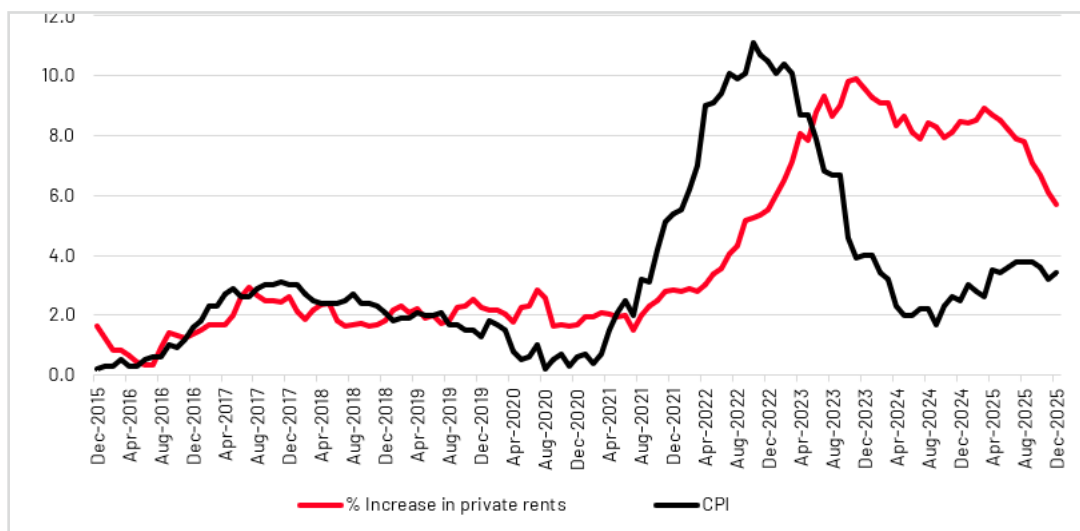
Mae'r risg hon o gael eich troi allan heb reswm yn rhywbeth y mae Shelter Cymru yn arbennig o bryderus amdano, a chredwn y gallai gael effaith sylweddol ar rentwyr hŷn. Er enghraifft, gwyddom fod llawer o rentwyr ar hyn o bryd yn ofni gofyn i'w landlord neu asiant gosod am atgyweiriadau neu addasiadau i'w cartref gan eu bod yn ofni cael eu troi allan. I bobl hŷn sydd angen addasiadau arbenigol i'w galluogi i barhau i fyw yn eu cartref, gall hyn fod yn bryder mawr, gan y gall landlord sydd heb fawr o ddiddordeb mewn mesurau o'r fath arfer yr hawl honno i'w troi allan, yn hyderus y gall ddod o hyd i denant arall. Ymddygiad a fyddai – ar hyn o bryd – yn gwbl gyfreithlon hyd yn oed pe bai'r tenant ei hun yn hapus i dalu am addasiadau o'r fath.



I berson hŷn mewn achos o'r fath, byddai wedyn yn wynebu'r her o sicrhau cartref newydd, yn ddelfrydol gyda'r addasiadau sydd eu hangen arno. O ystyried y galw presennol am gartrefi yn y sector rhentu preifat, mae siawns go iawn y gallai wynebu digartrefedd; colli tenantiaeth breifat yw'r prif reswm dros bobl yn cael eu derbyn gan awdurdodau lleol fel rhai sydd mewn perygl o ddigartrefedd.

Eto, er gwaethaf y risgiau gwirioneddol y mae'r dirwedd bolisi bresennol hon yn eu hachosi i bobl hŷn, mae llais pobl hŷn a phrofiad pobl hŷn yn aml yn absennol o drafodaethau a dadleuon. Mae hyn yn adlewyrchiad clir o gysylltiad parhaus y sector rhentu preifat, a'r argyfwng tai yn ehangach, gyda chenedlaethau iau yn hytrach na chenedlaethau hŷn.

Hyd yn oed i'r rhai nad oes angen addasiadau arnynt, mae'r her o rentu'n breifat ar adeg o chwyddiant rhent sylweddol yn parhau i fod yn bryder. Mae hyn yn arbennig o wir am rentwyr hŷn yng Nghymru, gan fod Cymru wedi ac yn parhau i weld y lefelau uchaf o chwyddiant rhent o unrhyw genedl ym Mhrydain, gyda rhenti cyfartalog ledled y wlad yn codi 5.7% rhwng Rhagfyr 2024 a Rhagfyr 2025. Mae hyn yn dod ar ben cyfnod parhaus o gynnydd rhent sy'n uwch na chwyddiant.



Graffeg yn dangos Chwyddiant Rhent Misol Preifat Cymru o'i gymharu â'r Mynegai Prisiau Defnyddwyr: 2015 - Presennol.

Yn y pen draw, mae'r holl ddata yma'n dweud rhywbeth syml iawn wrthym, rhywbeth rydyn ni hefyd yn ei wybod o'r gwasanaethau cynghori y mae Shelter Cymru yn eu cynnig ledled Cymru: mae pobl hŷn yn dibynnu fwyfwy ar rentu preifat ac yn cael mwy a mwy o drafferthion oherwydd hynny.

Yn Shelter Cymru, rydyn ni'n galw ar bob plaid wleidyddol yng Nghymru i sicrhau bod diwygio'r sector rhentu preifat fel ei fod yn gweithio i bobl yn rhan allweddol o'u cynlluniau i ddod â'r argyfwng tai i ben. Ac mae sicrhau bod profiadau rhentwyr hŷn yn cael eu cynnwys yn hynny yn hollol allweddol, oherwydd mae dod â'r argyfwng tai i ben yn golygu gwneud hynny i bawb.

Ac rydyn ni'n benderfynol o chwarae ein rhan yn hyn, a dyna pam (gyda chefnogaeth Oak Foundation) rydyn ni wedi ymrwymo i brosiect aml-flwyddyn a fydd yn grymuso rhentwyr preifat ac yn sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed gan y rhai sydd â'r pŵer i wneud newid. I gefnogi hyn rydyn ni wedi sefydlu grŵp cynghori sy'n cynnwys rhentwyr preifat a fydd yn ein helpu i ddatblygu'r prosiect hwn. Rydyn ni wedi ymrwymo i wneud y grŵp hwnnw'n gynrychioliadol o'r sector rhentu preifat – gan sicrhau nad oes unrhyw lais yn cael ei dawelu ac nad oes unrhyw brofiad neu broblem yn cael ei cholli..

Os ydych chi'n rhentwr preifat ac yr hoffech fod yn rhan o'r gwaith hwn, cysylltwch ag Elen, ein harweinydd polisi rhentu preifat, a'r tîm yn Shelter Cymru:
policyandresearch@sheltercymru.org.uk

Ruth Power



Yr Amgylchedd Adeiledig

Max Hampton



**Cynghorydd Dylunio
Comisiwn Dylunio Cymru**

Sylw i Oedraniaeth yn yr Amgylchedd Adeiledig: Dylunio a Chreu Lleoedd mewn Ffordd Gynhwysol



Wrth i sgwrsiau am oedraniaeth ennill momentwm, mae'n bwysig iawn cydnabod sut mae oedraniaeth yn gallu cael ei gwreiddio nid yn unig mewn agweddau ac iaith, ond hefyd yn yr amgylcheddau ffisegol rydym yn eu creu. Mae mannau awyr agored ac adeiladau'n siapio sut mae pobl yn symud o gwmpas, pa mor groesawgar rydym ni'n teimlo, ac a ydym ni'n gallu cymryd rhan lawn mewn bywyd bob dydd.

Yn rhy aml, mae'r amgylcheddau hyn yn rhoi pobl hŷn dan anfantais – ac, yn ein tro, ni ein hunain yn y dyfodol – er gwaethaf y realiti bod gan Gymru boblogaeth sy'n heneiddio.

Mae'r ffordd rydym yn cynllunio, yn dylunio ac yn rheoli lleoedd yn chwarae rhan bwysig yn y gwaith o siapio'r canlyniadau hyn. Mae dylunio a chreu lleoedd mewn ffordd gynhwysol yn cynnig ffordd o fynd i'r afael ag oedraniaeth drwy ganolbwyntio ar brofiadau pobl o leoedd yn eu bywydau bob dydd, gan gefnogi annibyniaeth, cysylltiad a llesiant wrth i ni heneiddio. Yng Nghymru, mae [Siarter Creu Lleoedd Cymru](#) yn rhoi fframwaith pwysig ar gyfer y dull hwn, drwy roi pobl a chymuned wrth galon y broses o wneud penderfyniadau a hybu ffordd fwy cynhwysol a chyfannol o greu lleoedd.

Pur anaml mae oedraniaeth yn yr amgylchedd adeiledig yn fwriadol. Yn amlach na pheidio, mae'n deillio o brosesau a thybiaethau dylunio sy'n blaenoriaethu cyflymder, effeithlonrwydd, safoni a syniad cul o'r 'person cyffredin'. Mae strydoedd sy'n rhoi blaenoriaeth i gerbydau yn hytrach na phobl, mannau cyhoeddus heb unman i eistedd neu i gwrdd ag eraill, adeiladau sydd â chynllun cymhleth neu sy'n aneglur, ac amgylcheddau sy'n tybio bod gan bawb lefelau uchel o allu corfforol i gyd yn cyfleu negeseuon anfwriadol ynghylch ar gyfer pwy mae lleoedd wedi'u dylunio – a phwy maen nhw'n eithrio.

Mae'r penderfyniadau hyn yn gallu creu rhwystrau mawr i bobl hŷn. Mae mannau awyr agored heb seddi, llochesi na thoiledau hygyrch yn cyfyngu ar faint o amser gall rhywun ei dreulio'n gyfforddus y tu allan i'w gartref. Mae arwynebau anwastad, goleuadau gwael a chynllun dryslyd yn gallu lleihau hyder, cynyddu'r risg o gwympiadau ac atal pobl rhag gwneud siwrneiau bob dydd. Mae ffyrdd sydd wedi cael eu dylunio i geir yn bennaf, gyda cherbyttffyrdd llydan, traffig cyflym neu gyfleoedd i groesi sydd wedi cael eu dylunio'n wael, yn gallu ei gwneud hi'n anodd croesi'n ddiogel a symud o gwmpas yn hyderus. Mae adeiladau sydd â mynedfeydd aneglur neu gynlluniau mewnl dryslyd yn gallu codi ofn neu eithrio rhywun, yn enwedig pobl sydd ag amhariad symudedd, pobl sy'n byw â dementia, neu'r rhai sydd â Parkinson's neu sydd wedi colli eu golwg.

Mae effaith y rhwystrau hyn yn fwy nag anghyfleus. Pan fydd pobl yn teimlo'n anniogel, nad oes croeso iddyn nhw neu nad ydyn nhw'n gallu symud drwy fannau cyhoeddus, maen nhw'n llai tebygol o adael eu cartrefi, cymryd rhan ym mywyd y gymuned neu gynnal cysylltiadau cymdeithasol. Dros amser, gall hyn gyfrannu at deimlo'n unig ac yn ynysig a dirywiad mewn iechyd corfforol a meddyliol – heriau sydd eisoes yn cael eu cydnabod fel problemau sylweddol i bobl hŷn yng Nghymru.

Yn bwysig, mae oedraniaeth yn yr amgylchedd adeiledig yn effeithio ar fwy na dim ond pobl hŷn. Mae llefydd sy'n anodd symud drwyddyn nhw, sy'n anghyfforddus treulio amser ynddyn nhw, neu sy'n dibynnu ar lefelau uchel o allu corfforol hefyd yn gallu creu anfantais i blant ac i bobl anabl, gan gynnwys pobl sy'n byw â chlefyd Parkinson's, colli golwg neu anhwylderau hirdymor eraill. Mae dylunio cynhwysol, sy'n rhagweld ystod eang o anghenion a galluoedd o'r cychwyn cyntaf, yn helpu i sicrhau bod llefydd yn gweithio'n well i bawb. Felly mae dylunio mewn ffordd sy'n dileu oedraniaeth o fudd i ystod ehangach o lawer o bobl, gan helpu i greu llefydd sy'n gynhwysol ac yn wydn, ac mae modd eu haddasu dros amser.

Mae mynd i'r afael ag oedraniaeth yn gofyn i ni newid y ffordd rydym yn mynd ati i ddylunio, i gynllunio ac i ddatblygu. Yn hytrach na thrin hygyrchedd neu nodweddion oed-gyfeillgar fel ychwanegiadau neu ofynion ticio blychau, dylid deall bod dylunio cynhwysol yn rhan annatod o ddylunio da. Mae mannau cyfforddus i orffwys, cynlluniau clir ac eglur, strydoedd ar raddfa ddynol, goleuo a llochesi da, ac adeiladau sy'n hawdd mynd i mewn iddyn nhw a chanfod eich ffordd drwyddyn nhw i gyd yn cyfrannu at amgylcheddau lle gall pobl symud yn hyderus ac yn annibynnol.



Mae mannau awyr agored yn chwarae rhan arbennig o bwysig mewn bywyd a llesiant bob dydd. Strydoedd, sgwariau, parciau a llwybrau rhwng adeiladau yw lle bydd pobl yn cwrdd ac yn rhyngweithio ag eraill, yn cael awyr iach ac yn ymarfer corff, ac yn teimlo'n rhan o gymuned ehangach. Pan fydd y gofodau hyn yn cael eu dylunio mewn ffordd sy'n gwahodd pobl i gymryd saib a threulio amser, yn hytrach na dim ond symud drwyddyn nhw – drwy seddi, planhigion, ymylon gweithredol, cysgod rhag yr elfennau a chyfleoedd i chwarae – maen nhw'n creu cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol rhwng cenedlaethau. Gall cyswllt anffurfiol a bob dydd fod yn ffynhonnell hanfodol o gyswllt i bobl hŷn.

Mae adeiladau hefyd yn dylanwadu ar ba mor gynhwysol mae lle yn teimlo. Gall mynedfeydd clir, cylchrediad syml, gweledd da a mynediad at olau naturiol wneud adeiladau'n fwy croesawgar ac yn haws eu defnyddio i bobl o bob oed. I bobl sy'n byw â dementia, gall ffurfiau cyfarwydd, tirnodau mae modd eu hadnabod ac iaith ddylunio gyson gefnogi cyfeiriadedd a hyder, gan alluogi ymgysylltiad parhaus â bywyd cyhoeddus.

Ffordd ddefnyddiol o herio tybiaethau dylunio sy'n gwahaniaethu ar sail oedran yw meddwl am sut mae lleoedd yn gweithio i bobl dros amser. Os bydd mannau awyr agored ac adeiladau'n gweithio'n dda i bobl wrth iddyn nhw heneiddio, byddan nhw'n gweithio'n well i bawb. Mae hyn yn adlewyrchu'r [cysyniad 8–80](#): os yw lle'n gweithio'n dda i blentyn wyth oed ac i oedolyn wyth deg oed, bydd yn gweithio'n well i bawb. Nid cyflwr ymylol yw heneiddio, ond profiad dynol a rennir, a thrwy ddylunio a chreu lleoedd yn dda gall llefydd ymateb i anghenion newidiol pobl drwy gydol eu bywydau.

Yn fy rôl fel Cyngorydd Dylunio yng Nghomisiwn Dylunio Cymru, rwy'n gweld gwerth mynd i'r afael â'r materion hyn yn gynnar yn y broses ddylunio. Drwy ein gwasanaethau [Cymorth i Gleientiaid](#) ac [Adolygu Dyluniadau](#), rydym yn gweithio gyda chleientiaid, dylunwyr a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ystyried creu lleoedd, dylunio cynhwysol ac anghenion pobl o bob oed o'r cychwyn cyntaf, gan helpu i siapio manau awyr agored ac adeiladau sy'n cefnogi cynhwysiant, cysylltiad a llesiant dros amser.

Yn y pen draw, mae manau awyr agored ac adeiladau yn cyfleu negeseuon pwerus am fywydau pwy sy'n cael eu gwerthfawrogi. Drwy gydnabod a mynd i'r afael ag oedraniaeth yn yr amgylchedd adeiledig, mae gennym gyfle i greu lleoedd ledled Cymru sy'n cefnogi annibyniaeth, cysylltiad a chymuned drwy gydol bywyd, gan sicrhau eu bod yn gweithio nid yn unig i boblogaeth heddiw, ond i'r bobl fyddwn ni gyd yn y dyfodol.

Max Hampton

**A allwch chi helpu i
weithredu yn erbyn
oedraniaeth?**



Rydym yn gobeithio bod yr wybodaeth a'r dystiolaeth a rannwyd drwy'r Sylwadau hyn yn eich helpu i gael dealltwriaeth well o sut mae oedraniaeth yn parhau i effeithio ar gymaint o agweddau ar fywydau pobl hŷn.

Efallai eich bod yn teimlo'n ddig neu'n rhwystredig. Ond rwy'n gobeithio eich bod hefyd yn cael eich ysbrydoli, eich ysbrydoli i weithredu.

Ond pa mor hyderus ydych chi y gallwch adnabod oedraniaeth mewn polisïau neu arferion gweithio, neu i herio oedraniaeth os byddwch yn dod ar ei draws – boed yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol?

Os hoffech wybod mwy, cymerwch olwg ar ein modiwl OpenLearn Gweithredu yn erbyn Oedraniaeth, sydd ar gael yma: <http://openlearn.com/oedraniaeth>

Mae'r cwrs byr hwn yn cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol am wahanol fathau o oedraniaeth a sut i'w hadnabod mewn gwahanol gyd-destunau, gan gynnwys cyflogaeth, wrth gyflenwi nwyddau a darparu gwasanaethau, ac yn y cyfryngau a hysbysebu.

Byddwch yn dysgu hefyd am bolisïau a deddfwriaeth, sydd wedi'u creu i warchod unigolion rhag oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, yn ogystal ag am sefydliadau a all gynnig cymorth i'w herio.

Gallwch hefyd lawrlwytho fy nghanllaw gwybodaeth Gweithredu yn erbyn Oedraniaeth, sy'n cynnwys crynodeb defnyddiol i'ch grymuso a'ch helpu.

Cymerwch olwg yma: <https://comisiynyddph.cymru/adnodd/gweithredu-yn-erbyn-oedraniaeth/>

Yn olaf, os hoffech gyfrannu at eich Sylw i Oedraniaeth eich hun, i dynnu sylw at effaith oedraniaeth yn y sector lle'r ydych yn gweithio, a'i effaith ar y bobl rydych yn gweithio â hwy, cysylltwch â ni yn: <https://comisiynyddph.cymru/cysylltwch-a-ni/>

Gweithio am Gymru sy'n arwain y ffordd i rymuso pobl hŷn, i fynd i'r afael ag anghydraddoldeb a galluogi pawb i fyw ac i heneiddio'n dda



**Comisiynydd
Pobl Hŷn
Cymru**
**Older People's
Commissioner
for Wales**