CYLCHLYTHYR Y COMISIYNYDD

Yr wybodaeth ddiweddaraf gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Medi 2026

NEGES GAN RHIAN

Wrth i ddiwedd yr haf agosáu, dyma fachu ar y cyfle i edrych yn ôl ar y gwaith rydw i a'r tîm wedi ymgymryd ag o dros y misoedd diwethaf i sicrhau newid cadarnhaol i bobl hŷn.

Y datblygiad diweddaraf yw fy mod wedi cyhoeddi canfyddiadau fy ymchwil i brofiadau pobl hŷn o ofal cymdeithasol gan dynnu sylw at y ffaith ei bod yn ymddangos nad yw realiti gofal a chymorth i lawer o unigolion yn cyrraedd yr uchelgeisiau a nodir mewn polisi a deddfwriaeth.

Ym mis Mehefin, lansiais gwrs dysgu newydd a luniwyd i rymuso cyfranogwyr ledled Cymru i adnabod a herio oedraniaeth. Datblygwyd y cwrs mewn partneriaeth â'r Brifysgol Agored yng Nghymru, ac mae cannoedd o weithwyr proffesiynol ac ymarferwyr sy'n gweithio yn y sector cyhoeddus eisoes wedi'i gwblhau.

Yn dilyn etholiad diweddar y Senedd, es ati ar unwaith i alw ar y Prif Weinidog newydd i gymryd camau brys i ddiogelu hawliau, diogelwch a llesiant pobl hŷn ledled Cymru, gan gynnwys gweithredu i roi diwedd ar yr argyfwng 'gofal coridor' yn ysbytai Cymru a rhoi rhagor o gefnogaeth i unigolion sy'n cael trafferthion ariannol.

Rwyf i hefyd wedi bod yn canolbwyntio ar sicrhau bod lleisiau'r bobl hŷn sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn cael eu clywed, ac fel rhan o'r gwaith hwnnw lansiais y prosiect Lleisiau Gwledig ym mis Mehefin. Rwy'n gwahodd pobl hŷn i gysylltu i rannu eu profiadau er mwyn i mi allu deall beth yw'r pethau gorau am fyw mewn ardaloedd gwledig, yn ogystal â'r heriau a'r rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu. Mae'r ymateb wedi bod yn arbennig ac mae cannoedd o arolygon wedi cael eu dychwelyd yn barod. Mae rhagor o wybodaeth isod am sut gallwch chi gymryd rhan a dweud eich dweud.

A chofiwch, os oes angen cymorth a chefnogaeth arnoch chi gydag unrhyw fater sy'n eich poeni, gallwch chi gysylltu â'm Tîm Cyngor a Chymorth ar 03442 640 670 neu anfon neges e-bost i gofyn@comisiynyddph.cymru.

Gobeithio y byddwch yn mwynhau gweddill yr haf a'r tywydd braf ac yn llwyddo i gadw'n ddigon oer. Rwy'n edrych ymlaen at roi diweddariad arall i chi yn yr Hydref.

Rhian

System gofal cymdeithasol 'dameidiog' yng Nghymru yn peryglu llesiant, ansawdd bywyd ac annibyniaeth pobl hŷn

Mae ymchwil diweddar gan y Comisiynydd yn amlygu ei bod ymddangos nad yw realiti profiadau llawer o bobl hŷn o ran gofal cymdeithasol yng Nghymru yn cyflawni'r uchelgeisiau a nodir mewn polisi a deddfwriaeth, gan effeithio ar lesiant, ansawdd bywyd ac annibyniaeth pobl mewn nifer o ffyrdd.

Mae papur briffio'r Comisiynydd, a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf, yn tynnu sylw at system 'dameidiog' a nodweddir yn aml gan gyfathrebu gwael, oedi a diffyg cydgysylltu. Mae hyn yn golygu bod unigolion a'u hanwyliaid yn wynebu cyfrifoldebau a phwysau sylweddol, a hynny'n aml dan amgylchiadau heriol iawn.

Mae canfyddiadau'r Comisiynydd yn seiliedig ar brofiadau 268 o unigolion o bob cwr o Gymru - sy'n cynnwys pobl hŷn sy'n cael gofal cymdeithasol, yn ogystal â theulu a ffrindiau sydd, mewn llawer o achosion, yn darparu llawer iawn o ofal di-dâl a chymorth arall. Cymerodd sawl unigolyn ran mewn cyfweliadau manylach, ac roedd y rhain yn gyfle da i edrych ar eu hymatebion a'u profiadau ymhellach.

Mae'r Comisiynydd wedi rhannu ei chanfyddiadau â sefydliadau allweddol sydd â chyfrifoldebau dros ofal cymdeithasol, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd a Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol. Mae hi eisiau gweld camau gweithredu pendant yn cael eu cymryd mewn nifer o feysydd allweddol i wella profiadau pobl ac ansawdd y gofal a'r cymorth a ddarperir heb fod angen rhoi diwygiadau sylweddol ar waith yn y system gofal cymdeithasol, rhywbeth a fyddai, er ei fod yn bwysig yn y tymor hir, yn cymryd cryn dipyn o amser.

Wrth drafod ei chanfyddiadau a'i hargymhellion, dywedodd y Comisiynydd:

"Mae fy nghanfyddiadau'n amlygu bod llawer o'r cyfranogwyr yn gwerthfawrogi staff gofal a chymorth yn fawr, ond mae'n ymddangos bod nifer o faterion cyffredin yn effeithio ar lesiant, ansawdd bywyd ac annibyniaeth pobl hŷn sy'n cael gofal cymdeithasol yng Nghymru.

"Mae'r materion hyn yn cynnwys bylchau o ran gwybodaeth a chyfathrebu, sy'n aml yn arwain at oedi a dyblygu, yn ogystal â'r gofynion sylweddol a'r pwysau ariannol a roddir ar ofalwyr di-dâl ac aelodau o'r teulu, gyda rhai ohonynt yn disgrifio cefnogi eu hanwyliaid fel 'brwydr barhaus'.

"Byddaf yn parhau i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn sy'n derbyn gofal cymdeithasol yn cael eu clywed, gan graffu ar y camau gweithredu a'r penderfyniadau a gymerir mewn ymateb i'm canfyddiadau, er mwyn sbarduno newid cadarnhaol ledled Cymru."

I ddarllen papur briffio'r Comisiynydd, ewch i https://olderpeople.wales/resource/older-peoples-experiences-of-social-care-in-wales/

Y Comisiynydd yn lansio cwrs dysgu newydd i ysbrydoli pobl i weithredu yn erbyn oedraniaeth yng Nghymru

Ym mis Mehefin, lansiodd y Comisiynydd gwrs dysgu newydd sydd wedi'i gynllunio i rymuso pobl i adnabod a herio oedraniaeth, rhywbeth sy'n dal i gael ei ystyried yn dderbyniol er gwaethaf y niwed sylweddol y mae'n ei achosi.

Cafodd y cwrs rhyngweithiol ei ddatblygu ar y cyd â'r Brifysgol Agored yng Nghymru ac mae'n defnyddio ystod eang o dystiolaeth a phrofiadau uniongyrchol pobl hŷn i helpu cyfranogwyr i ddeall graddfa ac effaith oedraniaeth ar unigolion a chymdeithas yn ehangach.

Mae'r cwrs yn ymdrin â nifer o feysydd allweddol lle mae oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran yn gyffredin, gan gynnwys mynediad at wasanaethau, cyflogaeth a recriwtio, a byd cyfryngau a hysbysebu.

Yn ogystal â chynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth, gan gynnwys am ddeddfwriaeth allweddol fel y Ddeddf Cydraddoldeb, mae'r cwrs hefyd yn cynnig gwybodaeth ymarferol am sut i weithredu yn erbyn oedraniaeth, ynghyd â dolenni i adnoddau a sefydliadau defnyddiol eraill sy'n gallu darparu gwybodaeth a chymorth.

Mae'r cwrs eisoes wedi'i gwblhau gan 400 a mwy o unigolion, a gall unrhyw un sydd am ddysgu mwy am y rôl y gallent ei chwarae wrth fynd i'r afael ag oedraniaeth a gwahaniaethu gael mynediad ato am ddim.

Wrth siarad am lansiad y cwrs, dywedodd y Comisiynydd:

Mae oedraniaeth yn sail i lawer o'r materion sy'n effeithio ar bobl hyn, ac mae hefyd yn golygu bod heneiddio'n aml yn cael ei ystyried mewn termau negyddol a'i gyflwyno fel rhywbeth i'w ofni sy'n gysylltiedig â dirywiad a dibyniaeth.

"Felly, rwy'n falch iawn o lansio'r cwrs dysgu hwn i helpu i roi'r wybodaeth ymarferol sydd ei hangen ar gyfranogwyr er mwyn iddynt allu adnabod oedraniaeth a theimlo eu bod wedi'u grymuso i roi gwybod amdano neu ei herio, sy'n rhan hanfodol o wneud oedraniaeth yn annerbyniol a rhoi diwedd arno."

"Mae'n hanfodol bod oedraniaeth a'r niwed mae'n ei achosi yn cael ei gydnabod a'n bod ni i gyd yn chwarae ein rhan drwy godi llais yn ei erbyn, rhywbeth y bydd fy modiwl dysgu yn helpu i'w gefnogi."

I gwblhau cwrs Oedraniaeth a Gwahaniaethu ar Sail Oedran y Comisiynydd, ewch i - https://www.open.edu/openlearn/society-politics-law/ageism-and-age-discrimination/content-section-0?active-tab=description-tab

Y Comisiynydd yn lansio adolygiad ffurfiol o effeithiolrwydd cymorth eiriolaeth yng Nghymru

Mae'r Comisiynydd yng Nghymru yn cynnal adolygiad ffurfiol o eiriolaeth annibynnol, gan archwilio a yw'r trefniadau presennol yn sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed yn effeithiol.

Mae'r adolygiad yn canolbwyntio'n benodol ar ddefnyddio eiriolaeth lle gallai fod pryderon am ddiogelu, gan fod pobl hŷn heb lais yn y sefyllfaoedd hyn yn gallu bod yn arbennig o agored i niwed.

Mae'r Comisiynydd yn casglu tystiolaeth a data gan awdurdodau lleol a byrddau iechyd, yn ogystal â chan Lywodraeth Cymru a Byrddau Diogelu Rhanbarthol, sydd i gyd yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o gynllunio a darparu cymorth eiriolaeth annibynnol i bobl hŷn.

Mae'r adolygiad yn edrych ar amrywiaeth o feysydd allweddol sy'n ymwneud ag argaeledd a hygyrchedd cymorth eiriolaeth annibynnol, gan gynnwys sut mae hyn yn cael ei gomisiynu, ei ddarparu a'i fonitro, yn ogystal â chysondeb ymarfer, ymwybyddiaeth ymarferwyr, hyfforddiant a threfniadau llywodraethiant.

Craffir ar gannoedd o ddarnau o dystiolaeth fel rhan o'r adolygiad, a fydd yn sail i adroddiad a gyhoeddir yn y Flwyddyn Newydd a fydd yn nodi canfyddiadau'r Comisiynydd.

Ochr yn ochr â'i hadroddiad, bydd y Comisiynydd yn cyhoeddi cyfres o gamau gweithredu gofynnol, gan nodi'r gwelliannau sydd eu hangen a'r amserlenni i'w cyflawni, a bydd dyletswydd ar y cyrff sy'n destun i'r adolygiad i ymateb iddynt.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Mae eiriolaeth annibynnol yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed mewn sefyllfaoedd lle nad ydynt o bosibl yn gallu siarad drostynt eu hunain, yn enwedig pan fydd unigolyn yn agored i niwed neu pan fydd pryderon diogelu.

"Dyna pam fy mod yn adolygu meysydd allweddol sy'n effeithio ar argaeledd a hygyrchedd cymorth eiriolaeth, er mwyn deall pa mor effeithiol yw'r trefniadau presennol i gefnogi pobl hŷn ledled Cymru."

"Gan ystyried pwysigrwydd eiriolaeth annibynnol, rwy'n cynnal yr adolygiad hwn gan ddefnyddio fy mhwerau statudol fel Comisiynydd, sy'n golygu bod gan gyrff cyhoeddus ddyletswydd i ddarparu'r dystiolaeth sydd ei hangen arnaf ac ymateb i unrhyw argymhellion a wnaf ochr yn ochr â chyhoeddi fy nghanfyddiadau.

"Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod camau gweithredu ystyrlon yn cael eu cymryd yn lleol ac yn genedlaethol i gyflawni'r newid a'r gwelliannau sydd eu hangen er mwyn i bobl hŷn allu sicrhau bod eu llais yn cael ei glywed."

Sylw i Oedraniaeth: Tynnu sylw at effaith oedraniaeth ar fywydau bob dydd pobl hŷn

Ym mis Mehefin, cyhoeddodd y Comisiynydd Sylw i Oedraniaeth, sy'n casglu ynghyd gyfraniadau gan arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus ac arbenigwyr eraill i dynnu sylw at realiti oedraniaeth yng Nghymru, codi ymwybyddiaeth ac ysbrydoli pobl i weithredu.

Roedd y cyfraniadau'n ymdrin â nifer o feysydd allweddol lle gallai pobl brofi gwahaniaethu neu gael eu hallgáu oherwydd eu hoedran - gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl, trafnidiaeth a'r amgylchedd adeiledig - gan ddefnyddio profiadau bywyd pobl a'r ymchwil a'r dystiolaeth ddiweddaraf i dynnu sylw at nifer o themâu a materion cyffredin.

Bydd y dystiolaeth a gasglwyd drwy Sylw i Oedraniaeth yn cryfhau fy ngalwadau am weithredu a'm hargymhellion i gyrff cyhoeddus, yn ogystal â chefnogi fy ngalwadau ehangach am sgwrs genedlaethol am oedraniaeth a'i effaith yma yng Nghymru, gyda lleisiau pobl hŷn yn cael lle canolog yn hyn oll.

Bydd y cam gweithredu hwn yn rhoi llwyfan cadarn ar gyfer codi proffil y materion hyn, gan dynnu sylw at anghyfiawnder oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran, ac – yn y pen draw – newid agweddau ac ymddygiad.

Wrth drafod ei hadroddiad, dywedodd y Comisiynydd:

"Pan lansiais Sylw i Oedraniaeth yn gynharach eleni, roeddwn i eisiau tynnu sylw at realiti oedraniaeth i bobl hŷn yng Nghymru a'r ffyrdd mae'n dod i'r amlwg ym mywydau bob dydd pobl.

"Mae'r cyfraniadau yn rhoi darlun byw o rai o'r heriau a'r rhwystrau y mae pobl hŷn yn eu hwynebu ac yn tynnu sylw at nifer o themâu a materion cyffredin sy'n rhoi cipolwg defnyddiol ar y camau gweithredu sydd angen eu cymryd i fynd i'r afael ag oedraniaeth a sut y gellid blaenoriaethu'r camau hyn yn effeithiol.

"Hoffwn ddiolch i bawb a gyfrannodd am rannu eu gwybodaeth, eu harbenigedd a'u dealltwriaeth helaeth, ac am ddarparu darnau mor effeithiol sy'n procio'r meddwl."

I ddarllen adroddiad Sylw i Oedraniaeth y Comisiynydd, ewch i - https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2026/06/Sylw-i-Oedraniaeth-Amlygu-effaith-oedraniaeth-ar-fywydau-beunyddiol-pobl-hyn.pdf

Dweud eich dweud: Byw yng Nghefn Gwlad Cymru

Os ydych chi'n heneiddio mewn ardal wledig, mae'r Comisiynydd yn awyddus i glywed gennych chi!

Mae'r Comisiynydd yn gwahodd pobl hŷn i gysylltu â'i swyddfa i rannu eu profiadau o heneiddio yng nghefn gwlad Cymru.

Drwy ei Phrosiect Lleisiau Gwledig, mae'r Comisiynydd eisiau dysgu mwy am yr heriau a'r rhwystrau y gall pobl hŷn sy'n byw mewn ardaloedd gwledig eu hwynebu wrth geisio cael gafael ar wasanaethau a chymorth, a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar eu bywydau.

Mae'r Comisiynydd eisiau i bobl hŷn rannu eu barn am y pethau gorau a mwyaf heriol am fyw mewn ardal wledig, yn ogystal â'r newidiadau a fyddai'n cael yr effaith fwyaf.

Mae'n hawdd iawn cysylltu â'r Comisiynydd:

- **Ewch i wefan y Comisiynydd i lenwi holiadur byr – www.comisiynyddph.cymru/lleisiau-gwledig/**
- **Ffoniwch 03442 640 670 os hoffech chi gael fersiwn bapur i'w llenwi, y gellir ei dychwelyd drwy Radbost (neu os byddai'n well gennych chi gael sgwrs ag aelod o dîm y Comisiynydd).**

Drwy rannu eich profiadau, gallwch helpu i ddylanwadu ar bolisïau, cefnogi newid cadarnhaol, a siapio dyfodol gwell i bobl hŷn yng nghefn gwlad Cymru.

Y Comisiynydd yn galw ar Lywodraeth newydd Cymru i weithredu ar frys i amddiffyn hawliau, diogelwch a llesiant pobl hŷn ledled Cymru

Mae'r Comisiynydd wedi galw ar Lywodraeth newydd Cymru i weithredu ar frys mewn sawl maes allweddol i amddiffyn hawliau, diogelwch a llesiant pobl hŷn ledled Cymru.

Wrth ysgrifennu at y Prif Weinidog ar ôl yr etholiad, tynnodd y Comisiynydd sylw at y ffaith, er bod llawer o bobl hŷn yng Nghymru yn cael profiadau cadarnhaol a chefnogaeth gref gan y gymuned, bod heriau sylweddol yn parhau y mae angen i Lywodraeth Cymru roi sylw iddynt ar unwaith, a bod llawer ohonynt yn cyd-fynd â'r ymrwymiadau ym mhapur '100 Diwrnod Cyntaf' y Llywodraeth.

Mae'r Comisiynydd felly yn galw am y canlynol fel mater o frys:

- Cynllun gweithredu i roi terfyn ar yr hyn a elwir yn 'ofal coridor' lle caiff triniaethau eu darparu mewn amgylcheddau anghlinigol), oherwydd mae hyn yn cael effaith anghymesur ar bobl hŷn (sef prif ddefnyddwyr ysbytai) ac yn creu risgiau sylweddol o ran diogelwch ac urddas cleifion.
- Rhagor o gymorth i bobl hŷn sy'n cael trafferthion ariannol drwy sefydlu 'Cronfa Wydnwch' newydd i roi cymorth i bobl hŷn nad ydynt yn gymwys i gael mathau eraill o gymorth ariannol.
- Gweithredu pellach i fynd ati'n rhagweithiol i ganfod a helpu pobl hŷn i hawlio'r cymorth ariannol y mae ganddynt hawl iddo, sy'n werth dros £3,900 y flwyddyn ar gyfartaledd.
- Adolygu'r canllawiau sydd ar gael i gyrff a sefydliadau cyhoeddus i'w galluogi i lywio drwy dirwedd ddigidol sy'n newid yn gyflym a sicrhau bod y gwasanaethau maen nhw'n eu datblygu yn hygyrch ac yn gynhwysol, fel nad yw pobl hŷn yn cael eu heithrio o ganlyniad i 'oedraniaeth ddigidol'.
- Pwysleisiodd y Comisiynydd hefyd y cyfraniad sylweddol y mae pobl hŷn yn ei wneud i Gymru drwy waith gwirfoddol a gofal di-dâl sy'n werth biliynau o bunnoedd bob blwyddyn, gan alw am fwy o gefnogaeth i alluogi gweithwyr hŷn i aros mewn gwaith neu ddychwelyd i waith, a allai roi hwb o tua £1bn arall i economi Cymru.

Dywedodd y Comisiynydd:

"Mae llawer i'w wneud o hyd i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar y gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt i fyw a heneiddio'n dda, a bod eu hawliau'n cael eu diogelu a'u cynnal. "Ac er y bydd angen i lawer o'r newid sydd ei angen i alluogi hyn gael ei gyflawni dros y tymor hirach, rwy'n credu bod angen blaenoriaethu camau gweithredu mewn nifer o feysydd allweddol.

"Dyna pam fy mod yn galw ar y Prif Weinidog i gymryd camau brys i ddod â'r argyfwng gofal coridor i ben, i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael gafael ar gymorth costau byw os oes ei angen arnynt, ac i atal allgau mewn byd sy'n dod yn fwyfwy digidol. "Rwy'n edrych ymlaen at gyfarfod ag ef yn fuan i drafod y materion hyn a sut i'w datrys yn fanylach."

Cwrdd a sgwrsio â phobl hŷn ledled Cymru

Yn ogystal â bwrw ymlaen â'r amrywiaeth o gamau gweithredu a nodir uchod, mae'r Comisiynydd a'i thîm yn parhau i fynychu amrywiaeth o ddigwyddiadau ymgysylltu mewn cymunedau ledled Cymru i gwrdd a siarad yn uniongyrchol â phobl hŷn a dysgu mwy am eu profiadau o heneiddio.

Mae'r ymweliadau hyn hefyd yn galluogi'r Comisiynydd i ddeall y materion y mae pobl hŷn yn eu hwynebu'n well, a'r newidiadau fyddai'n helpu i sicrhau eu bod yn gallu byw a heneiddio'n dda. Mae digwyddiadau ymgysylltu hefyd yn rhoi cyfleoedd i ni rannu gwybodaeth ac adnoddau defnyddiol, a rhoi cyngor a chymorth ar amrywiaeth o faterion.

Rhoddodd pawb rydym wedi ymweld â nhw groeso cynnes iawn i'r Comisiynydd a'i thîm, a diolchwn i bawb a siaradodd â ni am rannu eu profiadau mor agored a gonest, gan ein helpu i nodi materion cyffredin a rhai sy'n dod i'r amlwg er mwyn llywio gwaith y Comisiynydd i ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer.

Mae gennym lawer mwy o ymweliadau ar y gweill, ond os ydych chi eisiau i'r Comisiynydd ymweld â'ch grŵp chi, cysylltwch â ni ar 03442 640 670 neu gofyn@comisiynyddph.cymru.

Dyma gipolwg ar y digwyddiadau ymgysylltu a fynychwyd dros y misoedd diwethaf:

- Digwyddiad Wythnos Dementia, Tŷ Bethel, Gwynedd
- Diwrnod Agored Dementia Llanilltud Fawr, Bro Morgannwg
- Y Barri sy'n Deall Dementia, Bro Morgannwg
- Grŵp Dydd Gwener Nad fi'n angof, Torfaen
- Grŵp Te a Chysur Goetre-hen, Pen-y-bont ar Ogwr
- Digwyddiad Diwrnod Heneiddio Heb Gyfyngiadau ym Mhen-y-bont ar Ogwr
- Grŵp Henoed Pontardawe, Castell-nedd Port Talbot
- Grŵp Celf Sefydliad Rainbow, Wrecsam
- Digwyddiad Llesiant Cymunedol yng Ngrŵp Tai Codi, Rhondda Cynon Taf
- Digwyddiad Dros Dro Gwledig ym Mro Morgannwg
- Digwyddiad Dathlu Heneiddio'n Dda Abertawe
- Heneiddio'n Dda Ynys Môn
- Sioe Amaethyddol Môn - Sioe Môn

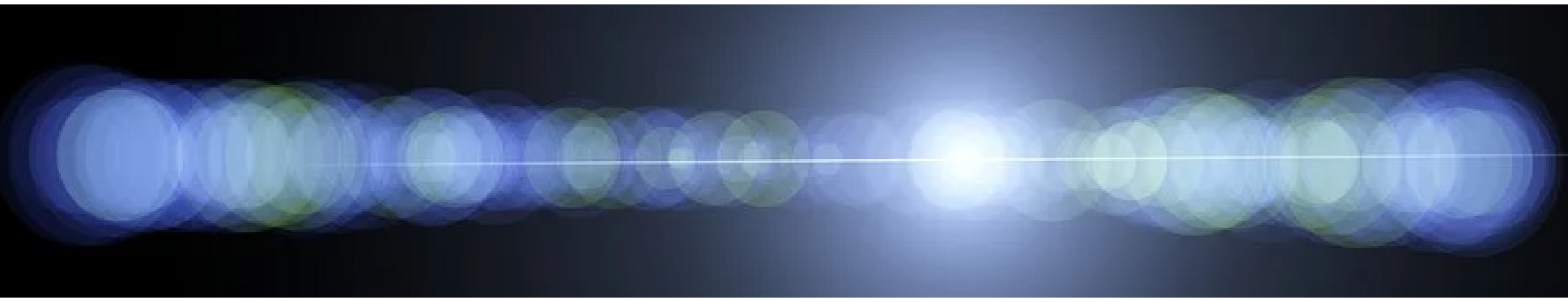
Mae misoedd yr haf yn llawn cyfleoedd i hyrwyddo gwaith y Comisiynydd mewn digwyddiadau cenedlaethol a chlywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn am yr hyn sydd bwysicaf iddyn nhw.

Yr haf hwn, aeth tîm y Comisiynydd i Sioe Frenhinol Cymru, lle gwnaethant ymuno â Thrafnidiaeth Cymru ar eu stondin i siarad â phobl hŷn am sut beth yw byw yn ardaloedd gwledig Cymru. Aeth y tîm i'r Eisteddfod Genedlaethol hefyd, gan ymuno â Llais ac Undeb Amaethwyr Cymru ar eu stondinau gwybodaeth i glywed yn uniongyrchol gan bobl am eu profiadau o heneiddio.

Mae tîm y Comisiynydd hefyd wedi cyfrannu at amrywiaeth eang o ddigwyddiadau rhanddeiliaid a chynadleddau rhanddeiliaid ledled Cymru a thu hwnt dros y misoedd diwethaf, gan lywio trafodaethau a dylanwadu ar bolisi ac ymarfer, drwy roi areithiau a chyflwyniadau neu gymryd rhan mewn sesiynau holi ac ateb fel rhan o banel arbenigol.

Ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth am ein hymweliadau â phobl hŷn a rhanddeiliaid ledled Cymru? Dilynwch ni ar X / Facebook / LinkedIn neu daro golwg ar Ddyddiadur Ymweliadau'r Comisiynydd: https://comisiynyddph.cymru/dyddiadur-ymweliadaur-comisiynydd/

Sylw i...



Mae'r adran Sylw i... yn tynnu sylw at wybodaeth ddefnyddiol gan sefydliadau eraill, yn ogystal â chyfleoedd i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed neu i gymryd rhan mewn prosiectau sydd ar y gweill.

Astudiaeth LEAP – Darpariaeth LHDTC+ Gynhwysol yn y Cartref i bobl hŷn

Ydych chi'n berson LHDTC+ 60 oed neu hŷn sydd â phrofiad diweddar neu gyfredol o dderbyn gofal yn y cartref?

Mae Canolfan Ymchwil Gofal Cymdeithasol i Oedolion (CARE) yn gweithio mewn partneriaeth â Phrifysgol Caint, ac yn awyddus i wybod rhagor am brofiadau pobl LHDTC+ 60 oed a hŷn o ofal yn y cartref, er mwyn deall yn well pa mor barod yw pobl sy'n gweithio ym maes gofal yn y cartref i gefnogi pobl hŷn LHDTC+.

Mae gan lawer o oedolion LHDTC lawer o bryderon am orfod cael cymorth gofal cymdeithasol wrth iddynt heneiddio. Mae'r pryderon hyn yn ymwneud â chael triniaeth elyniaethus sy'n gwahaniaethu gan weithwyr gofal, bod eu hanghenion gofal, eu hunaniaeth a'u perthnasoedd yn cael eu hanwybyddu neu beidio â chael gofal o ansawdd da sy'n gwbl gynhwysol.

Mae'n bwysig ein bod yn gwybod a oes gan weithwyr gofal yn y cartref y sgiliau, yr wybodaeth a'r hyder angenrheidiol i gefnogi'r boblogaeth LHDTC+, er mwyn iddynt allu darparu gofal cynhwysol a phersonol. Er mwyn cyflawni hyn, mae'r astudiaeth LEAP yn cynnal arolwg o bobl sy'n gweithio ym maes gofal yn y cartref i gasglu eu barn a'u profiadau o ran cefnogi pobl LHDTC+ hŷn. Byddant hefyd yn cyfweld â nifer o ymatebwyr yr arolwg i ddysgu mwy am y safbwyntiau a fynegwyd ganddynt. Bydd cyfweliadau hefyd yn cael eu cynnal gyda phobl hŷn LHDTC+ am eu profiadau o gael gofal yn y cartref.

Mae dwy ffordd i chi gymryd rhan yn y prosiect:

- Cymryd rhan mewn cyfweliad (yn Gymraeg neu yn Saesneg) - tua awr o hyd. Bydd y rhai sy'n cymryd rhan yn y cyfweliad yn cael taleb gwerth £20 i siop ar y stryd fawr.
- Ysgrifennu llythyr - Ysgrifennwch am y profiad o gael gweithwyr gofal yn eich cartref, a ydych wedi rhannu eich hunaniaeth LHDTC+ gyda nhw, neu unrhyw fater arall. (Gellir postio llythyrau at Shannon O'Rourke The Registry, University of Kent Canterbury CT2 7NZ).

I gymryd rhan yn yr astudiaeth, ewch i:**https://research.kent.ac.uk/leap-study/thestudy/**

I gael rhagor o wybodaeth neu os oes gennych gwestiynau, cysylltwch â: Shannon O'Rourke (Cydymaith Ymchwil), drwy anfon e-bost at s.orourke-11@kent.ac.uk, neu ffonio 07907 878293.

Ein Cylchlythyr

Mae croeso i chi anfon y cylchlythyr hwn at eich cydweithwyr neu unrhyw un arall y gallai fod o ddiddordeb iddo. Gallwch hefyd ddad-danysgrifio yma.

Os ydych wedi derbyn y cylchlythyr gan drydydd parti, ac os hoffech i ni roi eich enw ar y rhestr ddosbarthu, cysylltwch â ni (manylion isod). Gallwn hefyd ddarparu copi caled o'r cylchlythyr, neu fersiwn print bras, dim ond i chi ofyn.

Cofiwch gysylltu â ni os ydych am i ni dynnu eich enw oddi ar ein rhestr ddosbarthu.

Eich sylwadau, adborth a storïau

Byddem yn gwerthfawrogi unrhyw adborth ynglŷn â'n cylchlythyr, felly cofiwch gysylltu â ni i rannu eich barn neu i gynnig sylwadau.

Rydym hefyd yn croesawu awgrymiadau ynglŷn â chynnwys posibl ar gyfer y cylchlythyr, felly os oes gennych unrhyw wybodaeth y byddech yn hoffi i ni ei chynnwys mewn rhifyn yn y dyfodol, cofiwch gysylltu â ni.

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

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru
X: @comisiwnphcymru

Fformatau Hygyrch

Of hoffech dderbyn y cyhoeddiad hwn mewn fformat arall ac/neu iaith arall, cysylltwch â ni. Mae pob un o'n cyhoeddiadau hefyd ar gael i'w lawrlwytho a'u harchebu mewn nifer o fformatau gwahanol oddi ar ein gwefan.