POBL HŶN LHDTC+ YNG NGHYMRU:

Cynnal cynnydd y tu hwnt i'r Cynllun Gweithredu LHDTC+

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Papur briffio yw hwn i rai sy'n llunio polisi a gwneud penderfyniadau wrth werthuso'r Cynllun Gweithredu LHDTC+ i Gymru ac ystyried trefniadau i'r dyfodol. Ei bwrpas yw cadw hawliau, lles a phrofiadau pobl LHDTC+ hŷn yn ganolog i'r broses honno ac adnabod beth y mae'r dystiolaeth yn ei olygu ar gyfer gwerthuso, datblygu polisi a dylunio gwasanaethau.

Pwyntiau allweddol

- **Mae casgliad y Cynllun Gweithredu LHDTC+ yn golygu ei bod yn amser hollbwysig i gynnal gweledegdd a momentwm ar gyfer pobl LHDTC+ hŷn. Mae'r gwerthusiad yn gyfle i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed, ac i ddylanwadu ar beth sy'n dilyn. Cyfnod pontio yw hwn nid diweddglo: ni chafodd yr anghydraddoldebau a dargedir gan y Cynllun eu datrys ac mae dyletswyddau cyfreithiol yn berthnasol o hyd.**
- **Rhaid i bobl LHDTC+ hŷn fod yn weladwy yn y gwerthusiad. Gall tystiolaeth wedi'i chyfuno guddio effeithiau rhagfarn oed ynghyd â homoffobia, deuffobia neu drawsffobia, yn ogystal â gwahaniaethau'n gysylltiedig ag anabledd, tarddiad ethnig, tlodi a lle.**
- **Dylai'r gwerthusiad wahaniaethu rhwng gweithredu a gwblhawyd a newid ym mywydau pobl. Dylai brofi nid yn unig a gwblhawyd unrhyw weithredu ond ydy pobl LHDTC+ hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu cydnabod, parchu, yn gysylltiedig yn ddiogel, ac a fedrant ddefnyddio gwasanaethau heb guddio pwy ydyn nhw.**
- **Dylai trefniadau i'r dyfodol wreiddio tystiolaeth sy'n benodol i oed, profiad byw ac ymarfer cynhwysol ar draws polisi, comisiynu, datblygu'r gweithlu a sicrwydd.**
- **Mae cydraddoldeb i bobl LHDTC+ hŷn yn greiddiol i atal, lleihau anghydraddoldebau iechyd, diogelu, cyswllt cymdeithasol a Chymunedau Oed-Gyfeillgar; ni ddylid ei drin fel ffrwd waith ar wahân.**

Cefndir

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn gwarchod pobl rhag gwahaniaethu ar sail oed, tueddiad rhywiol ac ailbennu rhywedd. Mae hefyd yn rhoi dyletswydd ar gyrff cyhoeddus sy'n cefnogi dulliau ar sail hawliau o greu polisi a dylunio gwasanaethau.[1] Er hynny awgryma'r dystiolaeth y gall hunaniaeth, perthnasoedd ac anghenion pobl LHDTC+ hŷn gael eu diystyru wrth gynllunio a darparu gwasanaethau, gan rwystro urddas, cymorth a mynediad cyfartal at wasanaethau.[2]

Yn 2023 cyhoeddodd Lywodraeth Cymru ei Chynllun Gweithredu LHDTC+ i Gymru fel fframwaith i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau hirsefydlog a chroestoriadol.[3] Roedd y Cynllun yn cydnabod croestoriadedd - egwyddor a bwysleisir gan y Comisiynydd gan nodi'n glir yn ei hymateb i'r ymgynghoriad y gall rhagfarn oed waethygu gwahaniaethu ar sail tueddiad rhywiol neu hunaniaeth ryweddol, gan alw am gysylltiadau cryfach rhwng polisi LHDTC+, polisi heneiddio a chasglu data.[4]

Daeth y Cynllun i ben ar ddiwedd tymor blaenorol y Senedd. Yn ystod ei graffu gan Bwyllgor Cydraddoldeb, Hawliau Dynol a Chyfiawnder Cymdeithasol y Senedd ar 23 Medi 2026, dywedodd Lywodraeth Cymru y byddai gwerthusiad yn ystyried beth weithiodd a pha rwystrau oedd yn parhau cyn rhoi cyngor i'r Gweinidog ar ba gamau i'w cymryd yn y dyfodol.[5]

Heb roi sylw penodol i oed a chroestoriadedd, mae pobl LHDTC+ hŷn mewn perygl o ddod yn llai gweladwy wrth ddylunio polisi a gwasanaeth ac ystyried trefniadau i'r dyfodol. Mae'r gwerthusiad yn gyfle i wrthsefyll y risg yma drwy sefydlu beth sydd wedi newid ar lawr gwlad, pa rwystrau a bylchau tystiolaeth sy'n parhau, a sut i gynnal momentwm.

Beth y mae'r dystiolaeth yn ei olygu i werthuso a threfniadau i'r dyfodol

Mae angen i'r gwerthusiad a threfniadau i'r dyfodol gysylltu cydraddoldeb LHDTC+ i bobl hŷn gydag atal, anghydraddoldeb iechyd, cyswllt cymdeithasol, diogelu a Chymunedau Oed-Gyfeillgar. Mae pedwar mater cysylltiedig sy'n berthnasol i bobl LHDTC+ hŷn yn dangos beth y mae hyn yn ei olygu'n ymarferol: gweledd a data; ymarfer cynhwysol; unigrwydd a rhwydweithiau cymorth; a diogelu.

1. Gweledd a data

Neges allweddol: Os nad yw pobl LHDTC+ hŷn yn weladwy mewn data a thystiolaeth profiad byw, mae eu hanghenion yn annhebygol o fod yn weladwy mewn polisi, cyllid neu ddylunio gwasanaethau.

Cyflwynodd Gyfrifiad 2021 gwestiynau gwirfoddol am dueddiad rhywiol a hunaniaeth ryweddol, gan roi data sylfaenol pwysig i ni. Roedd tua 3% o bobl 16+ oed yn adnabod fel lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu dueddiad rhywiol lleiafrifol arall, hynny yw tua 77,000 o bobl yng Nghymru.[6] Fodd bynnag, mae eu proffil oed yn wahanol iawn: roedd bron i 7% o rai 16-24 oed yn adnabod eu hunain fel hyn, o'i gymharu â 0.84% o bobl 65-74 oed a 0.37% o bobl 75+ oed.[7]

Ni ddylid darllen y ffigurau hyn fel mesur llwyr o angen. Mae llai o adnabod ymhlith grwpiau oed hŷn yn debygol o adlewyrchu, yn rhannol o leiaf, hanes o gael eu troseddoli, stigma a rhagfarn, yn ogystal â phryderon parhaus am breifatrwydd ac ymddiriedaeth. Dewisodd gyfran gymharol uchel o bobl beidio ag ateb y cwestiynau gwirfoddol ac mae llai o ddata ar hunaniaeth ryweddol.[8] Dangosodd ddata'r Cyfrifiad hefyd fod pobl LHDTC+ yn byw ar draws Cymru, nid dim ond yn yr ardaloedd gyda'r poblogaethau mwyaf.[9]

Goblygiadau

- **Gwerthuso:** gofyn profiadau pwy sy'n cael eu cyfleu a phrofiadau pwy sydd ar goll. Dadansoddi'r dystiolaeth yn ôl oed lle bo'n bosib a chyfuno data meintiol gyda phrofiad byw. Ystyried pam nad yw pobl efallai'n teimlo'n ddiogel i ddatgelu eu hunaniaeth ac ydy profiadau penodol pobl mewn cymunedau gwledig neu lai'n cael eu cyfleu.
- **Polisi i'r dyfodol:** magu hyder mewn pobl sydd dal ddim yn teimlo'n ddiogel i ddatgelu eu rhywioldeb drwy osod disgwyliadau clir ar gyfer casglu a defnyddio data ar dueddiad rhywiol a hunaniaeth ryweddol yn ddiogel, wirfoddol a phwrpasol. Egluro pam fod y wybodaeth yn cael ei chasglu a sut y bydd yn gwella canlyniadau fel bod mwy o weledd yn seiliedig ar ymddiriedaeth yn lle pwysau i ddatgelu.
- **Dylunio gwasanaeth:** defnyddio'r dystiolaeth i adnabod anghydraddoldebau ac anghenion sydd heb eu cwrdd yn lle trin niferoedd isel fel galw isel. Mae gweledd gwell yn helpu i atal a sicrhau bod adnoddau'n cyrraedd pobl cyn i eithrio, gwaeledd iechyd neu ynysu waethygu.

2. Ymarfer cynhwysol

Neges allweddol: Mae ymrwymiadau hawliau a pholisi ond yn gwneud gwahaniaeth pan fydd ymarfer cynhwysol wedi'i wreiddio mewn systemau, perthnasoedd a phenderfyniadau pob dydd.

Gall pobl LHDTC+ hŷn boeni na fydd gwasanaethau'n cydnabod neu'n parchu eu hunaniaeth, perthnasoedd neu rwydweithiau cymorth.[10] Gall pobl fod yn anweledig os nad yw staff yn gofyn cwestiynau priodol, systemau ddim yn cofnodi gwybodaeth berthnasol, cynlluniau gofal ddim yn adlewyrchu perthnasoedd neu wasanaethau'n diofynnu i ragdybiaethau heterorywiol neu cis-normadol. I rai pobl, gall cuddio lluniau, osgoi cyfeirio at bartner neu beidio â chywiro rhagdybiaeth fod yn ffurf wedi'i dysgu o warchod nhw eu hunain ar sail rhagfarn gynharach a pharhaus.[11]

Gall pobl hŷn draws hefyd ofni cam-ryweddu, gofal personol amhriodol neu ddiffyg dealltwriaeth gan staff.[12] Os na all pobl fod yn hyderus o gael eu trin gydag urddas, gall arwain at oedi neu osgoi gofyn am help. Gall hyn waethygu anghydraddoldebau iechyd a chreu llai o gyfle i ymyrryd yn gynnar.

Goblygiadau

- **Gwerthuso:** gofyn i bobl LHDTC+ hŷn ydyn nhw'n teimlo y medrant fod yn agored wrth ddefnyddio gwasanaethau, ydy eu teulu dewisol yn cael ei gydnabod ac ydy ymarfer cynhwysol yn gyson ar draws gwahanol leoliadau. Defnyddiwch y profiadau hyn i brofi a newidiodd y Cynllun wasanaethau ar lawr gwlad yn lle dibynnu ond ar dystiolaeth o ddarparu canllawiau neu hyfforddiant.
- **Polisi i'r dyfodol:** gwneud ymarfer cynhwysol yn ddisgwyliad parhaus ar draws arweinyddiaeth, comisiynu, rheoleiddio, datblygu'r gweithlu a sicrwydd, yn lle rhywbeth sy'n rhan o un cynllun gyda therfyn amser.
- **Dylunio gwasanaeth:** gwreiddio cwestiynau, cofnodion, cynlluniau gofal a chyfathrebu cynhwysol mewn ymarfer pob dydd. Dylai datblygu'r gweithlu roi'r hyder i staff i ofyn yn barchus, osgoi rhagdybiaethau ac ymateb yn briodol i wahanol hunaniaethau a pherthnasoedd.

3. Unigrwydd a rhwydweithiau cymorth

Neges allweddol: Mae cyswllt cymdeithasol yn flaenoriaeth ataliol. Rhaid i wasanaethau gydnabod teulu dewisol a chreu cyfleoedd oed-gynhwysol ar gyfer perthyn a chyfranogi.

Gall pobl LHDTC+ hŷn fod yn llai tebygol o fod â phlant gan ddibynnu'n drymach efallai ar bartneriaid, ffrindiau neu deulu dewisol am gymorth emosiynol, eiriolaeth a gofal.[13] Gall y rhwydweithiau hyn fod yn gryf ond yn fwy bregus wrth i bobl heneiddio gyda'i gilydd, mynd yn sâl neu farw. Gall gwasanaethau sy'n rhagdybio y daw cymorth o strwythurau teuluol traddodiadol felly ddiystyru anghenion a'r bobl sydd bwysicaf i'r unigolyn.

Gall unigrwydd ac ynysu niweidio iechyd, lles a hyder, lleihau mynediad at wasanaethau a gwneud unigolion yn fwy agored i niwed. Gall hefyd gynyddu anweledigedd: gall pobl sy'n teimlo nad ydynt yn cael eu cynrychioli neu groesawu ddieithrio ymhellach o fywyd cymunedol. Mae rhai pobl hŷn yn profi rhagfarn oed mewn cymunedau LHDTC+ a gall ffocws cyfleoedd i gymdeithasu fod mewn llefydd neu ar weithgareddau a dargedir at bobl iau.[14]

Gall cymunedau oed-gyfeillgar helpu drwy wneud lleoedd, gwasanaethau a chyfleoedd lleol yn amlwg groesawus a hygyrch i bobl LHDTC+ hŷn.[15] Nid yw hyn ar wahân i gydraddoldeb LHDTC+; mae'n cysylltu cyfranogiad cymdeithasol ag atal, anghydraddoldebau iechyd a gwydnwch y gymuned.

Goblygiadau

- **Gwerthuso:** gofyn i bobl LHDTC+ hŷn ydy'r Cynllun wedi cryfhau eu cyswllt cymdeithasol, cyfranogiad a mynediad at gymorth priodol. Dylid cynnwys profiadau rhai heb blant, rhai sy'n dibynnu ar eu teulu dewisol a rhai sy'n byw y tu allan i ganolfannau poblogaeth mwy, fel y cynrychiolir y grwpiau hyn yn yr asesiad.
- **Polisi i'r dyfodol:** cysylltu cydraddoldeb LHDTC+ yn glir i bolisi a strategaethau ar gyfer heneiddio, unigrwydd a chyswllt cymdeithasol, atal a fframweithiau Cymunedau Oed-Gyfeillgar.
- **Dylunio gwasanaeth:** cydnabod a chynnwys y teulu dewisol os yw'r unigolyn yn dymuno; osgoi rhagdybiaethau am gymorth; a chreu cyfleoedd oed-gynhwysol, hygyrch sy'n cefnogi cyfeillgarwch, perthyn a chymorth i bawb.

4. Diogelu

Neges allweddol: Gall risgiau diogelu aros ynghudd os nad yw gwasanaethau'n deall hunaniaethau, perthnasoedd a theuluoedd gwahanol neu os yw rhagfarn flaenorol wedi gwanhau ymddiriedaeth.

Gall pobl LHDTC+ wynebu risgiau diogelu uwch os ydyn nhw'n ynysig neu'n dibynnu ar eraill am ofal a chymorth.[16] Gall gweithwyr proffesiynol fethu arwyddion o gam-drin os ydynt yn rhagfarnu pwy sy'n deulu, yn methu â chydnabod perthnasoedd traws neu o'r un rhyw neu ddim yn llwyr ddeall sut y gall ymddygiad rheolgar a gormesol gyflwyno mewn perthnasoedd LHDTC+.[17] Gall cam-drin domestig o bobl LHDTC+ hŷn yn enwedig gael ei dan-gydnabod a'i dan-adrodd.[18]

Gall y risg gynyddu os yw rhagfarn oed yn cyd-fodoli â homoffobia, deuffobia neu drawsffobia a gydag anabledd, tarddiad ethnig, tlodi neu ynysu gwledig. Gall rhagfarn ac ymatebion gwael yn y gorffennol wneud pobl yn gyndyn o ofyn am help os ydyn nhw'n disgwyl peidio â chael eu credu neu ddeall.[19] Mae diogelu cynhwysol felly'n ganolog i ymateb i niwed ac i atal.

Goblygiadau

- **Gwerthuso:** gofyn i bobl LHDTC+ hŷn ydyn nhw'n teimlo'n fwy diogel, yn gwybod sut i leisio pryderon ac yn ffyddiog o gael eu credu. Gofyn ydy pobl yn deall eu hunaniaeth, perthynas a'u teulu dewisol. Defnyddiwch y profiadau hyn i asesu canlyniadau diogelu, yn lle dibynnu ond ar weithredu a gwblhawyd.
- **Polisi i'r dyfodol:** dylid cadw'r sylw'n benodol ar oed a chroestoriadedd rhwng trefniadau diogelu, cam-drin domestig ac atal trais, gydag atebolrwydd clir am weithredu cyson.
- **Dylunio gwasanaeth:** sicrhau bod llwybrau i ddatgelu'n ddiogel a hygyrch a bod ymarfer diogelu'n berson-ganolog, yn ddeallus o drawma ac yn gallu cydnabod perthnasoedd gwahanol heb ragdybio.

Ar draws y pedair thema hyn, dylai'r gwerthusiad nodi'n glir beth y mae ei ganfyddiadau'n ei ddangos am bobl LHDTC+ hŷn, pa dystiolaeth sy'n annigonol a sut fydd y bylchau'n cael sylw. Dylai penderfyniadau ar drefniadau i'r dyfodol egluro pa ganfyddiadau a oleuodd ba flaenoriaethau, beth fydd yn aros neu'n newid a sut fydd pobl LHDTC+ hŷn yn cael eu cynnwys wrth asesu cynnydd.

Casgliad: beth ddylai'r trefniadau i'r dyfodol eu gwarchod a'u profi

Mae angen ymateb cysylltiedig er mwyn cau'r bwlch parhaus rhwng hawliau pobl LHDTC+ hŷn a phrofiadau beunyddiol rhai pobl. Mae bylchau data'n cuddio angen ac anweledd yn gwanhau ymateb gwasanaethau; gall ynysu waethygu anghydraddoldeb iechyd a pheryglon diogelu; a gall rhagfarn flaenorol leihau ymddiriedaeth a datgelu. Mae'r problemau hyn yn atgyfnerthu ei gilydd felly ni all cynnydd ar hawliau a lles ddibynnu ar geisio eu datrys ar wahân.

Dylai'r gwerthusiad o'r Cynllun Gweithredu LHDTC+ sefydlu beth sydd wedi newid i bobl LHDTC+ hŷn, pa gynnydd oedd yn anghyson a beth sydd angen ei gadw neu gryfhau. Er mwyn eu cadw'n weledol a chynnal momentwm y tu hwnt i'r Cynllun, dylai trefniadau i'r dyfodol:

- **gwneud oed a chroestoriadedd yn glir mewn amcanion, tystiolaeth ac atebolrwydd;**
- **defnyddio data penodol i oed ynghyd â phrofiad byw, gan gynnwys lleisiau na chlywir mor aml;**
- **gwreiddio ymarfer cynhwysol, person-ganolog ar draws polisi, comisiynu, datblygu'r gweithlu a sicrwydd;**
- **cydnabod teulu dewisol a rhwydweithiau cymorth gwahanol;**
- **cysylltu cydraddoldeb LHDTC+ i atal, anghydraddoldebau iechyd, diogelu, cyswllt cymdeithasol a Chymunedau Oed-gyfeillgar; a**
- **mesur canlyniadau sy'n bwysig ym mywyd pob dydd yn lle dim ond mesur gweithgareddau neu brosesau.**

Bydd cynnydd ystyrlon i'w weld pan fydd pobl LHDTC+ drwy Gymru'n teimlo eu bod yn cael eu cydnabod a'u parchu, yn gysylltiedig a diogel; yn gallu defnyddio gwasanaethau heb guddio pwy ydyn nhw a chyfrannu at benderfyniadau sy'n effeithio arnynt. Dylid felly trin y gwaith o gwblhau'r Cynllun Gweithredu fel mater o ffocws ac atebolrwydd newydd, nid fel tystiolaeth bod y gwaith wedi'i gwblhau.

Bydd y Comisiynydd yn parhau i graffu a dylanwadu ar Lywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus allweddol fel bod hawliau pobl hŷn yn cael eu cynnal, ac yn parhau i greu cyfleoedd i bobl LHDTC+ hŷn gael eu clywed yn uniongyrchol a chyfrannu at y camau polisi ac ymarfer nesaf.

Cyfeiriadau

1 Senedd y DU (2010) Deddf Cydraddoldeb 2010. Ar gael yn: https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

2 Llyfrgell Tŷ'r Cyffredin (2023) Treatment of LGBT+ people and their spouses in social care settings. Ar gael yn: https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cdp-2023-0177/ (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

3 Llywodraeth Cymru(2023) Cynllun Gweithredu LHDTC+ Cymru. Ar gael yn: https://www.gov.wales/lgbtq-action-plan-wales (Codwyd o'r wefan ar: 30 Medi 2026).

4 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2021) Ymateb i'r ymgynghoriad – Cynllun Gweithredu LHDTC+. Ar gael yn: https://olderpeople.wales/resource/consultation-response-lgbtq-action-plan/ (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

5 Senedd Cymru, Pwyllgor Cydraddoldeb, Hawliau Dynol a Chyfiawnder Cymdeithasol (23 Medi 2026). Cofnod y Trafodion, craffu'r Dirprwy Brif Weinidog a Gweinidog y Cabinet dros Gyfiawnder Cymdeithasol a Chydraddoldeb. Ar gael yn: https://record.senedd.wales/Committee/16247 (Codwyd o'r wefan ar: 30 Medi 2026).

6 Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfeiriadedd Rhywiol, Cymru a Lloegr 2021. Ar gael yn: https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/sexuality/bulletins/sexualorientationenglandandwales/census2021 (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026). Llywodraeth Cymru (2023) Cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd yng Nghymru (Cyfrifiad 2021) (diwygiwyd). Ar gael yn: https://www.gov.wales/sexual-orientation-and-gender-identity-wales-Cyfrifiad-2021-revised-html (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

7 Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfeiriadedd rhywiol yn ôl oed a rhyw, Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021. Ar gael yn:https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/sexuality/articles/sexualorientationageandsexenglandandwales/census2021 (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

8 Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfeiriadedd rhywiol, Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021. Ar gael yn: https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/sexuality/bulletins/sexualorientationenglandandwales/census2021 (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026). Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfeiriadedd rhywiol, Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021. Ar gael yn: https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/sexuality/bulletins/sexualorientationenglandandwales/census2021 (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

9 Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023) Cyfeiriadedd rhywiol: Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021. Ar gael yn: https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/sexuality/bulletins/sexualorientationenglandandwales/census2021 (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

10 Y Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (2024) Older LHDTC+ people and social care. Ar gael yn: https://www.scie.org.uk/older-lgbtq-people-and-social-care/ (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

11 Y Ganolfan Heneiddio'n Well (2026) State of Ageing Spotlight: Older LHDTC+ people. Ar gael yn: https://ageing-better.org.uk/resources/state-of-ageing-LGBTQ-spotlight (Codwyd o'r wefan ar: 5 Hydref 2026).

12 Benbow, S.M. a Kingston, P. (2022) 'Older trans individuals' experiences of health and social care and the views of healthcare and social care practitioners: "They hadn't a clue"', Educational Gerontology, 48(4), tud. 160-173. Ar gael yn: https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2027642 (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

13 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2025) Older people without children: final report. Ar gael yn: https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2025/06/Older-People-Without-Children-Final-Report.docx (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

14 LGBT Foundation (n.d.) Pride in Ageing: Isolation. Ar gael yn: https://lgbt.foundation/pride-in-ageing-isolation/ (Codwyd o'r wefan ar: 5 Hydref 2026).

15 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2025) Gwneud Cymru'n genedl o gymunedau oed-gyfeillgar. Ar gael yn: https://comisiynyddph.cymru/adnodd/gwneud-cymrun-genedl-o-gymunedau-oed-gyfeillgar/ (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

16 Bloemen, E.M. et al. (2019) 'Lesbian, gay, bisexual, and transgender older adults' experiences with elder abuse and neglect', Journal of the American Geriatrics Society, 67(11), tud. 2338-2345. Ar gael yn: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7288570/ (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

17 Llywodraeth Cymru (2014) Rhwystrau y mae Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol yn eu Hwynebu wrth Droi at Wasanaethau Camdrin Domestig, Stelcio ac Aflonyddwch a Thrais Rhywiol. Ar gael yn: https://www.gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-07/140604-barriers-faced-lgbt-accessing-domestic-abuse-services-summary-en.pdf (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

18 Bloemen, E.M. et al. (2019) 'Lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) older adults' experiences with elder abuse and neglect', Journal of the American Geriatrics Society, 67(11), tud. 2338-2345. Ar gael yn: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7288570/ (Codwyd o'r wefan ar: 4 Mehefin 2026).

19 Gofal Cymdeithasol Cymru (2025) Cefnogi pobl LHDTC+ hŷn ym maes gofal cymdeithasol. Ar gael yn: https://insightcollective.socialcare.wales/evidence-summaries/supporting-older-lgbtq-people-in-social-care (Codwyd o'r wefan ar: 5 Hydref 2026).

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

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.