

Beth sy'n bwysig i chi?

Profiadau cyfredol pobl sy'n 50 oed ac hŷn yng Nghymru

.....
Gorffennaf 2024
.....



Cynnwys

Gwybodaeth am y gwaith ymchwil	3
Profiadau cyfredol pobl 50 oed ac hŷn yng Nghymru	4
Mynediad at ofal iechyd	4
• Cyrraedd apwyntiadau meddygol	6
• Mynediad at feddygfeydd ac apwyntiadau meddygol	9
• Mynediad at driniaeth a gwiriadau parhaus	10
• Mynediad at weithdrefnau llawfeddygol a gofal cleifion mewnol	11
• Mynediad at wasanaethau deintyddol	12
Mynediad at ofal cymdeithasol	13
• Yr heriau - pobl sydd angen gofal cymdeithasol	18
Heriau presennol	20
• Effaith ar lesiant meddyliol	21
• Effaith ar iechyd corfforol	24
• Ynysigrwydd ac unigrwydd	26
• Trafnidiaeth	28
• Ceisiadau am fathodyn glas	30
• Tai	31
• Profedigaeth a galar	33
• Sgamiau	35
Gofalwyr di-dal	37
• Gofalwyr di-dâl sy'n mynychu gofal iechyd a chymdeithasol	38
Bydw gydag anabledd	39
Cyn-filwyr	41
Cyflogaeth	44
• Gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle	47
Cyfathrebu	48
• Cynhwysiant Digidol	48
• Cynrychiolaeth yn y gymuned a gwahaniaethu	51
Y flwyddyn i ddod	53
• Y dyfodol	53
• Heriau'r flwyddyn nesaf	55
• Beth fyddai'n helpu?	57
• Mynd allan i fwynhau	59
Cyllid	62

Gwybodaeth am y gwaith ymchwil

Yn ystod mis Mawrth ac Ebrill 2024 bu Age Cymru'n gweithio mewn partneriaeth â'r pedwar sefydliad cenedlaethol sy'n cefnogi pobl hŷn i ddeall beth sy'n bwysig i bobl sy'n 50 oed neu'n hŷn ledled Cymru, a'r hyn sydd ei angen arnynt er mwyn byw bywydau hapus a gwerthfawr.

Rhannodd mwy na 1300 o bobl hŷn eu barn gyda ni trwy gwblhau ein harolwg ar-lein, all-lein drwy gopiau papur neu dros y ffôn, neu drwy ysgrifennu atom yn uniongyrchol am eu profiadau. Cafodd bron i 20% o'r arolygon eu cwblhau all-lein, sy'n gynydd o 50% ers y llynedd.

Roedd yr oedran yn amrywio o 50 i 99, gyda 35% o'r ymatebwyr yn bobl dros 70 oed. Mae 4% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn hoyw, lesbiaidd, deurywiol neu mae'n well ganddynt hunan-ddisgrifio, ac mae 5% o'r ymatebwyr yn disgrifio eu hethnigrwydd fel Pobl Dduon, Asiaidd neu bobl o grwpiau ethnig lleiafrifol eraill. Dywedodd 34% o bobl wrthym eu bod yn byw ar eu pennau eu hunain. Mae 67% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn fenywod, 5% yn llai na llynedd, ac mae 31% yn nodi eu bod yn ddynion, 4% yn fwy na llynedd. Mae'n well gan 1 ymatebydd hunan-ddisgrifio, ac mae'n well gan 2% o'r ymatebwyr beidio â datgelu. Gwnaeth 3 ymatebydd nodi eu bod yn draws, ac roedd yn well gan 5% beidio â datgelu. Mae 29% o'r bobl a wnaeth ymateb yn byw gydag anabledd, 1% yn fwy na llynedd, a 7% o bobl yn gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Cawsom ymatebion gan bob ardal awdurdod lleol yng Nghymru.

Eleni fe ofynnwn ni i bobl hŷn beth oedd eu dewis iaith, a dywedodd 85% mai Saesneg oedd eu dewis, 6% Cymraeg, 1% Gujarati ac 1% Arabeg a 4 ymatebydd Wrddw. Ieithoedd eraill a ffafrir gan unigolion yw Sbaeneg, Bengaleg a Phortiwgaleg. Yn ogystal, dywedodd 4% o'r ymatebwyr wrthym eu bod yn ddwyieithog; roedd y mwyafrif (2%) yn nodi eu bod yn medru siarad Cymraeg a Saesneg. Y gymysgedd eraill o ieithoedd oedd Gujarati a Saesneg, Wrddw a Saesneg, Arabeg a Saesneg, Tsieinëeg a Saesneg, Iseldireg a Saesneg, Sbaeneg a Saesneg, Almaeneg a Saesneg, Swahili a Saesneg ac roedd un person yn deirieveithog. Dywedodd 5% o bobl na allant gael mynediad at wasanaethau na gwybodaeth yn eu dewis iaith gyntaf.

Hwn oedd y pumed arolwg cenedlaethol rydyn ni wedi'i gynnal ers dechrau'r pandemig ym mis Mawrth 2020. Mae'n hanfodol ein bod yn clywed yn uniongyrchol gan bobl sy'n 50 oed neu'n hŷn gan ein bod yn gwybod bod pobl hŷn wedi cael eu heffeithio gan y pandemig, a'r argyfwng costau byw, ac mae angen i ni sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed ac yn parhau i gael eu clywed.

Mae'r adroddiad hwn yn gipolwg ar brofiadau a barn pobl sy'n 50 oed neu'n hŷn yng Nghymru. Mae'n darparu tystiolaeth o anghenion penodol pobl hŷn gan adlewyrchu amrywiaeth o safbwyntiau a phrofiadau y mae angen i lunwyr polisi ac ymarferwyr eu hystyried er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn medru byw'n gyffyrddus yn ystod y flwyddyn i ddod, a thu hwnt.

Mae'r ymchwil hwn wedi cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru. Rydym yn ddiolchgar i bawb a wnaeth ymateb i'r gwaith ymchwil a diolch iddynt am rannu eu barn a'u profiadau.

Profiadau cyfredol pobl sy'n 50 oed ac hŷn yng Nghymru

Mynediad at Ofal Iechyd



Dywedodd mwy na thraean o bobl hŷn wrthym ei bod yn anodd neu'n anodd iawn gwneud apwyntiadau gofal iechyd

Mae gallu pobl hŷn i gael y gofal iechyd sydd ei angen arnynt ar yr adeg y maent ei angen yn effeithio ar eu gallu i gynnal iechyd da, gwella ar ôl salwch neu anaf ac atal dirywio.

O'r rhai a ddywedodd wrthym ei bod yn anodd iawn gwneud apwyntiadau gofal iechyd, roedd llawer o'r anawsterau hyn yn ymwneud â chael apwyntiadau meddyg teulu a gwneud apwyntiadau. Clywsom hefyd gan y rhai a oedd yn ei chael hi'n anodd cyfathrebu eu problemau ar frys dros y ffôn. Clywsom am gyfnodau hir o aros am apwyntiadau gyda meddygon lleol, archwiliadau rheolaidd, diagnosis ac apwyntiadau dilynol.

Clywsom am y pwysau ychwanegol sydd ar bobl hŷn sy'n gorfod teithio ar draws Cymru.

“Mae fy ngŵr wedi gorfod teithio i 6 ysbyty gwahanol ar hyd a lled Cymru er mwyn derbyn triniaeth ar gyfer canser. Mae cyfnodau hir o aros am atgyfeiriadau yn yr ysbyty ar gyfer gwasanaethau pwysig fel triniaeth golwg.”

Eleni dywedodd 9% o bobl hŷn wrthym eu bod wedi ceisio cael gofal iechyd ond nad oeddent wedi gallu cael y cymorth yr oedd ei angen arnynt. Mae hyn wedi gostwng ychydig ers y llynedd (11%). Roedd y rhai a gwblhaodd yr arolwg ar-lein draean yn fwy tebygol o ddweud ei bod yn 'hawdd iawn' neu'n 'hawdd' gwneud apwyntiadau.

“Mae yna gynlluniau i ganiatáu apwyntiadau “e” trwy ap y mae angen lluniau a mewnbynnau eraill ar ei gyfer, ond sy'n dibynnu ar wybodaeth sylweddol am systemau gweithredu ar draws platfformau gwahanol.”

O'r rhai a ganfu fod trefnu apwyntiadau yn 'hawdd' neu'n 'hawdd iawn', clywsom fod y rhain yn aml yn apwyntiadau ailadroddus neu apwyntiadau a oedd yn cael eu gwneud ar systemau archebu ar-lein.

“Rydw i’n defnyddio ap y GIG a gwasanaethau ar-lein eraill i gael mynediad at ofal iechyd, fferyllfa ac ati”

Er bod llawer o’r farn bod y broses yn hawdd wrth ddefnyddio’r dulliau hyn,, dywedodd niferoedd sylweddol na allent gael apwyntiadau yn ddigon cynnar. Roedd nifer wedi gorfod troi at wasanaethau brys oherwydd nad oeddent yn medru cael apwyntiad mewn da bryd.

“Amhosib cael deintydd GIG, system apwyntiadau meddyg teulu yn amhosib. (Maen nhw’n dweud “arhoswch ar y ffôn, mae eich galwad yn bwysig i ni tra’ch bod chi’n medru goddef aros”) Yr adran Ddamweiniau ac Achosion Brys yw’r opsiwn diofyn nawr.”

Clywsom hefyd am amrywiaeth o faterion yn cynnwys mynediad at ofal ataliol a’r gwasanaethau brys. Clywsom sut mae methu â siarad gyda rhywun ar y ffôn yn effeithio ar les corfforol a meddyliol pobl hŷn, ac adegau pan nad oedd y gwasanaethau brys yno i’w helpu pan oedd angen.

“Mae’n amhosib cael yr help sydd ei angen arnoch, ac wrth aros mae eich iechyd yn gwaethygu gan wneud popeth yn fwy anodd a difetha ansawdd eich bywyd.”

I’r rhai sydd wedi llywio’r system tan y cawsant ddiagnosis; bu cyfnodau hir o aros cyn iddynt gael triniaeth a llawdriniaeth a bu’n rhaid iddynt geisio ymdopi â phoen, ac mi wnaeth symptomau ac ansymudedd orfodi rhai pobl hŷn i geisio gofal preifat.

“Roedd yn rhaid i mi gael gofal preifat ar gyfer llawdriniaeth ar y glun oherwydd dysgais na fyddai ymgynghorydd yn fy ngweld i am 6 mis a hyd yn oed pe bawn i’n cael fy ngweld, ni fyddai dim yn cael ei wneud am o leiaf 4 blynedd.”

I’r rhai a lwyddodd i gael y gofal yr oedd ei angen arnynt mewn da bryd, roedden nhw’n gwerthfawrogi’r gwasanaeth yn fawr..

“Roedd hi’n hawdd iawn cael mynediad at ofal iechyd pan roeddwn i’n amau fod canser arnaf. Roedd gwasanaethau’r gofal sylfaenol a’r gofal eilaidd yn cyd-weithio’n dda ar ffurf llwybr gofal dros gyfnod o bythefnos.”

Roedd pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu trin yn wahanol oherwydd eu hoedran, thema gyffredin sydd wedi cael ei thrafod mewn arolygon blaenorol.

“Gan fy mod i’n 64 rwy’n teimlo fy mod wedi fy siomi. Mae fy meddyg teulu yn dweud mai fy oedran yw achos fy osteoarthritis. Mae profion ceg y groth yn dod i ben yn fuan ac mae profion mamogram yn dod i ben yn fuan. Os ydych chi’n hŷn, dydych chi ddim yn cyfrif.”



Mae traean o bobl hŷn yn ei chael hi'n anodd cyrraedd apwyntiadau gofal iechyd

'Pa mor hawdd fyddai hi i chi ddefnyddio bws os ydych chi'n sâl iawn neu'n methu cerdded?'

Eleni fe wnaethon ni ofyn cwestiwn ychwanegol ynglŷn â sut mae pobl yn ymdopi gyda chyrraedd apwyntiadau iechyd. Mae dadansoddiad ansoddol o ymatebion yn dangos bod tua thraean o bobl hŷn yn ei chael hi'n anodd cyrraedd apwyntiadau gofal iechyd. Mae pobl hŷn yn llai tebygol o berchen ar gar neu'n gallu gyrru eu hunain ac felly maent yn fwy dibynnol ar wasanaethau cyhoeddus, cymunedol, trafnidiaeth iechyd, yn ogystal â dibynnu ar gefnogaeth gan ffrindiau a theuluoedd.

I'r rhan fwyaf o'r rhai a oedd yn ei chael hi'n gymharol hawdd cyrraedd apwyntiadau, roedd gofal iechyd yn agos at eu cartrefi neu'n gysylltiedig â thrafnidiaeth gyhoeddus.

“Mae gwasanaethau lleol da iawn gen i, gan gynnwys ysbyty bwthyn lleol.”

Clywsom am nifer o faterion gan bobl na allant yrru eu hunain i dderbyn gofal iechyd. Gwnaethant nodi bod y nifer o apwyntiadau cynnar a hwyr yn cynyddu, ond nid yw trafnidiaeth gyhoeddus yn caniatáu iddynt fynychu'r apwyntiadau hyn. Mae hyn yn golygu bod llawer o bobl hŷn yn dibynnu ar argaeledd ffrindiau a theulu pan nad ydyn nhw'n medru dibynnu ar fathau eraill o drafnidiaeth, yn enwedig wrth i'r pellterau mae'n rhaid i bobl deithio gynyddu.

“Roedd yn rhaid teithio ymhell er mwyn mynychu apwyntiad yn yr ysbyty. Roedd angen i mi ofyn am ffafr gan fy mhartner. Byddai wedi bod yn anodd iawn dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus.”

Mae newidiadau mewn argaeledd trafnidiaeth gyhoeddus eisoes wedi ei gwneud hi'n anodd i rai pobl gyrraedd y gwasanaethau iechyd sydd eu hangen arnynt.

“Mae’r bws dwi’n defnyddio i fynd at y meddyg teulu wedi cael ei ganslo”

Yn aml, gall salwch neu anaf sydyn olygu y gall dulliau arferol pobl o deithio newid a gall hyn fod yn anodd pan fydd rhywun yn sâl. I’r rhai sydd yn dioddef profedigaeth, gall hyn olygu eu bod yn colli dulliau teithio annibynnol.

“Pan oedd fy ngŵr gyda mi, fe fyddai’n fy ngyrru i’r apwyntiadau. Rwy’n cael trafferth nawr gan fod yn rhaid i mi ddibynnu ar fy nheulu neu berthnasau. Mae fy mhlant yn gweithio ac yn brysur gyda’u bywydau eu hunain. Rwy’n cael trafferth gan fod yn rhaid i mi ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus i gyrraedd fy apwyntiadau”

Clywsom gan bobl hŷn â symudedd cyfyngedig a oedd yn nodi nad yw trafndiaeth gyhoeddus yn opsiwn ymarferol, yn enwedig i’r rhai ar incwm sefydlog isel.

“Mae’r drafnidiaeth gyhoeddus wedi mynd yn ddrud iawn a gyda chostau byw mae wedi mynd yn anfforddiadwy. Alla i ddim cerdded yn bell gan fy mod i’n anabl ac mae’n mynd yn anodd i mi gyrraedd apwyntiadau.”

I rai, mae’r gost yn golygu eu bod yn canslo apwyntiadau sydd eu hangen arnynt.

“Rydw i’n canslo apwyntiadau yn yr ysbyty gan nad ydw i’n gallu fforddio cost teithio a pharcio ar gyfer y daith o 90 milltir.”

Mae nifer cynyddol o bobl hŷn yn byw gyda chyflyrau iechyd lluosog. Mae eu gallu i fynychu ystod o apwyntiadau yn hanfodol er mwyn gwella a chynnal eu hiechyd. Mae gorfod mynd i wahanol leoliadau yn anodd iawn i lawer o bobl hŷn.

“Un tro roeddwn i’n aros am 3 apwyntiad gwahanol. Cefais 3 llythyr o fewn un wythnos gyda 3 apwyntiad ar yr un diwrnod, ond mewn gwahanol leoliadau. Rwy’n ddyn prysur. Mae’n cymryd llawer o amser i mi aildrefnu popeth pan nad yw adrannau’n siarad â’i gilydd.”

I’r rhai sy’n gymwys i ddefnyddio gwasanaethau cludo cleifion, mae prydlondeb gwael yn bryder mawr oherwydd bod pobl yn colli eu hapwyntiadau. Mae’r pwysau o gyrraedd apwyntiadau yn gorfodi pobl i ddefnyddio tacsis. Wrth i wasanaethau symud ymhellach o gartrefi pobl hŷn, mae pris salwch yn effeithio fwyfwy ar bobl hŷn.

“Dwi fel arfer angen ambiwlans er mwyn cyrraedd rhai apwyntiadau a dydyn nhw ddim yn troi lan ar amser, felly rydw i’n beco am golli apwyntiadau. Nawr rwy’n defnyddio tacsî, sy’n costio dros £40.00 ar gyfer y daith yno ac yn ôl.”

I’r rhai sy’n gallu gyrru eu hunain neu sy’n derbyn cefnogaeth gan anwyliaid, gall y pellter o’r maes parcio i’r apwyntiad fod yn broblem.

“Mae gen i berthynas anabl sy’n cael trafferth mynychu Llandochau neu Ysbyty Athrofaol Cymru yn ystod oriau prysur, does dim digon o lefydd parcio yn agos.”

Mae newidiadau o fewn y gwasanaeth iechyd yn golygu bod pobl yn derbyn gwasanaethau dydd yn hytrach nag aros mewn ysbyty dros nos, a thrwy hynny mae pobl hŷn yn cael trafferth cyrraedd adref.

“Nid yw pob apwyntiad ysbyty, yn ystyried pobl sydd heb geir, na rhywun i fynd gyda nhw pan fo angen. Roedd yn rhaid i mi gael y ddau fath o endosgopi sawl gwaith ond nid ydw i’n derbyn tawelydd. Mae llawfeddygaeth yn digwydd yn ystod y dydd nawr, felly rydych chi ond yn cael derbyn tawelydd os oes gennych chi ddull trafndiaeth addas neu gwmni i’ch gyrru chi adref. Mae hyn yn peri gofid emosiynol a meddyliol, ond mae adferiad corfforol yn cymryd mwy o amser.”



Mynediad at feddygfeydd ac apwyntiadau meddygol



Mae cyfran y bobl hŷn sy'n defnyddio gwasanaethau meddygon teulu wedi cynyddu

Y llynedd, dywedodd 78% o bobl hŷn eu bod wedi defnyddio gwasanaethau meddygon teulu. Mae hyn wedi cynyddu i 91% eleni. Yn yr un modd ag arolygon blaenorol, nodwyd llawer o brofiadau negyddol o systemau apwyntiadau 'y cyntaf i'r felin' am 8am ac nid yw hyd yr apwyntiadau'n ddigon hir.

“Mae'n ddibwrpas ceisio cysylltu â'r meddyg teulu. Mae cael apwyntiad dros y ffôn yn amhosib ac mae'r apwyntiad mor fyr mae'n amhosib trafod popeth.”

Clywsom gan bobl hŷn sy'n teimlo fod systemau 'apwyntiad ffôn yn gyntaf' yn eu rhwystro rhag cael mynediad at y gofal sydd ei angen arnynt. Roedd rhai yn teimlo eu bod yn cael eu hatal rhag cael y gofal sydd ei angen arnynt nes bod problemau'n mynd yn ddifrifol neu fod angen ymateb brys.

“Mae'r system ar gyfer cael apwyntiadau meddyg teulu yn amhosib. (Mater o “arhoswch ar y ffôn, mae eich galwad yn bwysig i ni tra'ch bod chi'n medru dioddef aros”) Yr Adran Gofal Brys yw'r opsiwn diodyn nawr.”

Dywedodd gofalmwyr hŷn wrthym fod rhwystrau wrth geisio cael mynediad at ofal yn golygu nad oes ganddynt amser i fynd i'r afael â'u hanghenion iechyd eu hunain.

“Mae hi bron yn amhosib cael apwyntiad gyda'r meddyg, cymerodd dros 3 wythnos y llynedd i mi siarad gyda'r feddygfa er mwyn cael apwyntiad ar gyfer fy ngwraig, ac rwyf wedi rhoi'r gorau i geisio cael apwyntiad i mi, rwy'n dioddef yn dawel.”

Mynediad at driniaeth a gwiriadau parhaus

Dyweddod llawer o bobl hŷn wrthym am yr anawsterau maen nhw'n eu hwynebu wrth wneud a chadw apwyntiadau. Mae oedi wrth ddefnyddio'r post yn golygu bod rhai pobl hŷn yn colli apwyntiadau ac maen nhw'n cael trafferth siarad gyda'r meddyg dros y ffôn.

“Mae'n anodd cael gafael ar gymorth dros y ffôn a chyrraedd yr adran gywir yn yr ysbyty. Rydw i'n derbyn llythyron sy'n cynnig apwyntiad drwy'r post ar ôl dyddiad yr apwyntiad a drefnwyd.”

Clywsom fod yn rhaid aros amser hir am wiriadau cyffredin ac felly gall cyflyrau waethygu yn y cyfamser. Dywedodd un person wrthym fod eu gwiriad cochlear bob 6 mis bellach yn digwydd bob 2 flynedd, a dywedodd eraill wrthym am arosiadau hir am sganiau MRI, ac oedi neu gwasanaethau cyfyngedig i'r rhai sy'n byw â chlefyd y siwgr.

“Mae gwasanaeth podiatreg wedi cael ei gyfyngu ar gyfer pobl sydd â chlefyd y siwgr felly rydw i'n dioddef poen cyson yn fy nhraed.”



Mynediad at weithdrefnau llawfeddygol a gofal cleifion mewnol

Gan ddilyn patrwm blynyddoedd blaenorol, mae cyfnod o oedi cyn cael yr help sydd ei angen yn effeithio ar lawer o bobl hŷn ledled Cymru. Clywsom gan rai pobl hŷn a oedd wedi gallu cael yr gofal yr oedd ei angen arnynt ond roedd llawer mwy o bobl yn dal i aros.

“Mae’n anodd gan fod gwasanaethau yn blaenoriaethu argyfyngau ond mae fy mhroblem yn argyfwng i mi. Mae’n stori ddi-ddiwedd.”

Clywsom gan bobl hŷn a oedd yn deall bod cyfnod o oedi ond sydd hefyd yn gwerthfawrogi diweddariadau am ba mor hir fyddant yn gorfod aros.

“Efallai fy mod wedi gorfod aros ychydig wythnosau am amryw apwyntiadau ond roeddwn i’n gallu gweld neu siarad â rhywun yn gyson.”

Clywsom gan lawer o bobl hŷn sydd wedi gorfod talu am driniaeth breifat oherwydd bod yr arosiadau’n rhy hir.

“Cefais fy nghyfeirio ar frys er mwyn cael triniaeth ar gyfer fy llygaid ond ni chefais unrhyw gyfathrebiad o’r ysbyty. Roedd yn rhaid talu’n breifat neu gollu fy ngolwg.”



Beth sy’n bwysig i chi?

Mynediad at wasanaethau deintyddol

Mae cyfran y bobl hŷn sydd wedi gallu cael mynediad at wasanaethau deintyddol wedi gostwng ers y llynedd.



Y llynedd dywedodd bron 70% o bobl hŷn wrthym eu bod wedi defnyddio gwasanaethau deintyddol ond mae'r ffigwr wedi gostwng i 59% eleni

Mae fwyfwy o bobl hŷn yn teimlo bod costau byw yn her, ac mae talu'n breifat am ofal deintyddol yn mynd yn anodd. Clywsom eleni eto bod gwasanaethau deintyddiaeth y GIG yn dod i ben mewn nifer o ardaloedd a bod costau gofal deintyddol preifat yn ddud..

“Mae fy neintydd wedi ymddeol (GIG). Dim opsiwn arall - a dim gobaith obaith - felly dwi'n gorfod talu am ofal preifat. Mae'r sefyllfa'n anfoddfaol iawn ac yn gostus.”

Clywsom hefyd fod rhai o'r bobl sy'n gorfod troi at ddeintyddiaeth breifat bellach yn aros am apwyntiadau preifat.

“Does dim gwasanaeth deintydd GIG yn fy ardal i ac roedd yn rhaid i mi fynd ar restr aros i gael gofal deintyddol preifat.”

I'r rhai sydd â deintydd GIG o hyd, clywsom am gyfnodau hir o oedi wrth geisio cael apwyntiadau.

“Dwi'n gallu cael apwyntiad ond mae'n rhaid i mi aros misoedd amdano.”

Mynediad at ofal cymdeithasol



Dyweddodd 16% o bobl hŷn wrthym eu bod wedi ceisio cael gofal cymdeithasol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf

Dyweddodd 3 o bob 5 (60%) wrthym eu bod wedi gofyn am gymorth ar gyfer rhywun arall, ac roedd y gweddill angen help eu hun. Dywedodd 58% wrthym eu bod yn darparu gofal di-dâl i o leiaf un person.

Roedd y rhai sy'n cael gofal cymdeithasol fwy na thair gwaith yn fwy tebygol o ddweud bod eu hiechyd corfforol yn wael iawn a mwy na dwywaith yn fwy tebygol o ddweud bod eu hiechyd meddwl neu emosiynol yn wael iawn.

Roedd y rhai oedd angen help gan ofal cymdeithasol ddwywaith yn fwy tebygol o ddweud bod camdriniaeth wedi bod yn her yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (5.19% o'r rhai oedd angen gofal cymdeithasol o'i gymharu â 2.5% o'r rhai nad oedd angen help).

Roedd y rhai a ddywedodd wrthym eu bod wedi ceisio cael gofal cymdeithasol fwy na dwywaith yn fwy tebygol o ddweud nad oedd eu hawliau wedi'u parchu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Dywedodd pobl wrthym ei fod yn brofiad siomedig a'u bod yn teimlo bod neb yn gwrandao arnynt a'u bod yn cael eu camarwain. Roedd llawer o'r pryderon a glywsom yn sôn am oedi o ran cael mynediad at y cymorth yr oedd ei angen arnynt.

“Ar ôl i mi gael fy rhyddhau o'r ysbyty yn ddiweddar, doedd gen i ddim cymorth gofal cymdeithasol er fy mod wedi cael fy rhyddhau gyda phe cyn gofal. Ar ôl cwyn gan Women Connect First, dechreuodd gofalwyr ymweld â mi ond dydyn nhw ddim yn dod ar amser, ac mae'n rhaid i mi barhau i gwyno. Ni chwblhawyd unrhyw therapi ac asesiad galwedigaethol brys a bu'n rhaid i mi gael cymorth gan Women Connect First.”



Dyweddodd mwy na hanner y bobl ei bod yn anodd neu'n anodd iawn cael y cymorth gofal cymdeithasol yr oedd ei angen arnynt

Dyweddodd llawer o bobl eu bod wedi gorfod aros am gyfnod hir wrth geisio cael gofal. Cafodd nifer o bobl drafferthion wrth geisio sicrhau bod y gwasanaethau cymdeithasol yn ymateb yn frys i'w pryderon am aelodau o'u teulu.

“Ceisiais drefnu asesiad gwasanaethau cymdeithasol i mam drwy'r cyngor – doedd hi ddim yn bosib ar y pryd ond rydyn ni ar y rhestr aros. Nid oes gofaluwr ar gael felly mae teulu'n gorfod ysgwyddo'r gyfrifoldeb.”

Dyweddodd pobl eraill wrthym ba mor anodd oedd llywio systemau gofal cymdeithasol a'r fiwrocratiaeth ormodol sy'n effeithio ar bopeth o geisiadau am gymhorthion syml i geisiadau am ofal parhaus.

‘Roedd hi'n anodd iawn cael trefn ar iechyd a gofal cymdeithasol ar ôl i mi fynd i'r ysbyty. Er enghraifft, mae dyblygu gwasanaethau fel Therapi Galwedigaethol yn fy nrysu. Pan mae pobl yn wynebu argyfwng, y peth diwethaf maen nhw eisiau gwneud yw llywio gwasanaethau cymhleth er mwyn ceisio trefnu'r gofal sydd ei angen arnynt’

Clywsom pa mor anodd yw hi i siarad gyda'r bobl gywir er mwyn trefnu'r help sydd ei angen

“Roedd fel petai neb yn medru dweud wrthyf ble i droi er mwyn cael gafael ar wybodaeth.”



Mi wnaeth ychydig dros hanner yr ymatebion nodi eu bod wedi derbyn cymorth addas gan y gwasanaethau gofal cymdeithasol

O'r bobl wnaeth nodi eu bod wedi derbyn help addas, mi wnaeth llawer ohonynt nodi eu bod wedi troi at wasanaethau preifat.

“Rydw i wedi trefnu gofaluwr ar gyfer perthynas hŷn ac wedi talu am y gwasanaeth fy hun.”

Clywsom fod enghreifftiau o gyfathrebu da wedi helpu gyda'r broses o bontio allan o'r ysbyty.

“Pan gadawodd fy mhartner yr ysbyty, mi wnaeth dderbyn gofal cymdeithasol ardderchog.”

O'r bobl wnaeth rannu mwy o fanylion, gwnaethant nodi bod y broses yn ddigon syml ar gyfer pobl ag anghenion llai cymhleth.

“Cefais help gan Therapydd Galwedigaethol.”

Nodwyd yn aml fod perthynas dda rhwng unigolyn â'u gweithiwr cymdeithasol yn fuddiol.

“Mae gweithiwr cymdeithasol fy nhad yn arbennig. Mae yno drwy'r amser yn barod i ateb ein cwestiynau a darparu help.”

Mi wnaeth rhai pobl ddisgrifio sut y cawsant eu cyfeirio at wasanaethau'r trydydd sector er mwyn cael cefnogaeth.

“Daeth Age Cymru ataf i asesu fy anghenion. Roedd yn help mawr.”



Beth sy'n bwysig i chi?



Dyweddodd 44% o bobl hŷn wrthym fod yn rhaid iddynt gyfrannu tuag at gost eu gofal cymdeithasol

Clywsom am enghreifftiau o bobl a fu'n gorfod aros cyn cael asesiadau gofal, a'u bod wedi troi at wasanaethau preifat oherwydd bod y sefyllfa'n argyfyngus.

“Bŷm yn aros am gymaint o amser bu farw hi cyn derbyn unrhyw asesiad. Yn y diwedd, bu'n rhaid iddi fynd i gartref gofal. Roedd yn rhaid i ni dalu'r swm llawn yn breifat.”

Clywsom am yr anawsterau fu'n wynebu pobl wrth iddynt drefnu gofalwyr eu hunain. Roedd yn rhaid i nifer o bobl ddefnyddio cynilion eu rhieni er mwyn talu am ofalwyr.

“Roedd yn rhaid i mi ddod o hyd i ofalwyr fy hun, trefnu amserau a chytuno ar y gyfradd fesul awr gyda nhw. Mae'n anodd iawn dod o hyd i ofalwyr addas. Roedd yn rhaid i mi ddefnyddio arian fy rhieni i dalu am eu gofal”.



Dyweddodd 28% o bobl ei bod yn anodd neu'n anodd iawn deall system taliadau'r gwasanaeth gofal cymdeithasol

Clywsom am rai enghreifftiau o godi tâl ar bobl a oedd wedi derbyn gwybodaeth anghywir neu wybodaeth annigonol.

“Roeddwn i'n anhapus iawn gyda'r wybodaeth annigonol a'r wybodaeth am wneud taliadau.”

O'r bobl wnaeth nodi bod y system daliadau yn syml, gwnaeth rhai nodi eu bod yn rhy dlawd i dalu'r pris a dywedodd eraill eu bod yn derbyn cefnogaeth gan sefydliadau'r trydydd sector.

“Cefais gefnogaeth gan weithiwr cymorth Gorwel.”



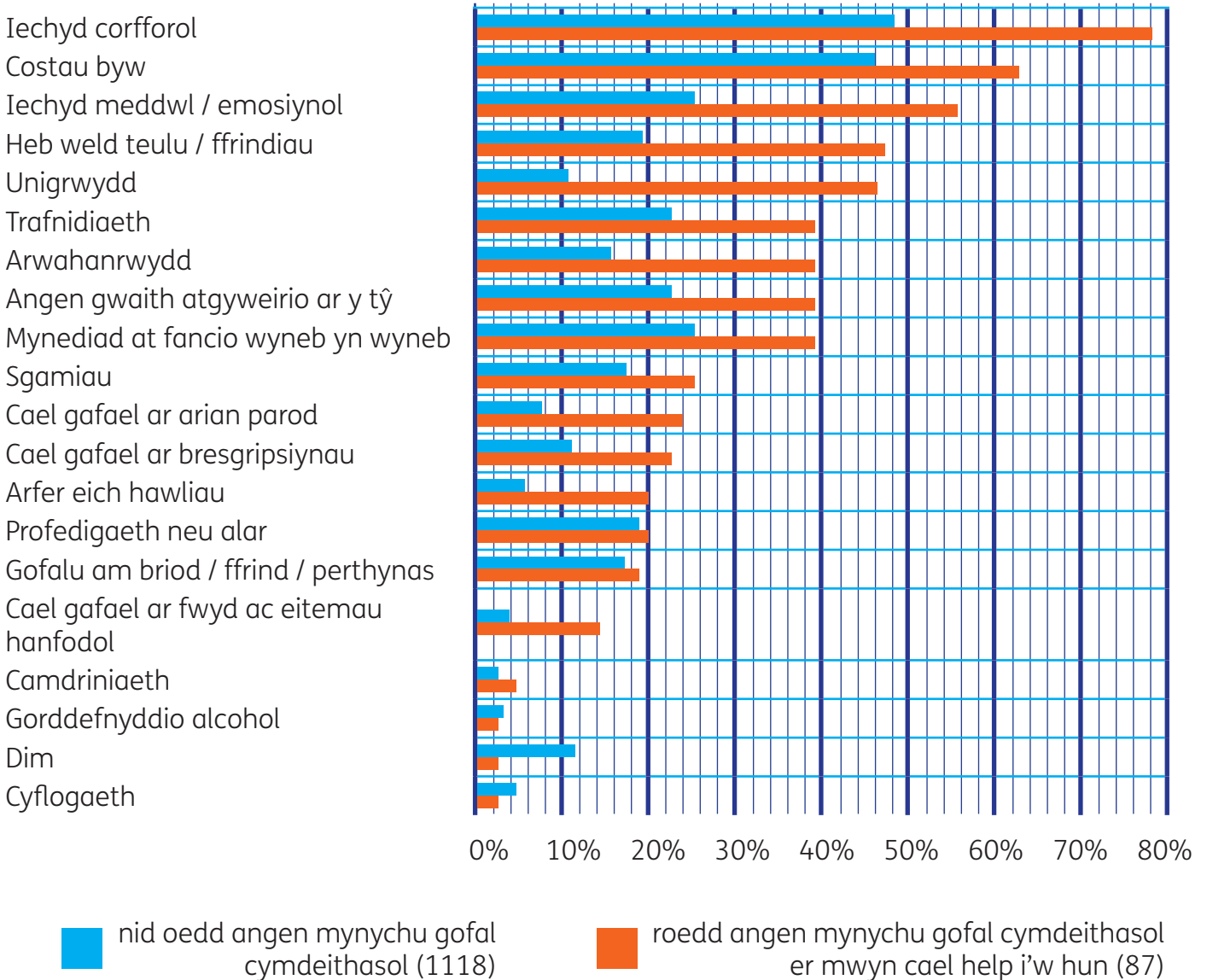
Beth sy'n bwysig i chi?

Profiadau cyfredol pobl sy'n 50 oed ac hŷn yng Nghymru 17

Roedd y rhai sy'n manteisio ar ofal cymdeithasol yn wynebu heriau cynyddol wrth eu cymharu â phobl hŷn eraill.

Mae'r siart isod yn dadansoddi sut mae'r bobl hynny sydd angen gofal cymdeithasol yn aml yn wynebu heriau gydag elfennau eraill o'u bywyd.

Yr heriau - pobl sydd angen gofal cymdeithasol



Roedd yna heriau gwahanol yn wynebu'r bobl oedd angen gofal ar gyfer rhywun arall, a phobl oedd angen gofal ar gyfer eu hunain, dros y deuddeg mis diwethaf.

Roedd y rhai oedd angen gofal cymdeithasol eu hunain yn llawer mwy tebygol o ddweud fod unigrwydd ac iechyd meddwl yn her. Roeddynt yn nodi bod eu hiechyd corfforol yn her, a'u bod wedi methu â gweld ffrindiau a theulu dros y 12 mis diwethaf. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod ynysigrwydd, costau byw, cyflwr eu tai, trafndiaeth a chael gafael ar arian parod yn heriau. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o gael trafferth wrth arfer eu hawliau, bancio wyneb yn wyneb, a chael gafael ar fwyd ac eitemau hanfodol eraill.

“Rydw i wedi mynd yn enciliol, dwi ddim wir yn teimlo’n rhan o gymuned rhagor, rydw i mewn dagrau yn aml iawn yn ddiweddar.”

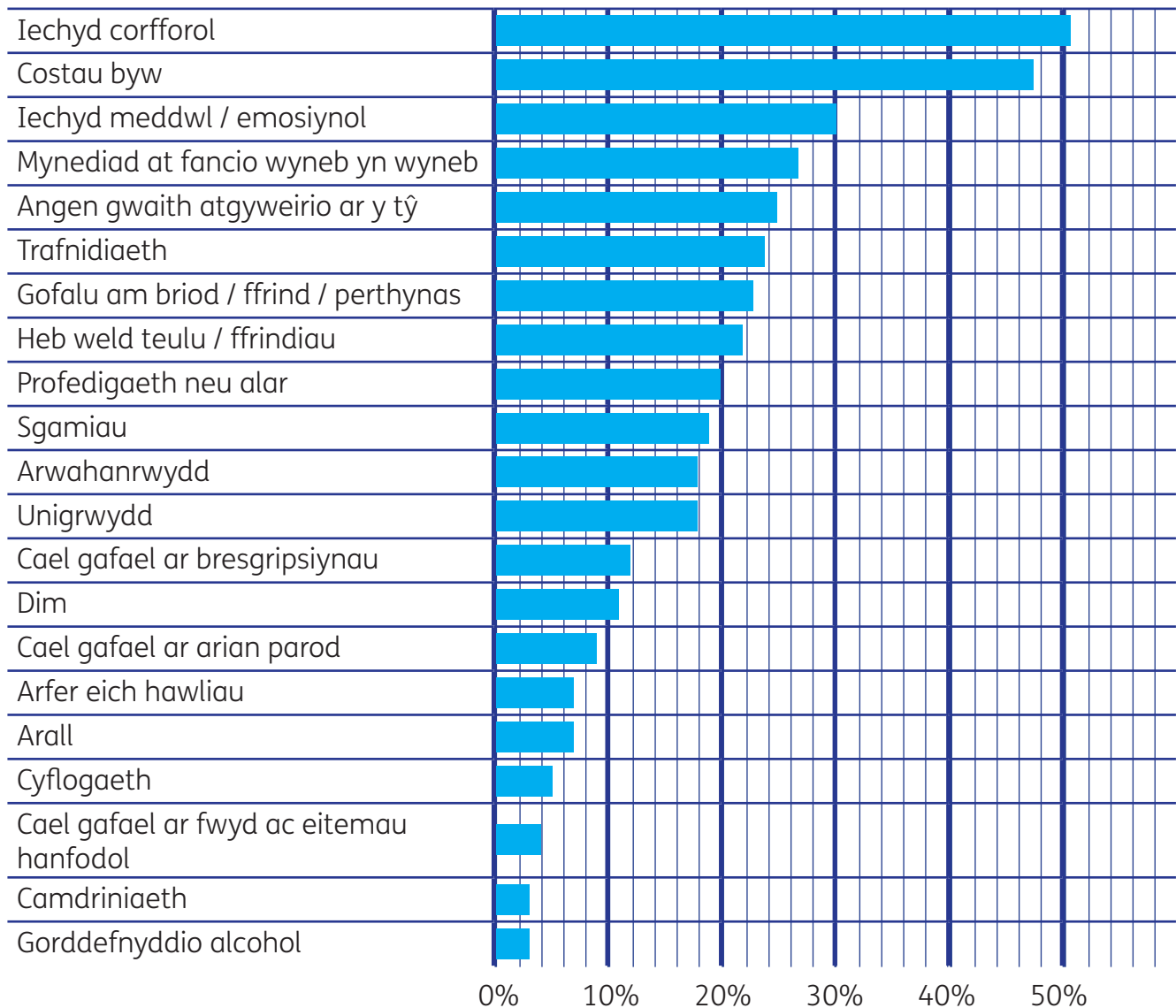
Roedd pobl a oedd angen cael mynediad at ofal cymdeithasol ar gyfer rhywun arall yn llawer mwy tebygol o ddweud bod gofalu am rywun a chynnal eu hiechyd meddwl/emosiynol wedi bod yn her. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod arfer eu hawliau, cyflawni gwaith atgyweirio ar eu tai, unigrwydd, a chael mynediad at fancio wyneb yn wyneb wedi bod yn her.

“Cafodd fy ngŵr strôc felly rydw i wedi gorfod rhoi’r gorau i swydd roeddwn i’n ei charu ac erbyn hyn mae gen i lai o incwm ac rwy’n teimlo’n eithaf ynysig ar ôl blynyddoedd o weithio’n llawn amser. Mae’n anodd gwybod beth mae gennym hawl iddo. Fy ngŵr oedd yn gyfrifol am yr holl filiau a bancio felly roedd popeth yn ei enw e, ac mae wedi bod mor anodd i ddatrys y cyfan.”



Beth sy’n bwysig i chi?

Heriau presennol



Am yr ail flwyddyn yn olynol, iechyd corfforol oedd yr her fwyaf wnaeth wynebu pobl yn ystod y 12 mis diwethaf (51%). Mae hyn yn gynydd o 15% ers y llynedd. Costau byw yw'r her nesaf, gyda 48% o bobl yn nodi fod costau byw yn her. Y ddwy her nesaf ar y rhestr yw iechyd meddwl/emosiynol (29%), cynnydd o 9% ers y llynedd, a mynediad at fancio wyneb yn wyneb, (27%). Bu cynnydd yn y nifer o bobl sy'n profi heriau wrth geisio defnyddio trafnidiaeth (naid o 18% i 24%), a chynnydd mewn achosion o sgamiau, (naid o 12% i 18%).

Effaith ar lesiant meddyliol



Roedd iechyd meddwl/emosiynol yn her i 30% o bobl hŷn yn ystod y 12 mis diwethaf

Mae'r ffigur hwn wedi cynyddu'n sylweddol o 9% ers 2023. Mae tua 18% o bobl yn teimlo bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu'n sylweddol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Er bod pryderon ynghylch Covid-19 wedi lleihau, mae materion newydd wedi dod i'r amlwg sy'n effeithio ar iechyd meddwl pobl dros 50 oed. Mae'r heriau hynny'n cynnwys costau byw cynyddol, gan gynnwys effaith costau byw ar bensiynau, prisiau tanwydd a chost gwasanaethau cyhoeddus.

Rwy'n poeni bod prisiau'n codi, mae pris treth y cyngor yn cynyddu, ac mae yna doriadau i wasanaethau cyhoeddus. Rwy'n poeni bod yr holl doiledau cyhoeddus yn cael eu cau. Sut allwch chi fynd allan am ddiwrnod os nad oes toiledau cyhoeddus ar gael?

Nododd nifer sylweddol o bobl bryderon cynyddol am y sefyllfa wleidyddol, boed hynny yng Nghymru, y DU neu ledled y byd. Roedd hyn yn cynnwys penderfyniadau diweddar a wnaed gan Lywodraethau Cymru a'r DU, yn ogystal ag ofnau ynghylch materion byd-eang fel yr argyfwng hinsawdd a'r rhyfel yn yr Wcráin.

Dwi'n poeni llawer am broblemau'r byd - rhyfeloedd, newid yr hinsawdd ac yn y blaen - a dwi wedi mynd yn fwy gofidus a phryderus nag oeddwn i gynt.

Roedd achosion iechyd meddwl gwael eraill yn fwy cyfarwydd. Gan ddilyn patrwm arolygon blaenorol, roedd cysylltiad cryf rhwng iechyd meddwl gwael a salwch corfforol neu anabledd.

Ar adegau, nid wyf yn gallu codi o'r ngwely na gadael y tŷ oherwydd y boen gyson yn fy nghorff. Mae hyn wir yn cael effaith wael ar fy iechyd meddwl ac emosiynol gan fod angen i mi fynd allan a chymdeithasu gyda phobl i atal fy mhroblemau iechyd meddwl difrifol rhag gwaethygu.

Mae diffyg mynediad at driniaeth ar gyfer problemau iechyd corfforol - boed hynny oherwydd oedi cyn cael apwyntiadau, opsiynau trafndiaeth cyfyngedig, neu ffactorau eraill - yn ychwanegu at y teimladau o ansicrwydd ynghylch pryd y bydd pobl yn derbyn help. Ychwanegodd hyn bwysau ychwanegol i'w trafferthion presennol gydag iechyd meddwl gwael.

Mae'r ffaith bydd dwy flynedd yn pasio cyn i mi dderbyn triniaeth yn dinistrio fy enaid

Roedd lleiafrif sylweddol o'r bobl a wnaeth nodi fod eu hiechyd meddwl yn gwaethygu yn ofalwyr di-dâl. Nodwyd bod straen, unigrwydd a chost cynyddol gofalu o ddydd i ddydd yn achosi anawsterau iechyd meddwl yn ogystal â'r heriau sy'n gysylltiedig â gofalu.

“Mae symudedd fy mam-yng-nghyfraith wedi gwaethygu dros y flwyddyn ddiwethaf. Mae ei hiechyd wedi dirywio hefyd, ac mae hyn wedi rhoi straen mawr arnom ni.”

O'r bobl wnaeth gael trafferth gyda'u hiechyd meddwl yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, roedd mwy na chwarter wedi profi profedigaeth ddiweddar, boed hynny'n bartner, aelod o'r teulu, ffrind agos, neu anifail anwes.

“Mae llawer o fy ffrindiau wedi marw yn ddiweddar ac rwy'n teimlo'n unig. Nid oes gennyf lawer o hyder ac rwy'n teimlo'n drist. Dwi ddim yn gwybod ble i fynd am help.”

Nododd nifer fach eu bod yn dioddef cam-driniaeth corfforol a meddyliol a bod hynny wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl. Roedd hyn yn cynnwys achosion parhaus o gam-driniaeth gan bartner neu aelod o'r teulu, yn ogystal â thrawma sy'n gysylltiedig â cham-driniaeth yn y gorffennol.

“Mae gen i Anhwylder Straen Wedi Trawma sy'n gysylltiedig â thrawma hanesyddol, ond gyda chefnogaeth teulu a ffrindiau rwy'n medru rheoli'r anhwylder.”

Roedd y berthynas rhwng bywydau gwaith pobl a'u hiechyd meddwl yn gymysg. I rai, roedd gwaith yn rhoi trefn ar eu bywydau a'u cadw'n brysur, gan gyfrannu at iechyd meddwl da.

“Nid yw fy iechyd meddwl cystal ers imi ymddeol oherwydd rydw i wedi colli patrwm fy niwrnod.”

Roedd eraill yn teimlo bod gwaith yn eu blino'n gorfforol ac yn feddyliol ac roeddent yn edrych ymlaen at ymddeol ac yn ei weld fel cyfle i adennill sefydlogrwydd meddyliol.

“Mae fy iechyd meddwl wedi gwella oherwydd dydw i ddim yn poeni am fynd i'r gwaith mwyach.”

Roedd yna rai straeon cadarnhaol hefyd. Yn gyntaf, er gwaethaf y cynnydd mewn pobl sy'n cael trafferth gydag iechyd meddwl, dywedodd y mwyafrif o bobl fod eu hiechyd meddwl presennol naill ai'n dda (55%) neu'n dda iawn (23%).

Roedd y rhai a wnaeth nodi fod eu hiechyd meddwl yn gadarnhaol yn aml yn cysylltu iechyd meddwl da â gweithgarwch corfforol a chynnal cysylltiadau agos â theulu a ffrindiau.

“Mae hi wedi bod yn flwyddyn anodd yn emosiynol ond mae gen i deulu a ffrindiau da.”

Nododd sawl un bod gwirfoddoli yn cael effaith gadarnhaol ar eu bywyd, yn ogystal â grwpiau cymunedol a ffydd.

“Erbyn hyn, rydw i'n gwirfoddoli felly rydw i'n cysylltu gyda mwy o phobl, sydd wedi gwella fy iechyd meddwl.”

Roedd yna arwyddion calonogol bod pobl yn dod yn fwy ymwybodol o ddulliau sy'n medru eu helpu i ofalu am eu hiechyd meddwl eu hunain. Roedd y dulliau yn cynnwys myfyrio, ysgrifennu mewn dyddiadur a therapi ymddygiad gwybyddol.

“Rwy'n cymryd gofal da o fy iechyd meddwl. Rwy'n berson myfyriol ac rydw i'n ysgrifennu mewn dyddiadur ac yn myfyrio er mwyn mynd i'r afael ag ofnau a phryder.”



Effaith ar iechyd corfforol



Mae iechyd corfforol wedi bod yn her i 51% o bobl hŷn yn ystod y 12 mis diwethaf

Dyweddodd hanner yr ymatebwyr wrthym eu bod wedi cael trafferth gyda'u hiechyd corfforol yn ystod 2023-24 - cynnydd o 15% ers y llynedd (36%). Ar y cyfan, roedd 31% yn teimlo bod eu hiechyd corfforol wedi gwaethygu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, a dim ond 8% oedd yn teimlo ei fod wedi gwella.

Dyweddodd 28% o bobl hŷn wrthym fod eu hiechyd yn wael neu'n wael iawn a dywedodd 31% o bobl hŷn yn gyffredinol fod eu hiechyd yn waeth na blwyddyn yn ôl.

Roedd y math o broblemau iechyd a oedd yn wynebu ymatebwyr yn amrywio, gyda llawer yn nodi bod nifer o faterion yn effeithio arnynt ar yr un pryd.

“Rwy'n dioddef o arthrits felly mae cerdded pellteroedd hir yn anodd. Rwyf wedi cael nifer o broblemau gyda fy stumog ac rydw i'n dioddef blinder hefyd.”

Yn yr un modd ag arolygon blaenorol, dywedodd llawer o bobl fod eu hiechyd wedi gwaethygu oherwydd eu bod yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar ofal iechyd. Roedd yr heriau yn cynnwys oedi cyn derbyn triniaeth yn yr ysbyty yn ogystal ag anhawster cael mynediad at feddygfeydd ar gyfer apwyntiadau arferol.

“Pan wnes i ffonio 999 ar ôl dioddef strôc, dywedodd y llais ar ochr arall y ffôn y byddai'n rhaid i mi aros 4 awr am ambiwlans. Gwnes i aros 12 awr drwy'r nos. Y tro diwethaf gwnes i ffonio am ambiwlans dywedodd y llais y byddai'n rhaid i mi aros 6 awr, felly gyrrais [fy ngŵr] i'r ysbyty ac aros drwy'r dydd a'r nos nes iddo gael gwely y noson ganlynol. Roeddwn i wedi blino ac roedd y sefyllfa yn annerbyniol.”

Dyweddodd gofalwyr di-dâl wrthym pa mor anodd y gall fod i gynnal eu hiechyd a'u lles.

“Rwy'n 76 oed a fi yw unig ofalwr fy ngŵr. Dydw i ddim yn gyrru ac mae hyn yn achosi llawer o broblemau. Rydym yn chwilio am rywle gallwn ni fyw yn annibynnol gyda chefnogaeth gofalwyr pan fo angen. Mae'r rhan fwyaf o'r llefydd yn rhy ddrud i ni.”

Nododd eraill fod cau gwasanaethau ataliol fel gwasanaethau deintyddiaeth a podiatreg yn effeithio ar eu hiechyd corfforol, yn enwedig os nad oeddent yn gallu fforddio triniaeth breifat.

“Doeddwn i ddim yn gallu cael gafael ar y driniaeth barhaus oedd ei hangen er mwyn i mi gael dannedd doddi. Yn y pen draw ar ôl tua 18 mis heb unrhyw driniaeth ddeintyddol o gwbl,

dirywiodd fy iechyd. Roeddwn i'n dioddef poen wrth fwyta a doedd dim digon o haearn yn fy system.”

Soniodd rhai fod costau byw cynyddol yn effeithio ar eu hiechyd corfforol. Er enghraifft, dywedodd pobl eu bod yn cael trafferth prynu bwyd ffres, neu doedden nhw ddim yn gallu fforddio gwresogi eu cartrefi yn ddigonol yn y gaeaf.

“Rwy'n ddiabetig ac ni allaf fforddio bwyd o ansawdd da.”

Nodwyd fod amodau tai gwael hefyd yn peryglu iechyd nifer o bobl, yn enwedig rhentwyr.

“Rwy'n byw mewn tŷ llaith gyda llwydni ar y waliau. Rydw i'n byw ger ffordd brysur gyda llif traffig cyson – mae fy nghyflwr asthma yn gwaethygu oherwydd y ffactorau amgylcheddol hyn.”

Dyweddodd un o bob ugain eu bod yn poeni am gwympo. Roedd rhai pobl yn gweld cysylltiad rhwng cwmpo a'r amgylchedd o'u cwmpas, gan nodi bod diffyg palmentydd is, rheiliau llaw a lifftiau mewn adeiladau yn ei gwneud hi'n fwy tebygol y byddant yn cwmpo.

“Rwy'n gwybod y dylwn wneud mwy o ymarfer corff a cherdded yn fwy aml, ond rwy'n byw mewn pentref heb unrhyw lwybrau na phalmentydd.”

O'r bobl wnaeth ddweud bod eu hiechyd corfforol yn dda, roedd llawer yn sicrhau eu bod yn gofalu am eu corff drwy wneud mwy o ymarfer corff a bwyta'n iach.

“Mae bwyta diet cytbwys a cherdded bob dydd yn helpu'n fawr.”

Roedd rhywfaint o ganmoliaeth hefyd am ofal dilynol gan y GIG, a wnaeth sicrhau bod pobl yn medru gwneud newidiadau cadarnhaol i'w bywydau.

“Mynychais gwrs rheoli poen a gynhaliwyd gan y GIG, sydd wedi helpu rhywfaint. Wedi'r cwrs, gwnes i fynychu sesiynau ffitrwydd yn y gampfa leol.”

Ynysigrwydd ac unigedd



Dywedodd 18% o bobl hŷn wrthym fod unigrwydd ac unigedd yn her yn ystod y 12 mis diwethaf

Mae'r rhif wedi gwella ers y llynedd, pan nododd 21% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael trafferth gydag unigrwydd. Nid oedd Covid-19 yn ymddangos mewn cynifer o ymatebion, gan fod llawer o bobl wedi ail-gydio yn eu bywydau wedi sawl blwyddyn ers effeithiau'r pandemig.

Fodd bynnag, clywsom fod llawer o bobl ag anableddau neu broblemau iechyd hirdymor yn dal i fethu cymdeithasu'n rheolaidd neu hyd yn oed fynd allan o'u cartrefi heb gymorth. Roedd 69% o'r bobl a gafodd drafferth gydag unigrwydd yn ystod y 12 mis diwethaf hefyd wedi cael trafferth gyda'u hiechyd corfforol.

“Rydw i wedi colli cymaint o fy annibyniaeth yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae'n fy ngyrru'n wallgof. Rwy'n berson ystyfnig iawn, ac mae colli fy annibyniaeth wedi effeithio ar fy iechyd meddwl hefyd.”

Mewn rhai achosion, roedd pobl nad oeddent yn gallu gadael y cartref yn rheolaidd wedi colli eu hunanhyder, gan effeithio ar eu gallu i ymdopi gydag unigrwydd yn effeithiol.

“Rwy'n teimlo fod popeth yn mynd lan a lawr - un diwrnod da, yna diwrnod arall o ddiffyg hyder a chymhelliant. Weithiau mae diffyg hyder yn fy nol i nal - doeddwn i byth yn arfer bod fel hyn.”

Roedd profedigaeth yn achos mawr arall o unigrwydd ymhlith pobl hŷn, yn aml yn gysylltiedig â cholli partner, perthynas agos, ffrind neu anifail anwes.

“Bu farw fy ngŵr yn sydyn. Roedd yn ddigwyddiad brawychus iawn ac yn anodd i mi ddod i delerau â'r sefyllfa. Roeddwn i'n gwbl ddibynol ar fy ngŵr am fy holl anghenion o ddydd i ddydd. [...] Roeddwn i'n teimlo'n unig ac yn ynysig, dirywiodd fy iechyd, ac mae wedi cymryd amser i mi wella.”

Nododd rhai ymatebwyr hefyd eu bod yn teimlo'n unig ar ôl gwahanu gyda phartner neu wedi anghytuno difrifol ymhlith aelodau'r teulu.

“Mae pawb yn dweud mai fi yw aelod cryf fy nheulu a'm cymuned. Ar ôl i fy mhriodas dorri i lawr ddwy flynedd yn ôl, ac wrth i anghenion gofal fy mam gynyddu, rwy'n teimlo ar goll.”

Clywsom hefyd sut mae byw yn bell wrth bobl eraill – sy'n aml yn digwydd mewn lleoliadau gwledig sydd ag opsiynau trafndiaeth gyhoeddus gwael – yn achosi ymdeimlad o unigrwydd.

“Mae hi wedi bod yn aeaf caled, mae trafndiaeth gyhoeddus wedi mynd yn gostus ac mae'r tywydd wedi bod yn wlyb iawn. Mae'n ynysu pobl.”

Fodd bynnag, nid yw unigrwydd ac ynysigrwydd bob amser yn gysylltiedig. Dywedodd nifer o bobl eu bod yn teimlo'n unig er eu bod yn byw gydag eraill. Er enghraifft, roedd y rhai â chyfrifoldebau gofalu weithiau'n teimlo'n unig oherwydd nad oedd ganddynt amser i gymdeithasu â phobl y tu allan i'w cartref. Nododd y rhai a oedd yn gofalu am bobl sy'n byw gyda dementia eu bod yn teimlo'n unig oherwydd nad oeddent yn gallu cyfathrebu'n glir â'r person yr oeddent yn gofalu amdano.

“Rwy'n gofalu am fy mam sydd â dementia. Rwy'n teimlo ychydig ar goll heb rywun i siarad â nhw.”



Beth sy'n bwysig i chi?



Roedd mwy o bobl hŷn yn teimlo bod trafniadaeth yn her na'r llynedd

Dyweddodd 24% o'r ymatebwyr fod trafniadaeth wedi bod yn her yn ystod y 12 mis diwethaf, sy'n gynydd o 6% ers y llynedd. Roedd heriau yn ymwneud â thrafnidiaeth yn gysylltiedig yn bennaf â thrafnidiaeth gyhoeddus, gyda'r mwyafrif yn sôn am fysiau cyhoeddus, er bod gwasanaethau trên cyhoeddus gwael yn cael eu nodi sawl gwaith yn yr arolygon. Nodwyd bod yna broblemau gyda thrafnidiaeth ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru, gan effeithio ar ardaloedd gwledig a threfol.

“Mae'r system drafniadaeth gyhoeddus mewn rhai mannau yng Nghaerdydd yn warthus ac mae hyn yn effeithio ar sawl agwedd o'm bywyd - cyrraedd cyfarfodydd proffesiynol, ymweld â phobl, gwirfoddoli, cymdeithasu a mwynhau hobiau neu fynychu digwyddiadau.”

Dyweddodd 13% o bobl hŷn mai bysiau cyhoeddus oedd eu prif ddull trafniadaeth. Gall toriadau i wasanaethau bysiau a gwasanaethau llai aml a/neu annibynadwy effeithio ar allu pobl hŷn i gael mynediad at wasanaethau a chymunedau.

“Mae ein gwasanaethau bws lleol wedi cael eu cyfyngu'n ddifrifol. Mae rhai gwasanaethau ar ein prif ffordd ar fin cael eu canslo yn barhaol er enghraifft bws X1 i Abertawe a Phen-y-bont ar Ogwr ar y brif ffordd i Bort Talbot. Nid yw'r gwasanaeth ar ddydd Sul yn bodoli mwyach.”

Roedd diffyg gwasanaethau bws gyda'r nos yn effeithio ar allu pobl i fwynhau gweithgareddau cymdeithasol.

“Does dim bysiau ar ôl 5.30, felly mae mynd allan gyda'r nos yn anodd.”

Dyweddodd llai nag 1% o'r ymatebwyr mai trên oedd eu prif ddull o deithio. Dywedodd nifer o bobl bod trenau yn cael eu canslo'n aml gan atal pobl rhag defnyddio'r gwasanaethau.

“Ar hyn o bryd mae mynd i Gaerdydd ar y trên yn hawdd ond mae dod adref yn hunllef oherwydd bod trenau'n cael eu canslo. Rydw i'n poeni am ddefnyddio'r trên.”

Clywsom hefyd am ddiffyg trafniadaeth integredig mewn rhai ardaloedd rhwng gwahanol lwybrau bysiau a rhwng trenau a gwasanaethau bysiau.

“Diffyg cydlynu rhwng gwasanaethau trafndiaeth - rhaid aros yn hir wrth fynd o un gwasanaeth i’r llall, er enghraifft, rhwng cyrraedd bysiau a gadael trenau.”

Dyweddodd 76% o bobl hŷn mai gyrru eu hunain oedd eu prif ddull o deithio. Mewn rhai ardaloedd gwledig y car oedd yr unig opsiwn gan nad oedd unrhyw opsiynau trafndiaeth gyhoeddus ar gael.

“Rwy’n byw mewn ardal wledig, does dim trafndiaeth gyhoeddus leol, does dim dewis heblaw gyrru. ”

I’r rhai sy’n gyrru, clywsom wahanol safbwyntiau am y terfyn cyflymder 20mya.

“Mae’r ffyrdd wedi mynd mor brysur – mae pobl yn gyrru’n llawer rhy agos tu cefn i mi oherwydd fy mod yn ceisio teithio’n arafach ar ffyrdd 20mya, mae’n frawychus.”

“Mae’r terfyn cyflymder o 20mya wedi gwneud ein ffyrdd lleol yn fwy diogel ar y cyfan.”

Clywsom hefyd am gostau parcio, a diffyg parcio bathodyn glas mewn rhai ardaloedd.

“Rwy’n byw ar fy mhen fy hun. Rydw i ond yn medru cerdded pellteroedd byr iawn. Mae argaeledd llefydd parcio ar gyfer pobl anabl yn wael!”

Gall ddiffyg trafndiaeth gyhoeddus effeithio ar annibyniaeth pobl os na allant yrru mwyach.

“Mae cyflyrau iechyd wedi cyfyngu ar fy ngweithgarwch corfforol, ac rydw i wedi cael fy ngorfodi i beidio gyrru am sawl mis. Roedd diffyg opsiynau trafndiaeth gyhoeddus yn cyfyngu ar fy annibyniaeth a’m gallu i wneud pethau rwy’n eu mwynhau.”

Roedd gan rai pobl bryderon am gostau rhedeg car lle nad oedd unrhyw opsiynau trafndiaeth eraill ar gael.

“Mae’r gwasanaeth bws yn anobeithiol. Does dim tacsis lleol yn yr ardal wledig. Mae cost cynnal hen gar yn cynyddu.”

Clywsom y gall fod yn anodd cael tacsis neu gludiant â chymorth mewn rhai ardaloedd, a thacsis hygyrch i gadeiriau olwyn hefyd. Dywedodd ymatebydd wrthym hefyd ei bod hi’n gallu bod yn anodd i’r rhai sydd â chadair olwyn ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus.

“Rwy’n defnyddio ein car ar gyfer y rhan fwyaf o deithiau gan fod trafndiaeth gyhoeddus yn afreolaidd. Mae’n anodd defnyddio trafndiaeth gyhoeddus oherwydd bod fy ngwraig yn defnyddio cadair olwyn. ”

Ceisiadau bathodyn glas

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd ganddynt fathodyn glas (sy'n helpu pobl ag anableddau neu gyflyrau iechyd i barcio'n agosach at ben eu taith), atebodd 18% fod ganddynt fathodyn glas, gwnaeth 71% nodi nad oedd angen un arnynt, a dywedodd 11% bod angen bathodyn glas arnynt ond bod y broses yn rhy anodd iddynt fedru gwneud cais amdano.

Dywedodd pobl hŷn wrthym am yr amseroedd aros hir ar gyfer ceisiadau neu adnewyddiadau, a'r cyfnod o oedi wrth iddynt geisio dod o hyd i dystiolaeth ategol ar gyfer y cais. Roedd un person wedi bod yn aros sawl wythnos, ac roedd wedi gorfod cael cefnogaeth gan ei feddyg teulu pan wnaeth y cyngor wirio'r cais.

“Mae gan fy ngŵr fathodyn glas ers dipyn o amser oherwydd bod ganddo anawsterau iechyd difrifol. Gwnaethom geisio adnewyddu'r bathodyn ym mis Tachwedd 2024 wedi iddo ddod i ben ar 8/1/24 ond dydyn ni ddim wedi cael unrhyw lwyddiant. ”

Clywsom am yr anawsterau o wneud cais am fathodyn glas all-lein. Dywedodd un person hŷn wrthym fod eu gwraig yn gymwys i gael bathodyn glas ond nad oedd yn gallu cyrraedd swyddfeydd y cyngor. Roedd eraill wedi gorfod aros oherwydd bod cyfnod o oedi cyn cael copi papur.

“Doeddwn i ddim eisiau gwneud cais ar-lein. Yn ddiweddar llwyddais i gael copi papur o'r ffurflen gais. Dydw i ddim wedi llenwi'r ffurflen eto oherwydd bod angen i mi dynnu llun o'm hun. ”

Clywsom gan bobl hŷn a oedd yn rhoi'r gorau i wneud cais gan nad oeddent yn teimlo y byddent yn gymwys.

“Mae symudedd yn broblem gynyddol ond dwi ddim yn meddwl y byddwn i'n gymwys.”





Dyweddod bron i chwarter y bobl hŷn wrthym fod angen gwaith atgyweirio ar eu tŷ

Dyma oedd y sefyllfa y llynedd. Roedd costau cynnal a chadw yn broblem i'r bobl a oedd yn berchen ar eu cartrefi eu hun, ac roedd y gwaith atgyweirio yn anfforddiadwy i lawer o bobl.

“Mae bron yn amhosib i mi aros yn fy nhŷ oherwydd ni allaf fforddio'r atgyweiriadau.”

Clywsom am anawsterau wrth gael help gydag atgyweiriadau. Mae nifer o bobl yn ansicr am bwy i gysylltu â nhw, ac yn ansicr am sut i ddod o hyd i grefftwyr dibynadwy.

“Mae cysylltu gyda'r bobl cywir yn her. Dydw i ddim yn gwybod pwy i ofyn am gyngor gydag atgyweiriadau tai e.e. to'n gollwng dŵr, mae'r tân nwy wedi torri'n ddiweddar, ac ati.”

Dyweddod rhai pobl wrthym fod angen help arnynt i gynnal eu gardd ond eu bod yn cael problemau wrth ddod o hyd i bobl a allai helpu.

“Garddwr sy'n gofalu am yr ardd, yn ôl yr angen. Mae'n anodd dod o hyd i help. ”

Roedd y materion a nodwyd gan bobl sy'n rhentu'n breifat yn cynnwys problemau gyda lleithder a llwydni a chost uchel.

“Nid wyf yn credu y byddaf yn gallu byw ar fy mhensiwn bach a phensiwn y wladwriaeth yn unig gan y bydd fy rhent yn cymryd y rhan fwyaf ohono.”

Nodwyd nifer o broblemau ynglwm â thai cymdeithasol yn cynnwys cyfnodau hir o aros cyn cael eu symud o lety anaddas, er enghraifft anghenion meddygol. Clywsom am rai problemau gyda lleithder a llwydni.

“Ail-gartrefu cymdeithasol. Mae fy sefyllfa gyda fy nghartref cymdeithasol wedi bod yn heriol iawn gan ei fod yn anniogel ac nid yw’n addas ar gyfer ein hanghenion meddygol. Rydym wedi bod yn aros ers sawl blwyddyn ac mae wedi effeithio ar fy mherthynas priodasol. Nid yw’r lle yn ddiogel felly nid yw fy ngŵr yn medru byw gyda mi yn ein tŷ gan ei fod wedi cwmpo sawl gwaith a chael niwed cas.”

I’r rhai sy’n prynu eu cartrefi eu hunain, clywsom am broblemau yn ymwneud â morgaisi, megis anhawster cael morgais a chadw taliadau morgais.

“Mae costau byw yn broblem ond i mi y brif broblem yw bod gen i forgais. Mae’n anodd cael un oherwydd er gwaethaf fy mhensiynau sy’n cael eu gwarantu, nid wyf yn cael fy ystyried yn risg dda.”



Beth sy’n bwysig i chi?

32 Profiadau cyfredol pobl sy’n 50 oed ac hŷn yng Nghymru

Profedigaeth a galar



Fe wnaeth 20% o bobl hŷn ganfod profedigaeth neu alar yn her yn ystod y flwyddyn ddiwethaf

Bu gostyngiad bychan yn nifer y bobl a nododd fod profedigaeth neu alar yn her yn ystod y deuddeg mis diwethaf, gydag un o bob pump (i lawr o un o bob pedwar) yn cael trafferth ymdopi â cholled.

Mewn rhai achosion, roedd yr ymatebydd wedi colli nifer o bobl mewn cyfnod byr. Roedd y rhan fwyaf o'r rhai a fu farw yn bartneriaid ac aelodau agos o'r teulu neu ffrindiau.

“Fe wnes i gollu dau ffrind agos mewn un wythnos. Roedd un ohonyn nhw'n annisgwyl ac fe wnaeth hynny effeithio arnaf yn wael.”

I lawer, profedigaeth sydyn ac annisgwyl a gafodd yr effaith seicolegol waethaf arnynt, gan nad oeddent wedi gallu paratoi eu hunain yn feddylol na'n gorfforol i ymdopi â'r golled.

“Bu farw ffrind a chymydog agos yn sydyn iawn yn ddiweddar ac rwy'n ei chael hi'n anodd ymdopi gyda'r ffaith nad yw e gyda fi mwy.”

Roedd nifer o bobl a oedd wedi colli partner yn sydyn wedi cael trafferth addasu i fyw ar eu pennau eu hunain. Roedd hyn yn arbennig o wir ymhlith pobl ag anghenion gofalu, y rhai nad oeddent yn gallu gweithio, a'r rhai a oedd yn draddodiadol wedi rhannu cyfrifoldebau gyda'u partner o ddydd i ddydd.

“Ar ôl marwolaeth fy ngŵr, mae wedi bod yn anodd iawn i mi ymdopi. Effeithiwyd ar fy sefyllfa ariannol a phrin y gallaf fforddio pethau wrth i gostau gynyddu a'r argyfwng costau byw. Ni dderbyniwyd fy nghais ailgartrefu oherwydd roedd gen i ôl-ddyledion o 5 mlynedd yn ôl na chefais wybod amdanynt hyd yn oed. Mae wedi bod yn gyfnod anodd iawn.”

Roedd nifer o bobl wedi dioddef ar ôl colli cysylltiad gyda rhywun, yn hytrach na cholled oherwydd marwolaeth. Roedd nifer wedi colli cysylltiad gyda'u teulu wrth i bobl symud yn bell wrth ei gilydd, boed hynny oherwydd ysgariad, anghytundebau neu allfudo. Soniodd eraill am deimladau o golled ac euogrydd ar ôl i berthynas agos symud i gartref gofal.

“Aeth fy ngŵr i fyw mewn cartref nyrso 5 mis yn ôl, ar ôl i mi ofalu amdano am 14 mlynedd. Roedd y newid sydyn yn anodd iawn, yn ogystal â'r teimlad o fod yn fethiant oherwydd nad oeddwn i'n medru parhau i ofalu am fy ngŵr.”

Roedd nifer o bobl yn galaru ar ôl marwolaeth anifail anwes, yn enwedig os oedd yr anifail wedi bod yn rhan o'u bywydau ers amser maith.

“Wedi colli teulu a ffrindiau ac anifeiliaid anwes. Yn gyffredinol rwy'n teimlo'n anobeithiol ac yn anhapus.”

Yn galonogol, soniodd nifer o bobl eu bod wedi bod yn derbyn cefnogaeth gan gyngor teuluol neu allanol ar sut i ymdopi â galar a phrofedigaeth. Clywsom am sawl unigolyn sydd wedi llwyddo i ymdopi gyda phrofiadau anodd.

“Rwyf wedi dysgu fy mod yn medru ymdopi'n dda â phethau anodd. Mae'n helpu bod gen i ffrindiau agos a theulu y gallaf rannu unrhyw broblemau â nhw. Pe bawn i angen cymorth allanol, byddwn yn edrych i weld pa fath o gwnsela sy'n cael ei gynnig gan elusennau.”



Sgamiau



Dyweddodd 18% o bobl hŷn wrthym fod sgamiau wedi bod yn her dros y 12 mis diwethaf

Mae sgamiau yn broblem gynyddol i bobl hŷn, gyda 7% yn fwy o ymatebwyr yn dweud eu bod wedi cael eu heffeithio gan sgamiau na'r llynedd.

Roedd llawer yn teimlo'n nerfus am ddefnyddio'r rhyngwyd oherwydd bod y nifer o sgamiau twyllodrus wedi cynyddu ar-lein ers y pandemig.

“Teimlad o fregusrwydd oherwydd nifer y galwadau ffôn twyllodrus a'r sgamiau ar-lein sy'n effeithio ar fy ngofod personol.”

Roedd nifer o bobl yn nodi bod angen mwy o wybodaeth ar y cyhoedd am sgamiau ar-lein a sut i'w hosgoi.

“Osgoi twyll a sgamwyr yw'r risg fwyaf i bobl hŷn ar-lein. Byddai'n haws petawn yn gwybod beth sy'n dwyllodrus a beth sy'n ddilys.”

Roedd dulliau sgam traddodiadol fel sgamiau ffôn hefyd yn parhau i drafferthu llawer o bobl, gyda rhai yn derbyn galwadau ffôn twyllodrus 3 gwaith y dydd neu'n amlach.

“Mae arnaf ofn ateb ffôn y tŷ oherwydd sgamiau yw'r rhan fwyaf o alwadau.”

Yn yr un modd, parhaodd masnachwyr twyllodrus i fod yn berygl i lawer o bobl hŷn a oedd yn chwilio am rhywun i wneud gwaith atgyweirio ar eu cartrefi.

“Rwyf am ddod o hyd i wybodaeth am wasanaethau i'm helpu gyda'r tŷ, ond rydw i'n ofni gael fy nhwylo.”

Roedd rhai ymatebwyr wedi profi sgamiau lle roedd y troseddwr yn dynwared rhywun arall. Yn aml, roeddent yn dynwared rhywun annwyl trwy neges destun neu neges ar-lein, ond mewn un achos brawychus gwnaeth y sgamiwr esgus fod yn swyddog yr heddlu er mwyn dwyn arian wrth unigolyn sy'n byw gyda dementia.

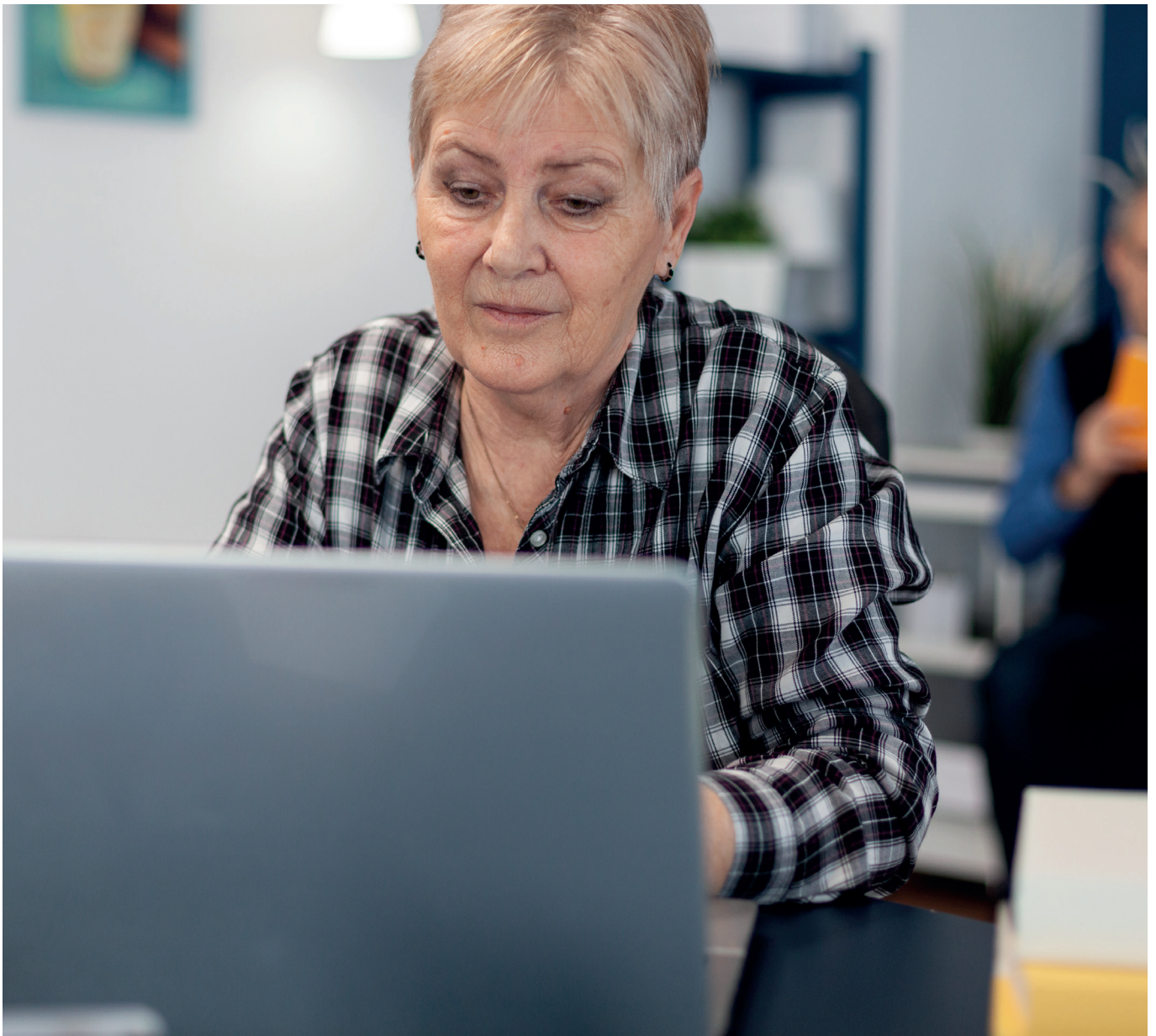
“Cysylltodd rhywun â fy ffrind â dementia yn honni ei fod yn swyddog heddlu ... Yn ffodus, roeddwn i gyda fy ffrind ar y pryd, ond cymerodd gryn dipyn o amser i mi berswadio fy ffrind mai twyll ydoedd..”

Roedd gan bobl brofiadau cymysg o ran cymryd camau yn erbyn sgamiau. Roedd rhai yn teimlo'n ddigon hyderus i fynd i'r afael â'r sgam eu hunain, cyn ei riportio i'r heddlu.

“Ceisiodd sgamiwr fy nhwyllo a thalu arian i mewn i gyfrif. Roedden nhw'n dynwared ffrind i mi, ac yn ffodus mi wnes i adnabod mai twyll ydoedd. Mae adran dwyll yr heddlu yn archwilio'r mater.”

Fodd bynnag, roedd eraill yn cael trafferth cyfathrebu â banciau wrth geisio atal taliad neu hawlio ad-daliad - problem sy'n gwaethygu wrth i nifer o ganghennau banciau gau.

“Collais cannoedd o bunnoedd i dwyll Amazon. Fe wnes i siarad gydag Action Fraud a gyda'r banc cyn gynted ag y sylweddolais bod yna dwyll, ond gwrthododd y banc ganslo'r taliad. Dywedon nhw fod yn rhaid i mi aros 3 wythnos er mwyn rhoi cyfle i'r nwyddau gyrraedd, er ei fod yn amlwg na fyddai'r nwyddau yn dod ... Gwnaethon nhw ddim helpu o gwbl, gan ddweud mai fy nghyfrifoldeb i oedd y sefyllfa. ”



Gofalwyr di-dâl



Mae mwy na hanner y gofalwyr di-dâl wedi cynyddu faint o ofal y maent yn ei ddarparu yn ystod y 12 mis diwethaf

Ar hyn o bryd, mae 32% o bobl hŷn yn gofalu am rywun neu'n rhoi cymorth di-dâl i o leiaf un person. Mae hyn yn ostyngiad o 5% ers y llynedd.

Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr di-dâl dros 65 oed (56%). Mae hyn wedi newid ers y llynedd lle roedd bron i hanner y gofalwyr di-dâl o dan oedran ymddeol. Mae'r grŵp oedran 50 i 64 oed yn cyfri am 45% o'r holl ofalwyr hŷn di-dâl.



Bu cynnydd o 50% yng nghyfran y gofalwyr hŷn a oedd yn dweud bod gofalu yn her yn ystod y flwyddyn ddiwethaf

Mae'r rhif wedi bod yn cynyddu ond dyma'r cynnydd mwyaf sylweddol yr ydym wedi'i weld yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Dywedodd 18% fod gofalu'n her yn 2022, gan gynyddu i 27% yn 2023 a 54% eleni.

Roedd gofalwyr hŷn yn fwy tebygol o nodi eu bod yn wynebu heriau, yn cynnwys methu gweld teulu/ffrindiau, cael mynediad at fancio wyneb yn wyneb, bod angen gwaith atgyweirio ar eu tŷ, bod eu hiechyd corfforol yn gwaethygu, neu fod eu hiechyd meddwl/emosiynol yn her. Roeddent ychydig yn fwy tebygol o nodi fod ganddynt anabledd (32% ar gyfer gofalwyr a 29% ar gyfer yr holl ymatebwyr). Dywedodd 5% o ofalwyr hŷn di-dâl wrthym na allent weithio oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu.

Crynhodd un gofalwr hŷn yr ystod o faterion y mae llawer o ofalwyr hŷn ledled Cymru yn eu hwynebu:

“Rydw i wedi colli sawl aelod hŷn o'r teulu. Roedd yn rhaid i mi ofalu am frawd/chwaer oherwydd bod ganddynt broblemau iechyd a doedd dim gofalwyr ar gael [...] Rydw i'n methu gweithio, mae'n anodd cael apwyntiad gyda'r meddyg teulu ac apwyntiad ar gyfer profion gwaed, does dim deintydd GIG ar gael [...] & dim arian. Mae'r banciau lleol yn cau, does dim unman i mi gael arian parod yn lleol. [...] Does dim gwasanaeth bws dibynadwy, dim digon o deithiau amser bws i gael mynediad at drefi eraill o bentref gwledig bach, dwi methu fforddio band eang yn fy nghartref, mae prisiau bwyd yn rhy uchel, mae cost trydan yn rhy uchel.”

Dyweddodd pobl hŷn wrthym pa mor anodd y gall fod i ddarparu gofal i anwyliaid pan nad ydynt yn byw'n agos, ac mae'n anodd iddynt reoli eu hiechyd eu hunain,

“Mae arthritis yn poeni fy mhengliniau, mae'n anghyffyrddus iawn. Rydw i'n gofalu am fam-yng-nghyfraith sy'n 94 oed sy'n byw dros 100 milltir i ffwrdd.”

Gofalwyr di-dâl sy'n cael mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol



Roedd 4 o bob 5 o bobl hŷn a ofynnodd i'r gwasanaethau cymdeithasol am help yn gofyn ar rhan rhywun arall

Dyweddodd llai nag 20% *(19.3%) o ofalwyr di-dâl eu bod wedi cael mynediad at ofal cymdeithasol neu geisio cael gafael arno yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Gwnaethom ofyn i ofalwyr di-dâl a oeddent wedi cael yr help yr oedd ei angen arnynt. Dywedodd llai na hanner (48%) y gofalwyr di-dâl a wnaeth ateb y cwestiwn hwn nad oedden nhw wedi gwneud hynny.

“Bu farw fy mam o ddementia. Ceisiais gael cymorth gofal cymdeithasol am flynyddoedd. Y diwrnod y bu farw daeth dau berson i'w gweld a'i golchi. Bu farw tra bod hyn yn digwydd. Roedd ei dyddiau olaf yn anhrefnus, ac mewn sawl ffordd, yn gywilyddus. Roedd yn rhaid i fenyw 90 oed oddef y fath system er mwyn derbyn help, a ni chafodd ei hangenion eu cefnogi. Mae'n gadael blas sur iawn.”

Ar ben hynny, roedd mwy na thraean o ofalwyr di-dâl yn ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn trefnu apwyntiadau iechyd.

“Nid yw'r gwasanaethau iechyd bob amser yn empathig tuag at ofalwyr sy'n gweithio. Mae yna anhyblygedd o ran apwyntiadau a dydyn nhw ddim yn ymateb i e-byst; maen nhw'n dweud eu bod nhw ond yn medru trafod pethau pan maen nhw'n galw.”

Byw gydag anabledd

Dyweddod 28% o bobl hŷn wrthym eu bod yn ystyried bod ganddynt anabledd o dan y Ddeddf Anableddau. O'r rhain, roedd 71% yn fenywod a 29% yn ddynion. Roedd pobl hŷn sy'n byw gydag anabledd yn fwy tebygol o ddweud wrthym am nifer o heriau dros y 12 mis diwethaf.

“Rwy'n byw mewn ardal wledig, does dim trafndiaeth gyhoeddus bellach, rydyn ni'n cael ein cau i lawr [...] Rydw i ar restr aros 7 mlynedd o hyd am driniaeth ar fy nghefn, ond yn Abertawe dim ond 9 mis yw'r amser aros. Mae'n debyg na fydda i'n gallu gweithio ymhen 6 mis oherwydd y boen.”

Roedden nhw fwy na dwywaith yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael trafferth cael gafael ar eitemau hanfodol a dwywaith yn fwy tebygol o ddweud bod unigedd wedi bod yn her. Roeddent yn llawer mwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael trafferth cael presgripsiynau a chael arian parod, a dweud eu bod yn cael trafferth gydag unigrwydd ac iechyd corfforol. Roedden nhw'n nodi eu bod nhw wedi methu arfer eu hawliau a bod eu hiechyd meddwl/emosiynol wedi bod yn her dros y 12 mis diwethaf.

Roeddent hefyd yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi dioddef camdriniaeth (5% o'i gymharu â 3% o'r ymatebwyr nad ydynt yn byw gydag anabledd) a 26% yn fwy tebygol o ddweud fod costau byw wedi bod yn her yn ystod y 12 mis diwethaf.

“Mae fy symudedd yn gwaethygu. Rwyf wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio ac rwy'n cael trafferth yn ariannol. Does gen i ddim hawl i unrhyw fudd-daliadau gan nad wyf yn ddigon anabl i fedru derbyn Taliad Annibyniaeth Personol.”

Roedd pobl hŷn a oedd yn byw gydag anabledd 28% yn fwy tebygol o ddweud bod trafndiaeth yn her.

“Mae ein gwasanaethau bysiau lleol wedi cael eu cwtogi. Mae rhai gwasanaethau ar ein prif ffordd ar fin cael eu canslo'n barhaol [...] Nid yw'r gwasanaeth ar ddydd Sul yn bodoli mwyach. Mae gwasanaethau trên wedi cael eu heffeithio'n fawr gan drenau'n cael eu canslo”

Roedd 67% yn fwy tebygol o ddweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu dros y 12 mis diwethaf.

“Dwi wedi bod yn dioddef llawer o straen a gorbryder. Rydw i wedi digalonni dros y blynyddoedd wrth i ni aros i gael ein ailgartrefu. Mae wedi effeithio ar fy iechyd meddwl a'm perthnasau gyda phobl eraill. Rwy'n teimlo'n anhapus ac yn isel iawn.”

Dim ond 19% o bobl hŷn anabl oedd yn teimlo bod pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda mewn cymdeithas, o'i gymharu â 30% o'r holl bobl hŷn a atebodd y cwestiwn hwn. Clywsom am y gofynion ychwanegol mae'n rhaid i bobl hŷn sy'n byw gydag anabledau eu bodloni er mwyn ymdopi'n ariannol

“Dydw i ddim yn meddwl bod [pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda]. Mae fel petai bod diffyg dealltwriaeth a sensitifrwydd i anawsterau sy'n gysylltiedig â mynd yn hŷn. Yn ddiweddar, rydw i wedi cael trafferth gydag asesiad Taliad Annibynniaeth Personol. Cafodd yr asesiad ei gynnal ddwywaith a chymrodd hi tua pedair awr er gwaethaf yr holl gyflyrau meddygol yr wyf yn dioddef a'r holl dystiolaeth feddygol gwnes i ddarparu.”





Mae 7% o'r bobl hŷn wnaeth ymateb ein hymchwil yn gyn-filwyr y Lluoedd Arfog, 2% yn llai na llynedd

Roedd yr oedran yn amrywio o 55 i 94, ac roedd 63% yn 70 oed neu'n hŷn. Mae 75% o'r cyn-filwyr yn nodi eu bod yn ddyinion, a 25% yn nodi eu bod yn fenywod. Mae 27% o gyn-filwyr a wnaeth ymateb yn byw gydag anabledd, ac mae 38% yn byw ar eu pen eu hunain.

O ran yr heriau a nodwyd yn ystod y 12 mis diwethaf, yr heriau mwyaf cyffredin oedd costau byw ac iechyd corfforol (50%). Roedd hyn yn gynydd o 2% ar gyfer costau byw, ac 1% yn llai ar gyfer iechyd corfforol o'i gymharu â phobl nad ydynt yn gyn-filwyr.

Dyweddodd un person wrthym eu bod wedi gorfod defnyddio banc bwyd am y tro cyntaf yn ystod y 12 mis diwethaf oherwydd yr argyfwng costau byw a chostau eraill sy'n gysylltiedig â'u cartref.

“Rydw i'n edrych ar ôl fy rhieni ac yn ceisio delio gyda chostau byw. Mae angen gwneud gwaith argyweirio o gwmpas y tŷ ond does gen i ddim arian ar gyfer hyn. Rhaid yn rhaid i ni ddefnyddio banciau bwyd am y tro cyntaf.”

Cael mynediad at fancio wyneb yn wyneb a sgamiau oedd yr heriau a nodwyd fwyaf aml, sef 27%. O ran bancio wyneb yn wyneb roedd y ffigurau yr un peth i bobl nad oeddent yn gyn-filwyr, fodd bynnag, o ran sgamiau, roedd y canran 9% yn fwy o blith cyn-filwyr.

Nododd 25% o gyn-filwyr bod trafndiaeth gyhoeddus wael wedi bod yn her yn ystod y 12 mis diwethaf.

“Mae trafndiaeth yma yn Rhuthun yn gyfyng iawn. Mae bysus i Wrecsam bob dwy awr. Rydw i wedi bod ar ddau fws yn ddiweddar sydd wedi 'torri lawr'. Ar un achlysur roeddwn i ar y ffordd i angladd yn Wrecsam pan wnaeth y bws 'dorri lawr' ac fe dalais bron i £50 am dacs. Roedd y person wnaeth farw yn ffrind annwyl ac roeddwn i eisiau ffarwelio â nhw. Mae bai yn cael ei roi ar Covid ond roedd hynny dair blynedd yn ôl ac erbyn hyn y 'sefyllfa ariannol' sy'n cael y bai am bopeth. Mewn ardal wledig, nid yw pawb yn gallu fforddio car ac mae trafndiaeth gyhoeddus yn hanfodol. Mae Wrecsam yn ganolbwynt i'r colegau a'r ysbytai a mwy.”

Dyweddodd 22% o gyn-filwyr wrthym fod ynysigrwydd yn her, ac roedd unigrwydd yn her i 17%, ac roedd 20% yn teimlo bod iechyd meddwl/emosiynol wedi bod yn her yn ystod y 12 mis diwethaf, o'i gymharu â 30% o'r rhai nad oeddent yn gyn-filwyr.

Dyweddodd 23% o gyn-filwyr wrthym eu bod yn ofalwr di-dâl, ac roedd 53% wedi cynyddu'r gofal maen nhw'n ei ddarparu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, sydd 9% yn fwy na'r ffigur llynedd.

Mae 75% o'r cyn-filwyr wnaeth ymateb wedi ymddeol, 14% yn gweithio'n llawn amser, 8% yn gweithio'n rhan amser, ac mae 20% yn gwneud gwaith gwirfoddol di-dâl, 6% yn fwy na'r rhai nad ydynt yn gyn-filwyr.

Dyweddodd 13% o gyn-filwyr hŷn eu bod wedi profi gwahaniaethu yn y gweithle oherwydd eu hoedran, sydd 3% yn llai na'r llynedd ond 2% yn fwy o'i gymharu â'r rhai nad ydynt yn gyn-filwyr.

“Mae pobl yn edrych arna i a does ganddyn nhw ddim syniad pa brofiad sydd gen i, dim ond gweld person hŷn maen nhw'n meddwl sy'n werth dim byd.”

“Roedd yn rhaid i mi adael y Fyddin oherwydd fy mod yn mynd yn hŷn. Roeddwn hefyd yn wynebu heriau fel unigolyn iau - oedd yn edrych hyd yn oed yn iau na'i oedran - flynyddoedd maith yn ôl. Felly nid grwpiau oedran hŷn yn unig sy'n wynebu'r her hon. Ar hyn o bryd rydym yn wynebu gwahaniaethu gan Lywodraeth Cymru sy'n ymwybodol bod y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru sy'n rhedeg busnesau Llety Gwyliau dros 50 oed. Er gwaethaf hyn, nid ydynt yn gwneud dim i gyfyngu ar effaith eu polisiau ar y genhedlaeth hŷn.”

Wrth gael eu holi am ddod o hyd i ofal iechyd, dywedodd 21% o gyn-filwyr wrthym eu bod yn ei chael hi'n hawdd, gyda 5% o'r rhain yn ei chael hi'n hawdd iawn. Roedd 30% yn ei chael hi'n anodd, gyda 13% o'r rhain yn ei chael hi'n anodd iawn. Dywedodd 31% arall nad oedd yn hawdd nac yn anodd.

Dyweddodd nifer o bobl wrthym am eu problemau o ran cael mynediad at apwyntiadau meddyg teulu, gyda chyfnodau hir o aros ar y ffôn. Roedd nifer yn dweud bod angen help er mwyn sicrhau eu bod yn ateb y cwestiynau'n gywir er mwyn derbyn help, a'u bod yn gorfod aros cyfnodau hir am apwyntiadau.

“Rydw i'n methu cael apwyntiadau hyd yn oed os nad oes argyfwng. Rydw i'n aros dros 6 wythnos i geisio cael apwyntiad.”

Dyweddodd rhai cyn-filwyr wrthym am brofiad gwell o gael apwyntiadau am gymorth brys ar y diwrnod.

Nododd nifer o bobl ei fod yn anodd cael cymorth neu atgyfeiriad at wasanaethau iechyd meddwl. Yn gyffredinol roedd pobl yn teimlo nad oedd y gwasanaethau yn ateb y galw ac roedd pobl yn cael trafferth yn y cyfamser.

“Mae'r gwasanaeth gofal iechyd yn Ne Cymru yn wael iawn. Iechyd Meddwl yw'r gwasanaeth gwaethaf oherwydd does dim mynediad at gymorth pan fo angen. Mae 111-2 ar gael fel llinell gymorth brys, ond yna mae'n rhaid aros misoedd cyn cael unrhyw gymorth sylweddol, ac rydych chi ond yn cael cymorth os ydych chi'n ateb y gofynion. Mae gormod o bobl yn dioddef problemau iechyd corfforol a meddyliol oherwydd bod gwasanaeth gwael yn cael ei ddarparu.”

Beth sy'n bwysig i chi?

Dyweddod pobl eraill eu bod wedi cael y cymorth roedd ei angen arnynt ar ôl wynebu heriau wrth drefnu apwyntiad.

“Mae siarad gyda’r swyddog gweinyddol yn anodd iawn. Mae’r clinigwyr yn darparu gwasanaeth a gofal da iawn.”

Dyweddod rhai cyn-filwyr wrthym am brofiadau cymysg. Gwnaethant nodi ei fod yn haws derbyn gofal sylfaenol na dod o hyd i driniaeth llawfeddygol.

“Mae gofal sylfaenol 1st Line mewn meddygfa meddyg teulu yn hawdd ac o ansawdd da. Mae cael gwasanaeth llawfeddygol, er gwaethaf anafiadau a achoswyd gan ac yn ystod gyrfa filwrol, wedi bod yn ofnadwy.”

Dyweddod un unigolyn nad oedd y gwasanaeth gofal iechyd yn deall cyn-filwyr.

“Nid yw’r llinell ffôn yn gweithio. Dwi wedi aros y tu allan i swyddfa’r meddyg teulu am mwy nag awr cyn iddo agor er mwyn ceisio cael apwyntiad brys. Nid yw cyn-filwyr yn cael eu cymryd o ddifrif nac yn cael eu deall.”



Cyflogaeth

Mae 67% o'r bobl a wnaeth ymateb wedi ymddeol, 6% yn fwy na'r llynedd. Mae 14% yn cael eu cyflogi'n llawn amser, gostyngiad o 8% ers y llynedd. Mae 10% wedi'u cyflogi'n rhan-amser, mae 2% yn hunangyflogedig yn llawn amser, 4% yn gweithio yn eu cartrefi, mae 14% yn gwneud gwaith gwirfoddol di-dâl ac mae un person mewn addysg amser llawn. Dywedodd 6% o bobl wrthym na allant weithio oherwydd anabledd neu salwch, 2% yn llai na'r llynedd, a dywedodd 2% o bobl wrthym na allent weithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu, ac mae 0.5% wedi'u cofrestru'n ddi-waith. Yn ogystal â hyn dywedodd rhai pobl wrthym eu bod yn gofalu am wyrion neu fod ganddynt rolau gyda'r cyngor sir.

“Collais fy swydd gan fod yn rhaid i ofalu gymryd blaenoriaeth. Er bod dad bellach mewn cartref gofal mae angen i mi fod ar gael er mwyn ei gefnogi pan fydd yn mynd i'r ysbyty. Dydw i ddim yn gallu gweithio na derbyn budd-daliadau oherwydd dydw i ddim ar gael i weithio. Rwy'n 64 oed ac yn poeni'n fawr am y dyfodol.”

Pan ofynnwyd iddynt a oedd eu cynlluniau ymddeol wedi newid yn ystod y 12 mis diwethaf, dywedodd 50% nad oeddent wedi newid eu cynlluniau, gostyngiad o 8% ers y llynedd o 58%. Mae 9% yn bwriadu ymddeol yn hwyrach, sydd 2% yn fwy na'r llynedd. Mae 5% yn bwriadu ymddeol yn gynharach ac mae 1% yn bwriadu dod allan o ymddeoliad er mwyn mynd yn ôl i waith cyflogedig, sydd 1% yn llai na'r llynedd.

Dywedodd nifer o bobl wrthym eu bod yn ymddeol yn gynnar oherwydd straen gweithio neu oherwydd salwch eu hunain neu bartner. Roedd rhai o'r bobl oedd yn ymddeol yn gynnar oherwydd afiechyd yn poeni na fydden nhw'n gallu fforddio gwneud hynny.

Dywedodd un person wrthym yr hoffent ymddeol yn gynharach, a bod eu hiechyd yn ei gwneud hi'n anodd cario 'mlaen, ond mae'r argyfwng costau byw yn golygu y bydd yn rhaid iddynt barhau i weithio.

“Hoffwn ymddeol yn gynharach, ond mae'r argyfwng costau byw yn golygu na fyddaf yn medru gwneud hynny. Mae gen i gyflwr iechyd cronig, ac wrth i'r oedran ymddeol fynd yn hŷn mae'n debygol o gael effaith negyddol ar fy iechyd.”

Dywedodd eraill eu bod yn bwriadu ymddeol yn gynnar, neu ymddeol yn rhannol er mwyn helpu gyda chyfrifoldebau gofal plant.

“Bydd ymddeol yn gynnar yn rhoi amser i mi gefnogi fy nheulu gyda chyfrifoldebau gofal plant. Byddaf yn medru mwynhau mwy o amser gydag wyrion ac wyresau.”

Dywedodd un person wrthym, ar ôl cyfnod o salwch, ei fod wedi newid eu persbectif ar yr hyn sy'n bwysig mewn bywyd ac y byddant yn ymddeol yn gynnar.

O'r bobl hynny a ddywedodd y byddan nhw'n ymddeol yn hwyrach, roedd y mwyafrif o'r rhain yn dweud nad oeddent yn gallu fforddio ymddeol ar hyn o bryd, yn bennaf oherwydd yr argyfwng costau byw.

“Mae costau byw a biliau wedi cynyddu felly ni fydd fy mhensiwn yn medru talu am bethau sylfaenol fel biliau cyfleustodau a rhent”

Dyweddodd rhai wrthym fod angen iddynt barhau i weithio er mwyn cefnogi eu plant, neu i gefnogi teuluoedd gyda chostau gofal plant.

Dyweddodd ychydig o bobl wrthym y byddant yn ymddeol yn hwyrach oherwydd cyfrifoldebau gofalu. I un person, roedd hyn oherwydd bod gwaith yn rhoi strwythur i'w bywydau ar ôl blynyddoedd o fod yn ofalwr di-dâl.

“Ers i fy ngŵr fynychu gwasanaeth gofal lliniarol penderfynais barhau i weithio gan fy mod yn teimlo y byddai'n rhoi rhyw strwythur i'm diwrnod, ac yn fy helpu ar ôl bod yn ofalwr am gymaint o amser.”

I rai eraill, maent yn disgwyl ymddeol yn hwyrach gan eu bod yn gofalu yn llawn amser ar hyn o bryd ac angen mynd yn ôl i'r gwaith ar ôl gorffen gofalu. Mae pobl eraill wedi lleihau eu horiau neu gyfrifoldebau er mwyn ymdopi gyda'u rôl gofalu felly bydd angen iddynt weithio'n hirach. Dywedodd un person wrthym eu bod nhw'n gwerthfawrogi'r ddeddfwriaeth i gefnogi gweithio hyblyg i'w galluogi i barhau i weithio'n hirach.

“Bu'n rhaid i mi gamu i lawr o rôl uwch i sicrhau bod fy rhieni'n cael gofal effeithiol ac i ofalu am fy lles fy hun. Bydd hyn yn cael effaith ar fy ymddeoliad, a fy safon byw bresennol. Rwyf bellach yn gweithio i sefydliad sy'n deall anghenion gofalwyr. Rwy'n croesawu'r newidiadau mae llywodraethau'r DU yn eu cyflwyno i ddeddfwriaeth ym mis Ebrill a fydd yn rhoi wythnosau o absenoldeb di-dâl i ofalwyr. Dylai tâl fod ar gael o ystyried faint rydym ni fel gofalwyr yn ei gyfrannu at yr economi iechyd a gofal cymdeithasol.”

Dyweddodd rhai menywod hŷn wrthym eu bod yn ymddeol yn hwyrach nag yr oeddent wedi bwriadau oherwydd bod yr oedran ymddeol yn newid.

“Roeddwn i'n meddwl y byddwn i'n cael pensiwn pan fyddwn ni'n 60!”

O'r bobl hŷn hynny a ddywedodd wrthym eu bod yn dod allan o ymddeoliad ac yn mynd yn ôl i waith cyflogedig, roedd hyn yn bennaf oherwydd costau cynyddol ac anfforddiadwyedd ymddeol. Fodd bynnag, roedd rhai pobl yn gweld eisiau strwythur cyflogaeth, ac roeddent yn ceisio dod o hyd i gydbwysedd. Mi wnaeth rhai pobl ddychwelyd i rolau a oedd yn llai o straen a oedd yn eu gwneud yn llawer hapusach.

“Ar ôl “ymddeol” ddwy flynedd yn ôl - ac eto ar ôl gwneud ychydig oriau o waith cyflogedig bob wythnos - rwy'n teimlo fy mod yn mwynhau gweithio'n rhan amser - ond rydw i'n ceisio dod o hyd i “fformiwla” neu “gydbwysedd” o ran faint o oriau rydw i'n medru gweithio bob wythnos.”

Ar hyn o bryd mae 4% o'r ymatebwyr yn chwilio am waith cyflogedig, yr un peth â'r llynedd. Roedd yr amser roedd pobl yn ei dreulio yn chwilio am waith cyflogedig yn amrywio o rhwng 2 fis a 2 flynedd, gyda'r cyfartaledd oddeutu 8 mis. Roedd ambell i berson yn chwilio am waith ers colli eu swyddi yn ystod y pandemig ac yn ei chael hi'n anoddach dod o hyd i waith ers hynny.

Roedd gan bobl wahanol resymau dros chwilio am waith, o fod angen gweithio mwy o oriau er mwyn talu biliau sylfaenol i ddod o hyd i rôl sy'n cyd-fynd â chyfrifoldebau gofalu a theuluol.

“Mae angen i mi ddod o hyd i waith ond mae'n anodd gwneud hynny os ydych chi'n hŷn na 60. Rydw i'n gofalu am ferch awtistig, ac mae gen i ferch yn iau nad yw'n gyrru eto”

Dod o hyd i rolau sy'n addas i'w sgiliau.

“Mae gen i swydd ond rydw i'n or-gymwysedig. Hoffwn gael swydd lle gallwn ddefnyddio fy sgiliau i'w llawn botensial.”

Dyweddodd un person wrthym eu bod am weithio mwy o oriau ond nad oedd hynny'n bosib oherwydd problemau iechyd.

Er mwyn helpu i ddod o hyd i waith, dywedodd pobl hŷn y byddai'n ddefnyddiol petai cyfleoedd ar gael lle mae bod yn hŷn na 50 yn cael ei weld fel mantais, gyda chyfleoedd interniaeth sy'n arwain at gyflogaeth â thâl.

Dyweddodd un person eu bod yn cael cyngor gan eu hyfforddwr mewn Canolfan Waith i'w helpu i gael swydd â thâl.



Gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle



Yn yr un modd â'r llynedd dywedodd 11% o'r ymatebwyr eu bod wedi dioddef gwahaniaethu yn y gweithle oherwydd eu hoedran

Dywedodd pobl eu bod yn cael eu hanwybyddu mewn ffeiriau gwaith, neu eu bod wedi colli gwaith i weithwyr iau a oedd yn rhatach i'w cyflogi. Dywedodd un person eu bod wedi gwneud cais am sawl swydd yr oeddent yn gymwys ar eu cyfer ond doedden nhw ddim wedi derbyn unrhyw ateb. Fe wnaethant nodi ar eu CV eu bod nhw 10 mlynedd yn iau, a gwnaethant dderbyn sawl ateb a chynnig swydd. Dywedodd nifer o bobl eu bod yn credu eu bod wedi dioddef gwahaniaethu oherwydd eu hoedran ond roedd yn anodd profi hyny. Dywedodd un person eu bod wedi teimlo'n ddiwerth yn y gweithle.

“Ni allaf brofi fy mod wedi dioddef gwahaniaethu ond mae'n gwneud i mi deimlo'n ddiwerth er fod pobl yn dweud fy mod i'n rhagori yn fy rôl”

Clywsom hefyd gan nifer o fenywod a wnaeth ddioddef gwahaniaethu oherwydd eu rhyw yn ogystal â'u hoedran, gyda phobl yn dweud fod rhai gweithwyr yn dal i feddwl bod menywod yn ymddeol yn eu 50au, er nad yw hynny'n wir.

Cyfathrebu

Cynhwysiant digidol

Dyweddodd pobl hŷn eu bod yn defnyddio amrywiaeth o ddulliau i gael gafael ar wybodaeth am gymorth a gwasanaethau yr oedd eu hangen arnynt, gan gynnwys teledu, radio, gwasanaethau ar-lein, cyfryngau cymdeithasol, papurau newydd, cyfleusterau cymunedol lleol, gwasanaethau wyneb yn wyneb a ffôn.

Roedd 96% o'r ymatebwyr yn defnyddio'r rhyngwrwyd tra nad oedd 4% yn defnyddio'r rhyngwrwyd. Smartphone oedd y dull mwyaf poblogaidd, ac yna cyfrifiaduron personol neu liniaduron a thabledi / iPads.

“Rwy'n gallu defnyddio technoleg yn ddigon hawdd ond rydw i wedi bod yn defnyddio gwasanaethau ar-lein ers blynyddoedd lawer felly rwy'n gyfforddus iawn yn yr amgylchedd hwn.”

Roedd pobl yn defnyddio'r rhyngwrwyd yn bennaf er mwyn darganfod gwybodaeth, cysylltu â ffrindiau a theulu, bancio ar-lein, siopa ar-lein a chyfryngau cymdeithasol. Roedd nifer o bobl hefyd yn defnyddio'r rhyngwrwyd i wneud galwadau dros fidio gyda ffrindiau a theulu, chwarae gemau ac ar gyfer eu gwaith.

“Ni allwn fod heb fancio ar-lein, does dim banciau hygyrch yn lleol. Mae siopa ar-lein hefyd yn hanfodol!”

Roedd rhai pobl hefyd wedi cael help i gael mynediad i'r rhyngwrwyd trwy deulu a ffrindiau neu drwy ddefnyddio llyfrgell neu gaffi rhyngwrwyd.

“Mae gen i blant ac wyrion sy'n oedolion ac maen nhw wedi fy nysgu sut i ddefnyddio apiau a'r rhyngwrwyd gan fod angen i mi uwchraddio fy ngwybodaeth oherwydd bod pethau'n newid mor gyflym ac roeddwn i'n cael fy ngadael ar ôl.”

Dyweddodd 52% o'r ymatebwyr eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn cael gafael ar wybodaeth am gymorth a gwasanaethau yr oedd eu hangen arnynt, tra dywedodd 36% nad oeddent yn ei chael hi'n hawdd nac yn anodd. Dywedodd 13% o'r ymatebwyr eu bod yn ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn.

“Os ydw i'n poeni am unrhyw beth, er enghraifft symptom meddygol, byddaf yn edrych ar-lein. Rwy'n siopa bwyd ar-lein gan nad oes gen i gar fy hun a dydw i ddim yn mynd allan. Rwy'n byw ar fy mhen fy hun felly rwy'n cadw mewn cysylltiad â fy chwaer a nithoedd trwy e-bost a WhatsApp.”

Dyweddodd rhai pobl nad oes ganddynt fynediad i'r rhyngwrwyd neu nad oes ganddynt ffôn clyfar, a pha mor bwysig yw gallu dod o hyd i wybodaeth a chymorth mewn ffyrdd eraill.

“Mae’n hawdd os oes gennych ffôn symudol a rhyngwyd! Ond nid oes gan bawb y pethau hyn! Mae’n bwysig iawn bod pobl yn dal i allu cael gafael ar wybodaeth a help heb y rhyngwyd!”

O’r bobl a oedd yn ei chael hi’n anodd neu’n anodd iawn cael gafael ar wybodaeth am gymorth a gwasanaethau, roedd methu cysylltu â darparwyr gwasanaethau dros y ffôn yn broblem fawr. Dywedodd pobl wrthym ei bod yn aml yn anodd dod o hyd i rifau ffôn cyswllt, a phan oedd rhifau ffôn ar gael, roedd yn rhaid aros am amser hir a gwrando ar negeseuon awtomataidd yn cyfeirio pobl at y wefan.

“Weithiau, mae’n anodd siarad â pherson go iawn. Dydw i ddim yn ffonio llinell ffôn er mwyn cael fy nghyfeirio at wasanaeth ar-lein!”

Dywedodd rhai pobl hŷn wrthym y byddent yn croesawu mwy o ddosbarthiadau i ddysgu a gwella eu sgiliau ar-lein.

“Er fy mod i’n weddol gyffyrddus ar y cyfrifiadur hoffwn pe bai mwy o ddosbarthiadau i bobl hŷn.”

Soniodd eraill am rwystrau o ran cael gafael ar wybodaeth, megis rhwystrau iaith a bod angen i wasanaethau digidol fod yn fforddiadwy, ac i safleoedd ar-lein fod yn gwbl hygrych.

“Mae angen sicrhau bod pobl hŷn yn gallu fforddio cael mynediad at wasanaethau digidol. Mae angen i wasanaethau ddarparu ar gyfer pobl â dyslecsia neu anableddau cudd eraill. Defnyddiwch iaith glir, nid jargon neu drosiadau.”



Roedd rhai ymatebwyr yn poeni am ddefnyddio'r rhyngwrwyd rhag ofn sgamiau a thwyll.

“Rwy’n defnyddio ffôn clyfar a gliniadur ond nid wyf yn gyfforddus yn gwneud hynny. Yn bryderus iawn am gael fy sgamio/neu wneud camgymeriadau, yn tueddu i ofyn i deulu brynu ar-lein i mi.”

Roedd canolfannau cymunedol gweithredol yn cael eu hystyried yn ffordd bwysig o gael gafael ar wybodaeth, yn ogystal â darparu cyfleoedd ar gyfer cymdeithasu.

“Drwy gael canolfannau cymunedol gweithredol mewn cymunedau lleol, mae pobl dros 50 oed yn medru cael cefnogaeth ac ychydig o wybodaeth o ran darganfod pa gymorth a help sydd ar gael iddyn nhw’n lleol. Mae’r canolfannau hefyd yn darparu gweithgareddau cymdeithasol fel bod pobl hŷn yn gallu cwrdd â phobl a dod allan o’r tŷ.”

Roedd grwpiau cymunedol a theuluoedd hefyd yn bwysig wrth helpu pobl i gael gafael ar wybodaeth am wasanaethau a chymorth.

“Nid wyf yn gwybod sut i gael gafael ar wybodaeth ar-lein, ond hoffwn ddysgu gwneud hynny. Ar hyn o bryd, rwy’n dibynnu ar Women Connect First, fy mhlant sy’n oedolion a’m hwyrion am unrhyw wybodaeth sydd ei hangen arnaf.”

Roedd rhai pobl yn teimlo y byddai cylchlythyrau, taflenni, hysbysfyrddau lleol mewn cymunedau (e.e. llyfrgelloedd, meddygfeydd) yn helpu pobl i gael gafael ar wybodaeth am gymorth a gwasanaethau yr oedd eu hangen arnynt.

“Mae llawer o bobl hŷn yn dal i ddibynnu ar gopïau papur sy’n cynnwys gwybodaeth, gair llafar, posteri mewn llyfrgelloedd, hysbysfyrddau cymunedol. Nid oes ganddynt fynediad at y rhyngwrwyd.”



Roedd 70% o'r ymatebwyr yn teimlo nad oedd pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda mewn cymdeithas

Roedd llawer o'r ymatebwyr yn teimlo bod safbwyntiau cymdeithasol pobl hŷn yn dal i fod ynghlwm wrth hen stereoteipiau nawddoglyd. Roedd ymatebwyr yn cwyno bod pobl hŷn yn dal i gael eu portreadu'n wael yn y cyfryngau, ac yn cael eu dangos fel pobl gwan yn gorfforol ac yn rhy analluog i feddwl dros eu hunain.

“Mae delweddau o bobl hŷn yn aml yn canolbwyntio ar stereoteipiau, yn enwedig mewn gweithleoedd neu'r cyfryngau. Mae pobl hŷn yn cael eu defnyddio'n aml mewn hysbysebion ar gyfer gwasanaethau cymorth neu iechyd a gofal cymdeithasol, sy'n atgyfnerthu'r argraff nad 'cyfranwyr' yw pobl hŷn ond 'ddibynyddion anghenus'.”

Soniodd sawl person am sut mae tegwch cynrychiolaeth yn dibynnu ar ffactorau materol. Er enghraifft, awgrymodd rhai fod cyfoeth neu allu corfforol yn cynyddu siawns person hŷn o gael gwrandawriad cyhoeddus.

“Mae'n iawn os oes gennych y gallu, yr iechyd a'r cyfoeth.”

Yn yr un modd, dywedodd rhai ymatebwyr o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig ei bod yn annhebygol y byddai eu lleisiau'n cael eu clywed, boed hynny yn y meysydd cyhoeddus, y cyfryngau neu wleidyddiaeth.

“Nid yw menywod hŷn o leiafrifoedd ethnig yn arbennig yn cael eu cynrychioli'n dda, gan nad oes gan y mwyafrif lais gartref ac mewn cymdeithas maent yn cael eu hystyried fel pobl sy'n anodd eu cyrraedd.”

Roedd llawer yn dehongli 'cynrychiolaeth' fel mynediad digonol at wasanaethau iechyd, trafnidiaeth, siopau, banciau ac agweddau eraill ar fywyd o ddydd i ddydd. Dywedodd rhai ymatebwyr bod y newid at y digidol yn eu gwahardd rhag cael mynediad at wasanaethau bob dydd.

“Mae angen llawer mwy o help a chefnogaeth ar bobl hŷn gyda thechnoleg ddigidol newydd gan fod popeth yn cael ei wneud ar-lein. Rydyn ni'n cael ein gadael allan.”

Nododd eraill fod manau cyhoeddus yn dod yn fwyfwy anhygyrch i bobl hŷn oherwydd bod toiledau cyhoeddus yn diflannu, yn ogystal â meinciau, palmentydd isel a seilwaith hanfodol

eraill. Roeddent yn teimlo bod hyn yn dangos pa mor wael oedd pobl hŷn yn cael eu cynrychioli mewn cymdeithas, gan fod penderfyniadau'n cael eu gwneud am fannau cyhoeddus oedd yn groes i fuddiannau'r boblogaeth hŷn.

“Diffyg toiledau cyhoeddus, trafnidiaeth gyhoeddus wael yn gyffredinol, ac ardaloedd eistedd diogel annigonol yn ein trefi.”

Roedd llawer o'r ymatebwyr yn teimlo bod y ffordd mae'r cyfryngau'n portreadu pobl hŷn yn effeithio ar y ffordd y maent yn cael eu gweld gan genedlaethau iau. Roedden nhw'n poeni y gallai pobl iau gael eu harwain i dybio bod pobl hŷn yn gyfoethog ac yn llawn hunan-ddiddordeb - safbwynt camarweiniol sy'n gwaethygu oherwydd bod diffyg cyswllt rhwng y cenedlaethau. Yn yr un modd, roedd rhai yn teimlo bod y cyfryngau yn portreadu pobl hŷn fel baich ar iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.

“Ni allwch ddisgrifio pob hen berson yr un ffordd - mae amrywiaeth eang o allu a chymhwysedd. Dim ond pobl sy'n hŷn ydyn ni.”

Cawsom ymateb cymysg i'r cwestiwn am gynrychiolaeth wleidyddol. Roedd rhai yn credu nad oes gan wleidyddion fawr o ddiddordeb mewn pobl hŷn, yn enwedig y rhai sydd wedi ymdeol neu'r rhai sydd allan o waith.

“Mae fel petai bod pobl sy'n gweithio yn cael eu ffafrio, ac mae pensiynwyr yn cael eu hanghofio.”

I'r gwrthwyneb, dadleuodd nifer fod pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda mewn gwleidyddiaeth, yn enwedig ar lefel leol. Awgrymwyd hefyd fod pobl hŷn yn fwy tebygol o bleidleisio ac i drefnu cyfarfodydd etholaethol gydag ASau ac Aelodau Seneddol - sy'n golygu bod gwleidyddion yn fwy ymwybodol o gynnal eu cefnogaeth.

“Yn lleol, mae'n debyg na fyddai'r mwyafrif o sefydliadau, o gynghorau i sefydliadau gwirfoddol, yn bodoli heb gynnwys pobl hŷn.”

Yn olaf, clywsom faint roedd ymatebwyr yn gwerthfawrogi'r sector gwirfoddol. Roeddynt yn gwerthfawrogi sut roedd y sector wirfoddol yn eu cynrychioli ac yn darparu cefnogaeth o ddydd i ddydd.

“Cynrychiolaeth dda gan y Comisiynydd Pobl Hŷn a sefydliadau gwirfoddol.”

Y flwyddyn i ddod

Y dyfodol



Roedd 55% o bobl hŷn yn optimistaidd am y flwyddyn i ddod

I lawer o'r bobl a oedd yn optimistaidd, roeddent yn teimlo felly oherwydd eu bod yn cynnal neu'n gwella eu hiechyd.

“Cyn belled â bod fy iechyd ac iechyd fy nheulu yn parhau i fod yn dda, byddaf yn hapus”

Dyweddodd un person wrthym y bydd pethau'n gwella wedi iddynt wella ar ôl llawdriniaeth a phan fydd eu trwydded yrru yn cael ei hadfer. Dywedodd eraill wrthym am eu cynlluniau ar gyfer y flwyddyn fel gwyliau, gweld eu teuluoedd a ffrindiau, ac wyrion newydd.

“Rydw i wedi cynllunio ymddeol ac yn edrych ymlaen at fwynhau gweithgareddau, teulu a gwyliau ”

Mae eraill yn optimistaidd oherwydd bod ganddynt gyllid sefydlog ac yn gallu rheoli eu biliau, neu mae ganddynt digon o arian i wella ansawdd eu bywyd drwy drwsio eu tai neu fynd am wyliau.

“Rydym yn ddigon iach i fedru teithio ac mae gennym ddigon o arian i wneud hynny.”

Neu wedi cynllunio prosiectau y maent yn edrych ymlaen at eu gweld eleni.

“Rwyf wedi prynu llwyth o goed ffrwythau rhad ac rwy'n edrych ymlaen at weld sut y byddant yn tyfu.”

Mae eraill yn edrych ymlaen at fwynhau ymddeoliad ar ôl straen gwaith.

“Mae fy iechyd meddwl wedi gwella ar ôl ymddeol. Rwy'n llawer mwy cadarnhaol am fywyd.”

Dyweddodd rhai pobl wrthym eu bod yn cymryd bob blwyddyn fel y daw.

“Mae yna heriau drwy'r flwyddyn ond edrychaf ymlaen at bob gwanwyn newydd”

Roedd gan bobl eraill deimladau cymysg am y flwyddyn ond maen nhw'n ddiolchgar am gefnogaeth gan ffrindiau a theulu.

“Teimladau cymysg – rwy'n ymdopi gydag ysgariad, ond rwy'n teimlo y gallaf ymdopi gyda chefnogaeth gan ffrindiau a sefydliadau amrywiol. Mae fy ngweithgareddau celf yn darparu ymdeimlad gwych o lesiant.”

Yn yr un modd â'r llynedd, dywedodd llawer o bobl hŷn wrthym eu bod yn dewis teimlo'n gadarnhaol am y flwyddyn i ddod, hyd yn oed gyda phryderon am yr hinsawdd fyd-eang a gwleidyddol.

“Rwy'n ceisio bod yn optimistaidd er bod y rhagolygon geowleidyddol ac amgylcheddol yn llwm. Mae gobaith yn rym!”



Heriau'r flwyddyn nesaf

Mae costau byw a chostau biliau yn bryder i nifer dros y 12 mis nesaf.

“Talu fy nghyfraddau/biliau trydan/treth cyngor/dŵr/gwresogi, ac mae pob un ohonynt wedi cynyddu'n esbonyddol.”

Roedd cost atgyweiriadau i dai hefyd yn broblem i rai pobl hŷn. Soniodd rhai am yr her o gadw eu cartrefi'n gynnes, cynnal neu dod o hyd i gefnogaeth gyda'u gerddi, a chostau rhedeg car.

“Cynnal y tŷ a'r ardd mewn cyflwr da a chadw'r cartref yn gynnes.”

Clywsom hefyd sut y gall problemau gyda chyllid effeithio ar iechyd meddwl pobl.

“Cyllid sy'n arwain at iechyd meddwl gwael.”

“Llai o incwm a chynnydd mewn costau byw, nid yw'n gyfuniad da! Mae'n creu llawer o bryder.”

Clywsom gan bobl hŷn â phryderon ynghylch eu hiechyd sy'n gorfod parhau i weithio am resymau ariannol, a phobl sy'n gweithio sy'n poeni bydd eu hiechyd yn eu hatal rhag gweithio'n.

“Ymdopi'n ariannol. Mae fy iechyd yn gwaethygu, mae'n anoddach gweithio ond does dim dewis.”

Roedd rhai pobl yn cael trafferth dod o hyd i waith.

“Y peth mwyaf heriol i mi yw dod o hyd i swydd gyflogedig.”

Clywsom gan ofalwyr di-dâl sy'n cael trafferth gyda gofynion gwaith a darparu gofal a chymorth i eraill.

“Dod o hyd i amser i edrych ar ôl fy hun tra'n darparu gofal a chymorth i eraill a pharhau i weithio.”

Roedd rhai pobl hefyd yn poeni am effaith ymddeoliad ar eu cyllid a'u safonau byw.

“Ar ôl ymddeol, bydd angen i mi fod yn ofalus iawn gydag arian”

Dyweddod rhai pobl wrthym am nifer o heriau yr oeddent yn eu hwynebu, gyda chostau byw yn cael eu crybwyll yn aml ochr yn ochr â heriau eraill, er enghraifft cyfrifoldebau gofalu ac iechyd.

Roedd iechyd corfforol a meddyliol yn bryder i nifer, ac anawsterau wrth gael mynediad at wasanaethau a chymorth iechyd.

“Ceisio cael mynediad at y meddyg teulu, deintydd ac unrhyw ofal iechyd arall sydd ei angen.”

Clywsom gan rai pobl hŷn am restrau aros hir ac oedi wrth gael triniaeth yn yr ysbyty.

“Mae llawdriniaeth fy ngŵr yn cael ei ail-drefu yn gyson. Mae angen penglin newydd arno, ond rydyn ni wedi bod yn aros am 18 mis a does dim diwedd.”

Cafodd trafnidiaeth ei nodi nifer o weithiau, gyda phrinder gwasanaethau bysiau yn effeithio ar allu pobl i fynd allan a chael mynediad at gyfleusterau.

“Mae popeth yn dod yn ôl i hygyrchedd. Byddwn wrth fy modd yn mynd i nofio o leiaf unwaith yr wythnos. Yr unig opsiwn yw taith o awr bob ffordd ar fysiau er mwyn cael hanner awr yn y pwll. Mae hanner diwrnod yn diflannu ac nid yw’n addas os yw’r unigolyn yn gweithio.”

Roedd ymdopi ag unigrwydd ac unigedd hefyd yn her i rai pobl hŷn. Mewn rhai achosion roedd pobl yn unig oherwydd iechyd gwael neu oherwydd eu bod yn methu mynd allan.

“Canolbwyntio ar geisio mwynhau bywyd er gwaethaf unigrwydd ac unigedd yn ystod y nos pan nad ydw i’n gweithio a’r penwythnosau.”

Dyweddod un person wrthym bod cymdeithasu yn her, yn enwedig ers y pandemig.

“Cymryd rhan mewn digwyddiadau cymdeithasol. Mae’n hawdd iawn aros adref yn lle mynd allan, a dwi’n gwneud mwy o hynny ers Covid.”

Beth fyddai'n helpu?

Gwella'r gwasanaeth gofal iechyd

Yn yr un modd ag arolwg 2023, dywedodd llawer o ymatebwyr y byddai gwell mynediad at wasanaethau gofal iechyd yn helpu i fynd i'r afael â'u heriau yn y flwyddyn i ddod. Roedd y rhain yn cynnwys gwelliannau i'w gwneud hi'n haws cael mynediad at apwyntiadau meddygon teulu, rhestrau aros byrrach ar gyfer apwyntiadau a thriniaethau yn yr ysbyty, mwy o gymorth iechyd meddwl gan y GIG a'r gymuned, apwyntiadau ffisiotherapi a gallu cael mynediad at wasanaethau deintyddol.

“Mae angen gwella'r system gofal iechyd a gwella mynediad at apwyntiadau yn enwedig ar gyfer y boblogaeth hŷn. Mae angen gweld y rhai sy'n sâl yn gyflymach ac mewn ffordd fwy amserol yn hytrach na'u gadael i aros am oesoedd ar restr aros.”

Gwella'r gwasanaethau cymdeithasol

Roedd rhai ymatebwyr yn teimlo bod angen help i wybod ble i fynd i gael mynediad at wasanaethau cymdeithasol, a bod angen arweiniad clir a chyfeirio.

“Pe bai gan fy mam weithiwr cymdeithasol penodedig a allai gynghori (y ddau ohonom) byddai'n ddefnyddiol iawn. Does gen i ddim ffordd o wybod beth sydd orau iddi a sut i drefnu symud o un sir i'r llall, na sut i gael pecyn gofal iddi.”

Cefnogaeth i ofalwyr di-dâl

Dywedodd gofalwyr wrthym am yr help yr oedd ei angen arnynt, gan gynnwys cymorth ariannol a gofal seibiant.

“Seibiant efallai, ond mae'n ddrud iawn i'w drefnu'n breifat. Pe byddem yn gwybod y gallai fy mam-yng-nghyfraith gael wythnos neu ddwy y flwyddyn mewn gofal seibiant, byddem yn gallu ymlacio pan fyddwn yn mynd bant heb aros am yr alwad ffôn nesaf.”



Beth sy'n bwysig i chi?

Help gyda chostau byw

Yn yr un modd ag arolwg 2023, mae pobl yn parhau i ddweud fod angen mwy o gymorth ariannol wrth iddynt gael trafferth gyda chostau byw. Clywsom gan bobl nad ydynt yn derbyn neu nad oes ganddynt hawl i fudd-daliadau sy'n cynnig cymorth ariannol.

“Prisiau is, grantiau neu ostyngiadau neu ryw fath o help i arbed ynni yn fewnol. Ffenestri / boeler ac ati ar gyfer y rhai nad ydynt yn derbyn budd-daliadau.”

Clywsom hefyd gan rai a gafodd eu heffeithio'n ariannol gan ddiwygiadau Pensiwn y Wladwriaeth.

“Derbyn yr iawndal sy'n ddyledus i mi fel menyw gafodd ei heffeithio gan y Cytundeb Rhannu Gwybodaeth Bersonol Cymru, ac sydd wedi dioddef oherwydd bod yr oedran pensiwn yn codi 6 mlynedd heb unrhyw rybudd.”

Cyfleoedd cyflogaeth

Dywedodd rhai ymatebwyr y byddent yn hoffi cyfleoedd i weithio'n hyblyg neu'n rhan-amser.

“Cyfleoedd cyflogaeth hyblyg, rhannu swyddi.”

Cefnogaeth gydag atgyweirio a chynnal a chadw tai

Dywedodd rhai pobl fod angen gwybodaeth arnynt i ddod o hyd i bobl ddibynadwy i wneud gwaith atgyweirio yn eu cartref, a gwybodaeth am ble i gael help er mwyn cynnal a chadw gardd.

“Hoffwn ffynhonnell ddibynadwy o bobl i'w gyflogi ar gyfer gwaith cynnal a chadw o gwmpas fy nghartref, garddio ac ati.”

Gwella trafndiaeth

Dywedodd rhai pobl wrthym y byddai mwy o wasanaethau bws yn helpu, yn ogystal ag argaeledd bathodynau glas.

“Adferwch y llwybr bws.”

Mwy o grwpiau cymdeithasol a chefnogaeth ar gyfer unigrwydd

Yn yr un modd ag arolwg 2023, dywedodd rhai pobl wrthym yr hoffent gael mwy o grwpiau cymdeithasol a gweithgareddau er mwyn i bobl fedru cwrdd yn y gymuned

“Dewch o hyd i grwpiau o'r un anian i gymdeithasu â nhw.”

Mynd allan i fwynhau

Dyweddod dros hanner yr ymatebwyr (58%) wrthym eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn mynd allan i fwynhau, tra bod 24% ddim yn ei chael yn anodd nac yn hawdd. Dywedodd 17% o'r ymatebwyr wrthym eu bod yn ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn mynd allan, tra bod ychydig dros 1% yn dweud nad oeddent yn mynd allan.

Iechyd corfforol gwael oedd y prif reswm pam roedd pobl yn ei chael hi'n anodd mynd allan, gan gynnwys problemau symudedd, cefnau poenus ac arthritis.

“Syrthiais a thorrtais fy asgwrn cefn ddwy flynedd yn ôl ac rwyf bellach mewn poen cyson. Mae fy apwyntiadau yn yr ysbyty gyda'r tîm trawma yn cael eu canslo'n aml.”

Pryderon am gwympto a chydbwysedd oedd yr ail reswm mwyaf poblogaidd dros gael anawsterau wrth fynd allan.

“Rwy'n ei chael hi'n anodd cerdded yn bell, er gwaethaf defnyddio ffon, ac rwyf yn poeni am gwympto drwy'r amser.”

Roedd diffyg trafniadaeth gyhoeddus yn effeithio ar alluedd pobl i fedru mynd allan a mwynhau. Clywsom am wasanaethau bysiau gwael, gyda phobl yn nodi bod gwasanaethau yn annibynadwy ac yn anghyson gan ei gwneud hi'n anodd i bobl gael mynediad at gymunedau, apwyntiadau meddygol, siopau a gwasanaethau eraill.

“Mae'r gwasanaeth bws yn anghyson a byddai'n anodd iawn cael mynediad at apwyntiadau meddygol, gwasanaethau a siopau heb gar.”

Dyweddod nifer o ymatebwyr eu bod nhw'n gwerthfawrogi eu pas bws. Dywedodd llawer o bobl wrthym yr hoffent ddefnyddio gwasanaethau bws yn amlach pe bai gwasanaethau'n fwy rheolaidd a dibynadwy.

“Rydym yn hoffi defnyddio trafniadaeth gyhoeddus ond mae mynediad yn gyfyngedig oherwydd toriadau. Mae fy mhás bws yn wych a bydd yn dod yn bwysicach wrth i mi fynd yn hŷn.”

Dyweddod pobl wrthym am ddiffyg gwasanaethau gyda'r nos sy'n gallu effeithio ar fywydau pobl hŷn wrth iddynt geisio mwynhau gweithgareddau cymdeithasol, a diffyg gwasanaethau ar ddydd Sul.

“Mae gwasanaethau bws yn wael, pe bai gennym ni wasanaeth bws gwell a oedd yn rhedeg gyda'r nos byddwn yn ei ddefnyddio'n fwy aml, e.e. i fynd i'r sinema neu i weld ffrindiau.”

Roedd rhai ymatebwyr o'r farn bod y pellter i gerdded i arosfannau bysiau yn heriol iawn, ac yn nodi gallai'r sefyllfa waethygu oherwydd diffyg seilwaith fel seddi a llochesi mewn arosfannau bws.

“Gallaf gerdded pellteroedd byr yn unig ac mae angen i mi eistedd yn aml. Nid oes gan gygodfannau bysiau newydd yn ein tref seddi felly mae’n anodd eu defnyddio.”

Roedd diffyg trafnidiaeth hefyd yn broblem, ac roedd defnyddio tacsis yn anfforddiadwy i rai. I lawer o ymatebwyr, roedd car yn hanfodol gan mai hwn oedd yr unig fath o drafnidiaeth oedd ar gael gan nad oedd unrhyw opsiynau trafnidiaeth gyhoeddus addas ar gael.

“Rydyn ni’n byw yng nghefn gwlad felly mae’n rhaid i ni gael car. Heb y car mi fyddwn yn cael ein carcharu ymhell oddi wrth ffrindiau, gwaith gwirfoddol a siopau ayyb.”

Roedd rhai pobl a oedd yn dibynnu ar eu car yn wynebu costau uchel er mwyn ei gynnal.

“Heb gar, ni fyddwn yn mynd i unrhyw le ond mae’n rhaid i mi gadw trefn ar fy arian er mwyn ei gynnal. Mae llafur yn ddrud, fe gododd fy yswiriant £100 eleni, mae petrol yn ddrud hefyd.”

Byddai’n well gan rai pobl ddefnyddio opsiynau trafnidiaeth mwy gwyrdd a defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn hytrach na gyrru, ond ni allant wneud hynny gan nad yw trafnidiaeth gyhoeddus bob amser yn addas.

“Rwy’n byw mewn ardal wledig ac mae bysiau’n anghyson. Byddai’n well gennyf ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus am resymau amgylcheddol ond nid yw hynny’n opsiwn yma.”

“Mae’n braf teithio ar y trêen oherwydd fy mod i’n gallu darllen ac mae’n well i’r amgylchedd, ond dwi’n gyrru lot oherwydd yr amser dwi’n teithio a lle dwi eisiau mynd.”

Gall y ddibyniaeth ar ddefnyddio ffonau clyfar ac apiau yn lle arian parod i dalu am barcio hefyd rhwystro pobl rhag mynd allan.

“Ni allaf gerdded yn bell felly mae angen lle parcio da arnaf ac NID parcio y mae’n rhaid i mi dalu amdano drwy ap. Does gen i ddim ap. Mae hyn yn fy atal rhag mynd allan oherwydd bod y cyngor yn mynnu cael gwared ar beiriannau arian parod yn raddol.”

Clywsom am anawsterau wrth ddefnyddio technoleg ddigidol ar gyfer teithio ar y rheilffyrdd.

“Rwy’n credu ei fod yn beth gwael bod yn rhaid i chi ddefnyddio peiriant parcio hyd yn oed pan fydd gennych fathodyn glas. Maen nhw’n dweud wrthyf y gallaf ddefnyddio fy ffôn, ond mae hynny yr un mor wael. Mae pethau fel prynu tocynnau trêen ar eich ffôn, ac yna gorfod agor y ffôn er mwyn dod allan o’r orsaf drenau yn rhy gymhleth. Dydw i ddim yn medru gwneud hyn i gyd. Rydw i’n gwneud camgymeriadau, rydw i’n becco ac yn teimlo’n dwp oherwydd rydw i’n gwybod fy mod i’n gwneud y peth anghywir. Felly dydw i ddim yn ceisio gwneud dim rhagor.”

Roedd amgylchedd adeiledig anhygyrch mewn cymunedau hefyd yn rhwystr i bobl allu mynd allan. Roedd nifer yn sôn am faterion sy'n effeithio ar eu gallu i gael mynediad at gymunedau.

“Mae palmentydd yn codi i fyny ac i lawr. Does dim digon o balmentydd isel, a dwi'n cael trafferth mynd i mewn i siopau, ac mae'n rhaid dringo grisiau er mwyn mynd i fewn ac allan o siopau. Does dim digon o doiledau na llefydd i barcio, mae angen digon o le arnaf er mwyn dod mewn ac allan o'r car.”

Roedd diffyg toiledau cyhoeddus yn effeithio ar nifer o bobl, ac yn effeithio ar eu hyder wrth fynd allan.

“Symudedd yw fy mhrif broblem ond mae gen i glefyd Crohn hefyd ac mae diffyg toiledau cyhoeddus neu doiledau sy'n addas i'w defnyddio yn broblem go iawn. Mae fy mhryder yn gwaethygu oherwydd hyn.”

Roedd diffyg llwybrau diogel ac hygyrch yn broblem i bobl sy'n defnyddio peiriannau symudedd.

“Mae mynediad i'r siopau lleol yn gul ac yn anwastad. Mae yna lethr i fynd ar y palmant ac mae cerrig llithrig a rhydd ymhobman. Mae yna lethrau peryglus ac mewn rhai manau does dim llwybr troed o gwbl. Mae arwyddion ffyrdd a choed hefyd yn rhwystro'r palmentydd. Mae lorïau trwm a cheir ar y ffordd. Does gen i ddim hyder wrth ddefnyddio fy nghadair modur ar hyd y ffyrdd neu lwybrau lleol.”

Roedd iechyd meddwl gwael a diffyg hyder yn golygu bod mynediad at gymunedau yn anodd i rhai pobl, gydag un person yn dweud eu bod yn colli hyder oherwydd dydyn nhw ddim yn medru mynd allan. I eraill, roedd diffyg gweithgareddau yn broblem.

“Does dim byd yn y dref, dim grwpiau hwylus na grwpiau cymunedol.”

Roedd materion eraill yn cynnwys cyllid a chost uchel trafndiaeth gyhoeddus. Nid yw rhai pobl yn mynd allan gan nad ydyn nhw'n gallu gadael y tŷ, neu dydyn nhw ddim eisiau gadael y tŷ. Mae gan nifer o bobl iechyd corfforol gwael.

“Rydw i wedi bod yn gaeth i'r tŷ ers 2019.”



Roedd 48% o bobl hŷn yn teimlo fod costau byw yn her yn ystod y 12 mis diwethaf

Costau byw oedd yr ail fater mwyaf poblogaidd a nodwyd fel her yn ystod y 12 mis diwethaf.

Wrth edrych i'r dyfodol gofynom i bobl ddweud wrthym pa mor hyderus oedden nhw y byddai ganddyn nhw ddigon o arian i fyw arno yn ystod y flwyddyn sydd i ddod. Dywedodd 13% o bobl nad oedden nhw'n hyderus, gyda 4% o'r bobl yn dweud nad oedd ganddyn nhw unrhyw hyder o gwbl. Yn ogystal, dywedodd 26% o bobl nad oeddent yn teimlo'n hyderus nac yn ddihyder.

Ar yr edrychiad cyntaf mae pobl yn fwy gobeithiol yn gyffredinol am y flwyddyn i ddod na'r flwyddyn flaenorol, ond rydym hefyd yn gwybod bod llawer o bobl ar fin mynd i drafferthion ariannol difrifol ochr yn ochr â'r rhai sydd eisoes yn poeni am y flwyddyn i ddod. Rydym yn gwybod bod y rhan fwyaf o bobl hŷn ar incwm sefydlog felly mae'n anodd talu unrhyw gostau annisgwyl. Ac mae llawer o bobl yn dweud eu bod nhw'n poeni am y costau cynyddol, gan nodi fod unrhyw gynnydd i'w pensiynau yn mynd ar gostau a biliau.

“Mae gen i bensiwn milwrol ac rydyn ni'n dibynnu arno. Fodd bynnag, bydd unrhyw drethiant / gwariant brys ychwanegol, fel gofalu am berthnasau oeddrannus, yn arwain at anawsterau ariannol difrifol.”

I'r rhai sy'n dal i fod mewn cyflogaeth, mae'r cynnydd mewn costau yn dal i fod yn bryder sylweddol.

“Costau byw - mae'r dreth gyngor yn dal i godi. Gan fy mod i'n hunangyflogedig dwi'n poeni na fydda i'n gallu ymdopi.”

Soniodd rhai menywod hŷn am y newidiadau mewn oedran pensiwn a'r lwfans gweddw, sydd wedi effeithio'n ddifrifol ar eu sefyllfa ariannol.

“Rydw i'n fenyw a anwyd yn 1958, ac roeddwn yn fenyw weddw yn 59 oed. Cefais fy effeithio gan y newidiadau i'r lwfans gweddw ac rydw i'n gorfod aros 6 blynedd ychwanegol am bensiwn ac rwyf wedi gweithio am 40 mlynedd a mwy”

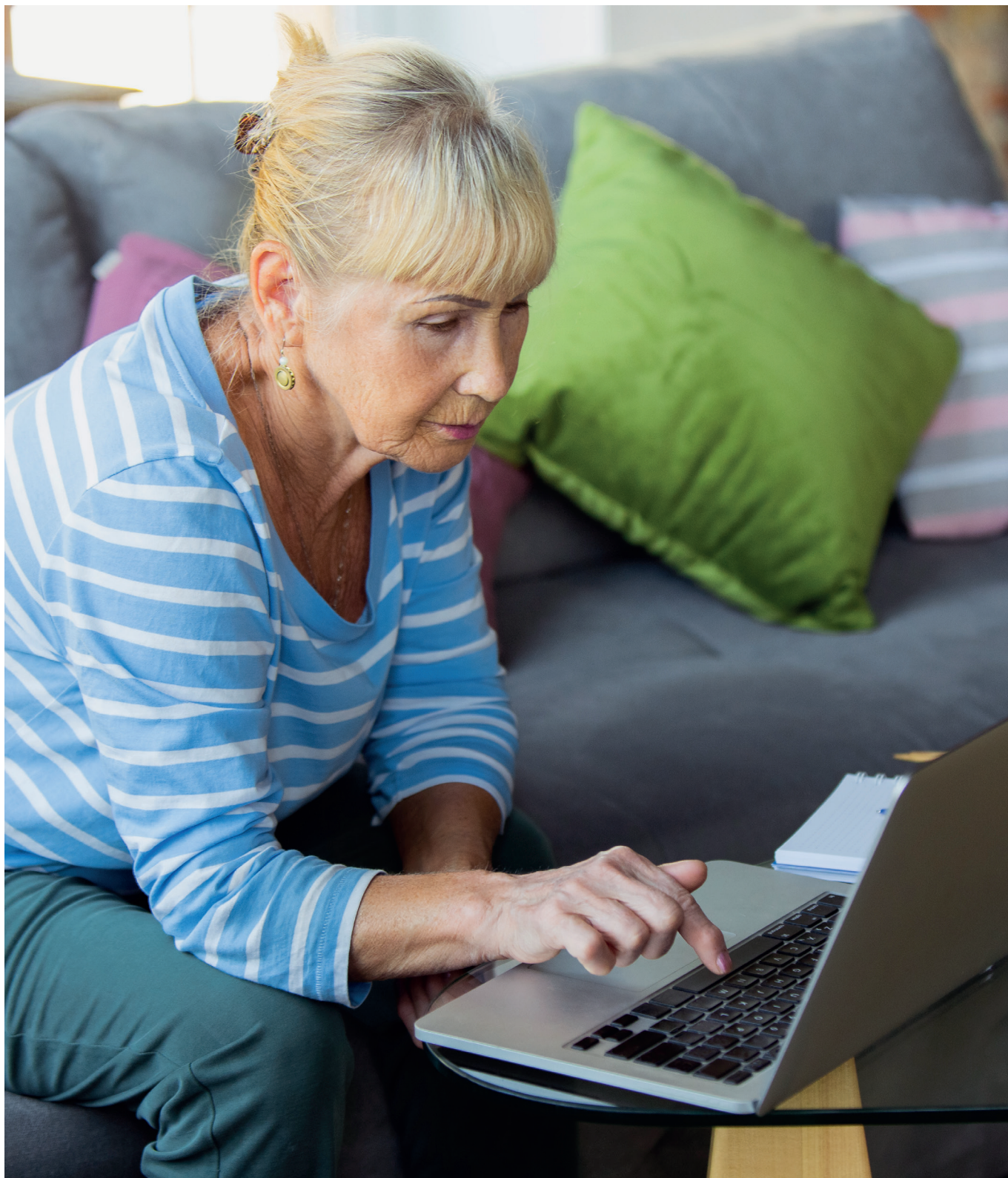
Dywedodd eraill eu bod yn gwario eu cynilion ar gyfer ymddeol ar gostau byw cynyddol a chostau gofal.

“Mae gen i berthynas mewn cartref gofal. Mae'r incwm wnes i weithio'n galed amdano er mwyn ymddeol yn mynd ar gostau.”

Beth sy'n bwysig i chi?

Dim ond 7% o'r ymatebwyr sy'n derbyn credyd pensiwn ar hyn o bryd, sydd 2% yn fwy na'r llynedd, gyda 76% erioed wedi gwneud cais. Dim ond 13% ddywedodd eu bod wedi gwneud cais ond nad oeddent yn gymwys. Yn yr arolwg, gwnaethom gynnwys gwybodaeth am greddyd pensiwn ar y cwestiwn perthnasol ac rydym yn annog y rhai nad oeddent wedi gwneud cais o'r blaen, neu'r rhai a allai fod wedi gwneud cais o'r blaen ond efallai bod amgylchiadau ariannol wedi newid, i wneud cais.

Yn ogystal â hyn, dywedodd 29% o'r ymatebwyr eu bod yn derbyn rhyw fath o fudd-daliadau'r wladwriaeth.



Cysylltwch â ni

Tŷ Mariners
Llys Trident
Heol Ddwyrain Moors
Caerdydd
CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555
E-bost: enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.org.uk

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdedif rhif 1128436. Cwmni cyfyngedig trwy warrant 6837284. Pob cwmni gofrestru yng Nghymru ac Lloegr. Mae ein Rhwydwaith yn cynnwys ein partneriaid annibynnol Age Cymru lleol, Age NI, Age Scotland ac Age UK. Ynghyd â'n partneriaid Age Cymru lleol, rydym yn darparu gwasanaethau hanfodol i gymunedau ledled Cymru. © Age Cymru 2024