age Cymru
Creu Cymru oed gyfeillgar

Profiadau pobl 50 oed a hŷn yng Nghymru yn ystod cyfnod clo cyntaf Covid-19, a'u hadferiad

Hydref 2020

'Nid yw oedran erioed wedi fy mhoeni, ond mae'r cyfnod clo wedi gwneud i mi deimlo'n hen'

Benyw, 75-79 oed, Caerdydd

NPC National Pensioners Convention Wales
CPC Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru

Welsh Senate of Older People

Cymru Bywiog Active Wales
Ymddeol o Waith - nid o Fywyd
Retired from Work - not from Life

CYMRU Older People's Alliance
YOUR VOICE : EICH LLAIS
Cynghrair Pobl Hyn CYMRU

Pensioners Forum Wales
Pensioners Forum Wales is a national forum of older people made up of representatives from various national pensioners organisations and retired members' sections of trade union organisations.

Ariennir gan Llywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Cynnwys

	Tudalen
Ynghylch yr ymchwil hwn	3
Profiadau yn ystod y cyfnod clo	
• Heriau’r cyfnod clo	4
• Cyfathrebu	21
• Profiadau cadarnhaol o’r cyfnod clo	24
Safbwyntiau ynglŷn ag adferiad y dyfodol	
• Heriau dod o’r cyfnod clo	25
• Ceisio gofal iechyd a chymdeithasol	27
• Ymgysylltu â chymunedau lleol	28
• Edrych ymlaen at ddod o’r cyfnod clo	30

Ynghylch yr ymchwil hwn

Rhwng 3 Awst a 1 Medi 2020, daeth Age Cymru, Cynghrair Pobl Hŷn Cymru (COPA), Senedd Pobl Hŷn Cymru, Cymru Egnïol, Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, a Fforwm Pensiynwyr Cymru at ei gilydd i gasglu profiadau pobl 50 oed neu hŷn yng Nghymru yn ystod cyfnod clo cenedlaethol cyntaf pandemig Covid-19, a'u safbwyntiau ynglŷn ag adferiad y dyfodol.

Cwblhawyd yr arolwg gan 1114 o bobl hŷn, cafodd 942 eu cwblhau ar-lein a 172 eu cwblhau oddi ar lein. Cawsom 14 llythyr hefyd.

O blith y bobl hŷn a ymatebodd i'r arolwg: Roedd yr oedran yn amrywio o 50 i 99, gyda 42% yn 70 oed neu hŷn. Mae 66% yn fenywod a 33% yn wrywod, 26% yn byw gydag anabledd, 3% yn disgrifio eu hethnigrwydd yn Ddu, Asiaidd neu Leiafrif Ethnig (BAME), a 4% yn adnabod eu hunain yn lesbiad, hoyw neu ddeurywiol. Yn ogystal, yn ystod y cyfnod clo roedd 23% o'r ymatebwyr yn rhan o grŵp gwarchod a 51% yn hunanynysu.

Rydym yn ddiolchgar i'r 1128 o bobl hŷn a gymerodd amser i ateb ein galwad a darparu'r dystiolaeth hon i ni. Mae'r adborth yn hollol onest ac yn darlunio'r effaith mae cyfnod clo cenedlaethol cyntaf Covid-19 wedi'i chael ar bobl hŷn yng Nghymru.

Cafwyd peth myfyrio ar brofiadau cadarnhaol o'r cyfnod clo gyda phobl yn mwynhau'r cymorth gan deulu a ffrindiau neu'r gymuned leol, neu gael mwy o amser a llai o bwysau. Fodd bynnag, y darlun i'r rhan fwyaf o bobl oedd anhawster, a phryder am y dyfodol, boed hyn yn ceisio gofal iechyd, cyflogaeth, materion gydag iechyd corfforol a llesiant meddyliol, pryderon am gymryd rhan yn y gymuned eto, dioddef gan sgamiau, neu beidio â gweld teulu a chyfeillion.

Cipolwg yw'r adroddiad hwn ar brofiadau a safbwyntiau pobl hŷn yn ystod y cyfnod hwn. Mae'n rhoi tystiolaeth o anghenion penodol pobl hŷn; yn adlewyrchu amrywiaeth o safbwyntiau a phrofiadau y mae angen i wneuthurwyr polisïau ac ymarferwyr eu dwyn i gof wrth ystyried beth y dylid ei wneud i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu byw'n dda yn y pandemig sy'n parhau i fynd rhagddo a'r adferiad.

Ariannwyd yr arolwg hwn gan Lywodraeth Cymru.

'Roeddwn i'n teimlo ar goll, wedi fy anwybyddu. Rwy'n ei chael hi'n anodd yn edrych drwy'r ffenestr ac yn gweld pobl yn mwynhau eu hunain a rhai ar wyliau, pan mae fy ngofal i wedi'i dynnu'n ôl gymaint nes na allaf adael fy ystafell. Mae'n anodd peidio â theimlo'n chwerw'
Benyw, 60-64 oed, Sir Benfro

'Y peth gwaethaf am y cyfnod clo yw'r teimlad eich bod wedi'ch gadael ar ôl oherwydd eich bod yn hen.' ***Benyw, 85-89 oed, Abertawe***

Profiadau yn ystod y cyfnod clo

Heriau'r cyfnod clo

Ceisio gofal iechyd

***Cafodd 70% o bobl hŷn** brofiad negyddol wrth geisio gofal iechyd yn ystod y cyfnod clo.*

'Diflannodd unrhyw beth sy'n ymwneud â gofal iechyd mewn cwmwl o fwg ar ôl cloi'r drysau ym mis Mawrth ac i raddau helaeth nid oedd modd cysylltu â nhw tan yn ddiweddar iawn.' ***Benyw, 65-69 oed, Powys***

'Cafodd fy nhad wybod bod ganddo gancr terfynol ar yr ysgyfaint cyn y cyfnod clo ac yn fy marn i, cafodd ei adael ar ôl gan y GIG' ***Benyw, 50-59 oed, Abertawe***

Dywedodd bobl eraill wrthym fod ceisio'r gofal iechyd yr oedd ei angen arnynt i aros yn iach yn arbennig o anodd yn ystod y cyfnod clo ac roedd dryswch mawr ynglŷn â lle i fynd am gymorth. Dywedodd bobl wrthym fod y profiad hwn wedi gwneud iddynt deimlo eu bod yn cael eu hanwybyddu a'u bod yn ddibwys.

'Rwyf wedi colli pob hyder o ran y ffordd mae gofal iechyd yn cael ei ddarparu i fy ngrŵp oedran...ac o ran bod yr oedran hwn gydag Alzheimer's, wel rwyf nawr yn teimlo ein bod yn cael ein hystyried yn gywilydd' ***Benyw, 85-89 oed, Abertawe***

Apwyntiadau wedi'u canslo

Mae canslo apwyntiadau gofal iechyd wedi bod yn broblem i nifer o bobl hŷn yn ystod y cyfnod clo.

Canslwyd apwyntiad gofal iechyd un mewn ***pump o bobl hŷn***

Soniwyd am ystod eang o apwyntiadau a gafodd eu canslo, gan gynnwys: brechiadau arferol megis B12, Warffarin, steroidau a thrin dirywiad macwlaidd; cluniau a phengliniau newydd; llawdriniaeth ar y goden fustl; apwyntiadau deintyddol, awdioleg a thriniaeth traed; gwiriadau iechyd blynyddol ar gyfer asthma, cancr, a diabetes; a phrofion gwaed.

> *'Roedd y cyfnod clo yn ddinistriol oherwydd bod gennyf apwyntiad hirddisgwyliedig ar 20 Mawrth. Roeddwn ar fy ffordd pan ffoniodd yr ysbyty i ganslo. Rwyf mewn angen enbyd am apwyntiad llygaid, ond mae'r clinig wedi cau'* ***Benyw, 75-79 oed, Ynys Môn***

Dywedodd bobl hŷn wrthym hefyd am eu hasesiadau dementia yn cael eu canslo, gan gynnwys asesiadau meddyginiaeth.

> *Cefais wybod dros y ffôn ym mis Mawrth bod gan fy ngŵr ddementia, ond mae'n dal i ddisgwyl asesiad meddyginiaeth'* ***Benyw, 75-79 oed, Sir y Fflint***

Roedd eraill yn bryderus am sgriniau iechyd megis sgriniau cancr y fron, coluddyn a cheg y groth.

Mynegodd nifer o bobl bryderon ynglŷn â phryd byddai apwyntiadau, meddygfeydd a sgriniau yn cael ailddechrau, y rhestrau aros hirion tebygol i gael y cymorth sydd ei angen arnynt, a'r effaith ar eu hiechyd corfforol a meddwl o ganlyniad, sy'n creu trafferthion gyda phroblemau iechyd yn y dyfodol. Dywedodd un unigolyn wrthym ei fod wedi talu bron i £1000 yn breifat oherwydd ei fod yn daer am ymgynghoriad.

Clywsom hefyd gan sawl unigolyn sydd wedi methu trefnu apwyntiadau deintyddol heb fod yn frys gyda phractisau preifat ond a oedd yn dal i orfod talu cynlluniau deintyddol misol.

> *'Rwy'n dal i fod heb ddeintydd er fy mod yn talu denplan. Dim apwyntiadau gwirio'r galon er bod gennyf gyflwr ar y galon. Rwyf wedi cael fy mradychu.'* ***Benyw, 60-64 oed, Casnewydd***

Defnyddio meddygfeydd ac apwyntiadau meddyg teulu

Gwyddom fod ceisio apwyntiadau gyda'r meddyg teulu wedi bod yn broblem barhaus i bobl hŷn cyn y pandemig. Serch hynny, mae'r cyfnod clo wedi gwaethygu'r broblem hon.

Dywedodd bobl hŷn wrthym fod defnyddio systemau apwyntiadau meddyg teulu ar-lein wedi bod yn anodd, a bod gormod o ddibyniaeth wedi bod ar ryngweithiadau ar-lein, megis negeseuon e-bost, ac yn aml nid ydynt yn cael ymateb iddynt. Roedd eraill yn ei chael hi'n anodd gydag amseroedd aros ar linellau ffôn neu ymdrin â systemau blaenoriaethu, yn aml byddai rhywun yn dweud wrthynt nad oedd eu problem iechyd yn un brys, a byddai rhaid iddynt aros. Yna, ni wyddant le i droi am gymorth.

Bu i un unigolyn ddisgrifio ei brofiad fel a ganlyn:

> *'Ofnadwy! Rwyf wedi bod yn ffonio fy meddyg teulu yn ddi-baid ers awr a hanner. Mae'n ateb gyda neges y firws ac yna mae'r trosglwyddiad i'r dderbynfa yn arwain at neges, yn dweud rhowch gynnig arni eto wedyn, mewn gwirionedd. Rwy'n dal i aros i weld fy meddyg teulu. Rhoddaf gynnig arni eto wythnos nesaf. Mae'n ddigalon!'* ***Benyw, 70-79 oed, Sir Gaerfyrddin***

Roedd cael apwyntiadau yn arbennig o anodd i bobl hŷn nad oedd ganddynt fynediad at y rhyngrwyd, neu mewn ardaloedd sydd â chysylltedd gwael.

> *'Nid wyf yn gallu (ac ni fyddwn byth yn gallu) defnyddio cyfrifiadur, nawr, cyn nac yn ystod y cyfnod clo, mae cymaint o rwystrau nes mae llawer o bobl, fel finnau, yn mynd heb driniaeth'* ***Gwryw, 70-74 oed, Casnewydd***

Roedd pobl yn bryderus am yr angen i giwio neu gael brechiadau y tu allan i feddygfeydd meddyg teulu, ac yn holi beth fyddai'n digwydd yn ystod misoedd y gaeaf pan, yn eu barn nhw, na fyddai hyn yn briodol.

Mae nifer o bobl wedi'i chael hi'n anodd gyda natur apwyntiadau o bell, gan gynnwys anawsterau yn tynnu lluniau afiechydon. Dywedasant hefyd eu bod yn teimlo nad yw apwyntiadau dros y ffôn yn ddigonol ar gyfer rhoi diagnosis a thrin rhai cyflyrau, heb arwyddion o ystum y wyneb neu gorff.

> *'Roedd cael diagnosis dros y ffôn gan feddyg anghyfarwydd yn brofiad trawmatig iawn'* ***Benyw, 60-64 oed, Ynys Môn***

Pryderon am geisio gwasanaethau iechyd

Rydym wedi clywed gan bobl hŷn nad ydynt yn cael y cymorth gwasanaeth iechyd sydd ei angen arnynt oherwydd eu bod yn poeni am or-lwytho'r GIG.

Dywedodd eraill wrthym na fyddant yn ceisio gofal iechyd oherwydd eu bod yn poeni'n ormodol am gael eu hamlygu i'r firws. Dywedodd un unigolyn na aeth ati i geisio cymorth, hyd yn oed pan oedd angen sylw meddygol sylweddol arno.

'Mae gennyf ofn o unrhyw apwyntiadau. Ni aethom i'r adran frys pan wnaethom ddioddef o wenwyn propan parhaus!' ***Benyw, 65-69 oed, Powys***

Profiadau cadarnhaol

O blith y 17% o bobl hŷn a adroddodd brofiad cadarnhaol wrth geisio gofal iechyd yn ystod y cyfnod clo, roedd hyn yn bennaf yn gysylltiedig ag apwyntiadau meddyg teulu, gyda rhai yn ffafrio'r trosglwyddiad i apwyntiadau ar-lein, heb fod angen ffonio'r feddygfa.

'Roedd angen i mi siarad gyda fy meddyg teulu. Cefais brofiad gwell na chyn y cyfnod clo. Cefais alwad ffôn gan y meddyg teulu ar amser y cytunwyd arno, ac nid oedd angen fy ngweld. Yn llawer haws a chyflymach na mynd i'r feddygfa' ***Benyw, 50-59 oed, Torfaen***

Dywedodd un unigolyn wrthym ba mor rhwydd oedd cael nodyn salwch gan ei feddyg teulu yn ystod y cyfnod hwn, roedd derbyn y nodyn salwch ar ei ffôn symudol y gallai wedyn ei anfon dros e-bost yn rhwydd i'w gyflogwr yn fwy effeithlon. Mae'r unigolyn yn y broses o ymddeol yn gynnar oherwydd salwch felly roedd gwybod bod y system hon yn effeithlon a syml yn ddefnyddiol.

Cafodd 17% o bobl hŷn *brofiad cadarnhaol wrth geisio gofal iechyd yn ystod y cyfnod clo.*

O blith y rheiny a gafodd brofiad cadarnhaol wrth geisio meddygfeydd meddyg teulu, roedd gan y cwbl fynediad at y rhyngrwyd, roedd 50% ohonynt yn 65 oed neu ieuengach, a'r rhan fwyaf ohonynt yn byw yn naill ai Abertawe, Bro Morgannwg neu Dorfaen, gyda'r gyfran uchaf, 22%, yn byw yn Nhorfaen.

Gofal cymdeithasol

Dywedodd rai pobl hŷn wrthym eu bod wedi cael anawsterau wrth geisio gofal cymdeithasol priodol iddynt hwy eu hunain neu eu teuluoedd. Roedd y problemau yn cynnwys; ceisio asesiadau cartref ar ôl diagnosis, proses ryddhau araf o'r ysbyty, cyswllt cyfyngedig gan weithwyr cymdeithasol, a gweithwyr gofal ddim yn glynu wrth reolau cyfarpar diogelu personol priodol.

'Gadawodd fy ngweithiwr cymdeithasol, a phenodwyd un newydd ond dim ond unwaith y mae honno wedi cysylltu â mi i ddweud na ellir gwneud dim nes bod popeth yn dychwelyd i'r normal, a phwy a ŵyr pryd fydd hynny. Nawr nid ydynt yn fy ffonio'n ôl' ***Benyw, 60-64 oed, Abertawe***

Dywedodd un unigolyn wrthym fod y cyngor a'r cwmni gofal a oedd yn gwarchod ei mam wedi gofyn iddi ystyried peidio â'i gofal oherwydd y cyfnod clo. Gwrthododd y teulu a pharhaodd y gofal.

Clywsom hefyd gan unigolyn hŷn sy'n gynorthwyydd personol drwy'r Cynllun Taliad Uniongyrchol a'i brofiad o ddarparu cymorth.

'Rwyf wedi bod yn gweithio 7 diwrnod yr wythnos yn cadw fy nghleientiaid sy'n byw gyda dementia yn ddiogel gartref. Rwyf wedi gwneud hyn drwy gyflenwi fy nghyfarpar diogelu personol fy hun a defnyddio cryfderau, galluoedd a diddordebau pobl i'w hatal rhag ofni ac aflonyddu. Mewn gwirionedd rwyf wedi fy ngadael i ddefnyddio fy sgiliau fy hun wrth weithio yn ystod Covid' ***Benyw, 50-54 oed, Ynys Môn***

Unigedd ac arwahanrwydd

'Mae'r unigedd y mae pobl sy'n byw ar eu pen eu hunain yn ei deimlo...hyd yn oed yn fwy niweidiol nag ofn y firws ac yn cael effeithiau meddyliol ac emosiynol hirdymor' ***Benyw, 50-54 oed, Sir Benfro***

Gwyddom eisoes fod nifer o bobl hŷn yn teimlo'n unig ac wedi'u harwahanu, mae hyn wedi'i waethygu gan y cyfnod clo, gyda 78% o bobl hŷn yn dweud wrthym eu bod wedi'i chael hi'n anodd peidio â gweld teulu a chyfeillion.

Mae traean o bobl hŷn *wedi bod yn unig yn ystod y cyfnod clo*

Roedd y bobl hŷn a ddywedodd wrthym ni eu bod yn unig yn fwy tebygol o fyw ar eu pen eu hunain, a bron yn ddwywaith mor debygol o fod wedi hunanynysu yn ystod y cyfnod clo.

Roedd 55% o bobl *a oedd yn byw ar eu pen eu hunain yn teimlo'n unig yn ystod y cyfnod clo*

'Rwy'n byw ar fy mhen fy hun ac yn annibynnol iawn, ond nid oeddwn yn cymryd rhan yn y gweithgareddau dyddiol arferol mwyach, ac yn aml byddwn yn teimlo'n unig' ***Benyw,75-79 oed, Bro Morgannwg***

Roedd y rhai a oedd yn unig hefyd yn fwy tebygol o adrodd bod eu hiechyd corfforol a meddyliol wedi'i effeithio yn ystod y cyfnod clo.

Roedd pobl hŷn anabl bron yn ddwywaith yn fwy tebygol o adrodd unigedd mewn cymhariaeth â phobl hŷn heb anabledd.

Roedd hanner y bobl hŷn *anabl yn teimlo'n unig yn ystod y cyfnod clo*

Iechyd corfforol

Rydym wedi clywed gan nifer o bobl hŷn bod y cyfnod clo wedi effeithio ar eu hiechyd corfforol.

***Cafodd 30% o bobl hŷn** anawsterau gyda'u hiechyd corfforol yn ystod y cyfnod clo*

Dywedodd nifer o bobl hŷn wrthym eu bod wedi gweld dirywiad yn eu hiechyd corfforol yn ystod y cyfnod clo, gyda rhai yn poeni y bydd yr effaith hon yn barhaus.

Mae'r problemau sydd wedi dod i ran pobl hŷn wrth geisio gofal iechyd yn ystod y cyfnod clo wedi cael effaith uniongyrchol ar iechyd corfforol yn y tymor byr a'r tymor hir.

'Cafodd llawdriniaeth fy nghyfaill i arbed ei golwg ei chanslo, sy'n golygu y bydd hi bron yn sicr yn colli'i golwg' ***Gwryw, 60-64 oed, Wrecsam***

Mae eraill yn byw gyda phoen parhaus, neu mewn limbo oherwydd llawdriniaethau wedi'u canslo.

'Mae fy ngŵr angen llawdriniaeth i'w ganiatáu ef i barhau â'i fywyd oherwydd nid yw'n gallu cerdded na sefyll am gyfnodau hirion, ond mae'r GIG wedi anghofio am y cleifion sydd heb COVID' ***Unigolyn hŷn, 60-64 oed, Cymru***

'Mae cyfaill yr wyf yn byw gyda hi angen llawdriniaeth frys ar ei choden fustl ac wedi'i gwrthod. Mae hi mewn poen difrifol ac aeth i'r ysbyty gydag ambiwlans, ond gwrthodwyd rhoi'r llawdriniaeth sydd ei hangen arni. Roedd hynny ym mis Mawrth, mae hi'n dal i ddisgwyl dyddiad, mae hi'n byw mewn poen difrifol bob dydd a phrin y gall fwyta' ***Benyw, 65-69 oed, Sir Benfro***

Mae problemau iechyd corfforol hefyd wedi'u cysylltu â diffyg apwyntiadau wyneb yn wyneb gyda meddygon teulu.

'Dioddefais o rwyg yn nhympan y glust oherwydd bod 2 feddyg teulu gwahanol wedi presgripsiynu gwrthfiotigau i mi heb fy ngweld gan achosi iddo waethygu' ***Unigolyn hŷn, Powys***

Mae sawl unigolyn wedi dweud wrthym fod eu symudedd wedi'i effeithio gan y cyfnod clo, mae hyn oherwydd eu bod yn gwneud llai o weithgarwch rheolaidd, ond hefyd oherwydd bod triniaethau ar gyfer cyflyrau neu arthritis pengliniau neu gluniau wedi'u canslo, neu ddiffyg apwyntiadau trin traed.

'Brechiadau pen-glin wedi'u canslo ym mis Mawrth felly mae wedi bod yn anodd rheoli poen neu gerdded am 6 mis - wedi cael gwybod nawr y bydd rhaid i mi ddisgwyl 7 mis arall, felly dros flwyddyn o aros am driniaeth' ***Benyw, 55-59 oed, Casnewydd***

Mae nifer o bobl hŷn wedi dweud wrthym fod methu â mynd at y deintydd yn ystod y cyfnod clo wedi arwain atynt yn byw gydag anawsterau parhaus, poen, a gorbryder ynglŷn â phryd y cânt eu trin.

'Rwyf wedi bod yn dioddef o'r ddannoedd waed poenus ers diwedd mis Mawrth, ac wedi cael sawl presgripsiwn am wrthfiotigau a chur pen bron yn barhaus i rywbeth sydd angen triniaeth briodol' ***Benyw, 65-69, Sir Benfro***

Dywedodd eraill wrthym am y problemau maent wedi'u hwynebu drwy fethu â thrwsio eu dannedd gosod, mewn rhai achosion yn gadael pobl hŷn yn ei chael hi'n anodd bwyta.

'Torrodd fy nannedd gosod felly rwyf wedi bod hebddynt ers 4 mis, sy'n ei gwneud hi'n anodd cnoi bwyd'. ***Benyw, 75-79 oed, Sir Gaerfyrddin***

Mae diffyg mynediad at wasanaethau awdioleg ac atgyweirio offer wedi arwain at rai pobl hŷn yn ei chael hi'n anodd clywed felly ni allant ddefnyddio ffonau i aros mewn cyswllt â pherthnasau, neu ffonio gwasanaethau am gymorth.

Llesiant meddyliol

'Mae'r profiad cyfan wedi bod yn ddinistriol, yn feddyliol ac emosiynol' ***Benyw, 70-74 oed, Powys***

Mae pobl hŷn wedi dweud wrthym am effaith y cyfnod clo ar eu llesiant meddyliol.

Cafodd 44% o bobl hŷn *anawsterau gyda'u llesiant meddwl yn ystod y cyfnod clo*

Clywsom gan bobl hŷn bod diffyg cyswllt cymdeithasol wedi cael effaith enfawr. Mae cynnydd wedi bod yn lefelau gorbryder yn sgil y firws, yn ogystal â cholli hyder i ymgysylltu â'r byd y tu allan. Dywedodd eraill wrthym fod cyflyrau iechyd meddwl blaenorol, megis iselder, wedi ailgydio ynddynt, a bod gwasanaethau iechyd meddwl wedi'u hamharu'n ddifrifol.

'Rwyf wedi colli fy ngwaith gwirfoddol a dosbarthiadau ac rwyf ar fy mhen fy hun drwy'r amser. Byddaf yn cael teimladau hunanladdol yn aml.' ***Benyw, 70-74 oed, Sir Benfro***

'Rwyf wedi cael presgripsiwn am feddyginiaeth gwrth-gorbryder i'm helpu i ddod allan o'r cyfnod clo. Rwy'n bryderus nad yw gwasanaethau meddyg teulu yn dychwelyd i'r normal'. ***Benyw, Caerdydd***

Mae anawsterau ceisio gofal iechyd, ac ansicrwydd o ran ddim yn gwybod pa bryd fyddai apwyntiadau, meddygfeydd neu sgriniau yn ail-ddechrau yn achosi poen meddwl a gorbryder parhaus i nifer o bobl hŷn.

'Nid oeddwn yn gallu ceisio unrhyw gymorth meddygol (heb fod yn frys), roedd system fy meddyg teulu mor anodd ei defnyddio a gwaethygodd fy ngorbryder yn sylweddol' ***Gwryw, 50-54 oed, Merthyr Tudful***

Mae pobl hŷn eraill wedi datblygu problemau oherwydd nad oeddynt yn gallu cael apwyntiadau wyneb yn wyneb gyda'r meddyg teulu.

'Roedd diffyg mynediad at ymgynghoriad wyneb yn wyneb gyda meddyg teulu yn golygu bod problemau a ddatblygodd yn para'n hirach nag oedd rhaid gan arwain at iselder yn ogystal â'r broblem wreiddiol' ***Benyw, 70-74 oed, Powys***

Cael gafael ar fwyd, presgripsiynau ac arian parod

Roedd cael bwyd a phresgripsiynau yn broblem i nifer o bobl hŷn, yn arbennig ar ddechrau'r cyfnod clo. I'r rheiny nad oeddynt yn gallu mynd i siopa eu hunain neu drefnu danfoniadau bwyd, roedd angen i nifer ddibynnu ar deulu neu gyfeillion, neu wirfoddolwyr yn y gymuned leol.

***Cafodd 23% o bobl hŷn** hi'n heriol cael bwyd yn ystod y cyfnod clo*

Cafodd y rheiny nad oedd ganddynt fynediad at y rhyngrwyd amser arbennig o anodd, gyda rhai yn defnyddio hen lyfrau ffôn i ddod o hyd i rifau ffôn manwerthwyr lleol a allai ddanfon bwyd. Heb y rhyngrwyd i ddod o hyd i bwy allai ddanfon yn lleol, a phwy fyddai'n cymryd archebion dros y ffôn, cafodd pobl hi'n anodd cael y bwyd yr oedd ei angen arnynt.

Dywedodd rai pobl hŷn wrthym eu bod yn cael anawsterau wrth gael presgripsiynau am feddyginiaeth. Dywedasant wrthym eu bod yn profi problemau cyd-drefniant rhwng meddygfeydd meddyg teulu a fferyllfeydd mewn perthynas ag ail-archebu, casglu neu ddanfon presgripsiynau, eu bod wedi'u gadael heb bresgripsiynau pan oedd cyflenwad isel o feddyginiaethau, neu wedi'u gadael heb feddyginiaeth oherwydd camgymeriadau yn system y meddyg teulu. Cawsant hi'n anodd cywiro hyn oherwydd ei bod hi'n anodd cysylltu â meddygfa'r meddyg teulu.

***Cafodd 16% o bobl hŷn** hi'n heriol cael presgripsiynau yn ystod y cyfnod clo*

Canfuom fod cael presgripsiynau yn fwy tebygol o fod yn broblem yn Sir y Fflint ac Abertawe

Roedd ceisio arian parod yn her i bobl hŷn hefyd.

***Cafodd 12% o bobl hŷn** hi'n anodd ceisio arian parod yn ystod y cyfnod clo*

‘Mae fy manc 15 milltir i ffwrdd. Siop fwyd agosaf yn 5 milltir. Rwy’n dibynnu ar gynigion gan fy nghymdogion’ ***Benyw, 90-94 oed, Gwynedd***

Roedd y broblem hon yn fwyaf blaenllaw ymhlith y rheiny rhwng 80-99 oed a oedd deirgwaith yn fwy tebygol o gael problem wrth geisio arian parod yn ystod y cyfnod clo, ond roedd yn llai o broblem yn ardal Caerdydd.

Clywsom hefyd am broblemau gyda mynd i fanciau yn ystod y cyfnod clo oherwydd eu gostyngiad mewn gwasanaethau mewn rhai ardaloedd lleol.

‘Caeodd banc Lloyds ym Mhont-y-pŵl fis Tachwedd diwethaf, ac mae hyn wedi bod fwyaf anghyfleus i bobl sydd wedi gorfod dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus i fynd i Gwmbrân i fynd i’r banc am resymau heblaw am dynnu arian parod’ ***Benyw, 75-79 oed, Torfaen***

Gofalu am briod, cyfaill neu berthynas

Cafodd 16% o bobl hŷn *hi’n anodd gyda gofalu am briod, cyfaill neu berthynas yn ystod y cyfnod clo*

Mae nifer o ofalwyr hŷn wedi dweud wrthym fod eu cyfrifoldebau wedi cynyddu, eu bod yn gofalu am hirach ac angen darparu mwy o ofal personol oherwydd gostyngiad yn y cymorth gan asiantaethau gofal.

‘Dim rhyddhad mewn unrhyw ffordd am ofal 24 awr. Rwyf wedi gofalu am fy ngŵr heb unrhyw gymorth o gwbl ers 17 Mawrth 2020. Mae’r straen yn ofnadwy’ ***Benyw, 85-89 oed, Abertawe***

Mae nifer wedi’i chael hi’n anodd gyda diffyg seibiant o’u rôl, cymorth a grwpiau gweithgareddau yn peidio, a methu â defnyddio eu rhwydweithiau cymorth arferol.

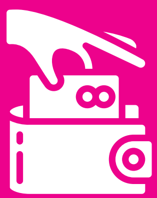
‘Mae gan fy mhriod Alzheimer’s; mae’n effeithio arnaf i gan nad wyf yn cael amser rhydd’ ***Benyw, 70-74 oed, Bro Morgannwg***

'Gofalu am fy ngŵr sydd â Parkinson's. Mae ei holl ymyriadau dros y ffôn yn unig. Nid yw gweithgareddau grŵp yn bosibl, felly mae'r pwysau arnaf i feddwl am bethau i'w gwneud. Teimlo'n unig.' ***Benyw, 70-74 oed, Conwy***

Dywedodd rai gofalwyr wrthym eu bod yn poeni am fod yn anweladwy i wasanaethau a chymorth, a'r unigolyn maent yn gofalu amdano yn cael ei golli.

'Rwy'n gwarchod fy mam-gu sy'n 98 oed ac roeddwn yn ofn y byddai'n cael ei hanghofio'
Benyw, 50-54 oed, Castell-nedd Port Talbot

Sgamiau a cham-drin



Mae un mewn deg o bobl *hŷn wedi profi sgamiau neu gamdriniaeth yn ystod y cyfnod clo*

Roedd y sgamiau a'r gamdriniaeth a brofwyd yn cynnwys cynnydd yn sgamiau dros y ffôn yn ystod y cyfnod clo a dywedodd un unigolyn wrthym ei fod wedi profi camdriniaeth briodasol.

Clywsom gan rai pobl hŷn a ddywedodd wrthym eu bod yn dioddef o sgamiau dros y ffôn gan ddweud eu bod yn hyderus i'w cydnabod ac ymdrin â nhw.

Canfuom fod y rheiny sydd wedi cael profiad o sgamiau neu gamdriniaeth yn fwy tebygol o fod yn byw ar eu pen eu hunain, ac yn fwy tebygol o fod yn hunanynysu.

O blith y rheiny a ddywedodd wrthym eu bod wedi cael profiad o sgamiau neu gamdriniaeth, canfuwyd bod y niferoedd uchaf yn byw yng Nghaerdydd, Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe.

Cyllid a chyflogaeth

Dywedodd bobl hŷn wrthym am y problemau a gawsant gyda chostau byw, a chyflogaeth yn ystod y cyfnod clo

Cafodd 10% o bobl hŷn *hi'n anodd gyda chostau byw yn ystod y cyfnod clo*

Clywsom am y gostyngiad mewn incwm a achoswyd gan y pandemig, gan y rheiny a oedd wedi colli'u swyddi ond nad oeddynt yn gymwys am gymorth, a phryderon am fethu â dychwelyd i'w diwydiant dewisol ar ôl y cyfnod ffyrlo. Yn ogystal, mynegodd bobl eu rhwystredigaeth oherwydd diffyg cymorth i gynorthwyo pobl hŷn yn ôl i'r gwaith.

'Mae llawer o bobl hŷn sydd angen gweithio. Nid oes cymorth i'r bobl hŷn gael swyddi...mae gennyf lais a hoffwn gael dweud fy nweud ond does neb yn gwrando!!!!' ***Benyw, 60-64 oed, Caerffili***

Dywedodd rai pobl wrthym oherwydd bod rhaid iddynt siopa mewn ffyrdd gwahanol, megis ar-lein neu ddibynnu ar wirfoddolwyr, roedd rhaid iddynt dalu mwy am eu siopa bwyd nag y byddent fel rheol.

'Gallaf fynd i un archfarchnad yn unig, sy'n ddrud, a gwnaethant godi'r prisiau danfon yn sylweddol.....mae fy mwyd yn costio llawer mwy ac mae fy niet, ffrwythau a llysiau ffres, wedi lleihau'n sylweddol' ***Benyw, 55-59 oed, Torfaen***

O blith y bobl hŷn hynny mewn cyflogaeth ac na allant weithio gartref, dywedodd rai wrthym am eu pryderon ynglŷn â bod yn ddiogel rhag Covid-19 yn y gwaith, bod dan bwysau dan eu cyflogwyr i fynd yn ôl i'r gwaith pan nad ydynt yn teimlo'n ddiogel, a phryderon ynglŷn â mynd yn ôl i'r gwaith mor fuan ar ôl i'r cyfnod gwarchod ddod i ben.

'Rwyf wedi parhau i weithio yn ystod cyfnod clo Covid fel Therapydd Galwedigaethol cymunedol ar y rheng flaen. I ddechrau roedd y cymorth gan reolwyr yn brin a gwybodaeth anghywir a diffyg offer diogelu personol, a oedd yn cynyddu fy ngorbryder'. ***Benyw, 60-64 oed, Conwy***

'Fy ngorbryder wedi dechrau oherwydd un diwrnod roeddwn i'n gwarchod fy hun a'r diwrnod wedyn roeddwn yn y gwaith!! Efallai y byddai dychwelyd yn raddol i drefn arferol wedi bod yn fwy caredig' ***Benyw, 55-59 oed, Torfaen***

Clywsom hefyd gan bobl hŷn a oedd yn poeni am gadw eu hanwyliaid gartref yn ddiogel rhag y firws pan oedd rhaid iddynt fynd i'r gwaith.

Dywedodd un unigolyn wrthym bu rhaid iddo roi'r gorau i'w swydd er mwyn cadw aelod o'i deulu yn ddiogel.

'Rwy'n byw gyda fy ngwraig ac mae gennyf fy nhad, sy'n 102 oed a llysfab anabl gartref. Roedd fy swydd yn ymwneud ag ymweld â chwsmeriaid, 10 y diwrnod a hynny yn eu cartrefi. Rwyf wedi gorfod rhoi'r gorau i fy swydd a bellach rwy'n ddi-waith, rhag i mi ddod â'r firws gartref, ac rwyf wedi atal gofalwr fy llys-fab rhag ymweld rhag ofn y caiff ei heintio.'
Gwryw, 65-69 oed, Abertawe

I'r rheiny a oedd wedi dechrau gweithio gartref, dywedasant wrthym eu bod yn ei chael hi'n anodd yn gweithio oriau hirach, gyda llai o arweiniad. Clywsom hefyd gan bobl a oedd yn poeni am orfod gweithio gartref oherwydd mynediad gwael at y rhyngrwyd ym mannau cefn gwlad canolbarth Cymru.

Profedigaeth a cholled

***Cafodd un mewn deg o bobl hŷn** hi'n anodd gyda phrofedigaeth a cholled yn ystod y cyfnod clo*

Clywsom gan nifer o bobl hŷn a gafodd anawsterau wrth ymdopi â galar a cholled yn ystod y cyfnod clo. Roedd hyn mewn perthynas ag anwyliaid a oedd wedi marw yn ystod y pandemig ond hefyd y rheiny a oedd yn ei chael hi'n anodd gyda galar cyn y pandemig, a waethygodd oherwydd unigedd ac arwahanrwydd y cyfnod clo.

'Bu farw fy ngwraig o gancr ar 4 Gorffennaf 2017 ac mae gennyf y fath hiraeth nad yw'n bosibl ei ddisgrifio. Dylem fod yn dathlu ein pen-blwydd priodas aur ddydd Sadwrn nesaf (15 Gorffennaf). Mae llwch fy ngwraig wedi'u gwasgaru ym mynwent y pentref lle cafodd ei magu. Fel rheol, byddaf yn ymweld â'r fynwent bob chwech i saith wythnos ond oherwydd ei bod oddeutu 50 milltir i ffwrdd o'n cartref, nid oeddwn yn gallu mynd yno tan yn ddiweddar iawn oherwydd rheolau'r cyfnod clo. O blith holl gyfyngiadau amrywiol y cyfnod clo, dyma a achosodd y tristwch mwyaf i mi, roedd yn adlewyrchiad o ddiffyg dynoliaeth. Heb amheuaeth, mae eraill wedi bod yn y sefyllfa hon hefyd'. ***Gwryw, 75-79 oed, Abertawe***

Canfuom fod pobl hŷn a oedd yn ymdopi â galar a cholled yn fwy tebygol o fod yn unig, yn dioddef o anawsterau llesiant corfforol a meddyliol, yn cael problemau gydag arfer eu hawliau ac yn fwy tebygol o adrodd eu profiadau o sgamiau neu gamdriniaeth.

Trafnidiaeth

***Cafodd 14% o bobl hŷn** anawsterau gyda thrafnidiaeth yn ystod y cyfnod clo*

Dywedodd bobl hŷn wrthym am y problemau a gawsant gyda thrafnidiaeth yn ystod y cyfnod clo, yn arbennig mewn perthynas â lleihau llwybrau bysiau lleol.

> *'Mae'r llwybr bws lleol wedi lleihau eto, mae'r bws cyntaf yn gadael am 8 sy'n golygu na allwn fynd i'r dref neu'r gwaith heb ddefnyddio car. Maent hefyd wedi lleihau'r ddarpariaeth yn ystod y nos. Mae angen i gyngor Caerdydd ail-ymweld â hyn. Rwy'n byw ar lwybr bws ac roedd y bysiau o hyd yn wag yn ystod y cyfnod clo. Mae'n debyg ein bod wedi colli darpariaeth yn sgil hyn. Mae'r boblogaeth hynaf yng Nghaerdydd ac eto mae hwn yn fater o anghydraddoldeb gan nad yw'r cwbl wedi ymddeol neu heb fynediad at gar'* ***Benyw, 55-59 oed, Caerdydd***

Canfuom fod pobl hŷn a gafodd hi'n anodd cael mynediad at drafnidiaeth yn ystod y cyfnod clo yn fwy tebygol o gael problemau gyda chael bwyd a phresgripsiynau, adrodd bod eu hiechyd corfforol wedi'i effeithio yn ystod y cyfnod clo, a dwywaith yn fwy tebygol o gael costau byw yn heriol.

Canfuom fod y rheiny sy'n byw yng Nghaerdydd, Casnewydd a Gwynedd wedi'i chael hi'n arbennig o anodd cael mynediad at drafnidiaeth.

Arfer hawliau unigol

***Cafodd 9% o bobl hŷn** anawsterau wrth arfer eu hawliau unigol yn ystod y cyfnod clo*

Canfuom fod y bobl hŷn hynny a ddywedodd wrthym eu bod wedi'i chael hi'n anodd arfer eu hawliau unigol yn ystod y cyfnod clo ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn gofalu am briod, cyfaill neu berthynas, yn fwy tebygol o fod mewn galar a cholled, yn unig, ac yn fwy tebygol o fod wedi profi problemau gyda'u llesiant meddwl ac iechyd corfforol.

Clywsom hefyd fod pobl hŷn yn ddwywaith yn fwy tebygol o fod wedi'i chael hi'n anodd gyda chostau byw, cael eu heffeithio gan sgamiau a chamdriniaeth, cael gafael ar bresgripsiynau a chael problemau wrth geisio cael arian parod.

Roedd y bobl hŷn a gafodd anawsterau wrth arfer eu hawliau unigol yn ystod y cyfnod clo bron ddwywaith yn fwy tebygol o fyw yng Nghaerdydd, a mwy na dwywaith yn fwy tebygol o fyw yng Ngwynedd.

Heriau ychwanegol

Daeth sawl her arall i ran pobl hŷn yn ystod y cyfnod clo.

Dywedodd rai pobl hŷn wrthym am eu tristwch gan nad oeddynt yn gallu ymweld â'u hanwyliaid a oedd yn byw mewn cartref gofal preswyl, neu yn yr ysbyty.

'Y peth gwaethaf yw peidio â gallu gweld fy mam sy'n 100 oed, a hithau mewn cartref nyrsio' ***Benyw, 55-59 oed, Conwy***

Cafodd pobl hŷn eraill hi'n anodd oherwydd diffyg mynediad at wasanaethau cymunedol lleol, gweithgareddau cymdeithasol yn peidio, aelodau eraill o'r cyhoedd ddim yn glynu wrth fesurau ymbellhau cymdeithasol a thoiledau cyhoeddus yn cau gyda'r ddau olaf yn gwneud siopa yn brofiad anghyfforddus.

Clywsom hefyd gan bobl hŷn sydd wedi'i chael hi'n anodd ar ôl colli cymorth i wneud gwaith tŷ.

'Rwy'n gofyn yn garedig i chi beidio â gadael pobl fy oedran i, 88, heb lanhawr eto. Rydym yn rhy hen i'n rhwydwaith cymorth ddod i ben yn llwyr. Ni allwn blygu i lanhau anghenion sylfaenol fel y gawod. Mae'n cymryd diwrnod cyfan i newid y dillad gwely. Mae hen ferched fel finnau wedi gwneud gwyrthiau. Rwy'n wydn, ond byddai mynd drwy'r 20 wythnos diwethaf eto yn fy lladd i' ***Benyw, 85-89 oed, Abertawe***

Cyfathrebu

Ble’r oedd pobl hŷn yn cael gwybodaeth a diweddariadau

Roedd gwybodaeth a diweddariadau yn newid yn gyflym yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf. Gofynasom i bobl hŷn sut oeddynt yn cael gwybodaeth a diweddariadau yn ystod y cyfnod hwn er mwyn sicrhau eu bod yn cael y newyddion diweddaraf.

***Roedd 80% o bobl hŷn** yn defnyddio newyddion ar y teledu i gael gwybodaeth a diweddariadau ynghylch y cyfnod clo*

Dibynnwyd ar newyddion ar y teledu fwyaf fel ffynhonnell wybodaeth a diweddariadau, ac yna ffynonellau ar-lein.

***Roedd dau draean o bobl hŷn** yn cael gwybodaeth a diweddariadau ar-lein*

Ceisiodd 41% o bobl hŷn wybodaeth gan y radio, a chafodd 38% o bobl hŷn ddiweddariadau gan bapurau newydd, 23% gan bapurau newydd cenedlaethol a 15% gan bapurau newydd lleol.

Ymhlith allfeydd eraill oedd; gofalwyr gofal, yn uniongyrchol gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, grwpiau pobl hŷn, grwpiau cymorth a chymdeithasol, botwm coch y BBC a chynghorau cymuned.

***Ni chafodd 3% o bobl hŷn** unrhyw wybodaeth neu ddiweddariadau*

Roedd dibyniaeth ar wybodaeth ar y teledu yn cynyddu gydag oedran, o 82% yn y grŵp oedran 50-64 i 96% yn y grŵp oedran 80-99.

Roedd hyn yn cyfateb i ostyngiad yn y wybodaeth a diweddariadau a geisiwyd ar-lein gyda chynnydd yn yr oedran, o 87% o’r rheiny rhwng 50-64 oed yn ceisio gwybodaeth a diweddariadau ar-lein i 34% yn y grŵp oedran 80-99.

***Roedd 96% o bobl hŷn** rhwng 80-99 oed yn defnyddio newyddion y teledu i gael gwybodaeth a diweddariadau yn ystod y cyfnod clo*

Gwelliannau i gyfathrebu

Dywedodd bobl hŷn wrthym beth, yn eu barn nhw, fyddai'n gwella cyfathrebiad ynghylch gwybodaeth a diweddariadau.

Eglurdeb a chysondeb yr adroddiadau rhwng y gwahanol genhedloedd a chael rhagor o wybodaeth sy'n berthnasol i Gymru.

Roedd nifer o bobl yn credu nad yw adrodd mewn perthynas â'r gwahanol genhedloedd yn ddigon clir a'i fod yn achosi llawer o ddryswch, a bod hyn i raddau helaeth yn sgil adrodd drwy allfeydd newyddion, yn enwedig newyddion y teledu. Dywedodd rai pobl wrthym mai ar ddechrau'r pandemig, roedd y wybodaeth yn glir ac yn rhwydd i'w deall, ond yn teimlo ei bod wedi dod yn fwy dryslyd, gan waethygu yn hytrach na gwella.

'Mae cyfryngau'r DU yn canolbwyntio ar Loegr a'r Alban, ond dim digon ar Gymru heblaw ein bod yn defnyddio ffynonellau rhanbarthol, mae hyn wedi achosi dryswch' ***Benyw, 65-69 oed, Sir Ddinbych***

Roedd pobl hefyd eisiau rhagor o wybodaeth sy'n berthnasol i ardaloedd lleol, a dull gweithredu teilwredig mewn perthynas â gwybodaeth a diweddariadau

'Ni fydd dull gweithredu cyffredinol yn ennyn diddordeb a chyflwyno gwybodaeth ar draws cymunedau - er mwyn cyrraedd oedolion ifanc (ac eraill) mae angen defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac iaith maent yn ei defnyddio bob dydd. Mae angen i ni gynnig ffyrdd eraill o annog hefyd (dull gweithredu seicoleg gadarnhaol) yn hytrach na chysyniadau cosbol. E.e. os byddwn ni i gyd yn glynu wrth fesurau ymbellhau'n gymdeithasol, gallwn fynd i siopa / ailymuno ag addysg yn hytrach na'r dull gweithredu "Peidiwch â lladd mam-gu" sydd yng ngogledd Lloegr. Mae angen eglurdeb arnom weithiau, ac efallai cyrraedd pobl hŷn nad ydynt ar-lein drwy sesiynau holi ac ateb galw i mewn anffurfiol ar orsafoedd radio lleol a'r BBC' ***Gwryw, 65-69 oed, Merthyr Tudful***

Yn bennaf roedd pobl yn teimlo'n gadarnhaol ynghylch y cyfathrebiad gan Lywodraeth Cymru a briffiau gan Brif Weinidog Cymru, Mark Drakeford. Roeddynt yn teimlo bod Llywodraeth Cymru yn darparu gwybodaeth gliriach na Llywodraeth y DU a bod y briffiau amser cinio yn ddefnyddiol, er nad oedd yn ddefnyddiol pan fyddai newyddion y DU yn torri ar eu traws.

'Bu i Lywodraeth Cymru ymdrin â phethau yn dda iawn, ond nid oedd yr un lefel o eglurdeb a chysondeb i'w chael gan Lywodraeth y DU' ***Gwryw, 75-79 oed, Powys***

Rhagor o wybodaeth i'r rheiny nad oes ganddynt fynediad at y rhyngrwyd

Roedd nifer o bobl hŷn yn teimlo'n rhwystredig oherwydd gorddibyniaeth ar wybodaeth ar-lein. Roedd hyn yn cynnwys cyfeiriadau parhaus ar newyddion y teledu a radio i gael rhagor o wybodaeth ar y rhyngrwyd.

'Mae gwybodaeth ar y teledu bob amser yn cyfeirio at wefan sy'n cau allan y rheiny nad ydynt ar y rhyngrwyd' ***Gwryw, 60-64 oed, Rhondda Cynon Taf***

Gofynnodd bobl am ragor o wybodaeth ysgrifenedig ynghylch sefydliadau defnyddiol a grwpiau gwirfoddol lleol gan gynghorau i'r rheiny heb fynediad at y rhyngrwyd. Roedd y diffyg gwybodaeth yn gwneud i bobl deimlo eu bod mewn angof.

Yn ogystal, awgrymwyd y gellir danfon papurau newydd lleol i aelwydydd i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i bobl nad ydynt yn defnyddio'r rhyngrwyd ar-lein am y gwasanaethau lleol a lle i gael cymorth yn eu cymuned.

Roedd rhai pobl hŷn hefyd yn galw am wybodaeth gan Lywodraeth Cymru drwy lythyrau neu bamffledi drwy'r post gyda rhagor o wybodaeth mewn ieithoedd gwahanol fel gall pawb ddeall y sefyllfa.

Ystadegau ac iaith symlach

Dywedodd bobl hŷn wrthym nad pawb sy'n deall y wybodaeth sy'n cael ei hadrodd. Mae angen defnyddio ystadegau yn fwy cywir a dadansoddi beth maent yn ei olygu i bobl, a rhagor o wybodaeth ynghylch y rheswm wrth wraidd y penderfyniadau sy'n cael eu gwneud.

'Osgoi defnyddio acronymau ac acronymau na ellir eu deall heb unrhyw eglurhad ymlaen llaw'. ***Benyw, 80-84 oed, Sir Benfro***

Profiadau cadarnhaol o'r cyfnod clo

Drwy ein hadborth, gwnaethom hefyd gasglu profiadau cadarnhaol pobl hŷn yn ystod y cyfnod clo.

Y cymorth a gafwyd gan deulu a chyfeillion oedd y profiad cadarnhaol a grybwyllwyd fwyaf ymhlith pobl hŷn yn ystod y cyfnod clo

Canfu bobl eraill eu bod yn hoff ar gael rhagor o amser, llai o bwysau, ac yn mwynhau tawelwch ac amser i werthfawrogi eu cartref, gyda rhai yn dweud wrthym fod ganddynt ansawdd bywyd gwell.

Dywedodd eraill wrthym am yr ysbryd cymunedol a welsant yn ystod y cyfnod clo gan werthfawrogi'r cyngor lleol, cymuned a chymdogion yn dod at ei gilydd i gefnogi ei gilydd.

'Mae ein gwasanaethau lleol a'r gymuned yn gyffredinol wedi dangos caredigrwydd a gofal arbennig dan amgylchiadau anodd iawn...ond mewn gwirionedd, estyniad ar fywyd arferol ein pentref yw hyn. Rydym yn ffodus iawn' ***75-79 oed, Sir Benfro***

Ar gyfer y rheiny mewn cyflogaeth ac sydd bellach yn gweithio gartref, dywedodd rai wrthym eu bod yn mwynhau'r cyfle i weld mwy o'u teuluoedd, teithio llai, cymryd mwy o seibiannau oddi wrth waith yn ôl yr angen a gwneud mwy o'r pethau maent yn eu mwynhau.

'Mae gweithio gartref yn addas i mi, rwy'n gallu mabwysiadu mwy o gŵn. Dim angen teithio ac amgylchedd gwell, llai o aflonyddwch a gallaf weithio ar unrhyw bryd' ***Benyw, 55-59 oed, Bro Morgannwg***

Fodd bynnag, dywedodd sawl person nad oedd unrhyw beth cadarnhaol ynghylch y cyfnod clo, a'u bod yn teimlo'n fwy unig, isel ac ar wahân, ac nad oedd dim dianc oddi wrtho.

Safbwyntiau ynglŷn ag adferiad y dyfodol

Heriau dod o'r cyfnod clo

Gofynasom i bobl hŷn beth fydd fwyaf heriol iddynt wrth ddod o'r cyfnod clo.

Teimlo'n ddiogel

Dywedodd nifer o bobl hŷn wrthym y bydd angen tawelwch meddwl ynghylch y canllawiau a'r protocolau sydd mewn lle i ddiogelu rhag trosglwyddiad Covid-19. Mae hyn yn cynnwys nodiadau atgoffa i'r cyhoedd ynglŷn ag ymbellhau'n gymdeithasol a sicrhau bod mesurau yn cael eu glynu wrthynt ym mhob lleoliad cyhoeddus.

> *'Mae gennyf ofn mynd i'r siopau oherwydd fy mod wedi sylwi nad yw pobl yn cadw pellter. Nid wyf yn gallu cerdded, rwy'n cerdded yn araf iawn'* ***Benyw, 70-74 oed, Caerdydd***

Hyder

Dywedodd bobl eraill wrthym fod eu hyder wrth gymryd rhan yn y byd tu allan, a'u ffydd yn eraill i ymddwyn yn briodol wedi lleihau yn ystod y cyfnod clo. Dywedasant wrthym y byddai angen cymorth arnynt i allu magu'r hyder hwnnw eto a chymryd rhan yn y gymdeithas eto.

> *'Dydw i ddim yn hyderus wrth fynd allan, byddai cyffwrdd unrhyw beth a defnyddio trafnidiaeth neu doiledau cyhoeddus yn brofiad dychrynllyd dros ben oherwydd nad yw rhai pobl yn dilyn y rheolau'* ***Benyw, 80-84 oed, Caerdydd***

Pryderon am geisio gwasanaethau

Dywedwyd wrthym y bydd mynediad at doiledau cyhoeddus a thrafnidiaeth gyhoeddus yn her sylweddol ochr yn ochr â phryderon ynghylch addasu i newidiadau yn y gwasanaethau sydd eu hangen, megis banciau, llyfrgelloedd a gofal iechyd.

> *'Mae angen mynediad haws i bawb at arian parod. Mwy o swyddfeydd post neu fanciau yn agored'* ***Benyw, 50-54 oed, Ceredigion***

Gweithgareddau cymdeithasol yn ailddechrau

Dywedodd bobl eraill wrthym am bwysigrwydd ailddechrau gweithgareddau cymdeithasol ond cydnabuwyd yr heriau y gall hyn eu cyflwyno.

> *'Rwy'n teimlo'n hyderus yn mynd yn ôl i wneud gweithgareddau cymdeithasol, ond yn anffodus nid yw llawer o bobl yn teimlo'r un fath, felly bydd yn cymryd amser hir i'r gweithgareddau hyn ailddechrau'* ***Benyw, 70-74 oed, Rhondda Cynon Taf***

Dychwelyd i'r gwaith

O ran y rheiny sydd mewn gwaith, dywedasant wrthym am eu pryderon ynglŷn â chymudo a dychwelyd i swyddfeydd. Mae eraill sydd wedi colli swyddi yn bryderus ynglŷn â'r anawsterau y byddant yn eu hwynebu wrth ddod o hyd i swydd arall yn agos at oedran ymddeol, a'r diffyg cefnogaeth i geiswyr swyddi hŷn.

> *'Cyflogwr yn rhoi pwysau arnaf i ddychwelyd i'r gwaith er nad wyf yn teimlo'n ddiogel yn dychwelyd. Rwy'n gweithio mewn Gwerthwyr Tai lleol a'r unig fesurau diogelwch sydd ganddynt yw tâp melyn ar y llawr. Mae llawer o ymwelwyr o bell yn ymweld â'n swyddfa'*
> ***Benyw, 60-64 oed, Ceredigion***

Ceisio gofal iechyd a chymdeithasol

Bydd y gallu i geisio iechyd a gofal cymdeithasol wrth i'r cyfnod clo godi yn hanfodol, yn enwedig o ystyried yr anawsterau mae cymaint o bobl hŷn wedi'u cael wrth geisio'r gefnogaeth yr oeddynt eu hangen yn ystod y cyfnod clo.

Dywedodd bobl hŷn wrthym fod angen arnynt:

- Wybodaeth ac arweiniad clir a syml ynghylch y gwasanaethau sydd ar gael a sut i geisio cefnogaeth
- Ailddechrau apwyntiadau yn yr ysbyty ac apwyntiadau meddygol arferol ac eglurdeb ynglŷn â pha mor hir y bydd rhaid iddynt ddisgwyl nes eu hapwyntiad newydd
- Mynediad gwell at apwyntiadau meddyg teulu, o ran hwylustod gwneud apwyntiadau, ond hefyd llai o amseroedd aros, a chydbwysedd rhwng apwyntiadau ar-lein ac wyneb yn wyneb i gyd-fynd ag anghenion gwahanol
- Trafnidiaeth well i ysbytai
- Amseroedd aros byrrach ar gyfer asesiadau gan ofal cymdeithasol, rhagor o ymweliadau gan weithwyr cymdeithasol i ddiogelu yn erbyn lledaeniad y coronafeirws mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol
- Arweiniad gwell i'r rheiny sy'n byw ar eu pen eu hunain ac sydd wedi cael llai o ofal cartref oherwydd y pandemig ynghylch sut i hunanynysu cyn llawdriniaeth'.

'Angen i'r GIG ddychwelyd i "fusnes fel arfer", yn poeni y bydd y rhestrau aros yn enfawr am sawl blwyddyn. Peth eglurdeb o ran pa mor hir y bydd rhaid i ni aros am apwyntiad newydd'
Benyw, 50-54 oed, Caerdydd

Ymgysylltu â chymunedau lleol

Bydd ailgysylltu â chymunedau lleol yn bwysig i bobl hŷn pan fydd y cyfnod clo yn codi, a dywedodd bobl wrthym beth fyddai'n eu helpu nhw gyda hyn.

Gwybodaeth leol glir a hygyrch

Dywedodd bobl hŷn wrthym fod gwybodaeth leol yn hanfodol i ailgysylltu â'u hardal leol, a rhaid i hon fod ar gael i'r rheiny nad ydynt ar-lein yn ogystal â rhai sydd ar-lein. Mae hyn yn cynnwys cyfleusterau lleol, canllawiau lleol cyfredol Covid-19, gwybodaeth ynghylch siopau lleol a gwasanaethau danfon bwyd, ac amserlenni trafnidiaeth lleol.

> *'Nid pawb sy'n dibynnu ar y rhyngrwyd, neu sydd â mynediad at y rhyngrwyd na diddordeb ynddo, mae'n arbennig o anodd pan gaiff bysiau lleol eu haddasu ar fyr rybudd a'r newidiadau yn cael eu cyhoeddi ar-lein yn unig'* ***Benyw, 65-69 oed, Conwy***

Ailagor cyfleusterau a mannau addoli

Roedd ailagor lleoliadau cymunedol, llyfrgelloedd a mannau addoli yn bwysig i nifer o bobl hŷn er mwyn galluogi i grwpiau cymdeithasol, gweithgareddau hamdden, grwpiau cymorth a mynediad at gyfrifiaduron ailddechrau. Mae'r cyfleusterau hyn oll yn darparu hyb cymunedol angenrheidiol a chânt eu defnyddio'n aml gan bobl hŷn i gysylltu â phobl, cymdeithasu a chynnal grwpiau i bobl sy'n byw â chyflyrau iechyd a'u gofalwyr i gysylltu, cefnogi ei gilydd a darparu seibiant. Maent hefyd yn hyb cymunedol pwysig i hysbysebu gwybodaeth leol, ymgyrchoedd iechyd a sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed yn y gymuned leol. Dywedodd bobl eraill wrthym y bydd angen arweiniad clir, cefnogaeth a thawelwch meddwl ar leoliadau i allu agor yn ddiogel.

> *'Rwy'n edrych ymlaen at y llyfrgelloedd yn agor eto, mae peidio â bod ar y rhyngrwyd wedi bod yn brofiad ofnadwy o ynysol'* ***Benyw, 70-74 oed, Bro Morgannwg***

Ailddechrau amserlenni bysiau llawn

Cafodd rhai llwybrau bysiau lleol eu lleihau yn ystod y pandemig, a dywedodd bobl hŷn wrthym fod angen y rhain arnynt er mwyn iddynt gyrraedd eu cymuned leol yn well. Yn ogystal, mae angen iddynt hwyluso'r gallu i roi newid, oherwydd ei bod yn arbennig o anodd cael mynediad at newid mewn siopau, a dim pawb hŷn sydd â mynediad at gerdyn banc neu docyn bws di-gyffwrdd.

'Cefais fy ngorfodi gan yrrwr bws i dalu £10 am daith bws gwerth £1.50 gan nad oeddwn yn gallu cael swm llai o arian! Mae peiriannau arian parod yn rhoi arian parod yn unig, nid oes banciau stryd fawr, ni allaf gyrraedd swyddfa'r post heb fynd ar fws ac mae'r rhan fwyaf o'm siopa yn digwydd ar-lein. Nid wyf wedi defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus ers hynny. Profiad cynhyrfus dros ben' ***Benyw, 50-54 oed, Ceredigion***

Cefnogaeth i wella hyder

Dywedodd nifer o bobl hŷn wrthym eu bod wedi colli hyder a gallu i ymgysylltu â phobl a'u cymuned leol a bydd angen cymorth arnynt i fagu'r hyder hwn eto.

'Mae byw bywyd unig wedi mynd yn fwy unig oherwydd y cyfnod clo. Nid wyf yn gwybod sut i ail-gysylltu â'r gymuned' ***Benyw, 70-74 oed, Sir y Fflint***

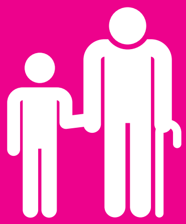
Agor toiledau cyhoeddus

Dywedodd bobl hŷn wrthym ei bod yn bwysig sicrhau bod toiledau cyhoeddus yn parhau i fod yn agored. Roedd diffyg toiledau yn ei gwneud yn anodd i bobl hŷn fynd i siopa neu gymryd rhan yn y gymuned leol, ac roedd y diffyg sicrwydd o ran a fyddai toiledau ar gael ai peidio yn atal rhai pobl rhag gadael y tŷ.

'Ddim yn teimlo'n hyderus am fynd i mewn i siopau, yn bryderus ynghylch defnyddio toiledau cyhoeddus a gwybod a ydynt yn agored ai peidio' ***Unigolyn hŷn, 65-69 oed, Gwynedd***

Edrych ymlaen at ddod o'r cyfnod clo

Wrth i bobl hŷn edrych ymlaen at y cyfnod adfer, dywedasant wrthym beth maent yn edrych ymlaen ato fwyaf.



***Mae 85% o bobl hŷn** yn edrych ymlaen at weld teulu a chyfeillion wrth i'r cyfnod clo ddod i ben*

Yn dilyn hyn yn agos oedd torri gwallt, cyfleoedd i deithio, a mynd i siopa.

> *'Rwy'n edrych ymlaen at fynd i siopa gyda fy ngofalwr Age Cymru [Gwynedd a Môn], rwyf angen esgidiau a throwsus'* ***Benyw, 90-94 oed, Gwynedd***

Yn ogystal, mae pobl hŷn yn edrych ymlaen at gael trin eu traed neu fynd i apwyntiadau tebyg, cael gwaith cynnal a chadw yn y tŷ a chymorth gyda garddio a chael gofal priodol

Yn bwysig i nifer o bobl hefyd oedd gallu ail-ymuno â gweithgareddau cymdeithasol a hamdden megis ymarfer corff, grwpiau cymunedol, fforymau 50+ a mannau addoli, a chael mynediad at wasanaethau canolfan ddydd.

Mae eraill yn edrych ymlaen at ymweld ag anwyliaid mewn cartref gofal, ennill incwm, mynd i weld cerddoriaeth fyw, digwyddiadau ac amgueddfeydd, a gallu gwirfoddoli eto.

Gyda nifer yn dweud wrthym na allant aros dychwelyd i ryw fath o normalrwydd a rhyddid.

> *'Pryd bynnag sy'n bosibl, hoffem ni i gyd fynd yn ôl i ryw fath o normalrwydd a rhyddid. Cyfle i ail-ymuno â'n grwpiau cymdeithasol cyn gynted ag y bydd hynny'n ddiogel'* ***Benyw, 75-79 oed, Abertawe***

I grynhoi sut mae rhai pobl hŷn yn teimlo eu bod wedi'u trin yn ystod y cyfnod clo, dywedodd un unigolyn ei fod yn edrych ymlaen at:

> *'Beidio â theimlo fel baich i'r gymdeithas ac waeth iddynt farw ddim, petai'r firws yn dod yn salwch personol'* ***Gwryw, 70-74 oed, Sir Gaerfyrddin***

Cysylltu â ni

Llawr Isaf
Tŷ Mariners
Llys Trident
Heol East Moors
Caerdydd CF24 5TD

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

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig: 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad ein swyddfa gofrestredig Llawr Isaf, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD.
© Age Cymru 2020