

Beth sy'n bwysig i chi?

Profiadau cyfredol pobl 50 oed neu hŷn yng Nghymru

Hydref 2023



Cynghrair Pobl Hyn Cymru
Cymru Older People's Alliance

Wales Seniors Forum
Fforwm Pobl Hŷn Cymru



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Tudalen Cynnwys

Yr ymchwil hwn	3
Profiadau cyfredol pobl 50 oed neu hŷn	
1. Mynediad at ofal iechyd	4
• Mynediad at feddygfeydd ac apwyntiadau meddyg teulu	5
• Mynediad at driniaeth a gwiriadau parhaus	6
• Mynediad at weithdrefnau llawfeddygol a gofal cleifion mewnol	7
• Mynediad at wasanaethau deintyddol	8
2. Mynediad at ofal cymdeithasol	9
3. Yr heriau presennol	12
• Effaith ar les meddyliol	13
• Effaith ar iechyd corfforol	15
• Unigrwydd ac arwahaniad	16
• Trafnidiaeth	18
• Tai	19
• Profedigaeth a galar	21
4. Gofalwyr di-dâl	23
5. Cyn - filwyr	25
6. Cyflogaeth	26
7. Cyfathrebu	27
8. Cynrychiolaeth mewn cymdeithas	29
Y flwyddyn i ddod	
1. Edrych ymlaen	31
2. Heriau yn ystod y flwyddyn nesaf	33
3. Mynd allan	37
4. Cyllid	39

Yr ymchwil hwn

Yn ystod mis Ebrill a mis Mai 2023 bu Age Cymru'n gweithio mewn partneriaeth â'r pedwar sefydliad cenedlaethol ar gyfer pobl hŷn er mwyn deall beth sy'n wirioneddol bwysig i bobl 50 oed neu hŷn ledled Cymru, a'r hyn sydd ei angen arnynt er mwyn medru byw bywydau hapus a bodlon.

Lleisiodd 1200 o bobl hŷn eu barn trwy gwblhau ein harolwg ar-lein, all-lein gan ddefnyddio copiâu papur neu dros y ffôn, neu drwy ysgrifennu atom yn uniongyrchol am eu profiadau. Cwblhawyd bron i 10% o'r arolygon all-lein.

Roedd oedran yr ymatebwyr yn amrywio o 50 i 100, ac roedd 39% o'r ymatebwyr dros 70 oed. Roedd 4% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn hoyw, lesbiaidd, deurywiol neu roedd yn well ganddynt hunan-ddisgrifio, ac roedd 5% o'r ymatebwyr yn disgrifio eu hethnigrwydd fel pobl dduon, Asiaidd neu aelodau eraill o'r gymuned ethnig leiafrifol.

Dywedodd 31% o bobl eu bod yn byw ar eu pennau eu hunain. Roedd 72% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn fenywod ac roedd 27% yn nodi eu bod yn ddynion. Roedd yn well gan 2 ymatebydd hunan-ddisgrifio, ac roedd yn well gan 1% o'r ymatebwyr beidio â datgelu. Roedd 1% o bobl yn cael eu hystyried yn draws.

Roedd 28% o'r bobl yn byw gydag anabledd, a 9% o'r bobl wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog.

O ran y Gymraeg, dywedodd 9% o'r ymatebwyr eu bod yn siarad Cymraeg, roedd 9% yn darllen Cymraeg a 7% yn ysgrifennu yn y Gymraeg.

Cawsom ymatebion gan unigolion o bob ardal awdurdod lleol yng Nghymru.

Hwn oedd y pedwerydd arolwg cenedlaethol rydyn ni wedi'i gynnal gyda'n gilydd ers dechrau'r pandemig. Mae'n hanfodol ein bod yn clywed yn uniongyrchol gan bobl 50 oed neu hŷn oherwydd rydyn ni'n gwybod bod pobl hŷn wedi cael eu heffeithio gan y pandemig, a'r argyfwng costau byw parhaus, 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 50 oed neu hŷn yng Nghymru. Mae'n darparu tystiolaeth o anghenion penodol pobl hŷn gan adlewyrchu amrywiaeth o safbwyntiau a phrofiadau. Mae angen i lunwyr polisi ac ymarferwyr ystyried y rhain wrth feddwl am yr hyn y dylid ei wneud er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn medru byw yn dda drwy gydol y flwyddyn nesaf, a thu hwnt.

Mae'r ymchwil hwn wedi cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru.

Rydym yn ddiolchgar i bawb wnaeth ymateb i'r gwaith ymchwil; rydyn ni'n diolch iddynt am rannu eu barn a'u profiadau.

Profiadau cyfredol pobl 50 oed neu hŷn

Mynediad at ofal iechyd



Cafodd 69% o bobl hŷn brofiad negyddol wrth geisio cael mynediad at ofal iechyd.

Mae'r ffigwr hyn ychydig yn uwch nag yn 2022 (66%) a oedd hefyd yn gynydd ers 2021 (50%). Ond roedd yn ffigwr gwell na chychwyn y pandemig (70%). Gan adlewyrchu ein 3 arolwg diwethaf, clywsom eto eleni gan bobl a oedd yn dweud eu bod yn osgoi mynychu gwasanaethau gofal iechyd. Mae'n peri gofal bod 11% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod wedi ceisio cael gafael ar ofal iechyd ond nad oeddent wedi gallu cael y cymorth yr oedd ei angen arnynt.

“Mae hi'n straen i gysylltu â'r meddyg teulu, felly dydw i ddim yn trafferthu mwyach. Nid yw ap y feddygfa byth yn gweithio ac ni allaf gael ateb dros y ffôn.”

Dyweddodd llawer o bobl hŷn eu bod nhw'n teimlo bod oedraniaeth yn effeithio ar sut maen nhw'n cael eu trin.

“Nid yw fy mhroblemau'n peryglu fy mywyd ond maent yn effeithio ar yr hyn rwy'n ei wneud bob dydd. Nid yw'n ymddangos bod problemau sy'n ymwneud â henaint yn cael eu cyfri. Er nad wyf yn credu fy mod erioed wedi costio llawer i'r GIG yn ystod fy oes, rwy'n teimlo byddai angen y gwasanaeth arnaf os nad yw yno.”

Yn ein harolygon blaenorol, clywsom gan lawer o bobl hŷn a oedd yn teimlo eu bod yn cael eu gorfodi i dalu am ofal meddygol preifat oherwydd nid oeddent yn medru aros i dderbyn gofal gan y GIG.

“Mae'n rhaid i mi dalu am ddeintyddiaeth, triniaeth traed ac optegwyr. Gall hyn fod yn ddrudd iawn ac rwy'n poeni a fyddaf yn medru fforddio'r rhain pan fyddaf yn gorffen gweithio.”

Yn benodol, soniodd llawer o bobl am achosion o dalu am lawdriniaethau a thriniaeth breifat. Clywsom gan fwy o bobl eleni am achosion o aros am driniaeth cataract.

“Rydw i'n teimlo'n rhwystredig wrth aros yn hir am apwyntiadau meddyg teulu a phrofion yn yr ysbyty. Rydw i wedi ymgynghori am driniaeth breifat – does gen i ddim yswiriant felly mae'n hynod o gostus. Byddaf yn talu am 2 lawdriniaeth cataract oherwydd bod y rhestr aros dros 2 flynedd o hyd!”

Beth sy'n bwysig i chi?

Mynediad at feddygfeydd ac apwyntiadau meddygon teulu

Meddygfeydd a chanolfannau gofal iechyd integredig yw'r porth i'r rhan fwyaf o wasanaethau iechyd a gofal, felly mae rhwyddineb mynediad yn hanfodol bwysig. Pan nad yw pobl yn cael eu hannog i gael mynediad at wasanaethau meddygon teulu, mae materion iechyd a gofal yn cynyddu, a all arwain at ansawdd bywyd gwaeth a mwy o broblemau hirdymor.

Profiadau cadarnhaol



Cafodd 38% o bobl hŷn brofiad cadarnhaol wrth geisio cysylltu â meddygfeydd teulu

Soniodd rhai pobl am welliannau yr oedden nhw wedi'u gweld ers pandemig Covid a sut mae hyn yn gwella parhad ac ansawdd gofal.

“Mae gen i feddyg teulu gwych! Rydyn ni'n siarad bob mis. Mae hi'n hwyluso atgyfeiriadau eraill at Ymgynghorwyr. Dw i'n lwcus.”

Gan adlewyrchu ein harolygon blaenorol, roedd rhai ymatebwyr yn gwerthfawrogi rhwyddineb mynediad drwy apwyntiadau ffôn, er y byddai'n well ganddynt ymgynghoriadau wyneb yn wyneb.

“Rwy'n gweld eisiau cael perthynas wyneb yn wyneb gyda meddyg sy'n fy adnabod (yr hen ddyddiau da!) ond rydw i'n dal i fedru cael mynediad at ofal iechyd sylfaenol a chael presgripsiwn am ddim.”

Profiadau negyddol



Cafodd 72% o bobl hŷn brofiad negyddol o geisio cysylltu â meddygfeydd teulu

Gan adlewyrchu ein hymchwil blaenorol, roedd llawer o brofiadau negyddol yn cael eu nodi. Yn benodol, roeddynt yn ymwneud â galwadau am 8am i systemau apwyntiadau 'cyntaf i'r felin' yn y gobaith o gael apwyntiad.

“Mae'n anodd cael apwyntiadau pan fo angen, os nad y'ch chi yn y ciw peth cyntaf yn y bore dydych chi ddim yn medru cael apwyntiad.”

Dywedodd rhai gofalwyr di-dâl wrthym am y pwysau ychwanegol sydd ganddynt wrth drefnu apwyntiadau pan fydd angen iddynt ddod o hyd i rywun i ofalu am eu hanwyliaid.

“Mae’n anodd cael apwyntiadau. Wedyn mae angen dod o hyd i rywun i edrych ar ôl fy ngŵr er mwyn i mi fedru mynd i’r apwyntiadau.”

Dyweddod eraill wrthym am ostyngiadau mewn amseroedd agor meddygfeydd a phroblemau hygyrchedd.

“Mae angen i mi gael gwiriadau gwaed blynyddol ac adolygiad meddyginiaeth ond dim ond 2 ddiwrnod yr wythnos y mae fy meddygfa ar agor ac mae’n brin o staff. Nid yw’r brif feddygfa yn hygyrch oherwydd mae gen i broblemau symudedd ac nid yw eu lifft yn gweithio.”

Dyweddod rhai wrthym am anawsterau gyda systemau ar-lein; nid yw’r systemau’n ddigon manwl i fedru ymdopi ag anghenion gofal iechyd cymhleth.

“Rwyf wedi medru cael gafael ar gymorth ar-lein gan fy meddyg teulu sy’n ddefnyddiol i mi, ond dwi’n siŵr y dylwn geisio cymorth wyneb yn wyneb. Gall ymgysylltu â gofal sylfaenol fod yn rhwystredig oherwydd bod fy meddygfa yn gofyn bod yr holl gyswllt cychwynnol yn digwydd yn ddigidol ond oherwydd anghenion iechyd cymhleth fy ngŵr nid yw’r AI a ddefnyddir gan y feddalwedd yn nodi ei ofynion penodol. Felly mae amser yn cael ei wastraffu a dwi’n gorfod ffonio’r feddygfa (roedden ni’n gwybod byddai’n rhaid i mi wneud hynny yn y lle cyntaf).”

Mynediad at driniaeth a gwiriadau parhaus



Cafodd 73% o bobl hŷn brofiad negyddol o gael triniaeth a gwiriadau iechyd parhaus.

Dyweddod pobl hŷn wrthym am eu profiadau o fynychu triniaeth barhaus a gwiriadau iechyd ar gyfer cyflyrau amrywiol.

“Mae darpariaeth a chymorth gofal iechyd yn wael os oes problemau parhaus yn y gwaith. Mae’r holl gefnogaeth yn seiliedig ar therapi byr - uchafswm o 6 sesiwn, ac yna mae’n rhaid i mi ddechrau o’r newydd gyda rhywun newydd. Nid yw’n diwallu fy anghenion nac yn ystyried y sefyllfa yr wyf wedi bod ynddi.”

Dyweddod eraill wrthym am brofiad cymysg, a chyrrhaeddodd rhai pobl rai gwasanaethau yn breifat oherwydd amseroedd aros hir.

“Gallaf ymweld â gwasanaethau meddyg teulu / ysbyty yn iawn, ond rydw i’n talu am wasanaethau ffisiotherapi preifat - mae angen yr help arnaf ar unwaith, nid ymhen tri mis!”

Mynediad at driniaeth lawfeddygol a gofal cleifion mewnol

Gan adlewyrchu arolygon blaenorol, dywedodd llawer o bobl hŷn wrthym am gyfnodau o aros wrth gael triniaeth ac apwyntiadau'n cael eu canslo.

“Mae addewidion yn cael eu torri ynglŷn â llawdriniaeth ailadeiladu ar y fron (triniaeth canser y fron). Mae apwyntiadau cleifion allanol yn cael eu canslo.”

Roedd nifer cynyddol o bobl yn sôn am yr anawsterau maen nhw'n eu cael wrth geisio trefnu apwyntiadau.

“Y broblem waethaf oedd trefnu trafndiaeth i'r ysbyty ac ati oherwydd bod y cynllun ceir yn brysur iawn. Dwi'n gorfod symud o gwmpas y dref gyda choes sydd wedi torri oherwydd dydw i ddim yn medru cyrraedd y bws. Gofynnais am help i gyrraedd yr ysbyty ond doedd neb yn medru fy helpu i, roedd pawb yn gweithio.”

Clywsom hefyd gan fwy o bobl hŷn sydd wedi talu am ofal iechyd preifat oherwydd nid oeddent yn medru dioddef bywyd ar restr aros y GIG.

“Roedd yr oedi am lawdriniaeth atgyweirio hernia gyda'r GIG wedi fy ngorfodi i wneud penderfyniad personol i fynd yn breifat (yn groes i'm hegwyddorion). Rwy'n medru gwneud y penderfyniad hwn, yn wahanol i nifer o bobl yn yr un sefyllfa, ond rwy'n ofni fy mod yn cyfrannu at danseilio'r GIG.”

Mynediad at wasanaethau deintyddol



Mae 81% o bobl hŷn yn cael profiad negyddol o geisio gofal deintyddol

Gwelsom gynnydd yn nifer y bobl hŷn sy'n dweud wrthym nad oeddent yn medru cael mynediad at ddeintyddiaeth y GIG eleni (cynnydd o 70% y llynedd). Roedd llawer o brofiadau negyddol yn ymwneud ag aros yn hir am ofal brys a gorfod ceisio triniaeth breifat. Dywedodd nifer o bobl wrthym am enghreifftiau o fethu cael triniaeth gan y GIG a'u bod yn wynebu biliau enfawr wrth droi at driniaeth breifat, gydag un person yn dweud wrthym fod yn rhaid iddynt gymryd benthyciad ar gyfer y gost.

“Roedd deintydd y GIG wedi ymddeol a doeddwn i ddim yn medru cael unrhyw apwyntiadau. Roedd yn rhaid cael triniaeth breifat ac rydw i'n talu benthyciad o £1600 ar hyn o bryd.”

Dywedodd eraill wrthym na allent fforddio triniaeth ac maent bellach yn byw gyda phoen deintyddol.

“Mae fy neintydd bellach wedi mynd yn gwbl breifat ac rwy'n cael trafferth dod o hyd i ddeintydd GIG. Ni allaf fforddio cael triniaeth breifat a dwi angen help nawr gyda phoen yn fy nannedd.”

Dywedodd rhai pobl wrthym fod yn rhaid iddynt deithio pellteroedd mawr er mwyn cael triniaeth ddeintyddol, gydag un person yn teithio dros bedair awr a hanner i gael mynediad at ofal deintyddol y GIG, ac mewn rhai ardaloedd clywsom am ddeintyddion yn cael eu cau yn annisgwyl, heb esboniad, ac roedd un person yng nghanol derbyn triniaeth.

Mynediad at ofal cymdeithasol

Dyweddodd 20% o bobl hŷn wrthym eu bod wedi ceisio cael gofal cymdeithasol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Roedd ychydig llai na dwy ran o dair o'r bobl hŷn hyn wedi gofyn am help i rywun arall a'r gweddill angen help drostynt eu hunain. Roedd tri chwarter o bobl wedi darparu gofal di-dâl i o leiaf un person.

Roedd y rhai a oedd wedi gofyn am help eu hunain yn llawer mwy tebygol o ddweud wrthym fod eu hiechyd corfforol wedi gwaethygu dros y flwyddyn ddiwethaf (62% o'i gymharu â 4% o'r holl ymatebwyr). Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn profi iechyd meddwl gwael neu wael iawn.

Roedd yr 20% o bobl a geisiodd cael gofal cymdeithasol yn fwy tebygol o ddweud wrthym fod unigrwydd yn her, bod trafniadaeth yn her, a bod angen gwaith atgyweirio ar eu cartref. Dywedodd mwy o bobl sydd angen gofal cymdeithasol fod delio â phroffedigaeth yn her. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddweud nad oeddent yn optimistaidd am y flwyddyn i ddod.



Cafodd 80% o bobl hŷn brofiad negyddol o gael mynediad at ofal cymdeithasol.

Bu cynnydd o 10% mewn profiadau negyddol o gael mynediad at ofal cymdeithasol o 70% y llynedd. Clywsom am faterion yn ymwneud â chyfathrebu gwael - o anawsterau wrth geisio cael gafael ar y bobl gywir, galwadau yn mynd heb eu hateb gan dorri addewidion, a gwybodaeth anghywir yn cael ei rhoi a chyfathrebu dilynol gwael ar ôl i ofal gael ei drefnu.

“Siaradais â'm gweithiwr cymdeithasol unwaith. Rhoddodd wybodaeth anghywir i mi ynglŷn â'm gofal yn y dyfodol ac mae wedi methu ateb fy ngalwadau fel y gwnaeth addo, ac nid yw wedi rhoi copi o fy nghynllun gofal imi. Fel gweithiwr cymdeithasol am 27 mlynedd a rheolwr am y rhan fwyaf o'r amser cyn i mi fynd yn sâl rwy'n arswydo am y diffyg proffesiynoldeb a gofal. Galwais y Swyddfa Taliadau Uniongyrchol fy hun a threfnu i gwtogi ar fy ngofal oherwydd nad oeddwn yn medru fforddio'r naw awr. Ond y ffaith yw na fyddai llawer o bobl yn gwybod sut i fynd ati. Rwy'n deall bod problemau yn ymwneud â staffio a llwyth gwaith, ond nid yw'n ddigon da.”

Roedd llawer o faterion yn ymwneud ag oedi hir wrth gael asesiad ac eto wrth drefnu gofal.

“Rwy'n dal i geisio cael asesiad anghenion gofal fy hun ac asesiad anghenion gofal ar gyfer fy mab sy'n byw gyda mi. Rwy'n gofalu amdano llawn amser. Rwy'n 70 oed ac mae fy iechyd yn dirywio. Rwy'n ei chael hi'n fwyfwy anodd gofalu am fy mab.”

Mewn rhai achosion, daeth y gofal yn rhy hwyr.

“Bu oedi annerbyniol. Bu farw fy ngwraig ymhell cyn i'r awdurdod lleol fedru dod o hyd i'r gefnogaeth yr oedd ei hangen arni.”

Roedd yna bryderon eraill yn ymwneud â threfniadau rhyddhau o'r ysbyty.

“Rwyf wedi gwneud llawer o waith yn ymwneud â threfnu gofalwyr ar gyfer fy nhad oedrannus a gorfod mynnu am ryddhad o'r ysbyty. Mae'n cymryd gormod o amser, oherwydd unwaith mae rhywbeth yn ymyrryd ar ymweliadau gofalwyr, mae adfer y gwasanaeth yn cymryd gormod o amser.”

Clywsom hefyd sut mae cyfnodau cyfyngedig o ofal yn gadael rhai pobl hŷn heb y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt.

“Derbyniais ofal cymdeithasol da pan adawodd fy ngwraig yr ysbyty ond dim cymaint nawr.”

Roedd nifer o bobl hŷn yn dweud bod angen mwy o help arnynt, ond roedd cyfnodau o oedi cyn cael asesiad newydd ac nid oedd gofal ar gael yn y gymuned.

“Mae llawer llai o gefnogaeth ar gael nawr. Mae'r rhestrau aros hirach.”

Roedd teuluoedd yn poeni am anwyliaid oedd wedi mynd i fyw mewn sefydliad sy'n darparu gofal preswyl, ond roedd angen help arnyn nhw o hyd.

“Roeddwn i'n defnyddio gwasanaethau cymdeithasol. Roeddwn i'n meddwl eu bod nhw'n ein cefnogi ni ond ar ôl i fy mam fynd i fyw mewn cartref gofal gwnaethon nhw ddim byd i helpu gyda'n trafferthion - roedden nhw'n gwneud y gwrthwyneb a dweud y gwir.”

Profiadau cadarnhaol

Cafodd rhai pobl brofiad cadarnhaol gyda gofal cymdeithasol, ac roedden nhw'n nodi pa mor gefnogol oedd y staff.

“Mae'r ddarpariaeth gwasanaethau cymdeithasol wedi bod yn ardderchog. Maen nhw wedi helpu fy ngŵr a minnau. Maen nhw wedi bod yn gefnogol iawn.”

Ond hyd yn oed ymhlith phobl a oedd yn dweud fod safon y gofal cymdeithasol yn dda, roedden nhw'n ychwanegu'n aml fod cyfnodau o oedi wedi bod.

“Cymerodd amser hir ond wedi i'r gwasanaeth ddechrau roedd y safon yn dda iawn. Hoffwn i fod wedi cael help yn gynt.”

Clywsom am rai enghreifftiau cadarnhaol o gyfeirio pobl hŷn at weithgareddau lles.

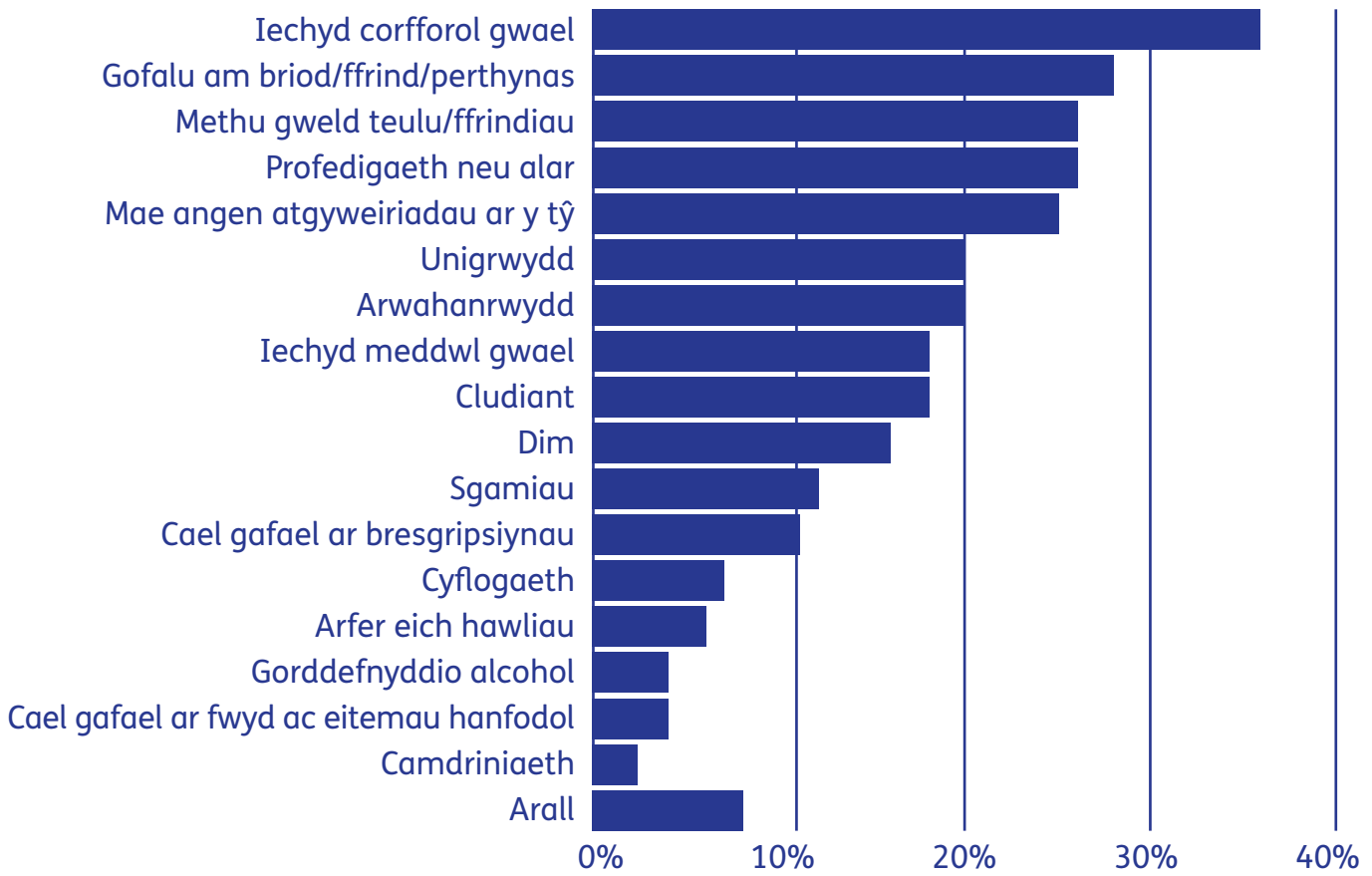
“Prosiect garddio. Roedd yn ysgogol tu hwnt.”

Unwaith eto, clywsom pa mor hanfodol oedd y gwasanaethau trydydd sector a sut roedd cymorth cymunedol lleol yn medru bod yn ddefnyddiol.

“Cysylltais â Careline ar ôl torri fy nghoes. Maen nhw wedi bod yn ddefnyddiol iawn ac wedi helpu i wneud pethau sydd angen i mi wneud gartref. ”



Yr heriau presennol



Gyda'r tri arolwg blynyddol blaenorol, 'methu gweld teulu a ffrindiau' oedd y mater a oedd yn cael ei nodi'n fwyaf aml. Mae hyn bellach wedi gostwng yn sylweddol (37%) ers ein harolwg diwethaf yn 2022.

Mae materion oedd yn llawer mwy perthnasol ar ddechrau'r pandemig fel mynediad at fwyd a phresgripsiynau wedi gostwng yn aruthrol eleni. Mae iechyd corfforol gwael wedi cynyddu 4%. Mae gofalu wedi cynyddu 10% o 18% i 28%. Mae profedigaeth a galar hefyd wedi cynyddu mwy na 10% o 15% i 26%.

Mae unigrwydd ac unigedd wedi gostwng o 30% i 20%, sy'n debygol o fod yn gysylltiedig â'r cynnydd mewn pobl sydd bellach yn medru gweld teulu a ffrindiau.

Categori newydd a ychwanegwyd eleni a allai fod yn her oedd 'Mae angen atgyweiriadau ar y tŷ'. Dywedodd 25% o bobl fod hyn wedi bod yn her, gyda llawer o bobl yn dweud na allant fforddio cwblhau atgyweiriadau angenrheidiol oherwydd yr argyfwng costau byw.

Effaith ar les meddyliol



Dyweddodd 20% o bobl hŷn wrthym fod iechyd meddwl gwael yn her i'r 12 mis a aeth heibio.

Mae nifer y pryderon a nodwyd y llynedd ynghylch mynd allan wedi prif gyfnod y pandemig wedi gostwng, er bod hyn yn parhau i fod yn bryder i rai pobl hŷn ledled Cymru.

Nododd rhai pobl fod rhwydweithiau wedi eu helpu i ymdopi'n well er gwaethaf amrywiaeth o heriau.

“Gofalwr llawn amser, profedigaeth, Yr Adran Gwaith a Phensiynau - ychydig iawn o arian, poeni am sut i fwydo ei chath - y flaenoriaeth, pryderon ariannol cyffredinol ynghyd â phawb arall. Chwaer arbennig a wnaeth fy nghefnogi a'n helpu.”

Roedd pobl hŷn a fu'n dweud eu bod yn byw gydag anableddau corfforol yn llawer mwy tebygol o ddweud bod eu hiechyd meddwl wedi bod yn her. Roedd gofalwyr hŷn di-dâl hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod ei hiechyd meddyliol wedi gwaethygu dros y flwyddyn ddiwethaf.

Clywsom gan bobl hŷn sydd wedi bod yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r help sydd ei angen arnynt.

“Rwy'n aml yn teimlo dan straen ac yn ddiymadferth gan nad wyf yn cael llawer o gefnogaeth a chymorth gan y gwasanaethau.”

Mae'n addawol, fodd bynnag, bod nifer fawr o bobl a wnaeth ddweud fod iechyd meddwl wedi bod yn her iddynt dros y flwyddyn ddiwethaf hefyd yn gallu dweud bod eu hiechyd meddwl yn dda ar hyn o bryd. I rai, roedd hyn yn ymwneud â dealltwriaeth dda gan ofal iechyd sylfaenol o'r hyn a allai helpu:

“Y llynedd, roedd fy iechyd yn wael ac fe wnaeth y meddyg teulu argymell cwrs garddio. Roeddwn i'n ei fwynhau'n fawr a gwnaeth y cwrs fy helpu i wella fy iechyd meddwl.”

Fodd bynnag, roedd y rhai a ddywedodd fod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn, neu fod eu hiechyd meddwl wedi bod yn her dros y flwyddyn ddiwethaf yn debygol iawn o fod wedi g wynebu ystod o heriau eraill.

“Mae gwasanaethau ysbyty o leiaf 90 munud i ffwrdd mewn car. Mae'n amhosib cwblhau'r daith gan ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus. Rydw i'n byw mewn pentref arfordirol bach iawn ac roeddwn i'n methu cael gwaith i ddechrau oherwydd dydw i ddim yn siarad Cymraeg. Erbyn hyn rydw i wedi rhoi'r gorau iddi oherwydd mae fy iechyd yn wael ac rwy'n aros am lawdriniaeth. Mae'r rhestr aros yn golygu 3 blynedd o aros ac erbyn hynny bydd hi'n bryd i mi ymddeol.”

Roedd y rhai a ddywedodd fod eu hiechyd meddwl yn her bron i chwe gwaith yn fwy tebygol o fod wedi profi profedigaeth neu alar.

“Bu farw fy mab o ganser. Roedd hi’n anodd iawn cael help. Roedd llawer o asiantaethau yn “cyfeirio” ond doedd neb yn helpu. ”

Dyweddodd rhai pobl fod eu hiechyd meddwl yn her, ac roedd y bobl hynny bron i chwe gwaith yn fwy tebygol o nodi eu bod yn byw gydag anabledd corfforol,

“Mae iechyd gwael yn effeithio ar bob rhan o’ch bywyd. Gall fod yn anodd symud o gwmpas yn y gweithle, a’r peth nesaf fydd hi’n anodd mynd allan i weld ffrindiau.”

Dyweddodd pobl eraill wrthym am amgylchiadau sydd wedi newid eu bywydau. Mae hyn wedi effeithio’n sylweddol ar eu hiechyd meddwl.

“Ar ôl trawiad ar y galon dair blynedd yn ôl, newidiodd fy mywyd yn sylweddol. Roedd gen i swydd dda ac roeddwn i’n disgwyl gweithio hyd at fy ymddeoliad. Roedd fy iechyd yn golygu fy mod wedi colli fy swydd, fy fflat, fy ffrindiau a’m bywyd cymdeithasol.”

Roedd y rhai a nododd fod eu hiechyd meddwl yn her hefyd bron i 6 gwaith yn fwy tebygol o gael eu heffeithio gan gamdriniaeth.

“Gwnaeth fy mhartner fy ngadael i, ond roedd yn ymosodol tuag ataf cyn iddo adael. Ers hynny, rwyf wedi dioddef iechyd meddwl gwael ac wedi teimlo unigrwydd ofnadwy.”

Dyweddodd rhai pobl bod eu hiechyd meddwl yn her; roedd y bobl hyn bum gwaith a hanner yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi’u hynysu.

“Rydw i yn fy 70au, yn unig ac ar fy mhen fy hun; does gen i ddim cefnogaeth.”

Roedden nhw’n fwy tebygol o ddweud bod darparu gofal di-dâl wedi bod yn fwy o her na llynedd.

“Pan rydych chi’n helpu i ofalu am aelod o’r teulu, rydych chi’n teimlo’n ynysig ac ar goll.”

Dyweddodd lleiafrif sylweddol o bobl hŷn wrthym fod y pandemig yn parhau i effeithio arnynt:

“Does dim wedi bod yn rhy ddrwg, ond rydw i wedi bod yn dioddef peth straen a phryder ers y cyfnod clo. Roedd y cyfnod hwnnw’n arbennig o wael i bobl oedd yn byw ar eu pen eu hun.”

Yn yr un modd disgrifiodd llawer o bobl sut mae cymdeithas wedi newid ers prif gyfnod y pandemig:

“Y gwahaniaeth mwyaf yw’r unigrwydd ac arwahanrwydd ar ôl Covid. Mae perthnasau wedi newid. Mae fel petai fod pobl yn llai parod i gymysgu.”

Effaith ar iechyd corfforol



Mae iechyd corfforol wedi bod yn her i fwy na thraean o bobl hŷn (36%).

Dyweddodd 36% o bobl hŷn wrthym fod iechyd corfforol wedi bod yn her dros y 12 mis diwethaf, sydd 3% yn fwy na'r flwyddyn flaenorol. Dywedodd 35% o bobl rhwng 50 a 64 oed fod eu hiechyd corfforol yn her. Cynyddodd hyn i 42% ymhlith pobl rhwng 65 a 79 oed. Gostyngodd ychydig i 39% ymhlith pobl dros 80 oed.

Fel mewn arolygon blaenorol, dywedodd llawer o bobl hŷn wrthym fod eu hiechyd yn gwaethygu oherwydd nad oeddent wedi wedi gallu cael gafael ar gymorth gofal iechyd. Hyd yn oed pan allent gael gafael ar gymorth, nid oedd bob amser yr hyn yr oedd ei angen arnynt.

“Nid yw'r GIG yn gweithio'n effeithlon oherwydd prinder staff ag effeithiau'r pandemig. Mae rhestrau aros yn cyfrannu'n sylweddol at broblemau iechyd a lles. Mae bywydau nifer o bobl ar stop, ac mae hyn yn achosi straen ac iechyd meddwl gwael.”

Dyweddodd eraill wrthym fod problemau gyda symudedd yn effeithio ar eu bywyd bob dydd:

“Mae gen i broblemau symudedd. Does gen i ddim gwasanaeth bws lle rwy'n byw.”

Clywsom gan bobl sydd â chyflyrau iechyd sydd bellach yn cyfyngu ar eu gwaith gwirfoddoli yn rhannol neu'n gyfan gwbl. Clywsom am yr ansicrwydd a ddaw yn sgil cyflyrau iechyd amrywiol:

“Mae fy iechyd yn ystod y 3 mis diwethaf wedi fy atal rhag gwneud y gwaith rwy'n ei fwynhau - rwy'n ysgrifennydd neu'n drysorydd i 3 sefydliad cenedlaethol gwirfoddol ac ar gyfer y Cyngor Tref. Dydw i ddim wedi medru gwneud y gwaith yn iawn. ”

Dyweddodd pobl hŷn wrthym dro ar ôl tro eu bod nhw'n ei chael hi'n fwyfwy anodd cymysgu yn eu cymunedau oherwydd nad yw'r palmentydd yn cael eu cynnal, mae'r rhwydweithiau trafniadaeth gyhoeddus yn wael (neu does dim rhwydweithiau ar gael) ac mae costau teithio'n cynyddu; mae costau teithiau'n cynyddu eto ar gyfer pobl sydd â phroblemau symudedd a phroblemau iechyd.

Unigrwydd ac arwahanu



Dywedodd 21% o'r ymatebwyr wrthym fod unigrwydd yn her.

Clywsom fod rhai pobl yn treulio dyddiau heb glywed wrth neb. Clywsom sut mae bod yn unig ac yn ynysig yn gwneud i bobl deimlo, a'r effaith mae'n cael ar eu hiechyd meddwl.

"Weithiau, rwy'n teimlo mor unig ac arwahanedig rydw i eisiau marw."

Roedd rhai pobl wedi profi profedigaeth drwy gollu priod a/neu aelodau o'r teulu. Disgrifion nhw ba mor unig ac arwahanedig oedden nhw, ac roedd rhai'n ei chael hi'n anodd ymdopi.

"Bu farw fy ngŵr ac rydw i ar fy mhen fy hun yn ein cartref. Mae fy mhlant yn byw ymhell i ffwrdd, felly dwi ddim yn eu gweld nhw'n aml iawn a dwi'n teimlo'n arwahanedig ac yn unig. Mae fy mhlant yn cadw llygad arnaf i wneud yn siŵr fy mod i'n iawn. Mae hi wedi bod yn flwyddyn anodd iawn i mi."

Clywsom sut y gall byw ar eich pen eich hun fod yn unig, yn enwedig ar benwythnosau, hyd yn oed ar gyfer pobl gyda llawer o ffrindiau. Gallai cael cwmni i fynd i weld ffilm yn y sinema, mynd am dro, neu gwrdd am goffi wneud cymaint o wahaniaeth, a sut y gall cyfleusterau cymunedol fel canolfannau clud fod o fudd i bobl yn gymdeithasol.

"Mae byw ar eich pen ei hun yn fywyd unig. Mae canolfannau clud wedi gwneud byd o wahaniaeth i mi. Mae cyfarfodydd cymdeithasol Clwb Rygbi Bryncethin wedi gwella fy mywyd. Mae canolfannau clud yn gorffen ddydd Mawrth... sy'n siom enfawr. Rydw i wedi gwneud llawer o ffrindiau lleol newydd yno."

Clywsom hefyd sut y gall ynysu gwledig gyfrannu at unigrwydd.

"Fy mhrif broblem yw unigrwydd. Rwyf wedi rhoi cynnig ar bopeth yma ond rwy'n byw mewn ardal wledig sydd â phoblogaeth fach. Mae arwahanu gwledig yn waeth nag arwahanu trefol yn fy marn i. Mae'n uffernol!"

Dyweddod rhai pobl y gall anabledd a/neu broblemau symudedd gyfrannu at unigrwydd, yn enwedig os nad oes modd cyrraedd gweithgareddau cymdeithasol. Gall salwch hefyd gyfrannu at unigedd.

“Mae gen i broblemau symudedd ac mae hyn yn fy atal rhag mynychu grwpiau neu ddsbarthiadau. Mae yna lwyth o bethau yr hoffwn fod yn rhan ohonynt, ond does gen i ddim ffordd o’u cyrraedd yno. Rydw I’n teimlo’n arwahanedig iawn ac weithiau rwy’n ysu am gyswllt dynol. Mae’n anodd pan nad ydych chi’n gweld unrhyw un o un dydd i’r llall.”

Clywsom am effaith y pandemig ar unigrwydd gan fod rhai pobl yn llai tueddol o gymdeithasu.

“Y peth mwyaf yw unigrwydd ac unigedd ar ôl Covid. Mae perthnasau wedi newid. Mae fel petai fod pobl yn llai parod i gymysgu.”



Trafnidiaeth



Roedd 18% o bobl yn nodi bod trafndiaeth yn her

Dyma thema sydd yn ymddangos yn amlach yn ein harolwg eleni wrth gymharu â'r llynedd, yn enwedig trafndiaeth gyhoeddus. Roedd 18% o bobl yn nodi bod trafndiaeth yn her, sydd yn gynydd o 3% ers y llynedd. Fodd bynnag, roedd diffyg mynediad at drafndiaeth yn cael ei nodi'n gyson drwy gydol yr arolwg. Clywsom am heriau yn ymwneud â thrafndiaeth ar draws pob awdurdod lleol yng Nghymru. Nododd nifer o bobl fod safon trafndiaeth gyhoeddus yn wael. Disgrifiodd pobl sut y gall toriadau i wasanaethau bysiau a gwasanaethau annibynadwy effeithio ar eu gallu i fynychu cymunedau a gwasanaethau allweddol fel gofal iechyd. Gall y problemau hyn hefyd gyfyngu ar allu pobl sydd â phroblemau symudedd i deithio. Roedd toriadau i wasanaethau bysiau mewn ardaloedd gwledig a threfol yn cael effaith enfawr ar bobl

“Mae'r gwasanaethau bws wedi cael eu torri ers i mi symud yma. Gynt, roeddwn i'n cerdded am ddwy funud i ddal bws ac roedd hwnnw'n mynd â mi i'r dref mewn 12 munud. Erbyn hyn mae'r bws hwnnw wedi diflannu'n gyfan gwbl. Mae gen i broblemau wrth gerdded, felly mae'r toriadau hyn yn cael effaith sylweddol.”

Gall diffyg trafndiaeth gyhoeddus gyda'r nos effeithio ar allu pobl hŷn i gymdeithasu.

“Os ydw i'n mynd allan gan ddefnyddio bysiau yn ystod y nosweithiau cynnar does dim gwasanaeth cyfleus i mi fedru dal y bws adref.”

Mae rhai pobl hŷn yn dibynnu ar eu ceir, gan gynnwys y rhai a allai fod eisiau rhoi'r gorau i yrru, gan nad oes trafndiaeth gyhoeddus ar gael.

“Hoffwn gael gwared ar fy nghar ond mae'r bysiau'n rhy annibynadwy.”

Mae'n rhaid i eraill ddibynnu ar dacsis, sy'n mynd yn rhy ddrud, neu deulu a ffrindiau. Mae costau tanwydd ar gyfer gyrwyr ceir yn bryder ychwanegol. Gall parcio hefyd fod yn ddrud.

“Rydw i wedi bod yn cael trafferth gyda thrafndiaeth gyhoeddus oherwydd ni allaf ei ddefnyddio er mwyn cyrraedd llawer o leoedd. Yr unig ddewis yw defnyddio tacsî. Mae tacsî yn hynod o ddrud ac yn rhy ddrud.”



Mae angen atgyweirio chwarter tai pobl hŷn

Dyweddodd 25% o'r ymatebwyr fod angen atgyweirio'u cartref. Un o'r prif faterion a nodwyd oedd costau atgyweirio a chynnal a chadw, a oedd yn rhy ddrud i lawer.

“Cwmpodd rhan o'r nenfwd i lawr oherwydd bod dŵr yn diferu yn yr ystafell ymolchi i fyny'r grisiau. Defnyddiais y rhan fwyaf o'm cyfandaliad pensiwn er mwyn talu am y gwaith.”

Nodwyd bod sawl tŷ mewn cyflwr gwael, ac roedd gan nifer o bobl bryderon ynghylch iechyd a diogelwch.

“Rydw i'n byw mewn tŷ sy'n eiddo i berchen-feddianwyr mewn cyfadeilad ymddeol. Nid yw'r adeilad wedi cael ei inswleiddio ac mae'r system wresogi drydanol yn ddiwerth (does dim nwy ar gael). Mae'n gostus iawn i'w gynnal (£380 y mis). Rwyf innau a'm gwraig yn dioddef iechyd gwael. Mae yna lwydni yn yr ystafell ymolchi, yr ystafelloedd gwely a'r gegin. Bydd angen miloedd er mwyn trwsio'r cyfan yn ystod yr haf.”

Dyweddodd pobl y gall fod yn anodd dod o hyd i help i wneud atgyweiriadau bach. Nodwyd pryderon ynghylch dod o hyd i gontractwyr dibynadwy ac roedd pobl yn ofni cael eu twyllo.

“Roedd angen atgyweiriadau ar fy nhŷ ac roedd fy nho'n cwmpo'n ddarnau ac rwyf wedi cael fy mwlio gan ddau gontractwr. Gwnaethant gymryd arian wrthyf ac nid ydynt wedi cwblhau'r gwaith; maent wedi creu peryglon iechyd a diogelwch.”

Nododd nifer o bobl broblemau wrth geisio sicrhau atgyweiriadau i lety rhent:

“Doedd gen i ddim dŵr am bythefnos cyn y Nadolig oherwydd bod y landlord wedi cyflogi gweithwyr oedd wedi gosod gwaith pibellau yn rhy agos at wyneb y ddaear. Mae'r pibellau yn rhewi ac yn torri. Bu'n rhaid cloddio ffos bedair troedfedd o ddyfnder. Roedd yn rhaid i mi barcio fy nghar 150 metr i ffwrdd a cherdded i lawr trac graddiant 1 o bob 10. Y darn olaf oedd llwybr 18 modfedd heb unrhyw ganllaw, a phedwar troedfedd yn gollwng un ochr heb unrhyw ganllaw. Pe bawn i wedi cwmpo does dim cymdogion agos a dim signal ar gyfer ffôn symudol.”

Clywsom hefyd fod angen rhywfaint o waith atgyweirio ac addurno mewn eiddo'r gymdeithas dai.

“Nid yw cymdeithasau tai'n derbyn ceisiadau am welliannau bob amser.”

Clywsom bryderon ynghylch prisiau a chostau uchel rhentu llety, yn enwedig ar gyfer y bobl hŷn hynny nad ydynt yn gallu ymddeol ac sy'n gorfod parhau i weithio er mwyn talu rhent:

“Mae rhenti mor ddrud; mae'n amhosibl byw ar bensiwn y wladwriaeth yn unig heb weithio i ennill mwy o arian.”



Profedigaeth a galar



Roedd 26% o bobl hŷn yn teimlo bod profedigaeth neu alar yn her.

Mae cynnydd o 11% wedi bod ers y llynedd o bobl hŷn oedd yn gweld profedigaeth neu alar yn her.

“Mae effeithiau'r pandemig covid wedi effeithio ar fy nheulu ymhell ac agos. Ar ôl profedigaeth, mae yna gyfrifoldebau gofalu ychwanegol yn ogystal â phethau eraill. Mae'n anoddach ymdopi gyda phopeth y dyddiau hyn. ”

Dywedodd mwy o bobl hŷn wrthym eu bod yn galaru am fwy nag un person.

“Mae wedi bod yn flwyddyn anodd iawn i mi; ar ôl i mi gollu fy ngŵr, bu farw fy mrawd hefyd. Rydw i wedi mynd yn unig ac yn ynysig iawn, mae hyn hefyd wedi effeithio ar fy iechyd meddwl. Rwy'n ddibynnol iawn ac yn byw gyda fy mab oherwydd fy mod wedi colli'r holl gefnogaeth oedd gen i ac mae wedi dod yn anodd iawn i mi ymdopi.”

Roedd pobl a oedd yn byw gyda galar neu brofedigaeth yn fwy tebygol o fod ag iechyd corfforol gwael. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod eu hiechyd corfforol wedi gwaethygu dros y flwyddyn ddiwethaf.

Roeddent yn llawer mwy tebygol o ddiodeff iechyd meddwl gwael ac yn llawer mwy tebygol o ddweud fod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu.

“Bu farw fy ngŵr ddwy flynedd yn ôl ac rwy'n gweld ei eisiau. Mae gan fy mam ddementia a bydd hi'n mynd i fyw mewn cartref gofal fis Tachwedd oherwydd doeddwn i ddim yn medru gofalu amdani ar fy mhen fy hun. Roedd yn gyfnod heriol iawn.”

Clywsom gan bobl hŷn a oedd yn teimlo'n euog oherwydd eu bod yn methu gwneud mwy dros eu hanwyliaid cyn iddynt farw

“Rwy'n dal i deimlo'n euog na allwn roi fwy o help iddi.”

Dywedodd rhai wrthym eu bod nhw'n ei chael hi'n anodd cynnal eu cartrefi.

“Rwyf wedi bod yn briod am 50 mlynedd a bu farw fy ngŵr. Mae delio â materion o ddydd i ddydd, yn enwedig gwaith trwsio o gwmpas y tŷ, wedi bod yn anodd. Gall materion bychain droi'n ben tost wrth i chi fynd yn hŷn. Rydych chi'n gweithio trwy gydol eich bywyd ac yn talu eich trethi ac yn sydyn does dim ots amdanoch chi.”

Clywsom gan rai pa mor hanfodol yw gwasanaethau gofal i'w helpu i ymdopi.

“Mae fy meddygon teulu a nyrsys ardal wedi bod yn gefnogol iawn yn ystod salwch fy ngwraig ac ar ôl ei marwolaeth.”

Ac oddi wrth eraill sydd wedi dibynnu ar eu ffydd a'u cymunedau wrth ymdopi gyda'u galar.

“Fy unig ryddhad yw ymweld â'm teiml ac ymgysylltu â'm cymuned.”

Roedd profedigaeth neu alar yn her i bobl rhwng 65-69 oed (28%), pobl rhwng 60-65 oed (20%) a phobl rhwng 70-74 oed (18%). Mae hwn yn newid amlwg ers y llynedd, pan oedd yr oedrannau yn uwch.



Gofalwyr di-dâl



Mae bron i 50% o ofalwyr hŷn di-dâl wedi gweld cynnydd yng nghyfanswm yr amser maen nhw'n ei dreulio'n gofalu o'i gymharu â 12 mis yn ôl.

Ar hyn o bryd, mae 37% o bobl hŷn yn gofalu am rywun neu'n darparu cymorth neu gymorth di-dâl i o leiaf un person. Mae hyn yn gynydd o 6% ers y llynedd.

Canfuom fod cynnydd o 55% yn nifer y bobl a oedd yn gweld gofalu yn heriol yn ystod y 12 mis diwethaf, o'i gymharu â'r llynedd. Cynnydd o 18% i 27%.

Roedd llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd gofalu am anwyliaid wrth aros am gymorth gan ofal cymdeithasol, yn ogystal ag eraill sy'n darparu gofal di-dâl parhaus.

Dywedodd bron 50% o'r bobl sy'n darparu gofal di-dâl fod yr amser y maent yn ei dreulio yn gofalu wedi cynyddu o'i gymharu â 12 mis yn ôl.

Y grŵp oedran 50 i 64 sydd â'r mwyafrif o ofalwyr di-dâl, sef 49%. Mae hyn wedi cynyddu o 40% y llynedd. Gan adlewyrchu ein harolwg y llynedd, pobl rhwng 65 a 79 oed yw'r grŵp oedran nesaf gyda 45%. Mae hyn wedi cynyddu o 26% y llynedd. Mae gofalwyr di-dâl dros 80 oed wedi gostwng o 24% i 5%.

Pan ofynnwyd iddynt am effeithiau eu rôl ofalu ddi-dâl dywedodd rhai bod pryderon ariannol yn her.

“Fe wnes i roi'r gorau i weithio er mwyn gofalu am fy rhieni felly mae fy incwm yn isel.”

Gofalwyr di-dâl yn cael mynediad at ofal cymdeithasol



Roedd dwy ran o dair o bobl hŷn a ofynnodd i'r gwasanaethau cymdeithasol am help yn gofyn am help ar gyfer rhywun arall.

Dyweddodd 20% o'r holl bobl hŷn wrthym eu bod wedi gofyn am gymorth gan wasanaethau gofal cymdeithasol. Roedd dwy ran o dair o'r ceisiadau hyn yn gofyn am help ar gyfer rhywun arall.

Dyweddodd 65% o ofalwyr di-dâl wrthym nad oedden nhw wedi gofyn am help gan ofal cymdeithasol. Felly, mae'n bosibl bod nifer y gofalwyr di-dâl hysbys yn cael ei danamcangyfrif ar hyn o bryd.

Rydym yn clywed fwyfwy gan aelodau o'r teulu sydd wedi blino'n lan ar ôl darparu gofal ac maent yn poeni beth fydd yn digwydd i'w hanwyliaid os ydyn nhw'n mynd yn rhy sâl i'w helpu.

Mae ein dadansoddiad o'r arolwg yn dangos bod gofalwyr di-dâl yn llawer llai tebygol o fod yn optimistaidd am y flwyddyn nesaf nag ymatebwyr eraill. Roedd gofalwyr di-dâl yn fwy tebygol na phobl hŷn eraill o ddweud fod eu hiechyd corfforol neu feddyliol yn waeth nawr na'r llynedd.

Ymhlith 50% o ofalwyr di-dâl sy'n darparu mwy o ofal di-dâl, roeddent yn llawer llai tebygol o fod yn optimistaidd am y flwyddyn nesaf na phobl hŷn eraill ac, unwaith eto, roedden nhw'n fwy tebygol o ddweud bod eu hiechyd corfforol a meddyliol wedi gwaethygu.



Beth sy'n bwysig i chi?

Cyn - filwyr

Roedd 9% o bobl hŷn a gwblhaodd ein hymchwil yn gyn-filwyr y Lluoedd Arfog, sydd 5% yn fwy na'r llynedd. Roedd yr oedran yn amrywio o 50 i 94.

Roedd 68% o'r cyn-filwyr yn nodi eu bod yn ddynton, roedd 29% yn nodi eu bod yn fenywod, ac roedd yn well gan 3% beidio â dweud. Roedd 45% o gyn-filwyr a wnaeth ymateb yn byw gydag anabledd, sydd 10% yn fwy na'r llynedd.

Canfuom fod rhai gwahaniaethau rhwng pobl nad ydynt yn gyn-filwyr o ran iechyd corfforol; roedd 47% o'r cyn-filwyr yn dweud bod eu hiechyd corfforol wedi bod yn her yn ystod y 12 mis diwethaf, o'i gymharu â 25% o'r rhai nad ydynt yn gyn-filwyr.

Dyweddodd 25% o gyn-filwyr wrthym eu bod yn ofalwyr di-dâl, ac roedd 42% wedi cynyddu'r gofal maen nhw'n ei ddarparu yn ystod y tri mis diwethaf.

Roedd 33% o'r cyn-filwyr rhwng 50 a 64 oed, 50% rhwng 65 a 64 oed, ac 17% yn 80 oed neu'n hŷn. Roedd 75% o'r cyn-filwyr a wnaeth ymateb wedi ymddeol, roedd 13% yn gweithio'n llawn amser, gyda 2% o'r rhain yn hunangyflogedig, ac roedd 4% yn gweithio'n rhan amser. Roedd 2% o'r cyn-filwyr heb waith cyflogedig.

Nid yw 24% o gyn-filwyr hŷn yn hyderus y bydd ganddyn nhw ddigon o arian i fyw eleni. Dywedodd 30% o gyn-filwyr nad ydyn nhw'n teimlo'n hyderus am fynd yn ôl allan i'w cymuned leol.

Dyweddodd 16% eu bod wedi profi gwahaniaethu yn y gweithle oherwydd eu hoedran, o'i gymharu ag 11% o'r rhai nad oeddent yn gyn-filwyr, a dywedodd 26% o gyn-filwyr wrthym fod angen cwblhau gwaith atgyweirio eu tai.

Cyflogaeth

Mae 61% o'r ymatebwyr wedi ymddeol, 6% yn llai nag arolwg y llynedd, a bu cynnydd o 13% o 23% i 36% yn nifer y bobl sy'n gweithio, boed hynny'n llawn amser, yn rhan-amser neu'n hunangyflogedig. Mae 12% o'r bobl a ymatebodd yn gwneud gwaith gwirfoddol, 4% yn trefnu eu cartrefi, 1% wedi'u cofrestru'n ddi-waith ac mae 1 person mewn addysg llawn amser.

Dywedodd 8% o bobl wrthym na allant weithio oherwydd anabledd neu salwch ac ni all 2% weithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu.

Pan ofynnwyd a oedd eu cynlluniau ar gyfer ymddeol wedi newid yn ystod y 12 mis diwethaf, dywedodd 15% o bobl bod eu cynlluniau wedi newid. Mae 8% yn bwriadu ymddeol yn ddiweddarach, mae 5% yn bwriadu ymddeol yn gynharach ac mae 2% yn bwriadu mynd yn ôl i waith cyflogedig er eu bod eisoes wedi ymddeol.

Dywedodd 78% o'r bobl a wnaeth newid eu cynlluniau ar gyfer eu hymddeoliad yn ystod y 12 mis er bod wedi gwneud hyn oherwydd nad oeddent yn medru fforddio byw fel arall. Y rheswm pennaf tu ôl i'r newid oedd yr argyfwng costau byw, ac roedd potiau pensiwn yn gwacau yn rheswm arall. Dywedodd un person er bod wedi trefnu cymryd seibiant wrth eu gyrfa oherwydd cyfrifoldebau gofalu, a nawr mae'n rhaid iddyn nhw adeiladu eu cyllid.

O'r rhai a ymatebodd eu bod yn bwriadu mynd yn ôl i waith cyflogedig ar ôl ymddeol, y prif reswm tu ôl i'r penderfyniad oedd y cynnydd mewn costau byw sy'n golygu na allant fforddio costau bob dydd ar eu pensiwn.

Dywedodd eraill wrthym eu bod am fynd yn ôl i waith cyflogedig er mwyn casglu arian ar gyfer prosiectau neu deithiau penodol, neu oherwydd eu bod wedi diflasu ac yn gweld eisiau gweithio. Roedd un neu ddau o bobl wedi ymddeol yn gynnar oherwydd eu bod wedi diffygio neu oherwydd profedigaeth ond maent bellach eisiau dychwelyd i'r gwaith. Dywedodd un person wrthym eu bod yn mynd yn ôl i weithio ar ôl ymddeol er mwyn medru fforddio gofal meddygol.

“Rydw i angen arian ychwanegol er mwyn talu am ofal clun a gofal deintyddol.”

Dywedodd 4% o'r ymatebwyr wrthym eu bod yn chwilio am waith cyflogedig ar hyn o bryd. Y cyfartaledd o amser y mae pobl wedi bod yn chwilio am waith yw 20 mis, a 7 mlynedd yw'r amser aros hiraf.



Mae 11% o bobl hŷn wedi cael eu gwahaniaethu oherwydd eu hoedran yn y gwaith

Gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle

Dywedodd 11% o'r ymatebwyr eu bod wedi dioddef gwahaniaethu yn y gweithle oherwydd eu hoedran.

Dywedodd un person eu bod wedi mynychu cyfarfod hyfforddi mawr gyda thua 50 o bobl. Dywedodd aelod iau o staff y byddent yn falch pan fyddai'r gweithwyr hŷn wedi gadael y gweithle, er mwyn iddynt drefnu'r gweithle fel yr oeddent yn dymuno. Ni chafodd hyn ei herio gan yr hwyluswyr.

Beth sy'n bwysig i chi?

Cyfathrebu

Cynhwysiant digidol



Dywedodd 80% o'r ymatebwyr ei fod yn hawdd cael gafael ar wybodaeth am wasanaethau a chymorth, tra nad oedd 20% o'r ymatebwyr yn teimlo bod hyn yn hawdd.

Defnyddiodd ymatebwyr ddulliau amrywiol i ddod o hyd i wybodaeth, gan gynnwys gwasanaethau ar-lein, ffynonellau a chymunedau lleol, gan ddefnyddio dulliau o gyfathrebu dros y ffôn ac wyneb yn wyneb er mwyn cael mynediad at wasanaethau.

Defnyddiodd llawer o ymatebwyr wasanaethau ar-lein i gael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau.

“Mae gan y rhynggrwyd a'r we wybodaeth a chysylltiadau i'r rhan fwyaf ohonom sydd â mynediad ato. Rydw i'n lwcus ac wedi bod yn gysylltiedig â TG ers diwedd y 70au.”

Roedd rhai ymatebwyr yn poeni am ddefnyddio'r rhynggrwyd oherwydd eu bod yn ofni sgamiau a thwyll:

“Rwy'n nerfus am ddefnyddio gwasanaethau bancio ar-lein ac er bod gen i amddiffyniad ar-lein rwy'n derbyn tua 6-10 o negeseuon e-bost sbam y dydd.”

Dywedodd pobl wrthym am y rhwystrau sydd yno wrth iddynt geisio cael gafael ar wybodaeth: nid yw llawer o safleoedd ar-lein yn hygyrch i bobl sy'n colli eu golwg; ac mae yna rwystrau iaith wrth gael gafael ar wybodaeth.

“Rwy'n ddall yn gofrestredig ac nid yw llawer o wefannau yn hygyrch neu'n hawdd eu darllen os ydych chi'n defnyddio apiau chwyddo neu'n defnyddio'r ffont fawr ac ati ar y cyfrifiadur / gliniadur, mae angen newid hyn.”

Cafodd rhai ymatebwyr help gan aelodau'r teulu i gael mynediad at wybodaeth ar-lein.

“Mae'n rhaid i fy merch fy helpu ar-lein. Nid oes gennyf unrhyw ffordd o gael gafael ar wybodaeth heblaw am y teledu neu'r radio neu drwy'r post.”

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

“Rwy’n cael mynediad at bawb trwy Women Connect First, wrth fy nheml, fy nheulu a’m ffrindiau.”

“Rwy’n gweld fforymau Pobl Hŷn yn lle da i gael gwybodaeth, a chylchlythyrau lleol. Ond nid wyf yn mynd ar-lein ac nid wyf yn rhy dda gyda fy ffôn.”

I bobl sydd wedi’u hallgáu’n ddigidol neu sy’n methu â chael mynediad at wasanaethau ar-lein, clywsom ei fod yn anodd i bobl fedru siarad â pherson naill ai dros y ffôn neu wyneb yn wyneb pan fyddant yn ceisio cymorth gan ddarparwyr gwasanaethau. Mae llawer o ddarparwyr gwasanaethau yn cyfeirio pobl at wasanaethau ar-lein. Clywsom y gall ceisio siarad â rhywun dros y ffôn fod yn anodd, ac mae amseroedd aros hir. Roedd rhai pobl yn ystyried pa mor bwysig yw hi i bobl fedru cael gafael ar gymorth drwy gyswllt dros y ffôn neu wyneb yn wyneb.

“Mae cael mynediad at unrhyw beth yn ofnadwy o anodd. Mae’n amhosib siarad â neb heddiw.”



Beth sy’n bwysig i chi?

Cynrychiolaeth mewn cymdeithas a gwahaniaethu



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

Dywedodd yr ymatebwyr wrthym y gall pobl hŷn deimlo'n anweledig, eu bod yn cael eu hanwybyddu, eu hanghofio a'u hamharchu.

“Rydym yn anweledig y rhan fwyaf o'r amser. Does dim cydnabyddiaeth o'r rolau gofalu sydd gennym, naill ai rhieni oedrannus, partneriaid neu rydym yn cefnogi ein plant gyda gofal plant.”

Dywedodd yr ymatebwyr wrthym hefyd am y newidiadau o fewn cymdeithas a seilwaith megis cau banciau a swyddfeydd post, a symud i fod yn gymdeithas ddi-arian a gorddibyniaeth ar dechnoleg rhynggrwyd gan gynnwys ffonau clyfar y teimlwyd eu bod yn wahaniaethol:

“Rydym yn cael ein hanwybyddu i raddau helaeth yn yr ymgyrch am yr hyn a elwir yn gynnydd. Mae popeth yn seiliedig ar y rhynggrwyd, mae banciau a swyddfeydd post yn cau, mae desgiau talu mewn archfarchnadoedd yn lleihau. Mae'n gymdeithas heb arian i raddau helaeth ac mae disgwyl i bawb gael ffôn clyfar hyd yn oed ar gyfer parcio ceir. Mae'r gallu i siarad â phobl go iawn yn bwysig i bobl hŷn. Rwy'n medru defnyddio'r rhynggrwyd yn eithaf da ond nid yw llawer o bobl hŷn yn medru gwneud hyn ac mae'n wahaniaethol iawn.”

Teimlwyd bod oedraniaeth yn broblem, a'r portread o stereoteipiau negyddol o bobl hŷn. Cyfeiriwyd hefyd at ddiffyg cynrychiolaeth yn y cyfryngau, hysbysebion a ffilm fel mater parhaus.

“Rwy’n credu bod llawer o stereoteipiau negyddol am bobl hŷn yn mynd heb eu herio, e.e. ein bod yn faich ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae oedraniaeth yn broblem fawr ac mae pobl hŷn yn cael eu gwahardd yn gynyddol o fewn cymdeithas.”

Adlewyrchwyd bod angen cynrychiolaeth fwy gweladwy o bobl hŷn o gefndir ethnig lleiafrifol, ac mae'r bobl hŷn hynny sydd â rhwystrau iaith a rhwystrau diwylliannol yn wynebu fwy o her.

“Nid wyf yn teimlo bod llawer o gynrychiolaeth ar gyfer pobl hŷn o gefndir ethnig lleiafrifol, pobl sy’n methu cyfathrebu yn y Saesneg a phobl sy’n dod yn weddwon ar ôl iddynt fod yn ddibynnol ar eu gwŷr ar hyd eu hoes.”

Y flwyddyn i ddod

Edrych ymlaen at



Roedd 59% o bobl hŷn yn optimistaidd am y flwyddyn nesaf

Dyweddodd llawer o bobl wrthym am eu cynlluniau hwylus ar gyfer y flwyddyn, fel gwyliau a gweld eu teuluoedd a'u ffrindiau'n fwy aml.

Roedd rhai yn hapus y bydden nhw'n gallu gwirfoddoli eleni.

“Rydw i'n medru gwirfoddoli unwaith eto.”

Ymhlith y rhai oedd yn optimistaidd, dywedodd rhai wrthym eu bod yn obeithiol y byddai costau byw yn gostwng.

“Rydw i'n gobeithio bydd chwyddiant yn sefydlogi ac na fydd heintiau COVID yn cynyddu unwaith eto.”

Esboniodd llawer o bobl eu bod yn optimistaidd am eu dyfodol oherwydd bod ganddynt sefydlogrwydd a rhwydweithiau cefnogol o'u cwmpas.

“Mae pethau'n anodd. Mae costau'n cynyddu, mae cyfrifoldebau gofalu yn straen ond mae gen i swydd, mae gen i incwm ac mae gen i deulu dwi'n ei garu.”

I rai, roedd symud tŷ wedi galluogi dyfodol mwy disglair ac iachach. Dywedodd un dyn wrthym,

“Rwyf wedi setlo mewn cartref sy'n diwallu fy anghenion gyda gardd wych, ger canolfan hamdden gyda phwll nofio, trafndiaeth gyhoeddus dda a lonydd beicio (nid wyf yn gyrru).”

I rai, mae stopio darparu gofal di-dâl bellach wedi caniatáu bywyd llawnach nag o'r blaen.

“Nawr bod fy mam yn derbyn gofal rwy'n teimlo y gallaf weld fy ffrindiau a fy nheulu'n amlach - maen nhw i gyd yn gefnogol iawn.”

Dyweddodd sawl un wrthym fod cynlluniau i ymddeol yn eu gwneud yn fwy optimistaidd.

“Rwy’n edrych ymlaen at reoli fy amser fy hun unwaith y byddaf yn gorffen gweithio yn ystod yr haf.”

Dyweddodd llawer wrthym fod cael swydd sefydlog yn rhoi hyder iddynt am y flwyddyn i ddod.

“Mae fy swydd yn barhaol ac mae gen i gyflogwr da sy’n ymdrechu i sicrhau lles staff. Mae pethau’n anodd.”

Fodd bynnag, er bod pobl hŷn wedi dweud wrthym eu bod yn optimistaidd am y flwyddyn nesaf, mae hyn oherwydd bod pobl hŷn yn dewis meddwl yn gadarnhaol.

“Mae’n rhaid i chi aros yn optimistaidd neu fe fyddech chi’n teimlo’n isel!”



Beth sy’n bwysig i chi?

Heriau yn y flwyddyn i ddod



Dywedodd 41% o bobl hŷn wrthym nad oeddent yn optimistaidd am y flwyddyn i ddod.

Y pryder allweddol o hyd yw'r argyfwng costau byw ar draws holl filiau'r aelwyd. Mynegwyd pryderon gan y rhai sy'n gweithio a'r rhai sy'n derbyn pensiwn y wladwriaeth.

Unwaith eto, clywsom gan bobl sydd wedi gwneud popeth y gallant ei wneud er mwyn cadw costau i lawr. Dydyn nhw ddim yn medru fforddio cymdeithasu mwyach. Mae rhai wedi gwerthu eu ceir oherwydd costau ac yn ei chael hi'n anodd mynd allan gan ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus. Dywedodd rhai gofaluwr di-dâl wrthym ba mor anodd yw hi i barhau i ddarparu gofal di-dâl pan fyddant yn gweithio'n llawn amser, bod ganddynt gyfrifoldebau gofal plant ac yn cael trafferth gyda chostau teithio er mwyn darparu gofal di-dâl.

Mae rhai o'r bobl sy'n gweithio yn poeni y gallai eu hiechyd eu hatal rhag gweithio'n gynt nag y dymunant.

“Rwy'n dibynnu ar fy iechyd i aros yn dda oherwydd bod fy ngwaith yn gorfforol iawn, nid wyf yn ennill digon i dalu fy miliau ac rwy'n gorfod defnyddio fy nghynilion.”

Clywsom gan lawer o bobl hŷn sydd eisiau ymddeol.

“Rwyf eisiau ymddeol o'r gwaith ond mae'n rhaid i mi ddal ati am 6 blynedd arall ac rwyf wedi blino'n lân ac eisiau gorffwys er mwyn mwynhau bywyd.”

Dywedodd nifer sylweddol wrthym am sawl her y maent yn eu hwynebu yn y flwyddyn i ddod sy'n ei gwneud hi'n anodd bod yn gadarnhaol. Clywsom gan fwy o bobl eleni sy'n pryderu na allant fforddio cynnal a chadw eu cartrefi.

“Mae prisiau ynni, prisiau tanwydd, prisiau bwyd, prisiau deunydd adeiladu i gael fy nhŷ mewn cyflwr gwell, salwch teuluol, cyfrifoldebau gofalu, profedigaeth a phopeth arall y mae bywyd yn ei daflu ataf yn ormod i ddelio ag ef.”

Un o'r prif bryderon oedd eu hiechyd a'r gwasanaethau iechyd unwaith eto. Clywsom gan lawer o bobl hŷn am oedi o ran mynediad at apwyntiadau meddygon teulu, deintyddion ac ysbytai.

Ynghyd â hyn, dywedodd nifer gynyddol o bobl hŷn mai cadw'n iach yw eu prif her bellach. I rai roedden nhw'n poeni na fydden nhw'n gallu gofalu am anwyliaid.

“Bydda i'n parhau i weithredu fel gofaluwr os bydd fy iechyd yn dirywio.”

I rai mae colli iechyd yn golygu bod ganddyn nhw gostau cynyddol.

“Dydw i ddim yn medru gwneud cymaint o swyddi o gwmpas y tŷ a'r ardd ar ben fy hun. Mae teithio o gwmpas yn fwy anodd ac yn ddrud. Mae'n ymddangos bod popeth yn mynd yn fwyfwy drud.”

Mae pobl yn parhau i boeni am y rhyfel yn Wcráin, yr argyfwng newid hinsawdd a chythrwfl gwleidyddol.

Beth allai helpu

Gwelliannau i wasanaethau gofal iechyd

Dyweddod llawer o'r ymatebwyr y byddai gwell mynediad at wasanaethau iechyd yn helpu. Roedd y rhain yn cynnwys:

- Gwelliannau er mwyn gwneud mynediad at apwyntiadau meddygon teulu a gwasanaethau gofal sylfaenol yn haws ac yn fwy cyson
- Rhestrau aros byrrach ar gyfer apwyntiadau a thriniaeth yn yr ysbyty

“Gall peidio â gorfod aros am apwyntiad yn yr ysbyty wella fy iechyd corfforol yn gynt gan fod aros yn gallu gwaethygu cyflyrau iechyd.”

- Gwell cymorth iechyd meddwl, a mynediad at gwnsela ar y GIG
- Gwell ffisiotherapi a gwasanaethau lleferydd:
- Gallu cael mynediad at ddeintyddion y GIG yn lleol

Gwelliannau mewn gwasanaethau cymdeithasol

Dyweddod pobl wrthym sut y byddai gwella'r gwasanaethau cymdeithasol, gan gynnwys gofal cymdeithasol, yn helpu, gan gynnwys gwasanaethau fforddiadwy a mwy gweladwy:

“Gwell gwasanaethau ar gyfer Gofal a Chymorth yng Nghymru am gost fforddiadwy a safon dda.”

Cefnogaeth i ofalwyr di-dâl

Dyweddod gofalwyr wrthym am yr help sydd ei angen arnynt, gan gynnwys cymorth ariannol a gofal seibiant:

“Rydw i angen llawer mwy o gymorth ariannol, help gyda fy nyledion, morgais a chyfraddau ynni. Dylid cydnabod ac annog gofalwyr di-dâl, rhoi'r gorau i'w cosbi trwy ddiwynnu Lwfans Gofalwyr o Gredyd Cynhwysol sy'n creu mwy o broblemau.”

Help gyda chostau byw

Dyweddodd pobl fod angen mwy o gymorth ariannol arnynt er mwyn talu eu biliau wrth iddynt gael trafferth gyda chostau byw, gan gynnwys costau gwresogi a bwyd:

“Mae angen cefnogaeth gan y llywodraeth ar bobl sy’n gweithio ond sydd ychydig dros y cyfanswm incwm i fedru hawlio unrhyw gymorth tuag at gostau byw cynyddol.”

Clywsom gan bobl sydd angen rhagor o wybodaeth am fudd-daliadau, a hefyd gan bobl nad ydynt yn derbyn neu nad oes ganddynt hawl i hawlio budd-daliadau sydd angen cymorth ariannol:

“Nid wyf yn ddigon hen i hawlio pensiwn y wladwriaeth ond mae angen i mi gyfyngu fy incwm o bensiwn preifat yn ddifrifol er mwyn sicrhau bod gen i ddigon yn y dyfodol. Byddai pensiwn y wladwriaeth yn helpu, byddai mynediad at unrhyw fudd-daliadau yn helpu. Nid wyf yn ddigon iach i fedru gweithio mwy nag ychydig oriau’r wythnos ond nid wy’n gymwys i dderbyn cymorth gydag anabled.”

Clywsom gan bobl a gafodd eu heffeithio’n ariannol gan ddiwygiadau Pensiwn y Wladwriaeth, yn enwedig WASPI (Menywod yn Erbyn Anghydraddoldeb Pensiwn y Wladwriaeth), a oedd yn teimlo bod angen iawndal:

“Rydw i eisiau iawndal gan yr Adran Gwaith a Phensiynau oherwydd gwnes i ddim derbyn fy mhensiwn y wladwriaeth pan oeddwn i’n 60 oed - fel roeddwn i wedi disgwyl erioed. Rydw i wedi colli miloedd o bunnoedd, a fyddai’n sicr wedi helpu i gynnal fy nghartref, fy nghadw’n gynnes a rhoi bwyd yn fy nghypryddau.”

Cyfleoedd cyflogaeth gynhwysol

Gwnaeth nifer o ymatebwyr nodi’r cyfleoedd ar gyfer cyflogaeth a’r gefnogaeth sydd ar gael. Roedd rhai pobl yn chwilio am gyfleoedd am gyflogaeth wrth iddynt gynllunio ar gyfer eu hymddeoliad, a phwysleisiwyd pwysigrwydd cyfleoedd cyflogaeth gynhwysol.

“Cyflogaeth addas ar gyfer pobl ag anabledau, pobl sy’n wynebu rhwystrau diwylliannol ac ieithyddol.”

Cefnogaeth gyda thai, addasiadau, atgyweiriadau a chynnal a chadw

Nododd rhai pobl bod angen opsiynau tai hygyrch a fforddiadwy:

“Y cyfle i gael cynllun Rhentu i Brynu, fel bod fy ngwariant cartref yn fwy fforddiadwy.”

Clywsom hefyd am yr angen am addasiadau er mwyn gwella hygyrchedd a hyrwyddo annibyniaeth.

“Mae angen cyllid arnaf er mwyn prynu cawod hygyrch, mynediad hygyrch i’r heiddo, er mwyn i mi fedru bod yn annibynnol. Hoffwn fedru ymolchi pan rydw i eisiau, a mynd a dod pan rydw i eisiau. Rwy’n gweld eisiau mynd am dro gyda’r ci yn fawr iawn.”

Clywsom gan bobl a oedd yn teimlo y byddai cyngor am grantiau ar gyfer atgyweiriadau yn y cartref a gwelliannau effeithlonrwydd ynni o gymorth.

“Mae yna ddiffyg cefnogaeth ar gyfer pobl hŷn sydd â phroblemau sy’n ymwneud â thlodi tai.”

Dyweddodd rhai pobl fod angen gwybodaeth arnynt am gymorth ar gyfer cynnal a chadw eu cartrefi a’u gerddi’n gyffredinol.

“Hoffwn help gyda chontractau i sefydliadau a fyddai’n darparu help gyda gwaith o gwmpas y tŷ, er enghraifft newid bwlb golau.”

Gwelliannau mewn gwasanaethau trafndiaeth

Dyweddodd rhai pobl y byddai gwasanaethau a seilwaith trafndiaeth gwell a hygyrch yn helpu, gan gynnwys argaeledd bathodynau glas:

“Hoffwn mwy o gyfleusterau trafndiaeth lleol.”

Mwy o grwpiau cymdeithasol a chefnogaeth ar gyfer unigrwydd

Dyweddodd rhai pobl y byddent yn hoffi fwy o grwpiau cymdeithasol a gweithgareddau:

“Byddai’n braf i gysylltu â phobl mewn sefyllfa debyg. Mae’n anodd dod o hyd i amser ar hyn o bryd oherwydd ymrwymadau gwaith, cartref a gofalu. Dysgu wrth bobl eraill sydd â phrofiad bywyd yw’r ffordd orau o ymdopi o bell ffordd.”

Dyweddodd eraill wrthym yr hoffent gael cefnogaeth a chwmni er mwyn helpu i frwydro yn erbyn unigrwydd:



Beth sy’n bwysig i chi?

Mynd allan

Dyweddodd 91% o'r ymatebwyr eu bod yn gallu teithio o gwmpas, ac roedd llawer yn mwynhau ystod o weithgareddau dan do ac awyr agored.

“Rwy’n berson gweithgar iawn. Dwi’n mynychu dosbarth Pilates bob wythnos, dosbarth cryfder corff, dwi’n dawnsio bob wythnos, dwi’n perthyn i dri chôr a chlwb gwnio. Rwyf wrth fy modd yn cerdded ac yn gallu cerdded tua phum milltir cyn teimlo’n flinedig.”

Dyweddodd 5% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n gallu teithio o gwmpas. Dywedodd 4% eu bod nhw'n medru teithio o gwmpas, ond eu bod yn dewis peidio. O ran yr hyn sy'n atal y garfan hon o bobl rhag mynd allan, dywedodd cyfran uchel fod dirywiad mewn iechyd corfforol yn eu rhwystro rhag mynd allan, ac roedd eraill yn nodi bod eu hiechyd meddwl yn rhy wael. Roedd llawer o bobl angen cefnogaeth a chymorth i fedru mynd allan, yn enwedig pobl â phroblemau symudedd.

“Roedd fy ngofalwr arfer mynd â fi allan ond roedd yn rhaid i mi leihau faint o ofal yr oeddwn yn ei dderbyn. Bydd fy ngŵr yn mynd â fi allan o bryd i’w gilydd ond rydw i’n gaeth i’r tŷ rhan amlaf. Mae fy symudedd yn wael, mae gen i gadair olwyn ond mae angen rhywun i’w wthio gan fod fy nghyhyrau yn wan.”

Dyweddodd rhai pobl wrthym nad oedd ganddynt hyder i deithio o gwmpas, a dywedodd eraill nad ydyn nhw am adael y tŷ.

“Dewisais aros yn fy nghartref am 2 – 3 blynedd yn ystod cyfnod Covid. Rydw i’n teimlo’n anghyfforddus nawr wrth adael fy nghartref/pentref.”

Cyfeiriwyd at drafnidiaeth fel rheswm pam nad oedd pobl yn teithio o gwmpas. Soniwyd am wasanaethau bws yn cael eu cyfyngu, a gwasanaethau bws annibynadwy. Mae hyn yn effeithio ar allu pobl i gael mynediad at weithgareddau cymdeithasol, ac mae rhai pobl yn gorfod dibynnu ar dacsis. Roedd diffyg gweithgareddau lleol perthnasol hefyd yn rheswm pam oedd rhai yn nodi eu bod nhw'n osgoi teithio o gwmpas. Roedd rhai yn nodi eu bod nhw'n gorfod teithio ymhellach i ffwrdd er mwyn mynychu gweithgareddau o'r fath.

“Mae tacsis yn ddrud iawn ac yn anfforddiadwy. Mae'r gwasanaeth fysiau cyhoeddus yn gyfyngedig iawn. Nid yw hi'n hawdd cyrraedd pob man gan ddefnyddio'r gwasanaeth fysiau. Mae fy anabledd a'm sefyllfa gyllidol yn cyfyngu ar fy ngallu i fynd allan ac ymweld â'r llefydd yr hoffwn weld. ”

Mae pobl hŷn yn gwerthfawrogi eu pasau bws oherwydd eu bod yn medru mynd allan. Gall llai o wasanaethau bws effeithio ar allu pobl i ddefnyddio eu pàs bws.

“Dydw i ddim yn gyrru. Rydw i mor ddibynnol ar drafnidiaeth gyhoeddus. Diolch byth am bàs bws.”

Nododd rhai pobl eu bod yn cael anawsterau wrth geisio cael mynediad at gyfleusterau oherwydd bod diffyg llefydd parcio ar gyfer perchnogion bathodynau glas.

“Rydw i’n medru gyrru pellteroedd byr, er enghraifft draw at y promenâd, ond mae cerdded yn anodd. Rydw i’n methu cael mynediad at fy hoff lefydd a chaffis oherwydd diffyg llefydd parcio ar gyfer perchnogion bathodynau glas.”

Nododd rhai pobl mai cyllid oedd y prif reswm pam nad oeddent yn teithio o gwmpas. Nododd pobl fod cynnal eu ceir yn golygu costau uchel. Mae rhai pobl ond yn defnyddio eu ceir er mwyn cwblhau teithiau hanfodol, yn hytrach na mynd allan i fwynhau

“Mae gen i gar. Rydw i’n ei ddefnyddio i fynd i hôl fy wyrion a chwblhau teithiau lleol, fel mynd i siopa. Ond ni allaf fforddio mynd allan i fwynhau.”

Mae hygyrchedd yr amgylchedd adeiledig mewn cymunedau yn bwysig o ran galluogi pobl i symud o gwmpas. Mae angen digon o seddi, oherwydd bod pobl wedi nodi eu bod yn methu cerdded ymhell ac mae angen llefydd arnynt i orffwys. Mae angen cyfleusterau toiled ar bobl er mwyn cael yr hyder i fynd allan a chynnal eu hurddas.

“Rydw i angen mwy o gyfleusterau toiledau er mwyn osgoi damweiniau yn ymwneud ag anymataliaeth; mae’n codi cywilydd arnaf.”



Cyllid



Dyweddodd 22% o bobl hŷn wrthym nad oeddent yn hyderus y byddai ganddynt ddigon o arian i fyw arno yn ystod y flwyddyn nesaf.

Dyweddodd llawer o bobl eu bod yn poeni am y cynnydd mewn costau bwyd a thanwydd a sut y byddent yn ymdopi ar incwm sefydlog. Dywedodd rhai ymatebwyr eu bod yn ddiolchgar am y gefnogaeth ariannol gan y Llywodraeth ond eu bod yn bryderus iawn am sut fyddent yn ymdopi heb y gefnogaeth.

Dyweddodd un person sy'n byw gyda chyflwr iechyd hirdymor sy'n cael ei effeithio gan y tywydd oer wrthym eu bod eisoes yn cyfyngu ar eu defnydd o wresogi:

“Rydym wedi cael help gan y llywodraeth er mwyn talu costau byw a chostau tanwydd, ond rwy'n poeni beth fydd yn digwydd pan ddaw'r help i ben. Dydw i ddim yn defnyddio'r gwres gymaint ag sydd ei angen arnaf er bod y gwres yn fy helpu i ymdopi ag arthritis; rwy'n treulio'r dydd yn fy ngwely pan mae'n oer iawn.”

Roedd llawer o'r bobl a ddywedodd eu bod yn hyderus y byddai ganddynt ddigon o arian i fedru ymdopi'n dal i nodi eu bod yn ymdrechu i ymdopi gyda phensiwn bach. Maent yn rheoli eu harian yn ofalus er mwyn cael dau ben llinyn ynghyd. Mae llawer o bobl hŷn ar fin mynd i drafferthion ariannol yn ystod y flwyddyn i ddod, a bydd unrhyw gostau ychwanegol y mae angen eu talu yn achosi problemau sylweddol iddynt.

Clywsom hefyd gan nifer o bobl oedd ar incwm isel ac yn ei chael hi'n anodd, ond roeddent ychydig yn uwch na'r trothwy cymhwysra ar gyfer credyd pensiwn. Dywedodd un person wrthym fod eu bod eisoes wedi ymddeol, ond eu bod yn golygu gweithio eto oherwydd y pwysau hwn.

“Rydw i wedi gorfod dychwelyd i'r gwaith rhan-amser oherwydd ni allaf ymdopi ar bensiwn y wladwriaeth a phensiwn preifat - rydw i ychydig yn is na'r trothwy er mwyn medru hawlio credydau pensiwn.”

I rai, mae pwysau ariannol wedi lleihau eu gallu i fwynhau eu bywyd.

“Er y bydd gen i ddigon i dalu am forgais, gwasanaethau a hanfodion mae fy ansawdd bywyd wedi dirywio. Dydyn ni ddim yn mynd am wyliau nac yn mynd allan i fwynhau bellach.”

Gofynnwn ni i'r holl ymatebwyr a ydyn nhw'n derbyn credyd pensiwn. Dim ond 5% o'r ymatebwyr sy'n derbyn credyd pensiwn ar hyn o bryd, doedd 79% erioed wedi gwneud cais, a dywedodd 12% o bobl eu bod wedi gwneud cais ond nad oeddent yn gymwys. Yn yr arolwg, gwnaethom ddarparu gwybodaeth am gredyd pensiwn ac rydym yn annog pobl sydd erioed wneud gwneud cais o'r blaen, neu'r bobl a allai fod wedi gwneud cais o'r blaen ond mae eu hamgylchiadau ariannol wedi newid, i wneud cais.

Clywsom hefyd gan rai pobl a oedd yn ei chael hi'n anodd oherwydd colledion ariannol o sgamiau

“Rwyf wedi colli llawer o arian o ganlyniad i gael fy nhwylo gan gontractwyr a oedd fod i drwsio fy nho a'm simnai, a stopio dŵr rhag diferu. Nid wyf yn gwybod pa mor hir y gallaf barhau i ymdopi.”

Cysylltu â ni

Age Cymru
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 gofrestrdig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad swyddfa gofrestrdig Llawr Gwaelod, Mariners House, Trident Court, East Moors Road, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2023