

Dweud eich dweud: Creu Cymru sy'n arwain y ffordd ar ran pobl hŷn



Rydw i eisiau i Gymru arwain y ffordd o ran grymuso pobl hŷn, mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a galluogi pawb i fyw ac heneiddio'n dda, ac fel Comisiynydd byddaf yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o wireddu'r weledigaeth hon drwy ddarparu rhaglen waith gadarn ac ymatebol sy'n cael ei llywio gan leisiau a phrofiadau pobl hŷn.

Mae'r sgysiau hynod werthfawr rydw i wedi'u cael gyda channoedd o bobl hŷn ledled Cymru, am y newidiadau a'r gwelliannau maen nhw eisiau eu gweld, wedi fy helpu i nodi pedwar canlyniad cenedlaethol allweddol a fydd yn darparu ffocws ac agwedd strategol at y camau y byddaf yn eu cymryd fel Comisiynydd, yn ogystal â'r amrywiaeth eang o gamau gweithredu y mae angen i gyrrff cyhoeddus eu cymryd.

Mae'r pedwar canlyniad cenedlaethol rydw i wedi'u nodi yn canolbwyntio ar sicrhau bod pobl hŷn:

- Yn gallu cael gafael ar yr wybodaeth, y gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen arnynt
- Yn teimlo'n ddiogel yn eu perthnasoedd, eu cartrefi a'u cymunedau
- Yn cael eu trin yn deg a bod eu cyfraniad yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi
- Yn gallu sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed a bod ganddynt ddewis a rheolaeth ystyrlon

Bydd cyflawni'r canlyniadau hyn yn hanfodol i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael ansawdd bywyd da – nawr ac yn y dyfodol – a bod hawliau pobl hŷn yn cael eu cynnal, rhywbeth sy'n dal yn ffocws allweddol i'm ngwaith.

Gwneud yn siŵr bod eich llais chi'n cael ei glywed

Hoffwn glywed gan gynifer o bobl â phosibl am y camau a fyddai'n helpu i wella bywydau pobl hŷn, a'r ffyrdd y gall fy ngwaith gefnogi'r gwaith o gyflawni'r canlyniadau hyn.

Felly, cofiwch gysylltu i rannu eich barn a'ch syniadau, a sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed drwy lenwi'r holiadur byr hwn. Fel arall, os byddai'n well gennych siarad am eich profiadau gydag aelod o'm tîm, ffoniwch 03442 640 670.

Gallwch chi dynnu sylw at rywbeth sy'n eich poeni neu yn peri pryder i chi, neu rannu enghraifft o rywbeth sy'n gweithio'n dda ac sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol y gellid ei gyflwyno mewn rhannau eraill o Gymru. Gallai'r hyn rydych chi'n ei rannu fod yn seiliedig ar eich profiadau eich hun, profiadau eich teulu a'ch ffrindiau, neu brofiadau pobl hŷn rydych chi'n gweithio gyda nhw neu'n eu cefnogi.

Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am bob un o'r canlyniadau allweddol isod a dweud eich dweud am y camau rydych chi'n credu y dylwn eu cymryd. Mae lle ar y diwedd hefyd i chi rannu unrhyw sylwadau neu syniadau eraill sydd gennych chi, neu i dynnu sylw at newidiadau neu welliannau eraill yr hoffech eu gweld.

Gobeithio y byddwn yn clywed gennych yn fuan!



Rhian Bowen-Davies
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mynediad at wybodaeth, gwasanaethau a chymorth

Gall ddod yn fwyfwy pwysig cael gafael ar wasanaethau a chymorth wrth i ni fynd yn hŷn, er mwyn ein helpu i fyw bywydau iach ac annibynnol a gwneud y pethau sy'n bwysig i ni.

Ond mae pobl hŷn ledled Cymru wedi dweud wrthyf eu bod yn aml yn ei chael yn anodd cael gafael ar wasanaethau hanfodol sy'n eu cefnogi i fyw ac heneiddio'n dda, fel gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, gwasanaethau trafnidiaeth, neu weithgareddau lleol.

Yn yr un modd, mae pobl hŷn wedi dweud eu bod yn aml yn ei chael yn anodd dod o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt – yn aml y cam cyntaf wrth gael gafael ar wasanaethau a chymorth – yn enwedig wrth i fwy a mwy gael ei wneud ar-lein, sy'n gwneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu heithrio a'u gadael ar ôl.

Pa gamau ddylwn i ganolbwyntio arnynt i wella mynediad pobl hŷn at wybodaeth, gwasanaethau a chymorth?

Yn eich ymateb, efallai y byddwch am dynnu sylw at y canlynol:

- Unrhyw wybodaeth rydych chi'n ei chael hi'n anodd cael gafael arni, a pham (e.e. gwybodaeth sydd ar gael ar-lein yn unig, iaith anodd neu ddryslyd, dyluniad gwael)
- Unrhyw gymorth neu wasanaethau rydych chi wedi cael trafferth cael gafael arnynt yn ddiweddar, a pham (e.e. newidiadau yn y ffordd mae gwasanaethau'n cael eu darparu, prinder neu ddiffyg gwasanaethau, pwysau eraill, rhwystrau fel diffyg trafnidiaeth)
- Sut mae'r anawsterau hyn yn effeithio ar eich bywyd
- Y newidiadau a'r gwelliannau yr hoffech eu gweld
- Unrhyw brofiadau cadarnhaol o gael yr wybodaeth, y gwasanaethau a'r cymorth sydd eu hangen arnoch chi

(Os oes angen rhagor o le arnoch chi, defnyddiwch y dudalen barhad yng nghefn y ddogfen hon)

Teimlo'n ddiogel

Gall unrhyw un ohonom ganfod ein hunain mewn sefyllfa fregus neu sefyllfa sy'n ein rhoi mewn mwy o berygl o niwed, rhywbeth sy'n gallu bod yn anoddach dianc oddi wrtho a/neu ddod drosto wrth i ni heneiddio.

Gallwn ganfod ein hunain mewn perthynas â rhywun sy'n ein rheoli neu yn ein cam-drin, er enghraifft, sef mater difrifol sy'n effeithio ar filoedd o bobl yng Nghymru, neu fod mewn perygl oherwydd bod gwasanaeth cyhoeddus yn methu yn eu dyletswydd i ofal.

Mae'r llefydd rydym yn byw ynddyn nhw hefyd yn gallu effeithio ar ba mor ddiogel rydym yn teimlo, boed hynny o ran bod ein cartrefi'n gynnes, yn ddiogel ac yn rhydd o beryglon. Ond, yn anffodus, nid yw hynny'n wir i lawer o bobl hyn yng Nghymru, nac i'n hamgylchedd cymunedol ehangach.

Mae teimlo'n ddiogel yn chwarae rhan bwysig yn ein hiechyd, ein llesiant, yn ansawdd ein bywyd, ac yn ein helpu i heneiddio'n dda.

Pa gamau ddylwn i ganolbwyntio arnynt i helpu i sicrhau bod pobl hyn yn gallu teimlo'n ddiogel yn eu perthnasoedd, eu cartrefi a'u cymunedau?

Yn eich ymateb, efallai y byddwch am dynnu sylw at y canlynol:

- Unrhyw sefyllfaoedd lle nad ydych chi'n teimlo'n ddiogel a sut mae hyn yn effeithio arnoch chi
- Unrhyw beth rydych chi'n ei wneud sy'n eich helpu i deimlo'n ddiogel
- Unrhyw gamau rydych chi'n ymwybodol ohonynt sy'n ceisio helpu pobl hyn i fod yn ddiogel yn eu cartrefi neu yn eu cymunedau

(Os oes angen rhagor o le arnoch chi, defnyddiwch y dudalen barhad yng nghefn y ddogfen hon)

Cydnabyddiaeth a thriniaeth deg

Yng Nghymru, rydym yn gwerthfawrogi tegwch ac yn trin pobl fel yn gyfartal. Er hynny, mae llawer o bobl hŷn wedi dweud wrthyf eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu trin yn wahanol oherwydd eu hoedran, eu bod yn cael gwasanaethau gwaeth, ac nad yw eu hawliau'n bwysig.

Rydym hefyd yn gwybod bod oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran yn dal yn gyffredin iawn. Mae hyn yn arwain at stereoteipiau a thybiaethau am bobl hŷn sydd nid yn unig yn cael effaith negyddol ar unigolion, ond hefyd y penderfyniadau a wneir gan gymdeithas, sy'n cyfyngu ar y cyfleoedd sydd ar gael i ni wrth i ni heneiddio.

Yn aml, mae'r cyfraniad enfawr y mae pobl hŷn yn ei wneud i'n bywydau – drwy weithio, gwirfoddoli a gofalu, yn ogystal â darparu mathau eraill o gymorth – yn cael ei anwybyddu. Ond mae cydnabod hyn yn hanfodol er mwyn herio agweddau negyddol a helpu i sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu.

Pa gamau ddylwn i ganolbwyntio arnynt i helpu i sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu trin yn deg a bod eu cyfraniad yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi?

Yn eich ymateb, efallai y byddwch am dynnu sylw at y canlynol:

- Unrhyw enghreifftiau lle rydych chi wedi teimlo eich bod wedi cael eich trin yn annheg neu wedi cael gwasanaeth gwaeth oherwydd eich oedran
- Unrhyw enghreifftiau pan rydych chi'n teimlo nad yw eich hawliau wedi cael eu cynnal
- Unrhyw enghreifftiau lle gallai gwasanaethau fod yn eithrio neu'n gwahaniaethu yn erbyn pobl hŷn
- Unrhyw enghreifftiau o gamau cadarnhaol sydd wedi helpu i sicrhau eich bod yn cael eich trin yn deg
- Eich syniadau am sut gallwn ni sicrhau bod cyfraniad pobl hŷn yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi

(Os oes angen rhagor o le arnoch chi, defnyddiwch y dudalen barhad yng nghefn y ddogfen hon)

Llais, dewis a rheolaeth

Mae'n bwysig sicrhau bod ein lleisiau'n cael eu clywed er mwyn ein galluogi i fynegi ein barn a'n dymuniadau am y pethau sy'n bwysig i ni, ac i ddylanwadu ar y penderfyniadau sy'n effeithio ar ein bywydau.

Mae hyn yn rhan allweddol o gael dewis a rheolaeth dros ein bywydau, sy'n hanfodol i roi grym a gallu i ni fyw yn y ffordd rydym am fyw gydag annibyniaeth ac urddas.

Mae sicrhau bod pobl hŷn yn cael llais, dewis a rheolaeth yn golygu y dylai'r gwasanaethau (a'r systemau o'u cwmpas) gael eu dylunio a'u darparu mewn ffordd sy'n cefnogi hyn, drwy ymgysylltu ystyrlon a chyd-gynhyrchu gwirioneddol.

Ond mae pobl hŷn wedi dweud wrthyf eu bod yn aml yn teimlo bod penderfyniadau'n cael eu gwneud ar eu rhan yn hytrach na gyda nhw, a bod 'neb yn gwrando' pan fyddant yn ceisio codi materion neu bryderon.

Pa gamau ddylwn i ganolbwyntio arnynt i helpu i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed a bod ganddynt ddewis a rheolaeth dros eu bywydau?

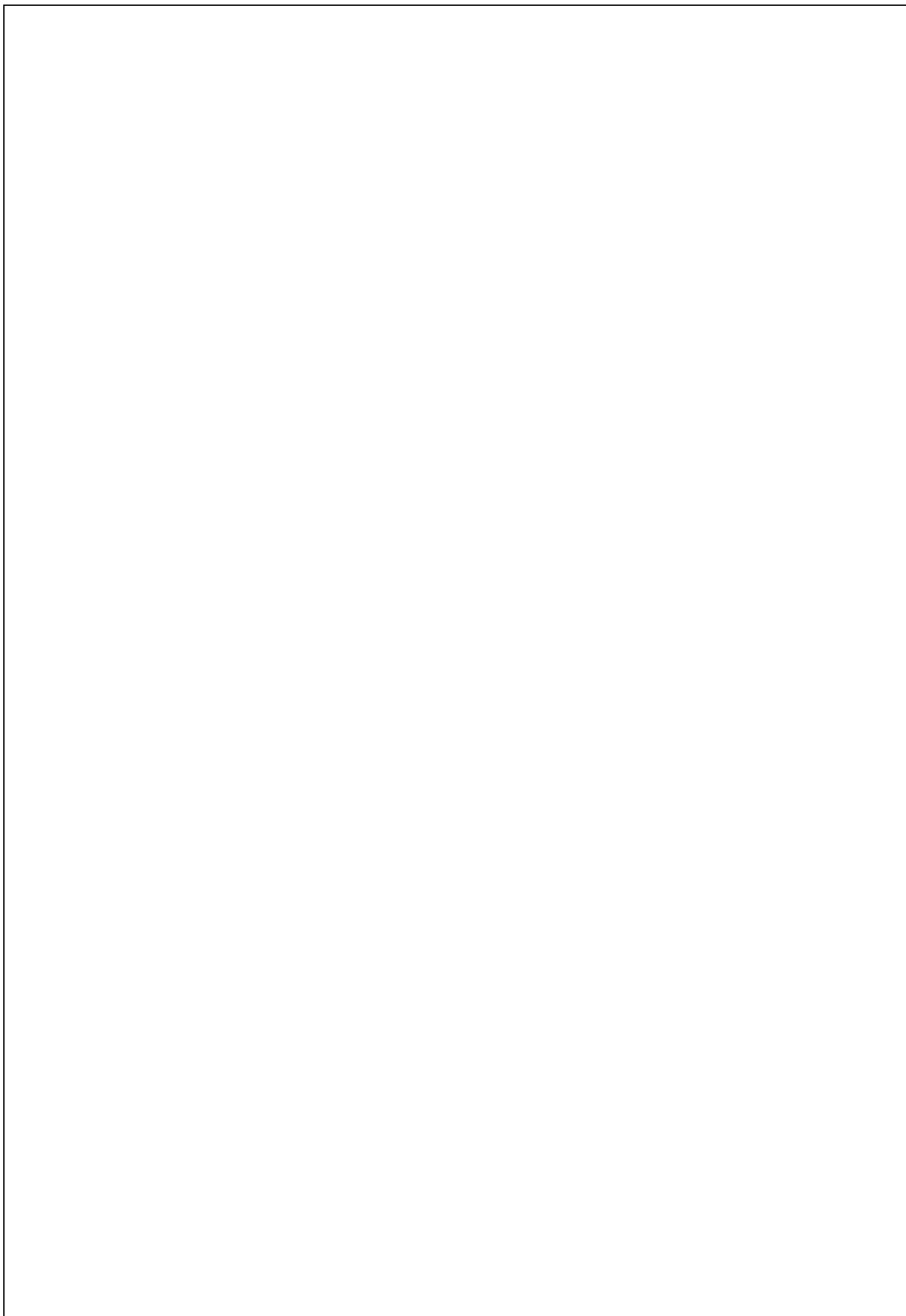
Yn eich ymateb, efallai y byddwch am dynnu sylw at y canlynol:

- A ydych chi'n teimlo eich bod yn gallu lleisio eich barn ac, os felly, sut rydych chi'n gwneud hynny
- Unrhyw adegau pan nad ydych chi wedi teimlo bod rhywun yn gwrando arnoch chi neu nad oedd eich llais yn cael ei glywed
- Unrhyw adegau pan ydych chi wedi teimlo bod penderfyniadau wedi cael eu gwneud ar eich rhan
- Unrhyw enghreifftiau cadarnhaol lle cawsoch gymorth i wneud dewisiadau

(Os oes angen rhagor o le arnoch chi, defnyddiwch y dudalen barhad yng nghefn y ddogfen hon)

Defnyddiwch y blwch isod os oes angen rhagor o le arnoch chi i ymateb i unrhyw un o'r cwestiynau.

Gallwch hefyd ddefnyddio'r gofod hwn i dynnu sylw at unrhyw ganlyniadau neu feysydd gwaith eraill rydych chi'n meddwl y dylwn ganolbwyntio arnynt, neu i rannu eich syniadau am unrhyw newidiadau neu welliannau eraill yr hoffech chi eu gweld a fydd yn helpu i wneud Cymru'n genedl sy'n arwain y ffordd ar ran pobl hŷn.



Diolch yn fawr am eich help!

Diolch i chi am roi o'ch amser i rannu eich barn a'ch syniadau a fydd yn helpu i lywio a llunio fy ngwaith fel Comisiynydd.

Er mwyn fy helpu i a fy nhîm i ddadansoddi'r wybodaeth sy'n cael ei rhannu'n fwy effeithiol, byddai'n ddefnyddiol petaech chi'n gallu rhoi eich oedran, ac enw'r ardal cyngor rydych chi'n byw ynddi isod:

Oed:

Ardal cyngor:

Rwy'n ymateb: (ticiwch un)

- Fel unigolyn
- Ar ran person hŷn
- Ar ran sefydliad

Os oes angen cymorth arnoch chi gydag unrhyw un o'r materion rydych wedi tynnu sylw atynt yn eich ymateb, cofiwch fod fy nhîm Cyngor a Chymorth ar gael. Gallwch gysylltu â'r tîm ar **03442 640 670** neu drwy anfon e-bost i ask@olderpeople.wales.

Mae'n bosib y bydd fy nhîm yn dymuno cysylltu â chi i ofyn am ragor o wybodaeth am yr hyn rydych chi wedi'i rannu uchod, i gael eich safbwyntiau fel rhan o unrhyw ymgynghoriad ar fy ngwaith, neu i roi gwybod i chi sut rydw i wedi defnyddio'r wybodaeth rydych chi wedi'i darparu. Mae'n bosibl y byddant hefyd yn dymuno cysylltu â chi os byddant yn gweld rhywbeth yn eich ymateb a allai fod yn destun pryder.

Os ydych chi'n fodlon i ni gysylltu â chi at y dibenion hyn yn y dyfodol, nodwch eich manylion cyswllt isod:

Enw:

E-bost:

Ffôn:

Cyfeiriad:

.....

.....

Dychwelwch yr holiadur hwn at: RHADBOST: COMISIYNYDD POBL HŶN CYMRU, Adeiladau Cambrian, Sgwâr Mount Stuart, Caerdydd, CF10 5FL

Y dyddiad cau ar gyfer ymatebion yw dydd Gwener 28 Chwefror 2025. Gallwch hefyd ymateb ar-lein drwy fy ngwefan: www.comisiynyddph.cymru

Rydym wedi ymrwmo i barchu a diogelu'r wybodaeth bersonol rydych yn ei rhannu â ni. Mae manylion llawn am sut rydym yn defnyddio'r wybodaeth a roddwch i ni i'w gweld yn ein Hysbysiad Preifatrwydd sydd ar gael ar ein gwefan neu drwy gysylltu â'r tîm ar 03442 640 670 neu drwy anfon e-bost at gofyn@comisiynyddph.cymru.

Diolch yn fawr am eich help!

Rhagor o wybodaeth (dewisol)

Byddem yn ddiolchgar pe gallech roi ychydig o wybodaeth amdanoch eich hun isod, ond cofiwch fod hwn yn ddewisol. Rydym yn casglu'r wybodaeth hon er mwyn gwneud yn siŵr ein bod yn cynrychioli pobl o bob cefndir ac sydd â gwahanol brofiadau bywyd.

Os ydych chi'n llenwi'r ffurflen hon ar ran ffrind neu berthynas, rhowch eu gwybodaeth nhw.

Gwledig/trefol

Sut byddech chi'n disgrifio'r ardal rydych chi'n byw ynddi – gwledig neu drefol?

- Gwledig
- Trefol

Oedran

- 16-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- 65-74
- 75-84
- 85+
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Rhyw

- Dyn
- Menyw
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Mae traws yn derm cyffredinol ar gyfer pobl y mae eu hunaniaeth rhywedd yn wahanol mewn rhyw ffordd i'r rhywedd a bennwyd are u cyfer adeg eu geni.

Gan ddefnyddio'r diffiniad hwn, a ydych erioed wedi ystyried eich hun yn draws?

- Ydy
- Nac ydy
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Cyfeiriadedd rhywiol

- Deurywiol
- Hoyw / Lesbiaidd
- Heterorywiol
- Arywiol
- Arall
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Statws Perthynas

- Priod
- Wedi ysgaru
- Partneriaeth Sifil
- Sengl
- Cyd-fyw
- Wedi gwahanu
- Gweddw
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Crefydd neu gred

- Dim crefydd neu gred
- Cristion (pob enwad)
- Bwdhydd
- Hindŵ
- Iddew
- Mwslim
- Sikh
- Unrhyw grefydd neu gred arall

Hunaniaeth Genedlaethol

- Cymreig
- Albanaidd
- Seisnig
- Gogledd Iwerddon
- Gwyddelig
- Prydeinig
- Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig
- Arall
- Mae'n well gen i beidio â dweud

Tarddiad Ethnig

- Gwyn
- Grwpiau ethnig cymysg/lluosog
- Asiaidd
- Du/Affricanaidd/Caribiaidd
- Arall

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb 2010 yn diffinio anabledd fel nam corfforol neu feddyliol sy'n cael effaith negyddol sylweddol a hirdymor ar allu person i wneud gweithgareddau o ddydd i ddydd.

Ydych chi'n ystyried eich hun fel unigolyn ag anabledd?

- Ydw
- Nac ydw
- Mae'n well gen i beidio â dweud