

Beth sy'n bwysig i chi?

Profiadau cyfredol pobl dros 50 oed yng Nghymru

.....
Medi 2025
.....



Beth sy'n bwysig i chi?

Profiadau cyfredol pobl dros 50 oed yng Nghymru: Medi 2025

Y gwaith ymchwil	3
Gofal iechyd	4
Apwyntiadau meddyg teulu	5
Mynediad at ofal eilaidd.....	7
Cyrraedd apwyntiadau iechyd	9
Mynediad at wasanaethau deintyddol.....	11
Gofal iechyd preifat	13
Gofal cymdeithasol.....	15
Talu am ofal cymdeithasol.....	17
Heriau'r 12 mis diwethaf	18
Iechyd corfforol.....	20
Iechyd meddwl/emosiynol.....	22
Costau Byw	24
Mynediad at fancio wyneb yn wyneb ac arian parod	26
Ynysigrwydd ac unigrwydd.....	27
Trafnidiaeth.....	29
Tai.....	31
Profedigaeth a galar	33
Sgamiau.....	35
Diogelwch y fro	37
Cyflogaeth.....	38
Cyrchu gwybodaeth am gefnogaeth a gwasanaethau	40
Mynd allan.....	42
Gofalwyr di-dâl	44
Cyn-filwyr.....	46
Cynrychiolaeth mewn cymdeithas.....	49
Newid hinsawdd.....	51
Y flwyddyn nesaf	53

Y gwaith ymchwil

Rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2025, gweithiodd Age Cymru gyda Chymru Fywiog, Cynghair Pobl Hŷn Cymru, Fforwm Pobl Hŷn Cymru a Chonfensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru er mwyn darganfod beth sy'n bwysig i bobl dros 50 oed yng Nghymru. Gan ganolbwyntio ar amrywiaeth o bynciau gwahanol – yn cynnwys gofal iechyd, trafnidiaeth, tai a sgamiau – roedd yr arolwg yn holi pobl am eu profiadau, ac yn gofyn beth oedd ei angen arnyn nhw er mwyn byw bywydau hapus ac iach.

Gwnaeth 1,700 o bobl o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru gwblhau'r arolwg ar-lein neu ar bapur. Defnyddiodd 8% o'r ymatebwyr gopïau caled, 20% yn llai na 2024. Daeth y nifer fwyaf o ymatebion o Gonwy (16%), yn hytrach na Chaerdydd (15%). Daeth 12% o'r ymatebion o Abertawe.

Cawsom ymatebion gan bobl dros 50 oed, a gan bobl dros 100 oed. Roedd 43% o'r ymatebwyr dros 70 oed (cynnydd o 35% ers llynedd). Mae 92% o'r ymatebwyr yn disgrifio eu hun fel Gwyn Cymraeg, Saesneg, Albanaidd, Gwyddel/Gwyddeles o Ogledd Iwerddon neu Brydeinig, tra bod 5% yn dod o gefndiroedd Du, Asiaidd neu Ethnig Lleiafrifol. Mae 30% yn disgrifio eu hun fel anabl (yn ôl Deddf Cydraddoldeb 2010) ac mae 6% yn gyn-filwyr. Roedd 33% o'r ymatebwyr yn byw ar eu pen eu hun.

Roedd 73% yn disgrifio eu hun fel benywaidd a 26% yn disgrifio eu hun fel gwrywaidd, gan gynrychioli mwy o anghydbwysedd rhwng y rhywiau na llynedd. Roedd 8 ymatebydd yn disgrifio eu hun fel traws – y rhif mwyaf o ymatebwyr rydyn ni wedi ei dderbyn hyd yn hyn. O ran rhywioldeb, roedd 87% yn disgrifio eu hun fel heterorywiol tra bod 6% yn disgrifio eu hun fel hoyw, lesbiaidd, deurywiol neu roedd yn well ganddyn nhw hunan-ddisgrifio.

Dywedodd 87% o'r ymatebwyr mai Saesneg oedd eu hiaith ddewisol, tra bod 6% yn dewis Cymraeg a 3% yn dewis Saesneg neu'r Gymraeg. Ymhlith yr ieithoedd eraill (a nodwyd gyda'r Saesneg yn aml) oedd Arabaidd, Bengaleg, Wrddw, Gwjarati, Tsieineaidd, Sbaeneg, Ffrangeg, Almaeneg, Affricaneg ac Iaith Arwyddion Prydain.

Gofynnwyd i bobl am ragor o fanylion am eu defnydd o'r iaith Gymraeg oherwydd yn aml nid yw ateb Ie/Na yn cyfleu sut mae'r iaith yn cael ei defnyddio gan y boblogaeth. Nododd 27% o'r ymatebwyr eu bod nhw'n medru deall Cymraeg llafar, roedd 20% yn medru darllen y Gymraeg, roedd 19% yn medru siarad Cymraeg ac roedd 16% yn medru ysgrifennu yn Gymraeg.

Dyma ein chweched arolwg blynyddol ers 2020, pan lansiwyd ein harolwg gyntaf er mwyn i ni ddeall profiadau pobl hŷn yn ystod pandemig Covid-19. Hanner degawd yn hwyrach, mae pobl hŷn yng Nghymru'n parhau i ddioddef effeithiau'r pandemig, yn ogystal â chostau byw cynyddol sy'n golygu bod nifer o bobl yn dioddef tldi incwm. Roedd arolwg 2025 hefyd yn ystyried heriau diweddar sy'n effeithio ar bobl hŷn, yn cynnwys sgamiau cynyddol ac ansicrwydd ynghylch newidiadau i'r system fudd-daliadau. Yn olaf, dyma'r arolwg blynyddol cyntaf sydd wedi holi barn ymatebwyr am newid yr hinsawdd a'i effaith ar fywydau pobl hŷn, gan arddangos gwaith ymgysylltu Age Cymru yn y maes polisi hwn.

Mae'r adroddiad hwn yn cynnig cipolwg ar brofiadau a barnau amrywiol pobl dros 50 oed ledled Cymru. Ei nod yw darparu tystiolaeth gadarn i ymarferwyr a gwneuthurwyr polisi wrth iddyn nhw weithredu i sicrhau bod pobl hŷn yn byw'n iach, yn ddiogel ac yn gysurus yn y dyfodol.

Ariannwyd y gwaith ymchwil hwn gan Lywodraeth Cymru. Rydyn ni'n hynod o ddiolchgar i bawb wnaeth ymateb i'r gwaith ymchwil hwn, ac yn diolch iddyn nhw am rannu eu barn a'u profiadau.



Gofal Iechyd

Mae dod o hyd i ofal iechyd addas a phrydlon yn medru cael effaith enfawr ar allu person hŷn i gynnal eu hiechyd, gwella'n gorfforol wedi salwch neu anaf, ac atal eu hiechyd rhag dirywio yn y tymor hir.

Mae'r tudalennau nesaf yn edrych ar brofiadau cafodd pobl hŷn wrth wneud apwyntiadau meddyg teulu, defnyddio gwasanaethau meddyg teulu, defnyddio gwasanaethau eilaidd, teithio i fynychu gwasanaethau iechyd a threfnu gofal deintyddol.

Eleni, gwnaethom addasu'r cwestiynau sy'n holi am fynychu gwasanaethau gofal iechyd, a holi cwestiwn newydd er mwyn darganfod pam mae nifer cynyddol o bobl yn troi at wasanaethau iechyd preifat. Mae'r canlyniadau hyn yn cael eu hesbonio ar dudalen 10.

Apwyntiadau meddyg teulu



Dywedodd hanner y bobl hŷn bod gwneud apwyntiadau meddyg teulu'n anodd neu'n anodd iawn.

Mae gwasanaethau gofal sylfaenol yn fynediad at wasanaethau iechyd eraill. Os nad yw pobl hŷn yn medru trefnu apwyntiad gyda meddyg teulu, nid ydyn nhw'n medru cael diagnosis, triniaeth na gofal parhaus prydlon ac mae'n bosib bydd eu hiechyd yn dirywio.

Eleni, dywedodd 83% o bobl hŷn eu bod nhw wedi gwneud apwyntiadau ar gyfer eu hun, tra bod 18% wedi gwneud apwyntiadau ar gyfer rhywun arall. Doedd 13% ddim wedi ymweld â meddyg teulu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Clywsom am nifer o broblemau a oedd yn gysylltiedig â systemau archebu apwyntiadau meddyg teulu, yn cynnwys ffwdan wrth geisio trefnu apwyntiad peth cyntaf yn y bore, cleifion yn methu archebu apwyntiadau rheolaidd o flaen llaw, a rhwystrau sy'n wynebu pobl sydd wedi eu hallgau'n ddigidol.

“Mae'r rhaid i chi ffonio'r feddygfa am 8.30, gyda degau o bobl eraill. Erbyn eich bod chi'n siarad â rhywun, nid oes apwyntiad ar ôl, ac mae'r sefyllfa'n ail-adrodd dydd ar ôl dydd. Nid oes gofal iechyd parhaus – pan rydych chi'n llwyddo cael apwyntiad, mae'n rhaid i chi weld meddyg newydd bob tro.”

Yn aml, roedd pobl yn aros pedair wythnos am apwyntiad gyda meddyg teulu, ac roedd rhai pobl wedi bod yn aros am sawl mis.

“Os nad yw'n argyfwng, efallai bydd 3 neu 4 wythnos yn mynd heibio cyn i chi gael apwyntiad. Os ydych chi eisiau gweld meddyg penodol, efallai byddwch chi'n aros yn hirach.”

Dywedodd nifer o bobl hŷn eu bod nhw'n poeni bod ansawdd eu gofal yn dirywio, ac nad oes gofal parhaus oherwydd nad oes digon o aelodau o staff parhaus yn y feddygfa, ac mae meddygon locwm yn dod yn eu lle.

“Mae nifer o'r meddygon teulu wedi gadael y feddygfa leol. Mae yna feddygon locwm a dim ond 2 feddyg parhaus. Roedd gen i apwyntiad gyda meddyg locwm oherwydd bod fy nghof yn dirywio ac roeddwn i'n ofni fy mod gen i ddementia fel fy mam. Gwnaeth hi chwerthin arnaf i!”

Dywedodd 29% o bobl hŷn bod trefnu apwyntiad gyda'r meddyg teulu'n hawdd, neu'n hawdd iawn. Dywedodd rhai pobl eu bod nhw'n defnyddio dulliau gwahanol er mwyn gwneud yn siŵr eu bod nhw'n derbyn gofal hanfodol yn hawdd.

“Mae fy meddygfa leol yn gadael i gleifion ffonio i drefnu apwyntiadau drwy gydol y dydd, yn ogystal â gwneud apwyntiadau ar system ar-lein neu fynd mewn i'r feddygfa i siarad gyda'r derbynnydd. Gallwch chi wneud apwyntiad ymhell o flaen llaw. Mae ymarferydd nyrsio ar gael rhwng dydd Llun a dydd Iau ar gyfer apwyntiadau cyffredin.

Mae'r systemau'n hyblyg iawn ac mae cleifion yn cael eu cefnogi. Dydw i ddim yn deall pam fod fy meddygfa i'n medru gwneud hyn, ond nid oes un feddygfa arall yn yr ardal yn medru gwneud yr un peth."

Clywsom fod meddygfeydd yn ymdrechu i flaenoriaethu apwyntiadau ar gyfer pobl sydd angen mwy o gefnogaeth, yn ogystal â sicrhau bod triniaeth barhaus ar gael er mwyn atal iechyd y bobl hynny rhag dirywio.

"Mae ein meddygfa leol yn ymdrechu i gynnig apwyntiadau amserol dros y ffôn pan mae'r claf yn ffonio'r feddygfa. Rydw i wedi cael yr holl imiwneiddiadau sydd ar gael, ac rydw i'n ddiolchgar am y pigiadau llygaid rheolaidd rydw i'n eu derbyn er mwyn rheoli nam ar fy llygad. Ond mae dod o hyd i ganllawiau ar gyfer fy ngŵr wedi bod yn her."

O blith y bobl wnaeth nodi fod trefnu apwyntiadau'n hawdd, dywedodd nifer ohonyn nhw bod yna amseroedd aros hir, a bod yn rhaid iddyn nhw ddysgu defnyddio'r system archebu apwyntiadau cyn eu bod nhw'n medru gwneud apwyntiadau'n hawdd.

"Os ydych chi'n gyflym gallwch chi drefnu apwyntiad, ond mae'n rhaid bod yn gyflym – os ydych chi'n cymryd mwy na 2 funud i gwblhau'r ffurflen, bydd y rhestr yn llawn a dydych chi ddim yn medru trefnu apwyntiad."

Dywedodd rhai bod systemau ar-lein yn galluogi pobl nad ydynt wedi eu hallgau'n ddigidol i wneud apwyntiadau'n hawdd.

"Mae gan y feddygfa system archebu apwyntiadau ar-lein, a gallwch chi drefnu apwyntiad yn gyflym."

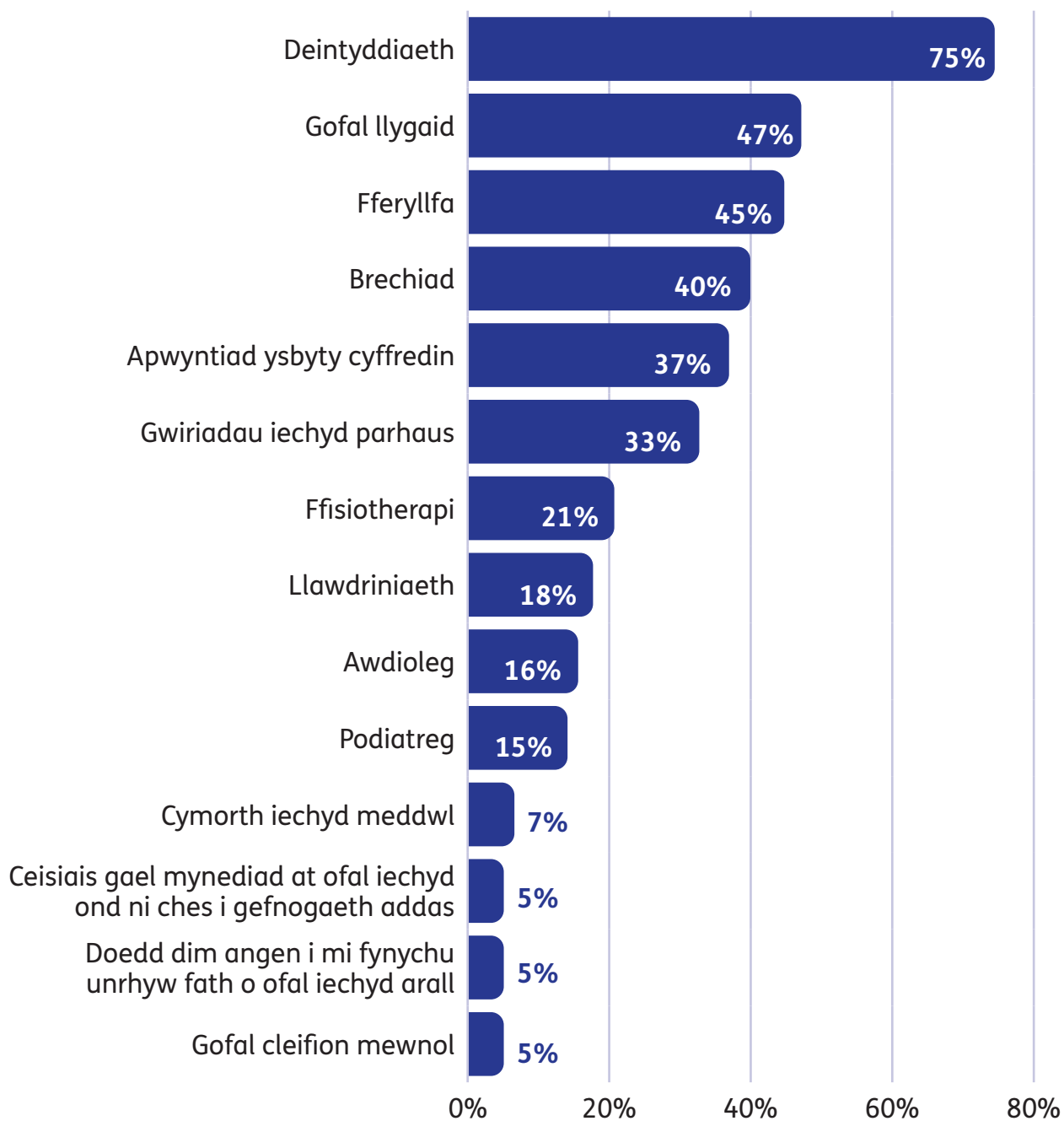
Dywedodd nifer o bobl eu bod nhw'n ddiolchgar iawn am ymweliadau'r meddyg teulu â'u cartrefi pan nad ydyn nhw'n medru cyrraedd y feddygfa.

"Mae gennym ni feddygfa hygyrch. Maen nhw wedi dod i'r tŷ i ofalu am fy ngŵr pan fu angen."



Mynediad at ofal eilaidd

Gofynnem i bobl hŷn os oedden nhw wedi defnyddio – neu wedi ceisio defnyddio – gwasanaethau gofal meddygol heblaw'r meddyg teulu yn ystod y 12 mis diwethaf. Yn yr un modd â'r ymatebion i arolwg 2024, roedd pobl yn aml yn sôn am gyfnodau hir o oedi cyn bod atgyfeiriad gan eu meddyg teulu'n cael ei weithredu gan wasanaethau gofal eilaidd.



Clywsom am gyfnodau o oedi wrth i bobl aros am apwyntiadau wedi atgyfeiriad, ac roedd nifer o bobl ar restrau aros wrth iddyn nhw aros am ddiagnosis a thriniaeth.

“Arhosais am ddwy flynedd cyn cael apwyntiad gyda gastroenterolegydd, yna 3 mis cyn cael endosgopi a 3 mis arall cyn cael fy nghanlyniadau. Rydw i’n aros i weld cardiolegydd 6 mis ar ôl cael monitor ar gyfer fy nghalon, a meddyginiaeth ar gyfer angina.”

Roedd rhai pobl yn aros am gyfnodau hir cyn cael profion a fyddai’n eu helpu nhw i osgoi cwympo a chael dolur difrifol.

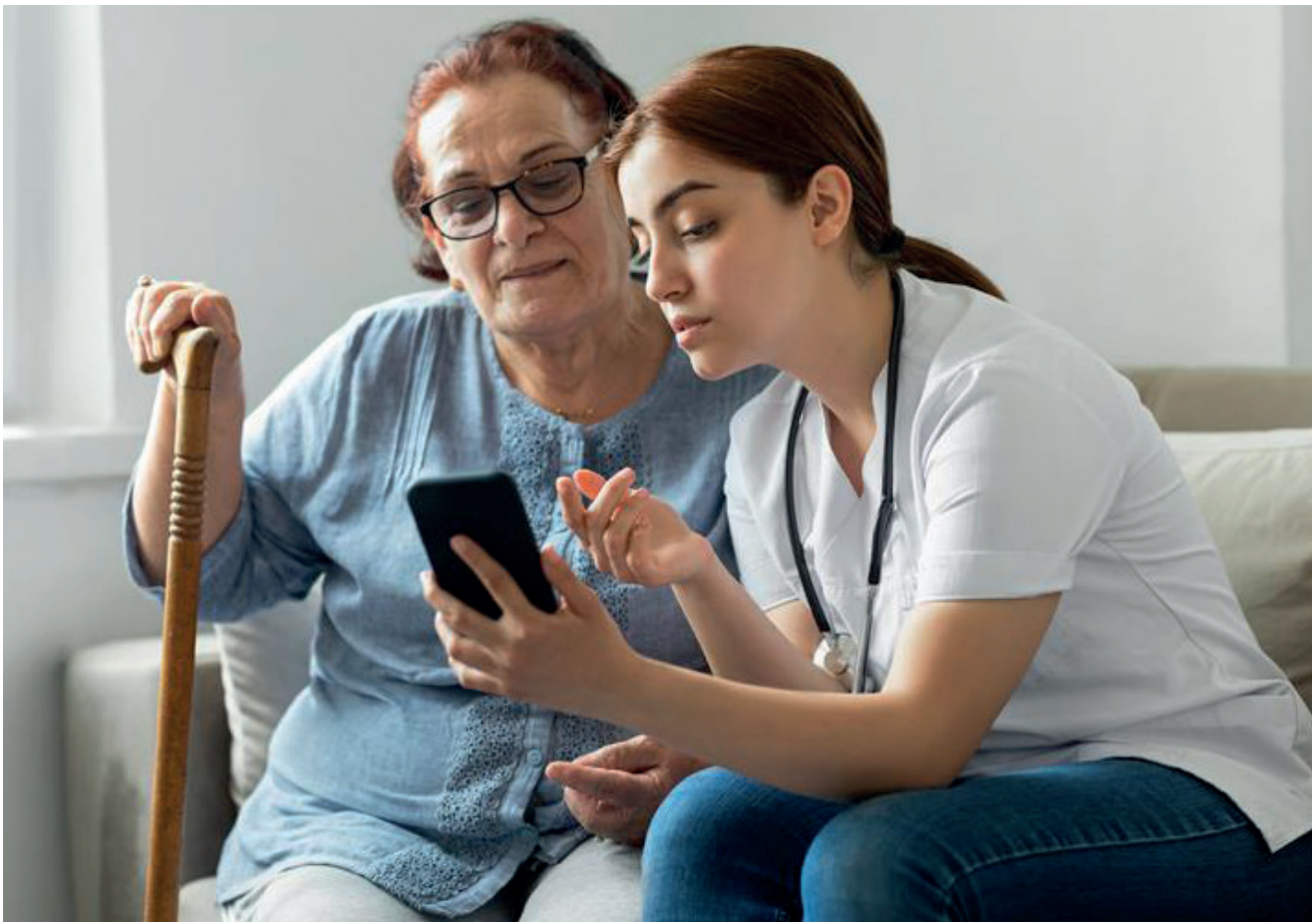
“Mae’r rhestr aros ar gyfer sgan dwysedd esgyrn (DEXA) yn hir iawn (2-3 blynedd). Wedi i mi gael sgan, roedd y rhestr aros cyn cael adroddiad a chyn cael y canlyniadau’n fwy na blwyddyn. Mae hyn yn chwerthinllyd. Erbyn caf i’r canlyniadau bydd fy nghyflwr wedi newid yn gyfan gwbl.”

Roedd nifer o bobl yn dweud bod apwyntiadau’n cael eu canslo ar fyr rybudd, gan achosi oedi ychwanegol.

“Mae apwyntiadau profion gwaed mewn ysbytai cymunedol yn cael eu canslo hyd at awr cyn yr apwyntiad oherwydd diffyg staff. Dwi’n gorfod gwneud apwyntiad newydd – weithiau bydd yr apwyntiad nesaf mis i ffwrdd.”

Roedd pobl yn wynebu oedi hir wrth geisio mynychu gwasanaethau iechyd meddwl.

“Ceisiais drefnu cwnsela ar gyfer fy ngŵr ond rydyn ni wedi bod yn aros dros flwyddyn.”



Cyrraedd apwyntiadau iechyd



Eleni, dywedodd **58%** o bobl hyn ei bod hi'n hawdd neu hawdd iawn cyrraedd apwyntiadau iechyd.

Roedd 13% yn teimlo fod hyn yn anodd, ac roedd 6% yn teimlo fod hyn yn anodd iawn.

Yn gyffredinol, roedd y bobl a wnaeth nodi fod cyrraedd eu hapwyntiadau'n hawdd neu'n hawdd iawn yn medru gyrru.

“Mae gennym ni gar ac mae'r feddygfa hanner milltir i ffwrdd.”

Ond dywedodd y bobl a oedd yn medru gyrru bod diffyg llefydd parcio mewn canolfannau iechyd.

“Rydw i'n medru gyrru ac mae'r car yn golygu bod teithio'n hawdd, ond mae diffyg llefydd parcio hygyrch yn medru bod yn broblem i'm partner sy'n cael gwaith cerdded weithiau.”

Dywedodd rhai pobl nad oedd cyrraedd apwyntiadau gofal iechyd yn broblem oherwydd eu bod nhw'n medru cerdded i'r feddygfa neu maen nhw'n byw ger llwybr bysiau cyfleus.

“Mae'r bws yn fy ngludo i i'r ysbyty. Mae'r bysiau'n mynd bob awr, felly mae'n rhaid i mi aros ychydig os ydw i'n colli'r bws ar y ffordd adref. Ond mae gan yr ysbyty ffreutur go dda ac rydw i'n mynd â llyfr i bobman!”

Mae nifer cynyddol o bobl yn defnyddio llwybrau teithio llesol er mwyn cyrraedd eu hapwyntiadau.

“Rydw i'n beicio i Ysbyty Athrofaol Cymru, Ysbyty Brenhinol Caerdydd, y feddygfa, y deintydd, ac yn y blaen.”

Roedd y bobl a nododd bod cyrraedd apwyntiadau meddygol yn anodd neu'n anodd iawn yn fwy tebygol o fyw gyda mwy nag un cyflwr iechyd, neu roedd ganddyn nhw gyfrifoldebau gofalu, neu roedden nhw wedi eu hallgau'n ddigidol, neu roedden nhw'n byw mewn ardal wledig.

Dywedodd un person bod cyrraedd apwyntiadau iechyd yn hynod o drafferthus:

“Dydw i ddim yn medru gyrru oherwydd fy mod i'n cymryd meddyginiaethau ac mae fy nghyflwr iechyd wedi dirywio. Ni fedra i ddibynnu ar y gwasanaeth fysiau ac nid yw'r diweddariadau i'r amserlen ar gael fel copi caled. Mae popeth ar-lein ac mae angen i mi gerdded yn bell er mwyn cyrraedd yr arhosfan fysiau; ni fedra i wneud hynny bellach. Mae rhai o'm hapwyntiadau iechyd yn lleol ac mae rhai rhwng awr a dwy awr a hanner i ffwrdd mewn car. Mae'n rhaid i mi gael fy ngludo i'r apwyntiadau hyn oherwydd eu bod nhw'n rhy bell, nid oes trafnidiaeth arall ar gael a dydw i ddim yn dda. Fel gofalwr di-dâl mae'n rhaid i mi drefnu gofal ar gyfer mam hefyd – mae'n drafferthus tu hwnt.”

Mae toriadau i'r gwasanaethau'n golygu bod y pellteroedd sydd angen i bobl deithio er mwyn cyrraedd eu hapwyntiadau gofal iechyd yn cynyddu.

“Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn cymryd yn ganiataol bod gan bawb gar. Mae gen i apwyntiad dietegol yn Ysbyty Castell-nedd Port Talbot wythnos nesaf. Nid yw'r apwyntiad ar gael yn Abertawe. Mae'r system drafnidiaeth gyhoeddus yn golygu bod yn rhaid i mi gymryd diwrnod cyfan i ffwrdd o'r gwaith. Mae'n gywilyddus nad yw'r gwasanaethau hyn ar gael mewn dinas maint Abertawe.”

Mae cyrraedd apwyntiadau'n medru bod yn gostus, yn enwedig i bobl sy'n derbyn budd-daliadau lles.

“Does gen i ddim car Motability bellach. Mae'n ben tost oherwydd ni fedra i fforddio taci i gyrraedd yr apwyntiad.”

Dywedodd rhai pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig eu bod nhw'n gorfod teithio'n bell er mwyn cyrraedd unrhyw fath o apwyntiadau gofal iechyd. Yn aml, mae'n rhaid iddyn nhw ddefnyddio'r car, hyd yn oed os fyddai'n well ganddyn nhw ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.

“Rydw i'n byw mewn ardal wledig – mae'r meddyg 14 milltir i ffwrdd, mae'r deintydd 12 milltir i ffwrdd, mae'r ysbyty agosaf 20 milltir i ffwrdd, trafnidiaeth gyhoeddus gyfyngedig – mae car yn hanfodol.”

Roedd hyn yn arbennig o wir ar gyfer 40% o'r bobl wnaeth dderbyn brechlyn yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Yn aml, roedden nhw'n gorfod teithio'n bell er mwyn cyrraedd y ganolfan frechu.

“Nid yw'r brechiadau'n cael eu cynnig mewn mannau cyfleus.”

Yn olaf, clywsom sut mae teithio i gyrraedd apwyntiadau iechyd yn effeithio ar ffrindiau a theulu unigolion.

“Mae fy mab yn fy nghymryd i i apwyntiadau gyda'r meddyg teulu. Mae'n rhaid iddo ail-drefnu nifer o bethau eraill er mwyn fy ngyrru i.”



Mynediad at wasanaethau deintyddol



Mae **tri chwarter** o'r bobl hŷn wedi defnyddio gwasanaethau deintyddol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Mae hwn yn gynydd bach ers 2024 (74%) a chynydd mawr ers 2023 (59%).

Dywedodd nifer o bobl hŷn nad ydyn nhw'n medru dod o hyd i ddeintydd y GIG, ac erbyn hyn mae deintyddfeydd ond yn derbyn cleifion preifat.

“Mae ein deintyddfa wedi cael gwared ar gleifion y GIG. Rydw i wedi bod yn chwilio am ddeintyddfa'r GIG ond dydw i ddim wedi cael llwyddiant. Nid yw adran ddeintyddol ysbyty Abertawe hyd yn oed yn derbyn cleifion y GIG newydd.”

Mae hyn yn medru bod yn anodd iawn i bobl sy'n byw ar incwm sefydlog isel.

“Nid oes argaeledd gan unrhyw ddeintydd y GIG. Roedd yn rhaid i mi dalu dros £300 am ddeintydd preifat. Mae'r swm hwn yn fwy na'm hincwm misol.”

Mae'r bobl sy'n derbyn gofal deintyddol gan y GIG yn nodi bod llai o wasanaethau'n cael eu cynnig, a bod gofal cyfyngedig yn cael ei gynnig wrth gymharu â deintyddfeydd preifat.

“Rydw i'n ffodus iawn bod gen i ddeintydd y GIG – ond nid yw hi'n hawdd trefnu apwyntiadau, yn enwedig mewn argyfwng. Mae'r deintydd yn cynnig llai a llai o wasanaethau'r GIG, gan ddweud ei bod hi'n rhy gymhleth ond maen nhw'n cynnig gwasanaethau preifat mewn deintyddfa arall, breifat.”

Clywsom gan bobl sydd wedi talu llawer o arian am ofal deintyddol preifat oherwydd byddai oedi hir am ofal gan y GIG wedi cael effaith wael ar eu hiechyd.

“Roedd yn rhaid i mi wario £2,000 ar ddeintyddiaeth breifat eleni oherwydd roedd gen i broblem, ac nid oedd gan fy neintydd GIG ddigon o brofiad i'w drwsio. Ar ôl cael asesiad, dywedodd yr ysbyty deintyddol fyddai'n rhaid i mi aros 2 flynedd cyn bod meddyg ymgynghorol addas yn medru darparu triniaeth. Dywedodd yr ysbyty fyddai aros 2 flynedd yn cael effaith ddirywiol ar fy ngenogl, felly doedd gen i ddim dewis ond gwario peth o'm cyfandaliad pensiwn er mwyn trwsio'r broblem.”

Yn anffodus, mae'r bobl sy'n methu fforddio talu am driniaeth ddeintyddol breifat yn parhau i ddioddef wrth aros am ofal gan y GIG.

“Nid yw fy neintydd wedi bod yn cynnig archwiliadau'r GIG ers 18 mis, maen nhw ond yn cynnig triniaeth frys yn hytrach na thriniaeth ataliol, sy'n golygu bod angen tynnu dannedd. Efallai gallwn fod wedi osgoi hyn petai'r deintydd wedi adnabod y broblem yn ystod archwiliad.”

Clywsom gan nifer fach o bobl hŷn sydd wedi cael profiadau cadarnhaol gyda gwasanaethau deintyddol y GIG lleol.

“Rydw i’n defnyddio deintyddfa addysgu lleol sy’n cael ei redeg gan y GIG. Mae trefnu apwyntiadau ar gyfer fy hun a’r plant yn hawdd iawn – rydw i’n medru trefnu apwyntiadau dros y ffôn neu wyneb yn wyneb (mae’n agos at ganol y dref, a medraf gerdded yno mewn 10 munud neu barcio gerllaw).”



Gofal iechyd preifat



Mae bron **31%** o bobl hŷn wedi defnyddio gwasanaethau gofal iechyd preifat yn ystod y flwyddyn ddiwethaf er mwyn gofalu am eu hun, tra bod 8% wedi defnyddio'r gwasanaethau ar gyfer rhywun arall.

Y gwasanaeth iechyd preifat a oedd yn cael ei ddefnyddio fwyaf aml oedd deintyddiaeth. Roedd pobl hefyd yn defnyddio awdioleg, cardioleg, diagnosis canser, gwiriadau dilynol am ganser wedi derbyn triniaeth gan y GIG, gwasanaethau gofal traed, dermatoleg, gofal llygaid, cefnogaeth iechyd meddwl, triniaeth ar gyfer y menopos a phroblemau gynaecelegol, gosod clun newydd a/neu ben-glin newydd, llawdriniaeth torllengig, ffisiotherapi, ac apwyntiadau meddyg teulu preifat.

Dywedodd y rhan fwyaf o bobl wnaeth dalu am driniaeth breifat eu bod nhw wedi gwneud hynny oherwydd bod cyfnodau hir o aros cyn cael triniaeth gan y GIG, yn hytrach na bod hwn yn ddewis 'go iawn'. Clywsom fod cyfnodau hir o aros am wasanaethau'r GIG ar gyfer cyflyrau iechyd parhaus yn effeithio'n ddifrifol ar ansawdd bywydau nifer o bobl hŷn, tan eu bod nhw'n defnyddio arian maen nhw wedi cynilo, defnyddio arian sy'n gysylltiedig â'u pensiynau, neu'n benthycu arian.

Dywedodd un person:

"Mae fy meddyg teulu wedi gwneud atgyfeiriad ar gyfer apwyntiadau arbenigol, ond mae yna oedi difrifol. Talais am ofal preifat er mwyn cael diagnosis ADHD oherwydd bod oedi o 2.5 mlynedd gyda'r GIG. Roedd yn rhaid i mi ddefnyddio fy mhensiwn er mwyn talu am y gwasanaeth. Yna arhosais 13 mis cyn cael meddyginiaeth. Arhosais 2.5 mlynedd er mwyn mynychu gwasanaeth orthopedig ar gyfer fy nwylo. Rydw i ar restr aros i gael gweld arbenigwr y glust, y trwyn a'r gwddf. Rydw i wedi aros blwyddyn, mae'n rhaid i mi aros 18 mis arall."

Roedd nifer o bobl yn talu am wasanaethau ffisiotherapi preifat. Dywedodd un person hŷn eu bod nhw wedi talu oherwydd bod angen sesiynau ffisiotherapi wyneb yn wyneb arnyn nhw.

"Dim ond rhoi ymarferion ar ddarn o bapur mae ffisiotherapyddion y GIG, ond mae angen triniaeth go iawn arnaf i."

Dywedodd nifer o bobl bod oedi o fewn gwasanaethau podiatreg y GIG yn achosi problemau.

“Dydw i ddim yn medru cael apwyntiad podiatreg gyda’r coleg, dywedon nhw fod angen i mi ffonio’n ôl ar ddiwedd mis Awst. Doeddwn i ddim yn medru aros, felly roedd yn rhaid mynd yn breifat.”

Dyweddodd ychydig o bobl nad oedd gwasanaethau’r GIG yn medru eu gweld nhw mewn da bryd, er gwaethaf y ffaith bod angen gofal brys arnyn nhw.

“Talodd fy ngŵr am ofal preifat ar gyfer symptomau ar y galon. Dywedodd y GIG ei fod yn glaf brys/yn flaenoriaeth. Ond roedd oedi o 18 mis cyn byddai’n gweld arbenigwr. Aethom yn breifat a chafodd ei weld o fewn diwrnodau, ac o fewn mis roedd ganddo stent a 2 angioplasti ar gyfer clefyd y pibellau gwaed driphlyg. Pe baem ni wedi aros, mi fyddai’n debygol o fod wedi cael trawiad ar y galon, ac oherwydd lleoliad y rhydweiliau a oedd wedi culhau, mae’n bosib y byddai wedi marw.”

Clywsom gan ofalwyr di-dâl a oedd wedi gorfod talu am driniaeth er mwyn parhau i ofalu am anwyllyn.

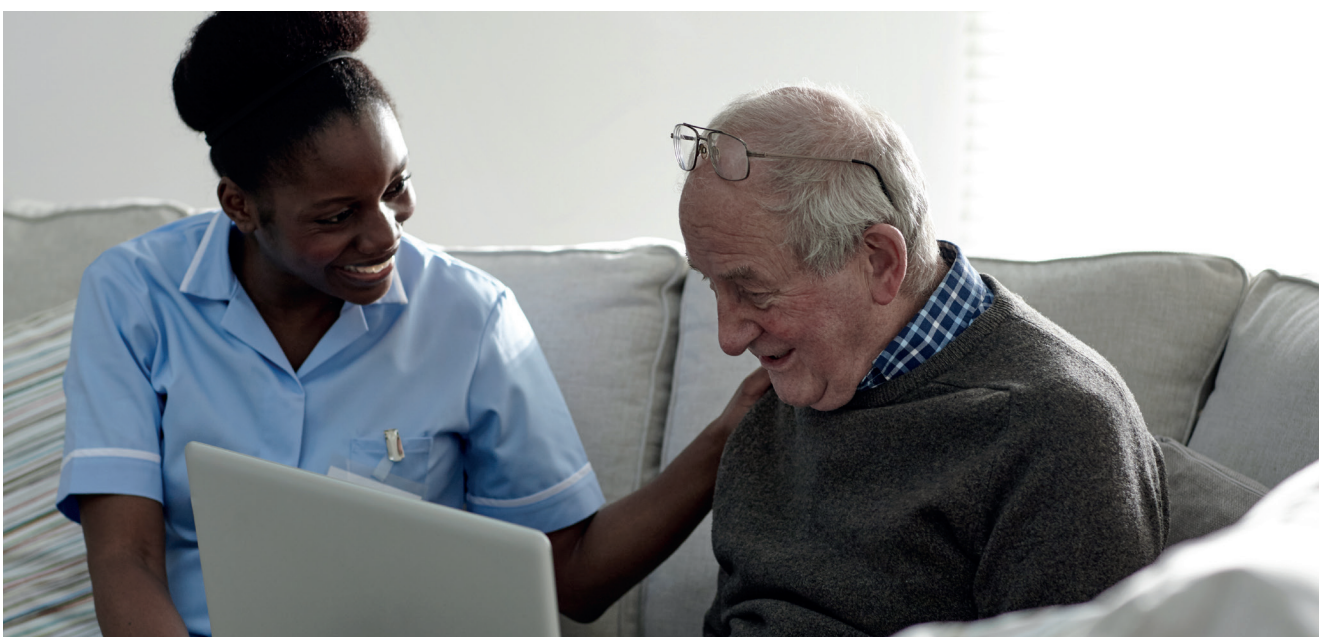
“Roeddwn i’n aros bron 3 mlynedd am ben-glin newydd. Mae gan fy ngŵr glefyd Alzheimer’s sy’n gwaethygu ac rydw i’n gofalu amdano. Dydw i ddim yn medru cerdded bellach. Roedd y GIG yn dda i ddim - es i’n breifat er mwyn i mi fedru parhau i ofalu am fy ngŵr adref.”

Dyweddodd sawl person hŷn mai ansawdd gwael gwasanaethau’r GIG wnaeth eu perswadio nhw i dalu am ofal preifat.

“Cefais gymhorthion clyw gan sefydliad preifat oherwydd ei fod yn opsiwn cyflymach a llawer haws nag aros am y GIG, ac mae eu hansawdd a’u golwg nhw’n well.”

Yn olaf, clywsom gan rai pobl a oedd wedi defnyddio gwasanaethau’r GIG yn y gorffennol, ond nid yw’r gwasanaethau hynny ar gael bellach.

“Podiatreg. Rydw i’n ddiabetig ac roeddwn i’n arfer cael apwyntiadau rheolaidd gyda phodiatrydd y GIG. Dydy hyn ddim yn opsiwn bellach felly mae’n rhaid i mi dalu am ofal traed preifat.”





Gofal cymdeithasol



Dyweddodd 19% o bobl hŷn eu bod wedi gofyn am gymorth, neu wedi cael cefnogaeth gan ofal cymdeithasol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Dyweddodd 46% eu bod wedi gofyn am help i'w hunain a dywedodd 54% eu bod nhw wedi gofyn am help i rywun arall. Dywedodd 57% eu bod yn darparu gofal i o leiaf un person.

Roedd y bobl sy'n ceisio cael mynediad at ofal cymdeithasol yn fwy tebygol o nodi eu bod nhw'n cael trafferth wrth siopa am fwyd ac eitemau hanfodol eraill, yn ogystal â nodi eu bod nhw'n wynebu heriau fel tai anaddas, iechyd meddwl neu emosiynol gwael, casglu presgripsiynau, cael mynediad at arian parod, ynysu cymdeithasol, anghydfodau yn eu cymunedau ac arfer eu hawliau dynol (megis sicrhau cymorth gofal cymdeithasol a gofal seibiant pan fo angen).

“Gofynnais am fwy o oriau [o gymorth gofal] ym mis Tachwedd cyn i mi gael triniaeth i newid fy mhen-glin. Mae fy ngŵr yn dirywio'n ddifrifol [...] mae gofalu amdano'n fy lladd yn araf nawr.”

Dyweddodd mwy na hanner ein hymatebwyr (54%) ei bod yn anodd neu'n anodd iawn cael mynediad at y cymorth gofal cymdeithasol sydd ei angen arnynt.

Yn aml roedd hyn oherwydd bod yna oedi wrth gael yr help sydd ei angen gan wasanaethau gofal cymdeithasol.

“Mae gan fy ngwraig broblemau gyda'i chydbwysedd. Mae wedi cymryd chwe mis i gael help gan therapi galwedigaethol a'r Tîm Cwmpïadau.”

“Aros 6 mis am becyn gofal.”

Clywsom pa mor anodd y gall fod i gael help wrth i unigolyn symud i fyw mewn sefydliad sy'n darparu gofal preswyl.

“Roeddwn i'n gorfod symud perthynas o fflat rhent i gartref nyrsio heb unrhyw gymorth [...] Roedd yn straen. Rwy'n siŵr y byddai unrhyw un sy'n gorfod defnyddio'r gwasanaethau hyn am y tro cyntaf yn ei chael hi'n anodd.”

Mae gwasanaethau estynedig hefyd yn golygu na all gofalwyr hŷn gael y seibiant sydd eu hangen arnynt er mwyn gofalu am eu hiechyd.

“Mae'r gweithiwr cymdeithasol wedi bod yn wych ond rydyn ni'n cael trafferth cael gofalwr seibiant oherwydd diffyg gwasanaethau.”

Mewn rhai achosion, dywedodd pobl eu bod wedi rhoi'r gorau i geisio cael mynediad at ofal cymdeithasol.

“Rydw i wedi rhoi'r gorau i ofyn nawr. Rydw i'n gofalu am fy mab, ac rydw i wedi gofyn am help iddo, ac nid wyf wedi derbyn unrhyw gymorth o gwbl.”

Dywedodd ychydig dros hanner (52%) eu bod wedi derbyn y cymorth gofal cymdeithasol sydd ei angen arnynt, hyd yn oed os oedd cyfnod hir o oedi mewn sawl achos.

“Ar ôl nifer o gwympiadau, llawer o ddadlau a dau gyfnod o chwe wythnos yn yr ysbyty ar ôl torri clun a chwympiadau dilynol, fe gawson ni gynllun gofal o'r diwedd. Hapus iawn nawr ond bu'n rhaid dioddef chwe chwymp dros gyfnod o ddwy flynedd!”

O blith y bobl a gafodd y gefnogaeth roedd ei angen arnynt, roedd y gwahaniaeth roedd cymorth yn ei wneud i annibyniaeth yr unigolyn yn amlwg. Er enghraifft, clywsom fod mân addasiadau yn y cartref yn golygu bod symud o gwmpas y tŷ yn llawer haws.

“Cefais asesiad Therapi Galwedigaethol, ac yna cefais gymorth ariannol ar gyfer rhai addasiadau yn fy nghartref.”

Roedd y rhai a oedd yn ei chael hi'n gymharol hawdd cael mynediad at ofal cymdeithasol yn tueddu i'w drefnu ymlaen llaw cyn cael eu rhyddhau o'r ysbyty. Soniodd eraill eu bod nhw'n cael help gan asiantaethau cymorth cymunedol.

“Rydw i'n cael help gan Crossroads a Mind Llanelli.”

Clywsom fod cyd-weithio rhwng asiantaethau'n gwneud gwahaniaeth.

“Roedd meddygon ac adrannau eraill yn cydlynu'n effeithlon gan sicrhau bod cynlluniau'n cael eu gweithredu'n gyflym.”

Fodd bynnag, yn yr un modd â systemau archebu apwyntiadau gofal iechyd, clywsom fod angen dealltwriaeth fanwl o systemau gofal cymdeithasol cyn y gallant gael mynediad at gymorth yn hawdd.

“Rydyn ni'n gwybod sut i ddefnyddio'r systemau, ond dydw i ddim yn credu byddai pobl eraill heb ein hadnoddau ni'n gwybod sut i gael mynediad at help.”

Talu am ofal cymdeithasol



Dywedodd 41% o bobl hŷn fod yn rhaid iddynt gyfrannu tuag at gost y gofal cymdeithasol sydd ei angen arnynt.

Dywedodd bron traean ei bod yn anodd deall y trefniadau codi tâl wrth drefnu gofal. Clywsom ei fod yn anodd sicrhau cytundeb ynghylch pwy fydd yn talu am ofal, yn enwedig pan fydd angen lefel uchel o ofal ar yr unigolyn.

“Es i i gyfarfodydd gyda gweithwyr cymdeithasol ac aseswr y GIG a oedd yn mynnu nad oedd [fy ngŵr] yn gymwys i gael cyllid gofal parhaus y GIG er bod ganddo ddementia a'i fod yn methu cerdded, yn methu codi ei hun, na golchi na gwisgo ei hun, ei fod yn dioddef anymataliaeth ddwbl ac angen help i fedru bwyta.”

Clywsom fod camgymeriadau'n cael eu gwneud wrth godi tâl am ofal cymdeithasol. Yn aml, does neb yn sylwi bod camgymeriadau'n cael eu gwneud os nad yw perthnasau'r unigolion sy'n derbyn gofal yn tynnu sylw atynt.

“Ni fyddai'r Cyngor yn fodlon egluro pam fod Ymddiriedolaeth a sefydlwyd 25 mlynedd ynghynt yn cael ei hystyried fel 'amddifadedd asedau'. Cawsom adolygiad yn y pen draw a gwnaethom gwyn am y diffyg ymateb; fe wnaethon nhw gytuno i ad-dalu ffioedd heb esbonio pam fod y Cyngor wedi newid ei feddwl.”

Dywedodd rhai pobl nad yw'r rhai sy'n gwneud yr asesiadau anghenion bob amser yn deall y trefniadau codi tâl.

“Doedd dim syniad gan y therapydd galwedigaethol lleol beth oedd y rheolau.”

Mae llawer o ymatebwyr hefyd yn cwyno am gymhlethdod y gwahanol drefniadau codi tâl ar gyfer gofal cymdeithasol.

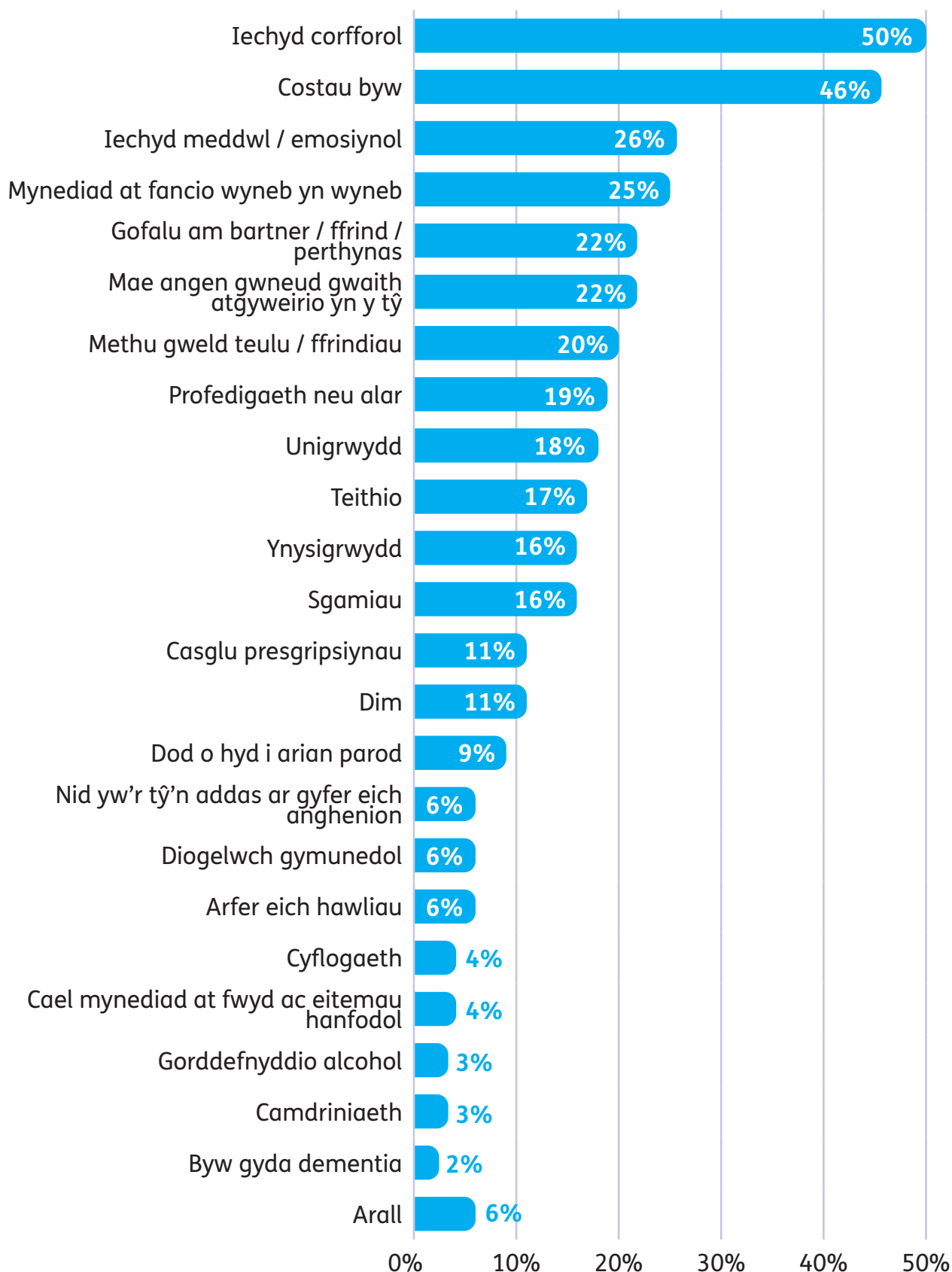
“Mae'r system codi tâl yn gymhleth ac yn anodd ei deall.”

Yn olaf, clywsom fod costau am le mewn cartref gofal yn amrywio ledled Cymru, gan olygu fod teuluoedd weithiau'n gorfod talu arian ychwanegol sy'n dibynnu ar eu lleoliad.

“Nid yw'r cyfraddau a delir i gartrefi gofal ar gyfer gofal cymdeithasol i oedolion yn ymwneud â chost [gofal]. Maent yn amrywio hyd at £400 o fewn cynghorau unigol yng Nghymru ac, gan fod [cartrefi gofal] wedi'u tanariannu, mae'n rhaid i deuluoedd dalu ychwanegiadau o symiau amrywiol. Mae'n loteri cod post. Dylid gosod cyfraddau yn genedlaethol.”

Heriau'r 12 mis diwethaf

Yn yr un modd â blynyddoedd blaenorol, fe wnaethom ofyn i'n hymatebwyr am yr heriau ehangach y maent wedi'u hwynebu dros y deuddeg mis diwethaf.



Iechyd corfforol oedd yr her fwyaf cyffredin am y drydedd flwyddyn yn olynol, gan effeithio ar 50% o'n hymatebwyr – dim ond 1% yn llai na'r llynedd. Yr ail her fwyaf cyffredin oedd costau byw gyda 46% (2% yn is na'r llynedd). Roedd heriau poblogaidd eraill yn cynnwys iechyd meddwl/emosïynol (26%, 3% yn is na'r llynedd), llai o fynediad i fancio wyneb yn wyneb (25%), cyfrifoldebau gofalu (22%) a threfnu atgyweiriadau yn y cartref (22%).

Cyflwynwyd sawl categori newydd eleni, gan gynnwys 'Tŷ ddim yn addas i'ch anghenion' (6%), 'Byw gyda dementia' (2%) a 'Diogelwch gymunedol' (6%).

Yn y rhan fwyaf o achosion, roedd cyfran y bobl yr effeithir arnynt gan bob her naill ai wedi gostwng ychydig ers 2024 neu wedi aros tua'r un fath.

Yr unig her a oedd wedi cynyddu ers y llynedd oedd unigrwydd, a gododd o 17% i 18%.

Mae'r adran ganlynol yn archwilio rhai o'r heriau cyffredin a grybwyllir gan ymatebwyr yn fwy manwl.



Iechyd corfforol



Mae iechyd corfforol wedi bod yn her i hanner (50%) o bobl hŷn dros y flwyddyn ddiwethaf.

Mae hyn yn golygu mai iechyd corfforol yw'r her sy'n effeithio ar y mwyafrif o bobl hŷn am y drydedd flwyddyn yn olynol.

Yn gyffredinol, roedd 31% yn teimlo bod eu hiechyd wedi gwaethygu yn ystod y flwyddyn, tra mai dim ond 8% oedd yn teimlo ei fod wedi gwella. Dywedodd 26% o'r ymatebwyr fod eu hiechyd bellach yn wael (23%) neu'n wael iawn (3%).

Clywsom fod iechyd corfforol gwael yn cael effaith enfawr ar fywydau pob dydd nifer o bobl.

“Bu’n rhaid i mi symud i fyw mewn byngalo oherwydd bod grisiau’n her. Gorfod rhoi’r gorau i swydd oherwydd anabledd corfforol. Problemau gyrru.”

Dywedodd llawer o bobl hŷn a oedd wedi profi heriau iechyd corfforol am eu trafferthion wrth fynd allan o'r tŷ, gan ei gwneud hi'n anoddach iddynt fynychu apwyntiadau iechyd a chynnal bywyd cymdeithasol. Mae hyn yn arbennig o wir am bobl sy'n byw mewn ardaloedd ble mae gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus leol wedi'u torri.

“Oherwydd bod llwybr y bws wedi newid, doeddwn i ddim yn gallu mynd i wneud ymarfer corff yn fy nghampfa leol.”

I rai pobl, mae'r anallu i fynd allan yn golygu eu bod nhw'n gorfod aros adref, a bod eu cyflyrau iechyd yn dirywio.

“Rydw i wedi bod yn sâl gyda chlefyd Crohn's dros y misoedd diwethaf felly dydw i ddim wedi gallu gadael y tŷ. Dydw i ddim yn gyrru ac nid yw'r drafnidiaeth gyhoeddus i drefi eraill yn ddibynadwy.”

Mewn un achos, dywedodd person hŷn ag iechyd corfforol gwael bod rhywun wedi ymosod arnyn nhw ar y stryd ac maen nhw bellach yn rhy ofnus i adael y tŷ.

“Roedd unigolyn yn ei arddegau eisiau dod i fyw gyda fi, a doedden nhw ddim yn fodlon gadael llonydd i mi am tua 9 mis. Cefais fy ymosod y tu allan i'm cartref. Dydw i ddim yn mynd allan yn y nos am gyfnodau hir nawr, ac rydw i'n defnyddio'r car drwy'r amser.”

Yn yr un modd â blynyddoedd blaenorol, clywsom fod ôl-ffeithiau pandemig Covid-19 yn parhau i effeithio ar bobl ag iechyd corfforol gwael.

“Ers y cyfnod clo, rydw i wedi newid yn gyfan gwbl. Roeddwn i'n arfer bod yn hyderus ac yn gyfeillgar ond rydw i wedi newid yn llwyr. Rydw i wedi dod yn fwy ynysig, rydw i mewn poen ac ni allaf wneud cymaint ag yr oeddwn i'n arfer ei wneud.”

Mae llawer o bobl hŷn wedi dweud bod cyllid yn her, a pha mor ddrud yw byw gyda salwch. Mae costau byw a gostyngiadau mewn hawliau ariannol yn golygu bod rhai pobl hŷn sy'n byw gydag iechyd corfforol gwael bellach yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl hefyd.

“Wrth i brisiau godi ac wrth i'r llywodraeth dorri budd-daliadau, mae fy iechyd meddwl wedi dirywio.”

Clywsom fod cyrraedd apwyntiadau iechyd hanfodol sy'n bell i ffwrdd yn ddud iawn.

“Mae angen ysbyty/canolfan brofi fawr arnom yn Llandrindod, gan fod teithio milltiroedd er mwyn cael sganiau ac ati yn anodd ac yn ddud.”

Dyweddodd 9% o'r ymatebwyr eu bod yn poeni am syrthio os ydyn nhw'n gadael y tŷ.

“Mae symudedd yn golygu fy mod i'n ei chael hi'n anodd mynd allan. Rwy'n hunanymwybodol iawn ohonof fy hun, felly rwy'n tueddu i aros adref pan nad wyf yn y gwaith. Dydw i ddim yn cymdeithasu.”

Clywsom gan bobl a ddywedodd y gall mynd allan fod yn anodd pan fo cyfleusterau hanfodol fel toiledau cyhoeddus yn brin.



Dyweddodd 30% o bobl hŷn eu bod yn ystyried eu bod yn anabl o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

Roedd pobl hŷn sy'n byw gydag anableddau yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael trafferth cael bwyd ac eitemau hanfodol eraill; nad yw eu cartref yn addas i'w hanghenion; eu bod yn cael eu heffeithio gan gamdriniaeth; eu bod yn cael trafferth cael mynediad at bresgripsiynau; eu bod yn dioddef ynysu neu unigrwydd, a bod ganddynt iechyd meddwl gwael.

Dyweddodd goroeswr cam-drin domestig sy'n byw gydag anabledd fod hyn wedi ychwanegu at ei heriau presennol.

“Rydw i'n gweithio llawn amser ond un incwm sydd gen i. Rwyf wedi magu 4 o blant, mae 2 ohonynt yn byw yn lleol, ac rwy'n gwybod sut i fyw o fewn fy modd. Fodd bynnag, mae'n frwydr ariannol, ac mae'r costau byw wedi gwaethygu'r sefyllfa. Rydw i hefyd yn gaeth i'r tŷ oherwydd fy mod i'n aros am ben-glin newydd – cefais un ben-glin newydd ychydig cyn Covid ym mis Rhagfyr 2019 ac roeddwn i i fod i gael yr ail yn 2020 - ond nid yw hyn wedi digwydd!”

Dyweddodd pobl hŷn anabl sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell eu bod yn gorfod ymdopi â heriau lluosog sy'n gorgyffwrdd, yn gorfforol ac ariannol.

“Rwy'n byw yng nghefn gwlad, dim ond un waith yr wythnos rydw i'n medru mynd allan i siopa oherwydd pris disel. Hefyd, rwy'n oer eto oherwydd cost trydan ac mae fy arthritis yn gwaethygu yn yr oerfel a'r tywydd gwlyb. Mae angen i brisiau ynni ostwng i ganiatáu i'r henoed gadw'n gynnes.”

Dyweddodd sawl person fod gadael y tŷ'n anodd iawn i bobl anabl.

“Dim ond 2 fws yr wythnos sy'n dod drwy'r pentref. Yn anffodus, dydw i ddim yn medru teithio os oes rhywun arall mewn cadair olwyn eisoes ar y bws.”

Yn olaf, clywsom am yr anawsterau a brofwyd gan bobl anabl sydd wedi cael trafferth byw'n annibynnol ar ôl marwolaeth perthynas agos neu ffrind.

“Ers i'm gŵr farw 4 blynedd yn ôl, rydw i wedi gorfod gwneud addasiadau enfawr er mwyn parhau i fyw gartref ar fy mhen fy hun ac nid yw wedi bod yn hawdd.”

Iechyd meddwl/emosiynol



Roedd 26% o bobl hŷn yn teimlo bod eu hiechyd meddwl/emosiynol wedi bod yn her yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Mae hyn wedi gostwng o 30% yn 2024.

O'r rhai a ddywedodd fod eu hiechyd meddwl yn her, dywedodd 7% ei fod wedi gwella dros y flwyddyn ddiwethaf, dywedodd 41% ei fod wedi gwaethygu, a dywedodd 53% nad oedd wedi newid. Roedd y rhai a oedd yn teimlo bod eu hiechyd meddwl wedi bod yn her yn fwy tebygol o fod wedi dioddef profedigaeth, o fod yn ofalwr di-dâl, o fod yn cael trafferth gyda'u cyllid neu eu gwaith, i gael problemau'n ymwneud â thai neu i fod yn ynysig yn gymdeithasol.

Clywsom fod ymdopi gyda phrofedigaeth ar ôl cyfnod hir o ofalu fod yn anodd dros ben.

“Roeddwn i'n arfer bod yn eithaf cadarn yn emosiynol. Roeddwn i'n gryf pan oedd angen gofal ar fy ngŵr yn ystod ei frwydr â chanser. Rwy'n teimlo fy mod i wedi torri'n ddarnau ac wedi colli fy mhwrpas a'm gwytnwch. Doeddwn i erioed wedi disgwyl teimlo fel hyn.”

Dywedodd gofalmwyr hŷn bod gofynion gofalu yn golygu nad oes ganddyn nhw lawer o amser i ofalu am eu hun.

“Straen a achoswyd gan dreulio pob eiliad rydd yn cefnogi mam 89 oed a modryb 99 oed 300 milltir oddi wrthyf, yn ogystal â thasgau bod dydd. Dim amser ar gyfer fy niddordebau fy hun nac i edrych ar ôl fy iechyd meddwl fy hun.”

Roedd hyn yn arbennig o wir am bobl sy'n byw mewn ardaloedd sydd heb wasanaethau gofal cymdeithasol digonol.

“Rwy'n gorfod gwneud pethau rydw i'n rhy anabl i'w gwneud, dydy'r gwasanaeth gofal cymdeithasol ddim yn fy helpu o gwbl.”

Clywsom sut mae colli cryfder corfforol a chyflyrau iechyd corfforol yn dylanwadu ar iechyd meddwl.

“Mae popeth yn llawer anoddach erbyn hyn, mae'r meddwl yn barod ond nid yw'r corff... pethau bychain fel trwsio delltwaith yn yr ardd – rhywbeth fyddai'n cymryd munudau i berson abl - ond does dim neb i'm helpu.”

Mae'r costau byw, newidiadau i fudd-daliadau a phryderon am ddiogelwch ariannol wrth ymddeol hefyd yn aml yn effeithio ar les meddyliol pobl.

“Poeni am arian ar ôl i'r mab symud allan. Mae gorfod gwneud cais am fudd-daliadau a mynd allan pan rydw i'n agoraffobig yn golygu fod y straen a'r pryder mil gwaith yn waeth. Rydw i'n poeni am y dyfodol o ran cael digon o arian i fyw.”

I'r bobl sy'n medru gweithio, mae pryderon ynghylch ansicrwydd swyddi – yn aml oherwydd iechyd corfforol gwael – hefyd yn cael effaith arnyn nhw.

“Mae fy swydd yn ansicr. Fi yw'r un sy'n gyfrifol am gynnal elusen a chadw staff mewn cyflogaeth ond nid yw'r cyllid yn bodoli. Dwi hefyd yn cael problemau gydag un o'm mhlant ac rydw i'n ceisio rhoi trefn ar ysgariad hirdymor - mae fy iechyd meddwl yn waeth nag erioed ac mae gorbryder/diffyg hyder yn hynod o wael.”

I bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi mawr sy'n wynebu problemau ariannol, mae symud i fyw mewn tŷ llai yn medru bod yn brofiad brawychus iawn.

“Mae'r tŷ yn rhy fawr i mi ac rydw i'n ceisio ei werthu. Os na fydda i'n symud eleni, bydd yn rhaid i mi ddod o hyd i ffordd o fyw yma'n gyffyrddus. Mae fy nghyflwr corfforol yn dirywio felly dydw i ddim yn medru ymdopi heb help, ac mae hynna'n fy ngwneud i i deimlo'n isel iawn.”

Soniwyd yn aml am ynysu gan bobl hŷn sy'n byw gyda chyflwr iechyd meddwl ac emosiynol gwael neu wael iawn.

“Rwy'n teimlo bod fy ffrindiau a'm teulu'n fy anghofio gan nad wyf bellach yn gallu mynd allan am brydau bwyd a digwyddiadau fel yr oeddwn i'n arfer ei wneud. Roeddwn i'n berson cymdeithasol iawn.”

Roedd diffyg gwasanaethau cymorth iechyd meddwl lleol yn broblem i nifer o bobl.

“Rydw i wedi cofrestru fel person anabl oherwydd fy iechyd meddwl ond does dim cefnogaeth yn fy ardal.”

Fodd bynnag, cawsom adborth cadarnhaol i raddau helaeth gan y rhai sydd wedi cael ymateb gan wasanaethau cymorth dros y flwyddyn ddiwethaf.

“Cafodd materion teuluol, profedigaeth, perthynas, ynysu a cholli annibyniaeth oherwydd cyflwr iechyd effaith ofnadwy ar fy iechyd meddwl. Cefais gymorth gan sesiynau cwnsela gan Mind Ystradgynlais. Mae symud i fyngalo ger y dref 4 mis yn ôl hefyd wedi helpu fy iselder.”

Dywedodd rhai pobl fod llawdriniaeth hir-ddisgwyliedig ar gyfer cyflyrau iechyd corfforol wedi gwella eu lles meddwl yn fawr.

“Mae clun newydd wedi fy newid fy mywyd.”

Clywsom straeon cadarnhaol gan ofalwyr y mae eu rolau gofalu wedi'u lleihau, gan olygu fod ganddyn nhw fwy o amser i ofalu am eu lles eu hunain. Yn yr un modd, adroddodd rhai bod eu hiechyd meddwl wedi gwella ers iddyn nhw ymddeol neu ers iddyn nhw leihau eu horiau gwaith.

“Rydw i wedi mynd o swydd desg llawn amser i weithio 2 ddiwrnod yr wythnos a gwneud mwy o weithgareddau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Mae wedi rhoi amser i mi ganolbwyntio ar fy iechyd a threulio mwy o amser gyda'r teulu. Roedd eistedd wrth y ddesg yn dinistrio cymalau fy nghoesau.”

Costau byw



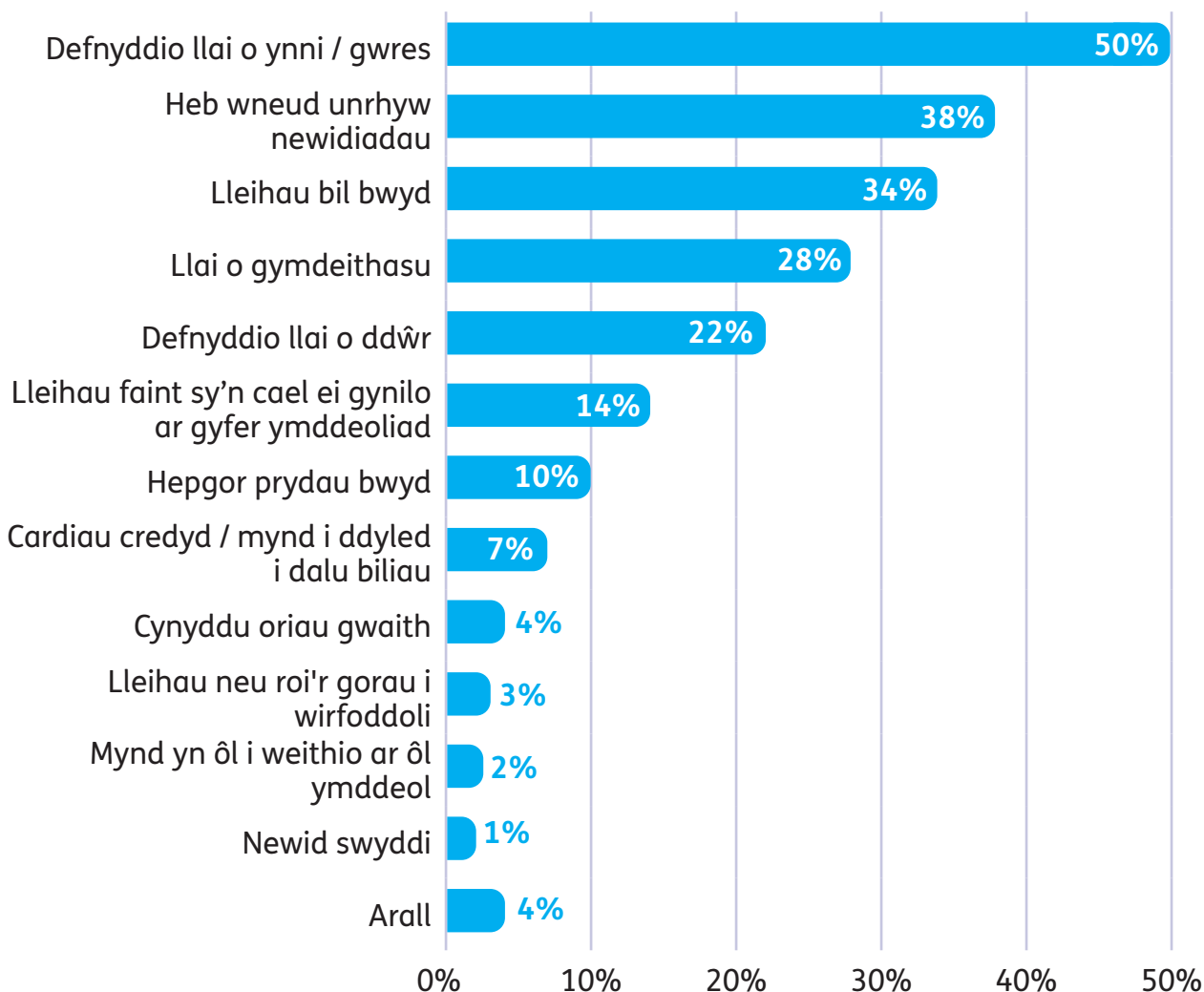
Roedd 46% o bobl hŷn yn nodi fod costau byw yn her dros y 12 mis diwethaf.

Yn yr un modd â'r llynedd, costau byw oedd yr ail her fwyaf cyffredin ymhlith ymatebwyr - er bod y gyfran wedi gostwng 2% ers 2024. Er gwaethaf y gostyngiad bach hwn, mae cyfran yr ymatebwyr a restrodd costau byw fel her yn parhau i fod yn llawer uwch nag yr oedd yn ein harolwg cyntaf yn 2020, pan ddywedodd dim ond 9% eu bod yn cael trafferth gyda chostau byw.

Wrth edrych i'r dyfodol, dywedodd 35% o bobl eu bod yn hyderus y bydd ganddynt ddigon o arian i fyw yn ystod y flwyddyn nesaf, tra bod 21% yn hyderus iawn. Roedd 10% yn anhyderus a 4% yn anhyderus iawn. Nid oedd 26% yn hyderus nac yn anhyderus.

“Mae pris ein biliau gwresogi wedi dybli dros y blynnyddoedd diwethaf, ac mae'r holl filiau'n cynyddu - bwyd, treth y cyngor, yswiriant ac ati. Ond nid yw ein hincwm yn cynyddu ac mae ein cynilion yn cael eu bwyta gan chwyddiant a chyfraddau llog isel.”

Dywedodd bron dwy ran o dair (62%) o bobl hŷn eu bod wedi gwneud newidiadau yn ystod y 12 mis diwethaf er mwyn sicrhau bod ganddyn nhw ddigon o arian i fyw.



Dywedodd hanner yr ymatebwyr eu bod wedi defnyddio llai o ynni/gwresogi yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, tra bod dros draean wedi lleihau eu bil bwyd (34%). Mae 28% wedi cymdeithasu llai a 22% wedi defnyddio llai o ddŵr. Soniodd eraill am addasu eu bywydau er mwyn ymdopi â chostau cynyddol trwy ohirio atgyweiriadau angenrheidiol yn eu cartrefi neu werthu eu ceir.

Dywedodd sawl person eu bod nhw'n parhau i weithio yn hytrach nag ymddeol, tra bod eraill yn dychwelyd i'r gwaith ar ôl ymddeol er mwyn sicrhau bod ganddyn nhw ddigon o arian. Mae rhai hefyd yn mynd i ddyled gyda chardiau credyd neu'n tynnu arian o'u pensiynau neu gynilion ymddeol er mwyn talu am bethau angenrheidiol. Yn olaf, clywsom am rai pobl sy'n prynu llai o fwyd neu hyd yn oed yn hepgor prydau bwyd, tra bod cwpl o ymatebwyr wedi nodi eu bod wedi dechrau prynu fitaminau rhad er mwyn osgoi talu am fwyd go iawn.

“Allwn ni ddim fforddio troi'r gwres ymlaen am fwy na chwpl o oriau'r dydd yn y gaeaf. Rydyn ni wedi bod yn oer eleni. Mae bwyd ffres yn foethusrwydd. Rydyn ni'n bwyta beth sydd ar y silff ddisgownt yn yr archfarchnad. Rydyn ni bob amser yn ofalus gydag ein harian, rydyn ni mewn dyled i gwmnïau cardiau credyd, ac rydyn ni bob amser yn gordynnu arian. Mae'n anghynladwy.”

Soniodd llawer o bobl am y straen meddyliol o ymdopi ar bensiwn bach wrth i gostau ynni, dŵr, treth y cyngor a biliau bwyd gynyddu.

“Mae'n drychineb. Rydw i mewn cyflwr o bryder eithafol trwy'r amser. Methu gweld dyfodol.”

Dywedodd ychydig dros chwarter (26%) o bobl eu bod yn derbyn budd-daliadau'r wladwriaeth o ryw fath, heblaw pensiwn.

Y budd-daliadau a nodwyd amlaf yn yr arolwg oedd Taliadau Annibyniaeth Bersonol (PIP) (9%), Lwfans Gweini (6%) a Chredyd Pensiwn (5%).

Roedd pobl sy'n derbyn budd-daliadau yn fwy tebygol o nodi eu bod nhw'n wynebu heriau eraill na'r bobl nad oeddent yn derbyn budd-daliadau, gan gynnwys iechyd corfforol, costau byw, iechyd meddwl/emosiynol a phroblemau'n ymwneud ag unigrwydd ac ynysigrwydd.

“Rwy'n colli fy nghof, rwy'n dioddef gyda fy iechyd meddwl a phroblemau symudedd. Rwyf hefyd yn dibynnu ar fudd-daliadau, felly yn aml ni allaf fforddio gwneud y pethau yr hoffwn eu gwneud hyd yn oed pe byddai fy mhen a'm corff yn gadael i mi.”

Dywedodd 38% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael eu heffeithio gan y penderfyniad i gyflwyno profion modd cyn gwobrwyo'r Taliad Tanwydd Gaeaf yn 2024-25. Er bod Llywodraeth y DU bellach wedi ehangu'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer y Taliadau Tanwydd Gaeaf, mae llawer o bobl hŷn yn parhau i fod yn flin am y penderfyniad gwreiddiol.

“Roedd y Taliad Tanwydd Gaeaf yn gefnogaeth dda i mi yn ystod y gaeafau, ond ni chefais y taliad eleni ac nid wyf yn gwybod pam y cafodd y taliad hanfodol hwn ei stopio.”

Mynediad at fancio wyneb yn wyneb ac arian parod



Dyweddodd chwarter y bobl hŷn fod cael mynediad at wasanaethau bancio wyneb yn wyneb wedi bod yn her eleni.

Dros y deng mlynedd diwethaf, mae nifer y canghennau banc yng Nghymru wedi gostwng o 560 i 165, wrth i wasanaethau ariannol symud ar-lein.¹ Er bod llawer o bobl hŷn yn gallu defnyddio bancio ar-lein, nid yw nifer sylweddol yn gallu gwneud hynny, neu maen nhw'n teimlo'n fwy diogel neu'n fwy cyfforddus gan ddefnyddio gwasanaethau personol.

“Nid yw fy llygaid yn dda, felly dydw i ddim yn hoffi bancio ar-lein. Nid yw fy nghlyw yn dda, felly nid wyf yn clywed popeth ar y ffôn. Mae angen cyfathrebu wyneb yn wyneb arnaf ar gyfer popeth.”

Dyweddodd sawl person eu bod nhw'n teimlo'n rhwystredig bod pobl eraill yn disgwyl iddynt fod yn llythrennog yn ddigidol wrth fancio.

“Mynd i'r banc lleol a phawb yn dweud wrthyf am fynd ar-lein. Dim syniad sut!”

Clywsom am bobl sy'n teithio pellteroedd cynyddol i gael mynediad at wasanaethau bancio personol, a all fod yn anodd mewn ardaloedd lle mae gwasanaethau trafndiaeth gyhoeddus yn brin iawn. Mae ofni twyll a sgamiau yn medru atal pobl rhag bancio ar-lein.

“Nid oes unrhyw fanciau ar gael o fewn 13 milltir. Gorfod teithio i Gaerdydd, [er gwaetha] llai o drafnidiaeth gyhoeddus dros y flwyddyn ddiwethaf. Dydw i ddim yn bancio ar-lein gan fod rhai o fy ffrindiau wedi cael eu twyllo.”

Dyweddodd 9% o'r ymatebwyr fod cael mynediad at arian parod wedi bod yn her, yn rhannol oherwydd bod y nifer o beiriannau arian yn lleihau - mater sy'n gysylltiedig â chau canghennau banc lleol.

“Does dim banciau ar ôl yn y dref agosaf at fy mhentref. Rydych chi'n gorfod cerdded hanner awr er mwyn cyrraedd yr unig beiriant arian parod am ddim ac yn aml dydy hwnnw ddim yn gweithio [...] Dydy llawer o'r bysiau yn yr ardal ddim yn derbyn taliadau electronig felly mae'n rhwystredig dros ben.”

¹ Josh Wilson, 'Cau canghennau banc: a yw eich banc lleol yn cau?', Which?, 23 Mai 2025, <https://www.which.co.uk/money/banking/switching-your-bank/bank-branch-closures-is-your-local-bank-closing-ayYyu4i9RdHy>.

Ynysigrwydd ac Unigrwydd



Roedd 16% o bobl hŷn yn cael trafferth gydag ynysigrwydd yn ystod y 12 mis diwethaf, tra bod 18% yn teimlo bod unigrwydd yn her.

Cafodd ynysu ac unigrwydd eu categorio fel heriau ar wahân yn yr arolwg, i gydnabod y ffaith bod llawer o bobl yn weithgar yn gymdeithasol ond yn dal i deimlo'n unig – neu'n ynysig yn gorfforol ond dydyn nhw ddim yn profi unigrwydd.

“Ar adegau rwy'n teimlo'n unig er fy mod i'n byw gyda fy ngŵr.”

Mae'r ffigurau eleni yn ffracsïynol is na 2024, pan ddywedodd 17% o'r ymatebwyr eu bod yn cael trafferth gydag ynysu a 18% gydag unigrwydd. Efallai bod y newid hwn yn fach, ond mae'n golygu bod cyfran y bobl hŷn sy'n nodi bod ynysu a/neu unigrwydd yn her wedi gostwng yn gyson bob blwyddyn ers uchafbwynt y pandemig yn 2020.

Yn yr arolwg eleni, un o'r achosion mwyaf cyffredin o ynysu a/neu unigrwydd oedd cyflwr iechyd corfforol a oedd yn atal y person rhag gweithio, cymdeithasu ac ymgymryd â gweithgareddau o ddydd i ddydd.

“Cefais sciatica difrifol fis Mai diwethaf, sydd wedi niweidio fy nhraed a'r nerfau. Roeddwn i yn y gwely ac yn gaeth i'r tŷ am 6 wythnos ac ers hynny dwi ond yn medru cerdded tu allan gyda 2 ffon [...] Fe gollais fy holl waith gwirfoddoli a nawr dwi'n teimlo'n unig iawn pan mae fy ngŵr yn gweithio bant.”

Mae pobl hŷn sy'n byw mewn ardaloedd gwledig hefyd yn parhau i wynebu anawsterau, wrth i'r boblogaeth leol leihau ac wrth i gyfleusterau gau.

“Rwy'n byw mewn pentref bach, dim siop, dim tafarn, dim neuadd bentref, mae misoedd y gaeaf yn unig.”

Mae heriau ariannol wedi bod yn ffactor cyfrannol arall, wrth i bobl gael trafferth fforddio cymdeithasu, a thalu am brisiau tacsï neu brydau bwyd allan.

“Rwy'n teimlo'n eithaf ynysig gan nad ydw i'n gyrru a does dim trafndiaeth gyhoeddus gyda'r nos. Mae'r gwasanaeth tacsï yn gyfyngedig ac yn ddrud, felly ni allaf fynd i ddiwyddiadau yr hoffwn eu gwneud yn y dref leol (Machynlleth).”

Dywedodd eraill eu bod yn rhy brysur i gynnal perthnasoedd cymdeithasol, yn aml oherwydd gwaith neu gyfrifoldebau gofalu.

“Mae fy swydd yn golygu fy mod i'n gweithio gartref yn bennaf, rwy'n ynysig iawn ac yn unig oherwydd pan nad ydw i'n gweithio mae'n rhaid i mi ofalu, gwneud gwaith tŷ, garddio, siopa, atgyweiriadau ac ati, felly does dim cyfle i gymdeithasu.”

Mewn llawer o achosion, roedd cyfnodau o ynysigrwydd a/neu unigrwydd yn dilyn cyfnod o newid sydyn ym mywyd person, fel arfer colli partner, aelod o'r teulu neu ffrind agos.

“Collais fy ngwraig o 43 mlynedd a does gen i ddim teulu na phlant. Rydw i mor unig ac ynysig. Hoffwn i fod wedi marw gyda hi.”

Roedd rhai wedi dechrau teimlo'n unig neu ynysig ar ôl ymddeol.

“Er fy mod i'n unig ar ôl ymddeol yn ddiweddar, rwy'n teimlo bod gen i iechyd meddwl ac emosïynol cadarn a gwydn.”

Er bod y rhan fwyaf o bobl yn sôn am eu hamgylchiadau eu hunain, clywsom gan rai pobl sy'n poeni am berthynas neu ffrind. Yn nodedig, roedd un person yn poeni am yr unigrwydd cymdeithasol a brofwyd gan oedolion sy'n byw gyda'u rhieni hŷn (pobl sydd yn aml yn gofalu amdanynt).

“Maen nhw i gyd yn byw bywydau unig iawn ac nid oes llawer o bethau iddyn nhw ei wneud heblaw gweithgareddau ar-lein.”

Dywedodd rhai pobl sy'n profi ynysigrwydd a / neu unigrwydd eu bod eisiau ceisio help, ond nad ydynt eisiau trafferthu ffrindiau neu deulu.

“Er bod gen i deulu gerllaw, weithiau rwy'n unig oherwydd dydw i ddim eisiau bod yn niwsans a'u poeni.”

Dywedodd sawl person eu bod yn awyddus i weld mwy o grwpiau cymdeithasol a gwasanaethau cymorth yn eu hardal leol.

“Dylai sefydliadau fel Age Cymru gael mwy o ganolfannau lle gall pobl hŷn, unig, ynysig fynd i gael cefnogaeth a chwmni. Maen nhw'n angenrheidiol iawn.”



Trafnidiaeth



Soniodd 17% o bobl hŷn am heriau sy'n ymwneud â thrafnidiaeth, 7% yn is na'r llynedd.

Roedd yr heriau hyn yn ymwneud yn bennaf â thrafnidiaeth gyhoeddus, yn enwedig gwasanaethau bysiau, er ein bod wedi clywed am rai problemau gyda gwasanaethau trên hefyd. Yn yr un modd â'r llynedd, roedd yna heriau'n ymwneud â thrafnidiaeth ym mhob awdurdod lleol ledled Cymru, gan effeithio ar ardaloedd gwledig a threfol.

Nododd 36% o bobl hŷn mai bysiau cyhoeddus oedd un o'u prif fathau trafndiaeth. Nododd sawl ymatebydd bod y gwasanaethau'n 'wael', gan nodi nad oedd bysiau'n dod yn rheolaidd, toriadau i lwybrau bysiau ac annibynadwyedd gwasanaethau presennol. Gall pob un o'r materion hyn gael effaith ar allu person i fyw bywyd iach, heini a chymdeithasol.

"Mae bysiau yn annibynadwy. Ni allaf ddibynnu arnyn nhw wrth fynd i apwyntiadau iechyd oherwydd mae'n debygol y byddaf yn cyrraedd yn hwyr a cholli'r apwyntiad."

Roedd diffyg gwasanaethau bws gyda'r nos ac ar ddydd Sul a gwyliau banc hefyd yn broblem gyffredin.

"Gyda dim ond un bws ac awr, dim bysiau ar ôl 7pm a dim bysiau ar ddydd Sul neu wyliau banc, mae'n anodd mynd i unrhyw le i siopa, cwrdd â phobl, mynd i'r sinema, ymweld â phobl yn yr ysbyty, ac ati."

Er ein bod wedi clywed am wasanaethau bysiau da mewn rhai ardaloedd, roedd y rhain yn aml yn cael eu gadael i lawr gan ddiffyg arosfannau bysiau rheolaidd.

"Mae gwasanaeth bws da yn mynd heibio fy nhŷ, ond does dim arhosfan bws am fwy na 2 filltir. Mae'n rhaid i mi yrru i ddal bws!!"

Dyweddodd pobl hŷn eu bod nhw'n gwerthfawrogi eu tocynnau bws.

"Rydw i'n defnyddio fy nhocyn bws yn aml yn hytrach na gyrru i gyrchfannau mwy lleol."

Dyweddodd 17% o'r ymatebwyr eu bod yn defnyddio trenau yn rheolaidd. Fodd bynnag, mae'r rhai sy'n gwneud hynny hefyd yn dweud bod prisiau rheilffordd yn gallu bod yn ddrudd iawn a bod gwasanaethau'n cael eu canslo'n aml, neu fod yna oedi, gan atal pobl rhag defnyddio trenau yn gyfan gwbl.

"Rydw i wedi dechrau defnyddio'r trên dros y misoedd diwethaf, gan fy mod yn teimlo bod y profiad gyda threnau newydd Cledrau'r Cymoedd wedi gwella'n sylweddol, er y gallant fod yn eithaf drud."

"Nid yw'r trên yn rhedeg yn ddigon cyson ac mae wedi cael ei ganslo pan rydw i wedi ceisio ei ddefnyddio. Ddim yn brofiad da."

Dyweddodd eraill bod angen integreiddio gwasanaethau rheilffyrdd a bysiau presennol yn well.

“Mae angen cydlynu bysiau a threnau yn well.”

Dywedodd 82% o bobl mai un o'u prif ddulliau teithio yw eu car eu hunain, sydd 8% yn fwy na'r llynedd. Mewn rhai ardaloedd car yw'r unig opsiwn gan nad oes gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus ar gael.

“Rydyn ni'n byw yng nghefn gwlad, ac nid oes trafnidiaeth gyhoeddus yma o gwbl. Mae'r cysylltiadau trafnidiaeth hygyrch agosaf bum milltir i ffwrdd ac yn brin iawn ar y gorau. Diolch byth, mae'r ddau ohonom yn gyrru, ond byddem yn hollol ynysig pe na baem yn gwneud hynny.”

Dywedodd rhai pobl hŷn eu bod yn poeni am fethu â chael mynediad at wasanaethau a gweithgareddau cymdeithasol pe baent yn methu defnyddio eu ceir.

“Rwy'n ei chael hi'n anodd defnyddio llwybrau bws oherwydd fy arthritis. Mae gen i gar ar hyn o bryd ond pe bawn i'n ei golli dwi ddim yn gwybod beth fyddwn i'n ei wneud.”

Nododd 33% o bobl mai cerdded yw un o'u prif ddulliau teithio. Ymhlith y gofidion roedd ffyrdd prysur, palmentydd sydd ddim yn cael eu cynnal, ceir yn parcio ar balmentydd a'r perygl a achosir gan feiciau trydan ac e-sgwteri.

“Wedi i mi gael llawdriniaeth ar fy llygaid dros y chwe blynedd diwethaf mae fy ngolwg wedi bod yn gwaethgu [...] Mae hyd yn oed wac fach i'r blwch post lleol yn golygu fy mod yn wynebu llawer o heriau a rhwystrau. Mae llawer o bobl yn meddwl eu bod nhw'n medru parcio ar balmentydd ac mae'r ffyrdd yn rhy brysur i drafod y ceir yn hawdd. Mae yna feiciau trydan a sgwteri ar y palmentydd drwy'r amser a dydyn nhw ddim yn ystyried pobl eraill.”

Dywedodd 17% o'r ymatebwyr eu bod yn dibynnu ar deulu a ffrindiau er mwyn teithio, 8% ar dacsis ac 1% ar drafnidiaeth gymunedol. Mae 5% o'r ymatebwyr yn beicio'n rheolaidd, a chlywsom y byddai mwy o bobl yn beicio pe bai mwy o lwybrau beicio ar gael.

“Hoffwn feicio'n fwy aml ond mae'r ffyrdd yma yn hunllef oherwydd tyllau, tarmac wedi torri, ac ati.”

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr a oes ganddynt fathodyn glas (sy'n helpu pobl ag anableddau neu gyflyrau iechyd i barcio'n gyfleus), atebodd 20% fod ganddynt fathodyn glas, dywedodd 68% nad oes angen un arnynt, a dywedodd 12% fod angen un arnynt ond bod gwneud cais yn rhy anodd (1% yn fwy na'r llynedd).

“Mae angen i mi wneud cais am fathodyn glas ar gyfer fy merch, mae'r broses ymgeisio yn fy rhwystro, yn enwedig ar ôl gorfod gwneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol.”

Clywsom am rai achosion lle'r oedd ceisiadau i adnewyddu bathodyn glas yn aflwyddiannus, er bod yna dystiolaeth yn dangos bod angen y bathodyn ar unigolion.

“Roedd gan fy ngŵr fathodyn glas ac er gwaethaf llythyr gan ei ymgynghorydd a'i ffisiotherapydd yn yr ysbyty ni chafodd ei fathodyn ei adnewyddu.”

Clywsom hefyd gan bobl a ddywedodd nad oes digon o gyfleusterau parcio bathodyn glas, gan gynnwys mewn ysbytai.

“Mae apwyntiadau rheolaidd yn Ysbyty Glan Clwyd yn bryder gwirioneddol gan nad oes unrhyw le i barcio, er bod gen i fathodyn glas. Mae angen gadael o leiaf awr yn gynnar er mwyn mynd rownd a rownd yn chwilio am le [...]”

Tai



Dyweddodd 22% o bobl hŷn fod angen gwneud gwaith atgyweirio yn eu tŷ.

Mae'r canran hwn ychydig yn is na'r llynedd, pan wnaeth bron chwarter yr ymatebwyr nodi eu bod nhw'n wynebu'r un her.

I'r rhai sy'n berchen ar eu cartrefi eu hunain, y brif broblem yw cost gwaith atgyweirio a chynnal a chadw.

"Mae'r tŷ yn llaith ac mae angen ffenestri newydd ond mae'r gost yn rhwysr. Nid yw'r tŷ yn addas er mwyn gwrthsefyll y tywydd."

Dyweddodd pobl ei fod yn anodd dod o hyd i grefftwyr dibynadwy (sydd ar gael i wneud y gwaith).

"Gall fod yn anodd dod o hyd i grefftwyr dibynadwy i wneud gwaith atgyweirio os nad wyf yn gallu gwneud y gwaith fy hun."

Mae 7% o'r ymatebwyr yn rhentu gan gymdeithas dai lleol neu'r cyngor. Ymhlith y tenantiaid cymdeithasol hyn, clywsom am broblemau gan gynnwys aros cyfnodau hir am atgyweiriadau a phroblemau cyson gyda lleithder.

"Mae fy nhŷ yn llawn lleithder ac ni allaf fforddio parhau i ail-drefnu pethau o gwmpas y tŷ."

Clywsom am bryderon ynghylch cynnydd rhent yn y sectorau rhentu cymdeithasol a phreifat.

"Rwyf eisoes wedi gorfod defnyddio fy nghynilion er mwyn byw'n gyffyrddus. Rwy'n byw mewn tŷ rhent ac mae'r rhent yn parhau i gynyddu." (Rhentu gan gymdeithas dai/landlord cymdeithasol)

"Rwy'n poeni am gynnydd rhent arall. Mae angen i mi chwilio am lety rhatach." (Rhentu'n breifat)

Roedd bod yn ddigartref - neu ofn cael eich gwneud yn ddigartref - yn cael ei nodi gan sawl person.

"Mae bod yn ddigartref yn 62 oed a chael fy rhoi mewn llety dros dro a rennir gan y cyngor wedi effeithio ar fy iechyd."

"Rydw i'n poeni ddydd a nos ynglŷn â sut fedra i fyw gyda'r bygythiad o ddod yn ddigartref." (Rhentu gan y cyngor lleol)

Wrth ymateb i gwestiwn newydd eleni, dywedodd 6% o'r ymatebwyr nad yw eu tŷ bellach yn addas i'w hanghenion.

Roedd hygyrchedd yn fater allweddol a oedd yn cael ei drafod gan amrywiaeth o bobl. Dywedodd rhai pobl bod tai anhygyrch yn golygu eu bod nhw'n ynysig yn gymdeithasol, a sut mae hyn yn effeithio ar eu hiechyd meddwl.

“Mae angen i mi drefnu gwaith atgyweirio yn fy nhŷ i'w gwneud hi'n haws i mi symud o gwmpas a chael cawod, ond gan fy mod i'n dibynnu ar fudd-daliadau ni allaf fforddio'r gwaith. Rydw i'n ynysig ac mae hyn yn cael effaith ar fy iechyd meddwl.”

Clywsom am yr anawsterau a brofwyd gan bobl sy'n dymuno symud i eiddo llai neu eiddo mwy hygyrch. Yn nodedig, soniodd sawl ymatebydd am y diffyg byngalos sydd ar gael i'w prynu neu eu rhentu.

“Rydyn ni'n berchen ar ein tŷ. Mae'r ddau ohonom yn cael trafferth mynd i fyny ac i lawr y grisiau a byddem wrth ein bodd i symud i fyw mewn byngalo, ond nid oes llawer ohonyn nhw yn ein hardal ac nid yw'n ymddangos bod [datblygwyr] yn adeiladu rhai newydd.”



Profedigaeth a galar



Dyweddodd 19% o bobl hŷn fod profedigaeth neu alar yn her yn ystod y deuddeg mis diwethaf.

Mae hyn yn cynrychioli gostyngiad bach ers 2024, pan oedd y ffigur yn 20%. Soniodd y rhan fwyaf o bobl eu bod nhw wedi colli partner, er ei bod hefyd yn gyffredin i ymatebwyr sôn am golli rhiant neu ffrind agos.

“Bu farw fy ngŵr y llynedd ac nid ydw i wedi gorffen galaru.”

Eleni, gofynnnon ni a oedd ymatebwyr erioed wedi ceisio help gan wasanaeth cymorth profedigaeth neu alar. O blith y bobl wnaeth nodi eu bod nhw wedi dioddef profedigaeth, dywedodd 12% eu bod nhw wedi defnyddio gwasanaethau a oedd yn darparu cefnogaeth.

O blith y bobl hŷn a oedd heb chwilio am gefnogaeth, dywedodd 37% nad oedden nhw wedi chwilio am gymorth proffesiynol oherwydd bod ganddyn nhw gefnogaeth gan deulu a ffrindiau.

“Mae fy rhwydwaith teulu a ffrindiau yn ardderchog, sydd wedi bod yn gefnogaeth fawr. Rydw i’n berson cadarnhaol hefyd ac, er fy mod i’n teimlo’n drist ac yn unig weithiau, rwy’n deall bod hyn yn rhan o’r broses galaru. Mae siarad â theulu yn bwysig fel rhan o’r broses.”

Dyweddodd dros chwarter (26%) y bobl hŷn nad oedden nhw eisiau cefnogaeth, doedd chwarter ddim yn ymwybodol fod yna gefnogaeth, a doedd 4% ddim yn medru dod o hyd i gefnogaeth oherwydd nid oedd cefnogaeth ar gael yn yr ardal.

O blith y 12% a nododd eu bod wedi ceisio cefnogaeth gan wasanaeth proffesiynol, soniodd y mwyafrif eu bod nhw’n derbyn cefnogaeth gan sefydliadau elusennol sy’n arbenigo mewn cymorth profedigaeth, fel Cruse a Mind.

“Rhoddodd Women Connect First gefnogaeth seicolegol i mi trwy ddarparu cynghorydd.”

Dyweddodd nifer fawr hefyd eu bod wedi derbyn cymorth trwy’r GIG a gwasanaethau cyhoeddus eraill.

“Cefais fynediad at gwnsela yn benodol oherwydd bod fy ngŵr wedi marw mewn uned gofal dwys [...] arweiniodd hynny fi at Ymwybyddiaeth Ofalgar yn Ysbyty Singleton a wnaeth helpu’n fawr gyda galar a rheoli poen corfforol; o’r diwedd, fe wnaeth fy meddyg teulu fy nghyfeirio at y clinig iechyd meddwl yn Abertawe lle roeddwn i’n cael mynediad at therapi gwybyddol ymddygiadol – gwnaeth y therapi hwn newid fy mywyd a byddaf yn ddiolchgar am byth i’r gwasanaethau am y gefnogaeth honno.”

Roedd hosbisau yn ffynhonnell gyffredin arall o gymorth profedigaeth.

“Cefnogaeth gan Hosbis y Ddinas pan gollais fy ngŵr ddwy flynedd yn ôl.”

Dywedodd rhai bod eu cyflogwr wedi cyfrannu at gymorth profedigaeth yn y gorffennol.

“[Fe wnes i gyrchu] grŵp cymorth profedigaeth trwy fy nghyflogwr, ynghyd â sesiynau cwnsela un-i-un.”

Dywedodd nifer gymharol fach eu bod wedi archwilio gwasanaethau preifat, fel cwnsela. O'r rhai sydd wedi talu am wasanaethau preifat, dywedodd sawl un eu bod wedi ceisio cael mynediad at wasanaethau'r sector cyhoeddus i ddechrau ond nad oeddent wedi gallu gwneud hynny.

“Seicoleg breifat gan nad oes cymorth ar gael gan GIG Cymru.”

Yn anffodus, mae'n ymddangos bod mynediad at wasanaethau profedigaeth yn broblem ledled Cymru. Er bod rhai pobl wedi ei chael hi'n hawdd cael cefnogaeth, dywedodd eraill nad ydyn nhw'n gallu dod o hyd i wasanaethau yn eu hardal leol neu maen nhw'n wynebu amseroedd aros hir.

“Ceisiais gael cwnsela galar pan fu farw fy ngŵr. Doedd dim apwyntiadau ar gael am o leiaf 6 mis.”



Sgamiau



Dywedodd 34% o bobl hŷn eu bod wedi profi sgam yn ystod y deuddeg mis diwethaf.

Dywedodd 12% o'r ymatebwyr fod sgamiau yn her barhaus yn eu bywydau. Roedd y rhai a nododd eu bod wedi profi sgamiau yn fwy tebygol o fod yn ddynion o dan 70 oed.

Yn 2025, gwnaethom holi am y tro cyntaf am wybodaeth fanwl am sgamiau sy'n effeithio ar bobl.

Dywedodd nifer fawr o ymatebwyr eu bod yn poeni am nifer y sgamiau, ac am ba mor gymhleth mae'r sgamiau mwyaf cyffredin, yn enwedig ar-lein.

“Maen nhw mor argyhoeddiadol, ac mae mor hawdd cael eich twyllo.”

“Mae pobl wedi ceisio fy nhwylo, dros y ffôn ac ar-lein. Maen nhw'n dod yn fwy aml.”

Un o'r mathau mwyaf cyffredin o dwyll a nodwyd yn yr arolwg oedd sgamiau ble mae'r dioddefwr yn cael ei dwyllo i brynu nwyddau gan werthwr ar-lein sy'n ymddangos yn gyfreithlon.

“Archebais eitem ar y rhyngwrdd. Nid oedd y cwmni yn un cyfreithlon. Defnyddiodd logo, enw a chynllun cwmni dilys. Yn ffodus, sylweddolais yn eithaf buan ar ôl prynu'r nwyddau, gan fy mod wedi defnyddio fy ngherdyn credyd, roeddwn i'n gallu adennill fy arian.”

Dywedodd sawl person eu bod wedi derbyn negeseuon testun ac e-byst gan sgamwyr sy'n dynwared cyrff cyhoeddus, gan gynnwys Yr Adran Gwaith a Phensiynau, Cyllid a Thollau EM a'r DVLA, yn ogystal ag awdurdodau lleol.

“Galwad ffôn wrth rywun a oedd yn honni eu bod nhw'n ffonio o'r swyddfa dreth, yswiriant car arall. Gwnes i ddim talu, ond roedd e'n brofiad cas – roeddwn i'n beco beth fyddai wedi digwydd petai fy mab anabl wedi ateb.”

Soniodd sawl person am sgamiau gan fasnachwyr twyllodrus.

“Roedd yr unigolyn yn hysbysebu gwasanaeth a oedd yn gosod pypiau gwres ac ati â chefnogaeth gan y llywodraeth. Fe wnaethon nhw ofyn llawer o gwestiynau ariannol a meddygol, yna clywsom ddim byd. Gwnes i ddarganfod nad oeddent yn cael eu cydnabod gan ein cyngor, er bod logo'r cyngor ar eu gwaith papur.”

Clywsom am sgamiau buddsoddi, yn benodol, sgamiau sy'n ymwneud â bitcoin.

“Twyll buddsoddiad ariannol a gostiodd £200. Dwi'n dal i gael galwadau ffôn sy'n gofyn i mi drosglwyddo £ 2,244 i mewn i gyfrif bitcoin er mwyn i mi gael mynediad at £75,000 tybiedig mewn enillion buddsoddi.”

Dyweddodd sawl person eu bod nhw wedi cael eu targedu gan sgamwyr ar gyfryngau cymdeithasol (yn enwedig Facebook). Mae hyn yn cynnwys achosion o sgamwyr yn dynwared ffrindiau pobl er mwyn dwyn eu harian.

“Facebook Marketplace. Rydw i’n prynu pethau er mwyn mwynhau fy niddordebau, yn cynnwys brodwaith peiriant. Sylweddolais fod proffil yr unigolyn yn ffug felly stopiais y taliad.”

Er bod y rhan fwyaf o’r bobl sydd wedi profi sgamiau wedi colli symiau cymharol fach o arian, mae llawer o bobl yn dal i ddweud bod y profiad wedi effeithio arnyh nhw’n wael.

“Mae’r profiad wedi effeithio arnaf, ac mae gen i ofn y ffôn a negeseuon e-bost.”

Dyweddodd eraill fod achosion cyson o sgamiau yn golygu eu bod nhw’n methu ymddiried mewn pobl, a’u bod nhw’n colli ffydd yn y gymdeithas gyfan.

“Dim hyder nac ymddiriedaeth mwyach.”

Roedd safbwyntiau cymysg ar y gefnogaeth a gynigir gan fanciau. Er bod sawl person yn canmol pa mor gyflym y mae banciau yn ad-dalu arian a gollwyd, dywedodd eraill bod colli gwasanaethau personol yn golygu eu bod nhw’n teimlo bod ganddyn nhw llai o reolaeth ar eu cyllid.

“Mae’r banc yn fy ngwthio i ddefnyddio bancio rhyngwryd; fodd bynnag, rwy’n ofni y byddaf yn cael fy nhwylo neu’n gwneud camgymeriad.”

Ar y llaw arall, dangosodd canlyniadau’r arolwg fod yna ymwybyddiaeth gynyddol ymhlith ymatebwyr o sut i ofalu am eu hunain a sut i adnabod ac adrodd sgamiau.

“Llawer o sgamiau ffôn ac e-bost. Rydw i’n eu hanfon nhw at Action Fraud.”

Fe wnaeth nifer o bobl ddisgrifio sut maen nhw’n gweithio i amddiffyn eraill rhag sgamiau, gan gynnwys teulu, ffrindiau a chymdogion.

“Yn ffodus roeddwn i gyda fy nghymydog pan roedd rhywun yn ceisio ei thwylo, fel arall byddai hi wedi gadael i’r unigolyn glirio ei chyfrif.”



Diogelwch y fro



Dyweddodd 6% o'r bobl hŷn nad ydyn nhw'n teimlo'n ddiogel yn eu cymunedau.

Codwyd pryderon am ymddygiad gwrthgymdeithasol, troseddu, a diffyg presenoldeb yr heddlu.

“Yn anffodus mae yna lawer o bobl yn yr ardal hon sy'n cymryd cyffuriau ac yn gaeth i alcohol, sy'n golygu fod gen i ofn mynd allan neu ddod adref yn hwyr.”

“Rydyn ni wedi rhoi gwybod i'r awdurdodau a'r heddlu am y problemau ond nid ydym wedi cael ymatebion am ymddygiad gwrthgymdeithasol.”

Mae ofn troseddau ac ymddygiad gwrthgymdeithasol yn golygu fod pobl hŷn yn medru bod yn ynysig ac yn ofni gadael eu cartref, yn enwedig ar ôl iddi dywyllu.

“Rhy ofnus i fynd allan ar ôl amser penodol o'r dydd, dydw i ddim yn teimlo'n ddiogel wrth fynd allan ar fy mhen fy hun.”

Roedd nifer o bobl yn poeni am draffig a goryrru, e-sgwteri, e-feiciau, a beiciau modur oddi ar y ffordd.

“Mae diogelwch cerddwyr yn dirywio lle rwy'n byw. Dim ond un set o oleuadau sydd yna ar gyfer cerddwyr ac un groesfan sebra ar y brif ffordd gerllaw; heblaw hynny mae'n rhaid i chi gymryd siawns wrth groesi'r ffordd. Mae gyrwyr ar eu ffonau ac yn mynd trwy'r goleuadau coch heb unrhyw gosb.”

Clywsom gan bobl sy'n cael eu cam-drin yn eu hardal leol, gan gynnwys un achos o gam-drin homoffobig yn benodol.

“Fel person hoyw rydw i'n cael fy ngham-drin yn aml rwy'n byw.”

“Mae gen i gymdogion sy'n ymosodol ac yn fygythiol, sy'n golygu fy mod i'n ofni mynd i mewn ac allan o'm cartref a'm gardd.”

Cyflogaeth



Dywedodd bron dwy ran o dair (65%) o bobl hŷn eu bod wedi ymddeol.

Dywedodd 30% eu bod mewn cyflogaeth â thâl o ryw fath (llawn amser, rhan-amser, neu hunangyflogedig), mae 9% yn gwneud gwaith gwirfoddol di-dâl a 7% yn methu gweithio oherwydd anabledd neu salwch. Dywedodd 3% eu bod yn gofalu am y tŷ a dywedodd 2% nad ydynt yn gallu gweithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu.

Dywedodd 14% o bobl hŷn eu bod wedi newid eu cynlluniau ymddeol yn ystod y 12 mis diwethaf.

Esboniodd rhai pobl eu bod bellach yn bwriadu ymddeol yn hwyrach er mwyn cadw eu meddyliau'n brysur, a bod gwaith yn rhoi ymdeimlad o bwrpas a boddhad iddynt. Dywedodd eraill fod costau byw yn rhy uchel ac nad yw pensiwn y wladwriaeth yn ddigon i fyw arno, felly mae angen iddyn nhw barhau i weithio - hyd yn oed os nad ydyn nhw'n iach yn gorfforol.

Dywedodd cwpl o bobl eu bod yn rhieni sengl ac nad ydynt yn gallu fforddio ymddeol eto, a dywedodd nifer fach eu bod wedi penderfynu parhau i weithio y tu hwnt i'r oedran ymddeol - yn rhannol am yr arian, ond hefyd er mwyn cymdeithasu a chynnal eu sefydlogrwydd personol.

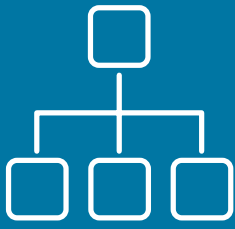
“Nid yw pensiwn y wladwriaeth yn ddigon i fyw arno oherwydd rydw i ond yn medru talu'r rhent a'r Dreth Gyngor. Felly, rwy'n gorfod gweithio 2 swydd er mwyn byw'n gyffyrddus.”

Roedd gan bobl a oedd eisoes wedi ymddeol ond a oedd erbyn hyn yn bwriadu mynd yn ôl i weithio rhesymau amrywiol am wneud hyn. Dywedodd rhai eu bod wedi ymddeol yn gynnar er mwyn gofalu am berthynas agos, ond roedden nhw'n bwriadu dychwelyd i'r gwaith nawr wedi i'r unigolyn farw. Mae eraill yn teimlo nad oes ganddynt ddewis, gan nad yw eu pensiwn bellach yn cwmpasu eu hanghenion. Dywedodd nifer fach eu bod nhw'n difaru ymddeol, oherwydd eu bod nhw'n teimlo bod ganddyn nhw fwy i'w roi yn y gwaith.

“Fe wnes i ymddeol o nyrsio ar ôl 37 mlynedd pan oeddwn i'n 55 oed. Pan wnes i ymddeol, roedd fy mhensiwn blwydd-dal yn ddigon i fyw arno. 8 mlynedd yn hwyrach, nid yw'r pensiwn prin yn ddigon i dalu biliau. Rwyf wedi ystyried gwaith rhan-amser, ond mae fy salwch wedi bod yn broblem.”

Dywedodd 4% o'r ymatebwyr eu bod yn dal i chwilio am waith â thâl, a'u bod nhw heb ymddeol eto. Dywedodd rhai eu bod am ddod o hyd i rôl newydd sy'n addas ar gyfer eu cyfrifoldebau gofalu, tra bod eraill yn chwilio am ragor o oriau er mwyn talu biliau sylfaenol. Dim ond nifer fach o bobl ddywedodd eu bod nhw'n chwilio am her newydd.

Er mwyn eu helpu i ddod o hyd i waith, dywedodd pobl y byddai hyfforddiant TG am ddim a chefnogaeth gyda chyfrifoldebau gofalu yn ddefnyddiol. Maent hefyd yn dadlau y dylai fod gan gyflogwyr agwedd fwy hyblyg a meddwl agored tuag at gyflogi pobl hŷn.



Dyweddodd 9% o'r bobl hŷn eu bod wedi dioddef gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle, neu yn ystod y broses recriwtio.

Mae'r canran wedi gostwng ers y llynedd, pan nododd 11% eu bod nhw wedi wynebu'r broblem.

O blith y rhai sydd wedi dioddef gwahaniaethu ar sail oedran, mae'r mwyafrif yn credu ei fod yn digwydd oherwydd bod cyflogwyr yn ymhlyg yn ffafrio gweithwyr iau.

"Mae'n gwneud i chi deimlo mai ieuencid, ac nid profiad, sy'n cael ei werthfawrogi."

"Mae cyflogwyr eisiau pobl sy'n medru cael eu siapio, ac nid yw gormod o wybodaeth a phrofiad yn cael ei groesawu ymhob sefydliad."

Yn y cyfamser, dywedodd sawl ymatebydd eu bod wedi profi bwlio neu bwysau gan gydweithwyr yn gysylltiedig â'u hoedran.

"Sylwadau twp ac amharchus sy'n gwneud i mi deimlo'n fach iawn. Roedd gen i lawer iawn o wybodaeth, profiad ac arbenigedd o'i gymharu â'r person sy'n gwneud y sylwadau."

Disgrifiodd sawl person sut mae gwahaniaethu ar sail oedran wedi effeithio arnyn nhw yn y gweithle.

"Roedd fy hunanwerth yn lleihau, ac mi wnaeth eraill wynebu'r un peth pan gafodd eu swyddi eu dileu cyn i'r unigolyn gyrraedd oedran ymddeol."



Cyrchu gwybodaeth am gefnogaeth a gwasanaethau



Dywedodd 47% o'r bobl hŷn eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn cael mynediad at wybodaeth am gymorth a gwasanaethau.

Dywedodd 42% nad ydyn nhw'n ei chael hi'n hawdd nac yn anodd, tra dywedodd 10% o'r ymatebwyr eu bod yn ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn.

“Mae'n hawdd dod o hyd i rai gwasanaethau ar-lein ac mae'r wybodaeth yn glir ac yn gryno, tra bod eraill yn fwy anodd, neu nid yw'r wybodaeth yn glir nac wedi'i chyflwyno'n dda.”

Roedd llawer o bobl yn nodi ei bod hi'n anodd iawn cysylltu â darparwyr gwasanaeth dros y ffôn. Dywedodd pobl ei bod yn aml yn anodd dod o hyd i rifau cyswllt a bod disgwyl i'r galwr aros am amser hir cyn i rywun ateb.

“Yn aml iawn mae hi bron yn amhosib siarad â rhywun er mwyn datrys problemau, rydych chi'n cael eich gorfodi i siarad â chyfrifiadur [...] Yn aml does gan gwmnïau ddim rhif ffôn ac maen nhw'n eich gorfodi chi i fynd ar-lein, sydd ddim yn helpu.”

“Yn y gorffennol rydw i wedi ceisio troi at adran benodol o'r llywodraeth er mwyn dod o hyd i wybodaeth, rydw i wedi cael rhif i'w ffonio a naill ai dydw i ddim yn cael ateb, mae'r alwad yn dod i ben ar ôl cyfnod penodol, neu rydw i'n cael fy nhrosglwyddo i wasanaeth awtomataidd.”

Dywedodd llawer o ymatebwyr fod gallu siarad â pherson am eu hanghenion cymorth yn fwy defnyddiol na defnyddio gwasanaethau ar-lein neu wasanaethau awtomataidd.

“Gallaf ddod o hyd i wybodaeth ar-lein am y gwasanaethau sydd ar gael, ond mae'n well gen i siarad â phobl wyneb yn wyneb, oherwydd mae'n gyflymach ac yn haws.”

Soniodd rhai ei bod hi'n anodd gwybod ble i chwilio am wybodaeth ddibynadwy ar-lein.

“Gall fod yn rhwystredig chwilio am wybodaeth ar-lein oherwydd bod cymaint o wybodaeth, ac mae dod o hyd i wefan ag enw da yn anodd. Nid yw bots sgwrsio byth yn ateb y cwestiwn yn iawn, felly rwy'n dechrau ar-lein ac yna'n troi at y ffôn – er bod dod o hyd i rifau ffôn yn medru bod yn brofiad rhwystredig.”

Dywedodd eraill bod angen bod yn ofalus o ran dilysrwydd gwybodaeth ar-lein.

“Mae dod o hyd i wybodaeth ar-lein yn syml iawn. Mae dewis a dethol gwybodaeth ddilys yn sgil arbennig.”

Yn y cyfamser, dywedodd rhai pobl fod technoleg yn newid yn rhy gyflym.

“Rwy’n cael fy ngadael ar ôl fwyfwy wrth i dechnoleg newid. Yn enwedig yn y gweithle. Rydw i’n ofni bod newidiadau sy’n gysylltiedig â’r systemau TG yn bygwth fy swydd, wrth i bethau newydd gael eu hychwanegu drwy’r amser.”

Yn yr un modd, dywedodd rhai pobl fod gallu cael mynediad at wybodaeth a chymorth heb fynd ar-lein yn bwysig.

“Rwy’n lwcus yn fy mod i’n gallu defnyddio’r rhyngwrdd a chyfrifiadur i e-bostio. Yn anffodus, nid yw llawer o bobl hŷn yn gallu gwneud hynny ond mae ein cymdeithas yn disgwyl i bawb ddefnyddio’r rhyngwrdd. Mae angen i sefydliadau gynnig dulliau cyfathrebu amgen a pheidio â disgwyl fod pawb yn medru defnyddio cyfrifiadur.”

Yn olaf, nododd un ymatebydd, er y gall fod yn hawdd cael mynediad at wybodaeth am wasanaethau, nid yw’r gwasanaethau eu hunain bob amser ar gael.

“Rwy’n gwybod sut i gael mynediad at wybodaeth ar-lein am wasanaethau, ond mae’r gwasanaethau eu hunain yn gyfyngedig. Gallaf gyrchu tudalennau gwe meddygfeydd ond nid oes apwyntiadau, gallaf gael mynediad at dudalennau trafnidiaeth ond nid yw’r bysiau ar gael nac yn mynd lle a phryd y mae eu hangen arnaf. Gall pobl hŷn fod yn ymwybodol iawn o dechnoleg, ond efallai nad yw’r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt yn bodoli mewn gwirionedd.”



Mynd allan



Dywedodd 61% o'r bobl hŷn eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn mynd allan.

Nid yw 22% yn ei chael hi'n hawdd nac yn anodd, tra bod 16% yn ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn. Dywedodd ychydig dros 1% nad ydyn nhw'n mynd allan o gwbl.

Iechyd corfforol gwael oedd y prif reswm pam mae pobl yn ei chael hi'n anodd mynd allan. Roedd hyn yn cynnwys cefnau tost, pen-gliniau tost ac arthritis.

“Rwy’n aros am driniaeth ar gyfer cyflwr asgwrn cefn, ac rwy’n ei chael hi’n anodd cerdded. Rhai dyddiau gallaf fynd yn y car a gyrru fy hun. Mae’n dibynnu ar y boen sydd gen i ar y pryd.”

Diffyg cyfleusterau toiledau cyhoeddus oedd yr ail reswm fwyaf poblogaidd a oedd yn rhwystro pobl rhag mynd allan.

“Rwy’n dioddef o broblemau gyda fy ngholuddyn ac mae angen i mi allu cael mynediad i doiled yn gyflym iawn ar adegau. Yn ystod misoedd y gaeaf, pan fydd y cyngor yn cau toiledau cyhoeddus, rwy’n cael trafferth mynd allan gan fod fy mhryder am ddiffyg toiledau yn gwneud fy nghyflwr yn waeth, felly mae’n rhaid i mi aros gartref.”

Arian oedd y trydydd rheswm mwyaf cyffredin.

“Ni allaf hyd yn oed fynd am dro a phrynu coffi oherwydd bod hynny’n costio ffortiwn. Mae’n rhaid i mi feddwl am bob ceiniog, sy’n effeithio arnoch chi dros amser [...] rydych chi’n aros yn y tŷ er mwyn osgoi poeni am y peth.”

Dywedodd rhai eu bod nhw’n ofni cwmpo.

“Rydw i wedi dod yn amharod iawn i fynd allan gan fy mod i’n ofni cwmpo.”

Dywedodd sawl person nad ydyn nhw’n mynd allan mor aml erbyn hyn oherwydd bod diffyg seddi cyhoeddus sydd ar gael.

“Mae angen eistedd i lawr a gorffwys ar adegau os yw’r coesau’n brifo, ond mae diffyg seddi yn fy atal rhag mynd allan os nad ydw i’n gyfarwydd â’r ardal.”

Tynnwyd sylw hefyd at bwysigrwydd amgylchedd adeiledig hygrych gan ymatebydd arall.

“Mae fy symudedd yn gyfyngedig ac yn amrywiol. Mae angen palmant a ffyrdd diogel da, digon o seddi glân, hygrych, toiledau hygrych glân ac i bobl ddeall beth mae ‘hygrych’ yn ei olygu go iawn.”

Roedd diffyg trafnidiaeth gyhoeddus yn rheswm cyffredin arall, gyda sawl person yn cwyno bod gwasanaethau bysiau annibynadwy yn cyfyngu ar eu gallu a’u parodrwydd i adael eu cartrefi.

“Mae’r bysiau’n annibynadwy, rydw i’n wylidwrus rhag ofn fy mod i’n cael fy ngadael yn rhywle.”

Yn yr un modd, mae diffyg gwasanaethau bws gyda’r nos yn atal pobl rhag mynd i ddigwyddiadau cymdeithasol.

“Oherwydd bod y bysiau olaf o drefi cyfagos tua 6.30pm, ni allaf fynd i’r sinema nac unrhyw ddigwyddiadau gyda’r nos.”

Roedd costau cynnal a chadw car yn golygu fod nifer o bobl yn aros adref.

“Mae’n rhaid i mi ofalu am fy arian, felly os gallaf fforddio rhoi petrol yn fy nghar rydw i’n mynd allan.”

Ar wahân i broblemau trafnidiaeth, dywedodd rhai pobl fod iechyd meddwl gwael yn eu rhwystro rhag gadael eu cartrefi.

“Mae anhwylder straen ôl-drawmatig ac iselder yn ei gwneud hi’n anodd iawn mynd allan - hyd yn oed pan rydw i wir eisiau.”



Gofalwyr di-dâl

O'r gofalwyr di-dâl a ddywedodd fod gofalu wedi bod yn her dros y flwyddyn ddiwethaf, roedd 52% (171) yn 50-64 oed a 48% (168) yn 64 oed a hŷn.

Clywsom am yr heriau amrywiol y mae gofalwyr wedi'u hwynebu dros y flwyddyn ddiwethaf a sut mae'r rhain wedi effeithio arnynt. Cafodd trafnidiaeth, cyllid, costau byw, amodau tai, iechyd corfforol, diogelwch y gymdogaeth, mynediad at arian parod a bancio, ac unigrwydd eu crybwyll yn aml fel heriau.

"Iechyd corfforol a meddyliol gwael. Defnyddiwr cadair olwyn. Byw ar fudd-daliadau. Diffyg bywyd cymdeithasol. Methu mynychu grwpiau / clybiau / gweld ffrindiau."

Iechyd meddwl

Roedd gofalwyr hŷn yn llawer mwy tebygol o sôn am heriau gyda'u hiechyd meddwl ac emosïynol na phobl nad ydynt yn gofalu. Crybwyllwyd yr oriau sy'n cael eu treulio'n gofalu, cyllid a phrinder cyfleoedd i gymdeithasu gan lawer fel pethau sy'n effeithio ar eu lles.

"Fel gofalwr, dydw i ddim yn cael digon o gwsg na seibiant."

Mae rhai'n cael trafferth ymdopi gyda'r straen o fyw ar incwm is, gan fod eu cyfrifoldebau gofalu yn cymryd amser y gellid ei dreulio fel arall mewn cyflogaeth â thâl.

"Roedd yn rhaid i mi roi'r gorau i fy swydd oherwydd byddai wedi peryglu iechyd fy nhad i fynd i'r gweithle (ysgol gynradd) ac rwy'n colli gwaith."

Esboniodd y gofalwyr hŷn hynny a ddywedodd fod eu lles meddyliol wedi gwaethygu bod diffyg cymorth allanol wedi cyfrannu at eu dirywiad.

"Rwy'n gorfod ymgymryd â phethau rydw i'n rhy anabl i'w gwneud. Mae'r gwasanaeth gofal cymdeithasol wedi fy siomi."

Yn yr un modd, clywsom fod gofalwyr wedi ceisio cael help ar gyfer eu hiechyd meddwl ond yn aml maen nhw'n aflwyddiannus.

"Rwy'n ofalwr cofrestredig ar gyfer ffrind hŷn ac rydw i'n cael problemau wrth geisio trefnu cefnogaeth iddi hi a mi. Mae gwasanaethau cymdeithasol a meddygon teulu wedi bod yn wych ond mae cefnogaeth iechyd meddwl yn ddiffygiol iawn."

Profedigaeth

Roedd gofalmwyr hŷn hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael eu heffeithio gan brofedigaeth yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. I rai, roedd hyn oherwydd bod y person roedden nhw'n darparu gofal iddo wedi marw. Dywedodd eraill eu bod wedi colli ffrind, rhiant, plentyn neu hyd yn oed ŵyr neu wyres.

Mae'r rhai a oedd wedi colli partner yn aml yn nodi eu bod yn cael trafferth gyda'r pwysau o ymdopi â thasgau o ddydd i ddydd yr oedden nhw arfer eu gwneud fel cwpl.

"Rwy'n dal i gael trafferth ymdopi ar ôl colli fy ngŵr [a] fy mam a'm chwaer yn ystod yr un flwyddyn. Hefyd, mae gen i fab sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol. Rwy'n poeni am fy nghyllid yn ddifrifol, fy ngallu i gadw trefn ar fy nhŷ a'm gardd fawr ar fy mhen fy hun. [...] Rwy'n teimlo bod gen i ormod o bethau i'w datrys, mae angen atgyweirio'r tŷ, gofalu am yr ardd, cwblhau gwaith papur, gofalu am fy hun; does gen i ddim amser i ymuno â gweithgareddau grŵp."

Cyllid a Chyflogaeth

Roedd gofalmwyr hŷn yn llawer mwy tebygol o ddweud fod cyflogaeth wedi bod yn broblem yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Soniwyd yn aml am bryderon am gyllid, cost gynyddol nyddau bob dydd, a phrisiau ynni uwch.

"Gan fod fy ngwraig yn anabl, a ches innau strôc a phroblemau meddygol eraill oherwydd fy mod i'n ceisio gwneud gormod, mae'n golygu nad yw ein hincwm yn cwmpasu'r hyn rydyn ni'n ei dalu."

Clywsom fod rhai wedi rhoi'r gorau i weithio oherwydd eu rôl gofalu, tra bod eraill wedi lleihau eu horiau gwaith oherwydd bod ganddyn nhw fwy o gyfrifoldebau gofalu. Mewn rhai achosion, dywedodd gofalmwyr hŷn eu bod yn diswyddo.

"Mae gen i gyfrifoldebau gofalu am fy ngŵr, fy mam a'm mab sy'n oedolyn yn ogystal â gweithio'n llawn amser. [...] Ar hyn o bryd rydw i wedi cael rhybudd o'r gwaith, ac mae wedi bod yn straen ac mae'n anodd gwneud cais am waith proffesiynol pan rydych chi'n hŷn na 60 oed."

Clywsom gan ofalmwyr sy'n teimlo eu bod yn cael eu gorfodi i ddod o hyd i waith er gwaethaf eu cyfrifoldebau gofalu, ac er gwaethaf y ffaith fod eu hiechyd eu hunain yn her.

"Mae gen i osteoarthritis ac rwy'n agosáu at ymddeol. Rydw i'n derbyn credyd cynhwysol ac maen nhw'n dal i ddweud bod angen i mi ddod o hyd i waith llawn amser."

Soniodd gofalmwyr hŷn am eu trafferthion i ddarparu gofal wrth fynd i'r afael â'u problemau iechyd eu hunain, ac wrth i wasanaethau a thrafnidiaeth gyhoeddus gael eu cyfyngu.

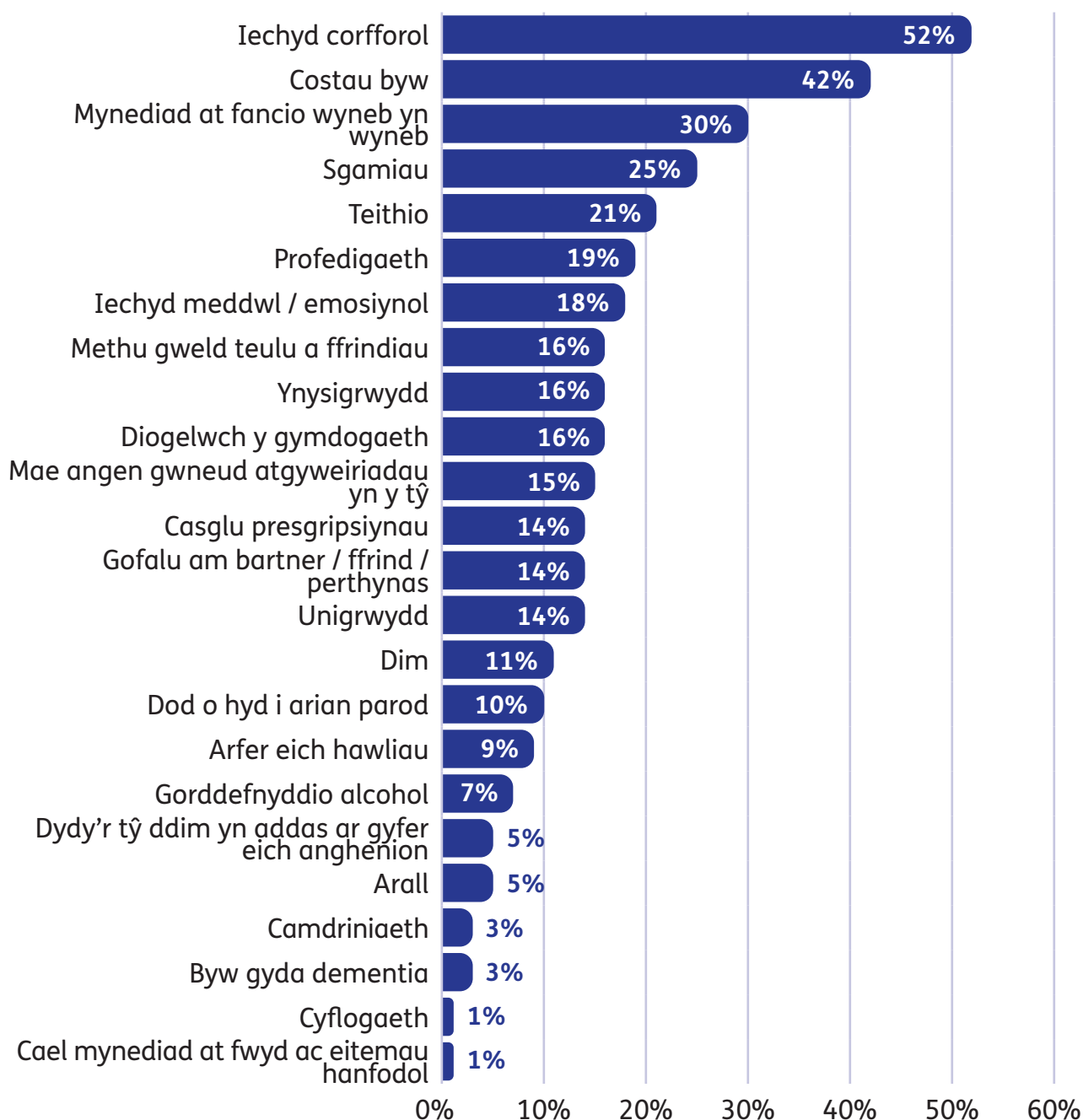
"Rydw i'n dal i wella o driniaeth ar fy mhen-glin. Mae banciau'n cau felly mae'n rhaid i ni fynd i'r dref fawr yn hytrach na'r stryd fawr yn fy ardal i. Mae fy nhad yn hen; daeth allan o'r ysbyty'n dioddef o fethiant y galon ond mae'n byw 5 awr i ffwrdd."

Cyn-filwyr

Mae 6% o'r rhai a gwblhaodd yr arolwg yn gyn-filwyr y Lluoedd Arfog, gyda 31% yn nodi eu bod yn fenywod a 62% yn nodi eu bod yn ddynion. Mae dwy ran o dair o'r cyn-filwyr a ymatebodd yn 70 oed neu'n hŷn, ac mae traean yn byw gydag anabledd.

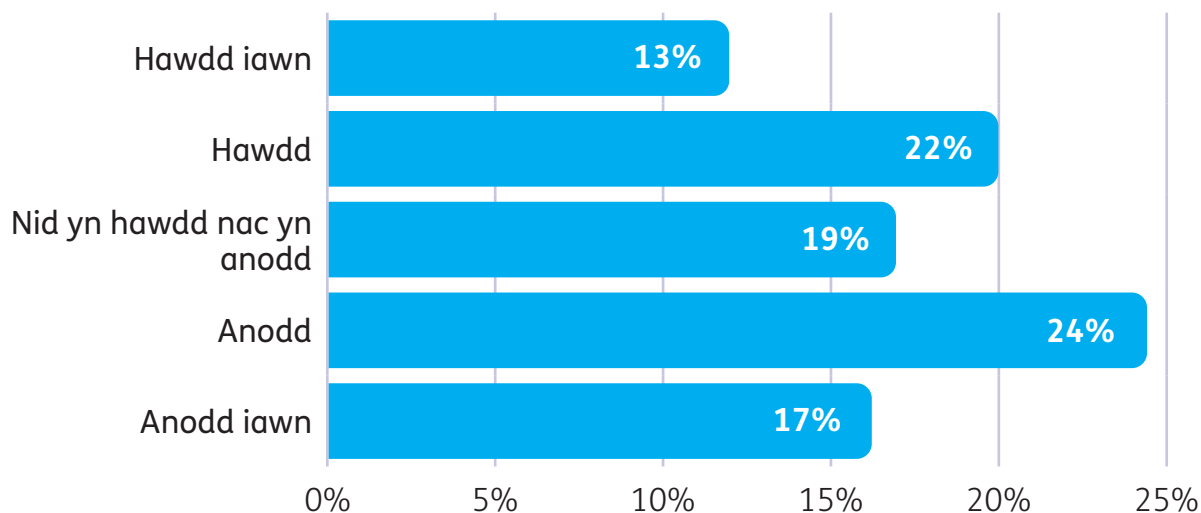
Iechyd corfforol oedd yr her fwyaf cyffredin a brofwyd gan gyn-filwyr dros y deuddeg mis diwethaf, ac yna chostau byw yn ail (sy'n adlewyrchu profiad pobl nad ydynt yn gyn-filwyr).

Ymhlith yr heriau eraill a gofnodwyd amlaf oedd cael mynediad at fancio wyneb yn wyneb (30%), sgamiau (25%), trafndiaeth (21%), profedigaeth (19%) ac iechyd meddwl/emosiynol (18%). Roedd hyn yn wahanol i bobl nad ydynt yn gyn-filwyr, a gofnododd mai iechyd meddwl/emosiynol oedd y drydedd her fwyaf cyffredin (26%), ac yna mynediad at fancio wyneb yn wyneb (25%), gofalu am rywun (22%), atgyweiriadau yn y cartref (22%) a pheidio â gweld teulu/ffrindiau (20%).



Iechyd

Dywedodd 86% o gyn-filwyr eu bod wedi gwneud neu wedi ceisio gwneud apwyntiad gyda meddyg teulu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Dywedodd ychydig dros draean (35%) bod gwneud yr apwyntiadau hyn yn hawdd neu'n hawdd iawn, ac roedd 41% yn ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn. Mae hyn o'i gymharu â 29% o bobl nad ydynt yn gyn-filwyr a oedd yn gweld gwneud apwyntiad meddyg teulu yn hawdd, a 50% a oedd yn ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn.



Dywedodd 36% o gyn-filwyr hŷn eu bod wedi defnyddio gofal iechyd preifat yn ystod y 12 mis diwethaf, iddyn nhw neu ar gyfer rhywun arall. Pan ofynnwyd iddynt pam, fe wnaethant sôn am rwystredigaethau rhestrau aros hir, effaith byw gyda chyflyrau iechyd heb eu trin a phryderon bod eu hiechyd yn dirywio wrth iddyn nhw aros.

“Talodd fy ngŵr am lawdriniaeth breifat. Roedd yn anobeithiol. Effeithiwyd ar ansawdd ei fywyd. Bu'n gwasanaethu ei wlad a phan oedd angen triniaeth arno doedd dim help i'w gael ar ôl aros dwy flynedd.”

Roedd cyn-filwyr yn talu am lawdriniaethau cataract preifat yn gyffredin, yn ogystal â llawdriniaethau orthopedig. Yn yr un modd, dywedodd rhai bod ganddynt fynediad i ddeintyddiaeth a chymorth podiatreg yn breifat, oherwydd diffyg argaeledd ar y GIG.



Profedigaeth

Dywedodd 8% o gyn-filwyr eu bod wedi cael mynediad at gymorth ar ôl profi profedigaeth, o'i gymharu â 12% o bobl nad ydynt yn gyn-filwyr. Roedd y gefnogaeth yn cynnwys cwnsela gan sefydliadau'r trydydd sector fel Hosbis yn y Cartref Cruse, Marie Curie a Paul Sartori. Derbyniodd un person gefnogaeth feddygol ac emosiynol gan nyrsys Macmillan, a chafodd un arall gefnogaeth trwy eu cyflogwr.

O'r rhai a oedd wedi profi profedigaeth ond heb gael cymorth, dywedodd ychydig dros draean (36%) fod hyn oherwydd eu bod nhw'n cael cefnogaeth gan deulu a ffrindiau. Nid oedd 32% eisiau unrhyw gefnogaeth, tra nad oedd chwarter yn ymwybodol y gallent gael cefnogaeth. Dywedodd 7% nad oedd unrhyw wasanaethau cymorth lleol ar gael.

Gofal cymdeithasol

Dywedodd 29% o gyn-filwyr eu bod wedi gofyn am gymorth gan ofal cymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf, naill ai iddyn nhw eu hunain neu rywun arall. Mae hyn 10% yn fwy na phobl nad ydynt yn gyn-filwyr. Nid oedd 61% o'r rhain yn cael yr help na'r gefnogaeth yr oedd ei angen arnynt, ac roedd llawer o bobl yn dweud nad oedd y gefnogaeth ar gael, bod rhestrau aros yn rhy hir neu nad oedd gwasanaethau'n cyfathrebu'n ddigonol.

"Fe wnes i ffonio gwasanaethau oedolion a dywedon nhw byddai rhywun yn fy ffonio i. Nid wyf erioed wedi derbyn yr alwad honno."

Cyllid a chyflogaeth

Mae 62% o gyn-filwyr wedi gwneud newidiadau yn ystod y 12 mis diwethaf oherwydd pwysau ariannol - yr un gyfran â phobl nad ydynt yn gyn-filwyr.

Dywedodd llawer o gyn-filwyr eu bod nhw'n gwario llai o arian ar eitemau hanfodol a chymdeithasu er mwyn ceisio ymdopi gyda biliau cynyddol a byw'n gyffyrddus ar bensiwn bach, sefydlog. Dywedodd rhai bod hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo'n unig ac yn ynysig.

"Llai o gymdeithasu, felly rydw i'n teimlo'n unig ar adegau. Nid oes gennyf bensiwn personol mawr felly dydw i ddim wedi medru mynd bant gyda fy ffrindiau gan fod angen i mi fod yn ofalus gydag arian er mwyn i mi fedru talu fy miliau. Doeddwn i ddim yn disgwyl mai fel hyn byddai ymddeol!"

Mae 72% o gyn-filwyr wedi ymddeol, o'i gymharu â 65% o bobl nad ydynt yn gyn-filwyr, tra bod 22% mewn cyflogaeth (llawn amser, rhan-amser neu hunangyflogedig), 4% yn methu gweithio oherwydd anabledd/salwch, 2% ddim yn gallu gweithio oherwydd cyfrifoldebau gofalu a 4% yn chwilio am waith â thâl. Yn ogystal, mae 14% o gyn-filwyr hŷn yn gwirfoddoli di-dâl.

"Fe wnes i ymddeol i ofalu am fy mam fel gofalwr llawn amser di-dâl ym mis Awst 2023; bu farw fy mam ym mis Hydref 2024."

Mae 16% o gyn-filwyr hŷn wedi newid eu cynlluniau o ran ymddeol yn ystod y 12 mis diwethaf. Mae 11% bellach yn bwriadu ymddeol yn hwyrach, mae 4% yn bwriadu mynd yn ôl i weithio, ac mae 1% yn bwriadu ymddeol yn gynharach.

Cynrychiolaeth mewn cymdeithas



Dyweddodd 60% o'r bobl hŷn nad ydyn nhw'n credu bod pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda mewn cymdeithas, i lawr o 70% yn 2024.

Roedd 18% yn teimlo eu bod yn cael eu cynrychioli'n dda, tra bod 22% yn ansicr.

“Yn aml rydyn ni'n cael ein stereoteipio ond rydyn ni'n cael ein cynrychioli'n well na thua 20 mlynedd yn ôl.”

Gellir dehongli'r term 'cynrychiolaeth' mewn gwahanol ffyrdd, e.e., cynrychiolaeth yn y cyfryngau, mewn gwleidyddiaeth, mewn cyflogaeth neu yn y wasg. Fe wnaethom adael y cwestiwn hwn yn agored i ymatebwyr ddehongli sut yr oeddent yn dymuno.

Roedd y rhan fwyaf yn cymryd 'cynrychiolaeth' i olygu cynrychiolaeth wleidyddol, y mae llawer o bobl yn dadlau nad oes cynrychiolaeth ddigonol i bobl hŷn yng Nghymru a'r DU yn ehangach.

“Rwy'n teimlo nad yw'r llywodraeth hon [...] yn ystyried ein bod ni'n cyfrannu at y system, ta waeth ein bod ni wedi cyfrannu yn ystod ein blynyddoedd o waith.”

Mewn llawer o achosion, tynnodd pobl sylw at ddileu'r Taliad Tanwydd Gaeaf cyffredinol gan Lywodraeth y DU ym mis Gorffennaf 2024 fel tystiolaeth o ddiffyg cynrychiolaeth wleidyddol i bobl hŷn (Noder: dosbarthwyd yr arolwg cyn y cyhoeddiad ym mis Mehefin 2025 y byddai'r taliad yn cael ei adfer ar gyfer pob pensiynwr sydd ag incwm o dan £35,000).

“Y peth cyntaf wnaeth y Llywodraeth oedd tynnu tanwydd y gaeaf oddi arnom ni, rydyn ni'n dargedau mor hawdd, beth allwn ni ei wneud? Dim byd.”

Fodd bynnag, nid oedd pawb yn meddwl bod pobl hŷn yn cael eu tangynrychioli'n wleidyddol.

“Mewn rhai ffyrdd, mae hen bobl yn cael eu gorgynrychioli, gan fod gwleidyddion yn gwybod eu bod yn pleidleisio mewn niferoedd.”

Yn benodol, nododd sawl ymatebydd fod cynghorwyr lleol fel arfer yn bobl hŷn.

“Mae'r mwyafrif o gynghorwyr yn tueddu i fod o'r genhedlaeth hŷn.”

Ar wahân i wleidyddiaeth, roedd llawer o bobl yn gwneud sylwadau am gynrychiolaeth yn y cyfryngau. Roedd pobl hŷn yn casáu'r ffordd mae'r cyfryngau'n achosi cwmpo mas rhwng

cenedlaethau trwy feio pobl hŷn am broblemau cymdeithas, gan gynnwys amseroedd aros hir y GIG a phrisiau tai uchel.

“Mae gormod o bwyslais ar broblemau rhwng cenedlaethau yn hytrach na chwilio am ffyrdd y gallwn helpu a chefnogi ein gilydd.”

Beirniadodd eraill y cyfryngau - yn enwedig hysbysebu - am wthio stereoteipiau negyddol o bobl hŷn.

“Mae’r cyfryngau yn tueddu i gynrychioli unrhyw un dros 65 oed fel pobl druenus sy’n agored, neu fel pobl sy’n cyfrannu dim at gymdeithas.”

Dywedodd nifer fach fod y cyfryngau yn dewis a dethol wrth bortreadu pobl hŷn, gan nodi bod menywod hŷn yn tueddu i gael eu portreadu fel pobl wannach na dynion hŷn.

“Mae’n rhaid i ni ddyfalbarhau a chymryd ein lle mewn cymdeithas sy’n diystyru menywod hŷn, ac sydd ddim yn ein gweld ni yn yr un ffordd â dynion hŷn.”

Dywedodd pobl eraill eu bod nhw’n poeni am gynrychiolaeth pobl hŷn mewn materion fel tai, trafnidiaeth a pharcio i’r anabl.

“Nid yw tai fforddiadwy byth yn cynnwys byngalos er gwaethaf poblogaeth sy’n heneiddio.”

Yn yr un modd, roedd nifer fawr yn teimlo bod y ffordd mae technoleg yn newid yn ei gwneud hi’n anoddach i bobl hŷn gael mynediad at wasanaethau o ddydd i ddydd, gan gynnwys apwyntiadau meddygon teulu a bancio.

“Weithiau, dydw i ddim yn deall y dechnoleg [...] Mae’n gwneud i mi deimlo fel fy mod ar gyrion cymdeithas, fy mod i’n annigonol, yn cael fy ngadael ar ôl.”

Yn olaf, awgrymodd ychydig o ymatebwyr ffyrdd y gallai pobl hŷn gael eu cynrychioli’n fwy da mewn cymdeithas yn y dyfodol.

“Mae angen i bobl hŷn gael eu gweld fel rhan weithredol o gymdeithas, nid dim ond pobl sydd angen cymorth ychwanegol neu sydd ddim yn medru cyfrannu.”



Newid hinsawdd

2025 oedd y flwyddyn gyntaf i ni ofyn i bobl hŷn am eu barn ar newid yn yr hinsawdd. Mae hyn yn dilyn penderfyniad diweddar Age Cymru i archwilio effaith newid yn yr hinsawdd ar bobl hŷn yng Nghymru, gan gynnwys ei effeithiau ar iechyd personol, cyllid a mynediad at wasanaethau.



Dywedodd 43% o bobl hŷn eu bod yn pryderu'n fawr am newid yn yr hinsawdd, gyda 31% arall yn dweud eu bod nhw'n pryderu o bryd i'w gilydd.

I'r gwrthwyneb, dywedodd ychydig o dan 11% nad ydyn nhw'n poeni'n aml am newid yn yr hinsawdd, tra nad yw 13% yn ei ystyried yn fater pryderus o gwbl.

O blith y bobl wnaeth ymateb, roedd menywod yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn poeni'n 'fawr' neu'n poeni 'weithiau' am newid yn yr hinsawdd na dynion (76% i 65%).

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dangos rhywfaint o ymwybyddiaeth o'r peryglon sy'n gysylltiedig â newid yn yr hinsawdd, gan gynnwys dealltwriaeth o'i effaith gymdeithasol.

"Rhaid mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd ar frys. Mae effeithiau newid yn yr hinsawdd mor amlwg erbyn hyn."

"Rydyn ni'n cael mwy o stormydd a llifogydd. Gyda'r newidiadau hyn, bydd cnydau'n methu'n fwy rheolaidd, ac ni allwn addasu'n ddigon cyflym."

Dywedodd llawer o ymatebwyr eu bod nhw'n ofni effaith newid hinsawdd ar genedlaethau'r dyfodol.

"Rydyn ni'n niweidio'r amgylchedd ac yn gadael i'n hwyrion ac wyresau i ddelio â'r broblem."

Fodd bynnag, soniodd sawl person nad oes ganddyn nhw ddigon o wybodaeth am newid yn yr hinsawdd, a bod angen gwybodaeth gyhoeddus fwy dibynadwy, hygyrch.

"Rwy'n ceisio dangos diddordeb ond mae'n mynd dros fy mhen."

Dadleuodd nifer tebyg, er eu bod yn ymwybodol o beryglon newid yn yr hinsawdd, bod ganddyn nhw bethau brys eraill i boeni amdanynt, fel iechyd personol neu gyllid.

"Does gen i ddim amser i boeni am hyn ar ben popeth arall!"

Mae llawer o'r 74% o'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn pryderu am newid yn yr hinsawdd weithiau, neu'n rheolaidd, yn beirniadu'r diffyg ymhlith gwleidyddion i weithredu mewn ffordd ystyrlon.

“Mae gan wleidyddion ormod o ddiddordeb mewn cadw eu swyddi na delio â phroblem hirdymor fel newid yn yr hinsawdd.”

Dadleuodd eraill fod angen gweithredu ar lefel ryngwladol, gyda sawl person yn mynegi rhwystredigaeth am ddiffyg gweithredu gan economïau mwyaf y byd.

“Rydyn ni’n ymdrechu’n galed yng Nghymru ond nes i’r gwledydd mawr ddechrau gweithredu rydyn ni’n bysgodyn bach mewn pwll mawr.”

Mae rhai pobl yn canolbwyntio ar gyfrifoldeb unigol, gan dynnu sylw at bwysigrwydd byw mewn ffordd sy’n gyfeillgar i’r amgylchedd.

“Pe bai pawb yn gwneud rhywbeth bach i helpu, byddai hynna’n gwneud gwahaniaeth mawr.”

I’r gwrthwyneb, cwestiynodd rhai faint o wahaniaeth y gall unigolion ei wneud, gan ddadlau mai cyfrifoldeb llywodraethau a diwydiannau yw gweithredu.

“Rwyf wedi ceisio addasu a newid y ffordd rydw i’n byw, ailgylchu, teithio, ac ati. Fodd bynnag, nid yw polisiâu corfforaethau a’r llywodraeth yn newid a dydyn nhw ddim yn atebol am y newidiadau tywydd amgylcheddol byd-eang amlwg.”

Er bod y rhan fwyaf o ymatebwyr yn cydnabod bygythiad newid yn yr hinsawdd, roedd nifer o bobl yn dweud nad ydyn nhw’n credu bod newid yn yr hinsawdd yn bodoli, ac roedd eraill yn ailadrodd straeon ffug am achosion newid yn yr hinsawdd.



Y flwyddyn nesaf



Dywedodd 42% o bobl hŷn eu bod yn teimlo'n optimistaidd am y flwyddyn i ddod.

Dywedodd 34% eu bod yn teimlo'n besimistaidd, tra bod 24% arall yn ansicr.

O blith y rhai sy'n optimistaidd, dywedodd llawer eu bod yn edrych ymlaen at ymddeol o fewn y flwyddyn nesaf.

"Rwy'n gadael gwaith cyflogedig a bydd gen i fwy o reolaeth dros fy amser. Byddaf yn gallu gwneud llawer o'r pethau nad ydw i wedi gallu eu gwneud hyd yn hyn gan gynnwys canolbwytio ar fy ngwaith llawrydd."

Dywedodd eraill eu bod yn bwriadu dathlu digwyddiadau pwysig gyda theulu a ffrindiau.

"Mae fy merch yn priodi ac rwy'n hapus iawn am y peth."

Ymhlith y rhai nad oeddent yn optimistaidd, iechyd corfforol oedd y prif bryder.

"Gobeithio y byddaf yn medru cael clun newydd. Ar hyn o bryd mae'n cyfyngu ar bopeth. Os na gaf i glun, bydd fy sefyllfa'n dirywio [...] Os nad yw'n cael ei gynig yn fuan, rwy'n teimlo y bydd yn rhaid i mi fynd yn breifat ac yna bydd gen i broblemau cyllid."

Yn yr un modd, roedd costau byw yn rhwystro nifer o bobl rhag teimlo'n gadarnhaol am y dyfodol.

"Costau byw cynyddol. Dydw i ddim yn siŵr sut y byddaf yn gallu fforddio prisiau cynyddol heb fynd i ddyled."

Pryder arall a grybwyllir yn gyffredin oedd y pwysau o ddiwallu anghenion gofal perthynas neu ffrind.

"Mae fy mam yn hen ac yn mynd yn fregus, rwy'n poeni y bydd hi'n dirywio ac angen mwy o gefnogaeth."

Edrychodd eraill ar faterion ehangach, gan ddweud eu bod yn poeni am y sefyllfa wleidyddol gartref a thramor, yr economi neu newid yn yr hinsawdd. Clywsom gan rai pobl sy'n pryderu am y Bil Marw â Chymorth sy'n mynd trwy Senedd y DU ar hyn o bryd.

“Mae datblygiadau gwleidyddol ledled y byd yn achosi pryder i mi. Mae poblogaeth atgyfodol yn debygol o effeithio’n wael ar bobl hŷn, anabl a phobl dlotach.”

Roedd heriau ynghylch cyflogaeth a pharatoi ar gyfer ymddeol hefyd yn bryder cyffredin, yn bennaf ymhlith ymatebwyr iau.

“Dod o hyd i swydd newydd pan fydd fy nghytundeb yn dod i ben.”

Yn olaf, dywedodd rhai eu bod yn teimlo’n besimistaidd oherwydd y tebygolrwydd o brofi cyfnodau hir o ynysigrwydd ac unigrwydd dros y 12 mis nesaf.

“Bod yn gaeth i’r tŷ.”



Beth allai helpu

Yn ogystal â gofyn i bobl sut maen nhw'n teimlo wrth edrych ymlaen, gwnaethom ofyn pa newidiadau y gellid eu gwneud i helpu pobl i deimlo'n fwy optimistaidd am y flwyddyn nesaf.

Galwodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr am welliant i wasanaethau gofal iechyd, gan gynnwys amseroedd aros byrrach, mynediad haws at feddygon teulu a mwy o argaeledd gwasanaethau arbenigol (e.e. deintyddiaeth, podiatreg, ffisiotherapi).

“Hoffwn gyngor ar reoli poen, a hoffwn gael gwybod pryd y byddaf yn debygol o gael llawdriniaeth ar fy nghlun er mwyn i mi fedru gwneud cynlluniau.”

Yn yr un modd, roedd llawer o bobl yn awyddus i weld gwelliannau yn y ddarpariaeth gofal cymdeithasol.

“Cael gwybodaeth am ba gefnogaeth y gallai fy mam ofyn amdano a gwneud y broses ymgeisio'n syml a di-straen, yn hytrach na hunllef.”

Gofynnodd nifer o ymatebwyr am fwy o gefnogaeth i ofalwyr, gan gynnwys gwell gwasanaethau cynghori ac argaeledd ehangach o ofal seibiant.

“Rhywun i droi ato am arweiniad meddygol (dydw i ddim yn hoffi gofyn i'r GIG oherwydd eu bod nhw mor brysur) ar gyfer fy ngŵr, a rhywfaint o 'amser bant' o bryd i'w gilydd!”

I ffwrdd o iechyd a lles, clywsom hefyd gan lawer o bobl sy'n galw am fwy o gymorth ariannol i bobl hŷn.

“Gwybodaeth a chefnogaeth ynglŷn â gwneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol. Hefyd gwybodaeth am gonsesiynau ac ati y gallaf fod gen i hawl iddynt.”

Galwad boblogaidd arall oedd am wella ac ehangu gwasanaethau cyhoeddus. Roedd hyn yn arbennig o berthnasol i drafnidiaeth gyhoeddus.

“Trafnidiaeth gyhoeddus llawer gwell gan gynnwys mwy o fysiau gyda'r nos ac ar benwythnosau.”

Gofynnodd eraill am dai mwy addas, gan nodi'r diffyg cartrefi priodol i bobl hŷn, yn enwedig y rhai sydd â chyflyrau iechyd hirdymor ac anableddau.

“Dod o hyd i gartref newydd. Dydyn ni ddim yn barod am gartref gofal, dydyn ni ddim eisiau fflat, ond nid oes digon o fyngalos.”

Galwodd sawl person am well mynediad at wasanaethau cymorth galar a phrofedigaeth.

“Cymorth profedigaeth os oes angen, gan gynnwys grwpiau cymorth strôc a diabetes.”

Yn olaf, dywedodd rhai pobl hŷn y byddent yn hoffi gweld mwy o grwpiau cymdeithasol a gweithgareddau yn y gymuned, yn ogystal â gwasanaethau cyfeillio.

“Mwy o grwpiau cymdeithasol, bob dydd yn ddelfrydol neu efallai tri neu bedwar diwrnod yr wythnos. Gwybod bod yna le i fynd pan fyddwch yn unig.”

Cysylltwch â ni

Tŷ Mariners
Llys Trident
Heol Ddwyrain Moors
Caerdydd
CF24 5TD

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

Mae Age Cymru yn elusen gofrestredig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad y swyddfa gofrestredig yw: Y Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD.
© Age Cymru 2025.