Beth sy'n bwysig i chi?

Beth sy'n bwysig i chi? Profiadau presennol pobl 50 oed a hŷn yng Nghymru

Trosolwg Mehefin 2026

Cynghrair Pobl Hyn Cymru
Cymru Older People's Alliance

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Cynnwys

Cyflwyniad 3
Heriau yn ystod y 12 mis diwethaf 4
Costau byw 5
Iechyd 6
Gofal cymdeithasol 7
Gofal di-dâl 8
Trafnidiaeth a theithio 9
Tai 10
Dod o hyd i wybodaeth 11
Cynrychiolaeth yn y gymdeithas 12
Newid Hinsawdd 12

Cyflwyniad

Am saith wythnos yn ystod mis Mawrth a mis Ebrill 2026, cynhaliodd Age Cymru ei seithfed arolwg blynyddol o bobl dros 50 oed yng Nghymru. Gofynnom i bobl hŷn am eu profiadau gyda'r gwasanaethau gofal iechyd a chymdeithasol, costau byw, tai, trafnidiaeth a mwy, yn ystod cyfnod pan gynhaliwyd ymgyrchoedd etholiad y Senedd, costau cynyddol a thensiynau byd-eang cynyddol. Gwnaeth 1,448 o bobl ymateb o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru. Roedd yr atebwyr ieuengaf yn eu pumdegau cynnar, a'r hynaf dros can mlwydd oed.

Ar yr olwg gyntaf, mae'r canlyniadau'n awgrymu bod pethau'n gwaethygu i bobl hŷn. Yr ystadegyn mwyaf trawiadol oedd y gyfran o bobl a oedd yn dweud bod costau byw wedi bod yn her yn ystod y flwyddyn ddiwethaf – cynyddodd y gyfran o 46% yn 2025 i 52% eleni. I nifer, costau petrol a dŵr – a wnaeth gynyddu'n sydyn yn ystod 2025-26 – oedd tu ôl i'r heriau ariannol. Roedd iechyd personol yn her gyffredin hefyd; cynyddodd y gyfran o 50% llynedd i 53% eleni. Ymhlith yr heriau eraill oedd problemau wrth geisio cael help gan y gwasanaeth gofal cymdeithasol, problemau wrth geisio dod o hyd i wybodaeth a llwybrau bysiau'n cael eu cyfyngu – gwnaeth y pethau hyn oll ychwanegu at y teimlad bod bywyd yn mynd yn anodd i bobl hŷn.

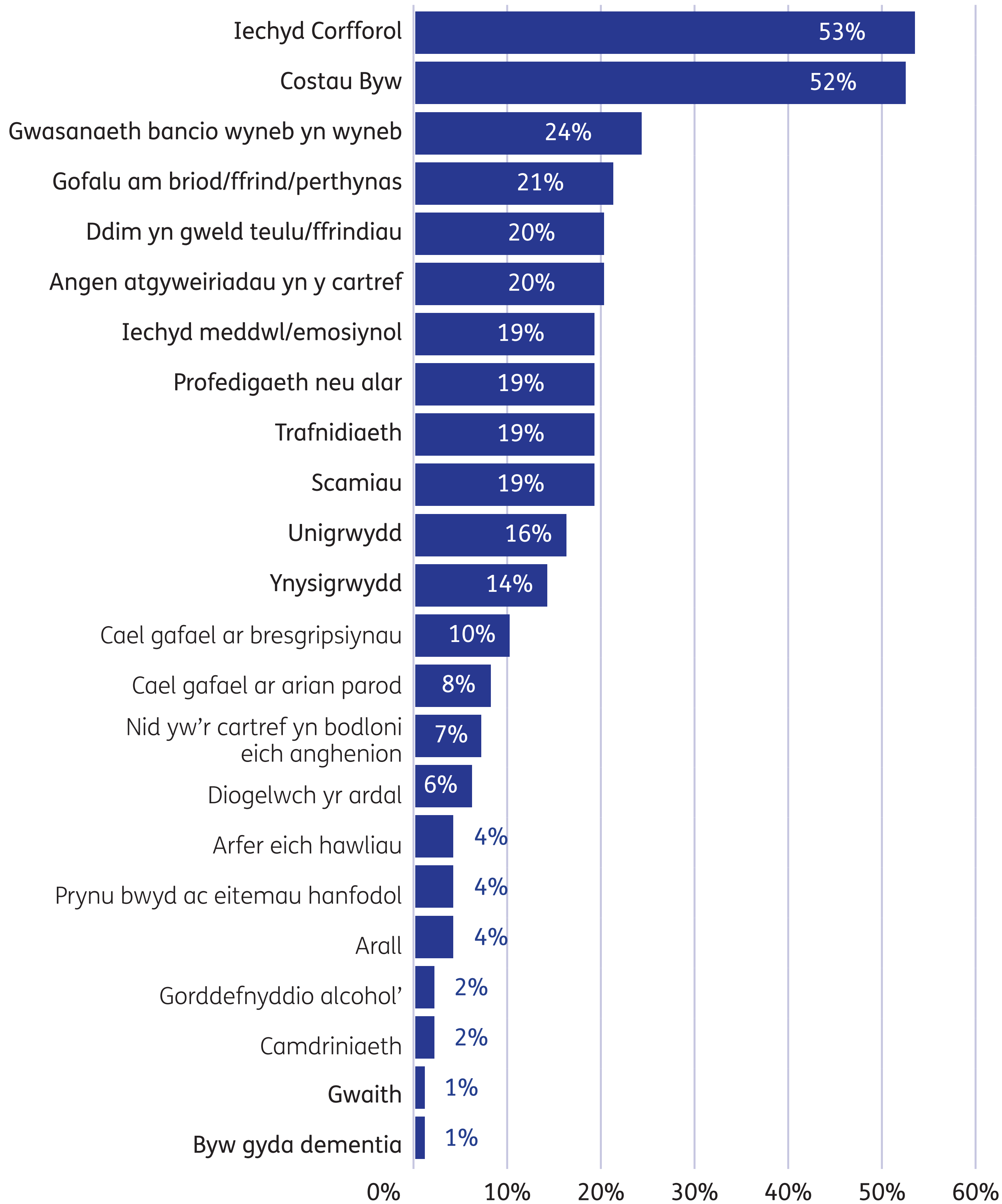
Ond wrth archwilio data'r arolwg yn fanylach mae modd gweld elfennau cadarnhaol. Yn 2026, roedd llai o bobl yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n unig neu'n ynysig, ac ni chafodd iechyd meddwl/emosiynol ei nodi fel her mor gyffredin â blynyddoedd blaenorol (20%, gostyngiad o 26% yn 2025 a 30% yn 2024). Dywedodd llai o bobl eu bod nhw'n cael trafferth cael eu presgripsiynau, dod o hyd i swydd a chadw swydd). A tra bod nifer o bobl wedi cael profiadau negyddol ar y gwasanaethau bysiau, roedd gan ddefnyddwyr trenau bethau cadarnhaol i'w rhannu am y gwasanaeth.

Efallai mai'r gwir yw bod arolwg 2026 yn dangos bod teimlad o ansicrwydd ymhlith pobl hŷn yng Nghymru. Pan rydyn ni'n darllen y sylwadau, mae nifer o'r bobl sy'n poeni am gostau byw neu eu hiechyd personol yn dweud eu bod nhw'n poeni am y dyfodol: os bydd prisiau'n parhau i gynyddu, sut fydda i'n talu fy miliau ynni? Os bydd fy mhentref yn colli'r llwybr bysiau, sut fydda i'n cyrraedd yr ysbyty heb gar? Mae'n arwyddocaol bod 40% wedi ateb 'nac ydw' i'r cwestiwn 'ydych chi'n teimlo'n optimistaidd am y flwyddyn i ddod?' Dyma'r ganran uchaf sydd erioed wedi ateb y cwestiwn hwn fel hyn. Dywedodd un person: "Mae'r sefyllfa ryngwladol yn fregus iawn, mae chwyddiant yn cynyddu, mae effeithiau newid hinsawdd yn cynyddu, mae cadwyni cyflenwi dan bwysau – mae'r dyfodol yn ansicr."

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno'r prif faterion sy'n effeithio ar bobl hŷn yng Nghymru. Yn ystod y flwyddyn nesaf, bydd ymchwilwyr Age Cymru'n canolbwyntio ar y prif bryderon yn yr adroddiad hwn er mwyn cynhyrchu sawl adroddiad agoriadol hirach, a fydd yn craffu ar y rhesymau tu ôl i'r problemau hyn. Yn y cyfamser, bydd y penawdau hyn yn cynnig trosolwg defnyddiol i unrhyw un sy'n dymuno dysgu am gyflwr bywydau pobl hŷn yng Nghymru ar ddechrau tymor newydd y Senedd.

Heriau yn ystod y 12 mis diwethaf

Bob blwyddyn, rydyn ni'n gofyn i atebwyr am yr heriau maen nhw wedi eu hwynebu yn ystod y 12 mis diwethaf.



Costau byw

Dywedodd 52% o bobl hŷn bod costau byw wedi bod yn her yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Mae hwn yn gynnydd sylweddol ers 2025 pan ddywedodd 46% bod costau byw yn her, a dyma'r ganran uchaf ers i ni gyhoeddi ein harolwg blynyddol cyntaf yn 2020 pan ddywedodd 9% o bobl bod costau byw yn her.

Roedd y sylwadau'n tueddi canolbwyntio ar gostau cynyddol tanwydd a dŵr, ar ôl i gostau'r ddau gynyddu'n sydyn yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

> Rydw i newydd dderbyn danfoniad o olew am £834, o'i gymharu â £305 yn flaenorol.

O blith y bobl a oedd yn teimlo'n ddiogel yn ariannol, dywedodd nifer ohonyn nhw bod ganddyn nhw neu eu partner bensiwn preifat, neu eu bod nhw wedi etifeddu cyfoeth. Dywedodd rhai nad oedd Pensiwn y Wladwriaeth yn cyfateb i gostau byw.

> Mae gan fy ngŵr bensiwn da ac mae gennym ni gynilion, felly rydyn ni'n lwcus nad oes gennym ni gyfyngiadau ariannol.

Ar y cyfan, mae pobl hŷn yn llai hyderus am eu gallu i ymdopi gyda chostau byw. Dywedodd 53.2% o bobl eu bod nhw'n 'hyderus' neu'n 'hyderus iawn' y byddwn nhw'n medru ymdopi gyda chostau yn ystod y flwyddyn nesaf, sy'n ostyngiad o 56% yn 2025.

Ymhlith pobl sy'n byw gydag anableddau, dim ond 43% dywedodd eu bod nhw'n 'hyderus' neu'n 'hyderus iawn'. Ymhlith pobl sy'n byw ar eu pen eu hun, 48% oedd y ffigwr. I nifer, mae eu diffyg hyder yn deillio o natur anrhagweladwy digwyddiadau byd-eang.

> Oherwydd y sefyllfa yn y Gwlff, rydyn ni'n disgwyl bydd chwyddiant yn cynyddu yn ystod y misoedd nesaf, gan wneud bywyd yn anoddach.

Dywedodd 35% o bobl eu bod wedi newid eu bywyd mewn rhyw ffordd i barhau i dalu costau byw. O'r rhain, mae 52% yn defnyddio llai o ynni/gwres ac mae ychydig dros draean wedi lleihau eu bil bwyd. Dywedodd 30% eu bod bellach yn cymdeithasu llai.

> Methu fforddio troi'r gwres ymlaen o gwbl – dwi'n berwi'r tegell yn hytrach na throi dŵr poeth ymlaen.

Dywedodd 3% o'r holl ymatebwyr eu bod yn bwriadu ymddeol yn hwyrach er mwyn cynilo mwy o arian ar gyfer y blynyddoedd i ddod, tra bod 1% wedi dychwelyd i'r gwaith ar ôl ymddeol.

> Os gallaf barhau i weithio, dylen ni fod yn iawn, fel arall bydd dim arian gyda ni ar ôl blwyddyn.

Mae traean o'r ymatebwyr yn hawlio budd-daliadau neu hawliau y tu hwnt i Bensiwn y Wladwriaeth, i fyny o chwarter yn 2025. Mae cyfran y rhai sy'n hawlio Lwfans Gweini wedi mwy na dyblu ers 2025, er bod y defnydd o fudd-daliadau eraill yn parhau i fod yn isel, gyda dim ond 6% yn hawlio Credyd Pensiwn.

Iechyd

Dywedodd hanner yr holl bobl hŷn ei bod yn anodd neu'n anodd iawn gwneud apwyntiad meddyg teulu.

Eleni, gwnaeth 83% o bobl apwyntiadau iddyn nhw eu hunain a 19% i rywun arall, yn unol â ffigurau 2025. Fel y llynedd, dywedodd llawer nad oeddent yn gallu trefnu apwyntiadau cyffredin neu apwyntiadau nad ydynt yn frys ymlaen llaw. Fe wnaeth eraill sylwadau am annibynadwyedd system trefnu apwyntiad dros y ffôn sy'n achosi cyfnodau hir o oedi am 8 o'r gloch yn y bore.

> Nid yw'r meddyg teulu yn caniatáu apwyntiadau ymlaen llaw sy'n golygu 'mod i ond yn medru gwneud apwyntiad os nad ydw i'n gweithio'r diwrnod hynny.

Fodd bynnag, dywedodd pobl eraill fod argaeledd apwyntiadau wedi gwella dros y flwyddyn ddiwethaf. Dywedodd eraill fod eu meddygfa yn cynnig sawl ffordd i drefnu apwyntiad, gan gynnwys apwyntiadau ar yr un diwrnod ac apwyntiadau ymlaen llaw. Mae cynhwysiant digidol yn aml yn gwneud mynediad yn haws.

Mae pobl hŷn yn dal i brofi cyfnodau hir o aros am ofal eilaidd, ac mae rhai pobl ar sawl rhestr aros ar yr un pryd.

Cynyddodd cyfran y bobl sy'n ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn teithio i apwyntiadau gofal eilaidd o 19% yn 2025 i 23% yn 2026. Mae'r rhai sy'n ei chael hi'n hawdd yn tueddu i yrru, neu maen nhw'n byw yn agos at wasanaethau iechyd, neu mae ganddyn nhw fynediad at drafnidiaeth gyhoeddus rheolaidd.

> Does dim byd yn lleol. Mae bysiau'n wael ac mae gyrru yn ddychrynllyd yn y trefi mawr le mae'r ysbytai. Mae'r tri ysbyty dros awr i ffwrdd.

Eleni, fe wnaethom ofyn i bobl am ofal coridor – mae hyn yn golygu bod claf yn aros am neu yn derbyn triniaeth mewn rhan amhriodol o'r ysbyty neu mewn ambiwlans.

Dywedodd 17% o bobl hŷn eu bod wedi profi gofal coridor yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Roedd 5% wedi profi gofal coridor eu hunain ac roedd 12% yn rhannu stori ar ran rhywun arall. Clywsom am un unigolyn oedd wedi derbyn gofal mewn coridor am dair wythnos, a gwnaeth pump o bobl sôn am ofal coridor a wnaeth bara wythnos neu fwy.

Er gwaethaf y problemau hyn, gwnaeth llawer o bobl hŷn yn glir bod staff y GIG yn gweithio mor galed ag y gallent, yn aml mewn amodau anodd.

> Roedd fy ngŵr [...] yn eistedd mewn cadair am bedwar diwrnod mewn coridor a oedd yn llawn o bobl a oedd yn derbyn triniaeth. Roedd 'na un tŷ bach a oedd yn cael ei rannu gan sawl dwsin o bobl a dim cyfleusterau golchi.

Rydym yn clywed yn aml am bobl hŷn yn aros dyddiau cyn cael eu trin a'u rhyddhau neu eu symud i wely priodol. Roedd hyn yn ddinistriol i ofal diwedd oes.

> 20 awr am ambiwlans, 18 awr y tu allan yn yr ambiwlans, bron i wythnos mewn gwely yn yr adran damweiniau ac achosion brys ac roedd yn marw o ganser y brostad a'r ysgyfaint yn ogystal â methiant y galon cam derfynol. Cafwyd hyd i wely ar CDU yn y pen draw. [Clinical Decision Unit]

Gofal cymdeithasol

Dywedodd 16% o bobl hŷn eu bod wedi ceisio cael help gan wasanaethau gofal cymdeithasol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, gostyngiad o 19% yn 2025.

Dywedodd 56% fod yr help iddyn nhw eu hunain a dywedodd 46% ei fod ar gyfer rhywun arall. I rai pobl hŷn, roedd eu cais yn syml, er enghraifft help i gadw'n ddiogel gartref.

> Mae fy ngŵr a minnau wedi bod angen help o bryd i'w gilydd – cyngor, rheiliau, lifft risiau a help er mwyn llenwi ffurflenni.

Others told of increasingly complex needs following a reduction in physical health, often after a lengthy stay in hospital or a sudden health crisis.

> Collodd fy nghymydog ei gefaill y llynedd. Gwnaeth y golled effeithio arnyn nhw yn fwy nag yr oedd unrhyw un yn ei wybod. Cawsant ddamwain car a threulio amser yn yr ysbyty. Pan ddaethon nhw adref, es i draw i'w gweld nhw, ac roedd yn amlwg bod angen llawer o help arnynt. Fe wnes i ffonio Gwasanaethau Cymdeithasol ac Age Cymru sydd bellach yn helpu.

Dywedodd bron i ddwy ran o dair (62%) eu bod wedi cael yr help sydd ei angen arnynt, er bod bron i hanner (46%) yn dweud ei bod yn anodd neu'n anodd iawn cael yr help hwnnw.

Dywedodd llawer o bobl hŷn eu bod nhw'n cael trafferth dod o hyd i'r person iawn i siarad â nhw, a pha mor anodd oedd hi i gael yr help yr oedd ei angen arnynt mewn modd amserol, er gwaethaf cymorth gan staff gofal cymdeithasol. Dywedodd rhai hefyd, ar ôl sicrhau help, nad oedd y gofal a gynigiwyd yn ddigonol ar gyfer eu hanghenion.

> Ymweliadau unwaith y dydd i helpu gyda'r pryd gyda'r nos. Doedd Mam ddim yn hapus oherwydd eu bod nhw wedi dod draw yn rhy gynnar, ac mae gofalwyr gwahanol bob nos. Roedd yn rhaid iddi esbonio sut i ddefnyddio pethau ac roedd hi'n teimlo'n rhwystredig iawn.

Dywedodd llawer o bobl fod oedi mewn gofal wedi arwain at niwed pellach i iechyd corfforol.

> Bu'n rhaid i'm gŵr fynd i'r ysbyty wrth aros i gael mynediad at ofalwyr.

I'r rhai a gafodd yr help cywir, yn aml roedd ganddyn nhw gais syml, er enghraifft addasiad bach yn y cartref. Dywedodd rhai bod 'na help ar gael yn y gymuned, yn enwedig wrth symud i ofal preswyl.

Dywedodd 40% o bobl hŷn eu bod yn cyfrannu tuag at gost eu gofal cymdeithasol.

Dywedodd rhai eu bod yn teimlo ei bod yn annheg ac yn aflonyddgar i orfodi pobl i dalu ffioedd ychwanegol am ofal preswyl uwchlaw'r gyfradd y bydd yr awdurdod lleol yn ei dalu.

> Dywedwyd wrthyf, oni bai fy mod yn cyfrannu £150 yr wythnos at ffioedd cartref nyrsio fy ngŵr, y byddai'n cael ei symud i ochr bellaf Abertawe. Mae hyn yn amharu ar ei ofal a'm gallu i ymweld ag e.

Gofal di-dâl

Ar hyn o bryd mae 29% o bobl hŷn yn gofalu am rywun neu'n rhoi cymorth di-dâl i o leiaf un person. Mae mwy na hanner (57%) o'r rhain yn gweld gofalu yn her.

Roedd 63% o'r gofalwyr di-dâl a ymatebodd i'r arolwg yn fenywod, ac roedd 77% yn 65 oed a hŷn.

Dywedodd mwy na hanner (54%) o ofalwyr hŷn eu bod bellach yn darparu mwy o ofal na'r llynedd, tra bod 6% yn darparu llai. O'i gymharu â phobl heb gyfrifoldebau gofalu, roedd gofalwyr yn fwy tebygol o sôn am heriau gyda'u hiechyd corfforol a meddyliol, anhawster cael presgripsiynau, bwyd a hanfodion eraill, byw gyda dementia, a cholli ffrindiau a theulu.

> Rydw i wedi cael fy ngwrthod gan nad wyf yn cael fy ystyried yn fethiedig. Rwy'n ofalwr llawn amser ar gyfer fy ngwraig [...] Cafodd ei derbyn i ysbyty Treforys oherwydd problemau a achoswyd oherwydd nad oedd hi'n cymryd ei meddyginiaeth.

Mae 40% o ofalwyr di-dâl wedi gofyn am gymorth gan ofal cymdeithasol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Gofynnodd 82% am help ar gyfer rhywun arall a 18% iddyn nhw eu hunain. Roedd gofalwyr di-dâl a oedd angen gofal cymdeithasol eu hunain yn llai tebygol o gael yr help yr oedd ei angen arnynt (57% o'i gymharu â 62% o bobl nad ydynt yn ofalwyr). Roedd hyn yn yr un modd yn wir am y gofalwyr di-dâl hynny a oedd wedi trefnu gofal cymdeithasol i berson arall.

> Trefnodd y gweithiwr cymdeithasol ofal seibiant. Nid oedd y cartref yn gallu ymdopi â'r ffordd roedd fy ngŵr yn crwydro, a chafodd ei anfon adref.

Soniodd llawer o ofalwyr am yr oedi hir cyn cael unrhyw help iddyn nhw eu hunain neu'r person maen nhw'n gofalu amdano - a'r effaith enfawr y mae hyn yn ei chael ar eu bywydau.

> Roeddwn i'n hunanladdol erbyn ein bod ni'n cael help.

Pan oedd gofalwyr yn derbyn yr help yr oedd ei angen arnynt, roedd yn aml yn becyn tymor byr i gefnogi'r gofalwr neu'r person sy'n derbyn gofal ar ôl triniaeth feddygol, neu addasiad i'r cartref i'w helpu i fyw'n annibynnol.

Dywedodd llawer o ofalwyr y byddai gwell cymorth ariannol a gwybod ble i'w gael yn gwneud gwahaniaeth enfawr i'w bywydau. Dim ond 5% o'r bobl sy'n ystyried eu bod nhw'n ofalwyr wnaeth ddweud eu bod yn hawlio Lwfans Gofalwr a dywedodd 14% eu bod yn hawlio Lwfans Gweini.

> Cymorth ariannol – amser i ffwrdd o'r gwaith â thâl heb orfod defnyddio gwyliau blynyddol.

Dywedodd eraill y byddai mynediad amserol ac effeithiol at wasanaethau iechyd a/neu gofal cymdeithasol yn gwella eu bywydau yn fawr.

> Hoffwn petai'r broses o wneud apwyntiadau yn yr ysbyty'n haws. Mae fy ngwraig bellach wedi bod yn aros am driniaeth ers 9 mis ac mae ei chyflwr yn gwaethygu trwy'r amser.

Trafnidiaeth a theithio

Dywedodd ychydig dros hanner y bobl hŷn ei bod hi'n hawdd mynd allan a theithio o gwmpas.

Mewn cyferbyniad, dywedodd tua 18% fod hyn wedi bod yn her yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Y rheswm mwyaf cyffredin sy'n golygu bod pobl sy'n cael trafferth teithio yw iechyd corfforol gwael; soniwyd am hyn mewn bron i 50% o achosion. Mae rhesymau cyffredin eraill yn cynnwys pryderon ynghylch cwympo neu lithro (27%), diffyg trafnidiaeth gyhoeddus (24%) a chostau trafnidiaeth (23%).

> Rydw i'n defnyddio cadair olwyn ac mae fy ngwraig yn dibynnu ar sgwter symudedd. Mae hyn yn ein hatal rhag defnyddio bysiau gan mai dim ond un ohonom maen nhw'n fodlon cymryd ar y tro.

Fel y llynedd, mae gan y rhan fwyaf o'r rhai sy'n ei chael hi'n hawdd teithio fynediad at gar, gyda thri chwarter y bobl yn dweud eu bod yn gyrru eu hunain yn rheolaidd.

> Mae'r ddau ohonom yn gallu [...] gyrru ar hyn o bryd, sy'n ein galluogi i gael mynediad at ofal iechyd sylfaenol 12 milltir i ffwrdd. Nid oes unrhyw drafnidiaeth gyhoeddus o fewn pellter cerdded hawdd i'n tŷ.

Dywedodd 43% eu bod hefyd yn cerdded i gyrchfannau yn rheolaidd. Fodd bynnag, nodwyd pryderon am ddiffyg llwybrau diogel i gerddwyr, yn aml oherwydd nad oes neb yn eu cynnal a'u cadw neu oherwydd bod pobl yn parcio ar balmentydd.

> Gwnes i gwympo yng Nghaerdydd cyn i mi hyd yn oed gyrraedd y siop oherwydd palmant anwastad [...] Torrais fy ngarddwrn a bu'n rhaid i mi gael plât.

Cofnodwyd problemau gyda thrafnidiaeth gyhoeddus ar draws pob awdurdod lleol yng Nghymru, er bod y sefyllfa yn ymddangos yn waeth mewn ardaloedd gwledig ac ôl-ddiwydiannol. Rhannodd llawer o ymatebwyr eu pryderon am lwybrau ac amseroedd bysiau cyfyngedig.

> Mae trafnidiaeth yn broblem yn bendant. Mae amseroedd bysiau wedi cael eu cyfyngu ac maen nhw'n gorffen yn gynnar iawn.

Mae'r diffyg llwybrau bysiau yn bryder arbennig i'r rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain, ac mae llawer ohonynt yn dweud eu bod yn teimlo'n unig a/neu ynysig oherwydd diffyg trafnidiaeth gyhoeddus.

> Yn aml, nid yw'r bysiau hyd yn oed yn dod. Mae'n anodd mynd i ddigwyddiadau. Mae unigrwydd ac ynysu ar y penwythnosau yn achosi problemau iechyd meddwl.

Mae 21% o bobl yn defnyddio'r trenau'n rheolaidd. Roedd y rhan fwyaf o'r sylwadau ar deithio ar y trên yn gadarnhaol, er bod rhai yn nodi bod gwasanaethau trên yn parhau i fod yn gyfyngedig yng Nghymru, yn enwedig yng nghanol a gorllewin y wlad.

> Hoffwn i ddefnyddio bysiau a threnau, ond nid yw'r cyrchfannau bob amser yn gyfleus.

Tai

Dywedodd 20% o'r ymatebwyr fod angen atgyweirio eu cartref.

I lawer o'r rhai sy'n berchen ar eu cartref eu hunain yn llwyr (73% o'r ymatebwyr) neu gyda morgais/benthyciad (6%), mae costau atgyweiriadau yn anfforddiadwy.

> Mae angen atgyweiriadau ar fy nhŷ (mae angen ailosod to, trydan, cegin ac ystafell ymolchi) ond ni allaf fforddio gwneud y pethau hyn ac nid wyf yn gallu eu gwneud fy hun.

Dywedodd nifer o bobl ei bod hi'n anodd dod o hyd i grefftwyr dibynadwy i wneud atgyweiriadau neu gynnal a chadw. Dywedodd rhai eu bod wedi talu am atgyweiriadau nad oeddent wedi'u cwblhau.

> Roedd yn anodd iawn dod o hyd i döwr i drwsio fy nho. Daeth tri pherson gwahanol i wneud y gwaith a gostiodd tua £2,000, ond dydy e ddim wedi cael ei drwsio'n gywir. Does gen i ddim arian i'w wastraffu fel 'na.

Clywsom hefyd am atgyweiriadau sydd eu hangen mewn tai cymdeithasol ac mewn tai sy'n cael eu rhentu'n breifat, gan gynnwys achosion o leithder a llwydni.

> Rwy'n byw mewn tŷ cyngor ac mae hi'n oer yma drwy'r amser. Fe wnaethant addo cwpl o flynyddoedd yn ôl i osod gwydr triphlyg yn lle gwydr dwbl a gosod drysau ffrynt a drysau cefn newydd. Mae fy llenni yn symud oherwydd y drafft sy'n dod drwy'r tyllau ble mae ffrâm y ffenestri wedi treulio

Bu cynnydd bach mewn pobl hŷn sy'n byw yn y sector rhentu preifat (PRS) eleni (5%, i fyny o 4% yn 2025). Mae rhai tenantiaid PRS yn pryderu am renti uchel a'r anhawster maen nhw wedi'u profi wrth geisio trefnu atgyweiriadau.

> Mae iechyd fy ngŵr yn wael ac mae'r llwydni yn y [cartref] rhent hwn yn ofnadwy ac yn achosi llawer o straen. Mae'r landlord yn casáu gwario arian a bydd yn cynyddu fy rhent i £1,000 os byddaf yn gofyn am unrhyw waith. Fe gymerodd dros 10 mlynedd i mi gael ffenestri gwydr dwbl - roedd y rhai pren yn pydru ac yn cwympo allan.

Dywedodd 7% o'r ymatebwyr fod eu tŷ yn anaddas i'w hanghenion, gyda llawer yn nodi anawsterau wrth gyrraedd grisiau heb addasiadau. Clywsom am rai pobl sydd bellach yn methu cyrraedd eu hystafell ymolchi oherwydd ei fod i fyny'r grisiau.

> Mae fy ngŵr yn gweithio'n llawn amser oherwydd bod gennym forgais yn 69 a 62 oed. Mae fy symudedd yn wael iawn. Mae angen toiled neu ystafell ymolchi i lawr y grisiau. Am 23 mlynedd rydw i wedi defnyddio comôd yn fy lolfa, sydd hefyd yn fy ystafell wely ac ystafell ymolchi ac ystafell fyw/bwyta. Mae angen lifft risiau ac ystafell ymolchi hygyrch.

Ymhlith yr heriau eraill a nodwyd roedd llawer o bobl eisiau symud i fyw mewn tŷ yn llai ond doedd ganddyn nhw ddim arian i wneud hynny, neu maen nhw'n aros am lety gan y cyngor, neu mae ganddyn nhw broblemau gydag ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Dod o hyd i wybodaeth

Dim ond traean o bobl hŷn sy'n medru cael gafael ar wybodaeth am y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt yn hawdd.

Mae hyn yn ostyngiad o 2025, pan ddywedodd 47% bod cael gafael ar wybodaeth yn hawdd. Eleni hefyd gwelwyd cynnydd yn nifer y bobl sy'n dweud eu bod nhw'n cael anhawster dod o hyd i wybodaeth, o 10% yn 2025 i bron i 14% yn 2026.

Mae'r wybodaeth yno, ond mae angen chwilio.

Dywedodd 97% o bobl fod ganddynt fynediad i'r rhyngrwyd gartref, er nad oedd pawb yn dweud eu bod yn ei ddefnyddio'n rheolaidd. Dywedodd un o bob deg nad ydyn nhw'n teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd i chwilio am wybodaeth neu wasanaethau.

Mae 'na rhagdybiaeth bod gan bawb fynediad i'r rhyngrwyd neu ffonau symudol ... Mae rhai pobl naill ai'n methu neu'n dewis peidio â defnyddio'r rhyngrwyd.

Dywedodd nifer sylweddol o bobl fod yn well ganddynt gael mynediad at wybodaeth trwy wasanaethau wyneb yn wyneb, yn enwedig wrth ddelio â materion mwy cymhleth. Roedd hyn yn cynnwys pobl a ddywedodd eu bod yn hyderus wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd.

Mae angen i ni allu siarad â phobl go iawn.

Roedd nifer o bobl yn dweud bod angen fwy o daflenni papur a phosteri yn hysbysebu gwasanaethau cyhoeddus, gan gynnwys eu rhoi mewn meddygfeydd, llyfrgelloedd ac ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Dosbarthu taflenni/posteri yn y gymuned. Hysbysebu ar drafnidiaeth gyhoeddus a llochesi bysiau.

Eleni, gofynnon ni beth allai helpu pobl i wella eu hyder pan maen nhw'n defnyddio gwasanaethau ar-lein. Awgrymodd sawl person bod angen sesiynau gwybodaeth wyneb yn wyneb ar bobl hŷn sy'n egluro sut mae cael mynediad at wasanaethau ar-lein sylfaenol, tra bod eraill yn awgrymu y gallai hyfforddiant ymwybyddiaeth sgamiau helpu pobl i oresgyn ofnau ynghylch defnyddio'r rhyngrwyd.

Dw'i [angen] rhywun i egluro'r pethau sylfaenol, yn hytrach na gorfod gwneud hynny trwy wneud camgymeriadau fy hun.

Dywedodd rhai pobl eu bod yn dibynnu ar deulu neu ffrindiau i'w helpu i ddefnyddio'r rhyngrwyd. Roedd hyn yn arbennig o gyffredin ymhlith pobl nad ydynt yn siarad Cymraeg neu Saesneg fel eu hiaith gyntaf.

Dydw i ddim yn hyderus wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd ond gallaf wneud pethau sylfaenol ac mae gen i ffrind sy'n rhoi help a chyngor i mi.

Cynrychiolaeth yn y gymdeithas

Dim ond **14%** o bobl wnaeth ddweud bod pobl hŷn yn cael eu **cynrychioli'n dda yn y gymdeithas.** Mae'r ffigwr wedi gostwng ers llynedd pan ddywedodd 18% eu bod nhw'n credu bod pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda.

Ar y llaw arall, dywedodd **65%** o bobl eu bod nhw'n teimlo **nad yw pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda** – cynnydd o 65% yn 2025, er bod y ganran wedi gostwng o 70% yn 2024 a 2023.

Dywedodd yr atebwyr bod pobl hŷn yn aml yn cael eu portreadu fel 'gwastraff arian' neu 'niwsans costus', ac roedd rhai'n teimlo bod y cyfryngau'n ceisio creu rhaniadau rhwng y cenedlaethau'n fwriadol. Dywedodd rhai nad yw anghenion pobl hŷn yn cael eu bodloni mewn llefydd cyhoeddus, gan nodi bod diffyg toiledau cyhoeddus, diffyg mynediad i gerddwyr a diffyg llwybrau trafnidiaeth cydgysylltiedig.

Fodd bynnag, yn gyffredinol roedd pobl yn cytuno bod pobl hŷn yn cael eu cynrychioli'n dda mewn gwleidyddiaeth, gyda nifer o bobl yn nodi oedran cymharol hŷn gwleidyddion ac yn awgrymu bod pobl hŷn yn fwy tebygol o fynychu digwyddiadau a dadleuon gwleidyddol.

Newid Hinsawdd

Mae tymheredd cynyddol yn peri risg sylweddol i iechyd a lles pobl hŷn yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys peryglon uniongyrchol, megis y tebygolrwydd cynyddol o flinder yn y gwres yn ystod tywydd poeth iawn (caeodd yr arolwg hwn ychydig cyn y don wres boethaf erioed ar ddiwedd mis Mai 2026), llifogydd a thirlithriadau, yn ogystal â phryderon mwy byd-eang, fel effaith tywydd mwy eithafol ar brisiau bwyd.

Y llynedd, fe wnaethom ofyn i bobl hŷn yng Nghymru sut maen nhw'n teimlo am newid yn yr hinsawdd a'r perygl y mae'n ei achosi i gymdeithas sy'n heneiddio. Eleni fe wnaethom ofyn yr un cwestiwn:

- Mae **36%** yn pryderu'n fawr am newid yn yr hinsawdd **– i lawr o 43% yn 2025**
- Mae **36%** weithiau'n pryderu **– i fyny o 31% yn 2025**
- Anaml y mae **12%** yn pryderu **– i fyny o 11% yn 2025**
- Nid yw **13%** yn pryderu **– i lawr o 13% yn 2025**
- Mae **4%** yn ansicr **– i fyny o 2% yn 2025**

Fel y llynedd, mae'r canlyniadau'n dangos pryder eang ymhlith pobl hŷn am effaith newid hinsawdd. Roedd sylwadau'n canolbwyntio ar faterion fel y perygl o lifogydd, colli'r gallu i ragweld y tywydd tymhorol ac ofnau ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Fodd bynnag, roedd y ffordd roedd pobl yn meddwl am newid hinsawdd a pha mor sydyn mae angen ymateb wedi newid. I rai, ymddengys bod dechrau rhyfel Iran - a'i effaith ganlynol ar brisiau - wedi cael blaenoriaeth fel y mater byd-eang mwyaf dybryd.

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 2026.