age Cymru
Edrych eto ar heneiddio

Age Cymru: Dogfen Briffio Polisi Etholiad y Senedd yn 2026

Ein hagenda ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru

Cynnwys

Cyflwyniad 3

Pwy ydyn ni? 4

Datganoli 5

Mynediad haws ac amserol i wasanaethau iechyd 7

Apwyntiadau meddyg teulu 8

Rhestrau aros 9

Cyfnodau o oedi am ambiwlans ac mewn adrannau achosion brys 10

Sicrhau gofal amserol o ansawdd da i bobl hŷn 11

Adnoddau i wasanaethau gofalwyr 12

Dewis iaith 13

Mynd i'r afael â thlodi pensiynwyr 15

Cynyddu buddsoddiad i annog manteisio ar fudd-daliadau 15

Darparu cymorth ariannol wedi'i dargedu 15

Cymorth i'r rhai sy'n wynebu argyfwng ariannol 16

Gwasanaethau trafnidiaeth dibynadwy 17

Cysylltu pobl â'u cymunedau 20

Cymunedau hygyrch a chynhwysol 20

Mynediad cynhwysol at wasanaethau a gwybodaeth 22

Mynediad at wybodaeth a gwasanaethau 22

Cynhwysiant digidol 23

Cadw'n gynnes gartref 25

Cyfeiriadau 27

Cyflwyniad

Mae pobl hŷn yng Nghymru yn teimlo effeithiau'r argyfwng costau byw a'r ffordd gyflym mae ein cymdeithas yn newid. Maen nhw eisiau dyfodol gwell – nid yn unig iddyn nhw eu hunain, ond i'w teuluoedd a chenedlaethau'r dyfodol – ac maen nhw'n barod i sicrhau bod hyn yn digwydd.

Mae amcangyfrifon yn dangos y bydd dros 1.3 miliwn o bobl 50 oed a throsodd yn byw yng Nghymru erbyn 2030[1].

Mae hynny'n rhan fawr o'r boblogaeth, ac mae'n bwysig bod Llywodraeth Cymru yn cydnabod hyn ac yn gwneud yn siŵr bod eu polisïau'n adlewyrchu anghenion cymdeithas sy'n heneiddio.

Mae nifer o bobl hŷn yn byw bywydau hirach, mwy cyffyrddus – yn gweithio, cyfrannu, gwirfoddoli a gofalu am eu teuluoedd a'u ffrindiau. Ond, mae nifer cynyddol o bobl hŷn hefyd yn byw mewn tlodi, yn dioddef cyflyrau iechyd a dydyn nhw ddim yn medru dod o hyd i ofal hanfodol. Mae nifer ohonyn nhw'n ynysig, a dydyn nhw ddim yn cysylltu'n rheolaidd gyda'u teuluoedd, eu ffrindiau na'u cymunedau. Pan rydyn ni'n ystyried poblogaeth sy'n heneiddio, mae'r problemau hyn yn creu nifer o heriau i'n Cymdeithas – heriau sy'n galw am ymateb wedi'i gynllunio.

Mae 'Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio' gan Lywodraeth Cymru'n ddatblygiad cadarnhaol wrth i ni geisio creu Cymru sy'n bodloni anghenion pobl hŷn. Ond mae llawer o waith i'w wneud.[2]

Mae Age Cymru'n gefnogol o ymateb wedi ei gynllunio i'r boblogaeth sy'n heneiddio, ond mae angen i ni herio'r defnydd o iaith gatastroffaidd ac argyfyngus pan rydyn ni'n trafod tueddiadau demograffaidd er mwyn rhwystro agweddau negyddol a stereoteipiau rhag parhau, a herio ffordd o feddwl am heneiddio sy'n dylanwadu ar ein llun o'r dyfodol.

Mae angen i ni sicrhau bod yr heriau sy'n ein hwynebu'n gyfleoedd i ystyried modelau cyflawni presennol a sut gallwn ni eu hail-lunio nhw i fodloni anghenion pobl hŷn yng Nghymru. Hoffwn ni weld pob plaid wleidyddol yng Nghymru'n cyflwyno syniadau ymarferol er mwyn cefnogi pobl hŷn – yn enwedig pobl sy'n ei chael hi'n anodd – a helpu pawb i heneiddio mewn ffordd urddasol, ddiogel a boddhaol.

Mae'r polisi briffio hwn yn cyd-fynd ag Agenda Age Cymru ar gyfer y Llywodraeth nesaf. Mae'r ddau beth hwn wedi cael eu datblygu gyda phobl hŷn ar gyfer etholiad y Senedd ym mis Mai 2026, ac yn ein galluogi ni i ystyried materion hanfodol yn fanwl.

Pwy ydyn ni?

Ni yw Age Cymru, yr elusen genedlaethol i bobl hŷn yng Nghymru. Rydym yn falch o fod yn rhan o Rwydwaith Age UK. Mae'r rhwydwaith yn cynnwys Age Cymru ynghyd â'r tair elusen genedlaethol, Age UK, Age Scotland ac Age NI, a dros 120 o ganghennau Age UK lleol ledled Lloegr, pum partner lleol Age Cymru ac Age Orkney.

Ar y cyd â'n partneriaid Age Cymru lleol, rydym yn gweithio i wella bywydau pobl hŷn drwy ddarparu gwasanaethau cyngor a chymorth dibynadwy. Rydym yn ymgyrchu, rydym yn ymchwilio ac yn codi arian i wneud yn siŵr ein bod yn adeiladu bywyd gwell i bob person hŷn. Rydym yn sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed, rydym yn herio ac yn newid agweddau, ac rydym yn brwydro yn erbyn gwahaniaethu lle bynnag y bydd hynny'n digwydd.

Ein gweledigaeth yw cymdeithas sy'n darparu'r profiad gorau i bawb yng Nghymru yn hwyrach mewn bywyd. Mae pobl hŷn yn cael eu gwerthfawrogi, eu cynnwys ac maen nhw'n gallu siapio penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau.

Rydyn ni yma ar gyfer pobl hŷn pan fydd angen help arnyn nhw.

Datganoli

Mae llawer o'r meysydd allweddol sy'n effeithio ar bobl hŷn yng Nghymru, megis gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, trafnidiaeth a thai, wedi'u datganoli i Gymru. Mae ein blaenoriaethau ar gyfer Etholiad y Senedd yn 2026 yn canolbwyntio ar faterion datganoledig sy'n cael eu pennu gan Lywodraeth Cymru. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod Llywodraeth y DU yn sicrhau bod y setliad ariannol ar gyfer Cymru yn galluogi Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â heriau poblogaeth sy'n heneiddio.

Cyfrifoldeb Llywodraeth y DU	Cyfrifoldeb Llywodraeth Cymru
Darlledu	Amaethyddiaeth a Materion Gwledig
Amddiffyn	Diwylliant
Materion Tramor	Datblygu Economaidd
Diogelwch Cartref	Addysg
Mewnfudo	Amgylchedd
Datblygu Rhyngwladol	Iechyd
Cyfiawnder a Phlismona	Tai
Polisi Masnach	Gwasanaethau Cymdeithasol
Y Cyfansoddiad	Trafnidiaeth
	Y Gymraeg

Mynediad haws ac amserol i wasanaethau iechyd

Gall oedi mewn gwasanaethau iechyd a gofal gael effaith enfawr ar bobl hŷn a'u teuluoedd, gan effeithio ar eu hannibyniaeth a'u hansawdd bywyd.

Rydym yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i:

- fabwysiadu dull cyson at iechyd ataliol.
- weithredu er mwyn sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael apwyntiadau â meddyg teulu pan fydd eu hangen arnynt.
- mynd i'r afael ag amseroedd aros y GIG.
- sicrhau bod pobl hŷn yn cael eu gweld yn amserol pan fyddan nhw'n aros am ambiwlans, neu'n aros yn yr adran ddamweiniau ac achosion brys.

Yn gyffredinol, mae iechyd corfforol ac iechyd meddwl poblogaeth hŷn Cymru wedi gwaethygu ers pandemig Covid-19.[3] Mae yna oedi wrth drefnu triniaeth ac mae gwiriadau iechyd arferol yn cael eu gohirio. Mae hefyd angen ystyried anawsterau ehangach sy'n gysylltiedig â'r cyfnod clo, sy'n golygu bod llawer o bobl hŷn mewn sefyllfa waeth o ran eu hiechyd a'u llesiant na beth oedden nhw cyn 2020. Mae'r argyfwng costau byw wedi dwysau'r problemau, oherwydd ei bod hi'n anoddach i bobl o bob oedran fyw bywydau iachach ac annibynnol. Mae hyn yn ei dro wedi effeithio ar y GIG, gan roi rhagor o bwysau ar wasanaethau a oedd eisoes yn cael trafferth i leihau'r rhestrau aros a achoswyd gan y pandemig.

Mae'r nifer cyfartalog o flynyddoedd mae unigolyn yng Nghymru'n debygol o fwynhau cyflwr iechyd da yn lleihau, felly mae'n bwysicach nag erioed bod gwasanaethau ataliol effeithiol ac ymyriadau iechyd yn cael eu darparu i bobl ledled Cymru. Mae'r gwasanaethau'n hanfodol er mwyn gwella iechyd corfforol a meddyliol pobl hŷn a'u helpu nhw i fyw'n annibynnol. Bydd y gwaith hwn yn helpu i leihau pwysau ar wasanaethau'r GIG.

Mae cadw'n iach, teimlo'n dda ac aros mor annibynnol â phosibl yn hanfodol bwysig i bawb yng Nghymru. Dylid cefnogi pob person hŷn i wneud dewisiadau gwybodus ynghylch cynnal a gwella eu hiechyd a'u hannibyniaeth. Dylid cynyddu cyfleoedd ar gyfer byw'n iach a chael gwared ar rwystrau, yn enwedig i bobl hŷn dan anfantais.

Mae mynediad at dai, addysg, bwyd, canolfannau hamdden, mannau gwyrdd addas a ffactorau pwysig eraill yn ein bywydau bob dydd yn medru ein helpu ni i fyw bywydau hirach ac iachach, gan leihau ein hangen i ddefnyddio gwasanaethau'r GIG. Mae angen adolygu negeseuon am iechyd cyhoeddus er mwyn sicrhau eu bod nhw'n targedu pobl hŷn mewn ffordd addas a hygyrch gan ddefnyddio'r sianeli mwyaf perthnasol.

Mae gwasanaethau gofal iechyd ataliol yn chwarae rhan allweddol wrth hyrwyddo iechyd a llesiant pobl hŷn. Mae mynediad at wasanaethau fel optometreg, awdioleg, deintyddiaeth, ffisiotherapi a phodiatreg yn hanfodol.

Apwyntiadau meddyg teulu

Gwasanaethau gofal sylfaenol yw'r pwynt mynediad i'r rhan fwyaf o wasanaethau iechyd eraill. Os na all pobl hŷn sicrhau apwyntiad gyda meddyg teulu, yna mae diagnosis, triniaeth a gofal parhaus i gyd yn cael eu gohirio a gall iechyd personol waethygu. Yn ein harolwg blynyddol, dywedodd hanner yr ymatebwyr wrthym ei bod naill ai'n anodd neu'n anodd iawn gwneud apwyntiadau meddyg teulu.[4]

Eleni, dywedodd 83% o bobl hŷn eu bod wedi gwneud apwyntiadau ar gyfer eu hunain, tra bod 18% wedi gwneud apwyntiadau ar gyfer rhywun arall. Dim ond 13% ddywedodd nad oedden nhw wedi ymweld â meddyg teulu o gwbl dros y deuddeg mis diwethaf. Fel y llynedd, clywsom am nifer o broblemau gyda systemau archebu meddygon teulu, gan gynnwys brys i sicrhau apwyntiadau'r peth cyntaf yn y bore, cleifion nad ydynt yn gallu trefnu apwyntiadau arferol ymlaen llaw, a rhwystrau i'r rhai sydd wedi'u heithrio yn ddigidol. Soniwyd yn aml am bedair wythnos am apwyntiad meddyg teulu, ac fe glywsom hyd yn oed gan rai pobl a oedd wedi aros sawl mis.

"Oni bai ei fod yn argyfwng, efallai bydd 3 neu 4 wythnos yn pasio cyn y gallwch chi gael apwyntiad. Os oes well gennych weld meddyg penodol, gall fod yn llawer hirach."

Serch hynny, dywedodd 29% o bobl hŷn ei bod hi'n hawdd, neu'n hawdd iawn, gwneud apwyntiadau meddyg teulu. Dywedodd rhai bod cael ystod o ddulliau yn eu helpu i gael y gofal sydd ei angen arnynt yn haws.

"Mae fy meddygfa leol yn caniatáu i gleifion ffonio am apwyntiadau trwy gydol y dydd, yn ogystal â gwneud apwyntiadau ar y system ar-lein neu fynd i'r feddygfa i siarad â'r derbynnydd. Gallwch wneud apwyntiad am ddyddiad ymhell yn y dyfodol. Mae yna ymarferydd nyrs sydd hefyd ar gael o ddydd Llun i ddydd Iau ar gyfer apwyntiadau arferol. Mae'r systemau mor hyblyg a chyfeillgar i gleifion ag y gallant fod. Dydw i ddim yn deall sut y gall ein meddygfa wneud popeth yn iawn, ond ni all unrhyw un o'r meddygfeydd eraill yn yr ardal wneud yr un peth."

Mae gwasanaeth 111 GIG Cymru yn cynghori bod 'y rhan fwyaf o feddygfeydd yn anelu at weld achosion nad ydynt yn frys o fewn dau ddiwrnod, er y bydd amseroedd aros yn amrywio yn ôl maint y practis.'[5]

Clywsom sut er gwaethaf pwysau a methu â chael popeth yn iawn i bob claf, mae meddygfeydd yn gwneud pob ymdrech i flaenoriaethu apwyntiadau i'r rhai sydd ei angen fwyaf, yn ogystal â sicrhau bod triniaeth barhaus ar gael er mwyn atal dirywiad.

"Mae ein meddygfa leol yn gwneud ymdrech fawr i o leiaf cynnig ymgynghoriad ffôn ar yr un diwrnod wnaeth y claf gysylltu â nhw. Rwyf wedi cael yr holl bigiadau sydd ar gael ac rwy'n ddiolchgar iawn am y pigiadau llygaid rheolaidd rwy'n eu derbyn ar gyfer problem sydd gen i gyda fy llygaid. Fodd bynnag, mae ceisio cael mynediad at gymorth ar gyfer fy ngŵr wedi bod yn fwy heriol."

Rhestrau aros

Dywedodd nifer o'r bobl hŷn wnaeth ymateb i arolwg blynyddol 2025 eu bod nhw wedi gorfod aros am gyfnodau hir cyn cael eu hapwyntiadau a'u triniaeth. Mae hyn yn cynnwys y cyfnod o aros ar ôl i feddyg teulu wneud atgyfeiriad am wasanaethau gofal iechyd eilaidd. Soniodd nifer am y rhestrau aros hir cyn iddyn nhw gael profion fyddai'n eu cefnogi nhw i osgoi cwympo a thorri asgwrn. Yn anffodus, roedd nifer o'r cwynion yn debyg iawn i'r cwynion a soniwyd amdanynt yn ein harolygon blaenorol, gan awgrymu nad yw profiadau bywyd pobl hŷn o drefnu apwyntiadau a thriniaeth wedi gwella rhyw lawer ers y pandemig.

> "Mae'r rhestr aros am sgan dwysedd esgyrn (DEXA) yn hir (2-3 mlynedd). Ar ôl i mi gael y sgan, roedd y rhestr aros i dderbyn adroddiad a chael y canlyniadau dros flwyddyn o hyd. Dwli llwyr yw hyn. Erbyn bydd y canlyniadau ar gael, byddwn nhw'n amherthnasol."

Oherwydd bod yna restrau aros hir mae mwy o bobl yn teimlo bod angen iddyn nhw geisio gofal iechyd preifat, yn cynnwys deintyddiaeth, awdioleg, a diagnosis canser a gwiriadau cyffredinol. Yn ôl ein harolwg blynyddol, mae traean o bobl hŷn wedi defnyddio gofal iechyd preifat yn ystod y flwyddyn ddiwethaf er mwyn gofalu am eu hiechyd, tra bod 8% wedi ceisio gofal iechyd preifat ar ran rhywun arall.

> "Arhosais 3 mlynedd am ben-glin newydd. Mae gan fy ngŵr i glefyd Alzheimer's a dwi'n gofalu amdano ... doeddwn i ddim yn medru cerdded. Doedd dim siâp ar y GIG – talais am ofal preifat er mwyn i mi fedru parhau i ofalu am fy ngŵr adref."

Dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a oedd wedi talu am driniaeth breifat eu bod wedi gwneud hynny oherwydd amseroedd aros hir am ofal y GIG, yn hytrach na bod hyn yn ddewis 'gwir'. Clywsom fod yr aros i weld gwasanaethau'r GIG am gyflyrau iechyd parhaus yn effeithio'n ddifrifol ar ansawdd bywydau llawer o bobl hŷn, tan eu bod yn talu am driniaeth trwy ddefnyddio eu cynilion, eu pensiynau neu gymryd benthyciadau. Dywedodd lleiafrif pryderus o bobl hŷn, er gwaethaf brys eu hanghenion, ni wnaeth gwasanaethau'r GIG eu gweld mewn pryd.

> "Aeth fy ngŵr [yn breifat] am symptomau cardiaidd. Cafodd ei gynghori gan y GIG ei fod yn achos brys/blaenoriaeth. Fodd bynnag, y cynharaf y byddai'n cael ei weld fyddai ymhen 18 mis. Aethom yn breifat ac fe'i gwelwyd o fewn dyddiau ac o fewn mis roedd ganddo stent a 2 angio-plasti ar gyfer clefyd 'triple vessel'. Pe baem wedi aros, byddai'n fwy na thebyg wedi cael trawiad ar y galon ac oherwydd safle'r rhydwelïau cul efallai na fyddai wedi goroesi."

Cyfnodau o oedi am ambiwlans ac mewn adrannau achosion brys

Mae mwy o bobl hŷn yn tynnu sylw at effaith amseroedd aros hir am ambiwlans a/neu am driniaeth mewn adrannau damweiniau ac achosion brys wrth i'r galw gynyddu ledled Cymru.

Mae'r heriau hyn yn deillio o ystod o faterion cymhleth a rhyng-gysylltiedig sy'n cynnwys pwysau difrifol ar y gweithlu, llif y cleifion drwy'r ysbytai, cyfyngiadau capasiti mewn gofal cymdeithasol ac oedi wrth ryddhau cleifion o'r ysbyty. Mae'r effeithiau'n cael eu teimlo gan bobl hŷn sy'n gorfod aros am gyfnodau hir, neu sy'n derbyn triniaeth mewn ardaloedd amhriodol.

Mae defnyddio dull strategol, traws-sector sy'n cynnwys y trydydd sector i gydlynu cefnogaeth i bobl hŷn i'w cadw'n annibynnol yn eu cartrefi cyn hired â phosibl ac i'w galluogi i ddychwelyd adref cyn gynted ag y byddant yn iach yn hanfodol i ddyfodol ein gwasanaethau iechyd.

Sicrhau gofal amserol o ansawdd da i bobl hŷn

Gall oedi wrth i bobl aros am gymorth gan wasanaethau gofal cymdeithasol effeithio ar urddas ac annibyniaeth pobl hŷn gan roi pwysau annerbyniol ar ofalwyr di-dâl.

Rydym yn annog Llywodraeth nesaf Cymru i:

- sicrhau bod gofal cymdeithasol yn cael ei ariannu fel bod pobl hŷn yn gallu cael y gofal sydd ei angen arnynt ar yr adeg iawn ac yn y lle iawn.
- ymrwymo i ddarparu adnoddau hirdymor ar gyfer y gwasanaethau cymorth gofalwyr fel y gall gofalwyr hŷn fwynhau ansawdd bywyd da ochr yn ochr â gofalu.
- sicrhau bod gwasanaethau gofal ar gael i bobl hŷn yn eu hiaith ddewisol.

Ni ellir gorbwysleisio rôl gofal cymdeithasol wrth ganiatáu i bobl hŷn fyw'n annibynnol a gydag urddas. Mae'r pwysau ar y system gofal cymdeithasol yng Nghymru yn golygu nad yw pobl hŷn yn aml yn cael y gofal sydd ei angen arnynt ar yr adeg y mae ei angen arnynt. Yn aml, nid yw'r gofal yn cael ei ddarparu mewn lle cyfleus chwaith. Gall oedi wrth drefnu gofal cymdeithasol hefyd olygu bod gofalwyr di-dâl yn cael eu gorfodi i weithio oriau sydd tu hwnt i'r hyn sy'n ddiogel ac yn iach. Mae angen newidiadau i sicrhau bod gofal ar gael i'r rhai sy'n dibynnu ar systemau gofal cymdeithasol sy'n gweithredu'n dda.

Mae'r nifer o bobl hŷn sydd angen gwasanaethau gofal cymdeithasol fel arfer yn fwy na'r boblogaeth iau. Mae gan Gymru gyfran uwch o bobl hŷn na gwledydd eraill y DU.

Rhagdybir erbyn 2035:

- Bydd nifer y bobl dros 65 oed nad ydynt yn gallu cyflawni o leiaf un gweithgaredd hunan-ofal wedi cynyddu 46% – o bosibl 120,000 o bobl eraill sydd angen gofal a chymorth.
- Bydd nifer y bobl hŷn sydd â salwch hirdymor wedi cynyddu 38%.
- Bydd nifer y bobl hŷn sy'n byw gyda dementia wedi cynyddu 64%.[6]

Felly, mae angen ffocws o'r newydd ar ofal cymdeithasol.

Yn ein Hadroddiad Arolwg Blynyddol 2025, dywedodd 19% o bobl hŷn eu bod wedi gofyn am, neu wedi cael cymorth gan, y gwasanaethau gofal cymdeithasol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.[7] Roedd y rhai sy'n ceisio cael mynediad at ofal cymdeithasol yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael trafferth cael bwyd ac eitemau hanfodol eraill, gyda thai anaddas, iechyd meddwl neu emosiynol gwael, casglu presgripsiynau, cael mynediad at arian parod, ynysu cymdeithasol, anghydfodau cymdogaeth a gallu arfer eu hawliau dynol (megis sicrhau cymorth gofal cymdeithasol a gofal seibiant pan fo angen).

Dywedodd mwy na hanner yr ymatebwyr ei bod hi'n anodd neu'n anodd iawn cael mynediad at y cymorth gofal cymdeithasol sydd ei angen arnynt. Yn aml, roedd hyn oherwydd oedi wrth geisio cael y cymorth 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 Cwympiadau."

Dywedodd ychydig dros hanner (52%) eu bod wedi derbyn y cymorth gofal cymdeithasol yr oedd ei angen arnynt, hyd yn oed os cymerodd hi amser hir mewn rhai achosion. O'r rhai a gafodd y gefnogaeth yr oedd ei angen arnynt, roedd yn amlwg faint o wahaniaeth oedd hyn yn ei wneud i annibyniaeth y person.

> "Cefais asesiad Therapi Galwedigaethol a arweiniodd at gefnogaeth ariannol ar gyfer rhai addasiadau yn fy nghartref."

Rhaid i les fod wrth wraidd gofal cymdeithasol i bobl hŷn. Mae angen ei gynnal drwy atal, ail-alluogi a darparu ymyrraeth gynnar lle bynnag y bo modd, beth bynnag fo'r lleoliad, a darparu gwasanaeth o ansawdd uchel fel y gellir hyrwyddo a chynnal annibyniaeth.

Pan fo angen gofal a chymorth, dylid eu darparu heb ddognu, a rhaid diwallu anghenion a aseswyd yn holistaidd, mewn perthynas â'r hyn sy'n bwysig i'r unigolyn.

Er mwyn cyflawni hyn, mae angen cefnogi'r gweithlu gofal cymdeithasol yn dda, er mwyn sicrhau eu bod yn weithlu gwybodus ac yn weithlu sy'n cael eu gwerthfawrogi, gyda gwerth a statws mewn cymdeithas, gyda gwerthoedd a rennir, yn mwynhau gyrfa foddhaol a chyflog deg, gyda hyblygrwydd a'r gallu i ddiwallu anghenion newidiol. Mae'n hanfodol bod lefelau staffio ar draws y sector gofal cymdeithasol yn cael eu gwella er mwyn lleihau'r oedi. Mae hyn yn golygu buddsoddi adnoddau yn y gweithlu gofal cymdeithasol.

Mae angen i ofal cymdeithasol fod yn hyblyg, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn canolbwyntio ar ganlyniadau i alluogi pobl hŷn i gynnal eu hannibyniaeth cyn hired â phosibl ac i wneud y pethau hynny sy'n bwysig iddynt. Dylai gofal cymdeithasol fod yn briodol, yn amserol ac yn hawdd ei gyrraedd, gyda lefel dda o gysondeb o ran y gwasanaethau a ddarperir a'r meini prawf sy'n galluogi pobl i ddefnyddio'r gwasanaeth.

Adnoddau i wasanaethau gofalwyr

Mae'n hanfodol bod ffocws o'r newydd ar gyllid cynaliadwy, tymor hwy ar gyfer gwasanaethau gofalwyr. Mae buddsoddi mewn gwasanaethau gofalwyr sydd â gofalwyr yn rhan o'u dyluniad o'r cychwyn cyntaf yn cyfrannu'n aruthrol at gyflawni ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ymyrraeth gynharach a gwasanaethau ataliol.

Mae angen i ofal cymdeithasol fod yn hyblyg, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn canolbwyntio ar ganlyniadau i alluogi pobl hŷn i gynnal eu hannibyniaeth cyn hired â phosibl ac i wneud y pethau

hynny sy'n bwysig iddynt. Dylai gofal cymdeithasol fod yn briodol, yn amserol ac yn hawdd ei gyrraedd, gyda lefel dda o gysondeb o ran y gwasanaethau a ddarperir a'r meini prawf sy'n galluogi pobl i ddefnyddio'r gwasanaeth.

Er gwaethaf ymgyrchoedd ymwybyddiaeth presennol ac ymdrechion parhaus i wella'r broses o adnabod gofalwyr di-dâl, mae hyn yn parhau i fod yn broblem. Gan fod llawer o bobl hŷn yn gweld eu rôl fel rhan annatod o'u perthynas â'r person sydd angen gofal, mae'n hanfodol bod mwy o ffocws ar adnabod yn gynharach.

Mae cael gwybodaeth a chyngor da yn gynnar yn helpu pobl hŷn i gadw'n iach ac yn lleihau dibyniaeth ar wasanaethau iechyd a gofal. Mae grwpiau a hybiau cymunedol yn ffynhonnell bwysig o gymorth a chefnogaeth cyn i bobl ystyried gofyn am help am ofal cymdeithasol. Felly, mae'n hanfodol bod Llywodraeth nesaf Cymru yn sicrhau bod cyllid ar gyfer gwasanaethau atal yn cael ei flaenoriaethu.

Dewis iaith

Nid yw llawer o'r oedolion hŷn sy'n derbyn gofal yng Nghymru yn siarad Saesneg fel eu hiaith gyntaf. Pan fyddant yn derbyn gofal, efallai na fyddwn nhw'n medru cyfathrebu'n agored gan ddefnyddio eu hiaith gyntaf, gan arwain at anawsterau cyfathrebu, teimladau o ynysu cymdeithasol a cholli hunaniaeth. Yn wir, efallai y byddant yn cael trafferth cyfathrebu problemau iechyd difrifol, ac efallai bydd hyn yn peryglu eu hiechyd neu eu bywyd – mae hyn yn broblem fawr ymhlith y rhai sy'n byw gyda dementia, a allai golli'r gallu i gyfathrebu yn Saesneg yn gyfan gwbl.

Felly, mae iaith yn chwarae rhan annatod yn y ddarpariaeth gofal ac ni ddylid ei ystyried fel 'rhywbeth ychwanegol' mewn lleoliadau gofal yn unig.

Ar hyn o bryd, mae polisi Llywodraeth Cymru ar ddefnyddio iaith wrth ddarparu gofal yn canolbwyntio'n bennaf ar y Gymraeg. Mae'r cynllun 'Mwy na geiriau yn unig' (2022-27) yn pwysleisio'r angen i sicrhau bod anghenion iaith siaradwyr Cymraeg yn cael eu diwallu yn y maes iechyd a gofal cymdeithasol, yn unol ag egwyddorion Mesur y Gymraeg (Cymru) 2011.[8]

Mae'n cefnogi'r defnydd o'r 'cynnig gweithredol' ar gyfer y Gymraeg, sy'n golygu bod gwasanaethau gofal yn cael eu cynnig yn Gymraeg heb i'r unigolyn orfod gofyn. Mae hyn yn sicrhau bod 'anghenion pobl yn cael eu deall a'u diwallu a bod y rhai sy'n cael mynediad at wasanaethau gofal yn gallu dibynnu ar gael eu trin gyda'r urddas a'r parch y maent yn eu haeddu.'[9]

Mae Age Cymru yn credu bod yn rhaid i Lywodraeth Cymru weithio gydag Arolygiaeth Gofal Cymru ac awdurdodau lleol i sicrhau bod y 'cynnig gweithredol' o wasanaethau Cymraeg yn cael ei wneud ym mhob lleoliad sy'n darparu gofal. Mae hyn yn golygu rhoi hwb i nifer y siaradwyr Cymraeg yn y gweithlu gofal, yn ogystal â chreu rhaglenni addysgol i rannu'r Gymraeg ymhlith dysgwyr. Mae hefyd yn golygu datblygu systemau monitro mwy trylwyr i warantu bod pob oedolyn hŷn yn cael cynnig gwasanaethau gofal drwy gyfrwng y Gymraeg o'r pwynt cyswllt cyntaf.

Mae Age Cymru hefyd yn credu y dylai Llywodraeth Cymru annog darparwyr gofal i gymryd camau i ddarparu gwasanaethau gofal mewn ieithoedd heblaw Saesneg a Chymraeg os oes angen, ac os fydd hi'n bosib gwneud hynny.

Mynd i'r afael â thlodi pensiynwyr

Mae angen i bobl hŷn gael diogelwch ariannol.

Rydym yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i:

- ddefnyddio dull rhagweithiol gan sicrhau bod pobl hŷn yn derbyn y budd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt.
- darparu cymorth wedi'i dargedu i bobl hŷn mewn argyfwng ariannol.

Cynyddu buddsoddiad i annog manteisio ar fudd-daliadau

Dylai pobl hŷn fwynhau incwm rheolaidd sy'n eu galluogi i fyw'n gyfforddus ac i gymryd rhan mewn cymdeithas. Dylai pobl hŷn gael ymreolaeth ariannol a diogelwch ac ni ddylai fod yn rhaid iddynt brofi gostyngiad dramatig yn eu safon byw wrth iddynt heneiddio.

I'r rhan fwyaf o bobl hŷn yng Nghymru, mae 'incwm' yn cwmpasu ystod o wahanol ffynonellau ariannol, waeth a yw rhywun yn bensiynwr ai peidio. Mae'r ffynonellau hyn yn cynnwys Pensiwn y Wladwriaeth, pensiynau gweithle, budd-daliadau lles a hawliau, a chyflogau o gyflogaeth â thâl.

Mae'r argyfwng costau byw parhaus wedi bod yn ergyd greulon i bobl hŷn. Er bod chwyddiant wedi gostwng yn raddol ers 2022, mae poblogaeth hŷn Cymru yn dal i deimlo effeithiau'r argyfwng costau byw: ym mis Mai 2025, roedd 1 o bob 6 o bobl hŷn yng Nghymru yn byw mewn tlodi incwm cymharol.[10] Mae hyn yn cael ei adlewyrchu yn yr hyn y mae pobl hŷn yn ei ddweud wrth Age Cymru: yn ystod y misoedd diwethaf, rydym wedi clywed sut mae hyd yn oed y rhai nad ydynt yn wynebu anawsterau ariannol difrifol yn poeni am dalu biliau cynyddol. 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.

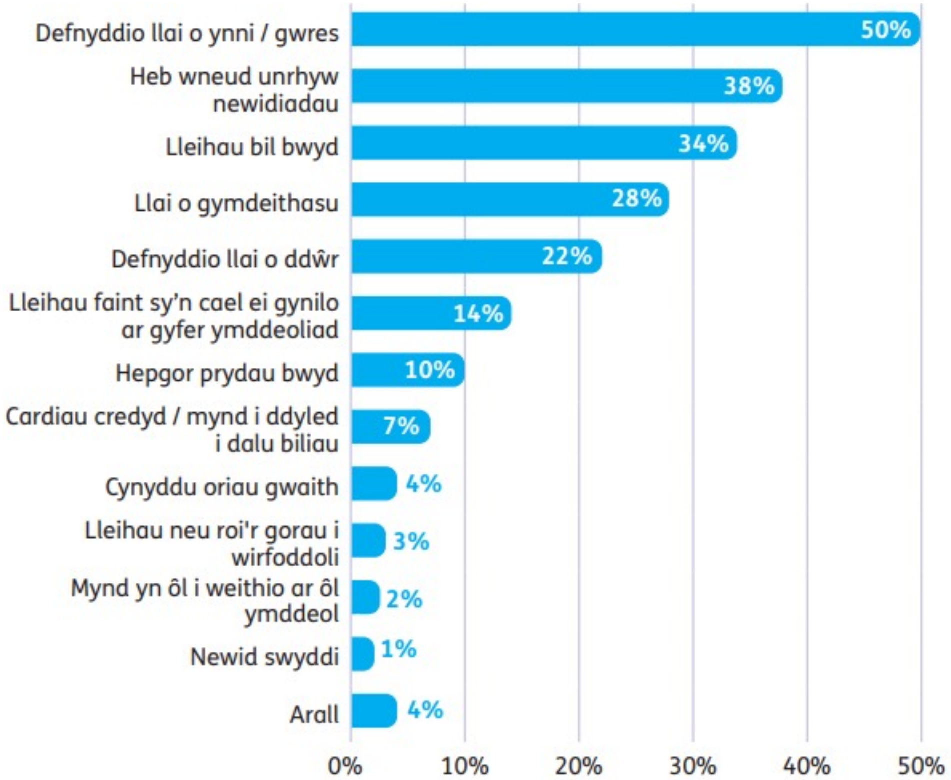
> "Mae costau popeth yn mynd i fyny ac mae'r llywodraeth yn torri budd-daliadau, mae fy iechyd meddwl wedi gwaethygu'n ofnadwy."

Gellir gwneud mwy i annog pobl hŷn i geisio cymorth ariannol gan y llywodraeth. Mae angen buddsoddiad ychwanegol i wneud y mwyaf o fudd-daliadau pobl hŷn yng Nghymru, gan sicrhau eu bod yn derbyn yr arian y mae ganddynt hawl iddo a dylai Llywodraeth Cymru fuddsoddi adnoddau ychwanegol mewn gwasanaethau cynghori achrededig er mwyn cefnogi hyn.

Darparu cymorth ariannol wedi'i dargedu

Yn ein harolwg, roedd 46% o bobl hŷn yn teimlo fod costau byw yn her dros y 12 mis diwethaf. Fel y llynedd, costau byw oedd yr ail her fwyaf cyffredin ymhlith ymatebwyr – er bod y gyfran wedi gostwng 2% ers 2024.

Dywedodd bron i ddwy ran o dair (62%) o'r bobl hŷn eu bod wedi gwneud newidiadau yn ystod y 12 mis diwethaf er mwyn sicrhau y byddai ganddyn nhw ddigon o arian i fyw. Mae'r graff isod yn dangos y newidiadau y bydd pobl hŷn yn eu gwneud i sicrhau bod ganddyn nhw ddigon o arian.[11]



Dywedodd sawl person eu bod bellach yn parhau i weithio yn hytrach nag ymddeol, tra bod eraill yn dychwelyd i'r gwaith ar ôl ymddeol. Mae rhai hefyd yn mynd i ddyled gyda chardiau credyd, neu'n tynnu arian allan o'u pensiynau neu gynilion ymddeol yn gynnar er mwyn talu am bethau angenrheidiol. Yn olaf, clywsom am rai pobl a oedd yn prynu llai o fwyd neu hyd yn oed yn hepgor prydau bwyd, tra bod cwpl o ymatebwyr wedi dweud eu bod wedi dechrau prynu fitaminau rhad ac yn eu bwyta yn lle prydau bwyd.

"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 ostyngol yn yr archfarchnad. Rydyn ni bob amser yn ofalus gyda'n harian, rydyn ni'n ddyledus iawn i gwmnïau cardiau credyd, ac rydyn ni bob amser yn gordynnu. Mae'n anghynaladwy."

"Mae'n drychineb. Rydw i'n becso'n ofnadwy drwy'r amser. Methu gweld dyfodol."

Cymorth i'r rhai sy'n wynebu argyfwng ariannol

Rydym yn pryderu bod y Gronfa Cymorth yn ôl Disgresiwn (DAF) yn methu â chefnogi pobl hŷn sy'n profi caledi ariannol yn effeithiol. Er mai eu nod yw darparu cymorth brys, mae'r meini prawf cymhwysedd yn gul iawn ac mae'r cymorth ariannol sydd ar gael yn gyfyngedig. O ganlyniad, ychydig iawn o bobl hŷn sy'n gymwys i gael cymorth, ac mae'r data diweddaraf yn dystiolaeth o hyn. Rhwng Ebrill ac Awst 2025, derbyniodd y rhai rhwng 30 a 39 oed gyfanswm o £2,663,000 o Daliadau Cymorth Brys (EAPs) a £1,619,000 o Daliadau Cymorth Unigol (IAPs). Derbyniodd y rhai rhwng 16 a 29 £1,677,000 a £1,659,000 o EAPs ac IAPs yn y drefn honno a derbyniodd y rhai sy'n 70 oed a hŷn £54,000 o EAPs a £101,000 o IAPs.

Mae angen sefydlu dull mwy arbenigol o ddarparu arian ar gyfer pobl hŷn mewn argyfwng pan maen nhw'n profi caledi.

Gwasanaethau trafnidiaeth dibynadwy

Mae gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus a chymunedol yn cysylltu pobl hŷn â gweithgareddau a gwasanaethau cymdeithasol yn eu cymunedau. Mae toriadau i lwybrau bysiau a gwasanaethau annibynadwy yn effeithio'n anghymesur ar bobl hŷn, gan gynyddu problemau sy'n gysylltiedig ag ynysu a lleihau ansawdd bywyd. Rhaid clywed lleisiau pobl hŷn mewn ymgynghoriadau ar gynlluniau sy'n ymwneud â thrafnidiaeth.

Gofynnwn i Lywodraeth nesaf Cymru i:

- ddarparu rhwydwaith trafnidiaeth integredig sy'n diwallu anghenion pobl hŷn.
- gwasanaethu cymunedau trwy ddarparu cysylltiadau trafnidiaeth gyhoeddus rheolaidd, dibynadwy a hygyrch.
- cyd-gynhyrchu cysylltiadau trafnidiaeth â chymunedau, awdurdodau lleol a darparwyr trafnidiaeth fel y gall pobl hŷn gael mynediad at gymunedau, gweithgareddau cymdeithasol a chyfleusterau gofal iechyd.

Mae trafnidiaeth gyhoeddus a chymunedol yn hanfodol ar gyfer annibyniaeth a lles pobl hŷn. Mae gwasanaethau dibynadwy yn cadw cymunedau'n gysylltiedig ac yn sicrhau mynediad at adnoddau hanfodol.

Yn ein hadroddiad Arolwg Blynyddol 2025, roedd pobl yn wynebu heriau a oedd yn gysylltiedig 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 o drafnidiaeth. Disgrifiodd sawl ymatebydd wasanaethau trafnidiaeth cyhoeddus fel 'gwael', gan nodi nad oedd bysiau'n rheolaidd, bod llwybrau bysiau'n cael eu torri a bod y gwasanaethau presennol yn annibynadwy.

> "Mae bysiau'n annibynadwy. Dydych chi ddim yn medru dibynnu arnyn nhw wrth fynd i apwyntiadau iechyd oherwydd gallai defnyddio'r bysiau olygu cyrraedd yn hwyr a cholli'r apwyntiad."

Pan fydd trafnidiaeth yn brin, mae'r risgiau o ynysu ac unigrwydd yn cynyddu. Mae trafnidiaeth dda yn galluogi pobl hŷn i brynu bwyd, mynychu apwyntiadau meddygol, cael mynediad at arian, talu biliau a chynnal cyswllt cymdeithasol - elfennau sylfaenol o fywyd boddhaol a ddylai fod yn ganolog i bolisi trafnidiaeth.

Mae’r cynllun teithio ar fws am ddim wedi bod yn amhrisiadwy wrth helpu pobl hŷn yng Nghymru i barhau i fod yn weithgar ac yn annibynnol, ac mae’n rhaid iddo barhau i gael ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru.

Fodd bynnag, mae gwasanaethau bysiau lleol yn parhau i fod yn agored i doriadau gwariant a phenderfyniadau masnachol. Rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru weithio gydag awdurdodau lleol i gynnal rhwydwaith fysiau cynaliadwy ledled Cymru a datblygu cynlluniau wrth gefn i ddiogelu gwasanaethau dan fygythiad.

Adroddwyd bod heriau trafnidiaeth yn ein harolwg blynyddol yn effeithio ar bob ardal awdurdod lleol, gan gynnwys cymunedau gwledig a threfol. Mae pobl hŷn yn tynnu sylw at ansawdd gwasanaeth sy’n dirywio’n gyson, gan bwysleisio’r angen brys am weithredu.

Un mater a ddaeth i’r amlwg yn yr arolwg gan ymatebwyr oedd diffyg gwasanaethau bws gyda’r nos ac ar ddydd Sul a Gwyliau Banc.

“Gyda dim ond un bws yr awr, dim bysiau ar ôl 7pm a dim bysiau ar ddydd Sul na gwyliau’r 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.”

Dywedodd 17% o’r ymatebwyr eu bod yn defnyddio trenau yn rheolaidd. Fodd bynnag, mae’r rhai sy’n gwneud hynny yn dweud bod prisiau rheilffordd yn gallu bod yn ddrud iawn a bod trenau’n cael eu canslo neu bod cyfnodau hir o oedi yn aml yn atal pobl rhag defnyddio trenau yn gyfan gwbl. Mae angen integreiddio gwasanaethau rheilffyrdd a bysiau presennol yn well.

“Rydw i wedi dechrau defnyddio’r trên dros y misoedd diwethaf, gan fy mod yn teimlo bod y profiad gyda threnau newydd Valley Lines wedi gwella’n sylweddol, er eu bod yn gallu bod yn eithaf drud.”

“Nid yw’r trên yn rhedeg yn ddigon cyson ac mae wedi cael ei ganslo pan rydw i wedi ei ddefnyddio. Ddim yn brofiad da.”

Dywedodd 82% o’r bobl wnaeth ymateb ein hadroddiad Arolwg Blynyddol mai un o’u prif ddulliau o deithio yw eu car eu hunain, sydd 8% yn fwy na’r llynedd. Mewn rhai ardaloedd, y car yw’r unig opsiwn gan nad oes unrhyw wasanaethau 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.”

Nododd 33% o bobl mai cerdded oedd un o'u prif ddulliau o drafnidiaeth. Ymhlith yr heriau a nodwyd roedd ffyrdd prysur, palmentydd wedi'u cynnal yn wael, parcio ar balmentydd a'r perygl a achosir gan feiciau trydan ac e-sgwteri.

> "Ar ôl llawdriniaeth ar fy llygaid, dros y chwe blynedd diwethaf mae fy ngolwg wedi gwaethygu [...] Mae hyd yn oed cerdded i'r blwch post lleol yn golygu fy mod yn wynebu llawer o heriau a rhwystrau. Mae llawer mwy o bobl yn meddwl bod parcio ar balmentydd yn addas ac mae'r ffyrdd yn rhy brysur i osgoi'r ceir yn hawdd. Mae beiciau trydan a sgwteri yn mynd i fyny ac i lawr yr un llwybr heb ystyried pobl eraill.."

Mae mynediad digonol i wasanaeth cludo'r ysbyty hefyd yn bwysig i bobl hŷn. Yn ein harolwg blynyddol, clywsom sut mae toriadau i wasanaethau yn cynyddu'r pellter y mae'n ofynnol i bobl deithio er mwyn derbyn gofal iechyd. Dywedodd pobl hŷn mewn ardaloedd gwledig bod yn rhaid iddynt deithio pellteroedd ar gyfer gofal iechyd sylfaenol. Mae hyn yn aml yn golygu bod angen iddyn nhw deithio mewn car, hyd yn oed os byddai'n well ganddynt ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.

Cysylltu pobl â'u cymunedau

Gofynnwn i Lywodraeth nesaf Cymru i:

- sicrhau bod cymunedau ledled Cymru'n hygyrch ac yn gynhwysol ar gyfer pob person hŷn, a'u bod yn bodloni Deddf Cydraddoldeb 2010.
- sicrhau bod polisïau cynllunio'n cefnogi datblygiadau cymunedau sy'n gyfeillgar i oedran.

Cymunedau hygyrch a chynhwysol

Mae mynd allan i siopa, defnyddio gwasanaethau a mwynhau gweithgareddau lleol yn bwysig oherwydd eu bod yn galluogi pobl i fyw bywydau iach, heini a chymdeithasol. Gall palmentydd sydd mewn cyflwr gwael a diffyg toiledau hygyrch a seddi cyhoeddus atal pobl hŷn rhag cymryd rhan mewn bywyd cymunedol gan waethygu problemau sy'n gysylltiedig ag ynysigrwydd ac unigrwydd.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn cynnwys set o nodau cenedlaethol gan gynnwys 'Cymru o gymunedau cydlynol' a ddisgrifir fel 'cymunedau deniadol, hyfyw, diogel a chysylltiedig da'.[12]

Roedd Cyfrifiannell Gymunedol Age Cymru yn galluogi pobl hŷn yng Nghymru i asesu pa mor gyfeillgar yw eu cymuned i oedran.[13] Mae cymuned sy'n gyfeillgar i oedran yn addas ac yn grymuso pobl o bob oedran, gyda chyfleusterau sy'n helpu pobl i fwynhau iechyd, lles ac ansawdd bywyd. Dangosodd y Cyfrifiannell fod llawer o bobl hŷn yn wynebu rhwystrau sylweddol yn yr amgylchedd adeiledig bob dydd. Soniodd pobl am fynediad gwael i doiledau cyhoeddus, palmentydd anwastad, palmentydd wedi'u rhwystro gan geir a diffyg seddi cyhoeddus mewn cymunedau. Gall strydoedd diogel a hygyrch, lleoedd i gyfarfod i gymdeithasu sy'n hawdd eu cyrraedd ar drafnidiaeth gyhoeddus a chymunedol, a seddi cyhoeddus digonol, goleuadau stryd a thoiledau cyhoeddus yn ein cymunedau i gyd helpu i hwyluso cydlyniant cymdeithasol.

Gall diffyg palmentydd diogel roi cyfyngiadau difrifol ar ryddid symud a symudedd pobl hŷn. Gall palmentydd sydd mewn cyflwr gwael neu sy'n llawn heriau beryglu diogelwch ac annibyniaeth pobl hŷn a chynyddu'r risg o gwympiadau. Mae angen mwy o ymdrech i sicrhau bod palmentydd yn cael eu cynnal yn dda ac yn cael eu cadw'n rhydd o geir a rhwystrau fel ceir wedi'u parcio.

Er mwyn annog teithio llesol, mae'n bwysig bod digon o ddarpariaeth o seddi cyhoeddus a lleoedd i orffwys mewn cymunedau.

> "Dydw i ddim yn hoffi mynd allan oherwydd rydw i'n ofni cwympo."

Dydy’r palmentydd ddim mewn cyflwr da, ac mae yna rwystrau sy’n peryglu diogelwch ac annibyniaeth pobl hŷn, ac sy’n cynyddu’r perygl o gwympo. Mae angen rhagor ac ymdrech er mwyn sicrhau bod palmentydd yn cael eu cynnal yn dda, a rhwystro ceir rhag parcio arnyn nhw, a chael gwared ar rwystrau eraill.

> “Mae gen i symudedd cyfyngedig ar adegau. Mae angen palmentydd a ffyrdd diogel arna i, digonedd o seddi glân a hygyrch, toiledau glân a hygyrch, ac mae angen bod pobl yn deall beth mae ‘hygyrch’ yn ei olygu.”

Er mwyn annog teithio llesol, mae’n bwysig bod digon o ddarpariaeth o seddi cyhoeddus a lleoedd i orffwys mewn cymunedau.

Mater amlwg arall yw’r diffyg toiledau cyhoeddus a allai rwystro pobl rhag mynd allan. Mae Age Cymru yn falch o fod wedi ymuno ag amrywiaeth o sefydliadau o bob cwr o Gymru sydd wedi cyfrannu at yr adroddiad newydd: ‘Toiledau Cyhoeddus yng Nghymru’. [14]

Mae absenoldeb toiledau yn gorfodi llawer o bobl hŷn i gyfyngu ar yr amser maen nhw’n treulio oddi cartref, neu i osgoi gadael eu cartref yn gyfan gwbl – gan effeithio ar eu gallu i fyw bywydau heini a chymdeithasol. Rydym wedi clywed sut mae rhai pobl yn dadhydradu’n fwriadol cyn gadael y tŷ, gan beryglu eu hiechyd.

> “Mae gen i broblem gyda fy ngholuddyn ac ar adegau mae angen i mi ddefnyddio’r tŷ bach ar frys. Yn ystod misoedd y gaeaf, pan mae’r cyngor yn cau’r toiledau cyhoeddus, mae’n anodd i mi fynd allan oherwydd rydw i’n poeni am ddiffyg toiledau, sy’n gwaethygu’r cyflwr, felly dwi’n gorfod aros adref.”

Roedd 6% o’r bobl wnaeth ymateb i arolwg blynyddol 2025 yn dweud nad ydyn nhw’n teimlo’n ddiogel yn eu cymunedau. Roedd pobl yn poeni am ymddygiad gwrthgymdeithasol, trosedd a diffyg presenoldeb ymddangosiadol gan yr heddlu.

Gall ofn trosedd ac ymddygiad gwrthgymdeithasol olygu fod pobl hŷn yn ynysig ac yn ofni gadael eu cartrefi, yn enwedig ar ôl iddi dywyllu.

> “Rydw i’n poeni am fynd allan ar adegau penodol o’r dydd, dydw i ddim yn teimlo’n ddiogel wrth fynd allan ar fy mhen fy hun.”

Mynediad cynhwysol at wasanaethau a gwybodaeth

Ni ddylid gadael neb ar ôl yn yr oes ddigidol.

Rydym yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i:

- sicrhau mynediad teg i wasanaethau a gwybodaeth all-lein ac ar-lein.
- diogelu ac ehangu rôl hanfodol gwasanaethau'r llyfrgelloedd er mwyn cynnwys cynhwysiant digidol a gwasanaethau pwysig eraill ar gyfer pobl hŷn.
- sicrhau bod uwchsgilio pobl hŷn yn fwy cyffredin er mwyn darparu sgiliau digidol, a sicrhau bod gwasanaethau uwchsgilio'n cael eu darparu ar draws yr economi.

Mynediad at wybodaeth a gwasanaethau

Dylai fod gan bobl hŷn sy'n cael eu hallgau'n ddigidol fynediad deg at wasanaethau a gwybodaeth. Mae angen cefnogi pobl hŷn i ddysgu a chynnal sgiliau digidol.

Yn Arolwg Blynyddol 2025 Age Cymru, pan ofynnom i bobl am eu profiadau o ddod o hyd i wybodaeth am gymorth a gwasanaethau:

- Dywedodd 47% o'r ymatebwyr eu bod yn ei chael hi'n hawdd neu'n hawdd iawn cael gafael ar wybodaeth am gymorth a gwasanaethau.
- Dywedodd 42% nad ydyn nhw'n ei chael hi'n hawdd nac yn anodd.
- Dywedodd 10% eu bod yn ei chael hi'n anodd neu'n anodd iawn.

Mater allweddol a nodwyd gan lawer o ymatebwyr oedd yr anallu i gysylltu â darparwyr gwasanaeth dros y ffôn. Dywedodd pobl ei bod yn aml yn anodd dod o hyd i rifau cyswllt a, pan fydd rhifau o'r fath ar gael, fel arfer disgwylir i'r galwr aros am amser hir cyn i rywun ateb.

> "Anaml y byddaf yn ei chael hi'n bosibl siarad â rhywun i ddatrys pethau, gorfod siarad â chyfrifiadur [...] Yn aml gan gwmnïau ddim rhifau ffôn ac rydw i'n cael fy nghynghori i fynd ar-lein, sydd ddim yn helpu."

Dywedodd llawer o ymatebwyr fod gallu siarad â pherson am eu hanghenion cymorth yn fwy defnyddiol na mynd trwy wasanaethau ar-lein neu 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 eraill am yr anhawster i wybod ble i chwilio am wybodaeth ddibynadwy ar-lein.

> "Gall fod yn rhwystredig chwilio am wybodaeth ar-lein gan fod llawer iawn o opsiynau ac mae dod o hyd i wefan ag enw da yn anodd. Nid yw bot sgwrsio byth yn ateb y cwestiwn yn iawn, felly rwy'n dechrau ar-lein ac yna'n ffonio – er bod dod o hyd i rifau ffôn yn gallu bod yn brofiad rhwystredig."

Cynhwysiant digidol

Rydym hefyd yn aml yn clywed gan bobl hŷn am yr anawsterau wrth gadw i fyny â newidiadau technolegol:

> "Mae technoleg yn newid mor gyflym rydw i'n cael fy ngadael ar ôl. Yn enwedig yn y gweithle. Mae'r systemau technoleg gwybodaeth yn newid yn gyson ac mae mwy yn cael eu hychwanegu, ac mae hyn yn bygwth fy ngallu i barhau i weithio."

Rhaid diogelu ac ymestyn rôl hanfodol gwasanaethau llyfrgell wrth hwyluso cynhwysiant digidol i sicrhau bod gwasanaethau o'r fath yn hygyrch i bobl hŷn. Rhaid i awdurdodau lleol ddarparu gwasanaethau llyfrgell gyhoeddus digonol, a thrwy hynny gydymffurfio â'u dyletswydd statudol. Dylid canolbwyntio hefyd ar normaleiddio'r angen parhaus am uwchsgilio sgiliau digidol a brwydro yn erbyn yr ymdeimlad o gywilydd sy'n bodoli ymhlith y rhai sydd heb sgiliau o'r fath.

Problem dechnolegol arall sy'n wynebu llawer o bobl hŷn yng Nghymru yw mynediad at wasanaethau bancio. Dros y degawd diwethaf, mae nifer y canghennau banciau yng Nghymru wedi gostwng o 560 i 159.[15] Er ei bod yn bwysig cydnabod bod llawer o bobl hŷn yn gallu defnyddio gwasanaethau bancio ar-lein, nid yw nifer sylweddol yn gallu gwneud hynny, neu maen nhw'n teimlo'n fwy diogel neu'n fwy cyfforddus yn defnyddio gwasanaethau personol. Yn ein hadroddiad, soniodd sawl person hŷn am eu rhwystredigaeth at ddisgwyliadau llythrennedd digidol o ran bancio.

> "Rydw i'n ymweld â'r banc lleol ac oll mae pawb yn dweud yw bod angen i fi fynd ar-lein. Does gen i ddim syniad sut!"

Un o'r prif resymau dros amharodrwydd pobl i ddefnyddio bancio ar-lein yw ofn sgamiau. Dywedodd nifer fawr o ymatebwyr arolwg 2025 eu bod yn pryderu am faint a chymhlethdod y sgamiau maen nhw'n eu gweld yn rheolaidd, yn enwedig ar-lein. Mae sgamiau ar-lein sy'n targedu pobl hŷn yn gyffredin yn cynnwys:

- **Sgamiau rhamant:** mae'r rhain yn tueddu i dargedu pobl hŷn oherwydd eu bod yn fwy tebygol o brofi unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.
- **Sgamiau buddsoddi:** y rhagdybiaeth yma yw bod gan bensiynwyr yr arian a'r amser i wneud buddsoddiadau, a bod pobl hŷn yn llai craff yn ddigidol ac felly'n llai tebygol o adnabod sgam.
- **Sgamiau testun:** Rydym wedi gweld cynnydd mewn sgamiau testun sy'n honni bod y derbynnydd yn gymwys i gael budd-daliadau (ffug) Llywodraeth y DU, yn aml yn ymwneud â newidiadau i'r Taliad Tanwydd Gaeaf i bobl hŷn. Ym mhob achos, mae'r testun yn cynnwys dolen i wefan ffug, lle mae'r dioddefwr yn nodi ei fanylion mewn ffurflen.

Trwy Bartneriaeth Cymru yn Erbyn Sgamiau (WASP), mae Age Cymru wedi dod yn ymwybodol bod masnachwyr twyllodrus hefyd yn aml yn hysbysebu ar-lein, gan gynnwys trwy'r cyfryngau cymdeithasol.[16] Unwaith eto, mae masnachwyr twyllodrus yn tueddu i dargedu pobl hŷn yn amlach, yn seiliedig ar y rhagdybiaethau bod a) ganddyn nhw fwy o incwm gwaredadwy, a b) eu bod yn barod i gredu unrhyw beth, eu bod yn ddryslyd neu'n fregus ac felly'n llai tebygol o fynd ar drywydd achosion o waith o ansawdd gwael neu anghyfreithlondeb llwyr.

Yn yr un modd, mae Age Cymru wedi clywed gan bobl hŷn nad ydynt yn teimlo'n hyderus wrth ddefnyddio ffonau clyfar oherwydd y risg uwch o gael eu heffeithio gan sgam. Mae ffonau clyfar yn rhoi mynediad cyflymach i unigolion i gyfryngau cymdeithasol, e-byst a phorwyr rhyngrwyd, sydd, er eu bod yn ddefnyddiol, hefyd yn golygu eu bod nhw'n fwy tebygol o gael eu heffeithio gan sgamiau. Yn yr un modd, rydym wedi clywed am dwyllwyr sy'n defnyddio codau QR i ddenu dioddefwyr i wefannau lle maent yn cael eu perswadio i rannu eu manylion personol neu fanylion eu banc.

Fodd bynnag, dim ond un rhwystr yw sgamiau ymhlith y pethau sy'n atal pobl hŷn rhag cael eu cynnwys yn ddigidol. Elfen arall yw fforddiadwyedd. Dylid trin mynediad i'r rhyngrwyd fel gwasanaeth cyfleustodau, ac eto ar hyn o bryd mae nifer cynyddol o bobl hŷn yn hepgor band eang yn gyfan gwbl oherwydd y gost.[17] Mae'n bwysig cydnabod y gost sylweddol o fynd ar-lein i rai pobl hŷn a sicrhau nad oes unrhyw un wedi'i eithrio'n ddigidol ar sail fforddiadwyedd. Mae'n bwysig hefyd rhoi hwb i ymwybyddiaeth o argaeledd tariffau cymdeithasol.[18]

Cadw'n gynnes gartref

Mae cadw'n gynnes yn hanfodol er mwyn i ni heneiddio'n iach, yn ddiogel ac yn gyffyrddus. Ond mae nifer o bobl hŷn yng Nghymru'n byw mewn cartrefi sy'n ddychrynllyd o oer yn ystod y gaeaf, ac mae gwresogi'r cartrefi hyn yn ddrud.

Mae angen sicrhau bod pobl hŷn yn medru gwresogi eu tai'n hyderus.

Mae angen bod pobl hŷn yn hyderus eu bod nhw'n medru cadw'n gynnes heb orfod mynd heb bethau hanfodol..

Rydym yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i:

- gynyddu buddsoddiad mewn cynlluniau fel Rhaglen Cartrefi Cynnes Nyth, a mynediad at gynlluniau o'r fath.
- ehangu cefnogaeth mewn argyfwng er mwyn sicrhau nad yw pobl hŷn yn cael eu gadael heb system wresogi sy'n gweithio na chyflenwad o ddŵr poeth.
- gwella prosesau diogelu yn erbyn sgamiau a masnachwyr twyllodrus sy'n gweithredu yn y sector ynni cartref.

Mae cadw'n gynnes gartref yn bwysig i bobl o bob oedran, ond mae'n arbennig o bwysig i bobl hŷn, oherwydd ei fod yn anoddach i'w cyrff i reoleiddio tymheredd. Bydd y rhan fwyaf o bobl hŷn hefyd yn treulio mwy o amser dan do na chenedlaethau iau, felly mae'n bwysig eu bod yn gallu teimlo'n gynnes gartref heb boeni am filiau gwresogi. Mae hyn yn arbennig o wir yn ystod misoedd y gaeaf.

> "Dydyn ni ddim yn medru fforddio cynnau'r gwres am fwy na chwpwl o oriau pob dydd yn ystod y gaeaf. Roeddwn ni'n oer eleni. Mae bwyd ffres yn foethusrwydd. Rydyn ni'n bwyta bwyd o'r silff ddisgownt yn yr archfarchnad. Rydyn ni'n ofalus gyda'n harian, rydyn ni mewn dyled i gwmnïau cardiau credyd, ac mae ein cyfrif ni'n ddyledus drwy'r amser. Mae'n anghynaladwy."

Mae prisiau tanwydd yn parhau i fod yn faich trwm ar lawer o bobl hŷn yng Nghymru, gan arwain at lefel uchel o dlodi tanwydd ymhlith grwpiau oedran hŷn (h.y. pan fydd costau tanwydd uchel yn golygu bod arian yn cael ei ailgyfeirio o gostau hanfodol eraill). Mae hyn yn rhannol oherwydd anghenion ynni uwch pobl hŷn, ond hefyd oherwydd bod pobl hŷn yn fwy tebygol o fyw mewn eiddo hŷn, llai effeithlon o ran ynni (Cymru sydd â'r stoc dai hynaf a lleiaf effeithlon yn Ewrop).[19] Adroddodd amcangyfrifon modelu tlodi tanwydd ar gyfer Cymru ym mis Hydref 2024 fod aelwydydd sy'n byw mewn eiddo hŷn yn fwy tebygol o ddioddef tlodi tanwydd, gyda 33% o'r rhai sy'n byw mewn tai a adeiladwyd cyn 1919 yn profi tlodi tanwydd.[20]

Roedd pethau'n waeth i aelwydydd pensiynwyr sengl heb blant, gyda 43% ohonynt mewn tlodi tanwydd ar hyn o bryd. Mae grwpiau oedran hŷn hefyd yn fwy tebygol o gael eu heffeithio, gyda 44% o aelwydydd lle mae'r HRP dros 75 oed yn profi tlodi tanwydd.[21]

“Mae ein biliau gwresogi ddwywaith y gost yr oedden nhw ychydig flynyddoedd yn ôl, ac mae’r holl filiau yn cynyddu - bwyd, treth gyngor, yswiriant ac ati. Ond nid yw ein hincwm yn cynyddu ac mae ein cynilion yn cael eu bwyta i ffwrdd gan chwyddiant a chyfraddau llog isel.”

Mae Age Cymru yn cefnogi ehangu Rhaglen Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru (Nyth). Credwn hefyd fod angen i feini prawf cymhwysedd ‘argyfwng’ gael eu cyhoeddi’n ehangach, a bod angen i aseswyr Nyth gael eu gwneud yn ymwybodol o’r meini prawf hyn wrth gynnal asesiadau ar gartrefi.

Ar yr un pryd, rydym yn ymwybodol o’r risgiau sy’n gysylltiedig â masnachwyr twyllodrus yn y sector ôl-ffitio ynni cartrefi, yn enwedig y rhai sy’n manteisio ar raglenni a reoleiddir yn ysgafn fel ECO4 Llywodraeth y DU a Chynllun Inswleiddio Prydain Fawr.[22] Am y rheswm hwn, rydyn ni’n annog Llywodraeth Cymru i weithio gyda lluoedd yr heddlu a rhanddeiliaid perthnasol eraill er mwyn cryfhau dulliau o ddiogelu unigolion rhag sgamiau ynni cartref.

Cyfeiriadau

[1] Stats Cymru (2021) Amcanestyniadau poblogaeth yn ôl blwyddyn ac oedran
https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Projections/National/2021-based/2021basedpopulationprojections-by-year-age

[2] Llywodraeth Cymru (2021) Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio
https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-10/cymru-o-blaid-pobl-hn-ein-strategaeth-ar-gyfer-cymdeithas-syn-heneiddio.pdf

[3] Llywodraeth Cymru (2025) Llesiant Cymru
https://www.llyw.cymru/llesiant-cymru-2025-cymru-iachach-html

[4] Age Cymru (2025) Beth sy'n bwysig i chi? Profiadau cyfredol pobl dros 50 oed yng Nghymru
http://agecymru.cymru/siteassets/documents/policy/annual-survey/beth-syn-bwysig-i-chi-profiadau-cyfredol-pobl-dros-50-oed-yng-nghymru---medi-2025.pdf

[5] GIG 111 Cymru: Cwestiynau cyffredin am eich Meddyg Teulu
https://111.wales.nhs.uk/localservices/gpfaq/?locale=cy&term=A

[6] Steve Milsom a Ceri Breeze (2020) Rebalancing Social Care: A report on Adult Services
https://www.adss.cymru/en/blog/post/delivering-transformation-grant-programme-2019-20-rebalancing-social-care-a-report-on-adult-services

[7] Age Cymru (2025) Beth sy'n bwysig i chi? Profiadau cyfredol pobl dros 50 oed yng Nghymru
http://agecymru.cymru/siteassets/documents/policy/annual-survey/beth-syn-bwysig-i-chi-profiadau-cyfredol-pobl-dros-50-oed-yng-nghymru---medi-2025.pdf

[8] Llywodraeth Cymru (2022) Mwy na geiriau llyw.cymru Cynllun Pum Mlynedd, 2022-27
https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2022-07/mwy-na-geiriau-cynllun-gweithredu-2022-2027.pdf

[9] Gofal Cymdeithasol Cymru (2025) Polisi a deddfwriaeth
https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/defnyddior-gymraeg-yn-y-gweithle/polisi-a-deddfwriaeth

[10] Work and Pensions Committee (12 May 2025) Pensioner Poverty: challenges and mitigations - Oral evidence 'Wales' pensioner poverty approach examined by MPs in Cardiff'
https://committees.parliament.uk/event/24198

[11] Age Cymru (2025) Beth sy'n bwysig i chi? Profiadau cyfredol pobl dros 50 oed yng Nghymru
http://agecymru.cymru/siteassets/documents/policy/annual-survey/beth-syn-bwysig-i-chi-profiadau-cyfredol-pobl-dros-50-oed-yng-nghymru---medi-2025.pdf

[12] Llywodraeth Cymru (2015) Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015: yr hanfodion
https://www.llyw.cymru/deddf-llesiant-cenedlaethaur-dyfodol-cymru-2015-yr-hanfodion-html

[13] Age Cymru (2020) Canfyddiadau allweddol y Gyfrifiannell Gymunedol
https://www.agecymru.wales/siteassets/documents/policy/community-calculator-2020/community-calculator---welsh.pdf

[14] Ymgyrch o amgylch Toiledau Cyhoeddus (2025) Toiledau Cyhoeddus yng Nghymru
https://www.agecymru.cymru/siteassets/documents/toiledau-cyhoeddus-yng-nghymru-2025.pdf

[15] Josh Wilson (2025) 'Bank branch closures: is your local bank closing?', Which?, 23 Mai 2025
https://www.which.co.uk/money/banking/switching-your-bank/bank-branch-closures-is-your-local-bankclosing-ayYyu4i9RdHy

[16] Partneriaeth Cymru yn Erbyn Sgamiau (2025)
https://www.agecymru.cymru/ein-gwaith/rhwydweithiau/partneriaeth-cymru-yn-erbyn-sgamiau/

[17] Independent Age (2023) Older people struggling to pay for broadband at risk of further financial losses
https://www.independentage.org/news-media/press-releases/older-people-struggling-to-pay-for-broadband-at-risk-of-further-financial

[18] Ofcom (2025) Tariffau cymdeithasol: Pecynnau band eang a ffôn rhatach
https://www.ofcom.org.uk/phones-and-broadband/saving-money/social-tariffs

[19] Age Cymru (2020) EnvisAGE Rhifyn 14: Goleuni ar gynhwysiant ariannol pobl hŷn. Erthygl gan Matthew Brindley, Gofal a Thrwsio Cymru: Gwella cartrefi a newid bywydau i bobl hŷn yng Nghymru. Age Cymru | EnvisAGE
https://www.agecymru.cymru/siteassets/documents/policy/envisage/envisage14_cymraeg_web.pdf

[20] Llywodraeth Cymru (2025) Amcangyfrifon tlodi tanwydd wedi'u modelu ar gyfer Cymru: ym mis Hydref 2024
https://www.llyw.cymru/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-wediu-modelu-ar-gyfer-cymru-ym-mis-hydref-2024

[21] Llywodraeth Cymru (2025) Amcangyfrifon tlodi tanwydd wedi'u modelu ar gyfer Cymru: ym mis Hydref 2024
https://www.llyw.cymru/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-wediu-modelu-ar-gyfer-cymru-ym-mis-hydref-2024

[22] Consumer Rights (2025) Are government ECO grants a scam?
https://www.consumer-rights.org/eco/are-government-eco-grants-a-scam/

Cysylltwch â ni

Age Cymru
Tŷ'r Mariners
Llys Trident
Heol Ddwyrain Moors
Caerdydd CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555
E-bost: publicaffairs@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'r Mariners, Llys Trident, Heol Ddwyrain Moors, Caerdydd CF24 5TD.
© Age Cymru 2026.