

# Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2013-2023



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

[www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk)



Byw'n Hirach, Heneiddio'n Dda



Gwneud Cymru yn lle gwych i dyfu'n hen ynddo



# Cynnwys

<b>Gweledigaeth</b>	<b>ii</b>
<b>Rhagair</b>	<b>iii</b>
<b>Cyflwyniad</b>	<b>1</b>
<b>Pennod 1 – Adnoddau Cymdeithasol</b>	<b>6</b>
<b>Pennod 2 – Adnoddau Amgylcheddol</b>	<b>12</b>
<b>Pennod 3 – Adnoddau Ariannol</b>	<b>16</b>
<b>Atodiad 1: Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru – Hanes</b>	<b>21</b>
<b>Atodiad 2: Rhaglen newid Llywodraeth Cymru ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol</b>	<b>22</b>
<b>Atodiad 3: Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru</b>	<b>26</b>

# Gweledigaeth

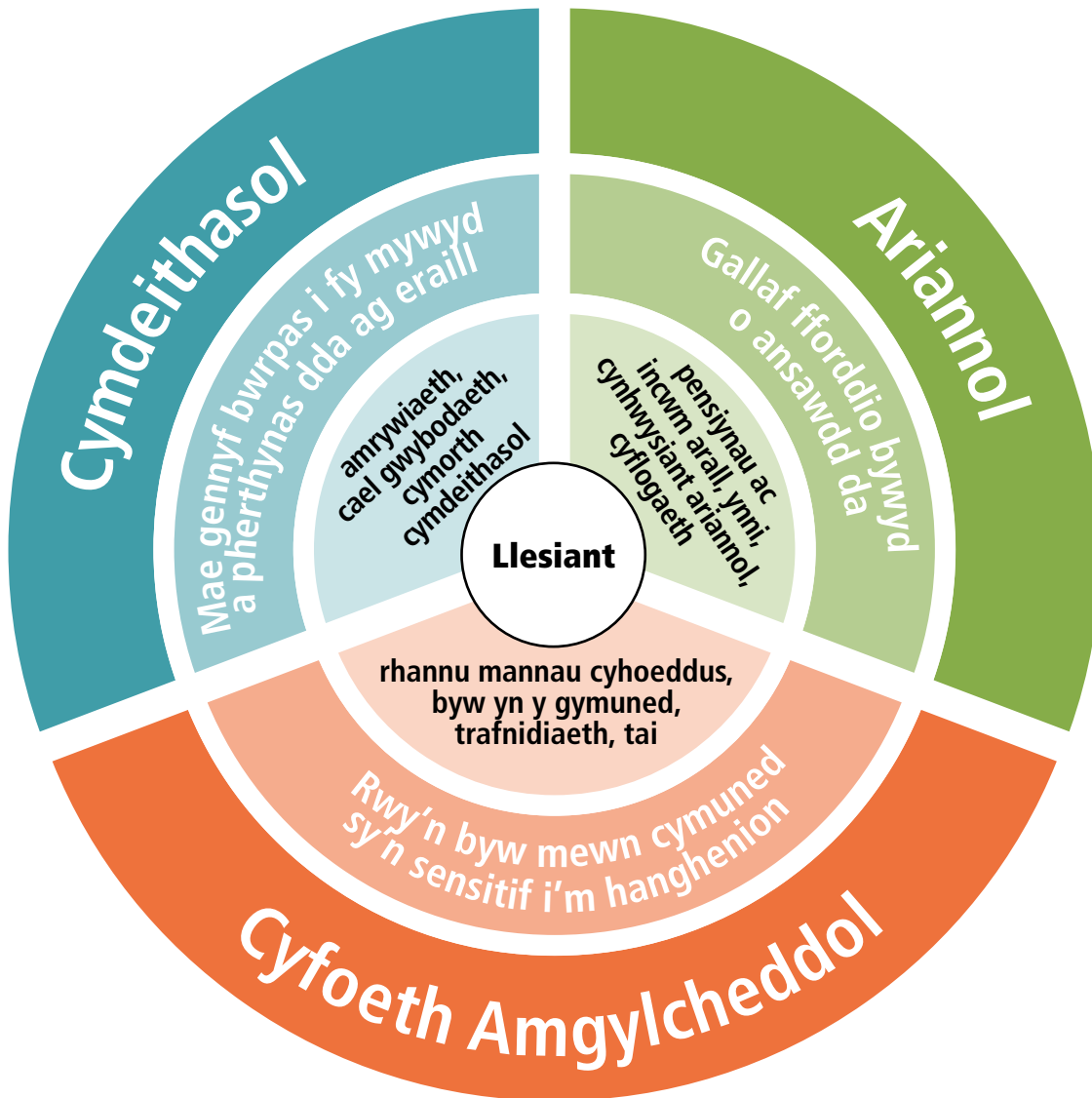
Bod pobl yng Nghymru yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi, waeth beth fo'u hoedran

Bod gan bob person hŷn yng Nghymru yr adnoddau cymdeithasol, amgylcheddol ac ariannol sydd eu hangen arnynt i ymateb i'r cyfleoedd a'r heriau a wynebant.

Mae llesiant yn gysyniad eang. Mae'n cynnwys ffactorau megis pa mor fodlon yw pobl ar eu bywydau'n gyffredinol, ymreolaeth (ymdeimlad o reolaeth dros eich bywyd), a diben (ymdeimlad o ddiben mewn bywyd)<sup>1</sup>.

Mae meithrin llesiant a gwydnwch yn beth buddiol i unigolion ac i gymdeithas, gan leihau dibyniaeth a gwella iechyd cyffredinol.

## Yr elfennau allweddol ar gyfer creu bywyd o ansawdd da



<sup>1</sup> MICHAELSON J. ac eraill Measuring Well-being: A guide for practitioners. Llundain: New Economics Foundation, 2012  
<http://www.nef-consulting.co.uk/services/wellbeingmeasurement/>



## Rhagair

Yn 2003 lansiodd Llywodraeth Cymru y Strategaeth gyntaf i Bobl Hŷn yng Nghymru. Roedd hwn yn gyflawniad arloesol, a gafodd gydnabyddiaeth eang. Mae llawer wedi'i wneud ers hynny i wella bywydau pobl hŷn.

Dylai pobl hŷn ddisgwyl eu bod yn gallu cymryd rhan lawn mewn cymdeithas fel y mynnont, gan gynnwys cyfrannu at fywyd cymunedol a theuluol, dylanwadu ar benderfyniadau a sicrhau bod eu hanghenion wedi'u diwallu.

Mae fy natganiad llesiant, sydd wedi'i anelu at bobl y mae angen gofal a chymorth arnynt ac at ofalwyr y mae angen cymorth arnynt, yn datblygu'r egwyddor llesiant hon ac yn disgrifio'r canlyniadau pwysig o ran llesiant a ddatblygwyd ar y cyd â nifer o unigolion a sefydliadau. Mae'n bwysig bod egwyddor llesiant yn rhan o wead ein holl waith.

Fel grŵp, mae pobl hŷn yr un mor amrywiol ag unrhyw grŵp arall ac mae eu profiadau unigol o fynd yn hen yng Nghymru wedi cael eu ffurfio gan ddigwyddiadau yn ystod eu bywydau yn ogystal â'r ffordd y maent yn byw heddiw.

Fodd bynnag, mae yna dir cyffredin - mae pobl hŷn yn dweud wrthym fod cael diben a gwerth yn eu bywydau, ynghyd ag ymreolaeth, yn bwysig. Maent hefyd yn dweud wrthym fod cyflawni hyn yn aml y tu hwnt i'w cyrraedd. Mae'r cyfraniadau amrywiol y mae pobl hŷn yn eu gwneud, yn economaidd ac yn gymdeithasol, yn werthfawr, a dim ond drwy ddileu rhwystrau y gellir manteisio i'r eithaf arnynt.

Mae pobl hŷn wedi bod yn rhan o'r gwaith o ddatblygu'r trydydd cam o'r Strategaeth o'r cychwyn. Dros y 10 mlynedd nesaf bydd y Strategaeth yn canolbwyntio ar sicrhau bod gan bobl hŷn yng Nghymru yr adnoddau sydd eu hangen arnynt i ymateb i'r heriau a'r cyfleoedd a wynebant. Nod y cam hwn o'r Strategaeth yw gwella ansawdd bywyd pobl hŷn mewn ffyrdd sy'n mynd y tu hwnt i'r agenda iechyd a gofal cymdeithasol draddodiadol.

*Gwenda Thomas*

**Gwenda Thomas AC / AM**

Y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol

# Cyflwyniad

## Bydd cam 3 o'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru: Byw'n Hirach, Heneiddio'n Dda yn rhychwantu'r 10 mlynedd o 2013 i 2023.

Mae cymdeithas sy'n heneiddio yn nodwedd barhaol o'n cymdeithas fodern. Mae angen cydweithio a chroesawu realiti'r sefyllfa hon o ran y cyfleoedd a'r heriau a ddaw yn ei sgil.

### Yr her sy'n wynebu Llywodraeth Cymru dros y deng mlynedd nesaf yw:

- creu Cymru lle mae cyfranogiad llawn o fewn cyrraedd pob person hŷn a lle mae ei gyfraniad yn cael ei gydnabod a'i werthfawrogi;
- datblygu cymunedau sy'n ystyriol o oedran tra'n sicrhau bod gan bobl hŷn yr adnoddau sydd eu hangen arnynt i fyw;
- sicrhau bod cenedlaethau o bobl hŷn yn y dyfodol yn barod ar gyfer cyfnod hwyrach yn eu bywydau drwy eu hannog i gydnabod y newidiadau a'r gofynion y gallant eu hwynebu a pharatoi ar gyfer hynny ymlaen llaw.

Ein gweledigaeth, a amlinellir ar dudalen ii, yw sicrhau bod Cymru yn lle gwych i fynd yn hen ynddo. Mae meithrin llesiant a gwydnwch yn beth buddiol i unigolion ac i gymdeithas, gan leihau dibyniaeth a gwella iechyd cyffredinol. Mae'r cysyniad o lesiant yn un cymhleth, yn sicr. Mae'r strategaeth hon yn arddel y farn bod yn rhaid i bobl hŷn gael yr adnoddau sydd eu hangen arnynt i ymateb i'r heriau a wynebant, er mwyn cael diben a rheolaeth yn eu bywydau. Mae angen gwneud mwy na lleddfau effaith amodau sy'n llesteirio hyn; mae'n rhaid i ni hefyd greu amodau lle y gall pobl hŷn ffynnu<sup>2</sup>.

Rôl Llywodraeth Cymru yw pennu cyfeiriad polisi, cyflwyno'r achos dros newid a chreu strwythurau a all ddarparu gwasanaethau wedi'u gweddnewid. Dim ond drwy ymrwymiad ar y cyd yn y sectorau statudol, preifat a gwirfoddol i lunio gwasanaethau sy'n sensitif i'w hanghenion y gellir gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl hŷn.

Yr ymagwedd hon - awydd i wella llesiant cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol er budd pobl a chymunedau Cymru - sydd wrth wraidd penderfyniad Llywodraeth Cymru i wneud datblygu cynaliadwy yn brif egwyddor drefniadol. Mae'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru: Byw'n Hirach, Heneiddio'n dda yn enghraifft o'r ymagwedd hon. Mae'n rhoi neges glir mai dim ond drwy ymdrech ar y cyd ac ymrwymiad ar ran pob un o adrannau Llywodraeth Cymru a'n partneriaid y gellir cyflawni'r gwelliannau o ran llesiant pobl hŷn.

Credwn fod y cysyniad ehangach o lesiant ar gyfer pobl hŷn a amlinellir yma yn ategu'r diffiniad cyfreithiol a geir yn y Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant ac yn Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl y GIG. Mae'r diffiniadau hynny yn cyfeirio at bobl sy'n wynebu risg ac y mae angen cymorth arnynt.

<sup>2</sup> The challenge of defining well-being Dodge, Daly, Huyton, & Sanders  
www.internationaljournalofwell-being.org 230

# Sut y datblygwyd y cam hwn o'r Strategaeth

O'r cychwyn, mae pobl hŷn wedi bod yn rhan o'r gwaith o ddatblygu'r cam hwn o'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru. Cafodd y broses o ddatblygu'r ddogfen ymgynghori a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2012 ei llywio gan farn dros 2,000 o bobl hŷn a gasglwyd mewn holiaduron ac mewn grwpiau ffocws. Cyflwynodd dros 100 o unigolion a sefydliadau ymatebion manwl i'r ymgynghoriad.

Mae cam 3 yn adeiladu ar sylfeini a chyflawniadau 10 mlynedd gyntaf y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn. Ceir rhagor o wybodaeth am gamau 1 a 2 yn **Atodiad 1**. Mae copïau o'r strategaethau cynharach, y Papur Ymgynghori ar gam 3 a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2012 ac adroddiad ar ymatebion i'r ymgynghoriad ar gael yn [www.cymru.gov.uk](http://www.cymru.gov.uk) (chwiliwch am y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn) neu gellir gwneud cais i gael copïau papur ohonynt.

## Yr hyn y bydd y cam hwn o'r Strategaeth yn ei wneud, a'r hyn na fydd yn ei wneud.

Mae'r Strategaeth yn anelu at fynd i'r afael â'r rhwystrau a wynebier gan bobl hŷn yng Nghymru heddiw ac at sicrhau bod llesiant o fewn cyrraedd pawb. Fel pawb arall, mae pobl hŷn yn disgwyl eu bod yn gallu cymryd rhan lawn mewn cymdeithas fel y mynnont – gan gynnwys cyfrannu at fywyd cymunedol a theuluol, dylanwadu ar benderfyniadau a sicrhau bod eu hanghenion wedi'u diwallu. Mae'r cyfraniadau amrywiol y mae pobl hŷn yn eu gwneud, yn economaidd ac yn gymdeithasol, yn werthfawr a dim ond drwy ddileu rhwystrau y gellir manteisio i'r eithaf arnynt.

### Gellir crynhoi'r hyn a ddywedodd pobl hŷn wrthym yn y tri datganiad hyn:

Mae gen i ymdeimlad o ddiben a chydberthnasau da.

Rwy'n byw mewn cymuned sy'n ystyriol o'm hanghenion.

Gallaf fforddio bywyd o ansawdd da.

Mae'r datganiadau hyn wedi helpu i lywio'r datganiad diweddar am lesiant gan y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol.

Mae'r strategaeth hon yn nodi tri phrif faes â blaenoriaeth ar gyfer gweithredu: adnoddau cymdeithasol, adnoddau amgylcheddol ac adnoddau ariannol. Fodd bynnag, mae'n cydnabod hefyd fod iechyd corfforol a meddyliol da, ffactorau ffordd o fyw, mynediad at wybodaeth a chynghor, cydraddoldeb ac amrywiaeth, anghenion iaith a pharatoi ar gyfer cyfnod hwyrach mewn bywyd yn faterion pwysig ym mhob un o'r meysydd hyn â blaenoriaeth.

Mae iechyd corfforol a meddyliol da yn cyfrannu'n fawr at lesiant cyffredinol. Bydd diwallu anghenion cymdeithasol, amgylcheddol ac ariannol pobl hŷn yng Nghymru yn cyfrannu at welliannau iechyd mewn ffyrdd sy'n ategu ymyriadau presennol, megis rhoi'r gorau i smygu, imiwneiddio, bwyta'n iach a rhaglenni ymarfer corff.

O blith y rhai sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, mae pobl hŷn yn grŵp sylweddol, ac mae hyn i'w ddisgwyl gan fod achosion o glefydau cronig, problemau symud a phroblemau â'r synhwyrâu yn cynyddu gydag oedran. Mae gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn cydnabod maint yr her ac mae gan Lywodraeth Cymru gyfres o bolisiau a strategaethau pwysig sy'n helpu pobl sydd ag anghenion iechyd a gofal cymdeithasol. Nid yw'r Strategaeth hon yn ceisio ailddatgan yr ymrwymïadau hyn na dyblygu rhaglenni newid.

Mae cydnabyddiaeth gynyddol o werth datblygu modelau gwasanaethau sy'n rhoi'r dinesydd wrth wraidd y modelau hynny ac sy'n ceisio diogelu a chefnogi pob cyfle i fyw'n annibynnol. **Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy** yw gweledigaeth a rhaglen Llywodraeth Cymru ar gyfer gweddnewid y ffordd y darperir gwasanaethau cymdeithasol. Bydd **Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn darparu'r fframwaith rheoleiddio ar gyfer cyflawni'r newid hwn.

Nodir gweledigaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau'r GIG yn **Law yn Llaw at Iechyd** ac mae'n seiliedig ar roi cleifion wrth wraidd gwasanaethau cymunedol. Mae'n rhoi atal, ansawdd a thryloywder wrth wraidd gofal cymdeithasol ac mae'n cydnabod yr heriau a wynebir gan y gwasanaethau iechyd o ganlyniad i gynnydd yn y boblogaeth hŷn, anghydraddoldebau mewn iechyd a niferoedd cynyddol o bobl sydd â chyflyrau cronig. Ceir rhagor o wybodaeth am ymrwymïadau Llywodraeth Cymru i wella iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn yn **Atodiad 2**.

Dywedodd pobl hŷn wrthym fod ansawdd eu bywyd yn aml yn cael ei beryglu gan rwystrau cymdeithasol, amgylcheddol ac ariannol. Nod y cam hwn o'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru yw gwella ansawdd bywyd pobl hŷn mewn ffyrdd sy'n mynd y tu hwnt i'r agenda iechyd a gofal cymdeithasol draddodiadol gan fynd i'r afael â gwahaniaethu, diffyg cyfleoedd i fyw bywydau bodlon, tlodi ac amgylcheddau sy'n arwain at ddibyniaeth ac allgáu.

Bydd **Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn rhoi un Ddeddf i Gymru sy'n dwyn ynghyd ddyletswyddau a swyddogaethau awdurdodau lleol mewn perthynas â gwella llesiant pobl y mae angen gofal a chymorth arnynt a gofalu'r y mae angen cymorth arnynt. Gwella llesiant economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol pobl a chymunedau yw diben y cynlluniau arfaethedig ar gyfer **Bil Datblygu Cynaliadwy**.

Mae'r canllawiau statudol presennol yn rhoi pwerau i Awdurdodau Lleol yng Nghymru hyrwyddo neu wella llesiant o dan **Ddeddf Llywodraeth Leol 2000**.

Mae Llywodraeth Cymru yn cynnig y dylid annog mwy o gydweithredu ac integreiddio ymhlith gwasanaethau cyhoeddus fel y disgrifir nhw yn Gweithio Gyda'n Gilydd dros Gymru: Gweithlu'r Gwasanaeth Cyhoeddus a Cydamcanu a Chydymdrechu.

## Sut y caiff y Strategaeth hon ei gweithredu

Mae'r ddogfen hon yn amlinellu ein gweledigaeth, y canlyniadau yr ydym am eu cyflawni a dangosyddion lefel uchel o lwyddiant. Caiff gweledigaeth y Strategaeth ei rhoi ar waith drwy gyfres o gynlluniau cyflawni manwl a mesuradwy sy'n cael eu hadolygu'n rheolaidd. Caiff y cyntaf o'r rhain ei ddatblygu drwy ymgysylltu ymhellach, a'i gyhoeddi erbyn diwedd 2013.

Bydd y cynlluniau cyflawni yn cynnwys amserlen o gamau penodol i'w cymryd gan Lywodraeth Cymru a'n partneriaid er mwyn sicrhau gwelliant mesuradwy yn llesiant pobl hŷn yng Nghymru. Byddant yn cynnwys mesurau a dangosyddion penodol.

Caiff hyn ei lywio gan y fframwaith canlyniadau cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol sy'n datblygu a fframweithiau perthnasol eraill a bydd yn gyson â hwy.



# Sut y caiff effaith y Strategaeth hon ei mesur

Mae pob un o'r penodau canlynol yn amlinellu rhai o'r dangosyddion y byddwn yn eu monitro er mwyn mesur effaith y strategaeth. Mae rhai yn bodoli eisoes, ond bydd angen datblygu eraill. Bydd Llywodraeth Cymru yn gyfrifol am sicrhau'r canlynol –

- **atebolrwydd** h.y. bod yr adroddiadau yn cael eu paratoi gan y sefydliad cyfrifol fel y'i nodwyd;
- **coladu'r** wybodaeth a geir yn yr adroddiadau i fonitro'r ffordd y caiff y strategaeth ei gweithredu a'i heffaith:
- **lledaenu** gwybodaeth ledled Cymru er mwyn llywio arfer.

Bydd ail fersiwn o **fonitor Llesiant Pobl Hŷn** yn dwyn ynghyd ddata ac yn cyflwyno adroddiad ar y cynnydd cyffredinol a wneir. Mae Llywodraeth Cymru eisoes yn casglu cryn dipyn o ddata ar boblogaeth, ond nododd cam 1 a cham 2 a'r argraffiad cyntaf o'r monitor fylchau amlwg. Fel rhan o'r gwaith o ddatblygu'r ail argraffiad byddwn yn blaenoriaethu'r broses o ddod o hyd i ffyrdd o lenwi'r bylchau hynny.

## Datblygiadau polisi a mentrau sydd ar droed

- Ymchwilio i ddatblygu **Datganiad Hawliau Pobl Hŷn yng Nghymru**
- Datblygu rhaglen **Heneiddio'n Dda yng Nghymru**, o dan arweiniad Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Ei thair blaenoriaeth gyntaf yw Cymunedau sy'n ystyriol o Oedran ac ystyriol o Ddementia ac Atal a Rheoli Cwmpadau a Thoresgyrn (ceir gwybodaeth bellach yn **Atodiad 3**).
- Rhaglen trawsnewid gofal cymdeithasol drwy **Wasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy a Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)**. Mae'r Bil hefyd yn cynnwys cynigion i roi hawliau gofalwyr i'r bobl y maent yn gofalu amdanynt.
- Nod y **Rhaglen Heneiddio'n Iach** yw diwallu anghenion iechyd pobl hŷn a chaiff ei chyflawni gan Age Cymru ar ran Llywodraeth Cymru. Mae arian wedi'i gymeradwyo tan fis Mawrth 2016.
- Datblygu rhaglen o **Archwiliadau Iechyd** i bobl dros 50 oed, o dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru er mwyn cefnogi a grymuso pobl i gael mwy o reolaeth dros eu hiechyd a'u llesiant.
- Fy **Mywyd mewn Cartref** – rydym yn datblygu cyfres o ddangosyddion a mesurau perfformiad i fonitro'r ffordd y caiff y rhaglenni hyn eu cyflawni ac mae cymeradwyaeth y Gweinidog wedi'i hystyngi tan 2015.
- Cynigion ar gyfer **Bil Datblygu Cynaliadwy** – er mwyn gwella llesiant economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol pobl a chymunedau, annog barn hirdymor ar y penderfyniadau a wnawn nawr er mwyn gwella llesiant neu ansawdd bywyd yng Nghymru i'r eithaf.
- Mae'r **Strategaeth ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru** wedi cael ei hadnewyddu a chaiff ei chyhoeddi yn ystod Wythnos y Gofalwyr ym mis Mehefin 2013.
- Mae Byrddau Iechyd Lleol, Ymddiriedolaethau'r GIG a'u partneriaid mewn awdurdodau lleol wedi datblygu **Strategaethau Gwybodaeth i Ofalwyr ac Ymgynghori** o dan **Fesur Strategaethau Gofalwyr (Cymru) 2010**.
- Y Dreth Gyngor – caiff 330,000 o gartrefi eu helpu wrth i Lywodraeth Cymru ariannu'r diffyg o ran budd-daliadau
- Bydd y **Cynllun Gweithredu ar gyfer Trechu Tlodi** yn ystyried tlodi ymhlith pensiynewyr.
- Ymrwymiad parhaus i ariannu **Gofal a Thrwsio**.



# Pennod 1: Adnoddau Cymdeithasol

Mae iechyd corfforol a meddyliol da yn ffactor pwysig sy'n cyfrannu at lesiant unigolion. Mae pwysigrwydd byw'n iach wedi cael cryn sylw, ond mae llai o gydnabyddiaeth o bwysigrwydd cael mynediad rheolaidd at weithgareddau a rhwydweithiau cymdeithasol.

Yn ystod cyfnod datblygu'r Strategaeth hon, dywedodd pobl hŷn wrthym eu bod yn aml yn teimlo eu bod ar y cyrion, a bod eu cyfraniad yn cael ei danbriso weithiau. Mae pobl hŷn yn nodi bod dod o hyd i ffyrdd o helpu pobl hŷn i chwarae rhan bwysig mewn cymdeithas, ymgymryd â gwaith â thal neu waith di-dâl, rhannu eu gwybodaeth a'u profiad, a chael eu gwerthfawrogi gan eraill yn hollbwysig i'w llesiant. Mae teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi, eich parchu a'ch bod yn gallu cyfrannu yn agweddau pwysig ar ddull gweithredu sy'n sicrhau ansawdd bywyd ac yn atal neu'n gohirio'r angen am wasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol sylweddol.

Mae canran y dynion a menywod sy'n yfed mwy na'r terfynau wythnosol a argymhellir wedi cynyddu<sup>3</sup>. Mae angen dybryd bellach i fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau ymhlith pobl hŷn.

Mae pobl hŷn yn grŵp mawr ac amrywiol, sy'n cyfrif am draean o boblogaeth Cymru. Fel grŵp o bobl, maent mor amrywiol ag unrhyw grŵp oedran arall ac mae eu hanghenion wedi'u pennu gan amrywiaeth eang o ffactorau gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i iechyd corfforol, anghenion gofal a chymorth, ble maent yn byw, beth yw eu hunaniaeth (megis ethnigrwydd, gofynion iaith, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol). Fodd bynnag, mae yna dir cyffredin.

## Dyma a ddywedodd pobl hŷn wrthym:

- Mae teimlo eu bod yn perthyn yn bwysig.
- Mae cael rhywbeth i'w wneud a theimlo bod ar bobl eraill eu hangen a'u bod yn gynhyrchiol yn gwneud iddynt deimlo'n well.
- Gall gwybodaeth a chyingor sydd ar gael pan fo'u hangen alluogi pobl hŷn i gael gafael ar wasanaethau a manteisio ar gyfleoedd. Gall un pwynt mynediad i wasanaethau helpu defnyddwyr i ddod o hyd i'w ffordd drwy systemau cymhleth o ddarpariaeth gwasanaethau.
- Mae'n bwysig bod gofalwyr yn cael cymorth fel y gallant gymryd rhan mewn gweithgareddau, meithrin cydberthnasau, gweithio a chydbwyso eu hanghenion eu hunain â'u rôl fel gofalwr.

## Mae'r dystiolaeth yn dangos y canlynol:

- Mae oedolion hŷn sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a hamdden yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn teimlo'n dda. Mae cysylltiad rhwng cydberthnasau cymdeithasol da ac effeithiau cadarnhaol ar iechyd unigolyn.
- Mae bod yn egniol yn gorfforol yn diogelu iechyd, ac mae iechyd corfforol da yn gwneud cyfraniad pwysig i lesiant cyffredinol.
- Mae cysylltiad rhwng bod yn unig neu'n ynysig a phroblemau iechyd a marwolaeth gynnar. Mae'r risgiau yn sylweddol, yr un peth â risgiau smygu a dwywaith yn fwy na gordewdra.
- Mae ynysu yn achosi iselder ac yn gwneud pobl hŷn yn fwy agored i gamdriniaeth.
- Mae'r agwedd gymdeithasol ar fwyta yn bwysig ac mae tystiolaeth bod cysylltiad rhwng byw ar eich pen eich hun a deiet gwael. Yng Nghymru mae 43% o bobl 75 oed a throsodd yn byw ar eu pen eu hunain – dwy ran o dair o fenywod ac un rhan o dair o ddynion.

Mae ymchwil a gomisiynwyd gan sefydliadau gofalwyr yn awgrymu y gall gofalu am rywun gael effaith niweidiol ar iechyd corfforol, emosiynol a meddyliol gofalwyr, yn enwedig gofalwyr hŷn. Dengys Cyfrifiad 2011 fod 370,230 o bobl yn darparu gofal di-dâl yng Nghymru. Bydd llawer o'r bobl sy'n derbyn gofal yn bobl hŷn, ac mae llawer o ofalwyr eu hunain dros 50 oed. Mae canran uwch o ofalwyr yng Nghymru nag yn Lloegr<sup>4</sup>.

## Pa ganlyniadau rydym am eu cyflawni erbyn 2023?

**Cyfranogiad cymdeithasol** – Mae pobl hŷn yn cael gwell ansawdd bywyd, yn byw bywydau cymdeithasol llawn (os dymunir hynny) ac mae unigedd ac ynysu cymdeithasol diangen yn cael eu lleihau i'r eithaf. Ni chaiff pobl hŷn eu cam-drin.

**Amrywiaeth** – ni wahaniaethir yn erbyn pobl hŷn oherwydd eu hoedran, ac nid ydynt yn profi gwahaniaethu lluosog ar sail rhyw, ethnigrwydd, anabledd, crefydd a chred, na chyfeiriadedd rhywiol, yn ogystal ag oedran.

**Cael gafael ar wybodaeth** – mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyingor ar wasanaethau a chyfleoedd, ac nid ydynt o dan anfantais wrth wneud hynny.

**Dysgu a gweithgareddau** – mae pobl hŷn yn cael cyfleoedd i fod yn rhan o ddysgu gydol oes a gweithgareddau cymdeithasol priodol eraill.

**Heneiddio'n iach** – mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o allu byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau.



<sup>4</sup> sef 12.1 y cant o'r boblogaeth (y ganran ar gyfer Cymru a Lloegr gyda'i gilydd oedd 10.3 y cant). Ers 2001, bu cynnydd o tua 30,000 o bobl sy'n darparu gofal di-dâl yng Nghymru, sef cynnydd o 3 y cant yn y ganran sy'n darparu gofal. Nid oedd dadansoddiad yn ôl oedran grŵp o gyfrifiad 2011 ar gael ar adeg cyhoeddi.

	<b>Materion</b>	<b>Byddwn yn monitro'r dangosyddion canlynol</b>	<b>Pa bolisi a strategaeth a fydd yn helpu i gyflawni'r canlyniadau hyn?</b>
<p><b>Cyfranogiad cymdeithasol</b> – Mae pobl hŷn yn cael gwell ansawdd bywyd, yn byw bywydau cymdeithasol llawn (os dymunir hynny), ac mae unigedd ac ynysu cymdeithasol diangen yn cael eu lleihau i'r eithaf. Ni chaiff pobl hŷn eu cam-drin.</p>	<p>Nid yw pobl hŷn yn unig nac wedi'u hynysu'n gymdeithasol.</p> <p>Nid oes neb yn cael ei atal rhag cael cysylltiadau cymdeithasol a chydbertnasau cadarnhaol oherwydd eu hoedran.</p> <p>Cymorth cymunedol.</p> <p>Caiff achosion o gam-drin pobl hŷn eu hatal a chaiff pobl hŷn sydd mewn perygl o gael eu cam-drin eu diogelu.</p> <p>Diwallu anghenion Pobl Hŷn sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau</p> <p>Cymorth i ofalwyr gwirfoddol di-dâl</p> <p>Diwallu anghenion y rhai sy'n eiddil neu sydd â dementia</p> <p>Cymorth mewn profedigaeth</p>	<p>Caiff mesurau unigedd ac ymgysylltu eu nodi yng nghynllun gweithredu'r strategaeth<sup>5</sup>.</p> <p>Cyfran y bobl sy'n cytuno bod 'pobl yn y gymdogaeth hon yn barod i helpu eu cymdogion' (Arolwg Cenedlaethol Cymru)</p> <p>Nifer y mentrau cydweithredol cymunedol a'r mentrau cymdeithasol a sefydlwyd i adfywio cymunedau, creu swyddi a darparu gwasanaethau lleol hanfodol.</p> <p>Nifer y bobl dros 50 oed sy'n defnyddio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau (Cronfa Ddata Genedlaethol Cymru ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau)</p>	<p>Grant Cyfleusterau a Gweithgareddau Cymunedol</p> <p>Nod y Strategaeth Cydlyniant Cymunedol a'r Strategaeth Hawl i fod yn Ddiogel yw gwella cydlyniant cymdeithasol a lleihau trais domestig a rhywiol, bwlio homoffobig a thransffobig a bwlio sy'n ymwneud ag anabledd ac sydd â chymhelliant crefyddol a mynd i'r afael â throeddau casineb.</p> <p>Darpariaethau diogelu ym Mil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) a'r Bil Rhoi Terfyn ar Drais yn Erbyn Menywod a Thrais Domestig.</p> <p>Mesur Strategaethau ar gyfer Gofalwyr (Cymru)</p> <p>Strategaeth ar gyfer Gofalwyr</p> <p>Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2013-15</p> <p>Bydd grŵp gorchwyl yn datblygu canllawiau i wella mynediad at driniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau i Bobl Hŷn.</p> <p>Law yn Llaw at Iechyd – Darparu Gofal Diwedd Oes</p>

<sup>5</sup> Er enghraifft, gallai De Jong Gierveld (byr 3/6 o Gwestiynau) a Graddfa Rhwydwaith Cymdeithasol Lubben (LSNS6) fel mesur newydd o'r gallu i ymgysylltu â ffrindiau a theulu gael eu hychwanegu at Arolwg Cenedlaethol Cymru fel mesur unigedd.

<p><b>Amrywiaeth –</b> ni wahaniaethir yn erbyn pobl hŷn oherwydd eu hoedran, ac nid ydynt yn profi gwahaniaethu lluosog.</p>	<p>Agweddau negyddol tuag at bobl hŷn a'r broses heneiddio.</p> <p>Stereoteipiau oedran.</p> <p>Gwahaniaethu ar sail oedran.</p> <p>Anghenion grwpiau penodol o bobl hŷn, gan gynnwys y rhai o leiafrifoedd ethnig, gydag anabledau neu bobl hŷn lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu drawsryweddol.</p> <p>Mae gwasanaethau yn cydnabod anghenion iaith defnyddwyr</p>	<p>Nifer y bobl sy'n rhoi gwybod am achos o wahaniaethu yn eu herbyn yn ystod y 12 mis diwethaf oherwydd eu hoedran (Arolwg Cenedlaethol Cymru)</p>	<p>Cynllun Cydraddoldeb Strategol</p> <p>Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb a Chronfeydd Strwythurol yr UE</p> <p>Cronfa Hyrwyddo Cydraddoldeb a Grant Cynhwysiant</p>
<p><b>Gwybodaeth a chyngor –</b> mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor ar wasanaethau a chyfleoedd.</p>	<p>Gallu cael gafael ar wybodaeth yn y fformat cywir, yn y man cywir ac ar yr adeg gywir.</p> <p>Bydd pobl sydd ei hangen yn gallu cael gafael ar eiriolaeth annibynnol.</p> <p>Cynhwysiant digidol.</p> <p>Camddefnyddio Alcohol – Codi ymwybyddiaeth a gwella dealltwriaeth o faterion sy'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau ymhlith pobl hŷn.</p>	<p>Nifer y bobl sy'n nodi eu bod yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chyngor</p> <p>Nifer y bobl sy'n nodi eu bod yn cael anhawster i gyrraedd llyfrgell (Arolwg Cenedlaethol Cymru)</p> <p>Nifer y gwasanaethau eiriolaeth ac eiriolwyr annibynnol (Pwysigrwydd Eiriolaeth, Age Cymru)</p> <p>Nifer y bobl hŷn sydd â mynediad at y Rhyngrwyd - pobl dros 50 oed sy'n defnyddio cyfrifiadur a'r rhyngrwyd (Arolwg Omnibws Beaufort)</p> <p>Sgiliau a chostau fel rhwystr i ddefnyddio'r rhyngrwyd a nifer y bobl sy'n defnyddio'r rhyngrwyd mewn llyfrgell (Arolwg Cenedlaethol Cymru)</p> <p>Monitro nifer y bobl dros 50 oed sy'n cael eu hatgyfeirio at wasanaethau camddefnyddio sylweddau drwy Gronfa Ddata Genedlaethol Cymru ar Gamddefnyddio Sylweddau Arolwg Iechyd Cymru</p>	<p>Gwybodaeth, cyngor a chymorth ym Mil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)</p> <p>Eiriolaeth dros bobl hŷn – grŵp gorchwyl o dan arweiniad y Comisiwn Pobl Hŷn</p> <p>Cymunedau 2.0</p> <p>Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2013-15.</p> <p>Codi ymwybyddiaeth drwy ymgyrchoedd Alcohol Concern Cymru</p> <p>Diweddarau canllawiau 'Dementia - Sut i Leihau'ch Risg</p>

<p><b>Dysgu a gweithgareddau</b> – mae pobl hŷn yn cael cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau dysgu neu weithgareddau eraill</p>	<p>Gallu cymryd rhan mewn dysgu gydol oes a gweithgareddau eraill</p> <p>Datblygu rhwydweithiau cymdeithasol a dysgu sgiliau a gwybodaeth.</p> <p>Cyfleoedd i gymryd rhan yn y celfyddydau a gweithgareddau creadigol.</p>	<p>Nifer y bobl sy'n gallu dilyn cwrs dysgu oedolion yn y gymuned; ac amrywiaeth y cyfleoedd dysgu sydd ar gael i bobl hŷn.</p> <p>Nifer y bobl hŷn sy'n cymryd rhan yn y celfyddydau a gweithgareddau creadigol</p>	<p>Cyflenwi Dysgu Cymunedol i Gymru Gwanwyn</p> <p>NIACE Dysgu Cymru</p> <p>Dysgu Oedolion yn y Gymuned</p> <p>Cymryd rhan mewn gwyliau celfyddydol (Arolwg Omnibws Beaufort)</p>
<p><b>Heneiddio'n lach</b> – Mae pobl hŷn yn mwynhau iechyd a llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol da gyda'r nod o gael byw'n annibynnol yn hwy, gyda gwell ansawdd bywyd a pharhau i weithio a chymryd rhan yn eu cymunedau.</p>	<p>Cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol wedi'u teilwra i anghenion pobl hŷn.</p> <p>Gwell ffordd o fyw (e.e. deiet, ymarfer corff, smygu ac alcohol) ymhlith pobl hŷn.</p> <p>Codi ymwybyddiaeth a gwella dealltwriaeth o faterion sy'n gysylltiedig ag iechyd a llesiant meddyliol ymhlith pobl hŷn</p> <p>Disgwyliad oes uwch.</p> <p>Y bwlch mewn disgwyliad oes rhwng y bobl gyfoethocaf a'r bobl dlotaf</p>	<p>Nifer y bobl hŷn sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol</p> <p>Nifer y bobl dros 50 oed sy'n cael asesiad iechyd a lles</p> <p>Casglu data hunangofnodedig ar faterion ffordd o fyw drwy Arolwg Iechyd Cymru</p> <p>Mesurau canlyniadau yn Law yn Llaw at Iechyd Meddwl.</p> <p>Disgwyliad oes cyfartalog (a gesglir yn rheolaidd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol)</p>	<p>Ein Dyfodol Iach</p> <p>Canlyniadau Iechyd Tecach i Bawb</p> <p>Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Pobl Hŷn</p> <p>Y Rhaglen Lywodraethu</p> <p>Law yn Llaw at Iechyd</p> <p>Law yn Llaw at Iechyd Meddwl</p> <p>Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco</p> <p>Cynllun gweithredu iechyd a lles rhywiol ar gyfer Cymru</p> <p>Creu Cymru Egniol</p>





## Pennod 2: Adnoddau Amgylcheddol

Mae cyfleoedd i bobl hŷn fwynhau a chymryd rhan yn eu cymuned yn dibynnu ar fannau cyhoeddus hygyrch a mynediad at gludiant. Gellir dweud bod trefi a chymunedau yn 'heneiddio' hefyd - yn aml yn newid cyfansoddiad, cymeriad ac ymddangosiad. Mae cau siopau lleol, swyddfeydd post a chyfleusterau cymunedol eraill mewn llawer o ardaloedd; ffyrdd o fyw sy'n newid ynghyd â theuluoedd ar wasgar, teithio mwy o bellter i'r gwaith, lefelau uwch o berchenogaeth ceir a thwf mewn parciau manwerthu wedi trawsnewid llawer o drefi a phentrefi. Gall rhai pobl hŷn mewn cymunedau deimlo eu bod wedi'u hynysu oherwydd cymeriad newydd amgylchedd a fu gynt yn gyfarwydd, ac mae llawer yn ei chael hi'n anodd i gael gafael ar y gwasanaethau a'r chyfleusterau sydd eu hangen arnynt.

Mae seddau cyhoeddus da, toiledau, palmentydd mewn cyflwr da, strydoedd wedi'u goleuo'n dda, arwyddion sy'n glir ac yn weladwy, yn enwedig ar gyfer safleoedd bws, a strydoedd sy'n teimlo'n ddiogel i gerddwyr a defnyddwyr ffordd eraill, yn helpu pobl hŷn i gadw eu hyder a'u hannibyniaeth.

Mae pobl hŷn yn chwarae rhan hanfodol yn eu cymunedau - maent yn gwneud gwaith â thâl neu waith gwirfoddol, yn rhannu profiad a gwybodaeth, neu'n gofalu am aelodau o'r teulu. Dim ond os yw eu hiechyd a'u llesiant eu hunain yn caniatáu hynny y gallant wneud hyn, ac y galluogir pobl i gymryd rhan yn eu cymunedau.

Mae cyfleoedd i wneud rhywbeth heb ei gynllunio, cael diwrnod allan, ymweld â ffrind neu gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden hefyd yn bwysig i les. Mae amgylcheddau a systemau trafndiaeth sy'n galluogi, yn hytrach nag analluogi, yn gwneud cyfraniad pwysig i deimladau llesiant unigolion.

Wrth i nifer y bobl hŷn yn ein cymunedau gynyddu, a chan gofio bod cysylltiadau cymdeithasol yn fuddiol i iechyd a llesiant, mae'n hollbwysig bod cymunedau yn dod yn fwy 'ystyriol o oedran' ac yn hwyluso mynediad a chyfranogiad pobl o bob oedran.

### Dyma a ddywedodd pobl hŷn wrthym:

- Cost, trafndiaeth, palmentydd a goleuadau mewn cyflwr gwael a diffyg toiledau cyhoeddus yw'r rhwystrau arferol i ymgysylltu.
- Maent yn pryderu am sgamiau, masnachwyr twyllodrus ac ymddygiad gwrthgymdeithasol.
- Nad ydynt yn gallu fforddio rhedeg car na thalu am dacsis ac nad yw trafndiaeth gyhoeddus na chymunedol yn ddigon i ddiwallu eu hanghenion.
- Bod eu hanghenion tai yn newid wrth iddynt heneiddio, ac mae angen naill ai newid y tŷ neu ei leoliad er mwyn ymaddasu i'w hanghenion newydd.

### Mae'r dystiolaeth yn dangos y canlynol:

- Mae pobl hŷn (dros 65 oed) fel arfer yn dweud eu bod yn teimlo'n llai diogel yn eu cartref, eu hardal leol, canol tref/dinas ac ar drafndiaeth gyhoeddus ar unrhyw adeg nag oedolion iau, yn enwedig ar ôl iddi dywyllu<sup>6</sup>.
- Mae'n fwy anodd iddynt hwy na grwpiau oedran iau i ddefnyddio amwynderau lleol. Mae'r gwahaniaethau mwyaf yn ymwneud â thrafndiaeth gyhoeddus a mynediad at gyfleusterau diwylliannol neu hamdden<sup>7</sup>.

<sup>6</sup> Arolwg Cenedlaethol Cymru

<sup>7</sup> Arolwg Cenedlaethol Cymru

- Mae bron un o bob deg o bobl dros 65 oed yn baglu neu'n cwmpo oherwydd palmentydd anwastad neu wedi torri.
- Mae diffyg trafndiaeth yn cyfrannu at lefelau uwch o ynysu cymdeithasol. Amcangyfrifir bod cludiant cymunedol yn cael enillion o £3 am bob £1 a werir.
- Mae amodau tai gwaeth yn gysylltiedig yn annibynnol â dirywiad mewn iechyd. Mae addasu cartrefi yn lleihau anabledd a'r risg o gael damwain.
- Efallai y bydd angen ehangu ar amcan polisi 'heneiddio mewn lle' drwy ystyried mesurau i alluogi pobl i 'symud ymlaen'.

## Pa ganlyniadau rydym am eu cyflawni erbyn 2023?

**Mannau a rennir** – mae manau cyhoeddus yn groesawgar, yn ddiogel ac yn hygyrch i bobl hŷn.

**Byw yn y gymuned** – gall pobl hŷn gyfranogi a chyfrannu yn eu cymunedau a chael gafael ar wasanaethau ac amwynderau.

**Trafnidiaeth** – gall pobl hŷn ddefnyddio trafndiaeth fforddiadwy a phriodol sy'n eu helpu i chwarae rhan lawn mewn bywyd teuluol, cymdeithasol a chymunedol.

**Tai** – mae pobl hŷn yn gallu cael gafael ar dai a gwasanaethau sy'n cefnogi eu hanghenion ac yn hyrwyddo annibyniaeth.



	<b>Materion</b>	<b>Byddwn yn monitro'r dangosyddion canlynol:</b>	<b>Pa bolisi a strategaeth a fydd yn helpu i gyflawni'r canlyniadau hyn?</b>
<p><b>Mannau a rennir</b> – mae manau cyhoeddus yn groesawgar, yn ddiogel ac yn hygyrch i bobl hŷn</p>	<p>Mae'r amgylchedd adeiledig a manau cymunedol yn hygyrch i bobl hŷn.</p> <p>Mae toiledau cyhoeddus hygyrch, glân a diogel ar gael i bobl hŷn.</p> <p>Mae pobl yn teimlo'n ddiogel wrth ddefnyddio manau a rennir, heb ofn troseddau anghymesur a gallant groesi ffyrdd a chyffyrdd yn ddiogel.</p>	<p>Argaeledd seddau cyhoeddus</p> <p>Nifer y cwmpadau/risg neu ofn cwmpo a nodwyd</p> <p>Nifer y toiledau cyhoeddus.</p> <p>Nifer y busnesau sy'n cymryd rhan yn y Cynllun Grant Cyfleusterau Cyhoeddus</p> <p>Nifer y bobl sy'n nodi eu bod yn teimlo'n ddiogel neu'n anniogel mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd (Arolwg Cenedlaethol Cymru).</p>	<p>Canllaw Arfer Da i ddefnyddio lle nad oes ei angen mwyach mewn ysgolion</p> <p>Heneiddio'n Dda yng Nghymru (maes cymunedau sy'n ystyriol o Oedran/cwmpadau)</p> <p>Cynllun Grant Cyfleusterau Cyhoeddus</p> <p>Bil Teithio Llesol</p> <p>Llyfrgelloedd yn Ysbrydoli – fframwaith datblygu strategol drafft</p>
<p><b>Byw yn y gymuned</b> – gall pobl hŷn gyfranogi a chyfrannu yn eu cymunedau a chael gfael ar wasanaethau ac amwynderau.</p>	<p>Gall pobl ddefnyddio siopau a gwasanaethau.</p> <p>Mynediad at gyfleusterau cymunedol.</p>	<p>Pa mor hawdd y gellir defnyddio ystod o amwynderau lleol (Arolwg Cenedlaethol Cymru)</p> <p>Nodi mesur cyfranogiad mewn gweithgareddau diwylliannol</p> <p>Mae Cyfrifiannell Gymunedol Age Cymru yn adnodd sy'n galluogi pobl hŷn i gynnal archwiliad o'u cymuned leol o ran pa mor 'ystyriol o oedran' ydyw.</p>	<p>Cynllun Cydraddoldeb Strategol</p> <p>Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb a Chronfeydd Strwythurol yr UE</p> <p>Cronfa Hyrwyddo Cydraddoldeb a Grant Cynhwysiant</p> <p>Lleoedd Llewyrchus Llawn Addewid</p> <p>Nod y Cynllun Datblygu Gwledig yw sicrhau bod cymunedau gwledig yn parhau'n llewyrchus ac yn cynnig bywyd o ansawdd rhagorol i bobl. Mae'n nodi bod cysylltiad anwahanadwy rhwng economiau a gwasanaethau cyhoeddus ardaloedd gwledig a threfol Cymru.</p>

<p><b>Trafnidiaeth</b> – Gall pobl hŷn ddefnyddio trafndiaeth fforddiadwy a phriodol sy'n eu helpu i chwarae rhan lawn mewn bywyd teuluol, cymdeithasol a chymunedol.</p>	<p>Mynediad at dtrafnidiaeth gyhoeddus ddiogel a hygyrch.</p> <p>Fforddiadwyedd drwy gynlluniau teithio rhatach.</p> <p>Parcio - Cynllun y Bathodyn Glas</p> <p>Cynlluniau cludiant cymunedol.</p>	<p>Nifer y bobl sy'n nodi mynediad da neu ddigonol at wasanaethau trafndiaeth gyhoeddus (Arolwg Cenedlaethol Cymru)</p> <p>Nifer y teithiau lle mae teithwyr yn defnyddio'r cerdyn bws rhatach.</p> <p>Nifer y teithiau lle mae teithwyr yn defnyddio'r cerdyn trŵn rhatach.</p> <p>Cyfran y safleoedd bws hygyrch a safleoedd bws sydd â gwybodaeth ddigonol am wasanaethau.</p> <p>Nifer y Bathodynau Glas a roddir yng Nghymru</p> <p>Nifer y teithiau ar gludiant cymunedol.</p>	<p>Cynllun Trafnidiaeth Cenedlaethol</p> <p>Bil Teithio Llesol</p> <p>Cynllun Gweithredu'r Bathodyn Glas - Ymestyn cymhwyster Cynllun y Bathodyn Glas i bobl â nam gwybyddol, e.e. mathau o ddementia</p>
<p><b>Tai</b> – mae pobl hŷn yn cael eu helpu i fyw mewn cartrefi a chymunedau sy'n addas ar gyfer eu hanghenion</p>	<p>Gwasanaethau effeithiol a all ddarparu cymhorthion ac addasiadau priodol i helpu pobl i gadw eu hannibyniaeth.</p> <p>Tai â Chymorth</p> <p>Trefniadau symlach a mwy effeithiol i bobl sy'n rhentu eu cartrefi</p> <p>Gwelliannau tai megis Safon Ansawdd Tai Cymru</p> <p>Mesurau effeithlonrwydd ynni</p> <p>Opsiynau tai ar gael i bobl hŷn a chymorth priodol i symud.</p> <p>Modelau tai amgen (gan gynnwys cymunedau ymddeol, tai gwarchod a gofal ychwanegol) ac amrywiaeth o ddarpariaeth.</p>	<p>Nifer y Grantiau Cyfleusterau Anabl ac amseroedd aros llai</p> <p>Nifer yr unedau o gymorth sydd ar gael i bobl hŷn ac wedi'u hariannu drwy'r rhaglen Cefnogi Pobl</p> <p>Nifer y bobl sy'n cael cymorth gwasanaethau Gofal a Thrwsio a'r Rhaglen Addasiadau Brys</p>	<p>Y Papur Gwyn ar Dai</p> <p>Bil Tai (Cymru)</p> <p>Bil Rhentu Cartrefi (Cymru)</p> <p>Bil Cartrefi mewn Parciau a Chartrefi Symudol</p> <p>Fframwaith Gweithredu ar gyfer Byw'n Annibynnol</p> <p>Cymorth Gofal a Thrwsio Rhaglen Cefnogi Pobl</p> <p>Nyth ac Arbed</p>

# Pennod 3: Adnoddau Ariannol

Mae tlodi yn aml yn arwain at ganlyniadau iechyd gwaeth i unigolion. Gall gyfyngu ar fynediad pobl at wasanaethau ac effeithio ar eu gallu i gymryd rhan lawn mewn cymdeithas. Mae cysylltiad clir rhwng byw ar incwm isel a disgwyliad oes iach is.

Mae'n hollbwysig bod pobl yn cael eu cefnogi a'u hannog i baratoi'n briodol ar gyfer cyfnod hwyrach yn eu bywyd, a'u bod yn cael yr wybodaeth a'r cyngor cywir ar y paratodau ariannol y gallant eu gwneud.

Mae sicrwydd ariannol yn bwysig ar bob cam mewn bywyd ond mae cysylltiad penodol rhwng tlodi yn ddiweddarach mewn bywyd a lefelau uchel o ynysu cymdeithasol, iechyd gwael, gofal cymdeithasol annigonol, tai gwael a diffyg mynediad at gyngor a chymorth ariannol da. At hynny, mae oedran hŷn yn gysylltiedig â llai o gyfleoedd i ddianc rhag tlodi neu galedi ariannol, er enghraifft drwy gyflogaeth neu ailhyfforddi.

Bydd llawer o bobl hŷn mewn cartrefi o dan y trothwy tlodi wedi bod yn y sefyllfa hon yn ystod eu bywydau gwaith, ond i eraill gall y broses heneiddio ei hun leihau eu hincwm, er enghraifft, drwy salwch, ymddeoliad, costau cyfrifoldebau gofalu neu brofedigaeth.

Dim ond rhai o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar sicrwydd ariannol sydd wedi'u datganoli i Lywodraeth Cymru. Serch hynny, mae camau y gallwn eu cymryd yng Nghymru i helpu pobl i gynnal lefelau gweddol o incwm yn hwyrach yn eu bywydau.

Mae tlodi tanwydd<sup>8</sup> yn fater arbennig o bwysig i bobl hŷn oherwydd newidiadau ffisiolegol a all beri iddynt fod yn fwy tebygol o ddal annwyd neu feirysau.

Mae risg wirioneddol iawn o golli cyflenwad o weithwyr medrus wrth i'r bobl sydd rhwng 50-70 oed ar hyn o bryd gyrraedd oedran pensiwn y wladwriaeth a gadael y farchnad lafur. Efallai y bydd gweithwyr hŷn yn wynebu nifer o rwystrau i gael cyflogaeth. Mae gan rai broblemau iechyd; efallai y bydd angen i rai eraill ddiweddarau eu sgiliau er mwyn adlewyrchu'r amgylchedd gwaith presennol. Mae angen i weithwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu gydbwyso'r gofynion a roddir arnynt. Sut bynnag, mae ffocws ar gadw gweithwyr hŷn yn bwysig o ran ffyniant economaidd yng Nghymru.

## Dyma a ddywedodd pobl hŷn wrthym:

- Mae'n anghyfiawn bod pensiwn sylfaenol y wladwriaeth islaw'r llinell dlodi a bod llawer o bobl yn dibynnu ar brawf modd i ategu eu hincwm.
- Mae costau cynyddol yn gorfodi'r rhai sydd â chynilion i'w defnyddio, gan beri pryder ynghylch am ba hyd y bydd cynilion yn para. Mae pobl hŷn yn gwario llai ar fwyd a thanwydd, yn rhoi'r gorau i drafnidiaeth breifat, ac yn gwneud llai o weithgareddau cymdeithasol.
- Mae talu am ynni yn broblem benodol i rai pobl hŷn. Gall cost gynyddol gwresogi cartref roi sefyllfa ariannol pobl o dan bwysau gwirioneddol.
- Maent am gael mwy o gyfleoedd a chymorth i ddod o hyd i gyflogaeth newydd. Mae canfyddiad mai gwahaniaethu ar sail oedran sy'n golygu bod rhai pobl hŷn yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i waith.

<sup>8</sup> mae angen gwario 10% neu fwy o incwm y cartref ar danwydd er mwyn gwresogi'r cartref ar lefel sy'n gysurus ac sy'n diogelu iechyd. Bydd tri phrif ffactor yn dylanwadu ar b'un a fydd cartref mewn tlodi tanwydd: ei incwm, prisiau ynni ac effeithlonrwydd ynni y cartref. Dim ond yr olaf o'r rhain sydd o fewn pwerau Llywodraeth Cymru



## Mae'r dystiolaeth yn dangos y canlynol:

- Mae pobl hŷn ymhlith y rhai sydd â'r risg uchaf o wynebu allgáu ariannol a'r rhai sydd leiaf tebygol o hawlio eu hawliadau ariannol. Mae tri chwarter pobl hŷn yn dweud nad oes ganddynt unrhyw gynilion, dim ond un o bob pump sydd â chynilion gwerth hyd at £20,000 a dim ond 2% sydd â chynilion gwerth £20,000 neu fwy.
- Mae incwm blynyddol dwy ran o dair o gartrefi lle y mae'r penteulu o oedran pensiwn o dan £15,600<sup>9</sup>.
- Amcangyfrifir bod un rhan o dair o bobl sydd â hawl i gael Credyd Pensiwn yn methu â'i hawlio.
- Mae tlodi ac allgáu cymdeithasol ar eu lefel uchaf ymhlith menywod hŷn (dros 85 oed) sy'n byw ar eu pen eu hunain. Mae pensiynwyr sy'n byw mewn cartrefi lle mae'r penteulu o gefndir lleiafrif ethnig yn fwy tebygol o fyw mewn cartref incwm isel<sup>10</sup>.
- Amcangyfrifir bod tua 140,000 o gartrefi hŷn yng Nghymru yn byw mewn tlodi tanwydd<sup>11</sup>.
- Mae cartrefi oer yn cyfrannu at tua 10 y cant o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf ymhlith pobl hŷn bob blwyddyn. Mae'r rhan fwyaf o farwolaethau ymhlith pobl 75 oed a throsodd<sup>12</sup>.
- Mae gweithwyr 50-65 oed yn cyfrif am chwarter y gweithlu.
- Mae pobl hŷn sy'n ddi-waith yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith yn yr hirdymor (blwyddyn neu fwy). Mae tua 45% o bobl ddi-waith 50-64 oed wedi bod yn ddi-waith am flwyddyn neu fwy o gymharu â 30% ymhlith pobl 18-24 oed a 38% ymhlith pobl 25-49 oed<sup>13</sup>.

## Pa ganlyniadau rydym am eu cyflawni erbyn 2023?

**Pensiynau ac incwm arall** – mae gan bobl hŷn incwm o safon ddigonol ac maent yn cael yr holl fudd-daliadau y mae ganddynt hawl i'w cael.

**Ynni** – mae pobl hŷn yn byw mewn cartrefi sy'n effeithlon o ran ynni a gallant fforddio gwresogi eu cartrefi ar y tymheredd sydd ei angen i ddiogelu eu hiechyd.

**Cynhwysiant ariannol** – gall pobl hŷn gael gafael ar gyngor a gwasanaethau ariannol priodol, ac nid ydynt yn mynd i ormod o ddyled.

**Cyflogaeth** – gall pobl hŷn sydd am weithio wneud hynny a gallant gael y cymorth i ddysgu sgiliau newydd ac ailhyfforddi.



9 Llywodraeth Cymru, Byw yng Nghymru, 2008.

10 Pensioners, poverty and social exclusion, Patsios, D., Poverty and social exclusion in Britain: the millennium survey. 2006

11 Llywodraeth Cymru: Byw yng Nghymru 2008: Tlodi tanwydd 2010

12 Yn 2011/12 roedd cyfanswm o 1,300 o farwolaethau ychwanegol yn y gaeaf yng Nghymru

13 DWP Older Workers Statistical Information Booklet 2012. Rhwng Ch2 2008 a Ch2 2012, cododd y gyfradd ddiweithdra ar gyfer pobl 50-64 oed 1.8 pwynt canran o 3.0% i 4.8%.

	<b>Materion</b>	<b>Byddwn yn monitro'r dangosyddion canlynol:</b>	<b>Pa bolisi a strategaeth a fydd yn helpu i gyflawni'r canlyniadau hyn?</b>
<p><b>Pensiynau ac incwm arall</b> – mae gan bobl hŷn incwm o safon ddigonol ac maent yn cael yr holl fudd-daliadau y mae ganddynt hawl i'w cael.</p>	<p>Incwm digonol o ddarpariaeth pensiwn y wladwriaeth neu pensiwn preifat, cynilion a buddsoddiadau, neu hawliadau ariannol eraill.</p> <p>Budd-daliadau a chyngor ar hawliadau a phrosesau hawlio sy'n helpu pobl i sicrhau eu bod yn cael yr holl gymorth ariannol y mae ganddynt hawl i'w gael.</p>	<p>Nifer y bobl hŷn sy'n byw mewn tlodi parhaus yng Nghymru. Adroddiad ar Gartrefi Islaw'r Incwm Cyfartalog: Cartrefi islaw 60% o incwm canolrifol ac Amddifadedd Sylweddol</p> <p>Monitro Tlodi ac Allgáu Cymdeithasol gan Sefydliad Joseph Rowntree</p> <p>Ymdopi â sefyllfa ariannol a phroblemau gyda dyled (Arolwg Cenedlaethol Cymru)</p> <p>Pobl hŷn heb incwm preifat<sup>14</sup>.</p> <p>Nifer y bobl hŷn sy'n hawlio'r holl fuddiannau ariannol y mae ganddynt hawl i'w cael (Adran Gwaith a Phensiynau)</p>	<p>Cynllun Gweithredu ar gyfer Trechu Tlodi</p> <p>Trefniadau Budd-dal y Dreth Gyngor</p> <p>Y Gronfa Cymorth Dewisol</p> <p>Arian i awdurdodau lleol yng Nghymru er mwyn iddynt gyflawni gweithgareddau sy'n annog pobl i hawlio Budd-dal y Dreth Gyngor a Budd-dal Tai.</p>
<p><b>Effeithlonrwydd ynni</b> – mae pobl hŷn yn byw mewn cartrefi sy'n effeithlon o ran ynni a gallant fforddio gwresogi eu cartrefi ar y tymheredd sydd ei angen i ddiogelu eu hiechyd.</p>	<p>Tlodi tanwydd (lle mae angen gwario 10% neu fwy o incwm y cartref ar danwydd er mwyn gwresogi'r cartref ar lefel sy'n gysurus ac sy'n diogelu iechyd).</p> <p>Effeithlonrwydd ynni cartrefi</p> <p>Marwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf.</p> <p>Cael tariffau ynni fforddiadwy a phriodol, gan gynnwys ar gyfer cartrefi nad ydynt wedi'u cysylltu â'r prif rwydwaith nwy.</p>	<p>Nifer y bobl hŷn mewn tlodi tanwydd (angen mesur newydd yn lle Byw yng Nghymru)</p> <p>Nifer y cartrefi sy'n destun mesurau gwella</p> <p>Nifer y marwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf</p>	<p>Strategaeth Tlodi Tanwydd</p> <p>Cynlluniau Nyth ac Arbed</p>



<p><b>Cynhwysiant ariannol</b> – gall pobl hŷn gael gafael ar gyngor a gwasanaethau ariannol priodol, ac nid ydynt yn mynd i ormod o ddyled.</p>	<p>Mynediad at gynhyrchion, gwasanaethau a chyngor ariannol priodol.</p> <p>Fforddio hanfodion megis bwyd ac ynni.</p> <p>Lefelau o ddyled.</p> <p>Sgiliau ariannol a llythrennedd.</p>	<p>Nifer y bobl hŷn sy'n hawlio'r holl fuddion ariannol y mae ganddynt hawl i'w cael (Adran Gwaith a Phensiynau)</p> <p>Nifer y bobl hŷn sy'n defnyddio cyfleusterau undebau credyd</p> <p>Nifer y bobl hŷn sy'n defnyddio gwasanaethau Moneyline Cymru</p>	<p>Strategaeth Cynhwysiant Ariannol</p> <p>Arian ar gyfer Canolfannau Cyngor ar Bopeth</p> <p>Undebau Credyd</p> <p>Moneyline Cymru</p> <p>Cymunedau yn Gyntaf</p>
<p><b>Cyflogaeth</b> – gall pobl hŷn sydd am weithio wneud hynny a gallant gael y cymorth i ddysgu sgiliau newydd ac ailhyfforddi.</p>	<p>Cymorth i unigolion weithio ar ôl oedran pensiwn y wladwriaeth lle y bo'n briodol.</p> <p>Trefniadau gwaith hyblyg sy'n cyfuno gwaith a materion eraill megis cyfrifoldebau gofalu, neu gyflyrau iechyd hirdymor neu anabledd.</p> <p>Mynediad at (ail) hyfforddiant ar gyfer gwaith a sgiliau</p> <p>Rhaglenni cymorth priodol i helpu pobl dros 50 oed i mewn i waith neu i ddod o hyd i rolau newydd.</p> <p>Mynd i'r afael â gwahaniaethu ar sail oedran yn erbyn cyflogeion a cheiswyr swydd hŷn</p> <p>Cyfleoedd i Wirfoddoli</p> <p>Mae'r agenda iechyd, gwaith a llesiant yn rhan o gefndir gweithlu sy'n heneiddio.</p>	<p>Nifer y bobl mewn gwaith rhwng 50 oed ac oedran pensiwn y wladwriaeth a thros oedran pensiwn y wladwriaeth (ystadegau'r farchnad lafur, SYG).</p> <p>Arolwg o'r Llafurlu</p> <p>Nifer y bobl hŷn sy'n manteisio ar gyfleoedd sgiliau a hyfforddiant drwy'r Ganolfan Byd Gwaith ac eraill.</p> <p>Nifer y bobl dros 50 oed sy'n hawlwyr budd-daliadau hirdymor (Adran Gwaith a Phensiynau)</p> <p>Lefelau gwahaniaethu canfyddedig ar sail oedran mewn cyflogaeth a gofnodwyd ymhlith pobl 50 oed a throsodd.</p> <p>Canran y bobl dros 50 oed a gollodd eu swydd ddiwethaf oherwydd salwch.</p>	<p>Cronfa Twf Economaidd Cymru</p> <p>Sgiliau Twf Cymru</p> <p>Rhaglen Datblygu'r Gweithlu</p> <p>Rydym wrthi'n datblygu Strategaeth Sgiliau Pobl Hŷn</p> <p>Strategaeth ar gyfer Gofalwyr</p> <p>Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Iechyd, Gwaith a Lles 2011-2015</p>

# Atodiad 1

## Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru - Hanes

Cafodd y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn ei lansio gyntaf yn 2003 er mwyn ymdrin â materion a dyheadau pobl 50 oed a throsodd yng Nghymru. Wrth wraidd y Strategaeth roedd y syniad bod heneiddio yn beth cadarnhaol.

Mae cam cyntaf ac ail gam y strategaeth wedi sbarduno'r drafodaeth ac yn sgil hynny cyflwynwyd amrywiaeth o raglenni i ymdrin ag anghenion pobl hŷn yng Nghymru. Mae wedi cael cefnogaeth drawsbleidiol a bu ffocws ar heneiddio ar draws Llywodraeth Cymru o blaid trydydd cam.

Nod dau gam cyntaf y Strategaeth (2003 - 2013) oedd codi ymwybyddiaeth o anghenion pobl hŷn a nodi'r strwythurau yr oedd angen eu rhoi ar waith fel bod llais pobl hŷn yn cael ei glywed. Dros y naw mlynedd diwethaf mae'r Strategaeth wedi llwyddo mewn sawl ffordd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Comisiynydd Pobl Hŷn
- Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Heneiddio
- Dirprwy Weinidog â chyfrifoldeb arbennig dros bobl hŷn
- Cardiau teithio am ddim ar fysiau
- Nofio am ddim
- Presgripsiynau am ddim
- Uchafswm tâl o £50 yr wythnos am ofal cartref.
- Strategaeth Cymru ar gyfer Pontio'r Cenedlaethau

Fodd bynnag, llwyddiant mwyaf y Strategaeth o bosibl yw'r gweithdrefnau a'r strwythurau a sefydlwyd yn lleol ac yn genedlaethol sy'n galluogi gwasanaethau cyhoeddus i ddod o hyd i lais pobl hŷn a'i glywed ac yn galluogi pobl hŷn i gyfrannu at y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau beunyddiol. Yn genedlaethol, ceir grŵp cynghori'r Gweinidog ar heneiddio - sy'n cynnwys pobl hŷn a'u cynrychiolwyr, a Senedd Pobl Hŷn Cymru gyfan.

Yn lleol, mae gan bob awdurdod lleol eiriolwr etholedig dros bobl hŷn, cydgysylltydd sy'n swyddog â thâl a fforymau "50+". Mae'r sefyllfa hon yn unigryw yng Nghymru ac mae wedi chwarae rhan flaenllaw yn llwyddiant Strategaethau allweddol Llywodraeth Cymru lle mae pobl hŷn wedi cael dweud eu dweud, megis Cynhwysiant Digidol ac Ariannol.

Mae'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru wedi cael cryn gydnabyddiaeth gadarnhaol ac mae wedi cael ei chanmol yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Er enghraifft, yn ei adroddiad 'Policies for Peace of Mind? – Devolution and older age in the UK' nododd y Sefydliad Polisi Ymchwil Cyhoeddus:

*"The Welsh approach seems to be the most coherent long term commitment to improving the position of older people of any administration in the UK in the last decade...the Welsh Strategy appears the most likely of any to ensure a continuing high profile for older people's issues across many policy areas and at a local level."*

Mae ffocws y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn ar y rheini yn y grŵp oedran 50+ wedi bod yn destun cryn drafod, gan fod pobl o'r oed hwnnw yn amharod i gael eu disgrifio'n hen. Hefyd, drwy nodi oedran penodol, awgrymir bod y Strategaeth yr un mor berthnasol i bawb o fewn i grŵp oedran sydd o bosibl yn rhychwantu dros 50 o flynyddoedd.

Eto i gyd, y gwir amdani yw bod cymdeithas yn heneiddio: mae canran y bobl hŷn yng Nghymru yn uwch nag yn unman arall yn y DU a bydd y sefyllfa hon yn parhau am yr 20 mlynedd nesaf.

Fodd bynnag, er mwyn gwireddu ein huchelgais, sef sicrhau bod pobl hŷn yng Nghymru yn byw bywydau hapus, hir a bodlon rhaid i ni ymatal rhag defnyddio oedran yn unig i ddynodi anghenion unigol. Yn hytrach, rhaid i ni edrych ar bobl a'u galluoedd a'u huchelgeisiau unigol. Nid yw hyn yn golygu trin pawb yn yr un ffordd, ond mae'n gofyn am herio canfyddiadau hirsefydledig ynghylch oedran a heneiddio sy'n effeithio ar rai yn fwy nag eraill.

## Atodiad 2

# Rhaglen newid Llywodraeth Cymru ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Mae **Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy** a **Law yn Llaw at Iechyd** yn nodi'n glir bod angen gwneud newid sylweddol i'r broses o integreiddio gwasanaethau, yn enwedig i bobl hŷn eiddil ag anghenion cymhleth, a hynny ar fyrder. Felly, bydd **Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn ymestyn y ddyletswydd ar wasanaethau cymdeithasol a'r GIG i gydweithredu wrth ddarparu gwasanaethau integredig, gan gynnwys y disgwyliad ynghylch y defnydd o gyllidebau cyfunol a mathau eraill o hyblygrwydd.

**Darparu Gofal Integredig Lleol** – Mae'r Cynllun hwn yn amlinellu gweledigaeth gymhellol ar gyfer llwyddiant ac yn herio pob sefydliad i gynllunio a darparu gwasanaethau o safon uchel mewn partneriaeth. Mae'n golygu y bydd y rhai sy'n gweithio mewn gwasanaethau sylfaenol a chymunedol wrth y llyw er mwyn dylanwadu ar ffurf gwasanaethau lleol, er mwyn diwallu anghenion eu cymuned orau. Mae'r Cynllun hefyd yn cynnwys ffocws ar "hunanofal" - yn rhoi cymorth i bobl fabwysiadu a chynnal ffordd iach o fyw, yn ogystal â'u grymuso i reoli a lleihau effaith cyflyrau hirdymor ar eu bywyd o ddydd i ddydd. Caiff un rhif ffôn ei ddatblygu fel y gall pobl ffonio am wybodaeth a chynghor unrhyw bryd.

Mae Llywodraeth Cymru yn datblygu **Fframwaith ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig**, gyda ffocws cychwynnol ar bobl hŷn ag anghenion cymhleth. Bydd y fframwaith yn nodi gofynion ar gyfer cynnydd sylweddol yn y defnydd o gyllidebau ar y cyd ar gyfer gwasanaethau pobl hŷn, trefniadau rheoli sengl ar gyfer gwasanaethau integredig a threfniadau llywodraethu ac atebolrwydd cadarn.

Bydd y **Strategaeth ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru** a gaiff ei chyhoeddi, ar ei newydd wedd, yn ystod Wythnos y Gofalwyr ym mis Mehefin 2013, yn cynnig fframwaith y gall asiantaethau ledled Cymru gydweithio oddi mewn iddo er mwyn darparu gwasanaethau a chymorth i ofalwyr, hyrwyddo a rhannu arfer da, a dod o hyd i ffyrdd arloesol a chynaliadwy o gefnogi gofalwyr yn fwy effeithiol. Mae'n nodi'r camau gweithredu allweddol y mae Llywodraeth Cymru yn eu cymryd i helpu partneriaid rhanbarthol a lleol i sicrhau gwell canlyniadau i ofalwyr.

## Gofal cymdeithasol

Rydym yn ymgymryd â rhaglen ddiwygio uchelgeisiol ym maes gwasanaethau cymdeithasol drwy **Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy i Gymru**, sef ein gweledigaeth a'n rhaglen i drawsnewid gwasanaethau cymdeithasol a bydd **Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** yn rhoi'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer sicrhau'r newid hwn. Gyda'n holl gynlluniau ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol rydym yn ceisio rhoi llais cryfach i unigolion ynghyd â rheolaeth wirioneddol. Y man cychwyn yw galluogi unigolion i ddeall yn llawn sut y gall gofal a chymorth eu helpu.

Drwy'r **Bil Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)** rydym yn cyflwyno hawl i bobl gael gafael ar wybodaeth, cyngor, a chymorth ynghylch gwasanaethau. Bydd yn ein galluogi i gyflwyno asesiad trosglwyddadwy o angen ac yn rhoi'r pwerau i Weinidogion Cymru sefydlu fframwaith cymhwysedd cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau. Bydd y Bil hefyd yn atgyfnerthu hawliau gofalwyr di-dâl. Bydd y mesurau hyn yn llywio'r gwaith o greu fframwaith mwy cydlynol ar gyfer gwasanaethau a gwella cysondeb mynediad at wasanaethau.

Rydym hefyd yn datblygu diwygiadau pellach ynglŷn â'r ffordd rydym yn talu am ofal yng Nghymru. Mae gan Lywodraeth Cymru ymrwymiad hirsefydlog i system o dalu am ofal cymdeithasol sy'n deg, yn fforddiadwy ac yn gynaliadwy yn yr hirdymor ac rydym eisoes wedi cyflwyno uchafswm tâl wythnosol o £50 ar gyfer yr holl wasanaethau gofal cymdeithasol yn y gymuned y mae unigolyn yn eu cael. Bydd diwygiadau pellach yn adeiladu ar yr egwyddorion hyn a'r camau sydd wedi'u cymryd eisoes. Rydym wedi cynnal ymgynghoriad helaeth ag amrywiaeth eang o randdeiliaid i ganfod pa fath o system a fyddai'n ennyn cefnogaeth gyffredinol ymhlith y cyhoedd yma a chyhoeddwyd adroddiad Grŵp Cynghori Rhanddeiliaid Llywodraeth Cymru ar dalu am ofal ym mis Mawrth 2013.

## Gofal ieuchyd

**Law yn Llaw at Iechyd** yw'r weledigaeth pum mlynedd ar gyfer y GIG yng Nghymru. Mae'n seiliedig ar wasanaethau cymunedol â chleifion yn ganolbwynt iddynt, ac mae'n anelu at sicrhau bod atal, ansawdd a thryloywder wrth wraidd gofal ieuchyd. Mae Law yn Llaw at Iechyd yn amlinellu'r heriau a wynebir gan y gwasanaeth ieuchyd a'r camau gweithredu sydd eu hangen i sicrhau y gall gyflawni perfformiad o'r radd flaenaf. Mae'n cydnabod bod newid demograffig, gan gynnwys poblogaeth gynyddol o bobl hŷn, a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau ieuchyd yn ffactorau sy'n ysgogi'r angen am ddiwygio. Mae'r weledigaeth hon yn cynnwys ymrwymadau i foderneiddio gwasanaethau a darparu llawer mwy o wasanaethau, gofal a chymorth yn y cartref neu mor agos i'r cartref â phosibl, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau ieuchyd, a gwella ansawdd a'r ffordd y cyd-gysylltir gofal. Mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu'r Cynllun Gofal Integredig Lleol i gefnogi Byrddau Iechyd, llywodraeth leol a'u partneriaid. Ar gyfer y bobl hŷn hynny ag anghenion cymhleth, rydym wedi datblygu Fframwaith ar gyfer Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Integredig.

Cyhoeddwyd **Gofal Diogel, Gofal Tosturiol** gennym ym mis Chwefror 2013. Mae'n ymwneud â rolau a chyfrifoldebau a'r hyn y mae angen ei roi ar waith i geisio a rhoi sicrwydd ynglŷn ag ansawdd a diogelwch gwasanaethau gofal ieuchyd. Mae Adroddiad Francis ar Ymddiriedolaeth Sefydledig Canol Swydd Stafford y GIG yn amlygu'n glir yr angen am glywed llais y claf, a llais y staff, a gwranddo arnynt. Mae hynny'n arbennig o wir am bobl hŷn sy'n cyfrif am y mwyafrif llethol o'n cleifion. Byddwn yn cyhoeddi ein hymateb i Adroddiad Francis ym mis Gorffennaf 2013.

Lansiwyd **Gweledigaeth Genedlaethol Cymru ar Dementia** ym mis Chwefror 2011. Mae'n nodi gweledigaeth ar gyfer datblygu gwasanaethau o safon uchel i bobl â dementia a chreu 'Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia'. Er mwyn gwneud hyn mae angen newid agweddau tuag at ddementia ar bob lefel o gymdeithas, sy'n adlewyrchu'r her o ran newid demograffig ac effaith dementia. Ein blaenoriaeth yw datblygu gwasanaethau mwy integredig, rhaglenni gofal mwy cynhwysfawr a gwell ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o anghenion pobl â dementia a'r rheini sy'n agos atynt, megis eu teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr. Mae'r Weledigaeth yn rhan o **Law yn Llaw at Iechyd Meddwl**, sef strategaeth iechyd meddwl a llesiant Llywodraeth Cymru.

Rydym yn cyflwyno rhaglen o **archwiliadau iechyd** blynyddol i bobl dros 50 oed o ddiwedd 2013. Bydd y rhaglen hon yn helpu ac yn grymuso pobl dros 50 oed i gael mwy o reolaeth dros eu hiechyd a'u llesiant eu hunain. Bydd yn cefnogi'r cysyniad pwysig o 'heneiddio'n dda' ac yn helpu i'w gwneud yn haws i bobl gael gafael ar wybodaeth, cyngor a gwasanaethau iechyd o ansawdd uchel. Bydd y rhaglen yn darparu porth modern ar-lein i wasanaethau atal a gwybodaeth am iechyd yng Nghymru, a all helpu pobl dros 50 oed i wneud dewisiadau i gefnogi iechyd a llesiant gwell. Caiff ei hategu gan gymorth yn y gymuned er mwyn sicrhau bod cymaint o bobl â phosibl mewn amrywiaeth o gymunedau yn cymryd rhan.

O fewn gweledigaeth gyffredinol **Law yn Llaw at Iechyd** i'r GIG, mae Llywodraeth Cymru wedi cyflwyno cynlluniau cyflawni ar gyfer y prif wasanaethau iechyd sy'n berthnasol i bobl hŷn. Yn ogystal â Law yn **Llaw at Iechyd Meddwl**, rydym wedi cyhoeddi **Cynllun Cyflawni ar gyfer Canser**, **Cynllun Cyflawni ar gyfer Clefyd y Galon**, a **Chynllun Cyflawni ar gyfer Strôc** a **Chynllun Cenedlaethol Cymru ar gyfer Iechyd y Geg**, ac mae eraill wedi'u cyhoeddi ar ffurf ddrafft ar gyfer ymgynghoriad gan gynnwys **Cynllun Cyflawni ar gyfer Diabetes**, a **Chynllun Gofal Iechyd Llygaid Cymru**. Rydym wrthi'n datblygu **Cynllun Cyflawni ar gyfer Cyflyrau Niwrolegol**. Rydym hefyd wedi ymgynghori ar ein **Papur Gwyrdd ar Iechyd y Cyhoedd** a ystyriodd gefnogaeth i **Fil Iechyd y Cyhoedd i Gymru** yn y dyfodol a syniadau ar ei gyfer.

Ers 2007 mae Age Cymru wedi cyflawni'r **Rhaglen Heneiddio'n Iach**, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, sydd wedi'u hanelu at ddiwallu anghenion iechyd pobl hŷn. Mae'r rhaglen yn cynnwys dwy elfen sef **Mentrau Gweithgareddau Corfforol Heneiddio'n Dda**, a **Gwanwyn**. Model mentor iechyd cymheiriaid yw **Heneiddio'n Dda**, lle mae pobl 50 oed a throsodd yn cael hyfforddiant i fod yn wirfoddolwyr Heneiddio'n Dda er mwyn cyfleu negeseuon gwella iechyd allweddol i'w cymheiriaid. Mae gwaith Heneiddio'n Dda wedi'i ategu gan ymgyrchoedd cenedlaethol a gynhelir gan Age Cymru ar bynciau megis Iechyd Rhywiol, Atal Cwmpadau a Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn.

Mae'r **Rhaglen Heneiddio'n Iach** hefyd yn trefnu Mentrau Gweithgareddau Corfforol megis 'Cerdded Nordig' a 'Hyfforddiant Gweithredol Bach ei Effaith (LIFT)'. Mae'r rhai sy'n cymryd rhan mewn 'Cerdded Nordig' yn cerdded gan ddefnyddio pâr o bolion ysgafn pwrpasol sy'n cefnogi'r corff ond sydd hefyd yn gwneud yr ymarfer corff yn fwy effeithiol. Menter gweithgareddau corfforol yw LIFT, wedi'i chynllunio ar gyfer pobl hŷn llai egniol a mwy eiddil. Mae'r elfen Gwanwyn o'r **Rhaglen Heneiddio'n Iach** yn annog pobl hŷn i gymryd rhan yn y celfyddydau drwy gydol y flwyddyn gan arwain at wyl flynyddol genedlaethol a gynhelir bob mis Mai ledled Cymru. Y nod yw gwella iechyd a llesiant meddyliol ac emosiynol pobl hŷn yng Nghymru drwy ei gwneud yn bosibl i bobl ymgymryd â gweithgarwch artistig a chreadigol.

Ym mis Ebrill 2013 cyhoeddodd Llywodraeth Cymru, **Law yn Llaw at Iechyd – Darparu gofal diwedd oes**. Mae'r cynllun yn nodi'r camau nesaf ar gyfer gwella gofal diwedd oes yng Nghymru; mae hefyd yn cydnabod bod angen i ni fel gwlad wella ein hagwedd tuag at farwolaeth. Ni ddylai marwolaeth fod yn bwnc tabw; er mwyn sicrhau gofal diwedd oes o safon dda a chefnogi'r rhai yr ydym yn eu gadael ar ôl, mae'n rhaid i ni fod yn barod i siarad am ein dymuniadau ar ddiwedd oes.

Ymhlith nodau penodol y cynllun mae gwella hyfforddiant ar gyfer gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n darparu gofal diwedd oes yn y gymuned, rhoi hyfforddiant i wella sgiliau cyfathrebu er mwyn galluogi trafodaethau ar ddiwedd oes gydag unigolion a'u teuluoedd, a chefnogi pobl lle bynnag y byddant yn dewis marw.

Bydd barn unigolion am eu gofal yn cael ei cheisio a'i bwydo'n ôl er mwyn sicrhau gwelliant parhaus mewn gofal diwedd oes.

Mae'r cynllun yn adeiladu ar gyflawniadau'r Bwrdd Gweithredu Gofal Lliniarol dros y pum mlynedd diwethaf, sy'n cynnwys sicrhau y gall pob Bwrdd Iechyd gael gofal lliniarol arbenigol ddydd a nos, gan ddarparu rhaglenni addysg ar gyfer meddygon teulu a staff cartrefi nyrsio a sicrhau mai barn cleifion a'u perthnasau sydd wrth wraidd llwybrau gofal.

Mae'r rhaglen **1000 o Fywydau a Mwy** yn parhau i weithio gyda sefydliadau i wella diogelwch ac ansawdd yn y GIG drwy ledaenu ac ymgorffori arfer da. Ym mis Ionawr 2013, cyhoeddodd y rhaglen bapur gwyn, '**Sbarduno Gwelliant, Rhoi Sicrwydd**', sy'n ymgorffori'r gwersi a ddysgwyd o adolygiadau o farwolaethau a niwed yn GIG Cymru. Mae Llywodraeth Cymru, ar y cyd â **1000 o Fywydau a Mwy** ac **Iechyd Cyhoeddus Cymru**, yn parhau i weithio gyda sefydliadau'r GIG i rannu data a chanlyniadau a hyrwyddo dull cyson o fonitro marwolaethau ledled Cymru.

Mae llinell **cyngor dementia** bwrpasol Llywodraeth Cymru ar gael ddydd a nos drwy gydol y flwyddyn ac mae'n rhoi cymorth emosiynol i'r rhai sydd wedi cael diagnosis o ddementia a gofalwyr, aelodau o'r teulu a ffrindiau.

Darparwyd £1.5 miliwn ar gyfer **Gwasanaeth Dementia sy'n dechrau mewn Pobl Ifanc** ledled Cymru ac ar gyfer ehangu gwasanaethau **Iechyd Meddwl Cymunedol ar gyfer Pobl Hyn** – arian y cytunwyd arno gyda'r Byrddau Iechyd (sydd â'r dasg o'u gweithredu) ac mae penodiadau yn cael eu gwneud ar hyn o bryd.

Mae tua £250k wedi cael ei ddarparu i ariannu **Canolfan Ddatblygol Gwasanaethau Dementia**, er mwyn adolygu, datblygu a darparu hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth ynglŷn â gofal dementia.

Er mwyn deall achosion dementia yn well rydym yn ariannu'r **Rhwydwaith Ymchwil yng Nghymru ar Ddementiâu a Chlefydau Niwroddirwyiol a Chanolfan Cyngor Ymchwil Feddygol ar gyfer Geneteg a Genomeg Niwroseiciatrig** ym Mhrifysgol Caerdydd.

Mae gwaith yn mynd rhagddo i wella gofal pobl sydd â dementia mewn lleoliadau ysbyty cyffredinol. Caiff cynnydd ei fonitro drwy ddefnyddio systemau monitro sefydledig **Urddas mewn Gofal**. Mae hyn yn ymwneud â gwaith ar dargedau deallus, sy'n cael eu hatgyfnerthu yn y Fframwaith Ansawdd Blynyddol ar gyfer rheoli perfformiad y GIG.

Mae datblygiadau pellach yn cynnwys uned newydd gwerth £25m ar gyfer Gofal Acíwt i Oedolion a'r Henoed Bregus Eu Meddwl yn ysbyty Maelor Wrecsam ac uned newydd gwerth £56m ar gyfer yr Henoed Bregus Eu Meddwl ar gyfer Caerdydd a'r Fro yn ysbyty Llandochoau. Buddsoddwyd £29m i ddatblygu clinig Angleton newydd â 42 o welyau aciwt a chymunedol, Ysbyty Glan-rhyd, Pen-y-bont ar Ogwr. Bwriedir buddsoddi dros £100m yn fwy yng Nghaerdydd ac Abertawe.

Cyflwynwyd **Cynllun Tywydd Poeth i Gymru** yn haf 2009 ac mae wedi cael ei ddiweddarau ers hynny, yn ôl yr angen, ar gyfer hafau 2010, 2011 a 2012. Ynghyd â hyn, mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i contract blynyddol ar gyfer system rhybuddion Heat-Health Watch â'r Swyddfa Dywydd er mwyn cael ei hysbysu am rybuddion gwres yn ystod y cyfnod rhwng 1 Mehefin a 15 Medi bob blwyddyn. Mae'r system rybuddio hon yn sicrhau bod Llywodraeth Cymru a chyrrff rhanddeiliaid allweddol eraill ledled Cymru

yn cael eu hysbysu am gyfnodau o dywydd poeth sydd yn yr arfaeth, gan eu galluogi i ymateb yn unol â hynny. Cwblhawyd fersiynau diwygiedig o'r Cynllun Tywydd Poeth i Gymru, a'i dair taflen gysylltiedig "Arweiniad ar ofalu amdanoch chi eich hun ac eraill yn ystod tywydd poeth", "Cyngor i weithwyr iechyd a gweithwyr gofal cymdeithasol" a "Cyngor i reolwyr a staff cartrefi gofal", ar gyfer haf 2012.

Mae **brechu rhag ffliw tymhorol** am ddim ar gael bob blwyddyn i bawb 65 oed a throsodd. Mae pobl yn y grŵp oedran hwn yn wynebu mwy o risg o effeithiau ffliw tymhorol a all arwain at salwch difrifol neu farwolaeth.

Ym mis Medi 2013 bydd Llywodraeth Cymru yn cyflwyno **rhaglen brechu rhag yr eryr** er mwyn diogelu pobl dros 70 oed rhag effeithiau'r clefyd hwn. Mae'r risg o ddal yr eryr, a difrifoldeb yr effeithiau, yn cynyddu gydag oedran.

## Atodiad 3

# Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru

### ©Rhaglen 2012

*Heneiddio'n Dda yng Nghymru* yw ymrwymiad etifeddol Blwyddyn Ewropeaidd Heneiddio'n Egniol a Phontio'r Cenedlaethau.

Mae'r Comisiwn Ewropeaidd (CE) yn cydgysylltu Partneriaeth Arloesi Ewropeaidd ar gyfer Heneiddio'n Egniol ac yn Iach (EIPAAH). Nod y Bartneriaeth yw ychwanegu dwy flynedd at nifer y blynyddoedd bywyd iach ar gyfartaledd yn yr UE erbyn 2020. Gyda champau gweithredu wedi'u targedu mewn amgylcheddau atal, gofal a byw'n annibynnol, mae *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* yn cymryd rhan yn y Bartneriaeth hon.

Drwy'r cyswllt ag EIPAAH, a chan ddefnyddio fframwaith *Heneiddio'n Dda yng Nghymru*, bydd y GIG ac asiantaethau eraill yn cymryd rhan ym mhob un o themâu grwpiau gweithredu EIPAAH er mwyn dod o hyd i atebion ar gyfer ymateb i heriau cenedlaethol. Cydnabyddir Cymru gan y CE fel safle cyfeirio ar gyfer arloesi a chydweithredu ar gyfer heneiddio'n egniol ac yn iach.

Mae'r rhaglen strategol pum mlynedd *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* wedi'i chynllunio i wella bywydau pobl hŷn ac yn benodol i dargedu meysydd mawr eu heffaith ar gyfer atal salwch, ynysu cymdeithasol a gwella byw'n annibynnol. Mae'r rhaglen yn rhoi hwb strategol cadarn i fentrau lleol a chenedlaethol drwy gamau gweithredu cydgysylltiedig a chydlynol. Drwy greu un dull gweithredu integredig bydd yn cyflymu'r broses o newid yng Nghymru a byddwn yn gallu hyrwyddo ein dulliau arloesol i bartneriaid allanol.

Mae *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* yn rhaglen bartneriaeth unigryw a fydd yn harneisio arloesi lleol ledled Cymru, gan ymgysylltu â chymunedau, asiantaethau a chynlluniau sy'n bodoli eisoes. Bydd yn troi blaenoriaethau a phrosiectau lleol yn gamau gweithredu strategol cenedlaethol sy'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i bobl hŷn nawr ac i'r rhai sy'n mynd yn hen. Un o'i nodweddion unigryw yw'r cysylltiadau agos y mae'r rhaglen yn eu meithrin â phartneriaid yn Ewrop sy'n gweithio ar gamau gweithredu tebyg i drawsnewid gwasanaethau ac ymateb i heneiddio byd-eang drwy weithredu polisïau ac arferion mwy cydgysylltiedig.

Mae'r rhaglen wedi dechrau datblygu cynigion ar gyfer ceisiadau am arian y CE yn seiliedig ar *dair thema â blaenoriaeth* sydd wedi'u halinio'n agos â themâu allweddol Cam 3 o'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru.

## 1. Cefnogi'r broses o greu cymunedau cynaliadwy sy'n ystyriol o oedran

Bydd *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* yn sefydlu rhwydwaith thematig cenedlaethol a fydd yn helpu asiantaethau i wneud y newidiadau angenrheidiol, cynllunio'n well ar gyfer y dyfodol a dysgu o waith mentrau Sefydliad Iechyd y Byd ar Ddinasoedd Iach a chymunedau sy'n ystyriol o oedran a'i addasu.

Mae'n hanfodol bod cymunedau ac amgylcheddau yn dod yn fwy ystyriol o oedran fel y gall pobl hŷn fod yn rhan o fywyd bob dydd a mwynhau cysylltiadau a gweithgareddau cymdeithasol. Ceir cronfa wybodaeth gynyddol o'r hyn sy'n gweithio er mwyn sicrhau canolfan siopa, stryd fawr neu dref sy'n ystyriol o oedran, a hyd yn oed ddinasoedd a gwledydd cyfan.

## 2. Cymunedau a lleoedd sy'n cefnogi pobl â dementia

Bydd *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* yn gweithio gyda Chymdeithas Alzheimer (Cymru a Lloegr), Alzheimer Scotland, ac yn ystyried rhaglen Sefydliad Joseph Rowntree i'r DU gyfan - Dementia without Walls. Bydd y rhaglen yn cefnogi asiantaethau sydd am addasu'n gyflym i'r tueddiadau a ragwelwyd a gwneud Cymru yn lle da i fyw ynddo yn y pen draw os oes dementia arnoch.

Yn ddiau, un o'r heriau sy'n wynebu'r boblogaeth sy'n heneiddio yw'r cynnydd yn nifer y bobl sy'n byw gyda dementia.

## 3. Atal Cwypïadau

Bydd *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* wedi nodi pwysigrwydd lleihau effaith a nifer y cwypïadau fel problem genedlaethol y mae angen ymateb yn gydlynol iddi.

Ynghyd â thlodi ac ynysu cymdeithasol (mae'r ddau yn gysylltiedig) nodir bod ofn cwmpo yn bryder allweddol i bobl hŷn ac yn brif ffactor sy'n cyfrannu at eu hynysu cymdeithasol.

## Themâu yn y dyfodol: cynyddu cyfleoedd cyflogaeth i bobl dros 50 oed

Bydd *Heneiddio'n Dda yng Nghymru* yn datblygu'r thema hon ar y cyd â'r Fforwm Partneriaeth Cenedlaethol, sef Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Heneiddio.

Bydd rhoi'r un cyfleoedd i bobl sydd dros 50 oed â phawb arall i gael gwaith ac ailhyfforddi yn hollbwysig er mwyn i Gymru barhau i fod yn gystadleuol. Drwy fabwysiadu arferion mwy eang ar gyfer heneiddio'n iach ac yn gadarnhaol, bydd pobl yn cael gwell cyfle i barhau i weithio, gan roi mantais gystadleuol i gyflogwyr.

**Partneriaid strategol cenedlaethol:** Caiff y rhaglen ei chadeirio a'i chynnal gan Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, ynghyd â'r GIG yng Nghymru, Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cynghrair Henoed Cymru, Llywodraeth Cymru, rhwydwaith ymchwil OPAN, Sefydliad Beth Johnson, Cymdeithas Alzheimer a'r Fforwm Partneriaeth Cenedlaethol (Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Heneiddio).