



Cymru Oed Gyfeillgar

Ein cynllun ar gyfer mynd yn hŷn

Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl am y cynllun yma



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan Lywodraeth Cymru. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Cymru Oed Gyfeillgar: Ein Strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio'.

Rhagfyr 2020



Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Mae hwn yn fersiwn hawdd ei ddeall. Mae'r geiriau a beth maen nhw'n feddwl yn hawdd eu darllen a'u deall.



Efallai y byddwch chi angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y ddogfen yma. Gofynnwch i rywun rydych yn ei adnabod i'ch helpu chi.



Efallai bod rhai geiriau yn anodd i'w deall. Mae'r rhain mewn **ysgrifen glas trwm** ac mae beth maen nhw'n feddwl yn cael ei esbonio yn y blwch o dan y gair.



Os ydy'r gair anodd yn cael ei ddefnyddio eto mae mewn **ysgrifen glas** normal. Mae beth maen nhw'n feddwl yn y geiriau anodd ar **dudalen 33**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud ni, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**.



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd ei ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Am y ddogfen yma.....	4
Cyflwyniad.....	6
Pethau i feddwl amdanyn nhw.....	7
Beth fydden ni'n hoffi ei weld yn digwydd.....	8
Mynegai Oedran DU.....	10
1. Gwella llesiant pobl.....	11
2. Gwella gwasanaethau a lle rydyn ni'n byw.....	16
Tai.....	16
Lleoedd agored ac adeiladau.....	18
Trafnidiaeth.....	21
3. Cefnogi pobl i aros yn annibynnol.....	24
Cymryd rhan yn y gymuned.....	24
Rhoi diwedd ar gam-drin pobl hŷn.....	27
Cynllunio ar gyfer y dyfodol.....	27
Cynnwys pobl hŷn mewn cynllunio tref.....	28
Gweithwyr hŷn.....	29
Dysgu Gydol Oes.....	30
4. Gwneud yn siŵr bod pobl ddim yn dlawd oherwydd eu bod yn hŷn.....	31
Sut fyddwn ni'n gwybod bod ein cynlluniau yn gweithio.....	32
Geiriau anodd.....	33

Am y ddogfen yma



Cynllun ydy hwn am sut i wneud Cymru yn lle gwell i fyw i bobl hŷn.



Mae'r cynllun yma wedi cael ei ddiweddarau ddiwethaf yn 2013. Roedden ni i fod i'w ddiweddarau eto yn 2023.



Ond mae llawer o newidiadau wedi bod dros y blynnyddoedd diwethaf i bethau fel sut mae gofal yn cael ei ddarparu, y gyfraith a chyllido.



Felly rydyn ni wedi penderfynu bod angen inni ddiweddarau rhywfaint o'r cynllun nawr.



Roedden ni i fod i gyhoeddi'r cynllun newydd yn gynharach y flwyddyn yma. Ond mae oedi wedi bod oherwydd coronafeirws.



Mae coronafeirws wedi cael effaith mawr ar y ffordd rydyn ni gyd yn byw. Ac mae wedi effeithio'n fawr ar bobl hŷn.



Rydyn ni eisiau gwybod beth mae pobl yn feddwl am y cynllun yma. Darllenwch y cynllun yma os gwelwch yn dda ac yna atebwch y cwestiynau ar y ffurflen ymateb.

Cyflwyniad



Mae gennym ni fwy a mwy o bobl dros 60 oed yn ein cymdeithas.



Mae hyn yn beth da oherwydd mae llawer o bobl hŷn yn helpu eraill neu yn dal i weithio.



Ond mae llawer o bobl yn y grŵp oedran yma yn byw ar eu pen eu hunain. Ac mae gan lawer gyflwr iechyd difrifol.



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu byw'n dda ac yn hapus .

Pethau i feddwl amdany'n nhw



Yng Nghymru mae gennym ni **Gomisiynydd Pobl Hŷn**. Gwaith y person yma ydy siarad i fyny dros hawliau pobl hŷn.



Yn ein cynllun newydd dydyn ni ddim eisiau dweud pa oed ydy 'oed hŷn'. Mae pobl yn wahanol ac yn teimlo'n wahanol.



Mae gennym ni lai o arian nawr na pan ddaeth y cynllun allan i ddechrau. Felly rhaid inni feddwl yn wahanol am sut orau i gefnogi pobl.



Rhaid inni wneud yn siŵr bod Llywodraeth y DU yn rhoi digon o arian i Gymru ar ôl Brexit. Dyma pan fydd y DU yn gadael yr Undeb Ewropeaidd .

Beth fydden ni'n hoffi ei weld yn digwydd

Fe fydden ni'n hoffi gweld:



- pobl o bob oed yn Nghymru yn gweithio gyda'i gilydd



- pobl yng Nghymru yn edrych ymlaen at fynd yn hŷn



- pobl yn edrych ar ôl eu iechyd a'u llesiant eu hunain. Ac yn gwybod sut i gael y cymorth cywir pan maen nhw ei angen



- pawb yn cael y gwasanaethau maen nhw eu hangen. Dim ots pa oed ydyn nhw



- oed yn cael ei ddathlu.

I helpu i wneud i hyn ddigwydd, mae gennym ni 4 nod:



1. Gwella llesiant



2. Gwella gwasanaethau a lle rydyn ni'n byw



3. Cefnogi pobl i aros yn annibynnol



4. Gwneud yn siŵr bod pobl ddim yn dlawd pan maen nhw'n mynd yn hŷn

Mynegai Oedran y DU



Mynegai ydy rhestr o bethau rydych chi'n gallu edrych arno i weld sut mae pobl yn dod yn eu blaen.



Mae Mynegai Oedran y DU yn edrych ar bethau fel ansawdd bywyd a llesiant pobl hŷn, i weld sut maen nhw'n dod yn eu blaen ym mhob gwlad yn y DU.



Mae ymchwil yn dangos bod llawer rydyn ni'n ei wneud yn dda yng Nghymru i gefnogi pobl hŷn. Ond mae llawer rhagor mae angen inni ei wneud.

1. Gwella llesiant pobl



Rydyn ni'n ceisio gwella ein system iechyd a gofal i wneud yn siŵr bod anghenion pobl hŷn yn cael eu hateb.



Rydyn ni eisiau i bobl wybod sut i edrych ar ôl eu iechyd a'u llesiant. A gwybod bod nhw'n gallu cael cymorth yn hawdd pan maen nhw ei angen.

Mae gennym ni gynlluniau i wneud yn siŵr bod:



- Pobl yn gallu cadw'n dda



- Pobl yn gallu rheoli eu iechyd a'u llesiant



- Pobl yn gallu bod yn fwy annibynnol



- Rydyn ni'n defnyddio mwy o dechnoleg – fel offer



- Gwasanaethau iechyd a gofal yn gweithio mwy gyda'i gilydd.

Rydyn ni'n rhoi arian i brosiectau i helpu pobl hŷn gyda phethau fel:



- Lleihau unigrwydd a **theimlo'n ynysig**

Teimlo'n ynysig ydy pan mae pobl yn teimlo ar wahân i bobl eraill. Efallai oherwydd lle maen nhw'n byw neu oherwyd ei bod hi'n anodd iddyn nhw fynd allan a chyfarfod pobl eraill.



- Cadw pobl allan o ysbyty neu gartref gofal os nad oes angen



- Darparu gofal yn y cartref neu yn fwy agos at gartref

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud ar hyn ydy:

1. Cefnogi gofalwyr sydd ddim yn cael eu talu



Mae'r rhan fwyaf o ofal yng Nghymru yn cael ei wneud am ddim. Mae'n cael ei roi gan deulu a ffrindiau.



Wrth i'r nifer o bobl hŷn yng Nghymru dyfu, fe fyddwn ni angen rhagor o ofalwyr.



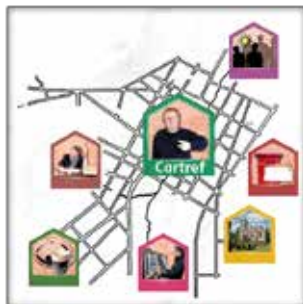
Mae gan rai gofalwyr gyflyrau iechyd eu hunain.



Rydyn ni'n ysgrifennu cynllun newydd. Fe fydd yn dweud sut rydyn ni yn gallu gweithio gyda'n gilydd i wneud bywyd yn well i ofalwyr.

2. Ei gwneud yn fwy hawdd i ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol

Rydyn ni'n gallu gwneud hyn drwy wneud yn siŵr bod:



- gofal a thriniaeth yn cael eu darparu mor agos at gartref ag sy'n bosibl



- gwasanaethau wedi cael eu seilio ar beth mae pobl ei angen a beth sy'n bwysig iddyn nhw



- pobl yn mynd i'r ysbyty dim ond pan mae angen iddyn nhw fynd, a dim ond aros am yr amser mae angen iddyn nhw wneud hynny



- mwy o wasanaethau yn y gymuned.



3. Gwella mynediad i wasanaethau iechyd meddwl

Mae gennym ni gynllun o'r enw **Llaw yn Llaw at Iechyd Meddwl** i'n helpu ni gyda hyn. Fe ddaeth allan yn 2012.



Mae'n siarad am bwysigrwydd gwella iechyd meddwl a llesiant i bawb.



Mae hefyd yn siarad am wneud yn siŵr bod pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn cael y cymorth maen nhw ei angen .

2. Gwella gwasanaethau a lle rydyn ni'n byw



Mae pethau fel tai a thrafnidiaeth yn gallu effeithio ar sut rydyn ni'n byw a mynd yn hŷn.

Tai



Mae'r tai cywir yn bwysig i bawb. Mae angen inni feddwl rhagor am anghenion tai i bobl hŷn.



Mae llawer o bobl hŷn yn byw mewn tai sydd ddim yn gywir i'w hanghenion.



Mae tai gwael yn gallu effeithio ar iechyd pobl.

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud ar hyn ydy:



- 1. Gwneud yn siŵr bod y mathau cywir o dai yn cael eu hadeiladu i helpu pobl i dyfu'n hŷn yn dda**

2. Gweithio gyda'n gilydd i wella tai

Rydyn ni eisiau i:



- iechyd
- gofal cymdeithasol
- a thai

i weithio gyda'i gilydd i helpu i wneud yn siŵr bod y tai gorau yn cael eu creu i bobl.

3. Cefnogi pobl hŷn pan maen nhw'n symud tŷ



Mae'r rhan fwyaf o bobl hŷn yn byw yn eu cartrefi eu hunain am cyn hired ag y maen nhw'n gallu.



Mae angen iddyn nhw feddwl os oes angen newid eu cartref, i helpu i ateb eu hanghenion.



Neu ydyn nhw angen cymorth i symud i rhywle arall.



Rydyn ni wedi clywed y byddai hi'n help i bobl gael cymorth gan **eiriolydd** pan maen nhw'n symud.

Eiriolydd ydy rhywun sy'n siarad i fyny ar ran rhywun arall.



Mae **Gofal a Thrwsio Cymru** yn profi prosiect newydd ym Mhen-y-bont a Sir Gaerfyrddin. Ei enw ydy **Help i Symud**.



Mae'n rhoi cymorth i bobl edrych ar eu hanghenion a dewisiadau tai.



Mae angen inni weld pa mor ddefnyddiol ydy'r gwasanaeth yma.

Lleoedd agored ac adeiladau



Rhaid i adeiladau a lleoedd agored fod yn ddiogel ac yn **hygyrch** i bobl hŷn.

Mae **hygyrch** yn meddwl rhywbeth mae pawb yn gallu ei ddefnyddio, hyd yn oed os oes ganddyn nhw anghenion gwahanol

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud ar hyn ydy:



- 1. Gwneud yn siŵr bod ein hadeiladau a'n ffyrdd yn gallu cael eu defnyddio gan bobl hŷn**



Mae pobl yn fwy pwysig na thraffig.



Rydyn ni eisiau gostwng y cyfyngiad cyflymdra i draffig mewn lleoedd prysur ac mewn ardaloedd tai.



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod mwy o leoedd diogel i groesi'r ffordd.



Rydyn ni eisiau dirwyo gyrrwyr sy'n parcio ar balmentydd.



2. Gwella mynediad i doiledau cyhoeddus



Fe wnaethon ni ofyn i awdurdodau lleol wneud cynllun am eu toiledau cyhoeddus yn 2019.



Mae llawer o doiledau cyhoeddus wedi cau oherwydd coronafeirws.



Fe wnaethon ni roi cyngor i awdurdodau lleol am y ffyrdd mwyaf diogel iddyn nhw fod ar agor.



Mae pobl hŷn wedi dweud wrthyn ni bod llawer mwy yn gallu cael ei wneud i gael siopau a chaffis i agor eu toiledau i'r cyhoedd.



3. Gwella canol trefi

Rydyn ni eisiau i'n trefi fod yn leoedd lle mae pobl eisiau bod.

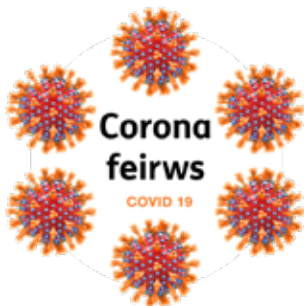


Mae trefi yn gallu bod yn bwysig i bobl o bob oed. Ond i nifer o bobl hŷn efallai mai siarad gyda rhywun mewn siop ydy'r unig gysylltiad maen nhw'n ei gael trwy'r dydd.

Trafnidiaeth



Mae pobl hŷn wedi dweud wrthyn ni bod trafnidiaeth cyhoeddus hygyrch yn bwnc pwysig iawn iddyn nhw.



Mae wedi bod yn flwyddyn anodd iawn i drafnidiaeth cyhoeddus oherwydd coronafeirws.

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud ar hyn ydy:



1. Datblygu rhagor o wasanaethau trafnidiaeth cyhoeddus y mae pobl eu hangen



Mae trafnidiaeth cymunedol yn bwysig i bobl o bob oed a chymunedau.



Rydyn ni'n cynnal treialon ar draws Cymru i weld sut mae gwasanaethau trafnidiaeth cyhoeddus a thrafnidiaeth cymunedol yn gallu gweithio mwy gyda'i gilydd. Er enghraifft, defnyddio bysiau mini yn ystod y dydd ar gyfer gweithgareddau yn y gymuned.



2. Gwella gwasanaethau bws



Rydyn ni'n gwario llawer o arian ar wella gwasanaethau bws.



Mae Trafnidiaeth Cymru yn darganfod pa wasanaethau bws mae gwahanol gymunedau eu hangen.



Rydyn ni'n mynd i ddefnyddio bysiau sydd yn rhedeg ar ynni gwyrdd. Mae hyn yn meddwl y byddan nhw'n well i'r amgylchedd.



Ac rydyn ni'n mynd i ddarparu bysiau gyda phethau fel pwyntiau Wi-Fi a gwefru.

3. Cefnogi pobl i gynllunio eu siwrneion o ddrws i ddrws



Rydyn ni'n gwneud system newydd lle mae pob math o dtrafnidiaeth yn gallu cael eu harchebu gyda'i gilydd.



Lle mae pobl yn gallu archebu seddi ar wasanaeth bws sy'n rhedeg ar draws Cymru, o'r enw **TrawsCymru**.

3. Cefnogi pobl i aros yn annibynnol

Cymryd rhan yn y gymuned



Cymryd rhan yn y gymuned ydy pan mae person yn cymryd rhan mewn gweithgareddau sydd yn gallu eu helpu nhw, neu eu cymuned.



Mae'n bwysig helpu pobl i wybod eu bod nhw'n gallu gwneud gwahaniaeth.



Ond mewn cymunedau mwy tlawd efallai does dim llawer o gyfleoedd na gwasanaethau.



Mae'n gallu bod yn anodd i bobl hŷn gymryd rhan os nad oes ganddyn nhw hyder. Neu os ydy hi'n anodd iddyn nhw gael gafael ar wasanaethau.

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud i wella hyn ydy:



1. Delio gydag unigrwydd a theimlo'n ynysig



Yn aml mae rhai o'r pethau sydd yn achosi unigrwydd a theimlo'n ynysig yn digwydd yn hwyrach mewn bywyd. Er enghraifft, ymddeol o'r gwaith neu rhywun rydych chi'n eu caru yn marw.

Rydyn ni eisiau helpu pobl i deimlo'n rhan o'u cymunedau drwy:



- gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y gofal maen nhw ei angen



- gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y tai maen nhw ei angen



- gwella gwasanaethau teithio



2. Gwneud yn siŵr bod digon o leoedd i bobl gyfarfod



Fe fyddwn ni'n gweithio gydag awdurdodau lleol i helpu i wneud yn siŵr bod adeiladau cyhoeddus yn gallu cael eu defnyddio'n fwy gan grwpiau cymuned.



3. Helpu pobl o bob oed i ddod at ei gilydd



Mae gennym ni gynllun o'r enw Strategaeth ar gyfer Unigrwydd i helpu gyda hyn.



Rydyn ni eisiau i bob bwrdd iechyd ar draws Cymru feddwl am sut mae pobl o bob oed yn gallu gweithio gyda'i gilydd.



Rhoi diwedd ar gam-drin pobl hŷn

Mae Llywodraeth Cymru yn glir iawn bod cam-drin pobl hŷn ddim yn iawn.



Mae pobl hŷn mewn mwy o risg o Sgamiau. Sgam ydy pan mae rhywun yn eich twyllo i gael arian gennych chi.



Fe fyddwn ni'n gweithio gyda chyrff eraill i ysgrifennu cynllun i helpu i stopio camdriniaeth tuag at bobl hŷn.

Cynllunio ar gyfer y dyfodol



Mae llawer o bobl yn gweithio yn hwyrach mewn bywyd am wahanol resymau.



Mae gan bobl sefyllfaoedd gwahanol ac yn gorfod meddwl am beth sydd yn bwysig iddyn nhw.



Mae'n bwysig ein bod i gyd yn gallu mwynhau bywyd yn ein blynyddoedd hŷn.

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud ar hyn ydy:



1. Gofyn i bobl feddwl am yr holl bethau sydd yn gallu eu helpu i heneiddio'n dda.



2. Gofyn i gyflogwyr gael adolygiadau i bobl.



Mae'r Rhaglen Oedran yn y Gwaith yn helpu i wneud gwaith a chymdeithas yn fwy oed gyfeillgar.

Cynnwys pobl hŷn mewn cynllunio tref



Mae'n bwysig gwrando ar farn a phrofiadau pobl hŷn pan yn cynllunio.



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod awdurdodau lleol yn cynnwys pobl hŷn mewn cynllunio.

Gweithwyr hŷn



Mae llawer o bobl yn gweithio i oed hŷn.



Mae hyn yn gallu bod yn dda i arian pobl.



Mae hefyd yn gallu helpu pobl i aros yn iach yn hirach.

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud ar hyn ydy:



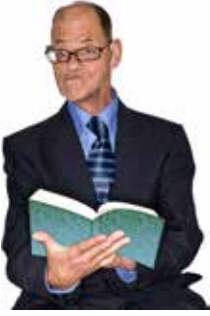
1. Cefnogi pobl hŷn i gael y sgiliau maen nhw eu hangen i weithio



2. Cefnogi cyflogwyr i ddarparu lleoedd gwaith sydd yn oed gyfeillgar



3. Defnyddio ein Cynllun Cyflogadwyedd i wella cyflogaeth yng Nghymru



Dysgu Gydol Oes

Rydyn ni'n credu bod gan bobl o bob oed yr hawl i ddysgu.



Ac mae dysgu yn gallu bod yn bwysig i'ch llesiant.

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud ar hyn ydy:



1. Gwneud yn siŵr bod gan bawb yng Nghymru gyfle i ddysgu drwy gydol eu bywydau



Coleg

2. Gwneud rhagor o gyfleoedd i ddysgu.



3. Gwneud yn siŵr bod rhagor o bobl yn gwybod sut i ddefnyddio cyfrifiaduron a'r rhyngwrdd

4. Gwneud yn siŵr bod pobl ddim yn dlawd pan maen nhw'n hŷn



Does gan lawer o bobl hŷn ddim digon o arian i fyw.

Y prif bethau rydyn ni eisiau eu gwneud ar hyn ydy:



1. Y dyletswdd cymdeithasol-economaidd

Mae deddf newydd yn dod allan yng Nghymru. Mae'n dweud bod rhaid i gyrff cyhoeddus wneud yn siŵr bod pobl ddim yn cael eu heffeithio'n ddrwg gan eu cynlluniau.



2. Gwneud yn siŵr bod rhagor o bobl yn cael credyd pensiwn

Dydy llawer o bobl ddim yn hawlio arian mae ganddyn nhw hawl i'w gael o gredyd pensiwn neu fudd-dal tai.



3. Gwario rhagor o arian ar y nwyddau a'r gwasanaethau mae pawb eu hangen yng Nghymru

Rydyn ni'n credu bydd gwneud hyn yn gwneud ein cymunedau yn gryfach, Ac yn helpu'r bobl sydd wir ei angen.

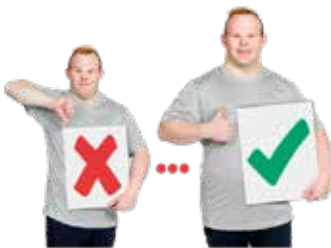
Sut fyddwn ni'n gwybod os ydy ein cynlluniau yn gweithio



Fe fyddwn ni'n defnyddio **Mynegai Oedran y DU** i fesur sut mae ein cynlluniau yn gweithio.



Mae hwn yn offeryn sydd yn ein helpu i edrych ar iechyd a llesiant cyffredinol pobl hŷn yng Nghymru.



Fe fydd yn helpu i ddangos inni pa bethau sydd angen inni eu gwella.



A helpu i ddangos inni lle rydyn ni angen rhagor o wybodaeth.

Geiriau Anodd

Hygyrch

Mae hyn yn meddwl rhywbeth y mae pawb yn gallu ei ddefnyddio hyd yn oed os oes ganddyn nhw anghenion gwahanol.

Eiriolydd

Eiriolydd ydy rhywun sydd yn siarad i fyny ar ran rhywun arall

Teimlo'n ynysig

Mae pobl yn teimlo'n ynysig pan maen nhw yn teimlo ar wahân i bobl eraill. Mae hyn efallai oherwydd lle maen nhw'n byw neu maen nhw'n ei chael yn anodd i fynd allan a chyfarfod pobl.