



Meincnodi sefyllfa pobl hŷn yng Nghymru: Mynegai Heneiddio'r DU

Dr Martin Hyde, Y Ganolfan er Heneiddio Arloesol, Prifysgol Abertawe

Dr Elizabeth Evans, Y Ganolfan er Heneiddio Arloesol, Prifysgol Abertawe

Dr Richard Summers, Prifysgol Abertawe



Swansea University
Prifysgol Abertawe

Meincnodi sefyllfa pobl hŷnyng Nghymru:

Mynegai Heneiddio'r DU (UKAI)

Er mwyn mesur cynnydd tuag at ddatblygu polisïau a rhaglenni a fydd yn gwella ansawddbywyd a lles pobl hŷn yng Nghymru ar hyn o bryd ac yn y dyfodol, mae'n angenrheidiol i'r sawl sy'n gwneud penderfyniadau, yn y sector cyhoeddus a'r sector preifat, fod â fframwaith ar gael iddynt fonitro lles pobl hŷn mewn modd amlddimensiwn. Fel y cyfryw, mae'n hanfodol defnyddio mesur sy'n cipio cymhlethdod natur heneiddio a'r bywyd hŷn. Mae hyn oherwydd:

1) yn ôl ei natur, mae sefyllfa pobl hŷn yn amlddimensiwn, felly bydd dibynnu ar un mesur sengl ond rhan o'r stori, a

2) mae dangosyddion gwahanol yn berthnasol ar gyfer polisïau gwahanol a chymunedau rhanddeiliaid gwahanol.

Yn dilyn adolygiad o'r mesurau sydd ar gael, athrafodaethau â chynrychiolwyr Llywodraeth Cymru, rydym yn argymhell llunio Mynegai Heneiddio'r DU (UKAI), yn seiliedig ar Fynegai Global AgeWatch (GAI), ar gyfer Cymru a gwledydd eraill y Deyrnas Unedig (DU).

Mae GAI yn fesur sefydledig a gydnabyddir yn rhyngwladol. Felly, wrth gyfateb y dangosyddion ar gyfer gwledydd y DU, byddai UKAI yn ein galluogi i gymharu sefyllfa pobl hŷn yng Nghymru yn uniongyrchol â'u cyfoedion mewn ystod eang o wledydd. Dylaihefyd ein galluogi i olrhain newidiadau ynsefyllfa pobl hŷn dros gyfnod o amser.

Dyluniwyd GAI i gipio'r materion craidd sy'n achosi pryder i bobl hŷn, ac mae'n fframwaith i lywodraethau a'r gymuned ryngwladol ddatblygu a gweithredu polisïau a rhaglenni i sicrhau nad oes unrhyw berson hŷn yn cael ei adael ar ôl. Mae'r fersiwn ddiweddaraf yn cynnwys data ar 96 o wledydd, sy'n cwmpasu 91 y cant o boblogaeth y byd sy'n 60 oed neu'n hŷn. Mae'n mesur pedwar parthallweddol ar gyfer pobl hŷn, gan gwmpasu agweddau mwyaf hanfodol eu lles, eu profiad a'u cyfleoedd. Mae'r rhain fel a ganlyn: sicrwydd incwm, statws iechyd, galluogrwydd, a'r amgylchedd galluogi (gweler ffigur 1).

Ffigur 1: Cyfansoddiad GAI

Parthau 			
1. Sicrwydd Incwm	2. Statws Iechyd	3. Galluogrwydd	4. Amgylcheddau Galluogi
Indicators			
1.1 Incwm pensiwn	2.1 Disgwyliad oes yn 60 oed	3.1 Cyflogaeth pobl hŷn	4.1 Cysylltiadau cymdeithasol
1.2 Cyfradd tlodi mewn henaint	2.2 Disgwyliad oes iach yn 60 oed	3.2 Statws addysgol pobl hŷn	4.2 Diogelwch corfforol
1.3 Lles cymharol pobl hŷn	2.3 Lles seicolegol		4.3 Rhyddid Dinesig
1.4 GNI y pen			4.4 Mynediad i drafnidiaeth gyhoeddus

MYNEGAI GWYLIO OEDRAN BYD-EANG



Fel y noda awduron GAI, wrth drafod sicrwydd incwm (parth 1) mae lefel incwm rheolaidd, gweddus mewn henaint yn bwysig ar gyfer cynnal ansawdd bywyd a lles pobl hŷn. Felly, mae'r mynegai'n defnyddio dangosyddion sydd wedi'u cynllunio i gipio incwm pensiwn annigonol, diffyg incwm llwyr, a sefyllfa gymharol pobl hŷn mewn cymdeithas. Dadl yr awduron yw bod diffyg sicrwydd incwm yn arwain yn aml at fathau eraill o amddifadedd a phrofiad o wahaniaethu, cywilyddio a gwrthod a all, yn eu tro, effeithio ar barthau eraill, megis eiddilwch a dirywiad gweithredol.



Maen nhw'n dadlau bod iechyd (parth 2) yn barth craidd wrth fesur lles pobl hŷn. Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), mae iechyd yn "gyflwr o les corfforol, meddyliol a chymdeithasol llwyr ac nid absenoldeb afiechyd neu eiddilwch yn unig". Felly, mae'r parth yn cynnwys dangosyddion sy'n mesur disgwyliad oes yn 60 oed, disgwyliad oes iach yn 60 oed, a lles seicolegol.



Cafodd y dewis o ddangosyddion ar gyfer parth 3 ei lywio gan ddealltwriaeth o'r dull galluogrwydd, yn ogystal â'r llenyddiaeth gerontoleg ar y cysyniad o fod yn agored i niwed. Felly, mae'r parth yn cynnwys mesur o gyfradd cyflogaeth pobl hŷn fel dangosydd o'u mynediad i'r farchnad lafur, ac felly, eu gallu i ategu incwm pensiwn â chyflogau. Cynhwyswyd cyrhaeddiad addysgol hefyd fel priodoledd galluogi arall, gan ei fod yn gwella galluoedd cymdeithasol pobl hŷn, eu mynediad at waith, a hefyd eu cymwyseddau gweithredol o fewn cyfyngiadau a chyfleoedd y cymdeithasau y maent yn byw ynddynt.



Yn olaf, parth 4. Cafodd yr amgylchedd galluogi ei seilio ar y cysyniad o 'gymwyseddau cymdeithasol', o Adroddiad Datblygiad Dynol 2013. Mae hyn yn cyfeirio at yr hyn y gall sefydliadau cymdeithasol ei wneud mewn gwlad. Y sefydliadau hyn yw'r agweddau hynny ar gymdeithasau ac amgylcheddau sy'n effeithio ar unigolion, ond na ellir eu hasesu ar lefel unigol oherwydd maent yn seiliedig ar berthnasoedd a grynhoir yn aml mewn amcanion cydlyniant a chynhwysiant cymdeithasol. Er mwyn ceisio cipio'r 'cymwyseddau cymdeithasol' perthnasol sy'n bwysig i bobl hŷn, mae'r mynegai'n cynnwys dangosyddion cysylltiadau cymdeithasol, diogelwch corfforol, rhyddid dinesig a mynediad at drafnidiaeth gyhoeddus. Ar hyn o bryd mae'r DU yn y 10fed safle yn y byd. Fodd bynnag, nid oes mynegai ar gyfer 4 gwlad unigol y DU. Felly, ar hyn o bryd nid oes modd gweld beth yw'r sefyllfa yng Nghymru mewn perthynas â gwledydd eraill y DU neu'n fwy byd-eang. Mae manteision creu UKAI fel a ganlyn: i) gan fod y mesur yn seiliedig ar ddata a gesglir fel mater o drefn, ni osodir unrhyw faich ychwanegol ar bobl hŷn, ii) oherwydd bod y data hyn i raddau helaeth yn ddata gweinyddol a gesglir at ddibenion eraill, ni ddylent gael eu heffeithio gan unrhyw newidiadau yn y gwerthusiad goddrychol o sefyllfa pobl hŷn mewn cymdeithas, e.e. newid ffrâm, ac felly dylai unrhyw newidiadau adlewyrchu newidiadau gwirioneddol mewn amgylchiadau materol yn hytrach na newidiadau mewn canfyddiad, iii) yn ogystal, cyn belled â bod y data a gesglir yn parhau i fod yn gymharol gymaradwy dros amser, yn y dyfodol byddai'n bosibl creu cyfres amser sy'n mynd yn ôl cyhyd ag y mae'r data'n caniatáu hynny, a hefyd wrth symud ymlaen, ac mae hyn yn golygu yn ogystal, iv) nad yw creu'r raddfa mor sensitif i amser, gan y gellir creu mesurau llinell sylfaen post hoc o ddata hanesyddol gan sicrhau drwy hynny ein bod yn gallu olrhain unrhyw newidiadau yn briodol dros amser. Ceir disgrifiad llawn o'r camau a gymerwyd i ddatblygu UKAI yn y fethodoleg yn Atodiad A.

Parthau UKAI a safleoedd cyffredinol

Cymru yng nghyd-destun y DU

Mae'r canlyniadau ar gyfer UKAI cyffredinol yn dangos bod Cymru ar y brig (1af), â'r sgôr gyffredinol uchaf, gyda'r Alban yn yr 2il safle, Lloegr yn 3ydd, a Gogledd Iwerddon yn 4ydd (gweler tabl 1).

O safbwynt Cymru, mae hwn yn ganlyniad cadarnhaol iawn gan ei fod yn awgrymu bod pobl hŷn yng Nghymru yn cael cefnogaeth dda ac yn mwynhau ansawdd bywyd da. Fodd bynnag, (fel y disgrifir yn llawnach yn yr atodiad methodolegol) mae'r sgôr gyffredinol hon yn seiliedig ar y sgoriau cyfartalog o bob un o'r 4 parth. Felly, mae'n bwysig ein bod hefyd yn edrych ar ba mor dda y mae Cymru wedi gwneud o gymharu â gwledydd eraill y DU ar draws y 4 parth hyn. Yma, mae'r darlunydydd yn wahanol. Mae'r data a gyflwynir yn ffigur 2 yn dangos y safleoedd ar gyfer pob gwlad, ar draws pob un o'r 4 parth. Mae'r safleoedd yn mynd o'r 1af i'r 4ydd. Er enghraifft, os cymerwn y parth sicrwydd incwm, gallwn weld bod Gogledd Iwerddon yn 1af, Lloegr yn 2il, Cymru yn 3ydd a'r Alban yn 4ydd. Roedd Lloegr ar y brig (1af) o ran Statws Iechyd a Galluogrwydd, a Chymru ar y brig (1af) o ran Amgylcheddau Galluogi.

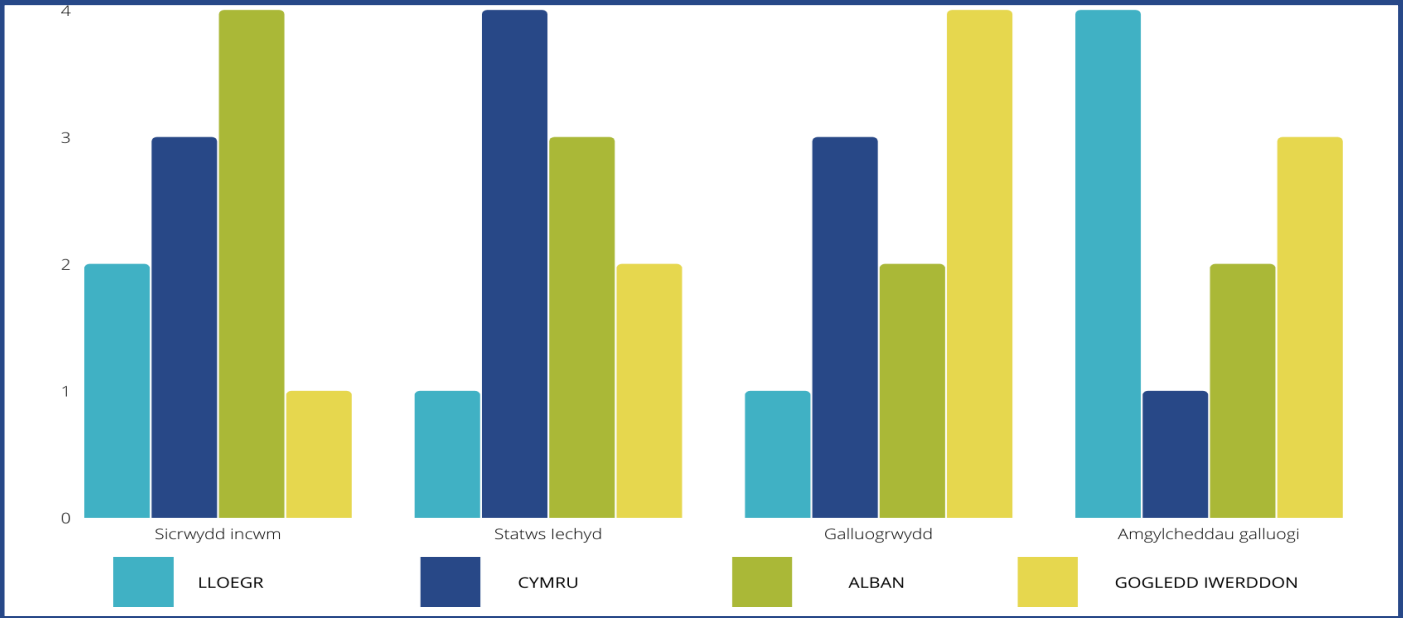
Tabl 1. Safleoedd cyffredinol ym Mynegai

Safle	Gwlad
1af	Cymru 
2il	Alban 
3ydd	Lloegr 
4ydd	Gogledd Iwerddon 

Nodyn:

Er mwyn cyfrifo sgoriau UKAI, dilynwyd y canllawiau ar gyfer y GAI. Mae pob 'parth' (e.e. Amgylcheddau Galluogi) yn cael ei sgorio'n wahanol, felly roedd angen i ni 'normaleiddio' y gwerthoedd. Mae hyn yn golygu addasu'r gwerthoedd sy'n cael eu mesur ar wahanol raddfeydd i greu graddfa sy'n gyffredin yn dybiannol sy'n cael eu trin yn gyfartal. Y rheswm pam fod gan Gymru sgôr ychydig yn uwch, ac sy'n 1af yn gyffredinol, yw oherwydd y sgôr gymharol uchel yn y maes Amgylcheddau Galluogi

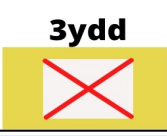
Ffigur 2. Safleoedd gwledydd y DU o ran parthau UKAI



Sicrwydd Incwm

Fel y nodir uchod, roedd Cymru yn drydydd pensiwn (dangosydd 1.1). Roedd hefyd yn 2il yn gyffredinol o ran cwmphas sicrwydd incwm. o ran lles cymharol pobl hŷn, y tu ôl i Loegr a Fodd bynnag, wrth edrych yn agosach ar y oedd yn y safle 1af. Fodd bynnag, roedd yn y safleoedd ar gyfer y cydrannau unigol o fewn safle olaf ar gyfer cyfran y boblogaeth hŷn nad y parth sicrwydd incwm, gwelwn fod Cymru oedd mewn perygl o dloidi yn ddiweddarach yn 1af mewn gwirionedd o ran lefel incwm mewn bywyd (dangosydd 1.2).

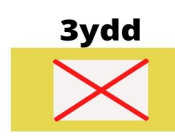
Ffigur 3: Safleoedd gwledydd y DU o ran dangosyddion sicrwydd incwm UKAI

1.1 CWMPAS INCWM PENSIWN	1af 	2il 	3ydd 	4ydd 
1.2 DDIM MEWN PERYGL O DLODI YN DDIWEDDARACH MEWN BYWYD	1af 	2il 	3ydd 	4ydd 
1.3 LLES CYMHAROL POBL HŷN	1af 	2il 	3ydd 	4ydd 

Statws Iechyd

Yn gyffredinol, roedd Cymru yn y 4ydd safle o oes a disgwyliad oes iach, a'r Alban, a oedd ran Statws Iechyd. Wrth edrych ar y safleoedd yn y safle 1af o ran lles seicolegol cymharol ar gyfer y dangosyddion unigol (ffigur 4) oedolion hŷn. Felly, mae'r canlyniadau hyn gwelwn fod Cymru mewn gwirionedd yn y dangos bod rhagor o waith y gellir ei wneud i 3ydd safle o ran disgwyliad oes a disgwyliad wella iechyd y boblogaeth hŷn yng Nghymru. oes iach, ac yn 4ydd ar gyfer lles seicolegol cymharol oedolion hŷn. Yma, mae Cymru'n perfformio'n wael, yn enwedig o gymharu â Lloegr, a oedd yn y safle 1af o ran disgwyliad oes a disgwyliad oes iach, a'r Alban, a oedd yn y safle 1af o ran lles seicolegol cymharol oedolion hŷn. Felly, mae'r canlyniadau hyn dangos bod rhagor o waith y gellir ei wneud i wella iechyd y boblogaeth hŷn yng Nghymru.

Ffigur 4: safleoedd gwledydd o ran dangosyddion statws iechyd UKAI

2.1 DISGWYLIAD OES YN 60 OED	1af 	2il 	3ydd 	4ydd 
2.2 DISGWYLIAD OES IACH YN 60 OED	1af 	2il 	3ydd 	4ydd 
2.3 LLES SEICOLEGOL CYMHAROL	1af 	2il 	3ydd 	4ydd 

Galluogrwydd

Roedd Cymru yn y 3ydd safle yn gyffredinol o ran galluogrwydd. Fodd bynnag, pan edrychwn ar y safleoedd ar gyfer y dangosyddion unigol, gwelwn fod Cymru yn yr 2il safle ar y cyd o ran ymgysylltiad oedolion hŷn â'r farchnad lafur (ar y cyd â'r Alban) ac yn 3ydd o ran cyrhaeddiad addysgol oedolion hŷn. Felly, er bod rhagor o waith i'w wneudi wella cyrhaeddiad addysgol carfannau pobl hŷn yng Nghymru, ar hyn o bryd ac yny dyfodol, mae cyfraddau cyfranogiad yn y farchnad lafur yn edrych yn dda.

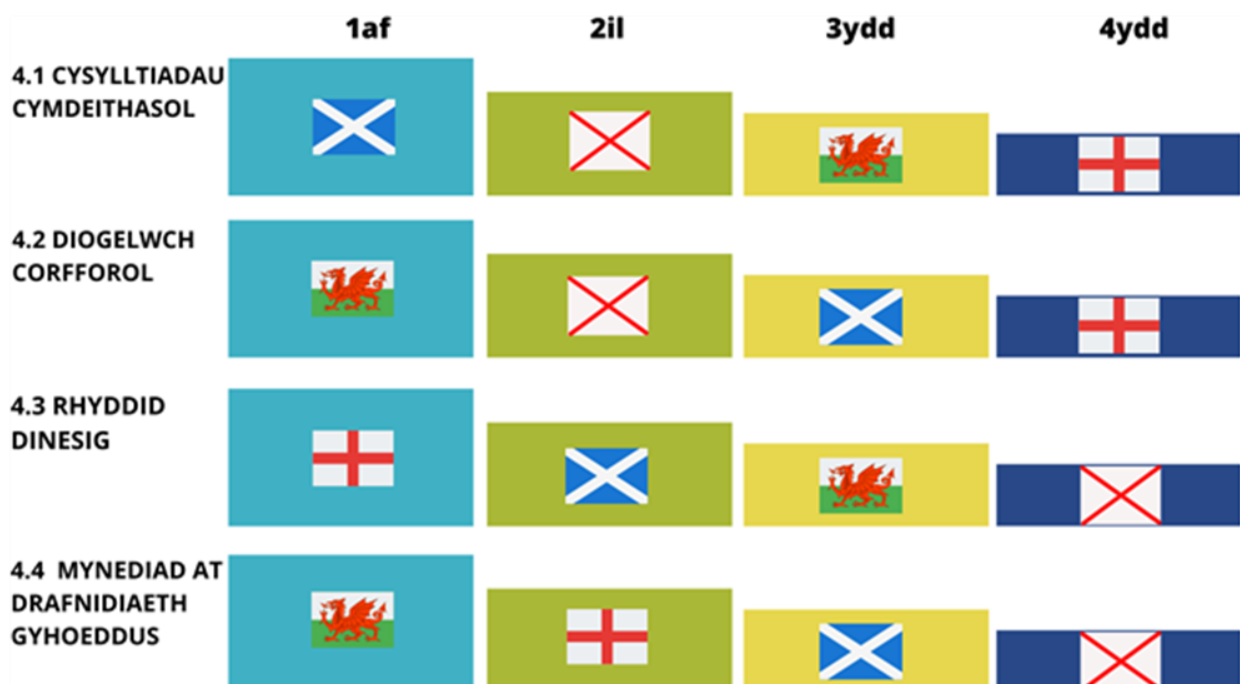
Ffigur 5: safleoedd gwledydd y DU o ran dangosyddion galluogrwydd UKAI



Amgylcheddau Galluogi

Yn gyffredinol, roedd Cymru ar y brig (1af) o drafnidiaeth gyhoeddus. Ond roedd yn 3ydd ran Amgylcheddau Galluogi. Fodd bynnag, o ran cysylltiadau cymdeithasol a rhyddid mae archwiliad manylach o'r sgorau ar gyfer dinesig. Yma, yr Alban oedd ar y brig o ran y dangosyddion parth yn dangos ei bod yn cysylltiadau cymdeithasol, a Lloegr oedd ar y 1af o ran diogelwch corfforol a mynediad at brig o ran rhyddid dinesig.

Ffigur 6: safleoedd gwledydd y DU o ran dangosyddion amgylcheddau galluogi UKAI



Mae 4 nod allweddol i'r strategaeth ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio:

- Gwella lles
- Gwella gwasanaethau ac amgylcheddau lleol
- Datblygu a chadw galluoigrwydd pobl eu hunain
- Mynd i'r afael â thlodi sy'n gysylltiedig ag oedran

Gwella Lles

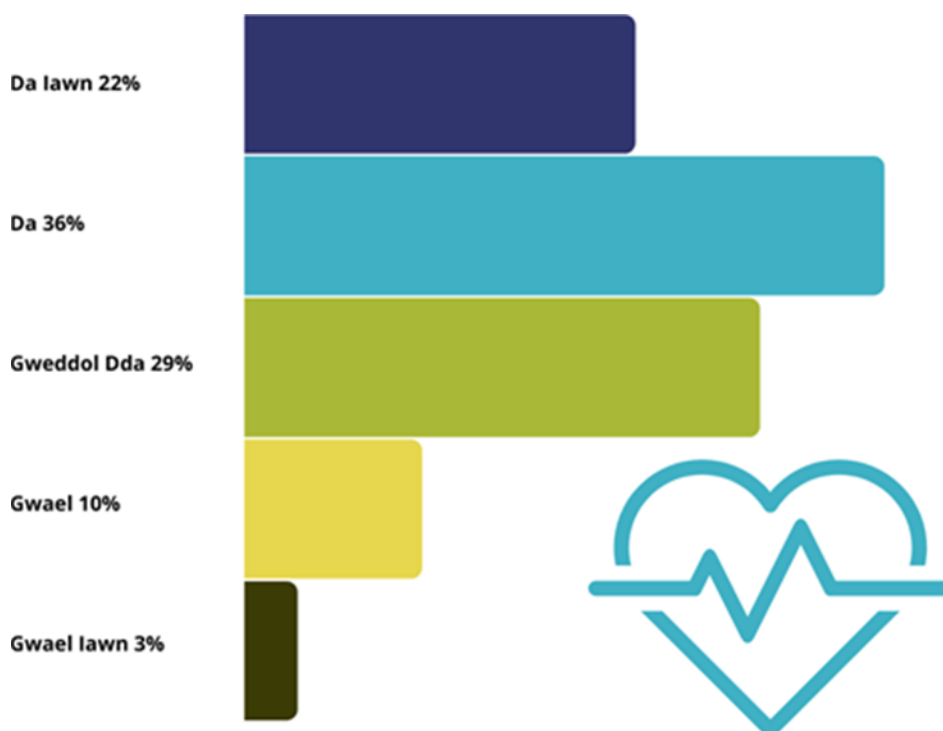
Yn gyffredinol, mae iechyd a lles y boblogaeth hŷn yng Nghymru yn gadarnhaol. Dywed bron i 6 o bob 10 oedolyn hŷn fod eu hiechyd yn gyffredinol naill ai'n dda neu'n dda iawn.

I'r gwrthwyneb, dywed ychydig dros 1 o bob 10 ei fod naill ai'n wael neu'n wael iawn.

Er mwyn asesu i ba raddau y mae Llywodraeth Cymru yn gallu gwireddu'r nodau hyn, mae'n bwysig cael dealltwriaeth dda o sefyllfa bresennol oedolion hŷn yn y meysydd hyn. I wneud hyn, cynhaliom ddadansoddiad o Arolwg Cenedlaethol Cymru (ACC) ac Arolwg Hydredol o Gartrefi y DU (UKHLS). Ac eithrio'r dadansoddiadau a gynhaliwyd ar amodau gwaith, roedd yr holl ddadansoddiadau yn gyfyngedig i bobl 60 oed neu hŷn. Roedd y dadansoddiadau o'r pynciau cysylltiedig â gwaith wedi'u cyfyngu i bobl 50 oed a hŷn.

Rhan o'r nod hwn yw'r ymrwymiad, trwy i wneud dewisiadau iachach, yn ogystal ag Strategaeth Pwysau Iach, Cymru Iach, i annog cyfleoedd i bobl hŷn fod yn iach ac yn sicrhau bod yr amgylchedd yn galluogi pobl egnïol.

Ffigur 7: Hunanraddiad o ran iechyd cyffredinol ymhlith pobl 60+ oed yng Nghymru

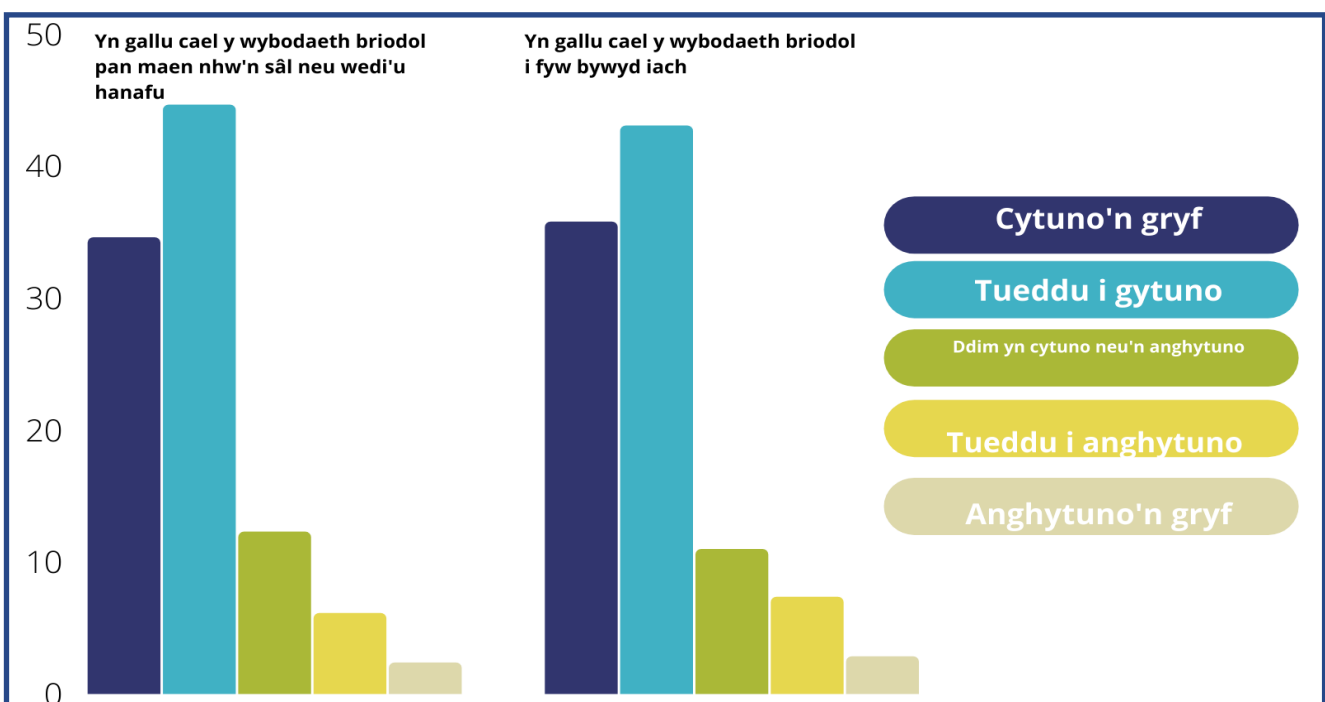


Mae data gan ACC (ffigur 7) yn dangos bod gan fwy o oedolion hŷn ffyrdd o fyw iach (22%) na'r nifer sydd â ffyrdd o fyw afiach (9%). Fodd bynnag, mae'n amlwg bod lle i wella o hyd er mwyn cynyddu cyfran yr oedolion hŷn sydd â ffyrdd o fyw iach. Gofynnwyd hefyd i'r ymatebwyr a oeddent gallu cael mynediad at y wybodaeth sydd ei hangen arnynt pan maent yn sâl/wedi'u hanafu, neu ynghylch sut i fyw bywyd iach Mae'r data (ffigur 9) yn dangos bod mwyafrif yr oedolion hŷn wedi dweud eu bod naill ai'n cytuno'n gryf (35%) neu'n tueddu i gytuno (44%) eu bod yn gallu cael mynediad at y wybodaeth sydd ei hangen arnynt. Ar y llaw arall, dim ond tua 10% a ddywedodd eu bod yn anghytuno, ac ni allant ddod o hyd i'r yn wybodaeth sydd ei hangen arnynt.

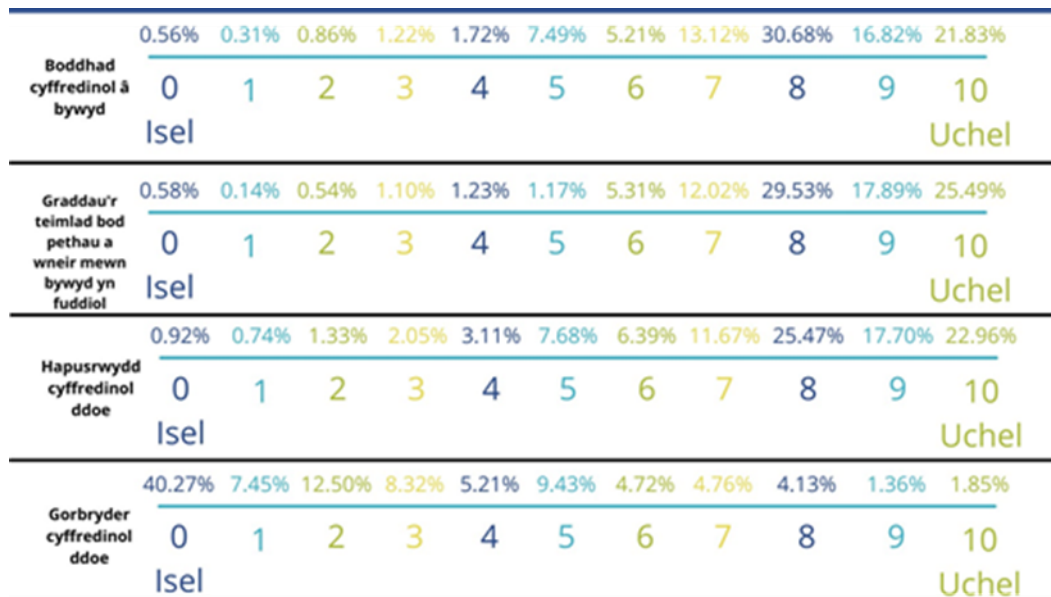
Ffigur 8. Canran yr oedolion hŷn yng Nghymru sydd â ffyrdd o fyw afiach neu iach.



Ffigur 9. Cyfran y bobl hŷn sy'n teimlo eu bod yn gallu cael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt pan maen nhw'n sâl/wedi'u hanafu, neu ynghylch sut i fyw bywyd iach



Yn ogystal, nododd pobl lefelau uchel o les. Gofynnwyd i'r ymatebwyr raddio eu lefelau cyffredinol o foddhad â bywyd, hapusrwydd a gorbryder a'r graddau roeddent yn teimlo bod yr hyn a wnaethant yn fuddiol, ar raddfa 0 (mor isel ag y gall fod) i 10 (mor uchel ag y gall fod). Fel y dengys ffigur 10, roedd rhwng chwarter ac un rhan o bump o'r ymatebwyr yn teimlo bod eu boddhad â bywyd, eu hapusrwydd a'r teimlad bod yr hyn a wnaethant mewn bywyd yn fuddiol, mor uchel ag y gall fod. Yn wir, os ychwanegwn gyfran yr ymatebwyr a roddodd unrhyw un o'r tri opsiwn ymateb uchaf, h.y. 8, 9 a 10, daw hyn i dros 2/3 o'r ymatebwyr. Mae'r ffigurau ar gyfer gorbryder yn adrodd stori debyg, er bod y fformat ymateb wedi'i wrthdroi. Yma, gallwn weld bod 40% o'r ymatebwyr wedi dweud nad oedd ganddynt unrhyw orbryder, tra bod llai na 2% o'r sampl wedi dweud bod eu gorbryder mor uchel ag y gall fod.



Ffigur 10. Lles ymhlith pobl 60+ oed yng Nghymru

Gofynnwyd nifer o gwestiynau hefyd i'r ymatebwyr am ansawdd eu cysylltiadau cymdeithasol. Fel y mae ffigur 11 yn dangos, mae gan fwyafrif yr oedolion hŷn yng Nghymru gysylltiadau cymdeithasol da. Dywedodd bron i 8 o bob 10 o bobl fod ganddynt ddigon o bobl roeddent yn teimlo'n agos atynt, a dywedodd dros 7 o bob 10 fod ganddynt ddigon o bobl y gallent ddibynnu arnynt pe bai ganddynt unrhyw broblemau. Nododd lleiafrif bach o bobl eu bod wedi profi ymdeimlad o wacter (10%), eu bod yn teimlo wedi'u gwrthod (5%), nad oedd ganddynt ddigon o bobl roeddent yn teimlo'n agos atynt (7%) neu nad oedd ganddynt bobl y gallent ddibynnu arnynt pe bai ganddynt broblemau (9%). Serch hynny, mae'n amlwg bod lle i wella yn hyn o beth, gan fod hyn yn cyfateb i tua 1 o bob 10 o oedolion hŷn sydd heb elfennau allweddol o gefnogaeth gymdeithasol.

Ffigur 11: Ansawdd cysylltiadau cymdeithasol ymhlith pobl 60+ oed yng Nghymru

	YDW	MWY NEU LAI	NAC YDW
Rwy'n profi ymdeimlad cyffredinol o wacter	9.69%	10.54%	79.77%
Rwy'n gweld eisiau cael pobl o'm hamgylch	21.70%	14.11%	64.18%
Teimlaf yn aml fy mod wedi fy ngwrthod	5.26%	5.20%	89.54%
Mae digon o bobl y gallaf ddibynnu arnynt pan mae gennyf broblemau	72.97%	18.04%	8.98%
Mae llawer o bobl y gallaf ymddiried ynddynt yn llwyr	64.81%	22.61%	12.58%
Mae digon o bobl y teimlaf yn agos atynt	78.99%	14.25%	6.76%

Un o'r ymrwymïadau allweddol i wella lles yw cefnogi rhaglenni a **mentrau heneiddio'n iach trwy amrywiaeth o weithgareddau**, gan gynnwys Tai Chi, cerdded Nordig a chefnogi pobl i gymryd rhan mewn digwyddiadau diwylliannol'. Yn ACC, caiff cyfranogwyr eu holi am gymryd rhan mewn amrywiaeth eang o weithgareddau. Caiff y rhain eu dosbarthu fel a ganlyn: 'gemau a gweithgareddau awyr agored', e.e. loncian, rygbi, nofio yn yr awyr agored, ac ati, 'gweithgareddau awyr agored' e.e. canŵio, pysgota, cyfeiriannu, hwylio ac ati, a 'gemau a gweithgareddau dan do' e.e. badminton, y gampfa/dosbarthiadau ffitrwydd, snwcer ac ati. Yn ôl y data (ffigur 12), nid yw 4 o bob 10 oedolyn hŷn yn cymryd rhan mewn unrhyw gemau neu weithgareddau awyr agored, nid yw 3 o bob 10 yn cymryd rhan mewn unrhyw gemau neu weithgareddau dan do ac nid yw bron i chwarter yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored.

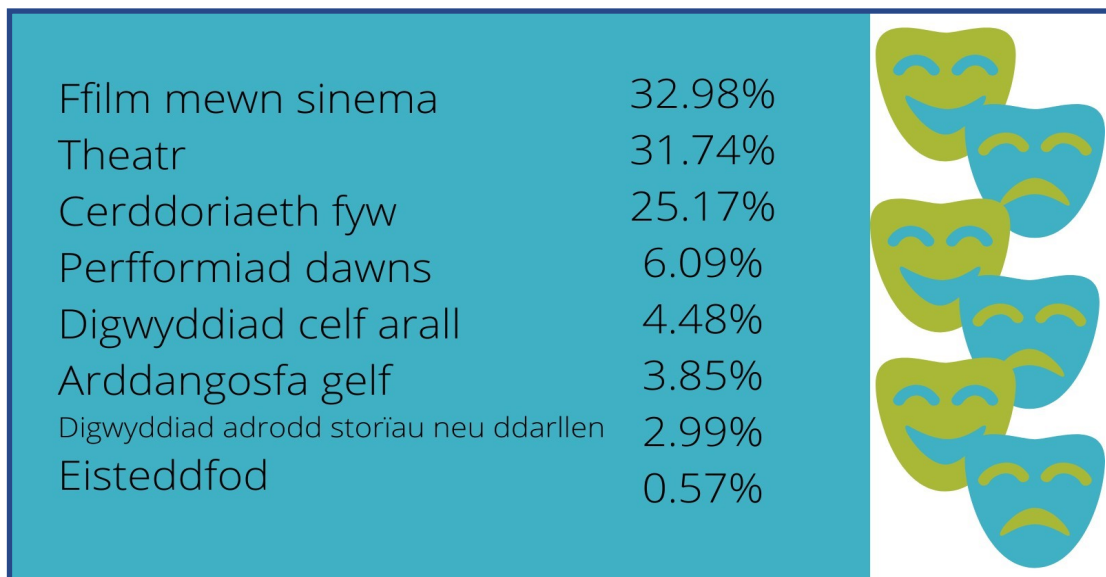
Fodd bynnag, pan ofynnwyd a hoffent wneud unrhyw weithgareddau neu gemau awyr agored, nifer bach iawn a ddywedodd yr hoffent wneud unrhyw weithgareddau neu gemau awyr agored. Dywedodd dros 8 o bob 10 ohonynt nad oedd gwneud unrhyw weithgareddau a gemau awyr agored o unrhyw ddiddordeb iddynt. Fodd bynnag, mae hyn yn awgrymu bod diddordeb gan ryw un o bob 5. Ymhlith y rheiny a fynegodd ddiddordeb, y gweithgareddau awyr agored mwyaf poblogaidd yr oedd pobl am eu gwneud (ymhlith y rheiny nad ydynt yn gwneud unrhyw weithgareddau o'r fath ar hyn o bryd) oedd bowls awyr agored (3%), golff (3%), nofio yn yr awyr agored (3%) a Tai Chi (3%).

Roedd lefelau isel tebyg o ddiddordeb mewn ymgymryd â gweithgareddau awyr agored newydd. Dywedodd bron i 8 o bob 10 nad oedd gwneud unrhyw weithgareddau awyr agored o ddiddordeb iddynt, er bod hyn eto'n golygu bod diddordeb gan ryw un o bob 5. O'r rheiny a ddywedodd fod diddordeb ganddynt, y mwyaf cyffredin oedd cerdded (8%), beicio (4%), ramblo (3%) a physgota (2%). Yn yr un modd, nid oes diddordeb mewn gwneud unrhyw weithgareddau gan dri chwarter o'r rheiny nad ydynt yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau dan do ar hyn o bryd. Ond mae hyn yn golygu bod diddordeb gan ryw chwarter. Ymhlith y rhai sydd â diddordeb mewn gwneud gweithgaredd, y gweithgareddau mwyaf cyffredin oedd nofio (12%), y gampfa/ dosbarth ffitrwydd (5%), dawns (4%) a bowls dan do (2%).

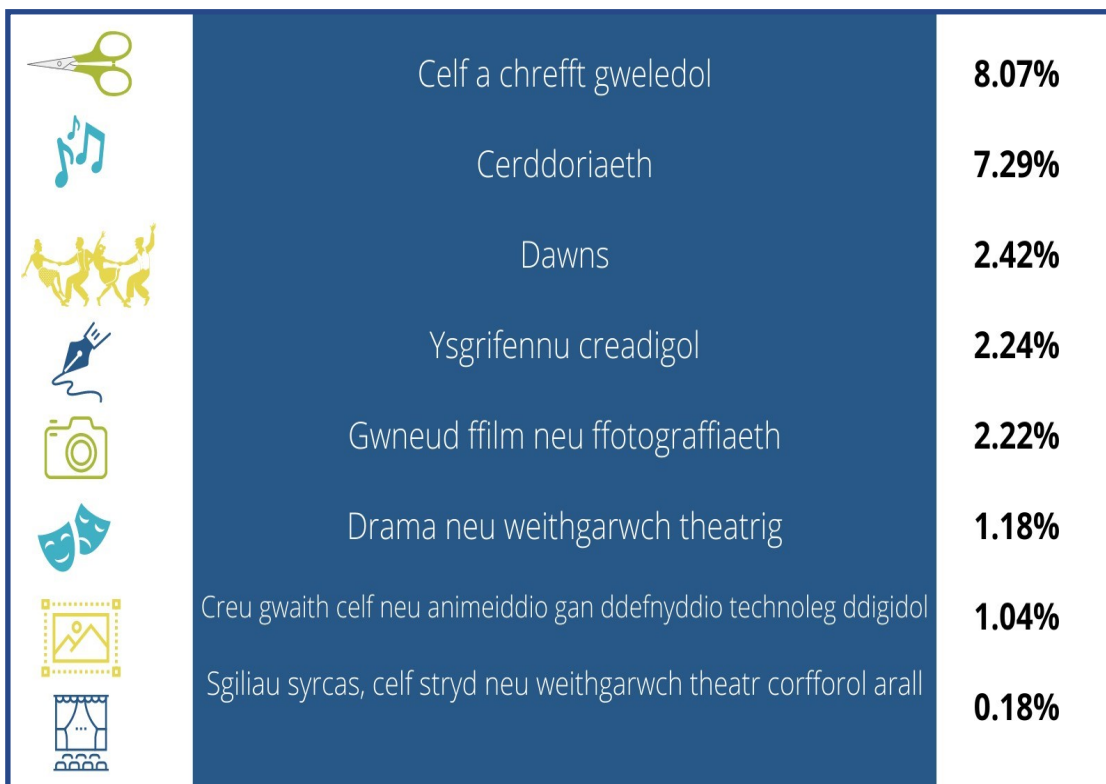
O'i ystyried ynghyd, mae'r data ar weithgareddau chwaraeon yn awgrymu bod mwyafrif yr oedolion hŷn yn cymryd rhan mewn rhyw fath o weithgareddau dan do neu awyr agored. Fodd bynnag, mae lleiafrif sylweddol nad ydynt yn cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn. Ymhlith y rheiny, mae'n ymddangos mai diffyg diddordeb sydd ganddynt, neu ni allant ymgymryd â'r gweithgareddau hyn. Mae hyn yn her i bolisi, sef deall y rhesymau a'r rhwystrau posibl i'r grŵp hwn yn well. Mae diddordeb mewn ymgymryd â rhai gweithgareddau gan y grŵp olaf, sy'n cynnwys tuag 20-25 y cant o'r rheiny nad ydynt yn gwneud unrhyw weithgareddau chwaraeon ar hyn o bryd. Yr her yw bod cyfraddau diddordeb mewn gweithgareddau penodol yn eithaf isel, ac eithrio nofio efallai. Felly mae angen mwy o waith i ddeall yn



Fel y mae ffigur 13 yn ei ddangos, mae cyfraddau presenoldeb mewn digwyddiadau celfyddydol yn amrywio braidd. Mynd i weld ffilm (32%), i'r theatr (32%) ac i berfformiad cerddoriaeth fyw yn y 12 mis diwethaf oedd y gweithgareddau mwyaf cyffredin. Fodd bynnag, cymharol ychydig o bobl a aeth i berfformiad dawns (7%), arddangosfa gelf (4%), digwyddiad darllen (3%) neu i'r Eisteddfod (llai nag 1%). Roedd cyfraddau cymryd rhan mewn digwyddiadau celfyddydol yn is fyth (ffigur 14). Y ddau weithgaredd mwyaf poblogaidd oedd y celfyddydau a chrefftau gweledol a cherddoriaeth. Ond dim ond 8 y cant a 7 y cant, yn y drefn honno, o oedolion hŷn a gymerodd ran yn y gweithgareddau hyn,. Yn olaf, mae canran yr oedolion hŷn a ymwelodd â safle treftadaeth dros y 12 mis diwethaf yn ymddangos yn gymharol uchel (ffigur 15). Mae tua thraean o oedolion hŷn wedi ymweld â pharc neu ardd hanesyddol (33%), amgueddfa (33%), heneb, fel castell (33%) neu fan addoli hanesyddol (32%).



Ffigur 13. Canran a fynychodd ddi-gwyddiadau celfyddydol yn y 12 mis diwethaf



Ffigur 14. Canran sydd wedi cymryd rhan mewn digwyddiadau celfyddydol yn y 12 mis diwethaf

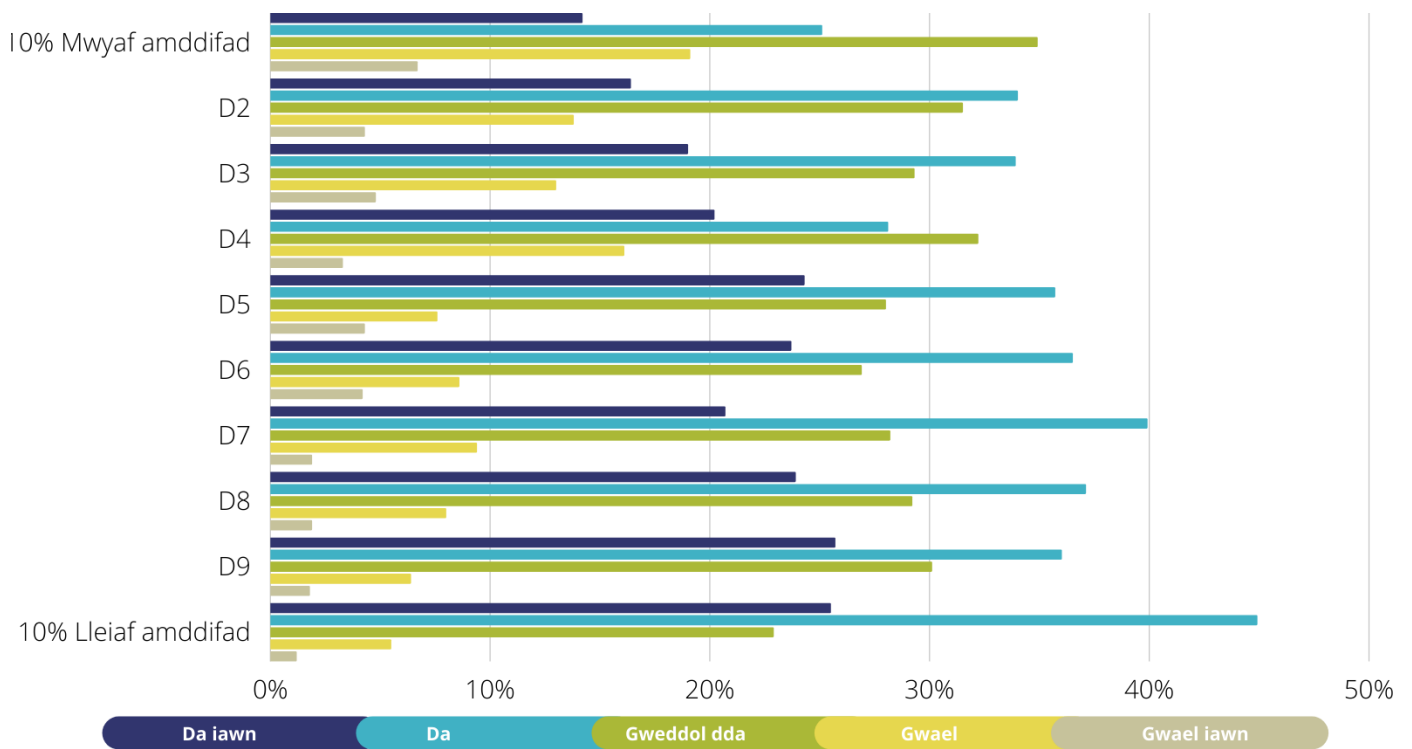
Ymrwymiad allweddol arall yn y strategaeth yw targedu ymyriadau at ardaloedd o amddifadedd uchel a grwpiau lleiafrifol. Yn anffodus, dim ond 50 o oedolion hŷn (sy'n cynrychioli llai nag 1% o'r sampl 60+) sy'n dod o grwpiau ethnig lleiafrifol sy'n 60 oed ac yn hŷn yn ACC. Felly, nid yw'n bosibl dadansoddi yn ôl ethnigrwydd. Argymhelliad ar gyfer astudiaethau yn y dyfodol fyddai ystyried hybu grwpiau ethnig lleiafrifol i sicrhau bod sampl digon mawr i allu dadansoddi. Yn yr un modd, dim ond 99 o bobl (sy'n cynrychioli 2 y cant o'r sampl dros 60) sy'n 60 oed a hŷn ac sy'n datgan nad ydynt yn heterorywiol yn ACC. Felly, nid oedd dadansoddi yn ôl cyfeiriadedd rhywiol yn bosibl. Felly, mae angen ymchwil gydag oedolion hŷn LGBTQI yng Nghymru. Gallai data posibl o'r Cyfrifiad diweddaraf gynnig rhai cipolygon, ond ni fydd y data hwn ar gael am dipyn.

Fodd bynnag, roedd hi'n bosibl edrych ar y gwahaniaethau mewn iechyd ac ymddygiadau iechyd yn ôl amddifadedd lefel ardal. Mae ffigur 16 yn dangos bod iechyd pobl mewn ardaloedd llai amddifad yn well o lawer na phobl yn yr ardaloedd mwy amddifad. Hefyd, mae ffigur 17 yn dangos bod pobl mewn ardaloedd mwy amddifad yn fwy tebygol o fod â gwaeth ymddygiadau iechyd. Felly, mae angen yn sicr am ymyriadau targedig i gefnogi oedolion hŷn sy'n byw yn ardaloedd mwy amddifad Cymru.

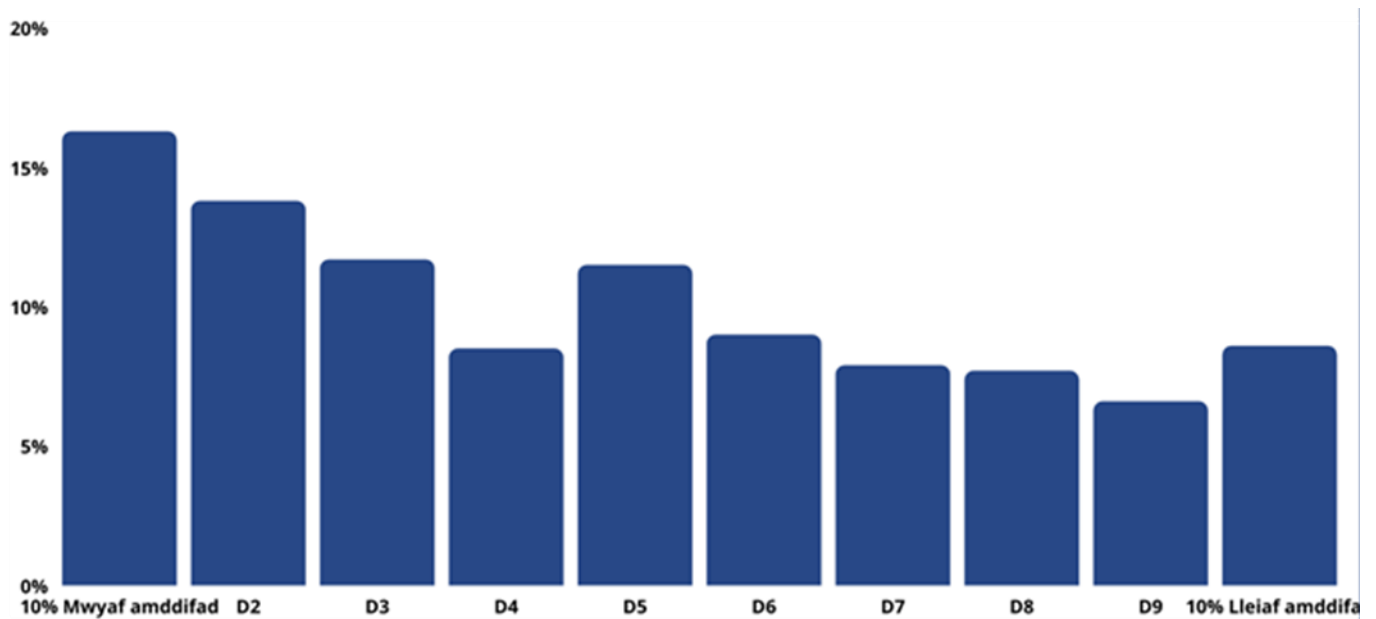
Ffigur 15. Caran sydd wedi ymweld â man hanesyddol yn y 12 mis diwethaf

Parc neu ardd hanesyddol sy'n agored i'r cyhoedd	33.35%
Amgueddfa	33.27%
Heneb megis castell, caer neu adfail	33.02%
Adeilad hanesyddol sy'n agored i'r cyhoedd (anghrefyddol)	32.45%
Ymweld â man addoli fel ymwelydd	21.41%
Man cysylltiedig â hanes diwydiannol	15.70%
Safle o ddiddordeb archaeolegol	11.40%
Safle hanesyddol/treftadaeth arall	8.97%

Ffigur 16. Iechyd cyffredinol pobl 60+ oed yn ôl amddifadedd lefel ardal



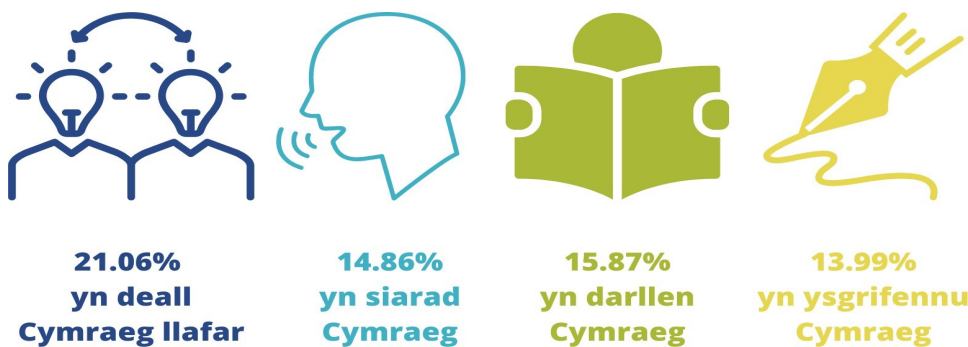
Ffigur 17. Canran yr oedolion hŷn sydd â llai na 2 ymddygiad iach o ran ffordd o fyw (peidio ag ysmegu, pwysau iach, bwyta 5 ffrwyth/llysieuyn y dydd, peidio ag yfed mwy na'r canllawiau, gweithgar) yn ôl amddifadedd lefel ardal



Yr Iaith Gymraeg

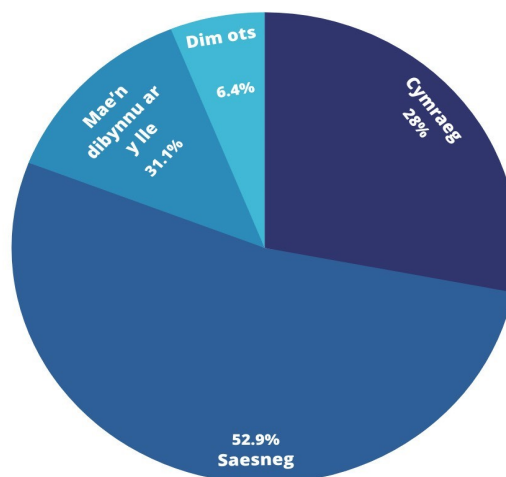
Nod arall o dan y 'Maes gwella lles' yw ei gwneud hi'n haws i bobl gael gwasanaethau Cymraeg a defnyddio'r Gymraeg yn eu bywyd bob dydd. Daeth

hyn i'r amlwg yn gryf hefyd yn yr ymgynghoriad cyhoeddus ar y Strategaeth. Mae ACC yn gofyn amrywiaeth dda o gwestiynau am ddefnyddio'r Gymraeg sy'n caniatáu i ni archwilio'r graddau y mae pobl hŷn sy'n byw yng Nghymru yn teimlo'u bod yn gallu defnyddio'r Gymraeg. Mae ffigur 18 yn dangos bod rhyw 20 y cant o oedolion hŷn yn gallu deall Cymraeg a gall 15% siarad, darllen ac ysgrifennu Cymraeg. Ymhlith y rheiny sy'n siarad Cymraeg, mae'n well gan ryw draean ohonynt siarad Cymraeg, o gymharu â mwy na hanner, y mae'n well ganddynt ddefnyddio Saesneg (ffigur 19).



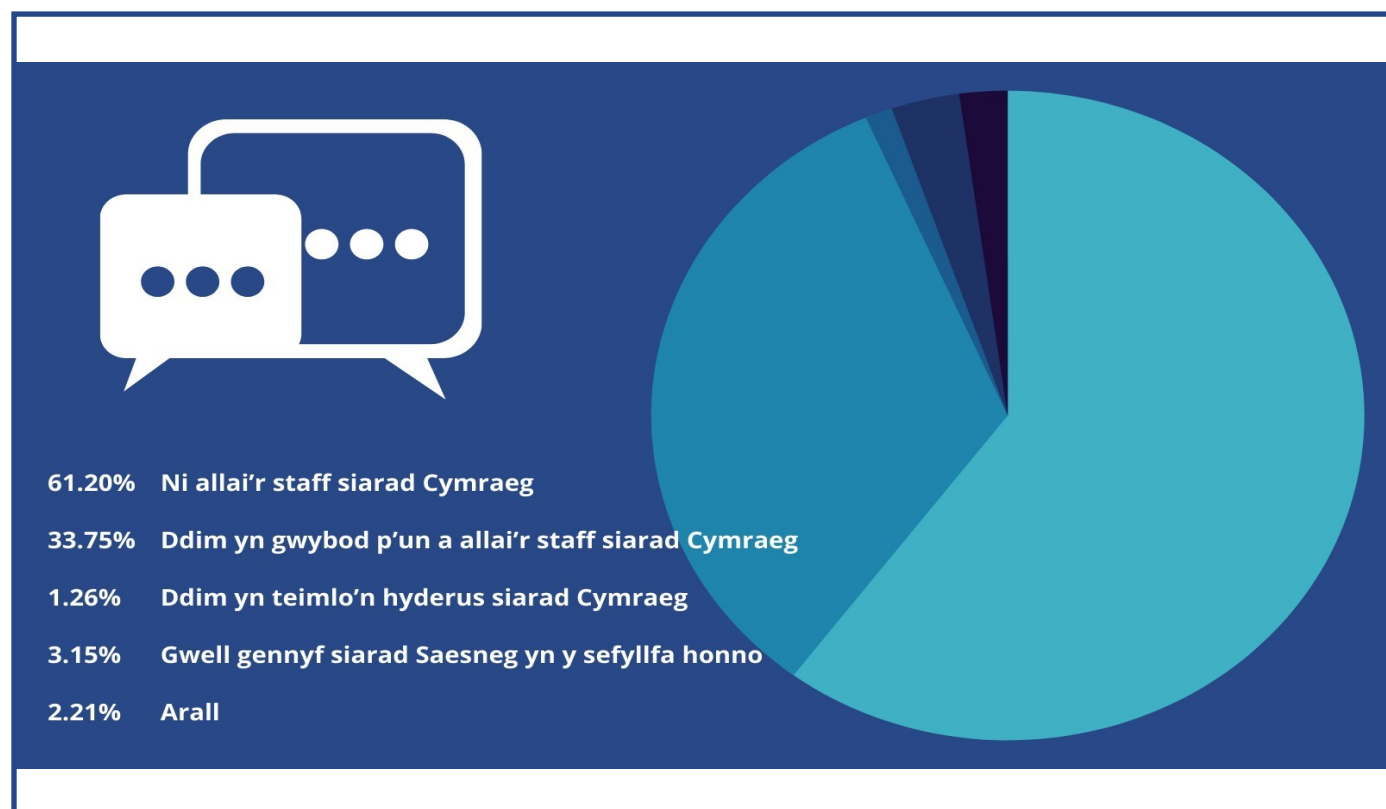
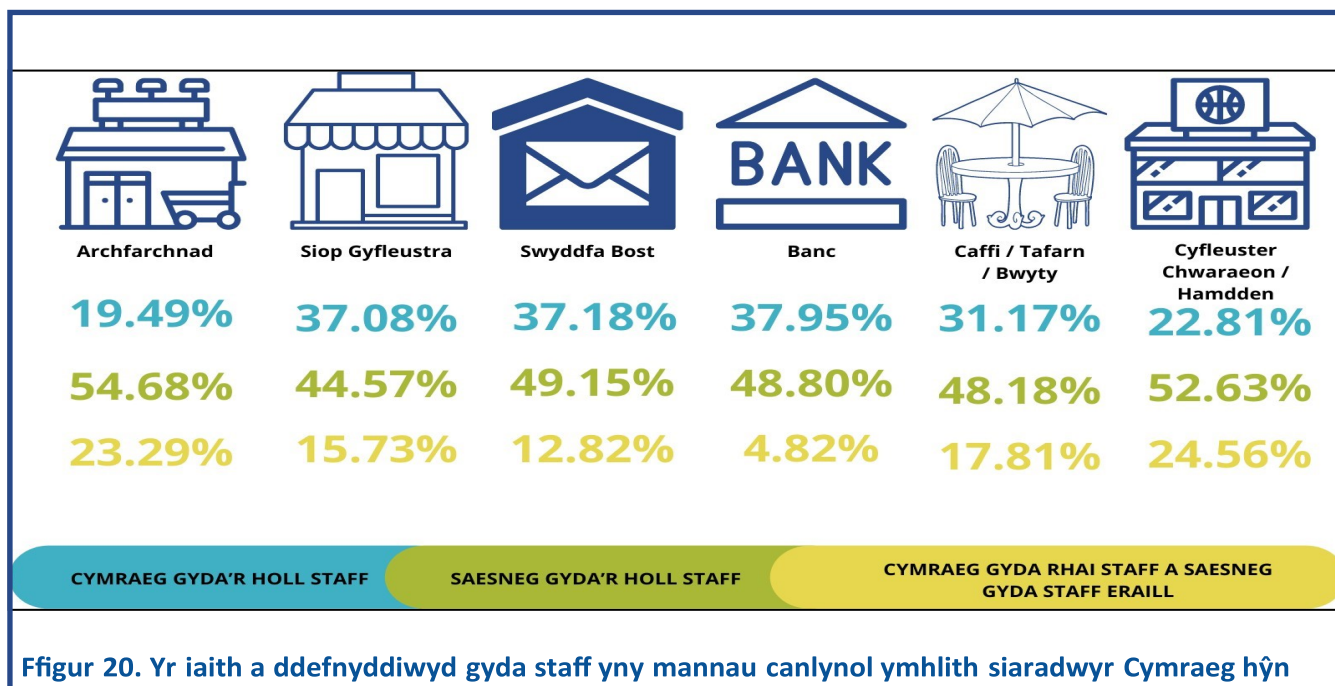
Ffigur 18.
Cymhwysedd yn y
Gymraeg ymhlith
pobl dros 60+

Dewis Iaith

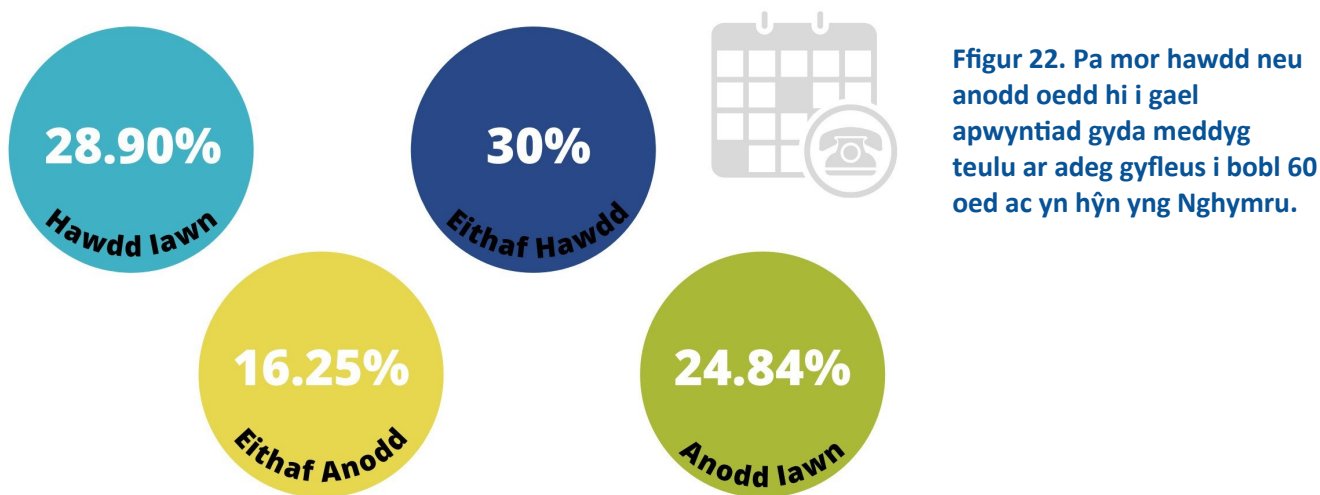


Ffigur 19. Dewis iaith
ymhlith siaradwyr
Cymraeg hŷn yng
Nghymru .

Mae ffigur 20 yn dangos yr iaith a ddefnyddiodd siaradwyr Cymraeg hŷn gyda staff mewn mannau dethol yr oeddent wedi ymweld â nhw dros y 7 diwrnod blaenorol. Er bod lleiafrif sylweddol (rhwng 20 ac 40 y cant) wedi defnyddio Cymraeg gyda'r holl staff, mae'r ffigurau'n dangos bod y mwyafrif wedi defnyddio Saesneg. Gofynnwyd cwestiwn dilynol i'r siaradwyr Cymraeg hynny na ddefnyddiont y Gymraeg yn eu rhyngweithio â staff, sef pam na ddefnyddiont y Gymraeg. Mae'r ymatebion, a gyflwynir yn ffigur 21, yn dangos mai'r rheswm pennaf (61 y cant) oedd oherwydd nad oedd y staff yn gallu siarad Cymraeg. Felly, mae lle i wella datblygu sgiliau Cymraeg staff sy'n gweithio yn y sector gwasanaeth yng Nghymru.



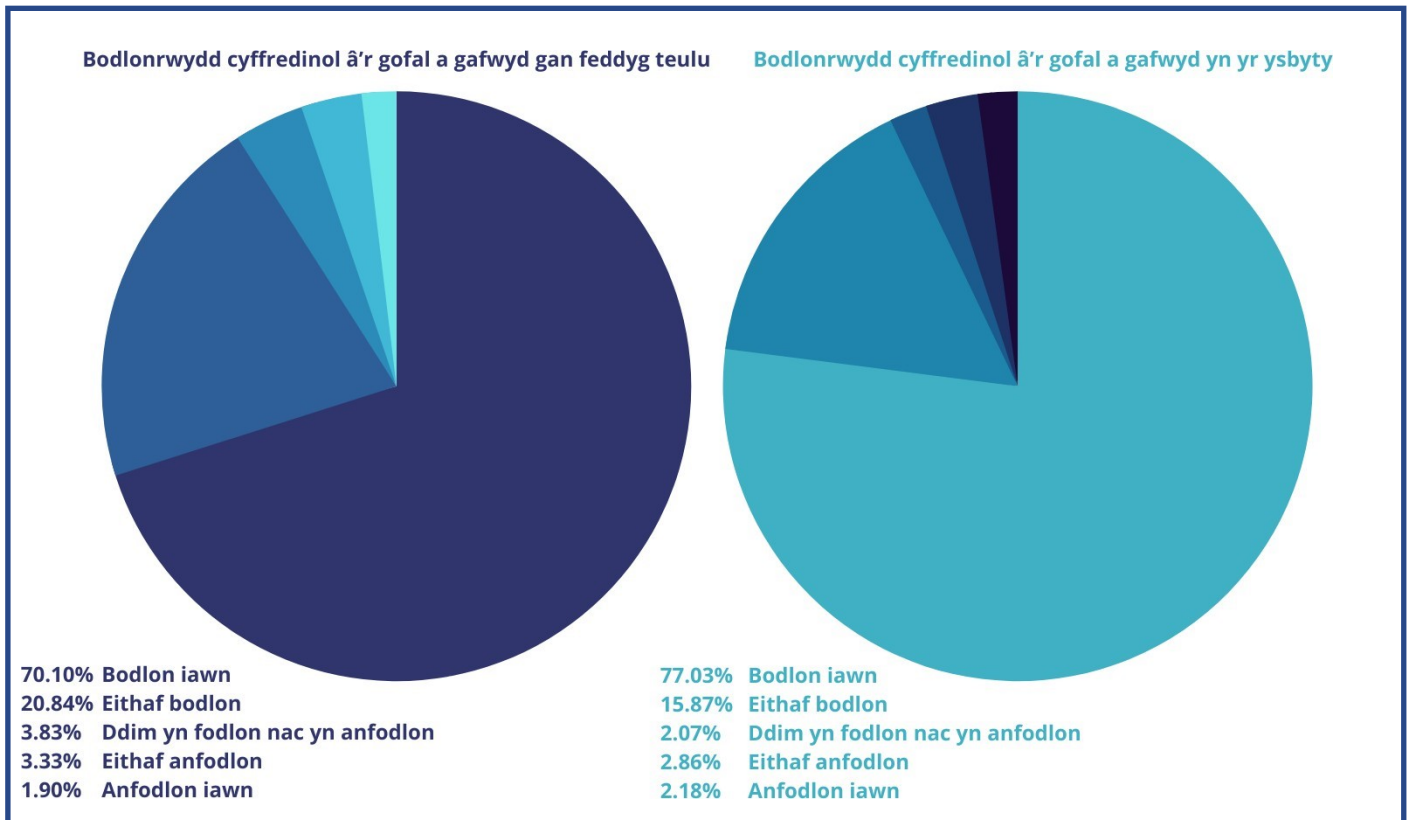
Un o'r meysydd sydd â blaenoriaeth allweddol ar gyfer gweithredu yn ei gylch yw gwella mynediad at wasanaethau gofal sylfaenol, gan gynnwys meddygon teulu. Mae ACC yn cynnwys nifer o gwestiynau am brofiad pobl o ofal iechyd. Yn ôl y data, mae 80% o'r rheiny sydd dros 60 oed wedi gweld meddyg teulu am eu hiechyd eu hunain yn ystod y 12 mis diwethaf. O'r rheiny sydd heb weld meddyg teulu, dim ond 9 y cant ohonynt nad oedd modd iddynt weld meddyg teulu, er eu bod eisiau gwneud. O'r 9 y cant hwnnw, ni wnaeth 60 y cant ohonynt weld meddyg teulu gan na allent gael apwyntiad ar adeg gyfleus. O'r rheiny a oedd wedi gallu gweld meddyg teulu, roedd amrywiaeth o brofiadau o ran pa mor hawdd oedd cael apwyntiad ar adeg gyfleus. Fel y mae ffigur 22 yn dangos, roedd tua'r un nifer o bobl (tua chwarter ohonynt yn y naill achos a'r llall) wedi'i gael yn hawdd iawn ac yn anodd iawn.



Roedd staff y dderbynfa yn ei gwneud yn anodd	18.57%
Ddim yn gallu trefnu apwyntiad yn ddigon pell o flaen llaw	25.00%
Dim apwyntiadau ar gael ar adegau cyfleus	30.95%
Methu trefnu apwyntiad â'r meddyg o'm dewis	35.90%
Dim apwyntiadau ar gael ar yr un diwrnod	51.75%
Gorfod aros yn hir am apwyntiad	55.68%
Angen ffonio'n gynnar yn y bore i gael apwyntiad	56.66%
Anodd cysylltu dros y ffôn i drefnu'r apwyntiad	57.33%

Ffigur 22. Y rhesymau pam mae'n anodd cael apwyntiad ar adeg gyfleus

Gofynnwyd pa mor fodlon oedd y rheiny sydd wedi gweld meddyg teulu yn ystod y 12 mis diwethaf â'r gofal a gawsant gan eu meddyg teulu. Yn yr un modd, gofynnwyd pa mor fodlon oedd y rheiny a gafodd apwyntiad mewn ysbyty'r GIG â'r gofal a gawsant. Ar y cyfan, roedd oedolion hŷn yng Nghymru yn fodlon â'r gofal a gawsant (ffigur 23). Roedd bron i 8 o bob 10 yn fodlon iawn â'r gofal a gawsant yn yr ysbyty ac roedd 7 o bob 10 yn fodlon iawn â'r gofal a gawsant gan eu meddyg teulu. I'r gwrthwyneb, dim ond 2 y cant ddywedodd eu bod yn anfodlon iawn â'r naill brofiad neu'r llall.

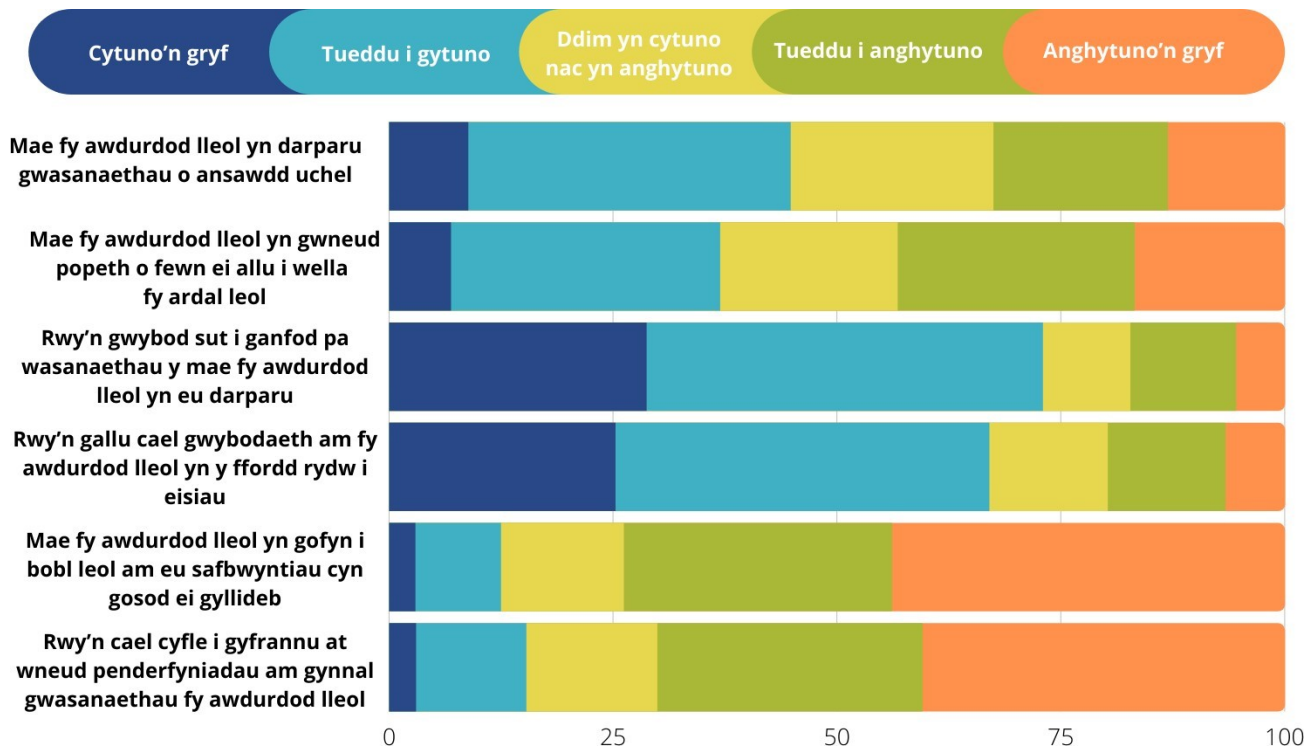


Ffigur 23. Boddhad cyffredinol y rheiny sy'n 60+ oed yng Nghymru â'r gofal a gafwyd gan feddyg teulu.

Gwella Gwasanaethau ac Amgylcheddau Lleol

Cyn archwilio'r data sy'n gysylltiedig â nodau/ymrwymadau penodol o dan y pwnc hwn, roeddem o'r farn y byddai'n dda gwybod barn oedolion hŷn yng Nghymru am eu hawdurdod lleol (o ystyried y ffocws ar wella gwasanaethau/amgylcheddau lleol). Mae'r data gan ACC (ffigur 24) yn dangos bod barn gymysg ymhlith pobl 60 oed a hŷn am ba mor dda y mae awdurdodau lleol yn ei wneud. Er bod mwyafrif yr oedolion hŷn (36%) yn tueddu i gytuno bod eu hawdurdod lleol yn darparu gwasanaethau o ansawdd uchel, mae lleiafrif sylweddol sy'n tueddu i anghytuno (19%) ac sy'n anghytuno'n gryf (13%).

Mae asesu pa mor dda y mae'r awdurdod lleol yn gwneud popeth o fewn ei allu i wella'r ardal leol rywfaint yn fwy negyddol. Ar y cyfan, mae 43 y cant o oedolion hŷn yn tueddu i anghytuno neu anghytuno'n gryf fod eu hawdurdod lleol yn gwneud popeth o fewn ei allu i wella'u hardal leol. Roedd ymatebwyr yn fwy cadarnhaol am allu cael at wybodaeth am ba wasanaethau y mae'r awdurdod lleol yn eu darparu a sut y gallant gael at y wybodaeth honno. Ond, mae'n eglur bod oedolion hŷn yn teimlo'n anghysylltiedig iawn rhag y penderfynu yn yr awdurdod lleol. Roedd dros 40 y cant yn anghytuno'n gryf fod eu hawdurdod lleol yn ymgynghori â phobl cyn gosod y gyllideb neu eu bod yn cael cyfle i gymryd rhan yn y penderfyniadau ar redeg gwasanaethau'r awdurdod lleol.



Ffigur 24. Agweddau at awdurdodau lleol ymhlith oedolion hŷn yng Nghymru

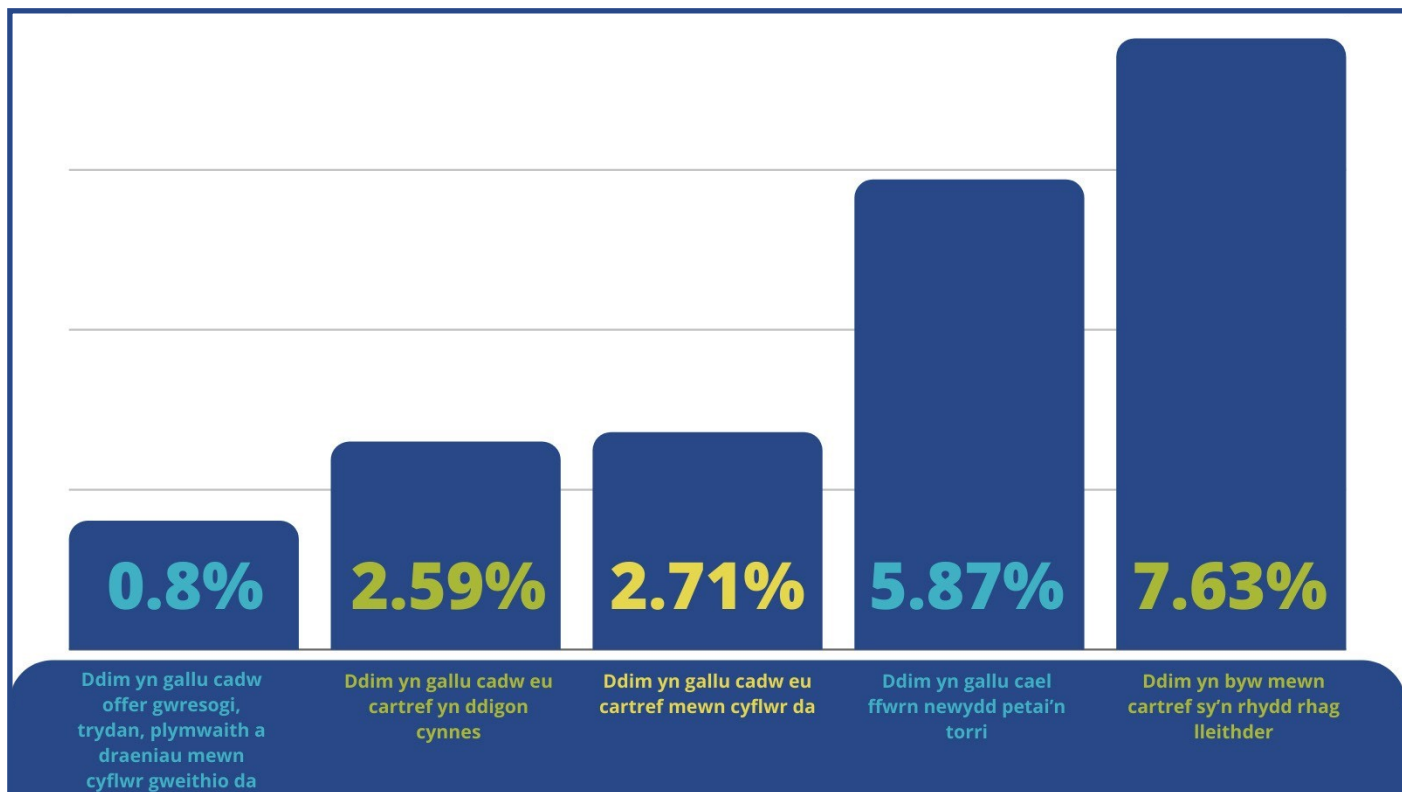
Dau o'r ymrwymïadau allweddol yn y nod hwn yw mynd i'r afael â thlodi tanwydd a buddsoddi £104 miliwn yn y Rhaglen Cartrefi Clyd. Yn benodol, mae ymrwymiad i ganolbwyntio ar gefnogi pobl ag incwm isel neu bobl sy'n byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru yn well.

Mae ACC yn gofyn nifer o gwestiynau am amddifadedd materol, sy'n cynnwys cwestiynau am eitemau'r cartref. Mae'r data yn ffigur 25 yn dangos mai cymharol ychydig o oedolion hŷn sy'n methu cadw'u cartref yn gynnes neu'n cael trafferth wrth gadw'u system wresogi ac ati yn gweithio'n dda. Fodd bynnag, dywedodd bron i 8 y cant bod eu cartref yn llaith. Hefyd, dadansodd ddata o'r Arolwg Hydredol o Gartrefi'r DU, a ofynnodd gwestiynau tebyg. Edrychom ar a oedd pobl wedi dweud eu bod yn gallu cadw i fyny â biliau'r cartref.

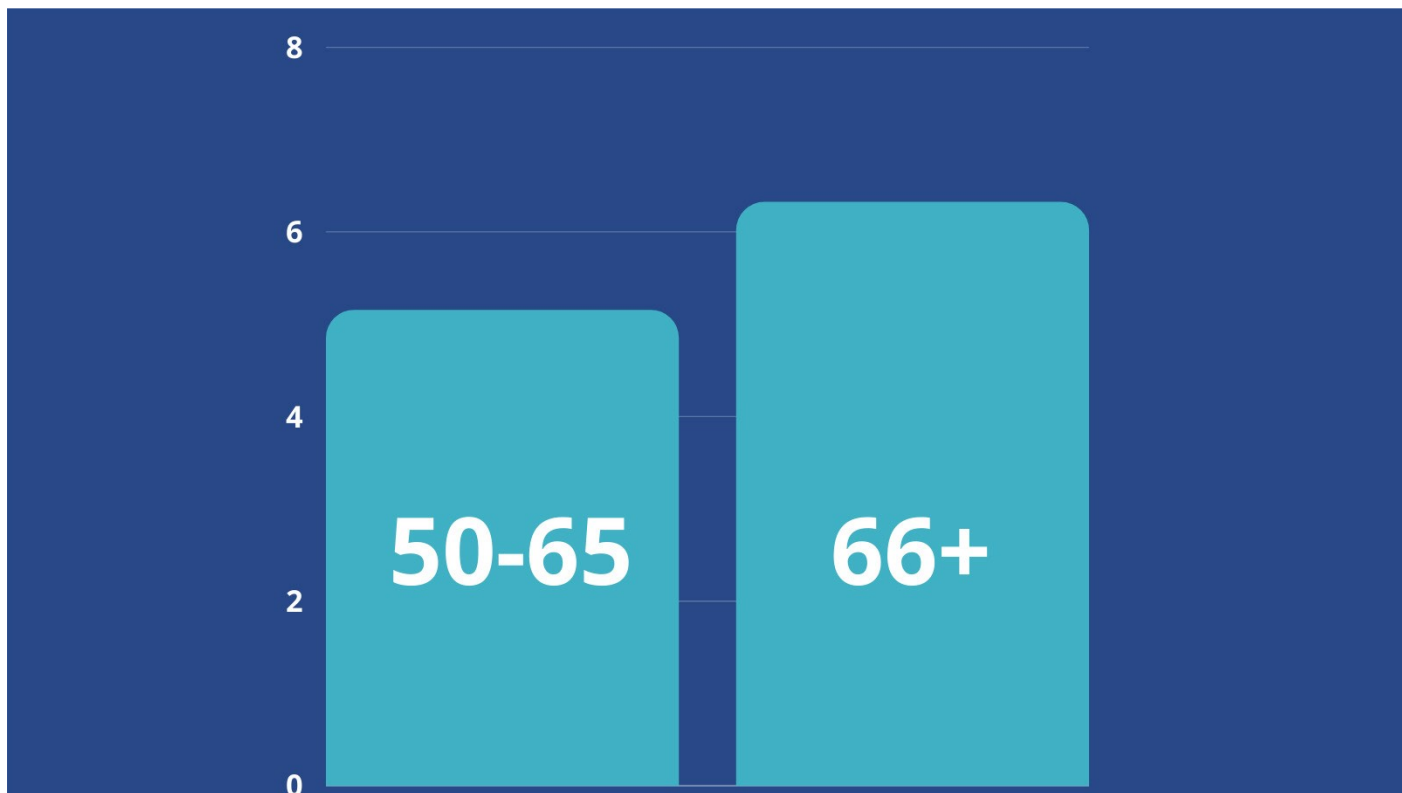
Mae'r canlyniadau (ffigur 26) yn dangos bod 5 y cant o'r rheiny rhwng 55 a 65 oed a 6 y cant o'r rheiny sy'n 66 oed ac yn hŷn wedi dweud na allent fforddio cadw i fyny â'u biliau. Hefyd, edrychom ar adroddiadau pobl 55-65 oed a phobl 66 oed ac yn hŷn am eu sefyllfa ariannol bresennol. Mae'r data (ffigur 27) yn dangos bod mwyafrif (48%) y rheiny sy'n 66 oed ac yn hŷn yn byw'n gyfforddus a dywedodd mwyafrif y rheiny rhwng 55 a 65 oed eu bod yn gwneud yn iawn. Hefyd, edrychom ar farn pobl am eu sefyllfa ariannol yn y dyfodol.

Dywedodd 17 y cant o'r rheiny rhwng 55 a 65 oed a 9 y cant o'r rheiny sy'n 66 oed ac yn hŷn eu bod yn disgwyl bod yn waeth eu byd yn y dyfodol. Rydym wedi ymestyn dadansoddiadau ACC i archwilio a oedd y rheiny sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig yn fwy tebygol o fod â phroblemau gyda lleithder yn eu cartref (ffigur 28). Mae'r data'n dangos nad oes patrwm clir ar draws gwahanol lefelau amddifadedd ardaloedd. Er mai'r rheiny yn yr ardaloedd lleiaf amddifad oedd leiaf tebygol hefyd o fod â chartref llaith, mae'r data'n awgrymu mai pobl sy'n bwy mewn ardaloedd â lefelau amddifadedd 'cyfartalog' sy'n fwyaf tebygol o fod â lleithder yn eu cartref.

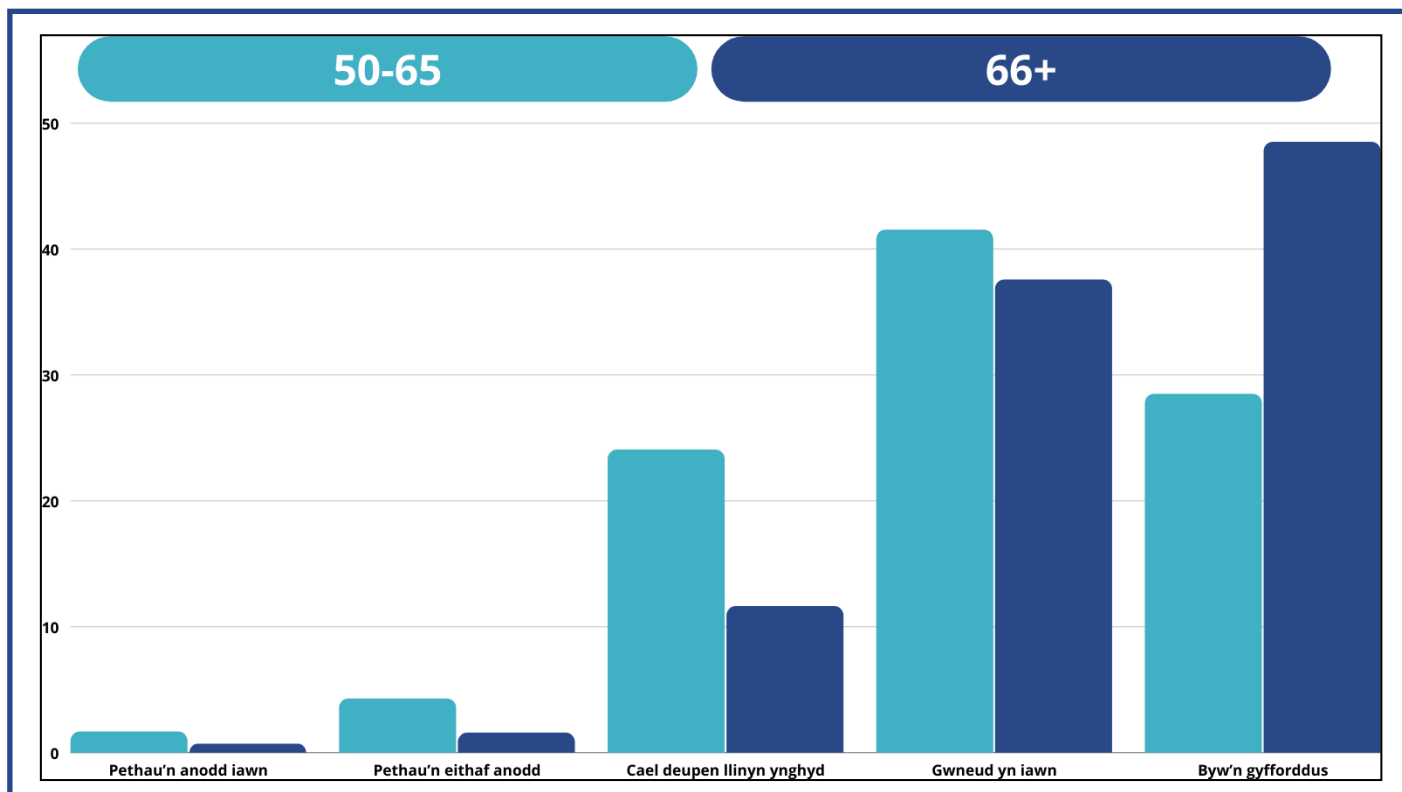
Ffigur 25. Canran y rheiny sy'n 60+ oed sydd â phroblemau gyda'u cartref.



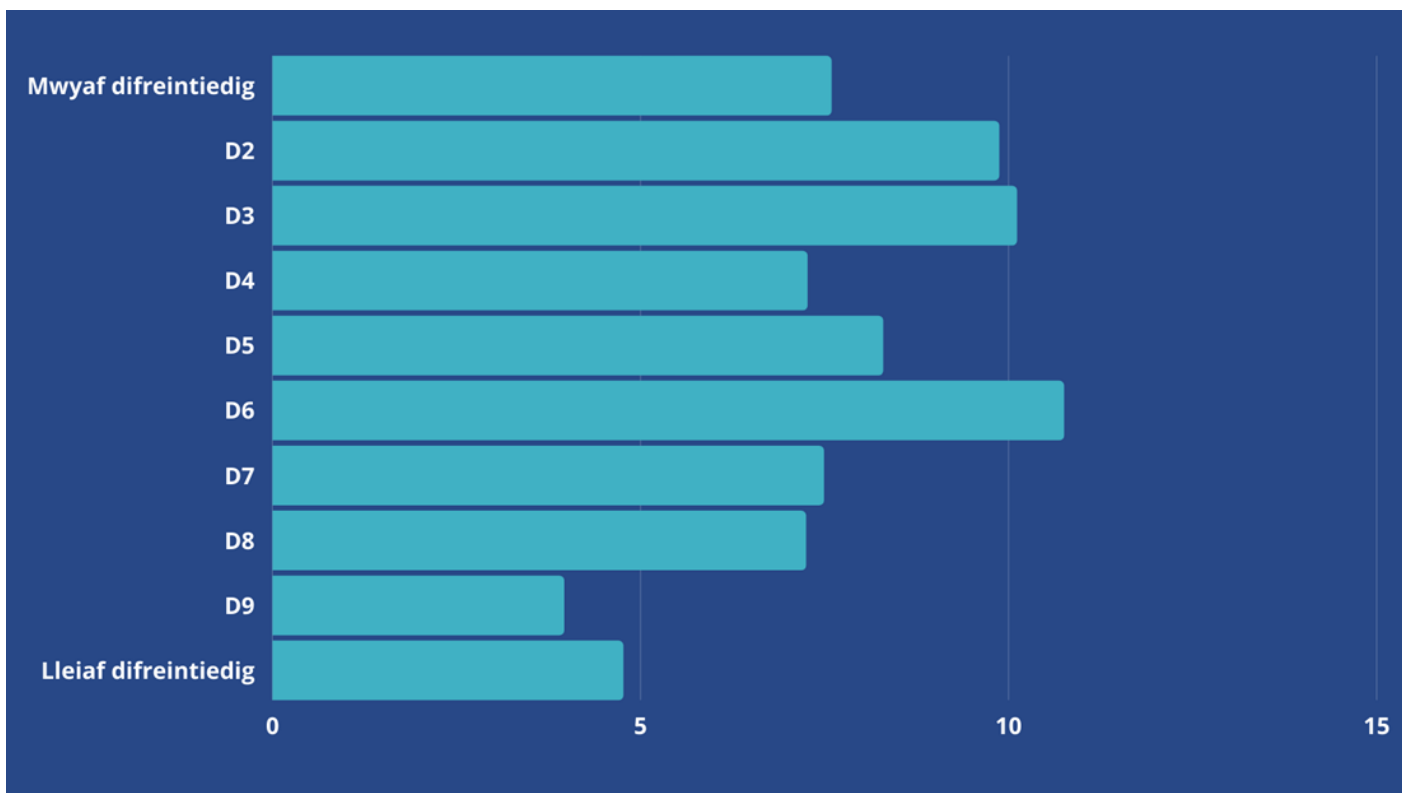
Ffigur 26. Canran y rheiny sydd rhwng 55 a 65 oed ac sy'n 66+ oed yng Nghymru na allant fforddio cadw i fyny â'u biliau



Ffigur 27. Adroddiadau pobl 55 i 65 oed a phobl 66+ oed yng Nghymru am eu sefyllfa ariannol bresennol



Ffigur 28. Canran y rheiny sy'n 60+ oed sydd â lleithder yn eu cartref, yn ôl lefel amddifadedd yr



Ymrwymiad arall yw sicrhau bod yr amgylchedd adeiledig yn ddiogel ac yn ystyriol o oedran. Gan gyfeirio at Fynegai Heneiddio'r DU, rydym wedi dangos bod 80 y cant o'r rheiny sy'n 50+ oed yn teimlo'n ddiogel yn cerdded ar eu pen eu hunain, yn eu hardal, ar ôl iddi nosi.

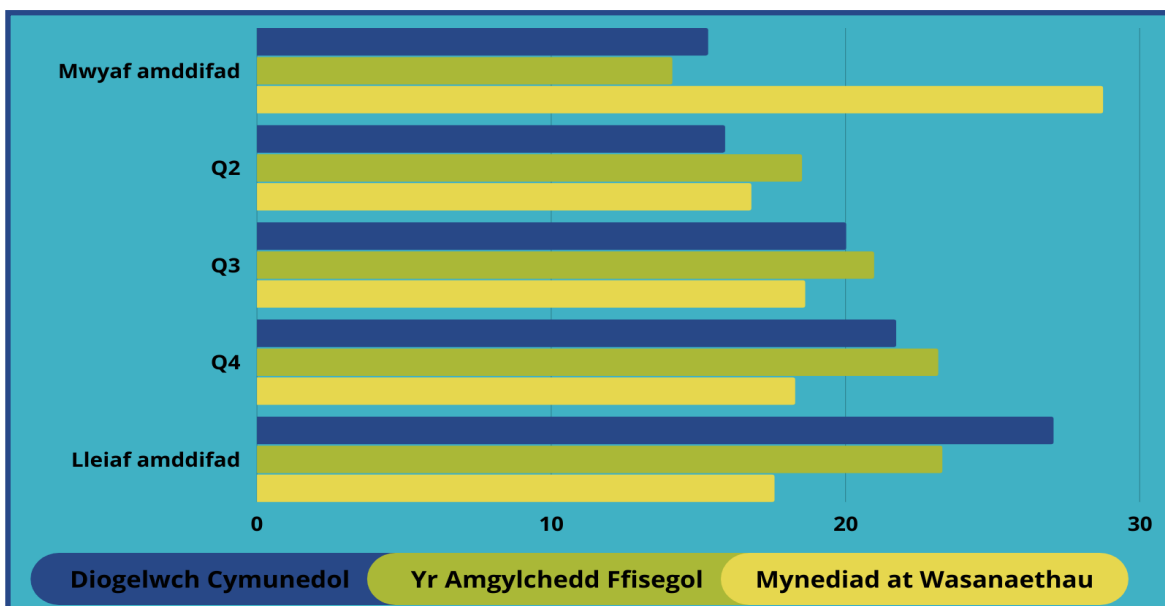
Mae ACC yn cysylltu unigolion yn yr arolwg â sgorau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru. Un o ddimensiynau MALIC yw diogelwch cymunedol. Mae Llywodraeth Cymru'n nodi mai 'bwriad y parth hwn yw ystyried amddifadedd yn gysylltiedig â byw mewn cymuned ddiogel. Mae'n cwmpasu profiad go iawn o droseddau a thàn, ynghyd ag amgyffredion am ddiogelwch pan fydd rhywun allan yn yr ardal leol'.

Mae'r dadansoddiadau (ffigur 29) yn dangos bod oedolion hŷn rywfaint yn llai tebygol o fyw yn yr ardaloedd diogelwch cymunedol mwyaf amddifad nag yn yr ardaloedd lleiaf amddifad. Serch hynny, mae 15 y cant o'r rheiny dros 60 oed yn byw mewn ardaloedd sydd â lefelau diogelwch cymunedol gwael, yn ôl diffiniad. Yn yr un modd â sgorau amddifadedd diogelwch cymunedol, mae ACC hefyd yn cysylltu ymatebwyr â sgorau lefel ardal 'mynediad at wasanaethau'. Mae Llywodraeth Cymru'n nodi mai:

'Diben y parth hwn yw casglu gwybodaeth am amddifadedd o ganlyniad i anallu cartref i fanteisio ar amrywiaeth o wasanaethau yr ystyrir bod eu hangen i fyw o ddydd i ddydd, yn ffisegol ac ar-lein. Mae hyn yn cwmpasu amddifadedd materol (e.e. methu cael bwyd) ac agweddau cymdeithasol ar amddifadedd (e.e. methu mynd i weithgareddau ar ôl ysgol). Mae mynediad gwael i wasanaethau yn ffactor sy'n gwaethygu mathau eraill o amddifadedd sy'n bodoli mewn ardal.

O'r rhain, mae 9 yn ddangosyddion mynediad ffisegol, bob un ohonynt yn gysylltiedig â math o wasanaeth, fel siop fwyd neu ysgol. Mae pob dangosydd yn mesur amser teithio cyfartalog (mewn munudau) o anheddau preswyl i'r gwasanaeth agosaf, trwy drafnidiaeth gyhoeddus a phreifat, ac yn ôl. Mae trafndiaeth gyhoeddus yn cynnwys teithio ar: fws cyhoeddus, trênn cyhoeddus, cerdded a choets genedlaethol. Ystyrir mai trafndiaeth â char preifat yw trafndiaeth breifat.'

Hefyd, maent yn cysylltu â sgorau'r 'amgylchedd ffisegol'. Mae'r parth hwn yn mesur ffactorau yn yr ardal leol a all effeithio ar les neu ansawdd bywyd pobl sy'n byw mewn ardal. Mae'n cwmpasu 3 dangosydd: ansawdd aer, risg llifogydd a mannau gwyrdd. Mae'r dadansoddiadau'n dangos patrwm diddorol. Mae oedolion hŷn yn llai tebygol o fyw mewn amgylcheddau ffisegol gwael, e.e. diffyg mannau gwyrdd, ac ati, ond maent yn fwy tebygol o fyw mewn ardaloedd â mynediad gwael at wasanaethau.



Ffigur 29.
Cyfran y bobl 60+ oed sy'n byw yng Nghymru sy'n byw mewn ardaloedd o fwy neu lai o amddifadedd diogelwch cymunedol.

Ymrwymiad arall oedd gwella gwasanaethau bus a hybu teithio llesol. Eto, trwy gyfeirio at y dadansoddiadau ar gyfer Mynegai Heneiddio'r DU, dangosom fod 88 y cant o'r rheiny sy'n 50 oed ac yn hŷn yng Nghymru yn fodlon â thrafnidiaeth gyhoeddus (dyma oedd y gyfran uchaf yn y DU).

Dadansoddom yr Arolwg Hydredol o Gartrefi yn y DU i archwilio sut mae pobl sy'n 50 oed ac yn hŷn sy'n gweithio yn defnyddio trafndiaeth gyhoeddus neu ddulliau teithio llesol i gyrraedd y gwaith. Mae'r data (ffigur 30) yn dangos mai bach iawn o weithwyr hŷn sy'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus neu ddulliau teithio llesol i gymudo i'r gwaith. Mae hyn yn cymharu â 78 y cant sy'n gyrru'u hunain i'r gwaith. Hefyd, edrychom ar a oedd y rheiny sy'n defnyddio dulliau teithio cyhoeddus neu lesol i gymudo i'r gwaith yn cael unrhyw broblemau penodol (ffigur 31). Rhaid bod yn ofalus yma oherwydd bod y niferoedd sy'n defnyddio'r mathau hyn o drafnidiaeth yn isel iawn. Fodd bynnag, heblaw am y tywydd, na ellir gwneud rhyw lawer yn ei gylch, pryderon am ddiogelwch (12%), diffyg lonydd beicio (10%) a thrafnidiaeth gyhoeddus annibynadwy (10%) oedd y prif broblemau y daeth pobl ar eu traws.



Ffigur 30. Cyfran y gweithwyr hŷn sy'n defnyddio mathau cyhoeddus neu lesol o drafnidiaeth i gymudo i'r gwaith



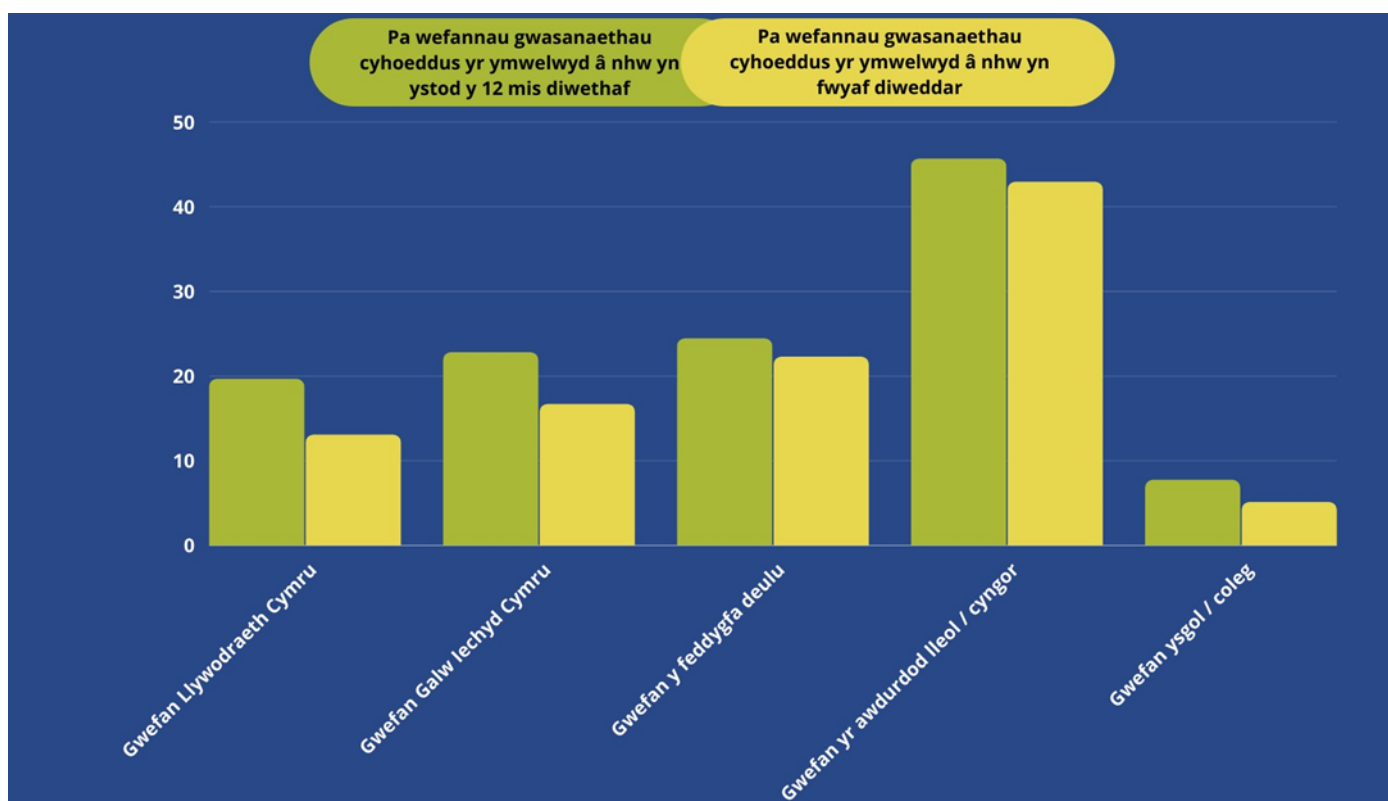
Ffigur 31. Canran y gweithwyr hŷn sy'n cael unrhyw rai o'r anawsterau hyn wrth deithio i'r gwaith neu gartref gan ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus a dulliau llesol.

Meithrin a chynnal gallu

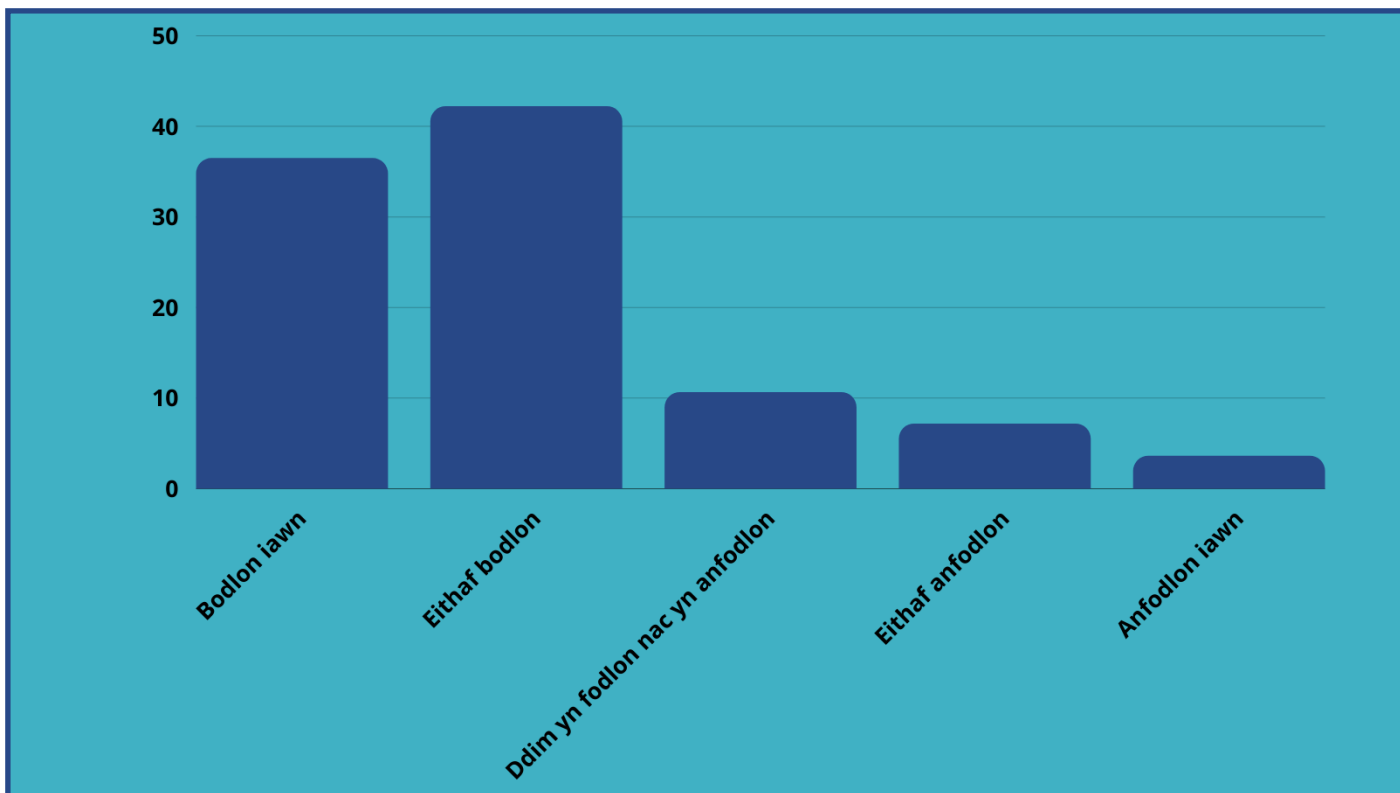
Dau o'r ymrwymïadau yn y maes hwn yw gwella cynhwysiant digidol a gwella mynediad at wybodaeth a chyngor. Trwy defnyddio data o ACC, roeddem wedi gallu edrych i weld pa gyfran o'r bobl hynny sy'n 60+ oed sy'n byw mewn cartref â chysylltiad â'r rhyngwrwd ac yr oedd angen help arnynt weithiau â defnyddio'r rhyngwrwd. Mae'r ffigurau'n dangos

bod 78 y cant o oedolion hŷn yn byw mewn cartref â chysylltiad â'r rhyngwrwd. Fodd bynnag, maent hefyd yn dangos bod 68 y cant o oedolion hŷn yn dweud bod angen help arnynt weithiau i allu defnyddio'r rhyngwrwd. Mae'r canlyniadau hyn yn dangos nad yw sicrhau cysylltiad â'r rhyngwrwd yn unig yn ddigon wrth feddwl am fynd i'r afael ag allgáu digidol; mae cefnogi pobl i allu defnyddio gwasanaethau ar-lein yn angenrheidiol.

Hefyd, edrychom ar ba wefannau gwasanaethau cyhoeddus yr oedd oedolion hŷn wedi ymweld â nhw dros y 12 mis diwethaf ac yn fwyaf diweddar. Mae'r data (ffigur 32) yn dangos mai oedolion hŷn sy'n fwyaf tebygol o ddefnyddio'r rhyngwrwd i edrych ar wybodaeth gan eu hawdurdod lleol/cyngor. Fodd bynnag, mae rhwng un o bob pump a chwarter ohonynt hefyd yn defnyddio'r rhyngwrwd i edrych ar wefannau Llywodraeth Cymru, y GIG a meddygon teulu. Yn ogystal, gofynnwyd i ymatebwyr ddweud pa mor fodlon yr oeddent â'r wefan gwasanaethau cyhoeddus yr ymwelont â hi'n fwyaf diweddar. Mae'r canlyniadau (ffigur 33) yn dangos bod pobl naill ai'n weddol fodlon neu'n fodlon iawn.

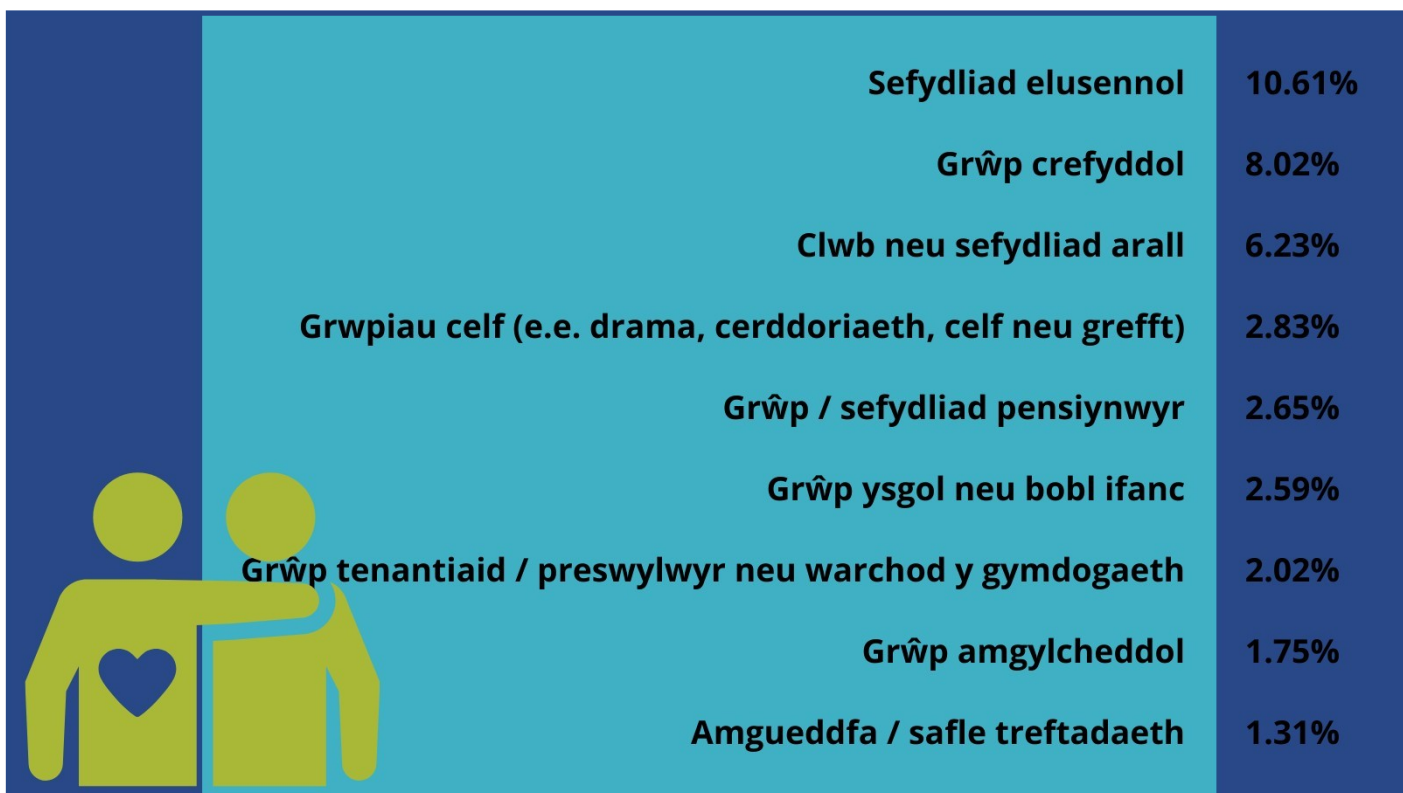


Ffigur 32. Pa wefannau gwasanaethau cyhoeddus y mae oedolion hŷn wedi ymweld â nhw yn y 12 mis diwethaf ac yn fwyaf diweddar



Ffigur 33. Lefel boddhad â'r ymweliad mwyaf diweddar â gwefan gwasanaeth cyhoeddus

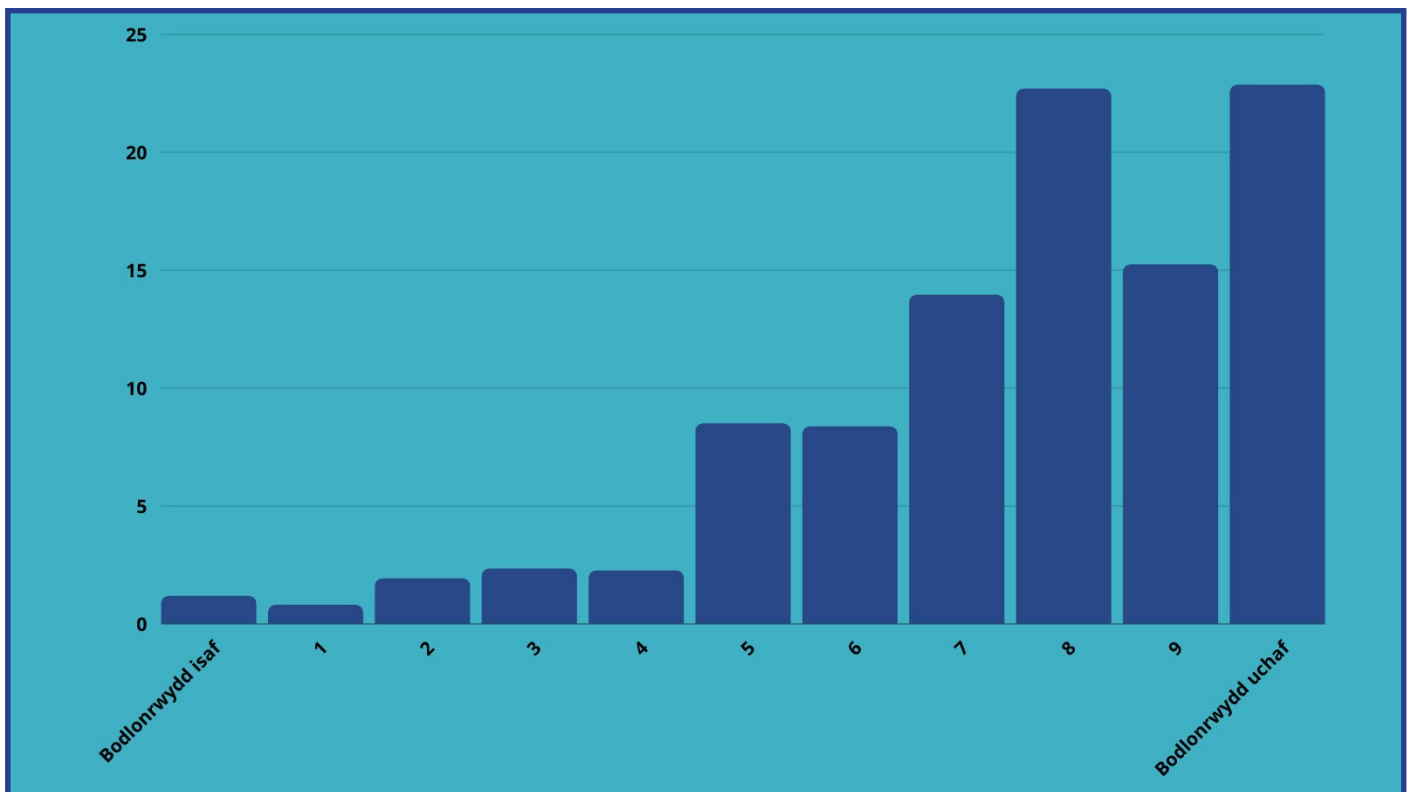
Ymrwymiad arall yw hyrwyddo gwirfoddoli. Mae data o ACC yn dangos mai cymharol ychydig o oedolion hŷn sy'n gwirfoddoli'n weithgar. Mae Ffigur 34 yn dangos cyfran y rheiny sy'n 60+ oed sy'n gwirfoddoli gyda sefydliadau amrywiol. Mae'r ffigurau'n dangos bod lle sylweddol i wella cyfraddau gwirfoddoli oedolion hŷn yng Nghymru.



Ffigur 34. Canran yr oedolion hŷn sy'n gwirfoddoli yn y sefydliadau canlynol

Ymrwymiad arall yw Mynd i'r afael ag **unigrwydd ac unigedd**. Dangosom eisoes yn ffigur 6 fod gan oedolion hŷn yng Nghymru gysylltiadau cymdeithasol o ansawdd eithaf da, mae'n debyg. Hefyd, ar gyfer Mynegai Heneiddio'r DU (dangosydd 4.1), dangosom fod 69 y cant o oedolion hŷn yng Nghymru yn dweud eu bod prin byth neu fyth yn teimlo ar wahân i bobl eraill.

Mae ffocws ar weithwyr hŷn yn y pwnc hwn. Fel y dangosom yn nadansoddiad Mynegai Heneiddio'r DU, mae 69 y cant o oedolion 55 i 64 oed yng Nghymru mewn gwaith. Hefyd, dadansodd ACC i archwilio lefelau boddhad â'u swydd ymhlith gweithwyr hŷn yng Nghymru. Mae'r canlyniad yn dangos bod gweithwyr hŷn yng Nghymru yn eithaf bodlon â'u swyddi, ar y cyfan (Ffigur 35).



Ffigur 35. Lefelau boddhad â'u swydd ymhlith gweithwyr hŷn yng Nghymru

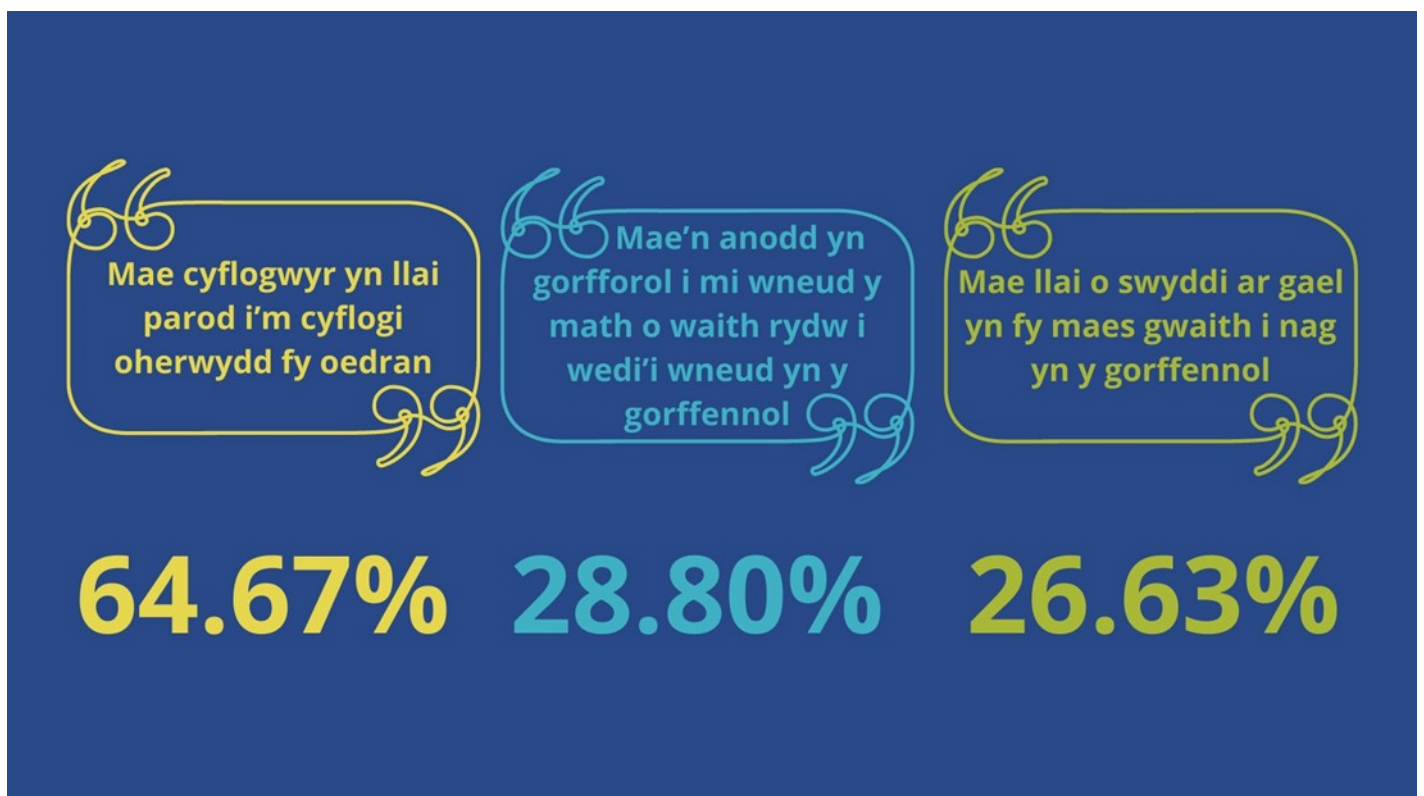
Mae ymrwymiad i **gynorthwyo pobl hŷn i aros mewn gwaith a'u helpu i ddod o hyd i waith**.

Mae'r ACC yn gofyn i weithwyr hŷn nad ydynt mewn gwaith am y rhesymau pam roedd hi'n anodd iddynt ddod o hyd i waith. Fel y mae'r data yn ffigur 36 yn dangos, y prif resymau yw iechyd/anabledd (42%), eu hoedran (29%) a chyfrifoldebau gofalu (13%).

Problemau iechyd / anabledd	42.55%
Fy oedran	28.57%
Cyfrifoldebau gofalu	12.89%
Nid yw'r math o waith rydw i ei eisiau ar gael yn lleol	9.32%
Nid oes gennyf y cymwysterau iawn	8.54%
Problemau trafnidiaeth	8.54%
Nid oes gennyf y sgiliau iawn	6.83%
Diffyg hyder	6.21%
Methu dod o hyd i swyddi â'r patrwm gweithio iawn	5.75%
Nid oes gennyf y profiad iawn	5.59%
Problemau alcohol neu gyffuriau	0.93%
Cofnod troseddol	0.47%

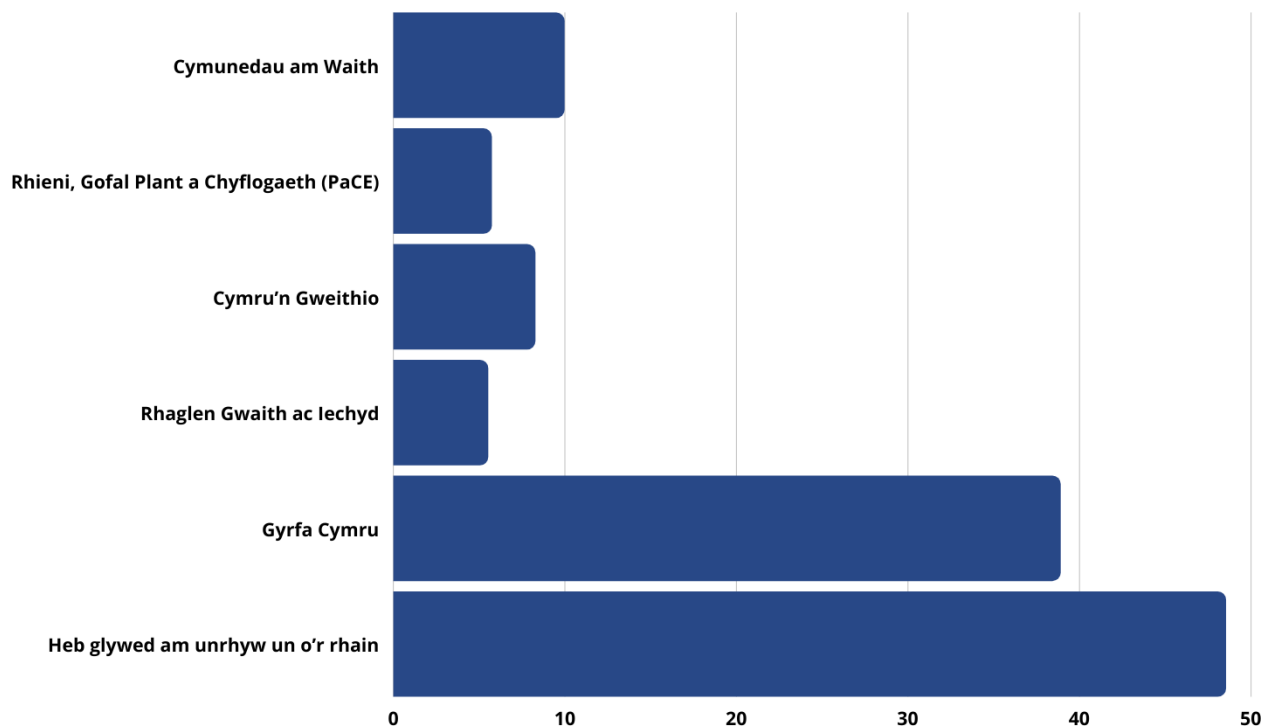
Ffigur 36. Rhesymau pam roedd y rheiny sy'n 50+ oed sydd heb waith yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i waith

Os dywedodd pobl mai eu hoedran oedd y rheswm, gofynnwyd cwestiwn dilynol iddynt, sef pam roedd eu hoedran yn ei gwneud hi'n anodd dod o hyd i waith yn eu barn nhw (ffigur 37). Dywedodd y mwyafrif helaeth (65%) eu bod o'r farn bod cyflogwyr yn llai tebygol o'u cyflogi nhw oherwydd eu hoedran.



Ffigur 37. Rhesymau pam mae oedran yn ei gwneud hi'n anodd dod o hyd i waith

Yn ogystal, gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent wedi clywed am wasanaethau cyngor/cymorth cyflogaeth dethol. Y rhain oedd Cymunedau am Waith, Rhieni, Gofal Plant a Chyflogaeth, Gweithio dros Gymru, Rhaglen Waith ac Iechyd neu Gyrfa Cymru. Dywedodd bron i hanner y rhai a gafodd y cwestiwn hwn nad oeddent wedi clywed am yr un o'r gwasanaethau hyn (Ffigur 38).

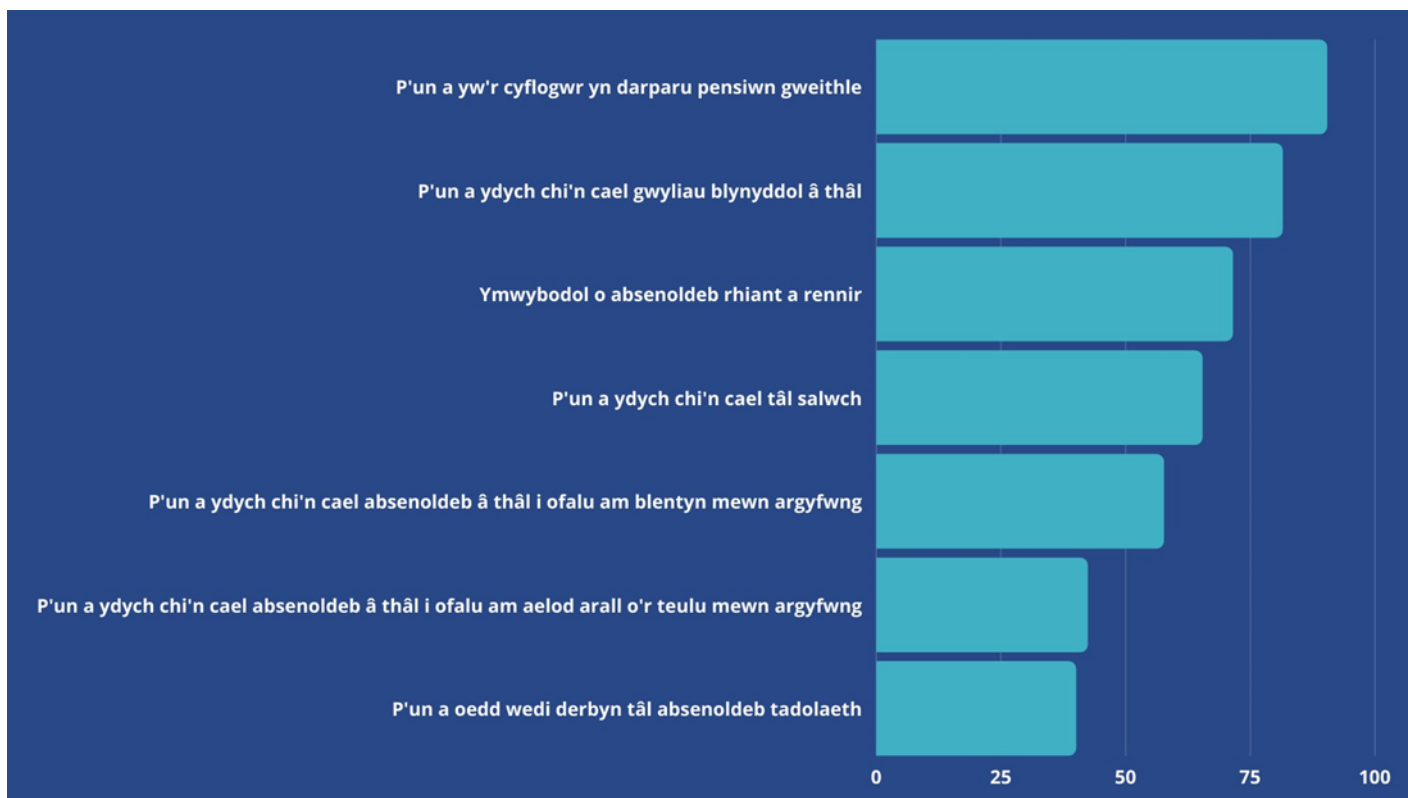


Ffigur 38. Canan y rheiny sy'n 50+ oed sydd wedi clywed am wasanaethau cymorth cyflogaeth dethol

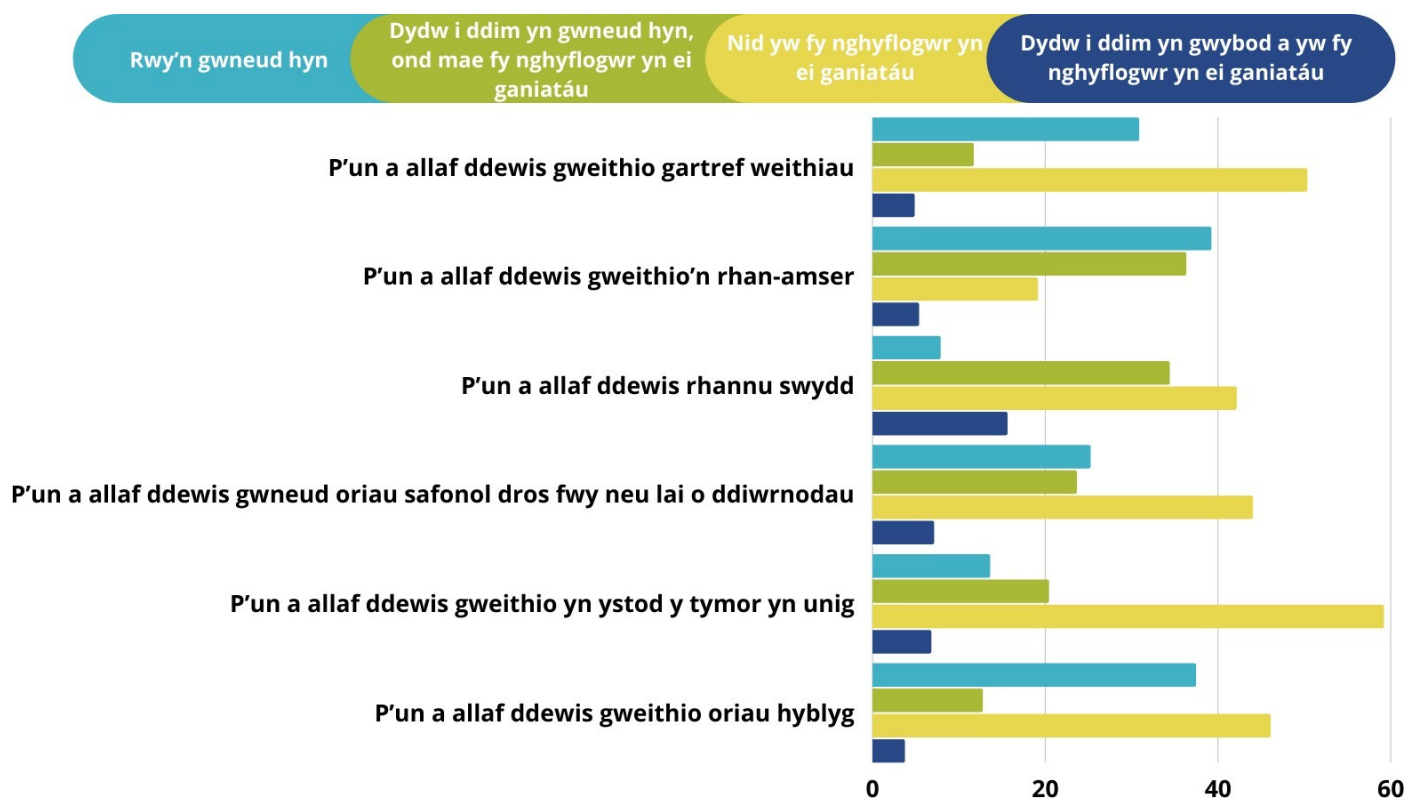
Mae dadansoddiad pellach o ACC o bobl 50 oed neu'n hŷn nad ydynt mewn gwaith yn dangos mai dim ond 10 y cant sydd wedi cael unrhyw gyngor/ cymorth i gael gwaith dros y 12 mis diwethaf. Fodd bynnag, y prif resymau pam nad oedd pobl yn cael cyngor oedd oherwydd bod pobl heb fod yn chwilio am waith (51%) neu nid oeddent eisiau cyngor/nid oedd angen cyngor arnynt (32%). Fodd bynnag, nid oedd tua 5 y cant wedi clywed am y math hwn o wasanaeth a dywedodd 3 y cant nad oeddent o'r farn y byddai'r math hwn o wasanaeth yn eu helpu nhw.

Mae ymrwymiad i hyrwyddo gwaith teg i weithwyr hŷn. Roedd gan ACC nifer o gwestiynau am amodau gweithio. Mae ffigur 39 yn dangos canran y gweithwyr hŷn a ddywedodd fod eu cyflogwr yn darparu rhai hawliau cyflogaeth. Dywedodd nawdeg y cant o weithwyr hŷn fod eu cyflogwr yn darparu pensiwn y gweithlu a dywedodd 81 y cant eu bod yn cael gwyliau blynyddol â thâl. Fodd bynnag, dim ond 40 y cant ddywedodd eu bod yn cael absenoldeb â thâl i ofalu am aelod o'r teulu mewn argyfwng. Mae gan ACC gyfres o gwestiynau manylach am faint o reolaeth sydd gan yr ymatebwr dros ei amodau gweithio. Mae'r data (ffigur 40) yn dangos nad yw mwyafrif o gyflogwyr yn caniatáu rheolaeth i'w gweithwyr dros agweddau ar eu gwaith, ac eithrio caniatáu i weithwyr weithio'n rhan-amser (ond rhaid cofio bod y data hyn wedi'u casglu cyn newid i weithio gartref oherwydd pandemig Covid-19). Fodd bynnag, roedd lleiafrif sylweddol o hyd nad yw'n ymddangos bod rheolaeth ganddynt dros eu hamodau gweithio.

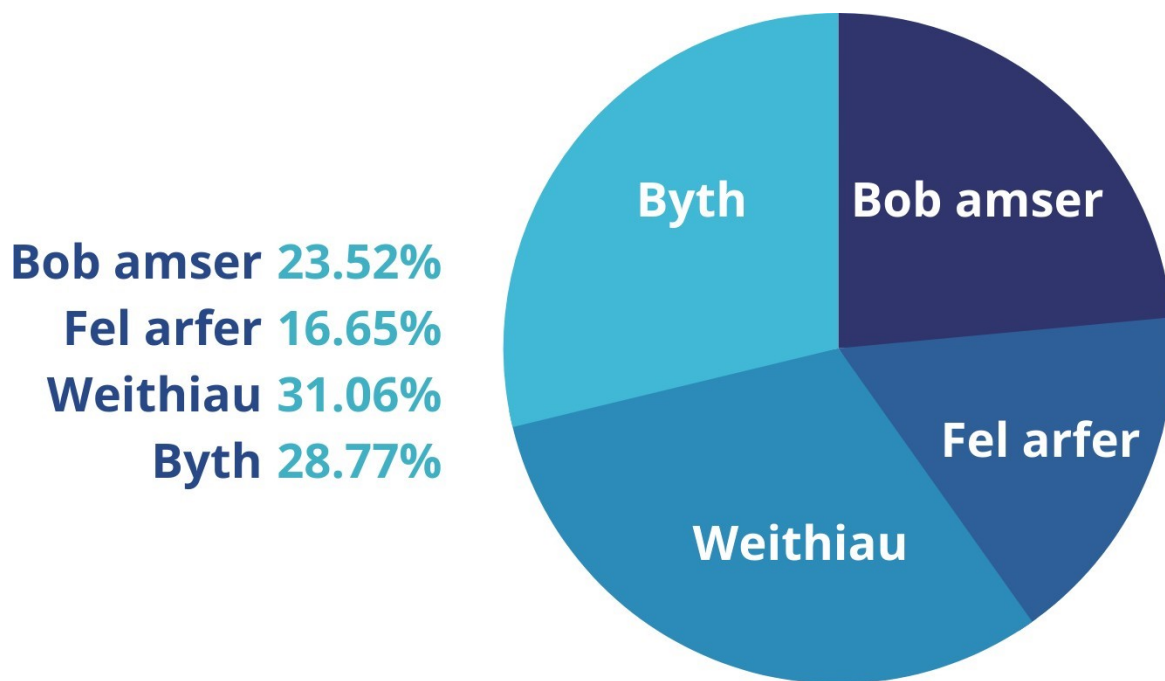
Er enghraifft, dywed 37 y cant eu bod yn gallu dewis gweithio oriau hyblyg a gall 25 y cant ddewis gweithio oriau safonol dros fwy neu lai o ddiwrnodau. Mae dadansoddiad pellach (ffigur 41) yn dangos bod 23 y cant o'r farn y gallant bob amser ddylanwadu ar benderfyniadau sefydliad cyfan yn y gwaith, o gymharu â 29 y cant, a deimlai nad oeddent fyth yn gallu dylanwadu ar benderfyniadau sefydliad cyfan. Hefyd, teimlai 35 y cant o weithwyr hŷn mai nhw sy'n penderfynu'n llwyr sut caiff eu gwaith o ddydd i ddydd ei wneud a dywedodd 30 y cant mai nhw yn bennaf sy'n penderfynu (ffigur 42).



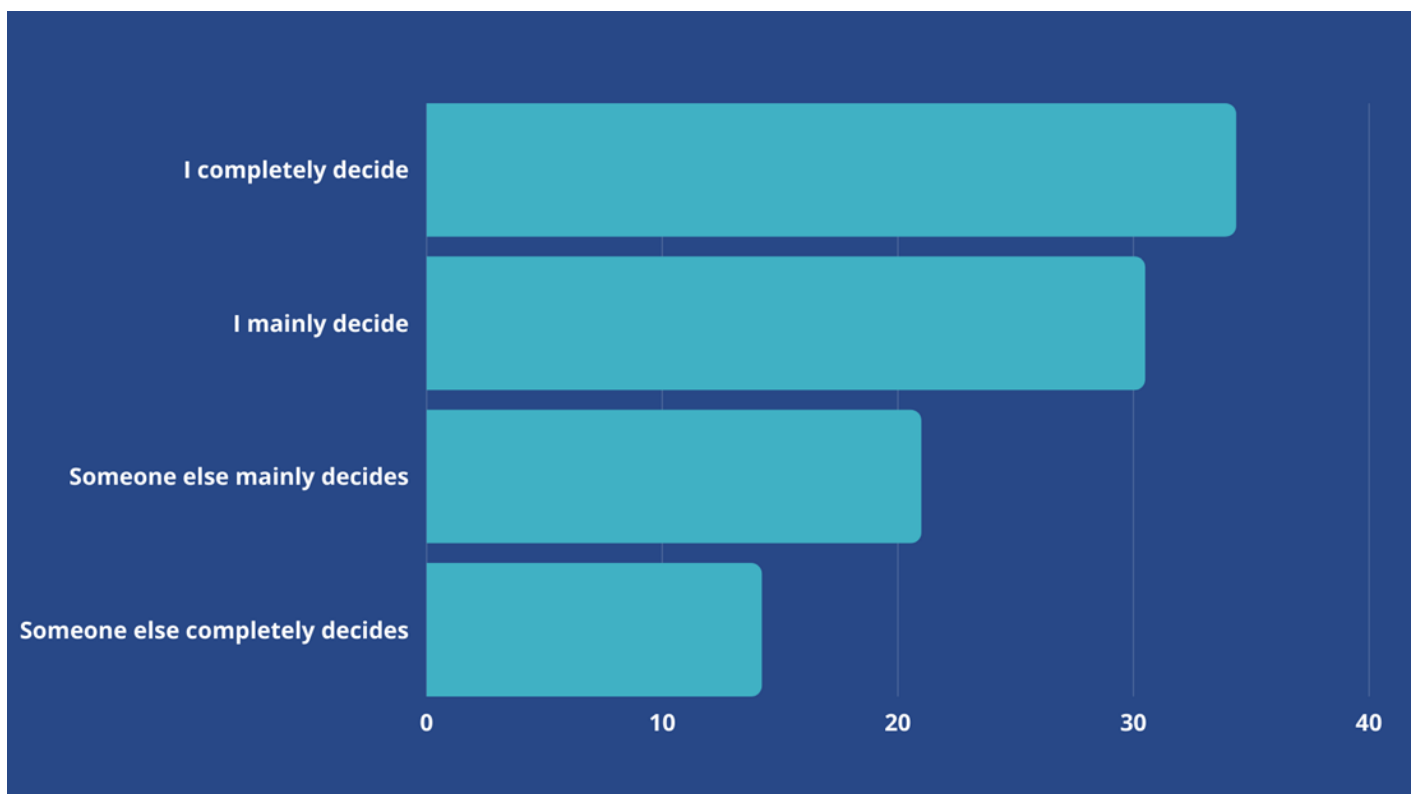
Ffigur 39. Canran y gweithwyr hŷn sy'n dweud bod eu cyflogwr yn darparu hawliau gwaith dethol



Ffigur 40. Amodau gweithio i weithwyr hŷn yng Nghymru



Ffigur 41. A yw gweithwyr hŷn o'r farn y gallant ddylanwadu ar benderfyniadau sefydliad cyfan yn y gwaith



Ffigur 42. Canran y gweithwyr hŷn sy'n teimlo'u bod yn gallu penderfynu sut caiff eu gwaith o ddydd i ddydd i wneud.

Mynd i'r afael â thlodi'n gysylltiedig ag oedran

Ymrwymiad arall yw 'sichrau bod anghenion sgiliau a chyflogaeth gweithwyr hŷn yn cael eu hystyried yn weithgar a bod cyflogwyr yn cael eu hannog i ailhyfforddi, hyfforddi a recriwtio gweithwyr hŷn'. Yn ôl data o ACC, roedd 43 y cant o weithwyr hŷn wedi cymryd camau i ddatblygu sgiliau cysylltiedig â gwaith a dywedodd 37 y cant yr hoffent ddatblygu sgiliau cysylltiedig â gwaith. Gofynnwyd i'r rheiny nad oeddent wedi cymryd camau i ddatblygu sgiliau cysylltiedig â gwaith pam nad oeddent wedi gwneud hynny. Mae Tabl 1 yn dangos bod mwyafrif yr ymatebwyr hyn o'r farn nad oedd angen sgiliau newydd arnynt. Heblaw am y rhain, dywedodd 7 y cant nad oedd digon o amser ganddynt a dywedodd 6 y cant nad oedd cyfleoedd yn cael eu darparu trwy eu swydd.

Ymrwymiad arall yw hyrwyddo ac annog gweithleoedd ystyriol o oedran yn weithgar. Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd gweithwyr hŷn neu iau yn cael eu trin yn wahanol yn eu gweithle. Dywedodd 83 y cant nad oedd gweithwyr hŷn ac iau yn cael eu trin yn wahanol, ond roedd 12 y cant o'r farn bod gweithwyr iau'n cael mwy o gyfleoedd. Yn olaf, teimlai 12 y cant o weithwyr hŷn eu bod wedi cael eu trin yn llai da yn y gwaith oherwydd eu hoedran.

Rydym wedi cwmpasu rhai o'r materion sy'n gysylltiedig â'r ymrwymadau ar gyfer y nod hwn yn y dadansoddiadau blaenorol. Fodd bynnag, er mwyn rhoi arwydd da o lefel tlodi yn nes ymlaen mewn bywyd, mae ACC yn cynnwys amrywiaeth o gwestiynau sy'n gysylltiedig ag amddifadedd materol. Mae Tabl 2 yn dangos cyfran yr oedolion hŷn sydd i) yn methu gwneud neu nad oes ganddynt agweddau amrywiol ar fywyd materol a ii) cyfran y rheiny sy'n dweud mai'r rheswm nad oes ganddynt hyn neu na allant wneud hyn yw diffyg arian. Fel y mae'r ffigurau'n dangos, heblaw am fynd ar wyliau o leiaf

Hapus â'r sgiliau sydd gennyf / dim angen unrhyw sgiliau newydd arnaf ar gyfer fy swydd	42.67%
Dim digon o amser yn ystod oriau gwaith	7.11%
Nid yw cyfleoedd yn cael eu darparu yn fy swydd	5.87%
Ddim yn siŵr sut i ddatblygu'r sgiliau rydw i eu heisiau / eu hangen	4.99%
Dim digon o amser y tu allan i'r gwaith	4.77%
Dim hyfforddiant ar gael mewn lle cyfleus neu ar adeg gyfleus	3.89%
Methu ei fforddio	2.27%
Diffyg hyder	1.98%
Salwch / anabled	1.83%

Tabl 1. Rhesymau pam nad oedd pobl wedi cymryd camau i ddatblygu sgiliau sy'n gysylltiedig â gwaith

	Ddim yn gallu / ddim yn meddu arno	O'r rheiny: Does gen i ddim arian ar gyfer hyn
Cael ffwrn newydd petai'n torri	5.87	83.20
Cadw fy nghartref mewn cyflwr da	2.71	43.97
Cartref sy'n rhydd rhag lleithder	7.63	21.10
Cadw fy nghartref yn ddigon cynnes	2.59	54.95
Mynediad at gar neu dacs	4.90	23.81
Cael fy ngwallt wedi'i steilio neu ei dorri'n rheolaidd	7.89	16.57
Gweld ffrindiau neu deulu unwaith y mis	3.92	4.17
Talu bil annisgwyl o £200	5.86	20.16
Bwytfa o leiaf un pryd mawr o fwyd y dydd	1.50	4.06
Mynd allan i gymdeithasu o leiaf unwaith y mis	18.92	7.84
Mynd ar wyliau o leiaf unwaith y flwyddyn	38.65	14.22
Gallu cadw gwasanaethau'r cartref mewn cyflwr da	0.75	35.48
Ffôn ar gael i'w ddefnyddio pan fydd angen	4.00	21.07
Meddu ar gôt gynnes sy'n dal dŵr	0.57	62.94

Tabl 2. Lefelau amddifadedd materol ymhlith oedolion hŷn yng Nghymru