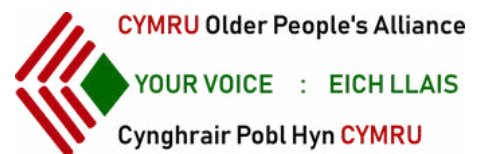


Profiadau presennol pandemig Covid-19 pobl 50 oed a throsodd yng Nghymru, a safbwyntiau ar y flwyddyn i ddod

.....
Mehafin 2022
.....



Dyfyniad

Page

Yr ymchwil

3

Profiadau cyfredol o bandemig Covid-19

1. Profiadau cadarnhaol	5
2. Mynediad at ofal iechyd	8
3. Mynediad at ofal cymdeithasol	15
4. Heriau cyfredol	17
5. Gofalwyr di-dâl	24
6. Cyn-filwyr	26
7. Cyflogaeth	27
8. Effaith pandemig Covid-19	29
9. Cyfathrebiad	31

Y flwyddyn sydd i ddod

1. Edrych ymlaen at	33
2. Heriau yn ystod y flwyddyn sydd i ddod	35
3. Ail-ymgysylltu â'r gymuned	37
4. Cyllid yn y dyfodol	39



Yr Ymchwil

Yn ystod mis Mawrth a mis Ebrill 2022 gweithiodd Age Cymru, Cyngyrair Pobl Hŷn Cymru (COPA), Senedd Pobl Hŷn Cymru, Cymru Bywiog, Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, a Fforwm Pensiynwyr Cymru mewn partneriaeth i ddeall profiadau presennol pandemig Covid-19 pobl 50 oed a throsodd yng Nghymru, gan ganolbwyntio ar y tri mis diwethaf. Gofynnwyd hefyd i bobl ddweud wrthym am eu barn ar y flwyddyn sydd i ddod. Hwn oedd y trydydd arolwg cenedlaethol yr ydym wedi'i gynnal yn ystod y pandemig; cynhaliwyd y cyntaf yn ystod Haf 2020, a'r ail yn ystod Gwanwyn 2021.

Dyweddodd 1169 o bobl hŷn wrthym eu barn drwy gwblhau ein harolwg ar-lein, ar ffurf copi caled neu dros y ffôn, neu gwnaethant ysgrifennu atom yn uniongyrchol am eu profiadau.

Roedd yr oedrannau'n amrywio o 50 i 100 ac roedd 40% o'r ymatebwyr dros 70 oed sydd 14% yn fwy na'r ymchwil flaenorol yn 2021; mae 4% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn hoyw, yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol ac mae 8% o'r ymatebwyr yn disgrifio eu hethnigrwydd fel Pobl Dduon, Asiaidd neu Leiafrifoedd Ethnig eraill.

Nododd 74% o'r ymatebwyr eu bod yn fenywod a nododd 23% eu bod yn ddynion, nododd 2 ymatebwr eu bod yn anneauidd, ac roedd yn well gan 2% o ymatebwyr beidio â datgelu.

Mae 31% o'r bobl a ymatebodd i ni yn byw gydag anabledd, a 4% o bobl wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog.

O ran y Gymraeg, dywedodd 19% o'r ymatebwyr eu bod yn siarad Cymraeg, roedd 18% yn darllen Cymraeg ac 14% yn ysgrifennu yn Gymraeg.

Dyweddodd 25% o bobl hŷn a gysylltodd â ni fod ganddynt Covid-19, ac o'r rhai a oedd â Covid-19, roedd 4% wedi bod yn yr ysbyty, ac roedd gan 37% effeithiau Covid hir. Mae 96% o'r ymatebwyr wedi cael eu brechu, gyda 42% yn dweud eu bod wedi profi adwaith i'r brechiad.

Dyweddodd 40% o bobl wrthym yr hoffent gael y cyfle i rannu profiadau o'r pandemig i helpu ymchwiliad Covid-19.

Cawsom ymatebion gan bob ardal awdurdod lleol yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn yn gipolwg ar brofiadau a safbwyntiau pobl sydd yn 50 oed neu'n hŷn yng Nghymru. Mae'n darparu tystiolaeth o anghenion penodol pobl hŷn; gan arddangos amrywiaeth o safbwyntiau a phrofiadau y mae angen i lunwyr polisi ac ymarferwyr polisi feddwl am wrth ystyried yr hyn y dylid ei wneud er mwyn sicrhau y gall pobl hŷn fyw'n dda yn ystod y flwyddyn sydd i ddod, a thu hwnt i hynny. Mae angen dweud mai nad Covid-19 oedd unig achos llawer o'r heriau sydd yn wynebu pobl hŷn a nodwyd yn yr adroddiad hwn; nodwyd problemau a oedd eisoes yn wynebu pobl hŷn. Mae'r pandemig wedi dwysáu'r problemau hyn sydd eisoes yn endemig, ac anghydraddoldebau sy'n wynebu pobl hŷn.

Mae'r ymchwil hwn wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru.

Rydym yn ddiolchgar i bawb a ymatebodd i'r ymchwil hwn a diolchwn iddynt am rannu eu barn a'u profiadau.

Rhan un – Profiadau cyfredol o bandemig Covid-19

Profiadau cadarnhaol

Mae'r pandemig wedi bod yn gyfnod o anhawster a helynt sylweddol i bobl hŷn, ond roeddem am ddeall pa brofiadau cadarnhaol y gallai pobl fod wedi'u cael yn ddiweddar. Y profiad cadarnhaol a gofnodwyd amlaf gan bobl hŷn oedd cymorth gan deulu a ffrindiau (37%). Roedd hyn yn cynnwys cymorth ymarferol gyda siopa a chasglu presgripsiynau, a gwerthfawrogiad o ysbryd cymunedol, cyfeillgarwch a chefnogaeth, gan gynnwys cymorth ar-lein.

'Mae fy ngŵr wedi bod yn sâl gyda chanser felly mae'r tri mis diwethaf wedi bod yn llawn apwyntiadau ysbyty a llawdriniaethau drastig ac erbyn hyn mae'n gwella yn araf. Mae ffrindiau, cymdogion a theulu'r eglwys wedi bod yn hollol wych'

Dyweddodd ychydig o dan chwarter yr ymatebwyr (24%) eu bod yn teimlo llai o bwysau, gydag enghreifftiau'n cynnwys llai o alw ar eu hamser, llai o bwysau oherwydd nad oeddent yn gorfod teithio i'r gwaith, a llai o bwysau oherwydd llacio cyfyngiadau Covid-19. Roedd eraill yn teimlo llai o bwysau o ran peidio â gorfod cymdeithasu.

Fodd bynnag, nid yw eraill wedi profi llai o bwysau, oherwydd, er enghraifft, materion cyflogaeth, neu ddim yn teimlo'n hyderus i fynd allan i gymdeithasu eto neu ymweld â theulu.

'Mae'r pwysau i fynd yn ôl i fel oedd hi yn fy nychryn'

Dyweddodd 12% o bobl hŷn wrthym fod derbyn cymorth gan wirfoddolwyr cymunedol lleol/cyngor lleol wedi bod yn brofiad cadarnhaol yn ystod y tri mis diwethaf. Siaradodd pobl am y cymorth, yr wybodaeth a'r cyngor a gawsant gan wirfoddolwyr, sefydliadau'r trydydd sector megis Women Connect First, Age Connects, Age Cymru, grwpiau cymunedol, grwpiau ffydd, a gwirfoddolwyr cynghorau lleol.

'Gwnaeth tîm Let's Age Well Golden Years sefydliad Women Connect First fy annog i ymuno â phob gweithgaredd a seminar, ac roedd y gwirfoddolwyr yn gwneud gwaith arbennig'

Dyweddodd 19% o bobl hŷn bod ansawdd eu bywyd wedi gwella, gyda rhai yn dweud wrthym eu bod yn mwynhau gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a gwirfoddoli unwaith eto.

'Nawr rydw i'n teimlo'n fwy abl i fedru cwrdd â ffrindiau a mynd allan, sydd wedi gwella ansawdd fy mywyd'

'Ar ôl bod yn "sownd" gartref (collais yr awydd i fynd ar dripiâu siopa) roeddwn wrth fy modd yn darganfod cyfleuster cymunedol newydd a oedd yn chwilio am wirfoddolwyr. Rwy'n helpu ddwywaith yr wythnos ac yn mwynhau pob munud'

Roedd eraill yn mwynhau gweld llai o draffig ar y ffyrdd a bod yr hewlydd yn dawelach. Roeddent yn medru gwerthfawrogi eu hamgylchedd lleol a byd natur o'u cwmpas.

'Llai o draffig, mwy o gyfleoedd i fywyd gwyllt, roedd pobl yn fwy ystyriol'

Gwnaeth 13% o bobl hŷn ddewis hobi newydd a dysgu sgil newydd. Roedd hyn yn cynnwys sgiliau ymarferol, sgiliau ar-lein a sgiliau yn ymwneud â ffitrwydd, yn ogystal â dysgu ieithoedd ac ennill cymwysterau.

'Roedd gen i lawer mwy o amser i'w dreulio gyda fy nheulu a gwneud pethau gartref nad oeddwn i'n gallu eu gwneud o'r blaen. Roeddwn hefyd yn medru mynychu fy nosbarth Saesneg ar gyfer Siaradwyr Ieithoedd Eraill a hoffwn ddysgu sut i yrru'



'Dysgais Almaeneg. Rwy'n rhedeg 20-30km yr wythnos ac rwyf wedi gwella fy ffitrwydd'

Dyweddod un unigolyn wrthym fod y sgiliau gwnaethant ddysgu wedi eu helpu i wella eu rhagolygon ar gyfer chwilio am swydd newydd.

'Roeddwn i ar y rhestr warchod, felly wnes i ddim mynd allan o'r tŷ rhyw lawer. Defnyddiais yr amser i ennill nifer o gymwysterau i gyfnerthu fy swydd yn y gwaith. Gwnaeth hyn arwain at gyfle i mi newid fy rôl yn y gwaith'

Dyweddod 7% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael cymorth i fynd ar-lein. Gwnaeth hyn eu galluogi i gael mynediad at wasanaethau a chyfathrebu ar-lein na allent eu cyrraedd gynt.

'Darparodd Women Connect First liniadur i mi ei ddefnyddio. Gwnaethant fy nghefnogi a'm helpu i ymuno â'r holl weithgareddau a seminarau. Roedd y gwirfoddolwyr yn anhygoel'

Gwnaeth pobl hŷn sôn am brofiadau cadarnhaol eraill yn cynnwys gwerth gwasanaethau a grwpiau ar-lein, a gwerthfawrogiad o'r cyfle i weithio gartref. Gwnaeth rhai pobl fwy o ymarfer corff hefyd, a gweithgareddau awyr agored.

Mae angen nodi bod llawer o bobl wedi dweud wrthym nad oedd unrhyw brofiadau cadarnhaol o'r pandemig yn ystod y cyfnod hwn.

'Dwy flynedd o fod yn unig ac ynysedig, iechyd gwael, dim cymdogion caredig neu ofalgar, hollol ofnadwy... Dwi wedi crio gormod o lawer ac rwy'n ofni'r dyfodol'

'Dim. Rwy'n agored iawn i niwed, cefais fy mhedwerydd brechlyn ym mis Ionawr. Rwy'n dal yn ymwybodol iawn ond rwy'n teimlo bod pawb wedi anghofio amdanaf. Mae pawb yn mynd yn ôl i fel oedd hi gynt. Mae fy ngŵr newydd farw, mae bywyd yn anodd iawn'

'Does gen i ddim profiadau cadarnhaol o'r pandemig o gwbl ac nid wyf wedi profi unrhyw un o'r opsiynau uchod o ganlyniad i hynny. Mae gen i lai o arian, llai o amser rhydd a dwi'n dioddef mwy o straen nag erioed o'r blaen'

Cael mynediad at ofal iechyd



Roedd gan dwy ran o dair o bobl hŷn brofiad negyddol o gael mynediad at wasanaethau gofal iechyd

Mae hyn yn waeth na 2021 (50%), a dim ond 7% yn well na 2020 (70%) ym mlwyddyn gyntaf y pandemig.

Yn yr un modd a'n harolygon blaenorol, dywedodd rhai pobl hŷn wrthym eu bod wedi osgoi ceisio mynychu gwasanaethau gofal iechyd.

'Mae mor anodd gweld meddyg felly dydw i ddim yn trafferthu [...] Rwy'n cael yr argraff na fydd gwasanaethau gofal sylfaenol byth yn dychwelyd i'r lefelau yr oeddent cyn y pandemig'

Roedd eraill o'r farn bod cael cymorth mor anodd i aelodau'r teulu, nid oeddent yn ceisio chwilio am gymorth pan oedden nhw angen help eu hunain.

'Rwyf wedi gorfod helpu fy nhad i gael gofal hanfodol ar gyfer gwahanol faterion corfforol pan oedd rhaid. Does gen i ddim yr egni i ail-adrodd y broses gyfan i gael apwyntiadau ar gyfer y menopôs ac ar gyfer fy iechyd meddwl fy hun'

Clywsom hefyd gan fwy o bobl hŷn o'i gymharu â'n harolwg y llynedd a oedd wedi ceisio gofal iechyd preifat.

'Mae'n anodd iawn gweld meddygon wyneb yn wyneb. Bu'n rhaid i mi fynd at feddyg preifat i dderbyn diagnosis o anaf i'm hysgwydd ac eto er mwyn cael ffisiotherapi'

Cael mynediad at feddygfeydd ac apwyntiadau meddygon teulu

Meddygfeydd meddygon teulu yw'r porth i'r rhan fwyaf o wasanaethau iechyd a gofal, felly mae mynediad rhwydd at feddygfeydd yn hanfodol bwysig. Pan fydd pobl yn cael eu hannog i beidio â chael mynediad at feddygfeydd meddygon teulu, mae problemau iechyd a gofal yn cynyddu. Gall hyn arwain at waeth ansawdd bywyd a mwy o broblemau hirdymor.

Profiadau cadarnhaol

Cafodd bron i 30% o bobl profiadau cadarnhaol o gael mynediad i feddygfeydd. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr hyn wedi cael profiad o weithdrefnau 'ymgyngori dros y ffôn yn gyntaf'. Roeddent yn hoffi arbed amser drwy gynnal ymgynghoriadau dros y ffôn a sicrhau bod mwy o apwyntiadau ar gael. Roedd hefyd gan y bobl hyn hyn well llythrennedd digidol.

'Gwnaeth wasanaeth meddygon teulu wella gydag apwyntiadau ar ffurf galwadau fel cam cyntaf'

Nid oedd yn hawdd i bawb a gafodd brofiad cadarnhaol i drefnu apwyntiadau.

'Mae wedi bod yn anodd siarad â'r meddyg teulu dros y ffôn hyd yn oed. Rwyf wedi mynd i'r feddygfa fy hun er mwyn gwneud apwyntiad, er mai apwyntiad dros y ffôn ydoedd. Ond ar y cyfan rwyf wedi derbyn gwasanaeth da gan fy mhreactis meddyg teulu'

Profiadau negyddol



Cafodd 70% o bobl hyn brofiad negyddol o gael mynediad i feddygfeydd meddygon teulu

Fel ein hymchwil blaenorol, dywedodd rhai pobl hyn wrthym am broblemau y maent yn eu profi gyda systemau apwyntiadau 'cyntaf i'r felin'. Mae ymatebwyr yn gorfod galw cyn gynted ag y bydd y feddygfa yn agor yn y gobaith o gael apwyntiad.

'Ofnadwy. 116 o alwadau ffôn mewn un diwrnod i geisio gweld meddyg teulu. Fel claf sydd yn dioddef o ganser sydd angen gofal meddyg teulu sylfaenol, bu'n rhaid i mi alw ymgynghorydd am fân bethau yn y diwedd'

Yr oedd llawer o'r ymatebion negyddol yn ymwneud â diffyg apwyntiadau wyneb yn wyneb ar adegau penodol.



'Rwy'n bennaeth ysgol sydd wedi ymddeol erbyn hyn. Rydw i'n 65 oed ac rwy'n deall bod angen systemau rheoli ond mae'n straen mawr ein bod ni methu cyfathrebu â phobl wyneb yn wyneb ar bob lefel. Ceisiais gael apwyntiad meddyg teulu a dim ond galwad ffôn heb amser penodol y gallent ei chynnig. Gan fy mod yn gweithio'n llawn amser ac yn mynychu llawer o gyfarfodydd dros alwadau fideo, ni allaf fod yn sicr y byddaf ar gael drwy'r dydd ar gyfer galwad ffôn. Felly, nid oeddwn yn gallu siarad gyda fy meddyg teulu a theimlais fy mod yn cael fy ngorfodi i fynd at feddyg preifat. Byddai'n well gennyf gael mynediad i'r GIG mewn gwirionedd. Mae apwyntiadau meddygol yn anodd. Mae'n rhaid i mi ffonio sawl gwaith a gobeithio y byddaf yn cael apwyntiad ymhen pythefnos. Roedd y dewis arall o gael ymgynghoriad dros y ffôn yn amhriodol ac yn gwastraffu fy amser i ac amser y meddyg'

Dyweddodd pobl wrthym hefyd am eu rhwystredigaeth na allent gael mynediad at apwyntiadau Zoom gan nad oedd ganddynt gyfrifiadur.

Clywsom hefyd gan bobl sydd wedi colli eu clyw ac sydd wedi cael trafferth gydag apwyntiadau gyda meddygon teulu.

'Mae wedi bod yn anodd mynychu apwyntiadau meddygon teulu. Cynigiwyd galwadau ffôn i mi ond mae nam ar fy nghlyw felly ni fyddent yn addas'

Roedd profiadau negyddol eraill yn ymwneud â diffyg dealltwriaeth ac empathi gan y meddyg teulu o ran effaith ddiagnostig symptomau cynnar afiechyd.

'Pan gefais ganlyniad fy sgan pelydrau X, dywedais wrth y meddyg teulu pa mor wael y mae wedi effeithio arnaf, a'i fod wedi cyfyngu fy symudedd a gwaethygu cyflwr fy meddwl dywedodd y meddyg 'Ydy, mae'n rhwystrol nag yw e?' Dim cyngor ar driniaeth o gwbl! Roedd yn teimlo fel petai'n dweud, 'Wel, dyna ni, rydych chi'n hen nawr.' Roeddwn i mor siomedig ac yn teimlo fel rhoi'r ffidil yn y to. Roeddwn i'n teimlo'n hen am y tro cyntaf, fel bod dim gobaith a dim ond gwaethygu byddai popeth o hyn ymlaen. Yn ffodus cefais sgwrs gadarnhaol gyda fy hyfforddwr personol - dim ond y sgwrs hynny wnaeth fy rhwystro rhag troi at y botel, neu wneud rhywbeth gwaeth fyth'

A dywedodd eraill wrthym nad oedd anwyliaid wedi derbyn y gofal yr oedd ei angen arnynt ar ddiwedd eu hoes.

'Bu farw fy nhad 90 oed heb weld y meddyg teulu'

Dywedodd llawer o bobl wrthym am yr oedi a fu wrth iddyn nhw geisio mynychu triniaeth mewn canolfannau iechyd.

'Mae gan aelod o'r teulu iselder er nad yw wedi derbyn diagnosis, a chysylltodd â'r feddygfa. Maen nhw wedi gorfod aros 2 fis am ymgynghoriad dros y ffôn gyda nyrs iechyd meddwl o'r practis. Mae'n erchyll!'

Mynediad at driniaeth a gwiriadau parhaus



Roedd gan 73% o bobl hŷn brofiad negyddol o dderbyn mynediad at driniaeth a gwiriadau parhaus

Dyweddodd pobl hŷn wrthym am eu mynediad at driniaeth barhaus a gwiriadau iechyd ar gyfer gwahanol gyflyrau megis gorbwysedd, glawcoma a cholli golwg, cyflyrau'r galon, cyflyrau anadlol, gweithrediad yr arennau, canser, dermatoleg, ac iechyd meddwl. O'r bobl hyn cafodd 25% brofiad cadarnhaol, a chafodd 73% brofiad negyddol. Mae'r ffigur hwn wedi cynyddu ers ein harolwg diwethaf yn 2021. Cafodd y gweddill brofiad cymysg.

Gwelsom fod rhai o'r gwahaniaethau mewn profiad yn benodol i gyflwr. Dim ond un person sy'n byw gyda chyflwr anadlol a ddywedodd wrthym am brofiad cadarnhaol, ond, yn bennaf, lle'r oedd ymatebydd yn cael triniaeth am ganser, roedd ei brofiad dros y 3 mis diwethaf yn dda.

'Roeddwn i'n ofni bod gen i ganser ym mis Rhagfyr. Derbyniais driniaeth ar gyfer y mater o fewn yr amserlenni'

Roedd eithriadau i brofiadau cadarnhaol ar gyfer triniaeth canser, yn ymwneud ag oedi wrth gael apwyntiadau meddyg teulu ar gyfer diagnosis cychwynnol, mynediad at therapïau i helpu gydag iechyd corfforol ac adferiad, a'u bod ar eu pen eu hunain wrth glywed canlyniadau eu profion.

'Wrth gael newyddion brawychus sy'n gysylltiedig â chanser mae wedi bod yn ofnadwy gorfod clywed y newyddion ar fy mhen fy hun oherwydd rheoliadau. Mae fy ngŵr yn byw yn yr un tŷ â mi, ac mae ystafelloedd y meddyg yn ddigon mawr i adael i ni gadw pellter cymdeithasol. Doedd dim rheswm pam na fedrai fy ngŵr fod gyda mi gan nad oedd yn risg ychwanegol i un ohonom'

O ran cyflyrau iechyd eraill, dywedodd llawer o bobl wrthym am oedi hir, apwyntiadau yn cael eu canslo dro ar ôl tro, ac weithiau roedd eu triniaeth yn dod i ben heb unrhyw esboniad.

'Cafodd y driniaeth roedd fy ngŵr yn ei dderbyn yn yr ysbyty ei ganslo. Nid gohirio, canslo. Ni chafodd rheswm ei roi'

Yn yr un modd ag apwyntiadau meddygon teulu, roedd rhai pobl yn teimlo bod angen i apwyntiadau meddygon ymgynghorol fod wyneb yn wyneb.

'Mae ymgynghoriadau o bell yn anodd ...mae gwasanaeth symudol yn afreolaidd ac os ydy cysylltedd ffôn yn methu yn ystod sgwrs mae'n anodd parhau gyda'r alwad'

Mynediad at driniaeth llawfeddygol a gofal claf mewnol

Dyweddodd llawer o bobl hŷn wrthym eu bod wedi bod yn aros yn hir i gael y llawdriniaeth yr oedd ei hangen arnynt i wella eu hiechyd er mwyn iddynt gael bwrw ymlaen â'u bywydau. Cafodd 'aros i weld llawfeddyg orthopedig' ac 'aros am glun newydd' eu crybwyll amlaf.

'Ers 3 blynedd, rydw i ynghanol wythnos 27 ar restr aros 55 wythnos o hyd i gael gweld ymgynghorydd orthopedig. Dydw i heb gael unrhyw gyswllt rhagweithiol gan y bwrdd iechyd lleol'

Pan ddywedodd pobl wrthym eu bod wedi derbyn gofal claf mewnol o dderbyniad brys, ar wahân i oedi mewn adrannau damweiniau ac achosion brys, roeddent yn gwerthfawrogi'r gofal yr oeddent yn ei dderbyn.

'Un ymweliad heb ei drefnu â'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys (arddwrn wedi torri). Roedd rheng flaen y GIG yn gwbl ragorol. Mae'r staff OLL yn haeddu medalau a chynnydd sylweddol mewn cyflog'

Dyweddodd pobl wrthym hefyd am y straen o fethu ag ymweld ag anwyliaid yn yr ysbyty.

'Doeddwn i methu gweld mam tra'r oedd hi yn yr ysbyty am 7 wythnos. Roeddwn yn gorfod ffonio i dderbyn diweddariadau a doeddwn i byth yn siarad gyda'r un person. Gwnaeth hyn oll ychwanegu at y straen rydw i'n ei deimlo fel prif ofalwr. O leiaf pan mae rhywun yn symud i Gartref Gofal rydych yn medru ymweld â nhw'r diwrnod canlynol. Rydych chi'n gorfod gwneud profion llif unffordd er mwyn ymweld ac mae effaith bosibl os bydd yn rhaid i chi dalu amdanynt yn y dyfodol'

Mynediad at wasanaethau deintyddol



Roedd gan 70% o bobl hŷn brofiad negyddol o dderbyn gofal deintyddol.

Dyweddodd llawer o bobl wrthym eu bod wedi aros yn hir am apwyntiadau arferol a'u bod yn gorfod aros yn hir rhwng apwyntiadau wrth dderbyn triniaeth barhaus. Dywedodd rhai wrthym eu bod yn ceisio gofal preifat gan nad oedd gofal ar gael drwy'r GIG. Nid oedd rhai pobl yn medru fforddio talu am ofal deintyddol o gwbl. Soniwyd hefyd fod cael mynediad at ddeintyddiaeth i oedolion ag anabledd dysgu wedi bod yn anodd iawn.

'Ar ôl cwmp rwyf wedi aros bron i 2 flynedd i drwsio fy nannedd. Cefais un neu ddau o apwyntiadau brys, ond yn awr mae fy nhriniaeth yn mynd yn ei blaen ond mae'n costio llawer i mi gan nad yw rhai gwasanaethau ar gael gan y GIG. Mae'n rhaid i mi aros 2 fis rhwng apwyntiadau'

Cael mynediad at ofal cymdeithasol

Dyweddodd 14% o bobl wrthym eu bod wedi cael mynediad at ofal cymdeithasol neu wedi ceisio cael mynediad iddo yn ystod y tri mis diwethaf.



Cafodd 70% o bobl hŷn brofiad negyddol o gael mynediad at ofal cymdeithasol

Dyweddodd pobl wrthym fod prinder staff wedi achosi gofal achlysurol yn y cartref, neu fod llai o ofal ar gael yn gyffredinol. Dywedodd un person wrthym fod eu horiau cymorth wedi'u haneru, ac na allant gefnogi eu hanghenion eu hunain.

'Mae'r Gofal Cartref i'm mam wedi bod yn fwy amrywiol; mae mwy o ofalwyr wedi bod yn dod i'w chartref yn hytrach na bod tîm bach yn gofalu amdani'

Dyweddodd eraill wrthym am effaith diffyg gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Dywedodd un ymatebydd wrthym.

'Roedd cael gafael ar ofalwyr ar gyfer fy nhad a'm llysfam yn syml ac roedd yr asiantaeth yn dda. Ond oherwydd bod nifer cyfyngedig o staff gan yr asiantaeth nid oedd gennym ddewis ynglŷn ag amser yr ymweliadau. Dim ond am 7am y gallent alw; roedd fy nhad a oedd yn gofalu am fy llysfam wedi blino beth bynnag - roedd fy nhad hyd yn oed mwy blinedig oherwydd ei fod yn gorfod deffro'n gynnar (6am) ar ôl nosweithiau anodd. Yn y pen draw gwnaeth fy nhad ganslo'r gofalwyr a chafodd fy llysfam ei hanfon i'r ysbyty. Mae hi bellach mewn cartref gofal'

Clywsom hefyd gan bobl a ddywedodd wrthym nad oedd cyfathrebu digonol o ran iechyd a gofal cymdeithasol, a rhwng y gwasanaethau cymdeithasol a defnyddwyr gwasanaethau: dywedodd un person wrthym mai dim ond un alwad fer a gawsant mewn dwy flynedd ynglŷn â'u brawd anabl sy'n derbyn 14 awr o ofal.

Dyweddodd eraill wrthym eu bod wedi bod yn aros am gyfnodau hir am asesiad gofal gydag un person yn rhoi gwybod i ni ei fod wedi cael trafferth yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf gyda'u hasesiad. Aeth yr asesiad ar goll felly roedd yn rhaid ail-ddechrau'r holl beth. Dywedodd person hŷn arall wrthym eu bod wedi aros mwy na blwyddyn am asesiad Therapi Galwedigaethol Cymunedol. Dywedodd eraill wrthym am yr amseroedd aros hir am gymorth gartref ar ôl derbyn asesiad.

Profiadau cadarnhaol

O ran profiadau cadarnhaol o ofal cymdeithasol, soniodd pobl am fedru cysylltu'n hawdd a chael eu cefnogi gan therapyddion galwedigaethol a ffisiotherapyddion dros y ffôn. Dywedodd pobl wrthym hefyd am gefnogaeth ac ymroddiad gofalwyr mewn amgylchiadau mor anodd.

'Cefnogaeth wych! Ac roedden i'n rhyfeddu pa mor dda maen nhw'n ymdopi, o ystyried anawsterau Covid'

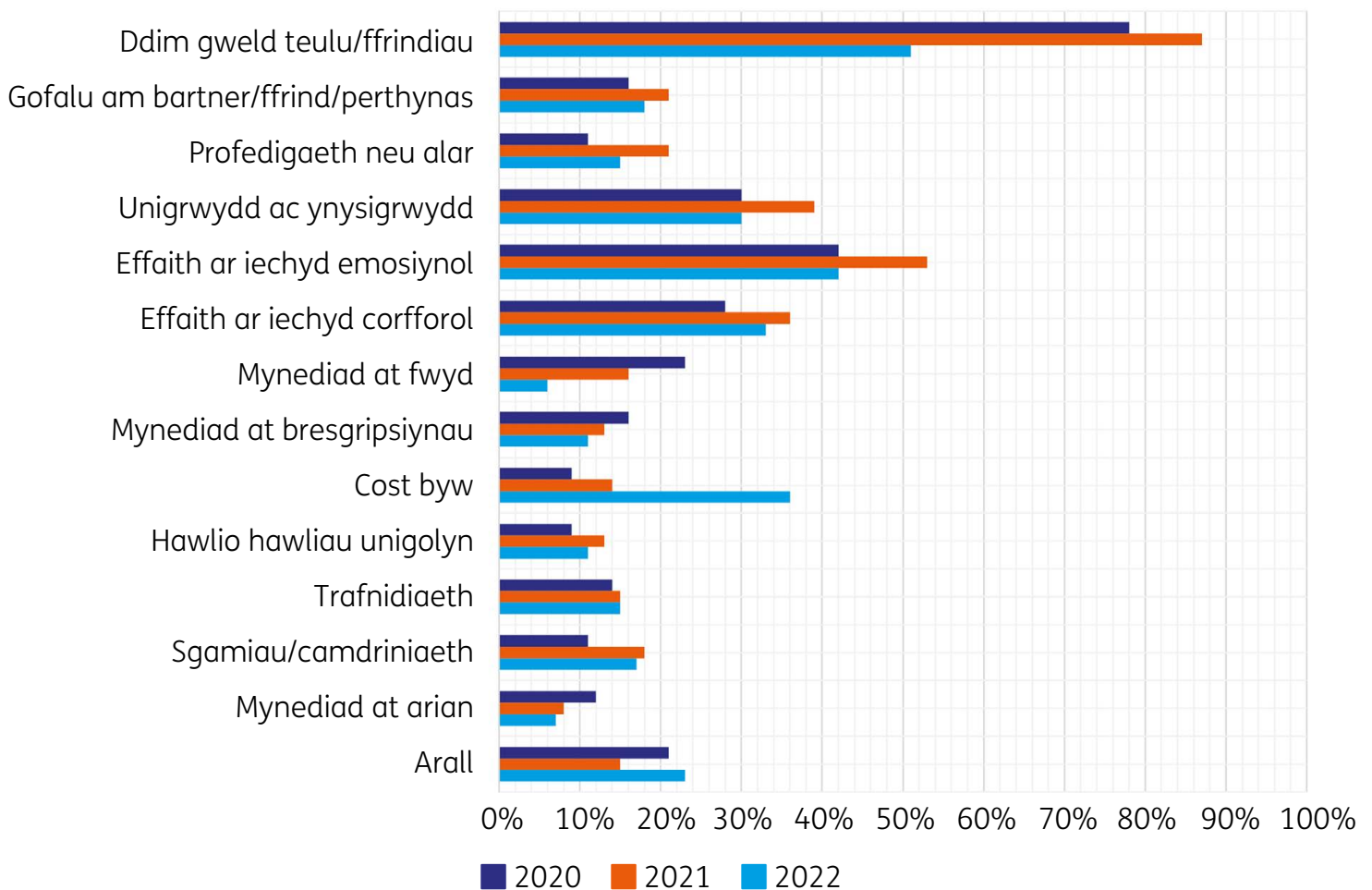
Clywsom hefyd am y gefnogaeth gan asiantaethau'r trydydd sector sydd wedi bod yn hanfodol, gydag un person yn dweud wrthym fod ganddynt rwystr iaith felly roedd cael mynediad i'r sefydliad yn ei gwneud yn haws mynychu'r gofal yr oedd ei angen arnynt. Roedd pobl hefyd yn canmol y gefnogaeth gan nyrsys ardal. Soniwyd bod cyrsiau fel cyrsiau cryfder a chydbwysedd yn ddefnyddiol, er y nodwyd eu bod yn dymuno i'r cwrs fod yn hirach.



Profiadau presennol pandemig Covid-19 pobl 50 oed a throsodd yng Nghymru, a safbwyntiau ar y flwyddyn i ddod - Mehefin 2022

Heriau cyfredol

Cymharu heriau allweddol o'r tair blynedd diwethaf



Costau byw



35% o bobl hŷn wedi dweud wrthym fod costau byw yn her ar hyn o bryd

Y newid mwyaf syfrdanol dros y cyfnod o dair blynedd yw bod 35% o bobl hŷn wedi dweud wrthym fod costau byw yn her ar hyn o bryd. Mae hyn 20% yn fwy na 2021, a 27% yn fwy o gyfanswm ers 2020. Dyma'r cynnydd mwyaf sydyn yn unrhyw un o'r heriau dros y tair blynedd. Mae'r holl heriau eraill wedi gostwng ers arolwg 2021.

Roedd pryderon am gostau byw ar ei uchaf ymhlith pobl rhwng 50-64 oed (40%), pobl rhwng 65-79 oed (36%) ac yn her i 22% o bobl 80 oed a throsodd.

Yn ogystal, nododd gofalmwyr di-dâl bryder ychydig yn uwch ynghylch costau byw (38%), ac mae 50% o bobl sy'n byw gydag anabledd wedi dweud wrthym fod costau byw yn her.

Mae pobl wedi dweud wrthym eu bod yn cael trafferth gyda'r cynnydd sylweddol mewn pris ynni. Roedd un person eisoes wedi diffodd y gwres dros y gaeaf blaenorol.

'Costau gwresogi; rydw i wedi bod yn oer iawn y gaeaf hwn. Rydw i'n ceisio arbed arian drwy wisgo dillad isaf thermol a 3 siwmpwr dros ei gilydd, gyda blanced dros of wrth wyllo'r teledu. Eleni am y tro cyntaf ers blynyddoedd rydyn ni wedi diffodd y gwres canolog dros y gaeaf. Rydyn ni wedi llosgi coed tân bob hyn a hyn ond nid ydy hynny'r cynhesi'r tŷ cyfan. Yr un peth yw hi gyda'r tân nwy yn yr ystafell eistedd; rydyn ni wedi ei ddefnyddio cyn lleied â phosib. Mae dŵr tap wedi bod yn rhy oer i'w ddefnyddio weithiau ar gyfer golchi llestri neu olchi dannedd, felly mae angen berwi tegell. Mae gennym baneli solar felly rydym yn medru defnyddio'r peiriant golchi ar ddiwrnodau heulog, ond ddim mor aml yn ystod y gaeaf'

Clywsom gan lawer o bobl sy'n teimlo bod eu harian yn mynd mewn sawl cyfeiriad gan gynnwys costau ynni, tanwydd a bwyd.

'Rydyn ni'n ceisio arbed arian oherwydd chwyddiant, tanwydd, a chynnydd mewn yswiriant gwladol. Yn ogystal â hynny nid yw dyfarniadau cyflog yn cadw i fyny gyda'r cyfan'

Roedd pobl hŷn yn cael trafferth gyda chostau uchel ar gyfer tanwydd, ynni a bwyd cyn y materion cyfredol. Yn wir, mae costau byw wedi bod yn broblem sylweddol i bobl hŷn ymhell cyn Covid-19.

'Mae cost cyfleustodau wedi cynyddu'n aruthrol. Rwy'n byw ar un cyflog ac roeddwn yn cael trafferth mynd o un diwrnod i'r nesaf cyn y cynnydd mewn prisiau trydan, diesel ac olew...'

Yr effaith ar les meddyliol



Mae iechyd meddwl gwael wedi bod yn her 41% o bobl hŷn

Mae llawer o bobl hŷn wedi dweud wrthym am eu trafferthion gydag iechyd meddwl gyda 41% yn nodi bod yr effaith ar iechyd emosiynol wedi bod yn her yn ystod y tri mis diwethaf.

Dyweddodd 48% o bobl rhwng 50 a 64 oed wrthym fod yr effaith emosiynol yn her, 39% o bobl rhwng 65 a 79 oed a 37% o bobl 80 oed neu drosodd.

O ran cael gafael ar gymorth, roedd amheuaeth ynghylch argaeledd gwasanaethau cymorth.

'Dydw i ddim wedi derbyn barn feddygol am fy mhroblemau gydag iechyd meddwl. Ond fel nifer o bobl eraill rwy'n teimlo y byddwn yn elwa o siarad â chwmselydd efallai ond rwy'n dychmygu na fydd triniaeth felly ar gael gan y GIG ac ni allaf fforddio gwasanaethau preifat'

Clywsom hefyd gan bobl a oedd yn ei chael yn anodd cael gafael ar wasanaethau wrth geisio cael cymorth.

'Yn llythrennol, does DIM cefnogaeth ar gael ar gyfer iechyd meddwl'

Dyweddodd rhai pobl hŷn wrthym fod y straen o aros am apwyntiadau gofal iechyd, a methu â chyflawni'r swyddogaethau arferol o ddydd i ddydd yn effeithio ar eu hiechyd meddwl.

'Dydw i ddim yn medru cael unrhyw wybodaeth ynghylch pryd y byddaf yn derbyn triniaeth i gael clun newydd. Felly mae methu â gwneud fy nyletswyddau dyddiol yn cael effaith andwyol ar fy iechyd meddwl'

Dirywiodd lles meddyliol y bobl hŷn hynny sydd â chyfrifoldebau gofalu, gyda 50% o bobl yn dweud wrthym fod iechyd emosynol yn her ar hyn o bryd. I'r bobl hŷn hynny sy'n byw gydag anabledd, cynyddodd y nifer o bobl sydd â phroblemau gyda lles meddyliol i 54%.

Clywsom hefyd gan bobl hŷn a adawodd eu gwaith oherwydd problemau gyda'u hiechyd meddwl. I rai roedd hyn oherwydd straen y swydd, neu ddiffyg cefnogaeth. I eraill roeddent yn poeni am haint Covid-19 ac yn methu gweithio gartref mwyach. I un person, effeithiwyd yn ddifrifol ar eu hiechyd meddwl wedi iddo golli ei swydd ran-amser ar ôl cael ei roi ar ffyrlo, a gweld ei waith yn cael ei roi i wirfoddolwr.

'Achosodd y cyfnod clo i'm gwaith llawrydd ddod i ben, cefais fy rhoi ar ffyrlo o'm swydd ran-amser. Rhoddwyd fy ngwaith i wirfoddolwr. Achosodd hyn straen, pryder ac Anhwylder Straen Wedi Trawma i mi. Dinistriwyd fy iechyd a'm lles meddyliol. Collais fy ngwaith a'm hincwm. Nawr mae'n rhaid i mi fod ar feddyginiaeth a chael cwnsela. Mae methu â chefnogi fy ngwraig sydd â chanser yn peri gofid mawr i mi'

Yr effaith ar iechyd corfforol



Dyweddodd traean o bobl hŷn wrthym fod yr effaith ar eu hiechyd corfforol wedi bod yn her

Roedd mwy o'r rhai 80 oed a throsodd yr effeithiwyd arnynt gan heriau iechyd corfforol (36%), ac yna pobl rhwng 50 a 64 oed (35%) ac yna 32% o bobl rhwng 65 a 79 oed (32%).

I lawer o bobl, mae hyn oherwydd diffyg mynediad at ofal iechyd. Dywedodd un person wrthym.

'Mae wedi bod bron yn amhosibl gweld fy meddyg teulu. Yr wyf mewn poen cyson; mae'r staff meddygol wedi cyfaddef fod y boen yn rhannol oherwydd na chefais fynediad at unrhyw ffisiotherapi [...]

Dyweddodd person arall fod ei olwg wedi dioddef oherwydd diffyg gofal.

'Mae dau apwyntiad wedi cael eu canslo yn uned llygaid yr ysbyty ac mae diffyg triniaeth wedi effeithio ar fy ngolwg'

Dyweddodd pobl wrthym hefyd fod cyflyrau corfforol wedi dirywio ond nad oeddent yn gallu cael cymorth. Bu'n rhaid i sawl un chwilio am driniaeth breifat er mwyn sicrhau nad oedd eu cyflwr yn gwaethygu ymhellach.

'Mae gen i fibromyalgia ac arthritis ac maen nhw wedi gwaethygu. Roedd yn rhaid i mi dalu i weld arbenigwr gan fod y rhestrau aros mor hir'

Clywsom hefyd gan bobl sydd wedi cael trafferth cael apwyntiadau deintyddol, ac mae eu hiechyd wedi gwaethygu o ganlyniad i hyn.

'Mae'n anodd iawn cael apwyntiadau deintyddol ac mae fy nannedd wedi dioddef yn wael o ganlyniad i hynny'

Mae pobl eraill yn dioddef o broblemau symudedd ar ôl y cyfnodau hir o amser a dreulir gartref ond ni allant gael cymorth i'w helpu i wella. Mae'r diffyg symudedd hwn wedi achosi i lawer golli hyder wrth adael y tŷ.

Arwahanrwydd ac unigrwydd



Dyweddodd 29% o bobl hŷn eu bod wedi'u hynysu neu eu bod wedi bod unig yn ystod y tri mis diwethaf, a bod hynny wedi bod yn heriol

Mae pobl hŷn a fu'n rhoi adborth i ni fod bod yn ynysig neu'n unig wedi bod yn her hefyd wedi bod yn uchel iawn ar nifer o heriau eraill. Roedd hyn yn cynnwys heriau gyda thrafnidiaeth, gofalu am rywun, profedigaeth neu alar, sgamiau neu gamdriniaeth, mynediad at arian parod, a heriau gydag iechyd corfforol a meddyliol.

Dyweddodd 37% o'r rhai sy'n 80 oed neu'n hŷn eu bod wedi'u hynysu neu'n unig, y canran uchaf o'r ystodau oedran, ynghyd â 37% o bobl rhwng 65 a 79 oed, a 27% o bobl rhwng 50 a 64 oed.

Mae rhai pobl wedi dweud wrthym eu bod yn teimlo'n ynysig oherwydd y newid yn y cyfyngiadau, ac gwedd pobl eraill.

'Mae'r unigedd cymdeithasol parhaus yn her wirioneddol. Mae pobl yn dal i fod yn eithaf beirniadol os na allwch wisgo mwgwd fel fi ac mae'n gwneud i mi deimlo'n ynysig. Mae rhywfaint o'm hincwm drwy hunangyflogaeth ac mae'n dal yn anodd gweithio wyneb yn wyneb gyda chleientiaid felly mae fy incwm wedi cael ei daro'n ddifrifol'

Nid oedd 54% o'r rhai a ddywedodd wrthym eu bod wedi'u hynysu neu'n unig yn byw ar eu pen eu hunain, ac roedd 74% yn fenywod. Gwelsom hefyd fod y person yn fwy tebygol o fod yn byw gydag anabled. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o fod yn wneuthurwr cartref.

Dyweddodd un person wrthym sut y bu'r profiad o ynysu'r cyfnod clo yn ddiistriol.

'Mae'r teimlad o fod yn unig o fod yn ynysig yn y Cyfnod Clo wedi aros gyda mi. Dydw i ddim eisiau byw bywyd'



Roedd 15% o bobl hŷn o'r farn bod trafnidiaeth yn her yn ystod y tri mis diwethaf

Roedd y rhai a ddywedodd fod trafnidiaeth yn her hefyd yn fwy tebygol o fod wedi cael eu heffeithio'n negyddol gan gostau byw, cael mynediad at fwyd, a phrofi effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a meddyliol.

Y mater allweddol a grybwyllwyd oedd y gostyngiad mewn gwasanaethau bysiau yn ystod pandemig Covid-19 nad ydynt wedi'u hailsefydlu, a gwasanaethau nad ydynt wedi'u cydgyssylltu mewn ardaloedd gwledig. Roedd nifer hefyd yn nodi bod y gwasanaethau sydd yn cael eu cynnal yn rhy llawn.

Roedd yr heriau o ran trafnidiaeth ar eu huchaf ymhlith pobl 80 oed a throsodd (22%), pobl rhwng 65 a 79 oed (16%), a phobl rhwng 50 a 64 oed (13%).

Dywedodd un unigolyn wrthym am ei hanawsterau gyda'i chyflwr iechyd sydd wedi arwain at ddibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus, a bydd yn effeithio ar ei gallu i ddychwelyd i'r swyddfa.

'Ar ddechrau'r pandemig, fe'm tynnwyd oddi ar y feddyginiaeth canser a oedd yn fy helpu i reoli fy arthritis gwynegol, mae hyn ynghyd â'r cyfyngiad ar symud wedi arwain at leihau fy symudedd yn sylweddol erbyn hyn, heb unrhyw sôn bryd allaf ddychwelyd i gymryd y feddyginiaeth hon. Mae fy nibyniaeth ar drafnidiaeth gyhoeddus wedi arwain ymhellach at gyfyngiadau symud wrth i wasanaethau bysiau lleol gael eu lleihau o unwaith bob hanner awr i un bws bob 2 awr - bydd hyn yn effeithio ar fy nhrefniadau pan fyddaf yn dychwelyd i'r swyddfa'

Dywedodd pobl wrthym hefyd am y problemau sydd yn effeithio arnynt o ran fforddio petrol, ac mae llai o drafnidiaeth gyhoeddus hefyd wedi golygu na all pobl gyrraedd y theatr na gweithgareddau cymdeithasol eraill mwyach.

Profedigaeth neu galar



Dywedodd 15% o bobl hŷn wrthym fod profedigaeth neu galar yn her

I rai, roedd hyn oherwydd bod perthnasau agos wedi marw ychydig cyn y pandemig ac roeddent methu â phrosesu'r farwolaeth neu gael gafael ar y cymorth cywir. Roedd eraill yn dioddef oherwydd eu bod wedi methu bod yn agos at anwyliaid a fu farw yn ystod y pandemig. Dywedodd rhai pobl wrthym fod hyn wedi effeithio ar eu hiechyd.

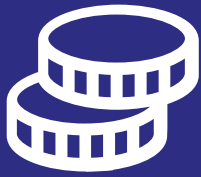
'Collais fy mrawd; doeddwn ddim wedi cael ymweld ag ef am ddwy flynedd tan y diwrnod cyn iddo farw. Roeddem bob amser wedi gweld ein gilydd unwaith yr wythnos ar hyd ein bywydau. Yn gorfforol mae fy nghryfder, cydbwysedd a'm stamina wedi dirywio ac yn emosïynol mae fy hwyliau'n amrywio llawer mwy'

Dywedodd un person wrthym fod y pandemig wedi eu helpu i brosesu eu galar.

'Ar ddechrau Covid roeddwn i newydd gael profedigaeth felly roedd y gofyniad i aros adref wedi helpu i roi heddwch a thawelwch i mi heb bwysau wrth bobl eraill'

Adroddwyd bod profedigaeth neu alar yn fwy o her i'r rhai 80 oed a throsodd (27%) ac yna i bobl rhwng 50 a 64 oed (16%) yna i bobl rhwng 65 a 79 oed (13%).

Gofalwyr di-dâl



Dyweddodd 31% o bobl hŷn wrthym eu bod yn gofalu am rywun ar hyn o bryd neu'n rhoi unrhyw gymorth neu gymorth di-dâl i rywun

O'r gofalwyr di-dâl hyn, dywedodd 55% bod nifer y gofal y maent yn ei ddarparu yn ystod y tri mis blaenorol wedi cynyddu.

Mae 40% o'r gofalwyr di-dâl rhwng 50 a 64 oed, y swm uchaf, mae 26% o'r bobl rhwng 65 a 79 oed a 24% o'r bobl yn 80 oed neu drosodd. Roedd y cynnydd mewn gofal dros y tri mis diwethaf ar ei uchaf ymhlith y rhai rhwng 50 a 64 oed, sef 57%, ac yna ymhlith pobl rhwng 65 a 79 oed (54%), a'r gofalwyr hynny sy'n 80 oed neu'n hŷn (53%).

Dyweddodd 18% o'r ymatebwyr cyffredinol fod bod yn ofalwr di-dâl wedi bod yn brofiad heriol.

Pan ofynnwyd iddynt ba effaith a gafodd y pandemig arnynt, dywedodd llawer o ofalwyr di-dâl wrthym am yr unigrwydd y maent yn ei brofi. I rai, mae angen aros adref oherwydd bod y person y maent yn gofalu amdano yn agored i niwed y feirws, neu natur 24/7 y rôl wedi bod yn straen. Dywedodd un unigolyn wrthym ei bod wedi bod yn gofalu am ei gŵr 24/7 am 18 mis heb unrhyw gymorth. Soniodd person arall am yr unigrwydd y maent wedi'i brofi ar ôl gofalu am berthynas sâl a fu farw wedyn ac sydd bellach ar ei ben ei hun yn llwyr.

Dyweddodd rhai gofalwyr di-dâl wrthym am yr anawsterau o ran cael gafael ar ofal cymdeithasol.

'Dim gofal seibiant, dim asesiad gofal, dim help gartref'

Clywsom hefyd gan bobl sy'n teimlo bod darparu gofal yn heriol iawn, a chan nifer o ofalwyr a oedd yn pryderu am argyfwng costau byw. Roedd rhai hefyd yn sôn am yr anawsterau y maent wedi'u cael gyda chyflogaeth wrth gydbwyso eu rôl gofalu, gyda rhai'n gorfod rhoi'r gorau i'w swyddi. Mae eraill yn jyglo rhedeg busnesau gyda gofalu heb gael amser iddyn nhw eu hunain. Dywedodd llawer wrthym am y diffyg seibiant a'u bod methu cael unrhyw seibiant wrth ofalu.

'Rwy'n gweithio'n llawn amser ac yn ofalwr llawn amser ac rwy'n nesáu at ymddeol. Alla i ddim gwneud hyn mwyach'

Dyweddodd rhai gofalwyr wrthym eu bod mor brysur yn gofalu am eraill fel nad oedd ganddynt amser i wneud apwyntiadau ar gyfer eu hanghenion iechyd eu hunain a bod diffyg cyfathrebu a gwaith dilynol i ryddhau cleifion o'r ysbyty.

'Hollol warthus. Gorfod llenwi ffurflen ymgynghori hir iawn cyn siarad ag unrhyw un. [...] Mae presgripsiynau'n cymryd mwy nag wythnos i gyrraedd fferyllfa. Dim meddyg teulu ar gael yn y feddygfa i [hyd yn oed] lofnodi presgripsiynau. Dim gwaith dilynol gan feddyg teulu ar ôl cael ei dderbyn i'r ysbyty'

Dyweddodd rhai gofaluwr wrthym hefyd am oedi hir cyn cael gwybodaeth am sut i ofalu am eu hanwyliaid eu hunain.

'Wedi bod yn aros misoedd i nyrs ardal ymweld â'm tad, er bod 2 atgyfeiriad wedi'u gwneud. Wedi ymweld â'r feddygfa er mwyn iddynt allu dangos i mi beth i'w wneud o ran gorchudd ac ati, felly nawr rwy'n ei wneud fy hun'

'Wedi ymddeol yn rhannol oherwydd fy mod yn hynod o flinedig o weithio dros y GIG a cheisio gofalu am riant oedrannus'



Cyn-filwyr

Mae 4% o bobl hŷn a gwblhaodd ein hymchwil yn gyn-filwyr y Lluoedd Arfog.

Mae 61% yn nodi eu bod yn ddynion, ac mae 38% yn nodi eu bod yn fenywod, ac mae 35% yn byw gydag anabledd.

Gwelsom fod rhai gwahaniaethau rhwng y rhai nad oeddent yn gyn-filwyr o ran y mynediad at wybodaeth yr oedd well ganddynt ddefnyddio. Cafodd 61% o gyn-filwyr wybodaeth am Covid-19 wrth y papurau newydd cenedlaethol neu leol o'i gymharu â 34% ar gyfer pobl nad oeddent yn gyn-filwyr. Hefyd, ni dderbyniodd canran uwch o gyn-filwyr unrhyw wybodaeth o gwbl (9%) o'i gymharu â'r rhai nad oeddent yn gyn-filwyr (4%).

Dyweddod traean o gyn-filwyr wrthym eu bod yn ofalwr di-dâl, a bod 44% wedi cynyddu'r gofal y maent yn ei ddarparu yn ystod y tri mis diwethaf.

Mae 33% o'r cyn-filwyr yn 50 i 64 oed, 50% yn 65-64 oed, ac 17% yn 80 oed neu'n hŷn

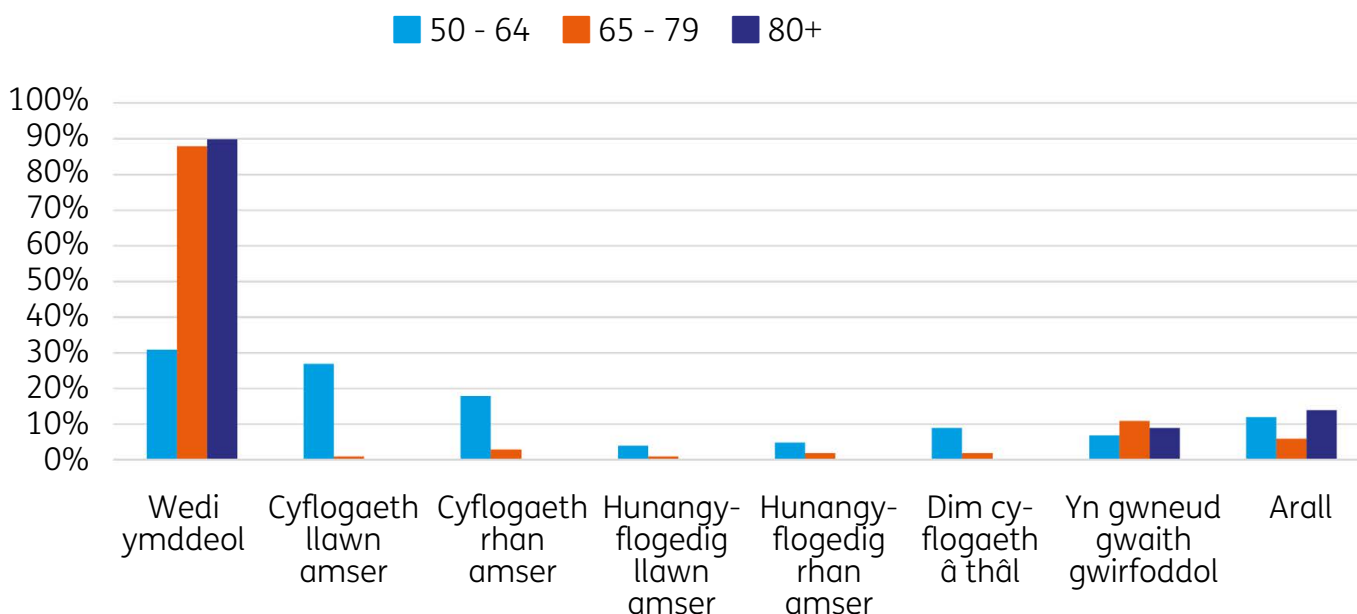
Mae 75% o gyn-filwyr a ymatebodd i ni wedi ymddeol, mae 13% yn gweithio'n llawn amser, gyda 2% o'r rhain yn hunangyflogedig, ac mae 4% yn gweithio'n rhan-amser. Nid yw 2% mewn gwaith cyflogedig.

Nid yw 24% o gyn-filwyr hŷn yn hyderus y bydd ganddynt ddigon o arian i fyw arno eleni.

Dyweddod 30% o gyn-filwyr wrthym nad ydynt yn teimlo'n hyderus ynghylch mynd yn ôl allan i'w cymuned leol.

Cyflogaeth

Cymharu oedran cyflogaeth



Mae 67% o'r ymatebwyr wedi ymddeol, ac mae 23% yn gweithio boed hynny'n llawn amser, yn rhan-amser neu'n hunangyflogedig. Nid yw 4% mewn gwaith cyflogedig ac mae 9% yn gwneud gwaith gwirfoddol. Ymatebodd eraill eu bod yn gweithio yn y cartref, yn byw gydag anabledd neu'n ofalwyr di-dâl.

Dywedodd 13% o bobl wrthym fod yn rhaid iddynt roi'r gorau i weithio rywbyrd ers dechrau cyfnod clo Covid-19 ym mis Mawrth 2020. O'r bobl hyn, roedd 23% wedi cael eu diswyddo neu eu rhoi ar ffyrlo, roedd 13% wedi bod yn bwriadu ymddeol, cynghorwyd 11% i hunan-ynysu, caeodd busnesau neu weithleoedd 11%, roedd 7% yn poeni am eu hiechyd, a 3% yn rhoi'r gorau i weithio i ofalu am rywun.

'Ni allwn ymdopi mwyach â gofynion corfforol a meddyliol y swydd'

Roedd y rhesymau eraill a roddwyd dros roi'r gorau i weithio yn cynnwys; oedi mewn gofal iechyd megis aros am lawdriniaeth neu oedi cyn cael triniaeth am ganser, cyflyrau iechyd yn gwaethygu ar ôl dal Covid-19, iechyd corfforol gwael, iechyd meddwl gwael, straen yn y gweithle, teimlo'n anniogel yn y gweithle, rheolaeth ddigymorth, dim yn mwynhau gweithio ar-lein, yn rhy sâl i barhau i weithio oherwydd eu bod wedi dal Covid-19, rhoi'r gorau i waith gwirfoddol, Covid hir, wedi colli swydd ar ôl bod ar gontract dim oriau.

'Doeddwn i ddim yn teimlo'n ddiogel ac nid oedd y rheolwyr yn gefnogol'

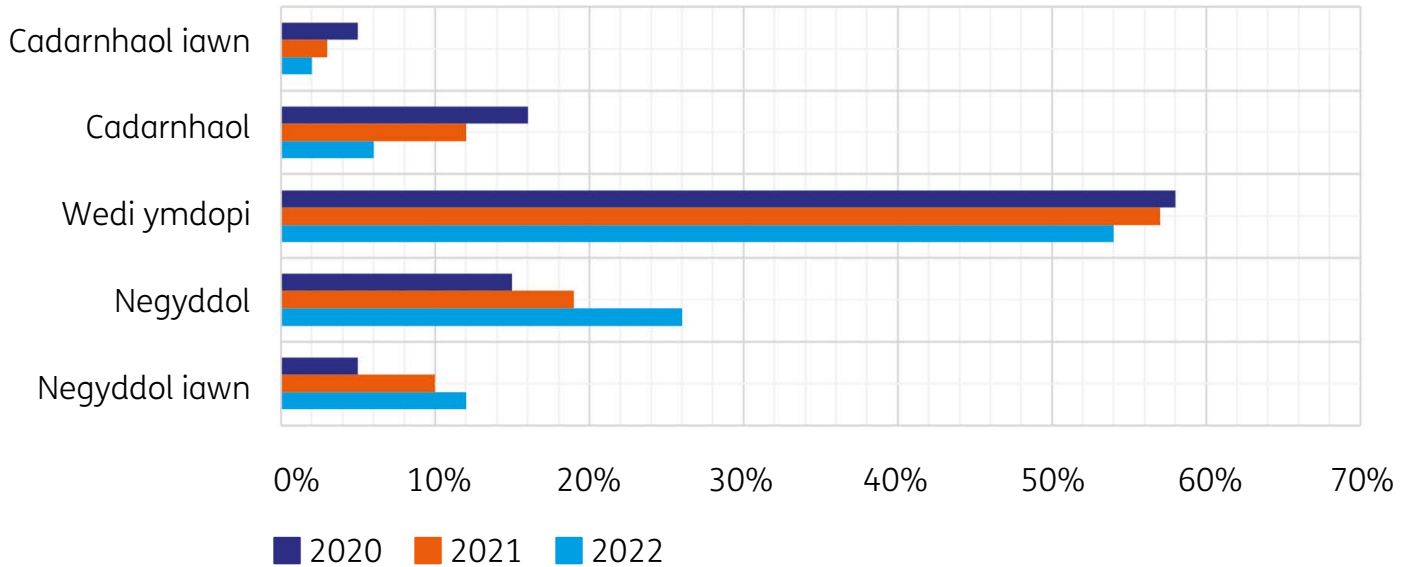
Clywsom hefyd gan rai pobl a oedd ar gontractau dim oriau a derfynwyd, a chan eraill a roddwyd ar ffyrlo ac a ddiswyddwyd wedyn ar ôl i'r gwaith gael ei wneud gan aelod arall o staff neu wirfoddolwr.

'Roeddwn ar ffyrlo am 3 mis, er bod gwaith ar gael'

O ran ymddeoliad dywedodd 11% eu bod bellach yn bwriadu ymddeol yn gynharach, a 7% yn ddiweddarach.

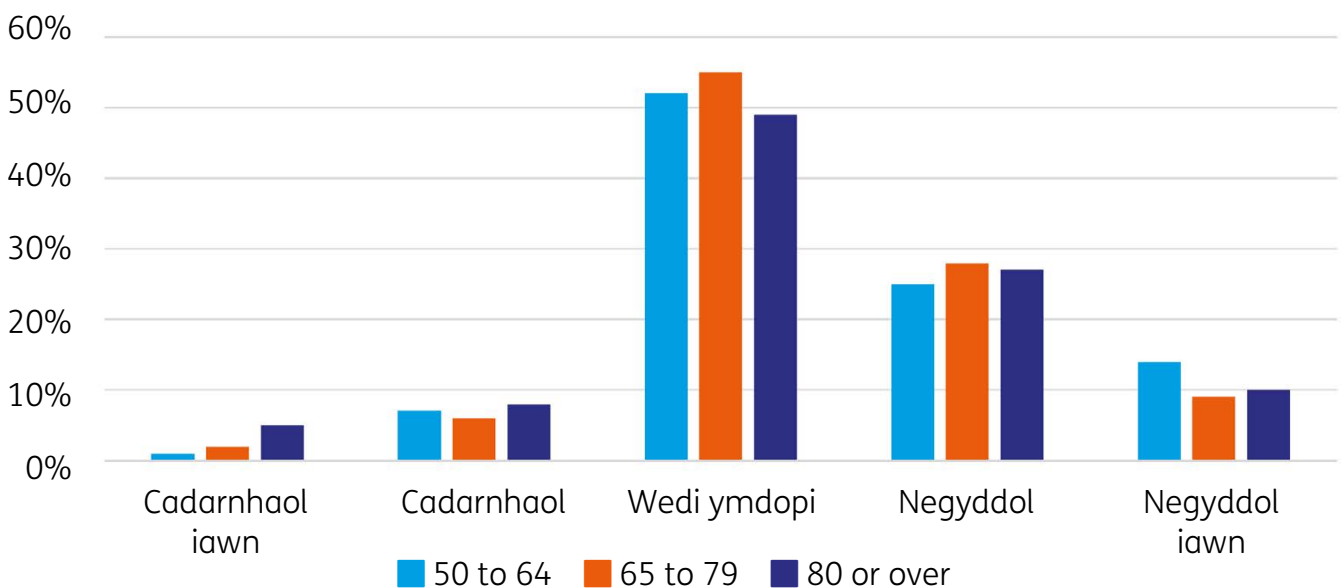
Effaith pandemig Covid-19

Cymharu effaith pandemig Covid-19 dros dair blynedd



Mae'r tabl yn dangos bod eu profiadau o bandemig Covid-19 yn effeithio'n fwyfwy negyddol ar bobl hŷn. Eleni, nododd 38% o ymatebwyr effaith negyddol neu negyddol iawn o'i gymharu â 29% yn 2021, ac 20% yn 2020. Dywedodd y nifer fwyaf o bobl wrthym eu bod wedi ymdopi yn ystod y tair blynedd, ond mae hyn hefyd wedi gostwng 4% o flwyddyn i flwyddyn o 2020 i 2022.

Ystod oedran



Dyma'r adborth a gawsom pan gofynom am fwy o wybodaeth; mae'n rhoi darlun llwm o sut mae pobl nawr ar ôl y pandemig.

Dyweddodd pobl wrthym fod eu hiechyd meddwl wedi dirywio. Dywedodd un person.

'Beth arall ydych chi am i mi ei ddweud? Rwyf wedi bod yn gweithio ar fy mhen fy hun, yn byw ar fy mhen fy hun, rwy'n dioddef profedigaeth ac rwyf wedi gorfod dadlau ac ymladd i gael unrhyw help. Mae wedi bod yn hunllef'

Dyweddodd person arall.

'Colli gwaith, pob incwm a dinistrio fy iechyd meddwl gyda wlsarau ac arwahanwydd a PTSD'

Mae hyn yn adlewyrchu adborth a theimlad cyffredinol o'r arolwg sy'n fwy llwm ac anobeithiol na'r rhai blaenorol. Mae pobl ar eu hisaf, ac mae eu gwydnwch yn methu. Mae ymdeimlad o'r gymuned gefnogol, 'yr ydym i gyd ynddi gyda'n gilydd', wedi cwmpo i ffwrdd.

Cyfathrebiad

Cael gafael ar wybodaeth am Covid-19



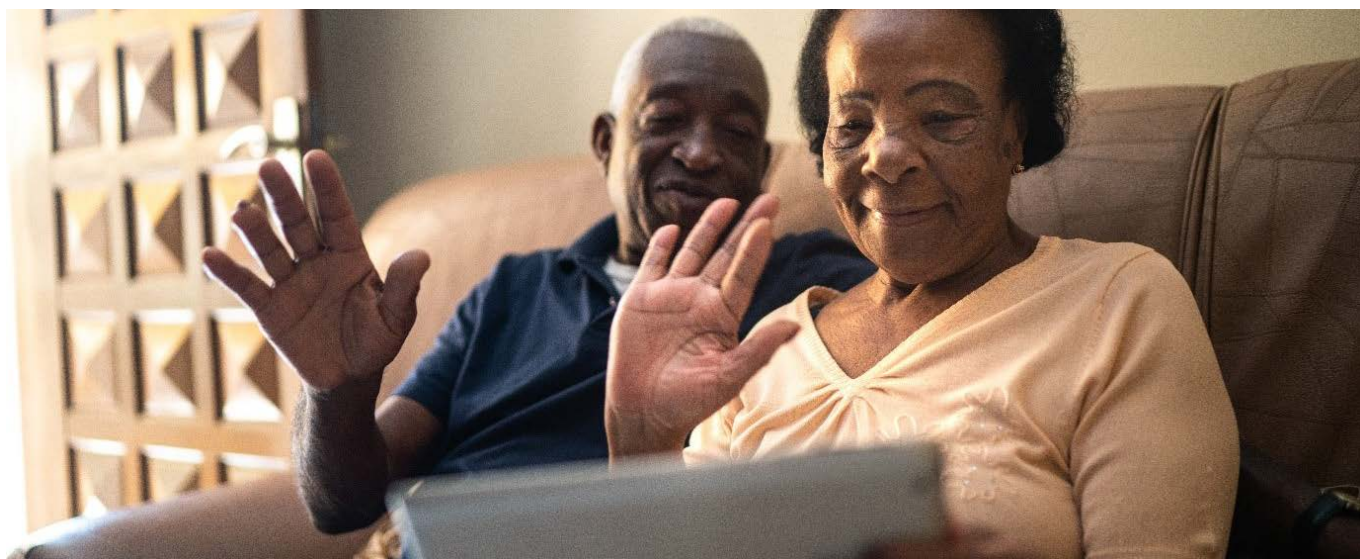
Dyweddodd 73% o bobl hŷn wrthym eu bod yn cael gafael ar wybodaeth drwy newyddion ar y teledu

Gofynnwyd i bobl ddweud wrthym sut y gwnaethant gael gafael ar ddiweddariadau a gwybodaeth am bandemig Covid-19 yn ystod y tri mis diwethaf. Dywedodd 73% o bobl hŷn wrthym eu bod yn cael gafael ar wybodaeth drwy newyddion ar y teledu, ac yna ar-lein (57%) a chyfryngau cymdeithasol (43%). Mae 26% o bobl hŷn yn cael gafael ar wybodaeth drwy'r radio, a 23% drwy deulu a ffrindiau, a 34% wedi cael gafael ar wybodaeth naill ai drwy bapur newydd cenedlaethol (21%) neu bapur newydd lleol (13%). Roedd yn destun pryder clywed nad oedd 4% o bobl hŷn yn cael unrhyw wybodaeth.

Cynyddodd mynediad at wybodaeth ar y teledu i 83% ar gyfer y rhai 80 oed a throsodd a chynyddodd mynediad drwy gyfryngau print i 56%. Mae nifer yn cael gafael ar wybodaeth drwy bapurau cenedlaethol (33%) neu leol (23%). Roedd cynnydd hefyd yn y wybodaeth a gafwyd gan ffrindiau a theulu i 40% a chynnydd yn nifer y rhai nad ydynt yn cael gafael ar wybodaeth i 7%. Roedd y rhai sy'n 80 oed neu'n hŷn yn cael gafael ar wybodaeth ddigidol ond roedd yn llai na'r rhai o dan 80 oed. Bu gostyngiad yn y mynediad drwy'r cyfryngau cymdeithasol i 27%, a gostyngiad i 40% o fynediad at wybodaeth ar-lein.

Roedd ffyrdd eraill o gael gafael ar wybodaeth a grybwyllir yn cynnwys drwy ap astudio Covid Zoe, drwy'r gwaith, ap GIG Covid-19, a thrwy awdurdodau lleol.

Dyweddodd pobl wrthym fod angen mwy o wybodaeth ar y teledu am y sefyllfa bresennol, gyda phobl yn dweud wrthym nad oeddent yn gwybod pa symptomau cyfredol i gadw llygad amdanynt neu bryd y gallant gael eu pigiad nesaf. Doedd un person ddim yn siŵr pryd oedd ei ail bigiad.



Cynhwysiant digidol

Roedd llawer o rwystredigaeth o ran gorddibyniaeth gwybodaeth ar-lein a'r diffyg ymdrech i sicrhau bod gwybodaeth ar gael i bawb. Dywedodd pobl wrthym y dylai gwybodaeth fod ar gael ac yn hygyrch mewn amrywiaeth o fformatau, megis y teledu a'r radio a thrwy'r post (copïau caled, hawdd eu darllen a phrint bras, er enghraifft). Roedd yn rhaid i lawer o bobl anfon negeseuon at gymdogion a ffrindiau nad oeddent yn gallu cael gafael ar wybodaeth mewn ffyrdd eraill. Yn ogystal, dylid ymdrechu i bennu ffyrdd priodol a dewisol o gyfathrebu, a pheidio â chymryd yn ganiataol y gall pawb gael gafael ar wybodaeth ar-lein.

'Rhowch y gorau i ddibynnu ar gyfryngau digidol - nid oes gan lawer o'r henoed (ac eraill) sydd fwyaf agored i niwed fynediad at / nad ydynt yn gallu defnyddio'r rhyngwrwyd. [...] Rydym ni fel gwirfoddolwyr yn dosbarthu cylchlythyrau i bob cartref yn ein pentref, ac rydym yn dweud wrthynt ble i fynd am gyngor a chefnogaeth a chafodd hyn ei groesawu. Dylai mwy o arian fod wedi cael ei ddarparu ar gyfer y math hwn o weithgaredd'

O ran hygyrchedd, tynnwyd sylw at y ffaith nad yw pob person hŷn yn llythrennog ac y gallent gollu gwybodaeth hanfodol, felly mae'r teledu a radio yn hanfodol ar gyfer cyfleu gwybodaeth.

Tynnodd rhai pobl hŷn sylw at faterion eraill yn ymwneud â materion yn ymwneud â gwasanaethau digidol yn y gymuned, gan gynnwys y gofyniad am isafswm gwariant ar gyfer archebu bwydydd ar-lein, ac o ran trafnidiaeth, symud at daliadau digidol sy'n achosi problemau o ran parcio ceir, a phryderon i bobl a allai gollu eu golwg.

'Nid yw talu digidol ar gael i bawb. Mae pobl sydd â golwg gwael yn ei chael hi'n anodd darllen darllenwyr cardiau ac yn fwy tebygol o ddiodef sgâm'

Tynnodd pobl eraill sylw at fanteision mynd ar-lein.

'Rydym yn deulu agos, cariadus iawn. Roeddwn yn gweld eu heisiau, ond mae technoleg yn wych pan fyddwch chi'n dysgu'

Rhan Dau – Y flwyddyn i ddod



Edrych ymlaen at

Dywedodd pobl hŷn wrthym beth yr oeddent yn edrych ymlaen ato yn y flwyddyn i ddod, gyda gwyliau neu seibiant yn y DU neu dramor yn ymddangos amlaf. Fodd bynnag, dywedodd un person y byddent wrth eu bodd yn cael seibiant yn rhywle cynnes ond bod taliadau ychwanegol ar gyfer teithwyr unigol yn rhy afresymol.

Mae llawer o bobl yn edrych ymlaen at dreulio amser gyda theulu a ffrindiau gan gynnwys gweld mwy o blant ac wyrion, a soniodd llawer o bobl am ddychwelyd i normalrwydd ac adennill eu rhyddid.

Roedd gwell mynediad at ofal iechyd a gallu cysylltu'n hawdd â'u meddyg teulu yn bwysig i lawer o bobl, yn ogystal â gwella iechyd corfforol a meddyliol, gyda nifer o bobl yn dweud wrthym eu bod yn edrych ymlaen at fod yn heini.

Soniodd rhai pobl hefyd am fynychu a chynnal dathliadau a gollwyd yn ystod y pandemig megis priodasau a phenblwyddi.

Roedd eraill yn edrych ymlaen at ddychwelyd at hobiau a chyfleoedd gwirfoddoli a oedd wedi dod i ben yn ystod y pandemig, a soniodd nifer o bobl am fynd yn ôl at ddigwyddiadau theatr, comedi a cherddoriaeth. Roedd rhai yn hapus bod y digwyddiadau hyn bellach yn anghyfyngedig tra bod eraill yn bryderus am y diffyg gwisgo masgiau a phellter cymdeithasol.

Mae rhai pobl yn edrych ymlaen at allu ymweld â'u hanwyliaid yn haws mewn cartrefi gofal.

O ran cyflogaeth, dywedodd pobl wrthym eu bod yn edrych ymlaen at barhau i weithio'n hybrid.

Dywedodd pobl eraill wrthym eu bod yn edrych ymlaen at ddod allan o ddyled a achosir gan beidio â gweithio yn ystod Covid-19, neu weithio ar eu tŷ neu eu gardd.

'Cael adeiladwr i drwsio fy ngardd gefn a phrynu fy sgwter anabl fel y gallaf fynd allan mwy aml. Roedd yn rhaid i mi adael y gerddi llynedd gan fy mod yn gobeithio cael adeiladwr yma ond doedd dim deunyddiau iddo eu defnyddio felly gall y garddwr ailblannu fy mhlanhigion ac ati eto'

Clywsom gan nifer o bobl sy'n edrych ymlaen at ddod i delerau â dysgu byw gyda Covid-19, a pheidio â barnu eraill am eu gweithredoedd.

Dywedodd nifer o bobl wrthym nad oedd llawer i edrych ymlaen ato gydag un person yn dweud.

'Dim byd o gwbl. Mae fy mywyd yn cynnwys mynd i'r gwaith a dod adref at y gath. Dyna ni'

Heriau

Gofynnwyd i bobl pa heriau oedd o'u blaen yn ystod y flwyddyn nesaf. Y prif bryder gan bobl hŷn yw'r cynnydd yng nghostau byw, yn enwedig prisiau ynni, hefyd biliau bwyd a chartrefi. Mynegwyd pryderon gan bobl sy'n gweithio a'r rhai sy'n derbyn pensiwn y wladwriaeth. Mae rhai pobl sy'n gweithio yn poeni efallai na fyddant yn gallu fforddio cymudo i'r gwaith os bydd yn rhaid iddynt fynd yn ôl i'r swyddfa, felly efallai y bydd yn rhaid iddynt roi'r gorau i weithio.

Clywsom gan bobl sydd eisoes wedi troi'r dŵr poeth i ffwrdd i arbed ynni, ac eraill nad ydynt wedi cael y gwres ymlaen o gwbl drwy'r gaeaf. Dywedodd eraill wrthym na fyddant yn mynd ar dripiâu na chymdeithasu mwyach.

Roedd llawer o bobl yn pryderu am eu gwasanaethau iechyd a gofal iechyd. Roedd hyn yn cynnwys materion iechyd corfforol a meddyliol, gan gynnwys pryderon am ddaol Covid. Roedd gan eraill bryderon ynghylch hygyrchedd meddygon teulu, deintyddion ac amser aros am driniaethau.

Soniodd rhai ymatebwyr am ddiffyg hyder neu ddiffyg hyder i fynd allan, i gymysgu â phobl eraill, ac i ailymgysylltu â'u cymunedau, yn enwedig gyda chodi cyfyngiadau.

Soniodd rhai ymatebwyr am heriau o ran adennill bywyd cymdeithasol a hefyd unigrwydd. Dywedodd un person.

'Efallai ychydig o unigrwydd wrth i'r comaraderie o Covid leihau a pheidio â chael teulu agos i dreulio amser gyda nhw'

Mynegodd rhai ymatebwyr bryder am eu cyfrifoldebau gofalu, a'r angen am gymorth.

Mae pobl hefyd yn poeni am y rhyfel yn Wcráin o ran yr effaith ar bobl Wcráin ond hefyd y goblygiadau ehangach yn fyd-eang.

Soniodd rhai ymatebwyr hefyd am argyfwng/newid yn yr hinsawdd, ymhlith pryderon eraill.

Beth allai helpu

Gofynom beth allai gefnogi pobl hyn gyda'r heriau yr oeddent wedi tynnu sylw atynt.

Er mwyn cefnogi problemau gyda chostau byw, dywedodd pobl wrthym fod angen cymorth ariannol megis cynnydd ym mhensiwn y wladwriaeth a thâl sylfaenol yn unol â chwyddiant, a gostyngiad yng nghostau cyfleustodau a biliau cartrefi, yn enwedig ynni, i'w gwneud yn fforddiadwy. Gellid helpu i wella iechyd a gofal iechyd gyda gwell dealltwriaeth o driniaethau ar gyfer Covid-19 a chymorth ar gyfer Covid-19 hir, a brechiadau atgyfnerthu, a gwell mynediad at wasanaethau gofal iechyd a gwasanaethau deintyddol. Mae angen iddi fod yn haws o lawer cael apwyntiadau mewn meddygfeydd, ac nid dim ond dibynnu ar y gwasanaeth cyntaf i'r felin dros y ffôn ac mae angen cael mwy o apwyntiadau wyneb yn wyneb pan fydd eu hangen ar bobl. Mae angen cydbwysedd rhwng apwyntiadau ar-lein ac apwyntiadau wyneb yn wyneb yn dibynnu ar yr hyn sy'n fwyaf addas i rywun.

Er mwyn cynyddu hyder wrth gael mynediad at gymunedau, dywedodd pobl hŷn wrthym y byddai cadw masgiau wyneb mewn trafndiaeth gyhoeddus a lleoliadau iechyd yn helpu, yn ogystal â glanweithdra da a hylendid da. Dywedodd pobl wrthym hefyd fod angen mwy o fynediad at ganolfannau cymunedol am ddim, a gwasanaethau cymorth i alluogi pobl i ailymgysylltu â chymdeithas boed hynny'n gymorth iechyd meddwl neu'n gymorth i gefnogi pobl â phroblemau iechyd corfforol.

I'r bobl hŷn hynny a soniodd am ailsefydlu rhwydweithiau cymdeithasol, byddai'r cymorth yn cynnwys ailsefydlu grwpiau, hobiau, a gweithgareddau mwy trefnus gan gynnwys nofio i bobl dros 60 oed, grwpiau sy'n benodol i LHDT+, a hefyd cymorth a chwmsela dros y ffôn, a gwell mynediad corfforol i gymunedau.



Mynd yn ôl allan ac o gwmpas



Dyweddodd 38% o bobl hŷn wrthym nad oeddent yn teimlo'n hyderus yn mynd yn ôl allan yn eu cymuned leol

'Dwi ddim yn meddwl y bydda i byth yn cael fy hyder yn ôl. Rwy'n nerfus mewn llefydd gorlawn ac ar drafnidiaeth gyhoeddus'

Dyweddodd 42% o bobl rhwng 50 a 64 oed wrthym nad oeddent yn teimlo'n hyderus yn dychwelyd yn eu cymuned, yn ogystal â 34% o bobl rhwng 65-79 oed, a 37% o bobl 80 oed neu drosodd.

Y materion a godwyd oedd yr ofn o ddal Covid-19 ac unrhyw oblygiadau hirdymor, pryderon ynghylch llacio'r cyfyngiadau o ran gwisgo masgiau wyneb a phellter cymdeithasol. Dywedodd rhai pobl hŷn wrthym eu bod yn teimlo bod angen y rheolau o hyd i amddiffyn pobl a'u helpu i deimlo'n fwy diogel wrth gael mynediad at gymunedau, gan gynnwys parhau i wisgo masgiau.

Dyweddodd rhai ymatebwyr wrthym eu bod wedi neu y byddent wedi ailymgysylltu â gweithgareddau tra bod cyfyngiadau ar waith, gan ddweud nad oeddent bellach yn teimlo'n ddiogel gan fod y cyfyngiadau wedi llacio.

'Rwyf wedi ymweld â'm campfa leol gan fod rheolau ynghylch cadw pellter, awyru a glanhau yn gwneud i mi deimlo'n ddiogel. Nawr mae'r rheolau hynny'n dod i ben. Dydw i ddim yn hyderus mwyach ei fod yn lle diogel. Dylid cadw rheolau diogelwch synhwyrol gan nad ydynt yn cyfyngu ar weithgareddau ond yn caniatáu i fwy o bobl, yn enwedig y rhai sydd mewn mwy o berygl, fynychu a chymryd rhan'

Teimlwyd ei bod yn arbennig o bwysig bod trafnidiaeth gyhoeddus yn lân ac yn ddiogel gyda gwasanaethau rheolaidd, dibynadwy a hygyrch i alluogi pobl i fynd allan o gwmpas eto.

'Hoffwn deimlo'n fwy diogel a chael cludiant amlach a rheolaidd y gallaf ddibynnu arno i fynd o gwmpas i gyfarfod ac ymweld â phobl a lleoedd'

Mynegodd pobl bryder am fynd allan, a diffyg hyder, er bod rhai pobl yn ceisio goresgyn y rhwystrau hyn a gwneud yr ymdrech i fynd allan yn fwy aml.

Dyweddod eraill wrthym fod lleihau gwasanaethau wedi cwtogi ar eu hymdrechion i ailymgysylltu â'r gymuned, a bod diffyg cyfleusterau cymunedol.

'Roeddwn i'n cael cefnogaeth i fynd allan yn y gymuned ac yn dechrau cymysgu'n gymdeithasol. Dwi'n gorfod dechrau o'r dechrau eto nawr'

Soniodd rhai pobl fod angen cymorth gyda symudedd i'w galluogi i gael mynediad at gymunedau eto gan gynnwys yr angen am ganolfannau cymorth lleol a mynediad at gymorth ffisiotherapi.

'Dwi angen ffisiotherapi, cefnogaeth i adennill hyder wrth fynd am dro/i siopau ac ati. Nid yw hynny ar gael. Gyda'r cynnydd mewn achosion Covid dydw i ddim yn teimlo'n ddiogel yn mynd allan eto beth bynnag'

Dyweddod pobl hŷn wrthym fod angen mwy o amser arnynt i ail-addasu a magu eu hyder i ail-ymuno â'u cymuned leol ar ôl aros gartref am ddwy flynedd. Awgrymwyd yr angen am gymorth, cwnsela a chyngor i gefnogi'r broses hon.

'Wedi colli hyder yn ystod y pandemig ac wedi gwaethygu ers cael canser felly dwi angen cyngor gan rywun i fynd i'r afael â hyn. Mae cael fy nghloi i ffwrdd cyhyd wedi lleihau hyder i gyfarfod mewn grwpiau ac ati'

Awgrymodd pobl rai gweithgareddau a allai helpu i ailymgysylltu â chymunedau, gan gynnwys; dosbarthiadau dysgu oedolion i allu rhyngweithio â mwy o bobl ar ôl treulio llawer o amser ar eu pennau eu hunain, gweithgareddau lleol wyneb yn wyneb newydd, mwy o arlwyo a digwyddiadau awyr agored bob amser o'r dydd, digwyddiadau mwy trefnus sy'n isel o ran cost neu am ddim gan na all llawer o bobl fforddio mynd allan oherwydd y cynnydd mewn costau byw, a rhai digwyddiadau wedi'u trefnu gyda lleoedd cyfyngedig i gefnogi'r rhai sy'n bryderus am gymysgu mewn torfeydd mawr.

Mynegodd un person bryderon ynghylch ymuno â gweithgareddau ar eu pennau eu hunain.

'Dim ffrindiau a theulu felly lle ydw i'n mynd a fyddai'n derbyn fy mod i ar fy mhen fy hun ac yn gwneud i mi deimlo bod croeso i mi ymuno ag eraill'

Cyllid yn y dyfodol



Nid yw traean o bobl hŷn yn hyderus y bydd ganddynt ddigon o arian i'w cynnal eleni

Pobl rhwng 50 a 64 oed oedd y rhai lleiaf hyderus (43%), yna pobl rhwng 65 a 79 oed (33%) ac yna pobl 80 oed neu drosodd (27%).

Y prif resymau a roddir yw bod pobl yn poeni am y cynnydd mewn pris tanwydd a chynnydd arall mewn prisiau fel bwyd ac nid ydynt yn gwybod sut y byddant yn talu am y pethau hyn. Dywedodd llawer o bobl sy'n derbyn budd-daliadau wrthym nad oes ganddynt syniad sut y byddant yn fforddio byw. Mae pobl yn dweud na fyddant yn medru goroesi'r cyfnod nesaf, a'u bod yn methu â chael dau ben llinyn ynghyd. Dywedodd llawer o bobl wrthym na allant fyw ar gredyd pensiwn. Dywedodd pobl wrthym hefyd am gynnydd cyflogau gwael, sy'n llawer is na chwyddiant.

Dywedodd pobl eraill wrthym na allant fforddio'r biliau ynni ond na allant ddefnyddio llai o ynni oherwydd cyflyrau iechyd.

'Mae cost biliau ynni yn broblem fawr i ni oherwydd salwch fy ngŵr. Mae angen i mi olchi dillad ychwanegol, mae angen gwres canolog arno, ac mae ein biliau tanwydd yn ddud. Mae fy ngŵr yn ansymudol felly mae angen y car ar gyfer apwyntiadau'

Mae'n ddarlun tebyg i'r rhai sydd wedi ymddeol ac yn gweithio a'r rhai sydd ddim yn gweithio, er bod ychydig yn llai o bobl sydd wedi ymddeol yn y cwestiwn. Yn drawiadol iawn, yn yr adran 'Arall', o'r 15% o bobl yn yr adran hon, roedd 40% o bobl sydd yn gweithio yn eu cartref yn poeni. Dyma'r ganran fwyaf o unrhyw un o'r categorïau eraill.

Dywedodd rhai pobl wrthym eu bod bellach yn lleihau arbedion oherwydd eu bod yn talu am ofal iechyd oherwydd y rhestrau aros hir. Mae gan hyn oblygiadau hirdymor o ran eu sefydlogrwydd ariannol ar ôl ymddeol.

'Rwy'n dal i ddefnyddio cynilion ac yn methu â'i ddisodli, bu'n rhaid i mi dalu am lawdriniaeth cataract oherwydd rhestrau aros hir dim ond i'w gweld'

Dyweddod eraill wrthym eu bod yn poeni oherwydd pwysau gofalu sydd â chyfleoedd cyfyngedig i weithio a'u gorfodi i ddefnyddio eu cynilion.

'Rydym yn byw ar ein cynilion ac ni fyddant yn para mwy nag ychydig flynyddoedd. Mae fy ngŵr wedi bod yn ofalwr i mi ers 10 mlynedd ac mae wedi gorfod gwrthod gweithio oherwydd fi, nawr mae'n sâl a dydyn ni ddim yn gwybod faint yn hirach y bydd e'n gallu gweithio felly mae popeth yn teimlo'n ansicr iawn'

Soniodd rhai pobl am yr anawsterau y maent wedi'u cael wrth aros am eu pensiwn, yn enwedig menywod.

'Mae fy ngŵr wedi fy nghefnogi am y 5 mlynedd diwethaf yn aros am fy mhensiwn. Un flwyddyn arall i fynd. Wedi colli bron i £50,000 yr oeddwn yn cyfrif arno ers i mi ddechrau gweithio yn 1975'

Dyweddod llawer wrthym y byddant yn rhoi'r gorau i'w gofal, gan gwtogi ar gymdeithasu, gan gadw eu gwres i ffwrdd.

'Mae pris disel mor ddrud. Bydd yn rhaid imi gwtogi fy nheithiau. Yn ôl i gael eich ynysu eto fel yn y pandemig'

Mae'r darlun cyffredinol gan bobl hŷn yn peri pryder ac yn anobeithiol, nid yw pobl yn gwybod o ble y daw'r arian sydd ei angen arnynt i oroesi, ac ar ôl y pandemig, i rai mae hyn yn ormod i'w ysgwyddo.

Cysylltwch â ni

Age Cymru
Mariners House
Trident Court
East Moors Road
Caerdydd CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555
Ebst: enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.org.uk

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac wedi cofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad cofrestredig y swyddfa Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. ©2022 Age Cymru.