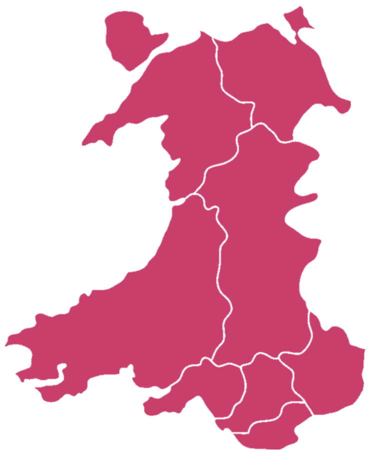
MYNEGAI HENEDDIO'N DDIOGEL



Cymru
Hourglass
Safer ageing · Stopping abuse
Heneiddio'n ddiogel · Rhoi'r gorau i gam-drin

Ariennir yn rhannol gan Sefydliad Hallmark.

Hallmark Foundation
Age Well, Every Step of the Way

CYNNWYS

Ynglŷn ag Hourglass	Tudalen 03
Diwylliant Heneiddio'n Ddiogel i Gymru	Tudalen 04
Crynodeb o'r Prif Ganfyddiadau	Tudalen 06
Cyflwyniad i'r Mynegai Heneiddio'n Ddiogel	Tudalen 08
Data	Tudalen 09
Deddfwriaeth, Canllawiau ac Amddiffyniadau Presennol	Tudalen 11
Trosolwg o'r Ffactorau Allweddol sy'n effeithio ar Heneiddio'n Ddiogel	Tudalen 13
Mynegai Twf y Boblogaeth	Tudalen 14
Mynegai Iechyd y Boblogaeth	Tudalen 16
Mynegai Ynysigrwydd ac Iechyd Meddwl	Tudalen 20
Mynegai Economeg	Tudalen 24
Mynegai Troseddau a Diogelwch	Tudalen 27
Casgliad	Tudalen 31
Argymhellion	Tudalen 33

YNGLŶN AG HOURGLASS

Mae cenhadaeth Hourglass yn syml: dod â niwed, camdriniaeth a chamfanteisio ar bobl hŷn i ben. Bob blwyddyn, mae dros filiwn o bobl hŷn ledled gwledydd Prydain yn dioddef esgeulustod a cham-drin corfforol, rhywiol, seicolegol, ac economaidd/ariannol.

Mae hyn yn adlewyrchiad gwirioneddol ddamniol o'r ffordd mae ein cymdeithas yn gweld ac yn gwerthfawrogi pobl hŷn. Hourglass yw'r unig elusen ledled gwledydd Prydain sy'n delio â'r mater, ac rydyn ni wedi bod yn gwneud hynny ers deng mlynedd ar hugain. Dros y cyfnod hwnnw, mae ein gwaith wedi cyffwrdd â bywydau degau ar filoedd o bobl, wedi siapio polisi llywodraeth, ac wedi amlygu'r mater yn y wasg genedlaethol. Dyna pam mae Hourglass mor hanfodol.

Mae Hourglass yn gweithredu'r unig llinell gymorth 24/7 yn Ewrop ar gyfer dioddefwyr hŷn, eu teuluoedd ac ymarferwyr gofal, ac mae'n achubiaeth iddyn nhw. Rydyn ni'n cydweithio gyda rhanddeiliaid allweddol a sefydliadau rheng flaen eraill i feithrin agenda heneiddio'n ddiogel. Rydyn ni hefyd wedi creu rhaglenni sy'n newid bywydau a ffyrdd o feddwl.

Mae ein swyddogion ymateb cymunedol hyfforddedig, sef Eiriolwyr Trais Domestig Annibynnol, ein Swyddogion Camdriniaeth Ddomestig a'n gweithwyr achos yn arbenigo mewn helpu pobl dros 60 oed y mae camdriniaeth yn effeithio arnynt, gan ddarparu cymorth arbenigol a phwrpasol iddyn nhw a gofalu am ddiogelwch dioddefwyr sydd mewn perygl o niwed gan bartneriaid agos, cyn-bartneriaid, aelodau teulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol, i amddiffyn eu diogelwch a'u cefnogi i adfer o'r niwed maen nhw wedi'i ddioddef. Mae hyn yn aml yn waith emosiynol, ac er bod llawer o straeon o lwyddiant ac adfer, mae camdriniaeth o'r fath yn aml yn brofiad sy'n lleihau hyd oes.

Mae'r adroddiad hwn, sef Mynegai Heneiddio'n Ddiogel cyntaf Cymru, yn amlygu bod gan y genhedlaeth fwyaf bregus o bobl, a brofodd effaith mor ddwys yn ystod y pandemig a nawr yr argyfwng economaidd, frwydr arall ar eu dwylo; a hynny yw byw mewn cymdeithas sy'n deall ac yn ymateb i anghenion cymdeithas sy'n heneiddio.

Mae'r Mynegai hwn, a fydd yn cael ei ddiweddaru a'i ailgyhoeddi'n rheolaidd, yn alwad ar aelodau o'r senedd, aelodau seneddol, dylanwadwyr eraill a llunwyr polisi, i sicrhau nad yw pobl hŷn ar waelod y rhestr i gael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw i heneiddio'n ddiogel mwyach. Crëwyd Mynegai Cymru i ddangos ac archwilio sut mae Cymru'n datblygu i fod yn gymdeithas sy'n heneiddio'n ddiogel i bawb, ac i amlygu'r heriau mae pobl hŷn yn eu hwynebu.

BETH YW HENEIDDIO'N DDIOGEL?

Heneiddio'n ddiogel (diffiniad swyddogol Hourglass):
Mae pobl hŷn yn wynebu rhwystrau corfforol ac agweddol sy'n creu amgylchiadau gwirioneddol neu dybiedig o fod yn agored i niwed ar sail oedran – amgylchedd sy'n peryglu oedolion hŷn. Mae ein hymgyrch ar gyfer heneiddio'n ddiogel yn ceisio cael gwared ar y rhwystrau yma er mwyn grymuso pobl hŷn i heneiddio'n ddiogel a byw'n rhydd o gamdriniaeth.

BETH YW HENEIDDIO'N DDIOGEL YN YMARFEROL?

- Canolbwyntio ar atal yn gyntaf.
- Deall effaith camdriniaeth ar bobl hŷn.
- Gwybod beth yw camdriniaeth/sut mae camdriniaeth yn edrych, er enghraifft, drwy addysg ac ymwybyddiaeth.
- Gwybod sut i ymateb i gamdriniaeth neu arwyddion o gamdriniaeth.

Nid yw hyn yn ymwneud â heneiddio'n osgeiddig. Mae heneiddio'n ddiogel yn golygu creu amgylcheddau a gweithdrefnau fel nad yw pobl hŷn yn cael eu rhoi mewn perygl o gael eu cam-drin neu eu hesgeuluso. Yr un mor bwysig â hynny, mae'n ymwneud â grymuso pobl hŷn fel bod modd iddynt, lle bo hynny'n addas, fyw eu bywydau'n annibynnol ac yn llawn, gan ymddiried yn y bobl o'u cwmpas. Mae Hourglass yn credu mewn heneiddio'n ddiogel ac atal camdriniaeth i bob unigolyn hŷn. Rydyn ni'n eich gwahodd chi i ymuno â ni yn ein cenhadaeth.

Tachwedd 2023

Diwylliant Heneiddio'n Ddiogel i Gymru Mae'r dyfodol yn dechrau yma.

Ers cenedlaethau, rydyn ni'n gwybod bod poblogaethau ledled y byd yn heneiddio. Mae mwy o bobl nag erioed yn byw dros 60 oed. Ond dydyn ni heb hyd yn oed ddechrau meddwl am wneud buddsoddiadau a fydd yn ein galluogi ni i gyd brofi heneiddio iach a diogel.

Mae Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru yn fan cychwyn ar gyfer y ddadl hon. Mae'n gyfle i ddechrau ymgorffori heneiddio'n ddiogel yn ein cydwybod ni i gyd.

Rydyn ni yn Hourglass am i oedran hŷn fod yn gyfnod o gyfleoedd a gobaith mewn amgylchedd diogel. Rydyn ni'n credu y dylai pobl hŷn allu heneiddio heb gamdriniaeth, niwed, gwahaniaethu, ecsbloetio nac esgeulustod. Ond, er mwyn i hynny ddigwydd, yn gyntaf mae angen i ni newid sut rydyn ni'n meddwl am heneiddio'n ddiogel a gweithredu ar bob lefel i feithrin oes newydd o heneiddio'n ddiogel.

Dyna pam mae Hourglass wedi creu Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru. Rydyn ni am achub a newid bywydau er gwell a sicrhau bod y penodau olaf mewn bywyd yr un mor bwysig â'r cyntaf.

Nod y Mynegai hwn yw dod â rhanddeiliaid ynghyd i wella'r rhagolygon ar gyfer cenedlaethau o bobl hŷn heddiw ac yn y dyfodol. Gallwn ddysgu gan wersi'r gorffennol ac, wrthi i'r Mynegai hwn gael ei integreiddio i ddangosydd cynnydd perfformiad rheolaidd, rhannu llwyddiannau ac arferion da ar draws ardaloedd awdurdodau lleol, etholaethau ac ymhlith ein cymunedau, yn fyd-eang, ac am y tro cyntaf mewn hanes, gall y rhan fwyaf o bobl ddisgwyl byw i'w chwedegau a thu hwnt. Mae'r cynnydd hwn mewn disgwyliad oes yn digwydd ar gyflymder digynsail, a bydd yn cyflymu yn y degawdau i ddod, yn enwedig mewn gwledydd datblygol. Mae'r Mynegai hwn yn pwysleisio'r wybodaeth hon yng nghyd-destun Cymru.

Mae bywyd hirach yn rhoi cyfle i ail gyd-destunoli'r hyn y gallai 'henaint' ei olygu, a sut gallai ein bywydau cyfan ddatblygu yn y dyfodol. Serch hynny, bydd nifer yr opsiynau sy'n dod o ddisgwyliad oes hirach yn dibynnu'n fawr ar ddau brif ffactor: iechyd a diogelwch.

Mae Hourglass, elusen a sefydlwyd i roi diwedd ar niwed a cham-drin pobl hŷn, yn credu y bydd adeiladu agenda heneiddio'n ddiogel yn cyfrannu at ddatblygu'r cyfleoedd hynny yn nes ymlaen mewn bywyd. Gall pobl hŷn gyfrannu'n fwy at gymdeithas (yn economaidd ac yn gymdeithasol) os ydynt yn ffynnu yn y cyd-destun iach a diogel hwnnw.

Ond mae heneiddio'n ddiogel yn effeithio ar lawer mwy na'r unigolion, eu teuluoedd a'r rhai sy'n darparu gwasanaethau craidd. Mae effeithiau poblogaeth sy'n heneiddio hefyd yn cyffwrdd ar iechyd, gofal cymdeithasol, cyflogaeth, a marchnadoedd ariannol, a'r galw am wasanaethau a nwyddau. Felly, mae'r adroddiad hwn yn siarad â'r gymuned gyfan yn ogystal â dylanwadwyr polisi. Mae heneiddio'n ddiogel yn effeithio ar bawb ac yn cyfrannu at lesiant economaidd a chorfforol.

Beth am ffocws craidd Hourglass? Sut mae camdriniaeth ac esgeulustod yn cyd-fynd â'n nodau ar gyfer y dyfodol? Er mwyn heneiddio'n ddiogel, mae angen dealltwriaeth o sut mae cam-drin pobl hŷn yn tynnu'r cyfleoedd hynny am fywyd estynedig oddi ar bobl.

Ac mae hyn yn dod drwy ymyrraeth gan y llywodraeth, cydweithio gyda sefydliadau'r trydydd sector, cyrff cyhoeddus, mentrau cymdeithasol, a chorfforaethau arloesol. Os gallwn ni greu llwyfan sy'n dechrau'r broses o ailfeddwl am henaint, a sicrhau bod poblogaeth sy'n heneiddio yn ganolog i waith cynllunio a chyflwyno polisi – oni fydd hynny'n arwain at gydraddoldeb hefyd?

Mae cydraddoldeb yn golygu deall bod angen gwasanaethau unigryw ar bobl hŷn i'w cefnogi mewn adeg o argyfwng. Dyma yw mantra Hourglass – sicrhau nad yw pobl hŷn ar waelod y rhestr i gael cefnogaeth gan y llywodraeth.

A yw'r data hwn rhywsut yn dod i'r casgliad bod Cymru'n cam-drin ei phobl hŷn a bod lefelau cam-drin yn uchel tu hwnt? Nac ydy. Mae'n dod i'r casgliad y gall pobl hŷn heneiddio'n fwy diogel a pharhau i gyfrannu at gymdeithas mewn amrywiaeth o ffyrdd gyda chamau gweithredu a nodau ar y cyd.

Fel mae llawer o bobl hŷn eisoes yn ei wneud – ond gyda chymorth a gwaith llunio polisi â ffocws, gall hyn fod yn nod a rennir gan bawb. O ganlyniad i'r pandemig, daeth cymdeithas yn fwy ymwybodol mor gyffredin yw oedraniaeth, ystrydebau, rhagfarn, a gwahaniaethu. Yn gyffredinol, mae oedraniaeth yn golygu nad ydyn ni'n edrych ar ail hanner bywyd gyda'r un gobaith, diddordeb, creadigrwydd, a thrylwyredd â'r hanner cyntaf.

Yn aml caiff oedran ei ddefnyddio fel yr unig faen prawf ar gyfer cael mynediad at ofal neu ynysu corfforol, fel yn ystod y pandemig, gan arwain at fynediad anghyfartal at driniaeth a mwy o ynysigrwydd cymdeithasol. Mae diffyg gwasanaethau gofal iechyd i bobl hŷn ledled gwledydd Prydain. Er gwaethaf mynychder uwch o glefydau a'r angen am ofal, mae buddsoddiad yn cael ei dargedu at bobl yn hanner cyntaf eu bywydau, yn hytrach na'r rhai yn yr ail hanner.

Felly, mae nifer o bwyntiau i'w hystyried sy'n codi o Fynegai Heneiddio'n Ddiogel cyntaf Cymru.

1. Oes digon o wasanaethau a swyddogaethau cymorth sy'n blaenoriaethu anghenion pobl hŷn ym mhob ardal leol? Ac ydyn nhw wedi'u dylunio i weddu i angen unigol yr ardal leol, yn ogystal â'r boblogaeth (darpariaeth gwasanaethau gwledig neu ddinesig)?

2. Pam mae gwasanaethau sy'n cefnogi anghenion pobl hŷn (llinell gymorth 24/7 Hourglass, er enghraifft) yn cael eu hystyried yn angen neilltuol – pan fydd ein cymdeithas yn heneiddio'n gynyddol?

3. Pam nad oes strategaethau 'Trais yn Erbyn Pobl Hŷn' i weithio ochr yn ochr â chynlluniau gweithredu Trais yn Erbyn Menywod a Merched? Pam mae dynion hŷn wedi'u heithrio o'r model presennol hwn?

4. A allwn ni gyfuno'r gyriant byd-eang tuag at heneiddio iach gyda'r angen i heneiddio'n ddiogel?
   Er mwyn sicrhau bod cam-drin ac esgeuluso pobl hŷn yn mynd law yn llaw ag agenda bywydau iach?

5. A allwn ni greu fforwm aml-agenda ledled Cymru sy'n ceisio adeiladu consensws ar y materion hyn ac sy'n symud oddi wrth pocedi o gymorth mewn ardaloedd awdurdodau lleol? Ond sydd hefyd yn creu meddwl arloesol a chyfrifoldeb cyfunol ar gyfer heneiddio'n ddiogel?

Yn debyg i ddadl benagored, bydd pobl yn ffurfio eu casgliadau eu hunain o'r Mynegai hwn.Serch hynny, un peth sy'n amlwg yn y data a'r ddadansoddeg – os gallwn ni gymryd eiliad i gydnabod yr angen i heneiddio'n ddiogel, ac yna dechrau cymryd camau i groesawu'r model hwnnw, rydyn ni eisoes yn adeiladu consensws.

Does neb yn rhydd rhag effeithiau heneiddio. Efallai ei bod hi'n bryd creu Cymru fwy diogel a theg i bawb, ac efallai mai dyma'r man cychwyn?

Veronica Gray
Cyfarwyddwr Polisi a Dirprwy Brif Swyddog Gweithredol Hourglass

MYNEGAI HENEDDIO’N DDIOGEL CYMRU: CRYNODEB O'R PRIF GANFYDDIADAU

Mae Mynegai Heneiddio’n Ddiogel Cymru yn dangos nifer o ganfyddiadau allweddol, o gymysgedd o faterion cadarnhaol a negyddol yn ymwneud ag iechyd, i deimladau cynyddol negyddol brawychus ynghylch diogelwch, economeg/tlodi/amddifadedd, ac unigrwydd.

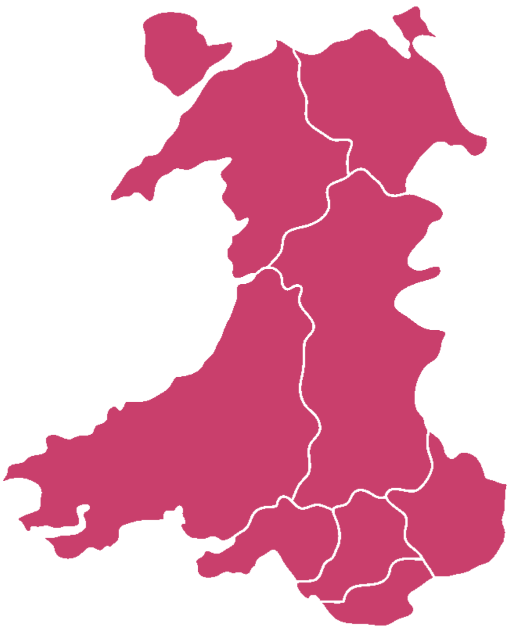
Mae rhai o ganfyddiadau allweddol Mynegai Heneiddio’n Ddiogel Cymru isod:

- Mae teimlo’n ddiogel yn eu hardal leol wedi iddi dywyllu wedi gostwng ers 2018-19 i bobl 65-74 oed a phobl dros 75. Yn 2021-22, mae mwy o bobl hŷn bellach yn ystyried eu hunain yn “gymharol ddiogel” yn hytrach na “diogel iawn”.
- Mae 6,620 (1%) o bobl dros 65 oed yng Nghymru wedi defnyddio banciau bwyd yn y flwyddyn ddiwethaf. Serch hynny, mae’n debygol iawn bod y nifer hwn wedi cynyddu’n sylweddol gyda’r argyfwng costau byw a chynnydd mewn tlodi bwyd.
- Mae cynnydd o 18.75% wedi bod yn nifer y bobl dros 75 oed sy’n teimlo’n unig yn gymdeithasol ers 2017-18.
- Byddai 24% o bobl 65-74 oed a 19% o bobl dros 75 oed yn disgrifio eu hunain yn gymdeithasol unig yn 2021-22, ac mae hyn wedi cynyddu 1% a 3% yn y drefn honno ers 2017-18.
- Nid yw 59% o bobl 65-74 oed a 83% o bobl dros 75 oed yn cymryd rhan mewn unrhyw chwaraeon neu ymarfer corff. Mae hyn wedi cynyddu 3% a 2% yn y drefn honno ers 2019-20.
- Roedd dros un rhan o bump (21.3%) o boblogaeth Cymru yn 2021 (662,000) yn 65 oed neu’n hŷn, i fyny o 18.4% (562,544) yn 2011.
- Yn 2021, roedd canran fwy o boblogaeth Cymru yn 65 oed neu’n hŷn na phob rhanbarth yn Lloegr ac eithrio De Orllewin Lloegr, lle roedd 22.3% o’r boblogaeth yn y grŵp hwn.
- Yn 2021, dim ond 29% o bobl 65-74 oed oedd â 4 neu 5 agwedd iach (dim smygu, pwysau iach, bwyta 5 ffrwyth neu lysieuyn, ddim yn yfed mwy na’r canllawiau, cadw’n heini), ac nid oedd gan 71% hynny.
- Yn 2021, dim ond 26% o bobl 75+ oed oedd â 4 neu 5 agwedd iach (dim smygu, pwysau iach, bwyta 5 ffrwyth neu lysieuyn, ddim yn yfed mwy na’r canllawiau, cadw’n heini), ac nid oedd gan 74% hynny.
- Yn 2021, roedd 44% o bobl 65-74 oed wedi’u cyfyngu rywfaint neu lawer gan salwch hirdymor, gyda 56% heb eu cyfyngu.
- Mae cyfraddau tlodi incwm cymharol yng Nghymru yn cynyddu gydag oedran, gydag 16% o bobl 65-69 oed a 19% o bobl 70-79 oed yn byw mewn tlodi incwm cymharol.
- Ym mis Hydref 2022, roedd 21,525 o bobl yng Nghymru dros 60 oed a oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol.
- Roedd cynnydd o 55% mewn achosion o drais yn erbyn y person gyda dioddefwyr hŷn yn ardal Dyfed Powys.

CYMRU

MYNEGAI HENEDDIO'N DDIOGEL

Mynegai i asesu lefel polisi, ymgysylltiad cyhoeddus a newidiadau yn y Senedd, a chamau eraill tuag at gyflawni heneiddio'n ddiogel ar gyfer pob person hŷn yng Nghymru.



Gwlad/ardal: **Cymru**

Blwyddyn asesu: **2021-22**
(Defnyddir data hŷn pan fo rhaid)

Ymrwymiad ac amodau ar gyfer mwy o weithredu ar heneiddio'n ddiogel ac atal/ymyrryd mewn cam-drin pobl hŷn.

CYFLWYNIAD

Crëwyd Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru i ddangos ac archwilio sut mae Cymru'n datblygu tuag at gymdeithas sy'n heneiddio'n ddiogel i bawb, ac i amlygu'r heriau y gallai pobl hŷn eu hwynebu.

Mae Hourglass yn gobeithio y bydd y Mynegai'n cyflawni'r canlynol:

• Creu adnodd sy'n darparu mewnwelediadau ar gyfer yr holl gynulleidfaoedd sy'n rhanddeiliaid. Bydd yn galluogi monitro cynnydd tuag at agenda heneiddio'n ddiogel ac yn rhoi cyfle i ddisgrifio a siapio'r heriau. Yna bydd y rhain yn dod yn dueddiadau ac yn fewnwelediadau ar gynnydd o'r fath, yn ogystal â dangosyddion tuag at greu rhwydweithiau cymorth ar gyfer dioddefwyr-goroeswyr camdriniaeth ac esgeulustod. Gellir ailedrych ar yr holl ddata, dadansoddiadau a sylwebaeth yn rheolaidd.

• Cynyddu lefelau ymwybyddiaeth ac ymgysylltu ar fater heneiddio'n ddiogel ar gyfer pob cynulleidfa – ar draws amrywiaeth o sectorau ac ymhlith dylanwadwyr craidd.

• Dechrau trafodaeth sy'n gosod heneiddio'n ddiogel yn ganolog i'r sgwrs, yn hytrach nag ar y cyrion, ac sy'n sicrhau bod heneiddio'n ddiogel yn dod yn gyffredin ym mhob polisi a strategaeth.

METHODOLEG

Gan ddefnyddio ystadegau'r cyfrifiad yn bennaf, yn ogystal â data o Arolwg Cenedlaethol Cymru a cheisiadau Rhyddid Gwybodaeth, mae Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru yn ceisio darparu taflen ddata ar gyfer Cymru, sy'n canolbwyntio ar bum prif categori, yn debyg i Ogledd Iwerddon.

- Poblogaeth
- Iechyd
- Economeg
- Troseddau
- Ynysigrwydd ac Iechyd Meddwl

Mae'r categori **Poblogaeth** yn mesur ac yn dadansoddi proffil poblogaeth dros 65 oed 2021 (y boblogaeth i gyd, y boblogaeth hŷn – dros 65), yn ogystal â hyn, mae'n archwilio proffiliau perthynas oedolion hŷn ledled Cymru.

Mae'r categori **Iechyd** yn mesur ac yn dadansoddi proffiliau iechyd pobl dros 65 oed yng Nghymru, gan edrych ar nifer o fesuryddion, yn ymwneud yn bennaf â mynediad at iechyd a ffyrdd iach o fyw.

Mae'r categori **Economeg** yn mesur ac yn dadansoddi proffiliau economaidd pobl dros 65 oed yng Nghymru, yn benodol o gwmpas amddifadedd economaidd/defnydd o gredyd cynhwysol, mathau o dai a deiliadaeth, a nifer y bobl dros 65 oed sy'n economaidd weithgar.

Mae'r categori **Troseddau** yn mesur ac yn dadansoddi'r data mwyaf diweddar yng Nghymru o ran nifer y troseddau yn y categorïau canlynol lle roedd y dioddefwr wedi'i nodi fel rhywun dros 60 oed.

- Trais yn Erbyn y Person
- Byrgleriaeth
- Dwyn Cerbydau
- Difrod Troseddol
- Troseddau Eraill.

Mae hefyd yn archwilio teimlo'n ddiogel yn y cartref ac yn yr ardal leol, gan gymharu'r data mwyaf diweddar â'r data mwyaf diweddar ond un oedd ar gael.

Yn olaf, mae'r categori **Ynysigrwydd ac Iechyd Meddwl** yn mesur ac yn dadansoddi'r data diweddaraf o broffiliau ynysu pobl dros 65 oed, gan ddefnyddio'n benodol nifer y bobl dros 65 oed sy'n byw ar eu pennau eu hunain, a lefelau hunangred.

DATA

Gwnaed ymdrech i sicrhau bod Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru yn defnyddio'r data mwyaf cyfredol ac eang sydd ar gael er mwyn gwarantu'r mesuriad mwyaf cynhwysfawr a chywir o heneiddio'n ddiogel ledled Cymru.

Yn anffodus, mae'r mynegai hwn yn cynnwys cwmpas llai na Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Gogledd Iwerddon, sy'n ei rhagflaenu. Er bod gan Gymru lu o ddata sy'n canolbwyntio ar amrywiaeth o bynciau sy'n ymwneud â heneiddio'n ddiogel ac oedran, yn gyffredinol nid yw ond ar gael ar lefel Cymru gyfan, yn hytrach nag yn ôl ffocws ardaloedd cynghorau fel oedd ar gael yng Ngogledd Iwerddon.

Mae data'r heddlu'n seiliedig ar bedwar cwnstabliaeth, felly mae'n cynnig safbwynt mwy manwl, ond mae data coll yn hwnnw hefyd. Er bod data demograffeg poblogaeth ac oedran ar gael o safbwynt ardal cynghorau/awdurdodau lleol, rydyn ni wedi penderfynu peidio â defnyddio hwn er mwyn cadw'r Mynegai mor gyfartal â phosib. Yn ogystal â hyn, dim ond yn y blynyddoedd diwethaf mae llawer o ffynonellau data Cymru wedi cael eu dadansoddi yn ôl oedran, ac nid yw llawer wedi'u diweddaru yn dilyn pandemig Covid-19, ac yn anffodus mae hyn yn golygu nad yw'r data mwyaf cyfredol ar gael mewn llawer o achosion.

Mewn rhai achosion, mae data cyfrifiad 2021 wedi cael ei safoni o ran oedran, ac yn anffodus nid oes modd cael mynediad at wahaniaethau allweddol rhwng grwpiau oedran. Bydd amrywiadau mewn cwestiynau a setiau data hefyd yn golygu nad yw Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru yn cyfateb yn union â Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Gogledd Iwerddon yn y cwestiynau penodol â holwyd. Oherwydd y problemau'n ymwneud â data, bydd Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru yn canolbwyntio ar lefel cenedlaethol ac ardaloedd cwnstabliaethau yn unig, yn hytrach nag ar lefel ardaloedd cynghorau lleol, fel yng Ngogledd Iwerddon.

Anfonwyd ceisiadau rhyddid gwybodaeth i bob heddlu *a chwnstabliaeth yng Nghymru, gyda'r amlinelliad sylfaenol fel a ganlyn:*

"Mewn perthynas â blynyddoedd Ebrill 2020-Mawrth 2021 ac Ebrill 2021- Mawrth 2022, gofynnwn am y wybodaeth ganlynol,

Nifer y troseddau trais yn erbyn y person a gofnodwyd gan [enw'r heddlu] a oedd yn cynnwys dioddefwyr yn y categori oedran 65-74 oed a 75+ oed.

Dadansoddiad ar sail rhywedd o'r dioddefwyr a nodwyd uchod.

Dadansoddiad o'r berthynas rhwng y dioddefwr a'r drwgdybiedig ar gyfer pob dioddefwr a nodwyd uchod."

Er mwyn cael cymaint o fewnwelediad â phosib i'r data sydd ar gael ag y gallwn ni – rydyn ni'n bwriadu cymharu'r data mwyaf cyfredol gyda set ddata flaenorol. Yn y rhan fwyaf o achosion, rydyn ni wedi ymdrechu i sicrhau mai'r set ddata gymharol hon yw'r set ddata fwyaf cyfredol ond un – ond fel a nodwyd uchod, gyda'r dadansoddiad yn ôl grwpiau oedran ond yn digwydd yn ddiweddar, nid yw hyn bob amser yn bosib.

Yn debyg i Ogledd Iwerddon, daethpwyd ar draws problemau yn ymwneud â data ar sail oedran hefyd. Mae hyn am sawl rheswm. Rydyn ni'n gwybod bod pobl hŷn yn wynebu risgiau sylweddol o niwed a chamdriniaeth wrth law y rhai sydd mewn safle o ymddiriedaeth. Mae camdriniaeth pobl hŷn yn gofyn am ymatebion polisi arbenigol, gan fod pobl hŷn yn wahanol i'r boblogaeth gyffredinol o ddioddefwyr camdriniaeth ryngbersonol.

Mae gwahanol nodweddion perthynas a demograffeg yn gysylltiedig â dioddefwyr a chyflawnwyr. Serch hynny, mae diffyg data argyhoeddiadol i gyfleu'r profiad o gam-

drin yn ddiweddarach mewn bywyd yn y Deyrnas Unedig. Mae hyn yn achosi problem wrth geisio datblygu polisïau effeithiol ar sail tystiolaeth a monitro cynnydd ar y mater.

Yn y Deyrnas Unedig ac yn rhyngwladol, mae pobl hŷn yn cael eu heithrio o setiau data. Nododd Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol y Cenhedloedd Unedig fod systemau data yn gadael pobl hŷn ar ôl. Yn gyffredinol, mae capiau oedran mewn casglu data a'r diffyg dadgyfuno rhwng grwpiau hŷn yn broblemau allweddol.

O ran yr ail fater, roedd yr adroddiad yn argymell 'y gellir dadgyfuno ymchwil a data ystadegol ar heneiddio i garfannau llai fesul pum mlynedd[1]. O ran data ar drais a chamdriniaeth, nododd yr adroddiad ddiffyg byd-eang, ac yn y gwledydd a oedd yn cael eu cefnogi i fesur trais ar sail rhywedd[2], nid oedd canllawiau o'r fath yn bodoli ar gyfer trais a chamdriniaeth yn ddiweddarach mewn bywyd.

DEDDFWRIAETH, CANLLAWIAU AC AMDDIFFYNIADAU PRESENNOL SY'N GYSYLLTIEDIG Â HENEIDDIO'N DDIOGEL YNG NGHYMRU

Gosododd y Ddeddf Cam-drin Domestig 2021 ddiffiniad statudol o gam-drin yng nghyfraith y Deyrnas Unedig am y tro cyntaf.

Mae deddfwriaeth berthnasol arall yng Nghymru a Lloegr, nad yw'n benodol i gam-drin ac esgeuluso pobl hŷn, sef Deddf Galluedd Meddyliol 2005 (mae adran 44 yn berthnasol i gam-drin pobl â chapasiti meddwl is, yn ogystal â materion penodol o ataliaeth gorfforol), a Deddf Iechyd Meddwl 1983[3] (mae adran 127 yn berthnasol i gam-drin neu esgeuluso cleifion mewn ysbyty iechyd meddwl).

Mae Gwasanaeth Erlyn y Goron (Cymru a Lloegr) yn diffinio trosedd yn erbyn person hŷn fel 'Pan fo'r dioddefwr yn 65 oed neu'n hŷn, mae unrhyw drosedd y mae'r dioddefwr neu unrhyw berson arall yn ystyried ei bod wedi cael ei chyflawni oherwydd natur fregus y dioddefwr yn gysylltiedig ag oedran neu'r canfyddiad o natur fregus y dioddefwr yn gysylltiedig ag oedran'.

Mae darnau amrywiol o'r Cod Ymarfer ar gyfer Dioddefwyr Troseddau gan Wasanaeth Erlyn y Goron, sy'n helpu i bennu pa droseddau honedig y dylid eu herlyn, yn datgan, ymhlith ffactorau pennu eraill "Mae'n fwy tebygol y bydd angen erlyn os caiff y trosedd ei gymell gan unrhyw ffurf ar ragfarn, gan gynnwys yn erbyn oedran y dioddefwr, neu os gwnaeth y drwgdybiedig dargedu neu gamfanteisio ar y dioddefwr, neu ddangos casineb tuag at y dioddefwr, yn seiliedig ar eu hoedran."

Mae ffactorau eraill a grybwyllwyd gan God Ymarfer Gwasanaeth Erlyn y Goron sy'n cyfeirio at debygolrwydd uwch o erlyniad, sy'n uniongyrchol berthnasol i gam-drin pobl hŷn, yn cynnwys y drwgdybiedig yn ystyried bod y dioddefwr yn fregus, a bod y drwgdybiedig mewn sefyllfa o awdurdod neu ymddiriedaeth mewn perthynas â'r dioddefwr[4].

Mae Gwasanaeth Erlyn y Goron yn nodi 'Nid oes troseddau penodol yn berthnasol i bobl hŷn yn unig, heblaw am yn yr amgylchiadau hynny a nodwyd yn Neddf Galluedd Meddyliol 2005, Deddf Iechyd Meddwl 1983, a Deddf Cyfiawnder Troseddol a'r Llysoedd 2015. Serch hynny, defnyddir y term cam-drin i ddisgrifio ystod eang o ymddygiadau, y mae llawer ohonynt yn droseddau.' Mae hefyd yn nodi hyd yn oed lle nad oes sail ar gyfer erlyniad troseddol, mae'n bosib y bydd angen cymryd camau eraill er mwyn dal camdriniwr pobl hŷn honedig i gyfrif, gan gynnwys eu hatgyfeirio am ymchwiliad gan y corff rheoleiddio perthnasol.

Mae enghreifftiau o'r rhain yn cynnwys y Comisiwn Ansawdd Gofal, Arolygiaeth Gofal Cymru, y GIG, Awdurdodau Lleol, a'r Weithrediaeth Iechyd a Diogelwch.

Yn 2014, cyflwynodd y Cynulliad Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ('Deddf 2014'), a ddilynwyd gan Ddeddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 ('Deddf 2015').

Mae'r ddwy ddeddf yn berthnasol i Gymru'n unig, ac yn cydnabod yr angen i amddiffyn a hyrwyddo hawliau pobl hŷn. Mae Deddf 2014 yn rhoi pwerau i adolygu'r ffordd mae awdurdodau lleol yn cyflawni eu swyddogaethau gwasanaethau cymdeithasol.

Mae Deddf 2015 yn ei gwneud yn ofynnol bod gweinidogion Cymru yn paratoi ac yn cyhoeddi Strategaeth Genedlaethol mewn perthynas â'r materion hyn, ac yn penodi Cynghorydd Cenedlaethol ar gyfer Trais yn erbyn Menywod a ffurfiau eraill o Drais ar sail Rhywedd, Camdriniaeth Ddomestig a Thrais Rhywiol. Mae hefyd yn ei gwneud yn ofynnol bod awdurdodau lleol yn paratoi ac yn cyhoeddi strategaethau i gyfrannu at gyflawni diben y Ddeddf[5].

Yng Nghymru, mae deddfwriaeth i amddiffyn pobl hŷn mewn lleoliadau gofal rhag camdriniaeth ac esgeulustod yn dod o dan gwmpas Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) i raddau helaeth. AGC yw'r rheoleiddiwr annibynnol ar

gyfer gofal cymdeithasol a gofal plant yng Nghymru. Mae’n cofrestru, yn arolygu ac yn gweithredu i wella ansawdd a diogelwch gwasanaethau ar gyfer llesiant pobl yng Nghymru. Ymhlith gwasanaethau eraill, mae AGC yn gyfrifol am reoleiddio ac arolygu cartrefi gofal.

Mae AGC yn cyflawni ei swyddogaethau o dan y ddeddfwriaeth ganlynol:

- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 ('Deddf 2016') sy'n disodli'r pwerau o dan Ddeddf 2000
- Deddf Safonau Gofal 2000 (yn amodol ar ailgofrestru pob darparwr gofal cymdeithasol a reoleiddir o dan Ddeddf 2016 o 2 Ebrill 2018 ymlaen).

Y Comisiynydd Pobl Hŷn

Yn debyg i Ogledd Iwerddon, mae gan Gymru Gomisiynydd Pobl Hŷn. Mae rôl a phwerau statudol y Comisiynydd wedi’u diffinio gan Ddeddf Comisiynydd Pobl Hŷn (Cymru) 2006 a rheoliadau cysylltiedig.

- Mae pobl hŷn yng Nghymru yn cael gwybod am fodolaeth a swyddogaethau swyddfa’r Comisiynydd.
- Mae pobl hŷn yng Nghymru yn cael gwybod am leoliad swyddfa neu swyddfeydd y Comisiynydd a’r ffyrdd y gallant gyfathrebu â’r Comisiynydd a’i staff.
- Anogir pobl hŷn i gyfathrebu â'r Comisiynydd a'i staff.
- Ceisir barn pobl hŷn ar sut dylai’r Comisiynydd arfer ei swyddogaethau ac ar gynnwys rhaglen waith flynyddol y Comisiynydd.
- Mae'r Comisiynydd a'i staff yn sicrhau eu bod ar gael i bobl hŷn o'r fath yn ardal y person hŷn.

Trosolwg o'r ffactorau allweddol sy'n effeithio ar Heneiddio'n Ddiogel yng Nghymru

Cymru

Cyfanswm y Boblogaeth (2021)
3,107,500

Poblogaeth Hŷn (2021) Dros 65 oed
662,000

Nifer y bobl hŷn sy'n byw ar eu pennau eu hunain. (2021)
236,000

Disgwyliad Oes

Dynion - 78.7 oed

Menywod - 82.4 oed

Byw â Chlefydau Henaint

(Pob Oedran) 2020/21

Dementia
14,728

Osteoporosis
7,366

Nifer y bobl hŷn sy'n byw mewn sefydliadau cymunedol/sefydliadol (2011)

4.3%

Lefelau Hunangred Isel

(65+) (2011)

20.8%

Cyflyrau Hirdymor

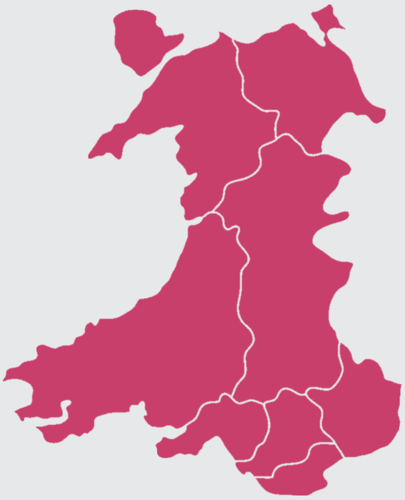
(65+) (2011)

Anhawster symudedd neu ddeheurwydd
102,612

Poen neu anghysur hirdymor
73,874

Afiechyd Cronig
57,464

CYMRU - MYNEGAI TWF Y BOBLOGAETH



MYNEGAI TWF Y BOBLOGAETH

Fel pob gwlad ym Mhrydain, mae'r dadansoddiad allweddol o ddata poblogaeth Cymru yn ymwneud â phobl hŷn yn awgrymu cymdeithas sy'n gynyddol heneiddio yn gyflym yng Nghymru.

Yn 2021, poblogaeth preswylwyr Cymru oedd 3,107,500 (5.2% o boblogaeth gyfan Cymru a Lloegr), mae hwn yn gynnydd o 1.4% (44,000) ers 2011 pan oedd 3,063,456 o bobl yng Nghymru. Mae 866,006 o bobl dros 60 oed yn byw yng Nghymru ar hyn o bryd, tra bod 662,000 dros 65 oed (21% o'r boblogaeth).

Amcangyfrifir y bydd y nifer dros 60 oed yn cynyddu i 956,000 (30% o'r boblogaeth) erbyn 2026, ac i 1,015,000 (31% o'r boblogaeth) erbyn 2031. Mae dros un rhan o bump (21.3%) o boblogaeth Cymru yn 2021 (662,000) yn 65 oed neu'n hŷn, i fyny o 18.4% (562,544) yn 2011.

Mae maint y boblogaeth 90 oed neu'n hŷn (29,700/1.0%) wedi cynyddu ers 2011, pan oedd 25,200 (0.8%) yn 90 oed neu'n hŷn. Amcangyfrifir y bydd y nifer dros 75 oed yng Nghymru yn cynyddu i 361,000 (11.2% o'r boblogaeth) yn 2026, ac i 384,000 (11.8% o'r boblogaeth) erbyn 2031.

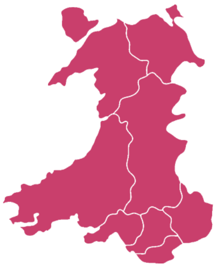
Yn 2021, roedd canran fwy o boblogaeth Cymru yn 65 oed neu'n hŷn na phob rhanbarth yn Lloegr ac eithrio De Orllewin Lloegr, lle roedd 22.3% o'r boblogaeth yn y grŵp hwn. Yr ardaloedd oedd â'r canrannau uchaf o bobl 65 oed a hŷn oedd Powys (27.8%), Conwy (27.4%) ac Ynys Môn (26.4%). Wrth edrych ar statws priodasol pobl dros 65 oed, yn 2018-20 (y set ddata oedran benodol ddiweddaraf sydd ar gael), roedd 389,200 o bobl dros 65 oed yn briod/mewn partneriaeth sifil, roedd 31,400 dros 65 yn sengl, 146,000 yn weddw, a 75,700 wedi ysgaru/gwahanu.

O gymharu â'r set ddata oedran benodol ddiweddaraf sydd ar gael (2017-19), lle roedd 382,600 o bobl dros 65 oed yn briod/mewn partneriaeth sifil, 29,900 yn sengl, 144,200 yn weddw, a 74,500 wedi ysgaru/gwahanu.

CYMRU - MYNEGAI TWF Y BOBLOGAETH

Trosolwg o'r ffactorau allweddol sy'n effeithio ar Heneiddio'n Ddiogel yng Nghymru.

Cymru



Cyfanswm y Boblogaeth (2021)
3,107,500

Poblogaeth Hŷn (2021) Dros 65 oed
662,000

Nifer y bobl hŷn sy'n byw ar eu pennau eu hunain (2021)

236,000

Statws Priodasol

(2018-2020) 65+

Priod/Partneriaeth sifil
389,200

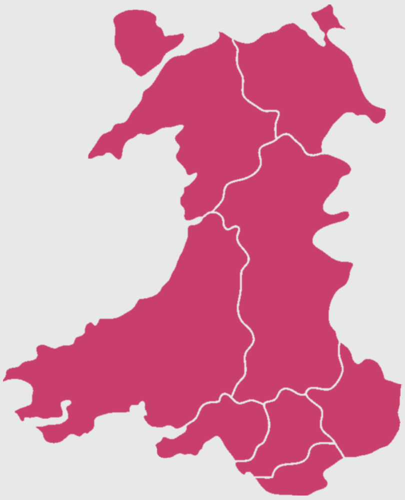
Sengl
31,400

Gweddw
142,600

Wedi ysgaru neu wahanu
75,700

Poblogaeth Cymru – Data Cymharu (2011 - 2019)	
Cyfanswm y Boblogaeth (2011)	3,063,456
Poblogaeth Hŷn (2011) Dros 65 oed %	18.4%
Poblogaeth Hŷn (2011) Dros 65 oed	563,000
Statws Priodasol (2017-2019) 65+ Priod/Partneriaeth Sifil	382,600
Statws Priodasol (2017-2019) 65+ Sengl	29,900
Statws Priodasol (2017-2019) 65+ Gweddw	144,200
Statws Priodasol (2017-2019) 65+ Wedi ysgaru/Gwahanu	74,500

IECHYD POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)



MYNEGAI IECHYD Y BOBLOGAETH

Looking at older peoples' health in Wales in 2021-22, we can see a range of different issues which are likely to impact on safer ageing.

Gan ddefnyddio data o Arolwg Cenedlaethol Cymru, mae Hourglass yn dewis ystod eang o gwestiynau i daflu goleuni ar anawsterau iechyd ac argaeledd gwasanaethau iechyd i bobl dros 65 oed yng Nghymru.

Wrth gyfleu argaeledd gwasanaethau iechyd a phryderon iechyd cyffredinol pobl hŷn, roedd cyfran fawr o'r rhai a holwyd wedi gweld meddyg teulu yn y 12 mis diwethaf, sef 58% o bobl 65-74 oed a 63% o bobl 75+ oed yn 2021-22.

O edrych ar y data cymharu o 2020-21, gallwn weld gostyngiad o 13.4% ar gyfer pobl 65-74 oed rhwng 2020-21 a 2021-22 (dywedodd 67% eu bod wedi gweld meddyg teulu yn y 12 mis diwethaf yn 2020-21), a gostyngiad o 12.5% yn y bobl dros 75 oed (dywedodd 72% eu bod wedi gweld meddyg teulu yn ystod y 12 mis diwethaf yn 2020-21).

Gellid cwestiynu a yw hyn yn ymwneud â Covid, a bod yr ymatebwyr naill ai'n cyfrif gweld unrhyw weithiwr proffesiynol iechyd fel gweld eu meddyg teulu yn 2020-21 (gweld staff brechu ac ati), neu fod ymatebwyr yn gweld eu meddyg teulu yn amlach yn 2020-21 oherwydd perygl Covid i iechyd pobl hŷn.

Yn yr un modd, archwilion ni nifer y bobl hŷn a ddywedodd eu bod wedi cael apwyntiad ysbyty yn y 12 mis diwethaf. Roedd yr atebion do/naddo yn llawer agosach yn yr achos hwn, gyda 59% o'r rhai rhwng 65-74 oed yn nodi nad oedden nhw wedi cael apwyntiad ysbyty yn ystod y 12 mis diwethaf, a 50% o'r bobl dros 75 oed.

Yn anffodus, nid oedd data cymharu ar gael ar gyfer hyn – ac felly mae'n anodd pennu a yw hyn yn cyd-fynd â phoblogaeth gyffredinol iachach o bobl dros 65 oed, neu a yw'n arwydd o anawsterau yn y GIG gyda diffyg argaeledd apwyntiadau ysbyty.

Adeg eu geni, mae disgwyliad oes dynion yng Nghymru ar gyfartaledd yn 78.3 mlwydd oed, ond dim ond 61.4 oed yw'r disgwyliad oes iach (sef nifer y blynyddoedd ar

IECHYD POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)

gyfartaledd y mae pobl yn byw mewn iechyd cyffredinol dda), sy'n wahaniaeth o bron i 17 mlynedd.

Mae disgwyliad oes menywod yng Nghymru yn 82.3 mlwydd oed, tra bod y disgwyliad oes iach yn 62 oed, gwahaniaeth o dros 20 mlynedd.

O edrych ar gyfyngiadau iechyd cyffredinol ac iechyd ehangach pobl dros 65 oed yng Nghymru yn 2021-22 ac yn y blynyddoedd blaenorol – nododd 60% o ymatebwyr 65-74 oed eu bod yn teimlo bod ganddynt naill ai iechyd cyffredinol "da iawn" neu "dda" (23% a 37% yn y drefn honno), gyda dim ond ychydig dros 10% (10.3%) yn nodi "gwael" neu "wael iawn".Yn achos pobl dros 75 oed, nododd ychydig yn llai (57%) eu bod yn teimlo bod ganddynt iechyd cyffredinol "da iawn" neu "dda" (19% a 38% yn y drefn honno), a nododd ychydig yn fwy (11%) "gwael" neu "wael iawn".

Mae'r data cymharu ar gyfer 2020-21 yn awgrymu bod mwy o ymatebwyr 65-74 oed yn ystod pandemig Covid yn teimlo bod ganddyn nhw iechyd cyffredinol "da iawn" neu "dda" na'r rhai a ofynnwyd yn 2021-22, gyda 70% yn nodi "da iawn" neu "dda", a nododd llai iechyd cyffredinol "gwael" neu "wael iawn" hefyd, ar ddim ond 7%.

Mae newidiadau tebyg i'w gweld gyda'r rhai dros 75 oed, gyda 61% yn nodi iechyd cyffredinol "da iawn" neu "dda" (22% a 39% yn y drefn honno) a dim ond 9% yn nodi iechyd cyffredinol "gwael" neu "wael iawn". Mae'n syndod felly bod llai o bobl hŷn yn 2021-22 yn teimlo bod ganddynt iechyd cyffredinol da nag oedd yn teimlo hynny yn ystod pandemig Covid-19.

Yn ogystal â "iechyd cyffredinol", archwilion ni nifer yr ymatebwyr a nododd fod ganddyn nhw ymddygiadau ffordd o fyw iach, hynny yw "Pobl sydd â 4 neu 5 agwedd ffordd o fyw iach (dim smygu, pwysau iach, bwyta 5 ffrwyth neu lysieuyn, ddim yn yfed mwy na'r canllawiau, cadw'n heini) – dangosodd hyn ddarlun llawer mwy pryderus ynghylch iechyd cyffredinol ehangach pobl hŷn. Yn 2021, dim ond 29% o bobl 65-75 oed a nododd fod ganddynt 4 neu 5 o'r ymddygiadau ffordd iach o fyw hyn, a dim ond 26% o bobl dros 75 oed a nododd hynny.

Er bod hyn yn bryderus, mae'r ffigurau hyn yn dangos cynnydd ers pandemig Covid yn 2020-21, pan mai dim ond 22% o ymatebwyr 65-74 oed a 20% o ymatebwyr 75% nododd fod ganddynt 4 neu 5 ymddygiadau ffordd o fyw iach.

IECHYD POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)

Trosolwg o'r ffactorau allweddol sy'n effeithio ar Iechyd yng Nghymru.

Wedi gweld meddyg teulu yn y 12 mis diwethaf 2021/22

65-74oed
Ie-58% - Na-42%

75+
Ie-63% - Na-37%

Pobl â 4 neu 5 ymddygiad ffordd o fyw iach*2021/22

65-74yroed
Ie-29% - Na-71%

75+
Ie-26% - Na-74%

Has a limiting long-standing illness, disability or infirmity 2021/22

65-74oed
Ie-77% - Na-23%

75+
Ie-69% - Na-31%

Apwyntiad ysbyty yn y 12 mis diwethaf? 2021/22

65-74oed
Ie-41% - Na-59%

75+
Ie-50% - Na-50%

Wedi'u cyfyngu gan salwch hirsefydlog 2021/22

65-74oed
Ie-56% - Na-44%

75+
Ie-46% - Na-54%

Wedi'u cyfyngu llawer gan salwch hirsefydlog 2021/22

65-74oed
Y-77% - N-23%

75+
Y-69% - N-31%

Iechyd Cyffredinol 65-74 oed 2021/22

Da iawn	Da	Gweddol	Gwael	Gwael iawn
23%	37%	26%	8%	2.3%

Iechyd Cyffredinol 75+ oed 2021/22

Da iawn	Da	Gweddol	Gwael	Gwael iawn
19%	38%	31%	9%	2%

Cymryd rhan mewn chwaraeon neu ymarfer corff 2021/22

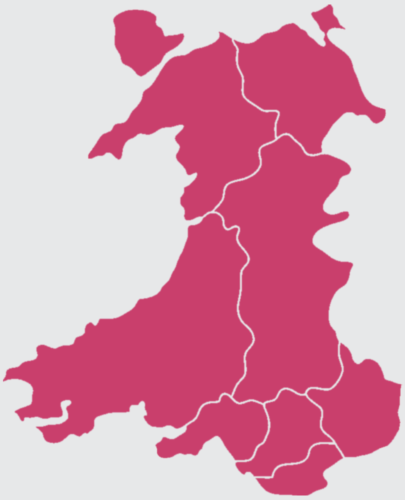
65-74oed
Ie-41% - Na-59%

75+
Ie-17% - Na-83%

IECHYD POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA CYMHARU

Iechyd Pobl Hŷn yng Nghymru – Data Cymharu (2011 - 2019)		
Wedi gweld meddyg teulu yn y 12 mis diwethaf	**65-74**	**75+**
Oes	67%	72%
Nac oes	33%	28%
Pobl â 4 neu 5 ymddygiad ffordd o fyw iach*	**65-74**	**75+**
Oes	22%	20%
Nac oes	78%	80%
Iechyd Cyffredinol	**65-74**	**75+**
Da iawn	29%	22%
Da	41%	39%
Gweddol	23%	23%
Gwael	6%	7%
Gwael iawn	1%	2%

YNYSIGRWYDD AC IECHYD MEDDWL POBL HŶN YNG NGHYMRU – (2021 - 2022)



MYNEGAI YNYSIGRWYDD AC IECHYD MEDDWL

Mae AgeUK yn nodi bod 1.4 miliwn o bobl hŷn (dros 50 oed) yng ngwledydd Prydain yn aml yn unig[6]. Mae astudiaethau eraill yn nodi mynychder unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol uchel ymhlith pobl hŷn.

Mae oddeutu 50% o bobl dros 60 oed mewn perygl o ynysigrwydd cymdeithasol, a bydd un rhan o dair yn profi rhyw lefel o unigrwydd yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae hefyd wedi'i nodi bod ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd yn cynyddu'r risg o iechyd corfforol a meddyliol gwael.

Mae ynysigrwydd cymdeithasol wedi'i gysylltu â chynnydd o 32% yn y risg o gael strôc, cynnydd o 29% mewn clefyd coronaidd y galon, a chynnydd o 50% yn y risg o ddatblygu dementia, tra bod gweithrediad is y system imiwnedd, gorbryder, a risg uwch o glefyd Alzheimer hefyd yn gallu deillio o unigrwydd mewn henaint[7].

Wrth edrych ar ffactorau risg, mae ynysigrwydd cymdeithasol a diffyg ymgysylltiad cymdeithasol yn ffactor risg allweddol i ddioddefwyr gwrywaidd hŷn. Mae dioddefwyr-goroeswyr gwrywaidd yn llai tebygol o gael cymorth cymdeithasol gan rwydweithiau anffurfiol na menywod, ac maen nhw'n bennaf yn canolbwyntio ar eu partneriaid neu briod.

Yn gyffredinol, mae'n ymddangos bod dynion yn dangos lefel is o ymgysylltiad cymdeithasol, oherwydd eu dibyniaeth yn aml ar eu partner/priod am gymorth cymdeithasol, ac o ganlyniad i hynny maen nhw'n cymryd llai o ran mewn gweithgareddau cymdeithasol. Gallai'r ddibyniaeth ar eu priod olygu bod dioddefwyr-goroeswyr gwrywaidd yn gyffredinol yn profi diffyg unrhyw fath o "ddihangfa" neu ffrindiau a theulu arall i ymddiried ynddyn nhw.

Wrth edrych ar ystod o gwestiynau o Arolwg Cenedlaethol Cymru sy'n canolbwyntio ar sut mae pobl yn teimlo, mae'n gadarnhaol gweld nad yw'r rhan fwyaf o ymatebwyr hŷn yn gymdeithasol unig nac yn emosiynol unig, na chwaith yn teimlo wedi'u diystyru yn aml neu'n dioddef ymdeimlad cyffredinol o wacter.

ISOLATION AND MENTAL HEALTH OF OLDER PEOPLE IN WALES – (2021 - 2022)

Wrth edrych ar unigrwydd emosiynol neu gymdeithasol i ddechrau – gallwn weld yn 2021-22 mai dim ond 15% o bobl 65-74 oed a 16% o bobl dros 75 oed oedd yn ystyried eu bod nhw'n emosiynol unig. Yn yr un modd, dim ond 24% o bobl 65-74 oed oedd yn ystyried eu hunain yn gymdeithasol unig (er bod hynny'n cynrychioli cyfran gymharol fawr), er syndod, mae hyn yn gostwng i 19% ar gyfer pobl dros 75 oed.

Wrth edrych ar unigrwydd emosiynol a chymdeithasol o safbwynt cymharol gan ddefnyddio data – gallwn weld union yr un canlyniadau o set ddata 2019-20 ar gyfer pobl 65-74 oed a phobl 75+ oed mewn perthynas ag unigrwydd emosiynol.

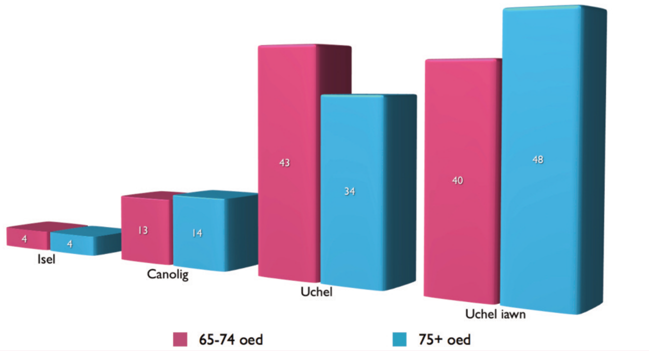
Yn achos unigrwydd cymdeithasol (set ddata 2017-18), roedd 23% o bobl 65-74 oed ac 16% o bobl dros 75 oed yn ystyried eu hunain yn gymdeithasol unig – felly mae cynnydd o 4.3% mewn unigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl 65-74 oed a chynnydd o 18.75% mewn unigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl dros 75 oed ers 2017-18.

Wrth edrych ar deimladau o ddiystyru a theimlad cyffredinol o wacter ymhlith pobl hŷn yng Nghymru, unwaith eto, gallwn weld nad yw'r rhan helaeth o bobl hŷn yn teimlo hyn, gyda dim ond 9% o bobl 65-74 oed ac 11% o pobl dros 75 oed yn nodi "ydw" i "rwy'n teimlo gwacter yn gyffredinol" yn 2021-22. Yn yr un modd, dim ond 4% o bobl 65-74 oed a thros 75 oed a nododd eu bod "yn aml yn teimlo wedi'u diystyru". O gymharu, wrth edrych ar ddata 2020-21, nododd 10% o bobl 65-74 oed ac 13% o bobl dros 75 oed eu bod yn "teimlo gwacter yn gyffredinol" – ac felly gallwn weld gostyngiad o 10% yn y teimlad cyffredinol o wacter ar gyfer pobl 65-74 oed, a gostyngiad o 15% ar gyfer pobl dros 75 oed. Roedd data 2020/21 ar gyfer "yn aml yn teimlo wedi'u diystyru" yn dangos yr un peth â 2021/22 – 4% ar gyfer pobl 65-74 oed a thros 75 oed.

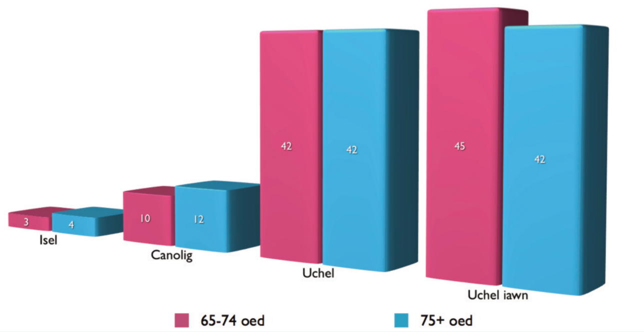
YNYSIGRWYDD AC IECHYD MEDDWL POBL HŶN YNG NGHYMRU – (2021 - 2022)

Trosolwg o'r ffactorau allweddol sy'n effeithio ar Ynysigrwydd ac Iechyd Meddwl yng Nghymru.

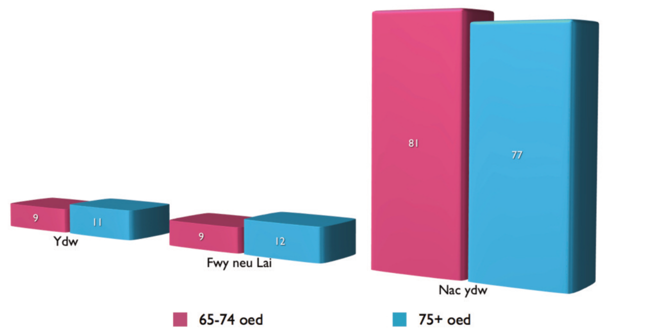
Boddhad Cyffredinol â Bywyd (%)



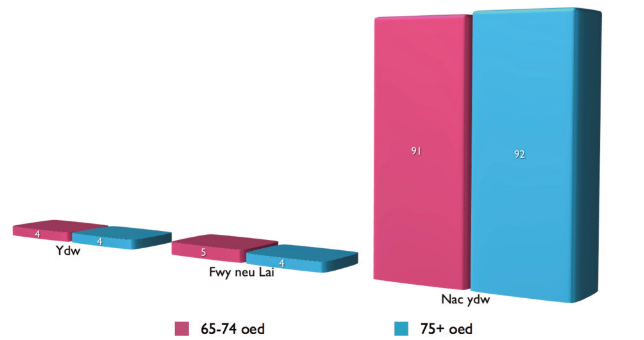
Teimlad cyffredinol bod pethau sy'n cael eu gwneud mewn bywyd werth chweil (%)



Teimlo gwacter yn gyffredinol (%)



Yn aml yn teimlo wedi'u diystyru (%)



Unigrwydd Emosiynol
65-74 oed 2021/22

65-74oed

Ie-15% - Na-85%

75+

Ie-16% - Na-84%

Unigrwydd Cymdeithasol
65-74 oed 2021/22

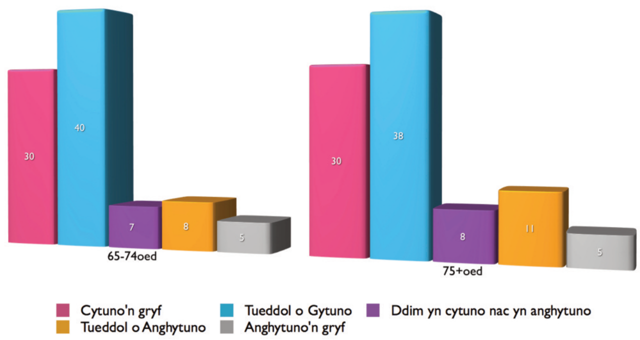
65-74oed

Ie-24% - Na-76%

75+

Ie-81% - Na-19%

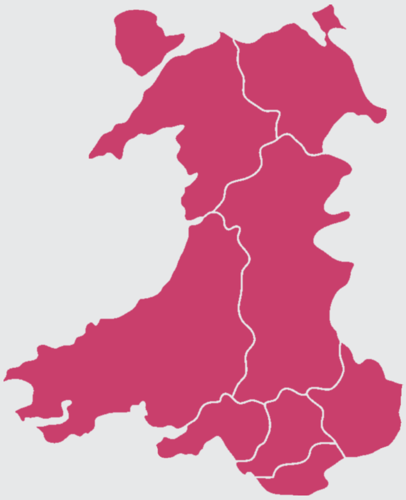
Rwy'n gallu gwneud y pethau sy'n bwysig i mi (%



YNYSIGRWYDD AC IECHYD MEDDWL POBL HŶN YNG NGHYMRU

Ynysigrwydd ac Iechyd Meddwl Pobl Hŷn Yng Nghymru – (2011 - 2019)		
Teimlo gwacter yn gyffredinol	**65-74**	**75+**
Ydw	10%	13%
Fwy neu Lai	11%	12%
Nac ydw	79%	75%
Yn aml yn teimlo wedi'u diystyru	**65-74**	**75+**
Ydw	4%	4%
Fwy neu Lai	5%	5%
Nac ydw	91%	91%
Unigrwydd Emosiynol	**65-74**	**75+**
Ddim yn emosiynol unig	85%	84%
Emosiynol unig	15%	16%
Unigrwydd Cymdeithasol	**65-74**	**75+**
Ddim yn emosiynol unig	77%	84%
Emosiynol unig	23%	16%

ECONOMEG POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)



MYNEGAI ECONOMEG

Yn ystod yr argyfwng costau byw, mae'n berthnasol archwilio sefyllfa economaidd pobl dros 65 oed yng Nghymru.

Diffiniad yr argyfwng costau byw yw "cwymp mewn incwm gwario (wedi'i addasu ar gyfer chwyddiant ac ar ôl trethi a budd-daliadau) y mae'r Deyrnas Unedig wedi bod yn ei brofi ers diwedd 2021".

Gellir rhannu'r argyfwng economaidd yn bedwar canlyniad canolog: tlodi bwyd; cynnydd mewn costau bwyd; prisiau trydan, olew a nwy cynyddol, a chostau teithio cynyddol. Mae gan bob ffrwd o'r argyfwng economaidd oblygiadau pryderus ar iechyd, llesiant, ansawdd bywyd, a risg trais a cham-drin ein cenedlaethau hŷn.

Gall profiadau o dlodi ac amddifadedd drwy fywyd effeithio ar ddiogelwch economaidd ac ariannol mewn henaint, a gall arwain at beri i oedolion hŷn orfod gweithio'n hirach mewn bywyd i ddod â dau ben llinyn ynghyd, gan ddangos cysylltiad rhwng amddifadedd economaidd a gweithgarwch economaidd mewn bywyd hŷn.

Gall anfanteision economaidd-gymdeithasol hefyd arwain at oedolion hŷn yn dioddef mwy o unigrwydd, straen, iselder a gorbryder – yn ogystal â bod yn ffactor risg posib ar gyfer camdriniaeth wrth law eraill. Mewn sawl ystyr, gellir ystyried tlodi fel math o drais strwythurol, gan ei fod yn effeithio ar ansawdd bywyd unigolyn a'u cyfranogiad mewn bywyd bob dydd, drwy gyfyngu mynediad at swyddi, tai, gofal iechyd, addysg, a systemau cyfiawnder ac yn peryglu eu llesiant corfforol a meddyliol a'u hawliau dynol.

Mae problemau economaidd-gymdeithasol ac anghydraddoldeb yn creu nifer o rwystrau croestoriadol ychwanegol i bobl hŷn, a gall greu cylch o anfanteision niferus – drwy erlid a rhoi pobl fregus mewn perygl o fathau eraill o gamdriniaeth a thrais.

Wrth edrych ar ddata 2021-22, archwiliodd Hourglass nifer o lwybrau, gan gynnwys gweithgarwch economaidd/cyfraddau cyflogaeth, deiliadaeth tŷ, defnydd banc bwyd, a defnydd o gredyd cynhwysol.

Yn anffodus, roedd data cymharu mewn grwpiau oedran ar gyfer cwestiynau economaidd yn llawer anoddach dod o hyd iddynt, ac felly ar y cyfan, dim ond cipolwg

ECONOMEG POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)

allwn ni ei gael o'r data hwn o sefyllfa economaidd bresennol pobl dros 65 oed yng Nghymru.

Yn 2021, roedd y gyfradd gyflogaeth ar gyfer pobl dros 65 oed yng Nghymru yn 65,000, sy'n cyfateb i 9.4%, ac er nad oes gennym ddata cymharu diweddar, adroddwyd bod pandemig Covid-19 wedi effeithio ar weithwyr hŷn yn fwy na'r rhai mewn grwpiau canol oed.

Mae hyn wedi arwain at leihad yn nifer y gweithwyr hŷn mewn cyflogaeth[8]. Ledled gwledydd Prydain, dywedodd 1 ymhob 8 (13%) o weithwyr hŷn eu bod wedi newid eu cynlluniau ymddeol o ganlyniad i'r pandemig. O'r rhain, dywedodd 5% y bydden nhw'n ymddeol yn gynt ac 8% eu bod yn bwriadu ymddeol yn hwyrach[9].

Mae cyfraddau tlodi incwm cymharol yng Nghymru yn cynyddu gydag oedran, gydag 16% o bobl 65-69 oed a 19% o bobl 70-79 oed yn byw mewn tlodi incwm cymharol[10]. Mae'r ffigurau sydd ar gael ar gyfer pobl dros 80 oed yn seiliedig ar feintiau sampl cyfyngedig iawn, ac felly maent yn ystadegau o ansawdd isel – 16% ar gyfer pobl 80-84 oed, a 21% ar gyfer pobl 85+ oed. Ym mis Hydref 2022, roedd 21,525 o bobl yng Nghymru dros 60 oed yn derbyn Credyd Cynhwysol.

Gyda chwyddiant ar gynnydd, mae pŵer prynu pensiynwyr wedi gostwng yn sylweddol. Cododd y Mynegai Pris Defnyddwyr 10.1% yn ystod y 12 mis cyn mis Medi 2022. Wrth ystyried hyn ochr yn ochr â'r cynnydd o 3.1% ym mhensiynau'r wladwriaeth ar gyfer 2022/23, nid yw incwm gwirioneddol pensiynwyr wedi cynyddu yn unol â'r Mynegai Pris Defnyddwyr[11].

Mae canlyniadau hyn yn effeithio ar eu mynediad at hanfodion ac yn achosi ansawdd bywyd cyffredinol is.

Gwnaeth oddeutu "16 miliwn o bobl ym Mhrydain Fawr dorri'n ôl ar fwyd a hanfodion rhwng mis Mawrth a mis Mehefin 2022 er mwyn ymdopi â'r costau byw cynyddol"[12]. Dywedodd 94% o'r rheiny mai'r rheswm dros eu cynnydd mewn costau dros y mis diwethaf oedd y cynnydd mewn pris siopa bwyd.

Mae data newydd ledled gwledydd Prydain gan y Sefydliad Bwyd yn dangos bod 12.8% o gartrefi naill ai wedi hepgor pryd o fwyd yn ddiweddar, neu wedi cael dogn lai gan na allan nhw fforddio bwyd, ac mae 8.8% o gartrefi wedi peidio â bwyta pan maen nhw'n llwglyd oherwydd ansicrwydd bwyd[13].

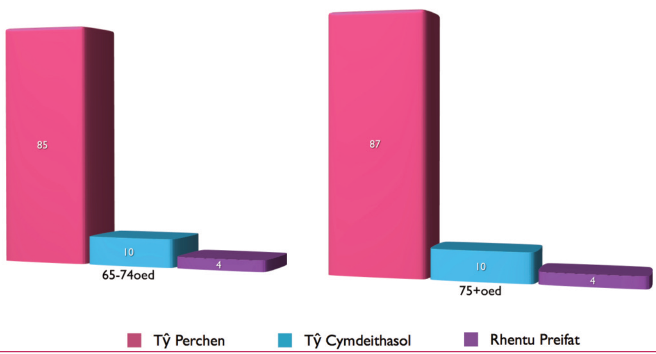
Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru 2021-22, dim ond 1% o'r ymatebwyr dros 65 oed ddywedodd eu bod wedi cael bwyd o fanc bwyd – ond mae hyn yn debygol o fod yn llai na'r nifer gwirioneddol, a gallai agweddau'r genhedlaeth atal defnyddwyr banciau bwyd hŷn rhag dweud eu bod wedi defnyddio cyfleuster o'r fath, hyd yn oed mewn arolwg dienw.

Awgrymwyd yn 2019 bod 1.3 miliwn o bobl dros 65 oed yng ngwledydd Prydain yn dioddef â diffyg maeth[14], ac roedd dros draean o'r bobl yng ngwledydd Prydain dros 65 oed a aeth i'r ysbyty mewn perygl o ddiffyg maeth[15]. Daw'r canlyniadau hyn o 2019 a 2007-11 yn y drefn honno, ac felly nid ydynt yn cyfleu y sefyllfa gyfredol yn gywir.

ECONOMEG POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)

Trosolwg o’r ffactorau allweddol sy’n effeithio ar Economeg yng Nghymru..

Daliadaeth Tŷ (%)



Wedi cael bwyd o fanc bwyd 65+ oed 2021/22

Ie-1% Na-99%

Cyfradd Cyflogaeth 65+ oed 2021/22

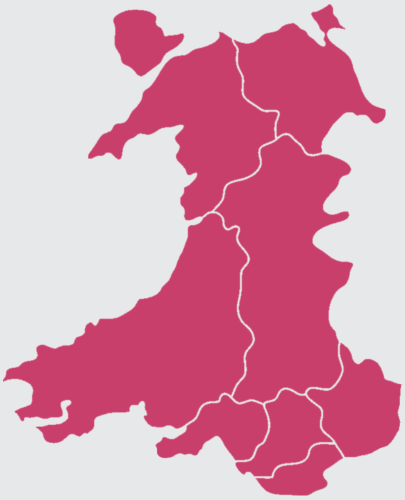
62,000 (9.4%)

Derbynwyr Credyd Cynhwysol 60+ oed 2021/22

GOV.UK

21,525

TROSEDDAU A DIOGELWCH POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)



MYNEGAI TROSEDDAU A DIOGELWCH

Gall trosedd ac erledigaeth troseddau gael effaith ddinistriol ar y rhai sy’n eu profi.

O’r dioddefwyr sy’n destun trais a dwyn, i’r gwasanaethau brys sy’n gorfod delio â’r canlyniadau amgylcheddol a chymdeithasol, a’r aelodau o’r cyhoedd anghysylltiedig sy’n teimlo straen ac ofn ar ôl gweld erthyglau am droseddau yn y newyddion, mae effaith trosedd yn bellgyrhaeddol[16].

Mae effeithiau niweidiol meddyliol, seicolegol a chymdeithasol troseddu yn gyffredin, ac mae perygl yr effeithiau hyn yn arbennig o wir yn achos pobl hŷn, a allai fod â chyflwr corfforol gwan, yn ogystal ag effeithiau amrywiol eraill sy’n gysylltiedig ag oedran[17]. Felly, er mai pobl dros 65 oed yn ystadegol yw’r grŵp oedran sydd yn y lleiaf o berygl o ddioddef trosedd yng ngwledydd Prydain, mae pobl hŷn fel dioddefwyr trosedd yn ffenomen hynod o arwyddocaol a phryderus, ac yn un sy’n haeddu mwy o sylw yn y byd academaidd a chyhoeddus.

Wrth edrych ar ddata cenedlaethol o Arolwg Cenedlaethol Cymru, gallwn weld pa mor ddiogel mae pobl dros 65 oed yn teimlo yn eu cartrefi eu hunain ac yn eu hardal leol wedi iddi dywyllu. Mae’n peri pryder bod data 2021/22 yn awgrymu bod 25% o bobl 65-74 oed a 30% o bobl dros 70 oed yn teimlo’n anniogel yn eu hardal leol wedi iddi dywyllu – mae hon yn gyfran fawr, er ei bod yn galonogol i’r rhan helaeth o gyfranogwyr nodi eu bod un ai’n teimlo’n “ddiogel iawn” neu’n “gymharol ddiogel”. Yn fwy cadarnhaol, mae’n ymddangos bod y mwyafrif llethol o bobl hŷn yn teimlo’n ddiogel yn eu cartrefi wedi iddi dywyllu, gyda dim ond 3% o bobl 65-74 oed a phobl dros 75 oed yn teimlo “ychydig yn anniogel”.

Wrth edrych ar y data cymharu mwyaf diweddar ar y pryd, sy’n dyddio’n ôl cyn Covid, 2017/18, gallwn weld mai dim ond 18% o ymatebwyr 65-74 oed oedd yn teimlo’n anniogel yn eu hardal leol ar ôl iddi dywyllu, a 25% o’r rhai dros 75 oed. Mae teimlo’n ddiogel yn eu cartrefi wedi iddi dywyllu wedi aros yn gymharol debyg, ac yn 2017/18 dim ond 2% o bobl 65-74 oed a 3% o bobl dros 75 oed ddywedodd eu bod yn teimlo “ychydig yn anniogel” yn eu cartrefi eu hunain wedi iddi dywyllu. Felly, gallwn weld cynnydd o 39% yn y bobl 65-74 oed sy’n teimlo’n anniogel yn eu hardaloedd lleol, a chynnydd o 19% yn y bobl dros 75 oed sy’n teimlo’n anniogel wedi iddi dywyllu.

TROSEDDAU A DIOGELWCH POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)

Wrth edrych ar ystadegau troseddau gwirioneddol, fel y nodwyd uchod, anfonodd Hourglass geisiadau rhyddid gwybodaeth mewn perthynas â throseddau a gyflawnwyd yn erbyn pobl dros 65 oed yn 2020/21 a 2021/22 i'r pedwar cwnstabliaeth heddlu yng Nghymru.

Anfonwyd ceisiadau Rhyddid Gwybodaeth yn ymwneud â cham-drin economaidd (troseddau twyll), cam-drin corfforol (troseddau trais yn erbyn y person), cam-drin rhywiol (troseddau rhywiol), esgeulustod (troseddau cam-drin neu esgeuluso bwriadol) a cham-drin seicolegol (troseddau ymddygiad rheoli neu orfodi mewn perthynas agos neu deuluol) – yn anffodus dim ond data pennawd yn ymwneud â cham-drin corfforol, rhywiol ac esgeulustod a gawsom gan Heddlu Dyfed Powys, Gwent a Gogledd Cymru – gwrthododd Heddlu De Cymru anfon unrhyw ddata drwy wrthodiad adran 12 o'r Ddeddf Rhyddid Gwybodaeth.

Wrth edrych ar droseddau cam-drin corfforol neu drais yn erbyn y person a gyflawnwyd yn erbyn pobl dros 65 oed, gallwn weld yn 2020/21 fod Heddlu Dyfed Powys wedi delio â 611 o achosion, tra bod Heddlu Gwent wedi delio ag ychydig yn fwy – yn y ddau heddlu, roedd menywod hŷn yn gyfran llawer mwy o'r dioddefwyr na dynion hŷn.

Wrth edrych ar ddata 2021/22, gallwn weld cynnydd o 55% yn yr achosion trais yn erbyn y person â dioddefwyr hŷn yn Nyfed Powys (o 611 i 948), a chynnydd llawer llai o 5.4% yng Ngwent (o 751 i 792), unwaith eto, yn debyg i 2020/21, menywod hŷn yw'r rhan fwyaf o'r dioddefwyr.

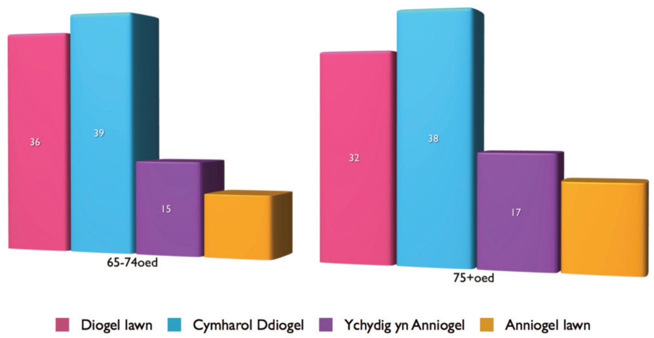
Wrth edrych ar droseddau rhywiol neu gam-drin rhywiol a gyflawnwyd yn erbyn pobl dros 65 oed, gallwn weld bod Heddlu Gwent wedi delio â 23 o achosion yn 2020/21, tra bod Heddlu Gogledd Cymru wedi delio â dwbl hynny, sef 46 – ac yn debyg i'r troseddau trais yn erbyn y person, menywod hŷn yw'r rhan fwyaf o ddioddefwyr y troseddau rhywiol a gyflawnir yn erbyn pobl hŷn. Wrth archwilio data 2021/22, gallwn nodi cynnydd bach o 4% yn yr achosion yng Ngwent, o 23 i 24, a chynnydd llawer mwy o 30% yn Ngogledd Cymru, o 46 i 60.

Yn olaf, wrth archwilio troseddau esgeulustod /camdriniaeth neu esgeulustod bwriadol, gallwn weld yn 2020/21 bod Heddlu Gwent a Gogledd Cymru ond wedi delio â dau achos o gamdriniaeth neu esgeulustod bwriadol. Yng Ngwent, menywod oedd y ddau ddioddefwr, ond roedd cymysgedd yng Ngogledd Cymru. Yn 2021/22, dim ond un achos o gamdriniaeth neu esgeulustod bwriadol a welwyd gan Heddlu Gwent, sy'n ostyngiad o 50% – tra bod Heddlu Gogledd Cymru wedi gweld cynnydd llawer uwch o 1000%, o 1 achos i 11 o achosion.

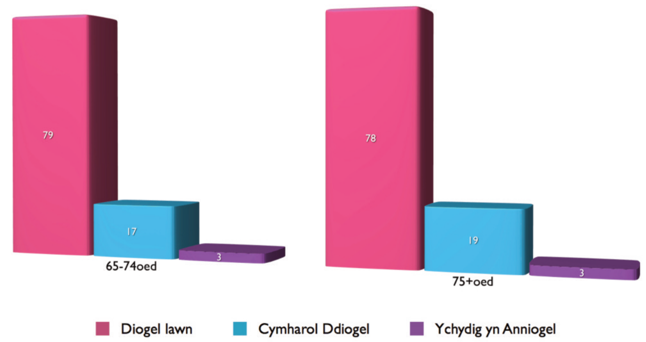
TROSEDDAU A DIOGELWCH POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA DIWEDDARAF (2021 - 2022)

Trosolwg o'r ffactorau allweddol sy'n effeithio ar Droseddau a Diogelwch yng Nghymru.

Teimlo'n ddiogel yn yr ardal leol wedi iddi dywyllu (%)



Teimlo'n ddiogel gartref wedi iddi dywyllu (%)



Camdriniaeth a adroddwyd i Heddlu Dyfed Powys 2021/22

Camdriniaeth Gorfforol
B-520 G-297

Camdriniaeth Rywiol
Amherthnasol

Esgeulustod
Gwrthodwyd (Adran 12)

Camdriniaeth a adroddwyd i Heddlu Gwent 2021/22

Camdriniaeth Gorfforol
B-404, G-387

Camdriniaeth Rywiol
B-21, G-3

Esgeulustod
B-1

Camdriniaeth a adroddwyd i Heddlu Gogledd Cymru 2021/22

Camdriniaeth Gorfforol
Gwrthodwyd

Camdriniaeth Rywiol
B-50, G-10

Esgeulustod
B-7, G-4

Camdriniaeth a adroddwyd i Heddlu De Cymru 2021/22

Camdriniaeth Gorfforol
Gwrthodwyd (Adran 12)

Camdriniaeth Rywiol
Gwrthodwyd (Adran 12)

Esgeulustod
Gwrthodwyd (Adran 12)

TROSEDDAU A DIOGELWCH POBL HŶN YNG NGHYMRU – DATA CYMHARU

Troseddau a Diogelwch Pobl Hŷn yng Nghymru – Data Cymharu (2018 - 2019)		
Teimlo'n ddiogel yn yr ardal leol wedi iddi dywyllu	**65-74**	**75+**
Diogel iawn	32%	35%
Cymharol ddiogel	12%	14%
Ychydig yn anniogel	8%	12%
Anniogel iawn	10%	13%
Teimlo'n ddiogel gartref wedi iddi dywyllu	**65-74**	**75+**
Diogel iawn	81%	78%
Cymharol ddiogel	16%	19%
Ychydig yn anniogel	2%	3%
Anniogel iawn	0%	0%

CASGLIAD

Fel y gwelwyd gyda Mynegai Heneiddio’n Ddiogel Gogledd Iwerddon, un her allweddol sy’n gyson wrth archwilio heneiddio’n ddiogel a phrofiadau pobl hŷn yw prinder a diffyg data cyfredol a chyson gan lywodraeth leol a chenedlaethol, yn ogystal â sefydliadau cysylltiedig, ac mae’r broblem hon wedi peri her wrth greu’r Mynegai hwn hefyd.

Tra bod y data oedd ar gael yng Ngogledd Iwerddon o leiaf yn caniatáu i ni wneud archwiliad trylwyr o ardaloedd cynghorau lleol, nid oedd y darlun eang hwn i’w weld i Gymru.

Mae hyn yn peri problemau wrth ddatblygu polisïau effeithiol ar sail tystiolaeth ac wrth fonitro cynnydd ar y mater. Gall gwaith casglu data effeithiol greu naratif i lywio polisi ac arfer, ac felly dylai fod yn flaenoriaeth frys bod y bylchau mewn perthynas â cham-drin pobl hŷn yn cael eu llenwi.

Fel rydyn ni wedi’i weld o’r blaen, mae heneiddio’n ddiogel a phrofiadau pobl hŷn yng Nghymru yn gymysgedd o optimistiaeth a phryder.

Tra bod iechyd cyffredinol llawer o bobl hŷn yng Nghymru yn ymddangos yn gymharol gadarnhaol o leiaf, gyda’r rhan fwyaf o’r ymatebwyr yn nodi bod ganddyn nhw iechyd cyffredinol “da” neu “dda iawn”, mae’n rhaid i ni gofio bod llawer o’r data iechyd a ddefnyddir uchod yn cynnwys hunan-adrodd, a gallai’r gallu i fewnsyllu fod yn anfantais yn hynny o beth.

Gyda hynny mewn cof, yr hyn sy’n fwy pryderus yw’r nifer o bobl hŷn sy’n ymddangos fel pe baent yn dioddef salwch cyfyngol, a’r nifer uchel o bobl hŷn sy’n ei chael yn anodd glynu at ddewisiadau ffordd o fyw iach, er ei bod yn ymddangos bod cynnydd ers pandemig Covid-19 o leiaf.

Mae effeithiolrwydd GIG Cymru wrth gefnogi pobl hŷn i weld meddygon teulu a chael eu gweld mewn ysbytai yn haeddu ymchwil pellach, oherwydd yn anffodus dim ond cipolwg cyfyngedig mae’r data uchod yn ei ddangos i ni.

Mae’r effaith y gallai’r argyfwng costau byw ei chael ar bobl hŷn yng Nghymru yn bryderus iawn. Mae’r data sydd ar gael yn dangos bod pobl hŷn yn dioddef, gyda nifer ohonynt yn gorfod defnyddio banciau bwyd, a thwf tlodi incwm cymharol wrth heneiddio, gyda 16% o’r rhai yn eu chwedegau hwyr a bron i 20% o’r rhai yn eu saithdegau mewn caledi ar hyn o bryd. Mewn gwlad sy’n tyfu ac yn heneiddio’n gyflym fel Cymru, mae hyn yn peri llawer o bryder, ac mae’n debygol mai dim ond rhan o’r ffigur gwirioneddol o’r bobl hŷn mewn tlodi neu sy’n dioddef â phroblemau sy’n gysylltiedig â thlodi yw hyn.

Mae problemau economaidd-gymdeithasol ac anghydraddoldeb yn gallu creu nifer o rwystrau croestoriadol ychwanegol i bobl hŷn, a gall greu cylch o anfanteision niferus – drwy erlid a rhoi pobl fregus mewn perygl o fathau eraill o gamdriniaeth a thrais. Gallai’r argyfwng costau byw erlid pobl hŷn ac arwain at risg bellach o gam-drin a thrais, ond mae’n bosib ei fod hefyd yn caethiwo pobl hŷn mewn cylch o gamdriniaeth.

Fel yn achos tlodi, gall ynysigrwydd, unigrwydd, a phryderon iechyd meddwl hefyd fod yn ffactorau risg ar gyfer camdriniaeth a thrais, ac atal pobl hŷn rhag heneiddio’n ddiogel.

Yn debyg i’r data iechyd, mae cymysgedd o fewnwelediadau cadarnhaol a llai cadarnhaol i heneiddio’n ddiogel, ac mae’n arbennig o bryderus gweld cyfran fawr o bobl hŷn yn nodi eu hunain fel cymdeithasol unig neu economaidd unig. Mae cynnydd o 18.75% wedi bod yn nifer y bobl dros 75 oed sy’n teimlo’n gymdeithasol unig ers 2017-18, a byddai 24% o bobl 65-74 oed ac 19% o bobl dros 75 oed yn disgrifio eu hunain fel cymdeithasol unig yn 2021-22. Mae hyn yn gynnydd o 1% a 3% yn y drefn honno ers 2017-18. Gall ynysigrwydd cymdeithasol arwain at risg uwch o farwolaeth, strôc, a dementia – a gall beri i fywyd person hŷn newid yn ddramatig er gwaeth.

Mae canolbwyntio ar hyn, ar gydlyniant cymunedol a rhoi pobl hŷn yn ôl yn y gymuned, yn hanfodol er mwyn gwthio agenda heneiddio'n ddiogel yn ei blaen a helpu i greu cymdeithas sy'n gofalu am bawb.

Yn olaf, ac yn rhywbeth sy'n peri pryder unwaith eto, gwelwn dystiolaeth o bobl hŷn yng Nghymru yn teimlo'n llawer mwy ofnus o'u hardal leol wedi iddi dywyllu nag oedden nhw ychydig flynyddoedd yn ôl, wrth i deimladau o ddiogelwch ostwng ers 2018-19 ar gyfer pobl 65-74 oed a phobl dros 75 oed.

Yn 2021-22, mae mwy o bobl hŷn bellach yn ystyried eu hunain yn "gymharol ddiogel" yn hytrach na "diogel iawn". Gallai hyn fod yn gysylltiedig â diffyg cymuned a theimladau uwch o ynysigrwydd ac unigrwydd, fel yr archwiliwyd uchod, a bod hyn yn anffodus yn gwaethygu'r ffaith fod pobl hŷn yn teimlo na allan nhw fentro o'u cartrefi wedi iddi dywyllu.

Wrth edrych ar droseddau ehangach a gyflawnwyd yn erbyn pobl hŷn, er bod y data ond wedi caniatáu i ni archwilio troseddau corfforol, rhywiol, ac esgeulustod, gallwn ddod i rai casgliadau. Unwaith eto, mae'n peri pryder ei bod yn ymddangos bod dioddefwyr hŷn mewn mwy o berygl o droseddau yn 2021/22 na'r flwyddyn flaenorol, gyda chynnydd o 55% mewn troseddau trais yn erbyn y person mewn perthynas â dioddefwyr hŷn yn Nyfed Powys rhwng y ddwy flynedd, er enghraifft.

Serch hynny, nid yw achosiaeth yn golygu cydberthynas, a gallai hyn fod yn arwydd o fwy o droseddau'n cael eu hadrodd mewn perthynas â dioddefwyr/dioddefwyr-goroeswyr na chynnydd cyffredinol yn y troseddau sy'n effeithio ar bobl hŷn.

Serch hynny, fel y nodwyd, gallai troseddau o'r fath arwain at nifer o faterion heneiddio'n ddiogel cydberthynol, a gallai troseddau o'r fath hefyd arwain at ddadleoli, ymddieithrio, ac ynysu dioddefwyr hŷn oddi wrth eu ffrindiau, teuluoedd a chymunedau.

Nododd Lachs et al fod yr oedolion hŷn hynny sydd wedi profi trosedd neu gamdriniaeth dreisgar mewn perygl sylweddol uwch o gael eu rhoi mewn cartref gofal na'r rhai nad oedd wedi cael profiad o'r fath[18].

Ar yr un pryd, nododd Morrall et al fod camdriniaeth a throsedd yn arwain at newid mewn ymddygiad, o ran diffyg hyder, diffyg annibyniaeth, a mwy o ofn – a hynny yn enwedig ymhlith menywod mewn perthynas ag agweddau o ran mynd allan ar eu pennau eu hunain neu fynd allan wedi iddi dywyllu[19]. Fel y mae Moore a Trajanowicz yn dadlau,

"Mae [ofn troseddau] yn cymell pobl i fuddsoddi mwy o amser ac arian mewn mesurau amddiffynnol i leihau eu bregusrwydd. Aros y tu mewn mwy nag y maen nhw'n dymuno, osgoi llefydd penodol, prynu cloeon ychwanegol..." [20]

Gall camdriniaeth, troseddau ac ofn fod yr un mor niweidiol i rwydwaith cymdeithasol a chyfalaf pobl hŷn. Mae pryder am drais neu deimlo'n anniogel yn y gymuned leol neu'r gymdogaeth yn benderfynyn allweddol ar gyfer ansawdd bywyd pobl hŷn yng ngwledydd Prydain[21], ac er mwyn heneiddio'n ddiogel, mae'n allweddol bod pobl hŷn yn teimlo'n hyderus ac yn ddiogel.

ARGYMHELLION

Crëwyd Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru i ddangos ac archwilio sut mae Cymru'n datblygu tuag at gymdeithas sy'n heneiddio'n ddiogel i bawb, ac i amlygu'r heriau y gallai pobl hŷn eu hwynebu. Wrth greu adnodd a fydd yn darparu data a sylwebaeth dreiddgar, nodwyd heriau penodol mewn perthynas â chasglu data. Mae'n rhaid mynd i'r afael â hyn er mwyn deall yn llawn amgylchiadau unigryw heneiddio'n ddiogel yng Nghymru.

Yn anffodus, mae amrywiadau mewn cwestiynau a setiau data yn golygu nad yw Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Cymru cystal â Mynegai Heneiddio'n Ddiogel Gogledd Iwerddon yn y cwestiynau penodol â holwyd. Fel y gwelwyd uchod, mae hyn wedi bod yn broblem wrth ddelio â data troseddau'r heddlu a cheisiadau rhyddid gwybodaeth yn arbennig. Hoffai Hourglass felly weld cynllun cenedlaethol yng Nghymru i fynd i'r afael â materion cipio a dadansoddi data.

Mae argymhellion Hourglass yn cynnwys:

Ym mhob awdurdodaeth yng ngwledydd Prydain, dylai'r heddlu a'r gwasanaethau erlyn fabwysiadu polisi safonol ar gyfer nodi 'troseddau yn erbyn pobl hŷn'.

Er bod rhywfaint o gynnydd wedi'i wneud yn cofnodi a rhannu data rhwng yr heddlu a gwasanaethau erlyn, mae bylchau sylweddol yn dal i fod. Dylai pob heddlu a gwasanaeth erlyn yng ngwledydd Prydain fabwysiadu'r polisi sydd ar waith o dan Wasanaeth Erlyn y Goron. Mae Gwasanaeth Erlyn y Goron (Cymru a Lloegr) wedi datblygu categori nad yw'n gwbl seiliedig ar oedran y dioddefwr. Yn ogystal, mae'r polisi hwn yn ystyried amgylchiadau'r drosedd. Yn benodol, mae'r polisi'n datgan y dylid rhoi ystyriaeth pan fydd perthynas yn bodoli a disgwyliad o ymddiriedaeth; lle mae'r cyflawnwr wedi canfod bregusrwydd y dioddefwr hŷn; lle mae'n ymddangos bod gelyniaeth yn seiliedig ar oedran. Yn yr Alban, mae 'oedran' bellach yn nodwedd warchodedig o dan y gyfraith troseddau casineb, ond dylai arferion data yng Nghymru hefyd fabwysiadu'r diffiniad tair rhan, gan ystyried y disgwyliad o ymddiriedaeth a'r bregusrwydd canfyddedig, yn ogystal ag atgasedd yn seiliedig ar oedran.

Ymgyrch benodol wedi'i thargedu ar droseddu yn erbyn pobl hŷn.

Er bod pobl dros 65 oed yn ystadegol yn y grŵp oedran sydd leiaf tebygol o ddioddef trosedd yng ngwledydd Prydain, mae ofn trosedd yn rhywbeth gwirioneddol a gall effeithio'n negyddol ar lesiant cyffredinol pobl hŷn. Mae pobl hŷn fel dioddefwyr trosedd yn ffenomen arwyddocaol a phryderus iawn, ac yn un sy'n haeddu mwy o sylw yn y byd academaidd a chyhoeddus.

Mynediad gwell at fudd-daliadau a gwybodaeth/cyngor am fudd-daliadau.

Gall profiadau o dlodi ac amddifadedd drwy fywyd effeithio ar ddiogelwch economaidd ac ariannol mewn henaint, gydag anfanteision economaidd-gymdeithasol yn peri i oedolion hŷn ddioddef ystod o ganlyniadau corfforol ac emosiynol. Gydag effaith pandemig Covid-19 yn dal i'w theimlo, mae pobl hŷn bellach yn dioddef yr argyfwng costau byw. Hoffai Hourglass weld mwy o waith codi ymwybyddiaeth ynghylch mynediad at fudd-daliadau i bobl hŷn, gyda chymorth llywodraethol i bobl hŷn i atal tlodi yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysu pobl hŷn.

Mae cyfran gynyddol a phryderus o fawr o bobl hŷn yng Nghymru sy'n nodi eu bod nhw'n gymdeithasol unig neu'n economaidd unig. Gall ynysigrwydd fod o ganlyniad i gam-drin mewn henaint ac yn ffactor risg iddo. Mae'n hollbwysig ystyried strategaeth Cymru gyfan i fynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol pobl hŷn.

1 ESRC, How Data Systems Leave Older People Behind, HelpAge International. (2017). t. 3.
2 Ibid. t. 16.
3 Mae rhannau o Ddeddf Iechyd Meddwl 1983 yn gyfraith yng Ngogledd Iwerddon a'r Alban.
4 Mae'r holl gyfeiriadau at ganllawiau Gwasanaeth Erlyn y Goron yn yr adran yn dod o: Pobl Hŷn: Erlyn Troseddau yn erbyn l Gwasanaeth Erlyn y Goron (cps.gov.uk)
5 Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 (legislation.gov.uk)
6 Age UK. (Ebrill, 2018) "Later Life in the United Kingdom" https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/later_life_uk_factsheet.pdf
7 Ning Xia a Huige Li (2018) "Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health" Antioxidants & Redox Signaling. 28(9): 837–851
8 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2021) Living Longer: older workers during the coronavirus (COVID-19) pandemic
https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/articles/livinglonger/olderworkersduringthecovid19pandemic
9 Llyfrgell Tŷ'r Arglwyddi (2022) In Focus: Older Workers in the UK https://lordslibrary.parliament.uk/older-workers-in-the-uk/
10 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2022) Deall Poblogaeth Cymru sy'n Heneiddio: Ystadegau Allweddol.
https://comisiynyddph.cymru/adnodd/deall-poblogaeth-cymru-syn-heneiddio-ystadegau-allweddol/
11 Andy King, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022) "Consumer Price Inflation, UK: September 2022".
https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/bulletins/consumerpriceinflation/september2022#:~:text=The%20Consumer%20Prices%20Index%20(CPI,of%200.3%25%20in%20September%202021.
12 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022) What Actions Are People Taking Because of the Rising Cost of Living?". Cyfrifiad 2021. https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/personalandhouseholdfinances/expenditure/articles/whatactionsarepeopletakingbecauseoftherisingcostofliving/2022-08-05.
13 Y Sefydliad Bwyd (2022) "Millions of adults missing meals as cost of living crisis bites".
https://foodfoundation.org.uk/press-release/millions-adults-missing-meals-cost-living-crisis-bites.
14 Rachel Bashford, Autumna (2022) ""What's the cost of living impact on seniors?". https://www.autumna.co.uk/blog/whats-the-cost-of-living-impact-on-seniors/.
15 BAPEN (2019) "Introduction to Malnutrition," http://www.bapen.org.uk/about-malnutrition/introduction-to-malnutrition?showall=&start=4
16 Andrew J. Baranauskas a Kevin M. Drakulich, "Media Construction of Crime revisited: Media Types, Consumer Contexts, and Frames of Crime and Justice," Criminology, 2018, doi:10.1111/1745-9125.12189. BARANAUSKAS, A. J. a DRAKULICH, K. M. (2018), MEDIA CONSTRUCTION OF CRIME REVISITED: MEDIA TYPES, CONSUMER CONTEXTS, AND FRAMES OF CRIME AND JUSTICE. Criminology. doi:10.1111/1745-9125.12189
17 Age UK. "Later Life in the United Kingdom" (Ebrill, 2018) https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/later_life_uk_factsheet.pdf
18 Mark Lachs, David Burnes, a Karl Pillemer, "Prevalence of and Risk Factors for Elder Abuse and Neglect in the Community:
A Population-based Study," Journal of the American Geriatrics Society 63, rhif. 9 (27 Awst, 2015)
19 P. Morrall et al., "Crime and Health: A Preliminary Study into the Effects of Crime on the Mental Health of UK University Students,"
Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing 17, rhif 9 (2010)
20 Mark Moore, Robert Trojanowicz, Policing, and the Fear of Crime. (1988).
21 Allison E. Smith et al., "Determinants of Quality of Life Amongst Older People in Deprived Neighbourhoods," Ageing and Society 24, rhif 05 (2004)

Hourglass

Safer ageing · Stopping abuse

Heneiddio'n ddiogel · Rhoi'r gorau i gam-drin

Cymru

Gallwch gysylltu â ni mewn sawl ffordd:

Llinell gymorth 24/7: 0808 808 8141

Mae ein llinell gymorth yn gwbl gyfrinachol, ac mae'r rhif am ddim i'w ffonio o linell ffôn gartref neu ffôn symudol, ac ni fydd yn ymddangos ar eich bil ffôn.

Neges destun: 07860 052906

Codir cyfradd ryngwladol safonol am negeseuon testun o du allan i Brydain, a bydd hynny'n amrywio ar sail lleoliad a chostau gwasanaeth eich darparwr ffôn. Bydd y rhif yn ymddangos ar eich bil ffôn ac yng nghofnodion eich ffôn, ond ni fydd y rhif yn cael ei adnabod fel un Hourglass.

GWASANAETH NEGESU GWIB: www.wearehourglass.org

Gwybodaeth gan ein CHATBOT - www.wearehourglass.org

Gwybodaeth o'n BANC GWYBODAETH - knowledgebank.wearehourglass.org

E-bost: helpline@wearehourglass.org

Hourglass Lloegr

Swyddfa 8, Uned 5,
Canolfan Fusnes Stour Valley,
Brundon Lane, Sudbury,
Suffolk, CO10 7GB

FF: +44 (0) 20 8835 9280
E: enquiries@wearehourglass.org
G: www.wearehourglass.org

@wearehourglass_
facebook.com/wearehourglass

Hourglass Cymru

D/o – Swyddfa 8, Uned 5,
Canolfan Fusnes Stour Valley,
Brundon Lane, Sudbury,
Suffolk, CO10 7GB

FF: +44 (0) 20 8835 9280
E: cymru@wearehourglass.org
G: www.wearehourglass.cymru

@hourglassCYMRU
facebook.com/hourglasscymru

Hourglass Yr Alban

PO BOX 29244.
Dunfermline, KY12 2EG.

T: +44 (0) 20 8835 9280
E: scotland@wearehourglass.org
W: www.wearehourglass.scot

@HourglassScot
facebook.com/HourglassScotland

Hourglass Gogledd Iwerddon

PO BOX 216.
Newry, BT35 5DH

FF: +44 (0) 20 8835 9280
E: nireland@wearehourglass.org
G: www.wearehourglass.org/ni

@HourglassNI
facebook.com/hourglassNI

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Hourglass yw enw gweithredol Hourglass (Safer Ageing), elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (rhif cofrestru: 1140543), ac yn yr Alban (rhif cofrestru: SCO46278). Mae Hourglass (Safer Ageing) wedi'i gofrestru fel cwmni yng Nghymru a Lloegr o dan y rhif 07290092.