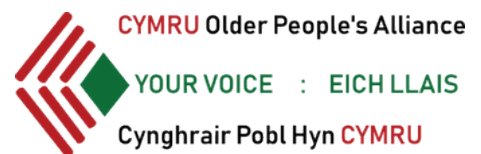


Profiadau pobl 50 oed neu hŷn yng Nghymru yn ystod cyfnod clo COVID-19 dros y gaeaf, a'r daith i adfer

Canlyniadau'r Arolwg Mai 2021



Cynnwys

Page

1. Ynghylch y gwaith ymchwil hwn	3
2. Cael mynediad at wybodaeth ynghylch Covid 19	4
3. Profiadau cadarnhaol o'r cyfnod clo	6
4. Heriau yn ystod y cyfnod clo	7
5. Effaith y cyfnod clo	9
6. Profiad o geisio gwasanaethau Iechyd a Gofal	10
7. Llacio'r cyfnod clo	18
8. Heriau dod o'r cyfnod clo	19
9. Cefnogaeth sydd ei hangen i ymgysylltu â'r gymuned leol wrth i'r cyfnod clo lacio	23

Rhan Un: Ynghylch y gwaith ymchwil hwn

Yn ystod mis Mawrth a mis Ebrill 2021, cydweithiodd Age Cymru, Cyngrair Pobl Hŷn Cymru (COPA), Senedd Pobl Hŷn Cymru, Cymru Bywiog, Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, a Fforwm Pensiynwyr Cymru i gasglu profiadau pobl 50 oed neu hŷn yng Nghymru yn ystod cyfnod clo'r gaeaf a deall safbwyntiau pobl hŷn ynglŷn ag adferiad.

Cwblhawyd yr arolwg gan 1216 o bobl hŷn. Roedd oedrannau yn amrywio o 50 i 94 ac roedd 26% o ymatebwyr yn hŷn na 70 oed; roedd 5% o ymatebwyr yn adnabod eu hunain yn hoyw, lesbiaidd neu ddeurywiol a 7% o ymatebwyr yn disgrifio eu hethnigrwydd fel Du, Asiaidd neu Leiafrif Ethnig arall.

Derbyniwyd ymatebion ar-lein, ar ffurf copi caled a thros y ffôn.

Roedd 19% o'r ymatebwyr yn rhan o grŵp a warchodir a 15% yn byw gyda rhywun a oedd yn rhan o grŵp a warchodir.

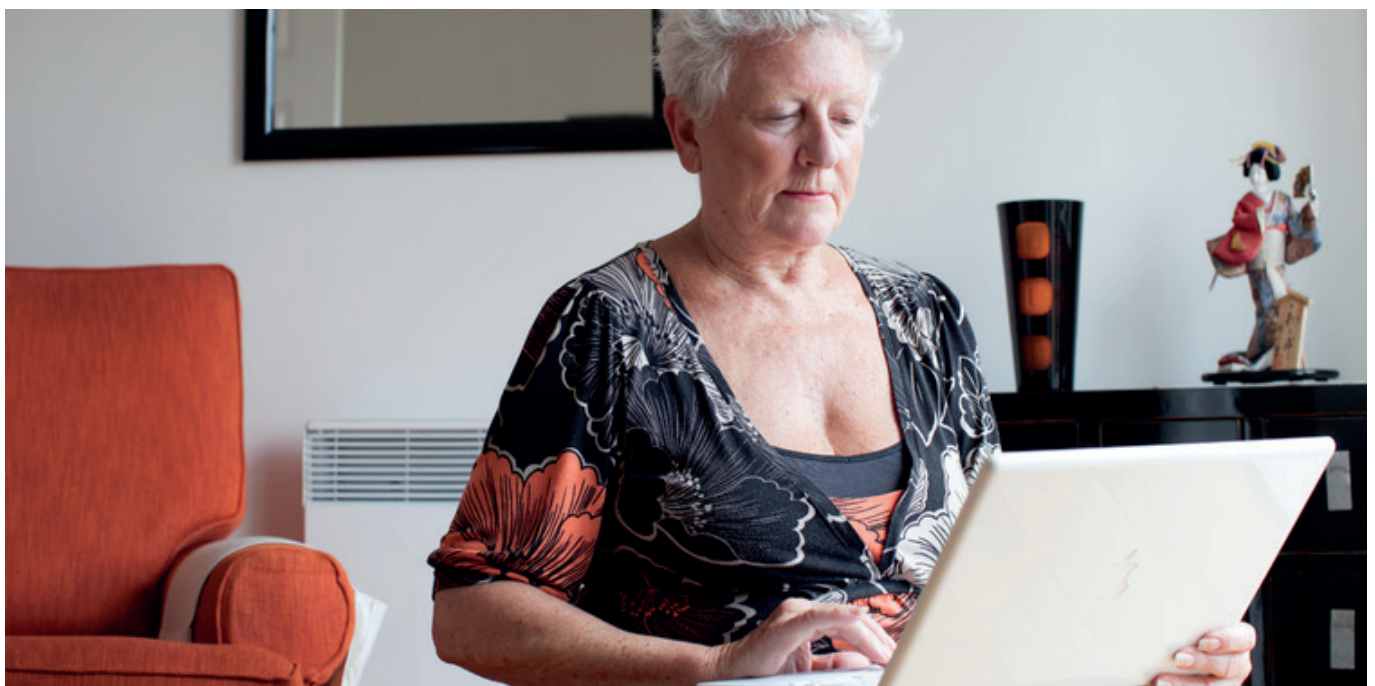
Dywedodd 36% o ymatebwyr wrthym eu bod yn hunanynysu a dywedodd 30% eu bod yn byw ar eu pen eu hunain.

Dywedodd 23% o ymatebwyr wrthym eu bod wedi cymryd arnynt ragor o gyfrifoldebau gofalu neu wedi dechrau gofalu am rywun yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Roedd 81% o ymatebwyr yn fenywod a 17% yn ddynion, roedd 2 yn adnabod eu hunain yn drawsryweddol ac roedd yn well gan 1% o ymatebwyr beidio â datgelu eu rhywedd. Er bod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn fenywaidd, rhannodd nifer fanylion am brofiadau eu partneriaid yn ystod y cyfnod clo.

Gwnaethom dderbyn ymatebion gan bob ardal awdurdod lleol yng Nghymru.

Hoffem ddiolch i bawb a ymatebodd i'r arolwg hwn ac a rannodd eu safbwyntiau a'u profiadau.



Rhan Dau: Mynediad at wybodaeth ynghylch Covid

Gwnaethom ofyn i bobl ddweud wrthym sut yr oeddent yn cael yr wybodaeth ddiweddaraf ynghylch Covid. Newyddion ar y teledu oedd y ffynhonnell wybodaeth fwyaf poblogaidd gyda 82% o bobl yn cael eu gwybodaeth yn y ffordd honno, gyda 64% o bobl yn cyrchu gwybodaeth drwy ddulliau ar-lein amrywiol.

Dywedodd 2% o bobl wrthym nad oeddent yn derbyn gwybodaeth reolaidd ynghylch y pandemig.

Gwnaethom ofyn i ymatebwyr beth y gellid ei wneud i wella cyfathrebu ynghylch Covid-19, yn eu tyb nhw.

Dywedodd 43% o ymatebwyr eu bod yn hapus gyda chyfathrebiadau, ond roedd rhai yn teimlo y gallai'r newidiadau mynych a'r ffyrdd gwahanol y câi gwybodaeth ei cylchredeg fod yn rhwystr ar brydiau.

Nododd 12% o ymatebwyr yn glir nad oedd darparwyr newyddion yn glir ynghylch y gwahaniaeth rhwng rheolau yng Nghymru a Lloegr, a berodd ddryswch.

Mae'r problemau yn ymwneud mwy â'r cyfryngau cenedlaethol ddim yn gwahaniaethu rheolau Cymru, ar y dechrau yn benodol.

(Benyw, 60-64 oed, Caerfyrddin)

Dywedodd rhai ymatebwyr fod gwybodaeth ddryslyd gan y cyfryngau yn cyfrannu at straen cynyddol ac y gellid gwneud mwy i atal lledaeniad gwybodaeth anghywir drwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Mae'r cyfryngau yn 'troi'r llwy bren' yn fwriadol gyda phenawdau a datganiadau dramatig a all gael effaith negyddol iawn ar

bobl sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd yn feddyliol.

(Benyw, 50-54 oed, Torfaen)

Credai 20% o'r rheiny a fynegodd farn y dylai'r wybodaeth a ddarperir fod yn fwy syml a chlr.

Llai o eiriau a chymhlethdod - rwy'n ofalwr ac yn syml nid oes gennyf yr amser i bori am wybodaeth.

(Benyw, 65-69 oed, Bro Morgannwg)

Yn ogystal, dywedodd pobl wrthym eu bod yn teimlo y dylai gwybodaeth ysgrifenedig fod ar gael, gyda rhai yn tynnu sylw at yr angen am wybodaeth dda i bobl fregus a oedd yn gwarchod a bod angen ystyried yn llawn sut y caiff gwybodaeth ei chylchredeg i'r rheiny nad ydynt ar-lein os cyfyd pandemig tebyg yn y dyfodol.

Dylai gweithwyr achos/gwasanaethau cymdeithasol fod wedi cysylltu â chleientiaid mwy.

(Gofalwr benywaidd a oedd yn gwarchod, 65-69 oed, Powys)

Gallem fod wedi cael mwy o gyfathrebu gan wasanaethau cymdeithasol. Nid wyf wedi clywed ganddynt ers mis Mai'r llynedd.

(Gofalwr benywaidd a oedd yn gwarchod, 60-64 oed, Wrecsam)

Dylai Llywodraeth Cymru fod wedi cymryd ymagwedd fwy cynnil at y rheiny yn y categorïau a oedd yn gwarchod drwy wirio amgylchiadau pobl. Gallai awdurdodau lleol, meddygon teulu a sefydliadau'r trydydd sector fod wedi gwneud hyn.

(Gwryw a oedd yn gwarchod, 60-64 oed, Sir Ddinbych)

Cyfathrebu drwy'r post i'r rheiny nad ydynt yn gallu cael mynediad at y rhyngwyd.
(Benyw, 70-74 oed, Ynys Môn)

Dywedodd nifer o bobl wrthym y byddent wedi hoffi cael gwybodaeth gan grwpiau cymunedol lleol.

Pobl leol y gellir ymddiried ynddynt yn rhoi gwybodaeth onest i rai cymunedau BAME.
(Gofalwr benywaidd a oedd yn hunanynysu, 80-84 oed, Ceredigion)

Tra dywedodd eraill y byddai cael gwybodaeth fwy syml a gylchredwyd mewn ieithoedd gwahanol wedi'u helpu.

Byddwn yn hoffi cael unrhyw wybodaeth ynghylch COVID-19 gan y GIG neu'r Cyngor drwy lythyr gydag iaith syml fel y gallaf ddeall.
(Benyw, 80-84 oed, Caerdydd)

Roedd y rhan fwyaf o'r rheiny a ofynnodd am wybodaeth gan grwpiau cymunedol ac i wybodaeth fod ar gael mewn ieithoedd gwahanol o gymunedau Du a Lleiafrifoedd Ethnig. Mae llawer o bobl yng Nghymru nad ydynt yn siarad Cymraeg na Saesneg fel iaith gyntaf ac eraill a chanddynt sgiliau llythrennedd isel, felly mae angen ystyried dod o hyd i ffyrdd gwahanol o gyfathrebu gwybodaeth â mwy o bobl yng Nghymru.

Rhan Tri: Profiadau cadarnhaol o'r cyfnod clo

Gwnaethom ofyn i bobl ddweud wrthym pa brofiadau cadarnhaol yr oeddent wedi'u cael yn ystod y pandemig.

- Crybwyllodd 46% o ymatebwyr y cymorth a gawsant gan deulu a ffrindiau
- Cyfeiriodd 16% at y cymorth a gawsant gan eu cymuned leol
- Canfu 38% fod ganddynt fwy o amser
- Dywedodd 28% eu bod wedi teimlo llai o bwysau
- Crybwyllodd 32% rywbeth arall yn cynnwys
 - Profiadau ar-lein newydd
 - Prydau Age Cymru
 - Cefnogaeth gan Women Connect First

Gwnaeth rhai ohonynt sôn am effeithiau cadarnhaol sefydliadau yn dod ynghyd i helpu pobl hŷn mewn ffyrdd amrywiol.

Mae cyfranogiad partneriaethau allweddol Cyngor Ynys Môn, y Trydydd Sector a Fforymau Pobl Hŷn gyda mewnbwn gan fusnesau yn barod i gefnogi drwy ddarparu eu cynnyrch wedi bod yn anhygoel, ar un adeg roedd mwy na 1000 o bobl yn ymwneud â chefnogi pobl unig drwy sgysiau rheolaidd; casglu a danfon bwyd a meddyginiaeth. Ymateb i argyfyngau plymio, trydanol a gwresogi.

(Gwryw, 70-74 oed, Ynys Môn)

Ymatebodd 23% o'r rheiny a wnaeth sylw yn yr adran hon drwy ddweud na ddaeth unrhyw beth da o'r pandemig.

Ni allaf feddwl am unrhyw beth. Rwyf wedi cael mwy i'w wneud gyda llai o gymorth.

(Gofalwr benywaidd, 60-64, Caerffili)

Mae byw ar eich pen eich hun yn anodd iawn, iawn heb gefnogaeth y gallwch ddibynnu arni.

(Benyw yn byw ar ei phen ei hun, 70-74 oed, Bro Morgannwg)

Rhan Pedwar: Heriau'r cyfnod clo

Gwnaethom ofyn i bobl ddweud wrthym beth wnaethant ei weld yn heriol yn ystod y cyfnod clo.

Mae nifer sylweddol o feysydd y mae pobl wedi'u gweld yn fwy o her yn ystod cyfnod clo'r gaeaf. Yn yr arolwg hwn, roedd peidio â gweld teulu a ffrindiau yn broblem i 87% o ymatebwyr, cynnydd o 78% yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Cynyddodd y rheiny a oedd yn gweld unigedd (37%), effaith ar iechyd emosiynol (51%) ac effaith ar iechyd corfforol (35%) yn her i gyd.

Dywedodd un ymatebwr wrthym ei bod

Wedi cael llond bol ar fod yn unig.

(Benyw yn byw ar ei phen ei un, 75-79 oed, Gwynedd)

Siaradodd un arall am

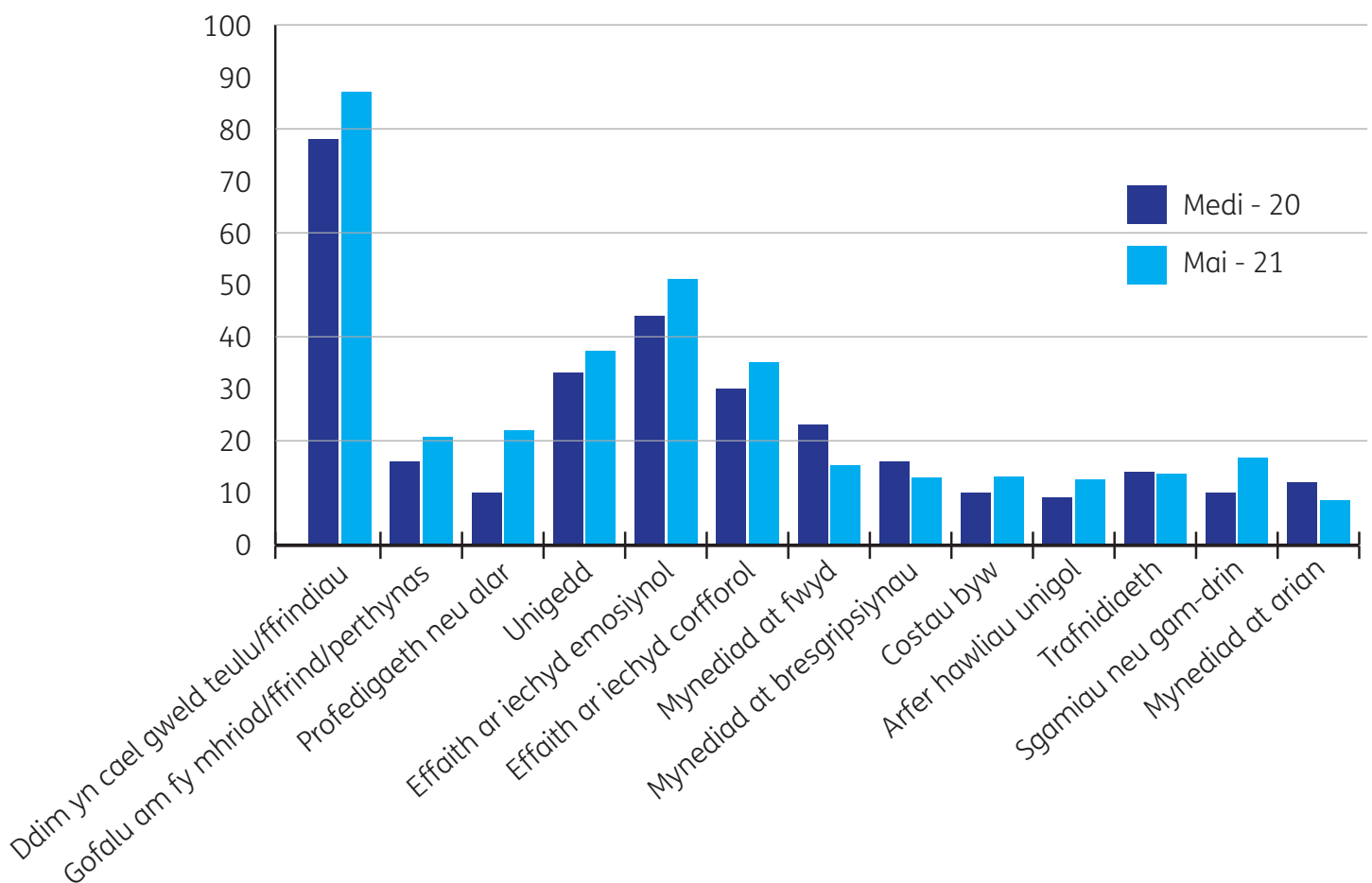
Fynd dyddiau lawer heb siarad â neb.

(Benyw yn byw ar ei phen ei hun, 75-79 oed, Caerdydd)

Gwnaeth ymarfer corff gartref imi deimlo wedi fy nghaethiwo ac effeithiodd yn sylweddol ar fy iechyd meddwl.

(Benyw, 70-74 oed, Caerdydd)

Tabl: Heriau'r cyfnod clo



Dyblodd y rheiny a oedd yn gweld profedigaeth neu alar yn her a mwy, roedd yn broblem i 10% o bobl yn ein harolwg cyntaf ond i 22% o'r rheiny a ymatebodd ym mis Mai 2021.

Colli fy nau riant, peidio â'u gweld, peidio â mynychu angladdau, anghytuno gyda fy nghyflogwr, gwahaniaethu a cherdded i ffwrdd o fy swydd ers 20 mlynedd gyda dim byd er fy niogelwch.
(Benyw, 50-54 oed, Sir Fynwy)

Adroddodd pobl ystod o broblemau eraill wrthym:

- Mae'r rhain yn cynnwys methu â gweithio; colli gwaith (rhai o ganlyniad i gyfrifoldebau gofalu ychwanegol) neu broblemau yn y gwaith, heriau gweithio gartref; a chael trafferth gydag addysgu gartref wrth weithio hefyd
- Dywedodd dau ymatebwr wrthym fod y pandemig wedi arwain atynt yn colli eu cartref
- Dywedodd nifer o bobl wrthym am effaith methu â nofio neu gadw'n heini.

Cau campfeydd, pyllau nofio, etc gan olygu llai o ymarfer corff yn enwedig mewn tywydd oer a gwlyb.
(Gwryw, 60-64 oed, Gwynedd)

Cost gwresogi'r cartref gan yr oeddwngartref drwy'r gaeaf
(Gwryw, 65-69 oed, Sir Ddinbych)

Methu â chynnal y digwyddiadau cymdeithasol arferol - Merched y Wawr, clwb ffilm, sioe bentref leol, gŵyl gwrw, clwb wisgi, dosbarthiadau ioga, dosbarthiadau celf, etc. Methu â chynllunio ymlaen llaw, trefnu gwyliau, neu ddatlu defodau bach bywyd, gorfod canslo gwyliau!
(Benyw, 70-74 oed, Ceredigion)

Os edrychwn ar brofiad penodol pobl dros 80 oed, roeddent yn fwy tebygol o fod wedi canfod unigedd yn her (55% o'i gymharu â 37% o'r rheiny dros 50 oed) ond yn llai tebygol o fod wedi profi effaith ar eu hiechyd emosiynol (37% o'i gymharu â 51% o'r rheiny dros 50 oed). Profodd y rheiny dros 80 oed fwy o her na'r rheiny dros 50 oed yn gyffredinol yn nhermau mynediad at fwyd.

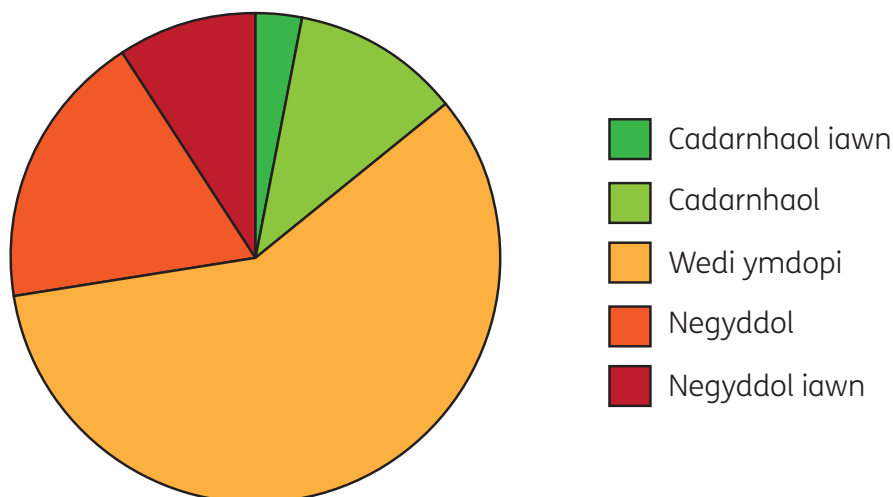


Rhan Pump: Effaith y cyfnod clo

Gwnaethom ofyn i bobl ddweud wrthym am effaith y cyfnod clo arnynt.

Dyweddodd 59% o ymatebwyr wrthym eu bod wedi ymdopi drwy'r cyfnod clo. I 14% roedd y profiad wedi bod yn gadarnhaol; i 27% o bobl roedd y profiad yn negyddol neu negyddol iawn.

Tabl: Effaith y cyfnod clo



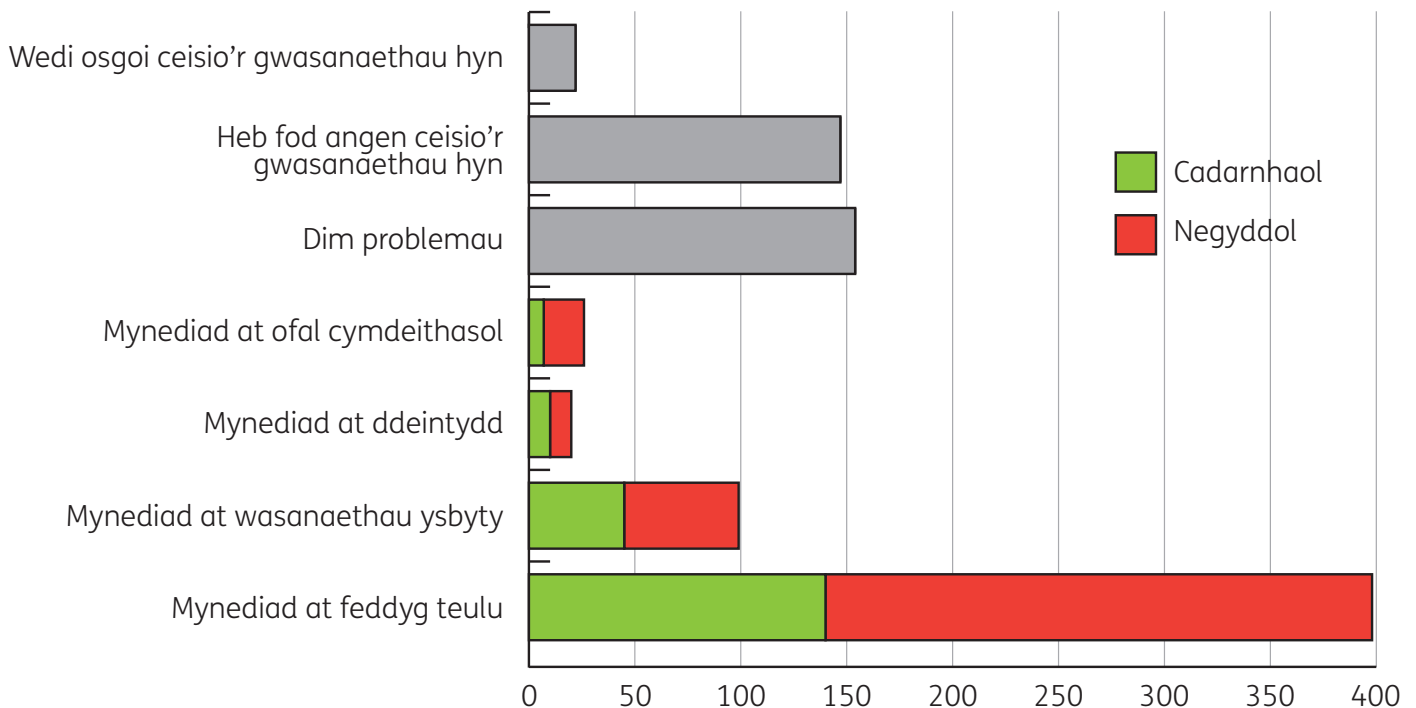
Rhan Chwech: Profiad o geisio gwasanaethau iechyd a Gofal

Cafodd 50% o bobl brofiad negyddol wrth geisio gofal iechyd - lleihad o 70% yn ein harolwg blaenorol

Gwnaethom ofyn “Pa brofiadau ydych chi wedi’u cael o ran ceisio gwasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol yn ystod y cyfnod clo?” O 1216 o ymatebion, atebodd 73% y cwestiwn hwn. Roedd gan ymatebwyr ryddid i ganolbwyntio ar feysydd a oedd yn bwysig iddynt. O ganlyniad, mae’r ymatebion hyn yn dangos beth sydd fwyaf pwysig i bobl hŷn yng Nghymru. Gwnaethant fynegi ystod eang o brofiadau wrth geisio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae ymatebion i’r cwestiwn hwn wedi cael eu categorio yn seiliedig ar feysydd gwahanol fel y dangosir yn y graff isod. Crëwyd y categorïau hyn lle’r oedd yr hyn a olygai’r ymatebwr yn glir yn unig. Nid yw ymatebion llai clir wedi cael eu cynnwys yn y dadansoddiad hwn. O ganlyniad, mae’r graff hwn yn rhoi darlun rhannol ond sylweddol o brofiadau diweddar pobl hŷn o bandemig y coronafeirws.

Tabl: Profiadau o geisio iechyd a gofal cymdeithasol





(a) Profiadau o geisio Gwasanaethau Meddyg Teulu

Gwasanaethau meddyg teulu yw'r porth i'r rhan fwyaf o wasanaethau iechyd a gofal, felly mae pa mor hawdd mae pobl hŷn yn gallu ceisio'r rhain yn effeithio ar ganlyniadau iechyd. Pan mae pobl yn cael eu cymell i beidio â cheisio'r rhain, mae problemau iechyd a gofal yn cynyddu sy'n fwy costus i ymdrin â nhw yn ddiweddarach, yn nhermau'r unigolyn yn colli ansawdd bywyd yn ogystal â chost gwasanaeth lefel uwch i wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol ac eraill. Nid yw'n syndod y siaradodd mwy o ymatebwyr am geisio gwasanaethau meddyg teulu nag unrhyw faes arall o iechyd a gofal cymdeithasol.

(i) Profiadau cadarnhaol o fynediad

Dywedodd 154 na chawsant unrhyw broblemau wrth geisio'r gofal oedd ei angen arnynt a dywedodd 140 eu bod wedi cael profiad da neu ragorol wrth geisio gwasanaethau meddyg teulu (cyfanswm: 294).

Ymhlith y rheiny a gafodd brofiadau cadarnhaol wrth geisio gwasanaethau

meddyg teulu, mynegodd leiafrif sylweddol eu gwerthfawrogiad o dderbyn gwasanaeth da o dan amgylchiadau na welwyd mo'u tebyg o'r blaen.

Rhagorol. Er gwaethaf y cyfnod clo, mae ein hanghenion wedi cael eu diwallu yn brydlon a chyda charedigrwydd.

(Gofalwr benywaidd, 70-74 oed, Ynys Môn)

Gwych. Mae cymaint wedi cael ei roi ar waith yn nhermau diogelwch y claf.

(Gofalwr benywaidd, 60-64 oed, Pen-y-bont ar Ogwr)

Mae ein meddygfa leol wedi bod yn wych - er gwaethaf y cyfyngiadau, maent wedi parhau i ddarparu gwasanaeth gofal ataliol.

(Gwryw a oedd yn hunanynysu, 70-74 oed, Castell-nedd Port Talbot)

Amlygodd ein harolwg cyntaf yn ystod y pandemig anawsterau yr oedd rhai pobl hŷn yn eu hwynebu wrth addasu i ymgynghoriadau dros y ffôn a'r defnydd o dechnoleg ddigidol, ac mae hyn yn dal i fod yn wir i rai a ymatebodd. Nid oes gan lawer o bobl hŷn yng Nghymru fynediad at y rhyngwrwyd, bydd gan rai ddiffyg sgiliau digidol ar gyfer darparu gwybodaeth i

wasanaethau iechyd yn electronig ac mae gan rai bryderon ynghylch anfon negeseuon e-bost yn cynnwys gwybodaeth gyfrinachol a sensitif. O ganlyniad, mae'n bwysig bod unrhyw newidiadau hirdymor i ddarpariaeth gwasanaethau iechyd a gofal yn parhau i gynnig gofal a chefnogaeth wyneb yn wyneb i'r rheiny y mae arnynt ei angen ac i'r rheiny y mae arnynt ei eisiau.

Rwy'n anghyfforddus ag apwyntiadau dros y ffôn ac yn cynhyrfu. Rwy'n deall yr angen yn ystod y pandemig ond rwy'n amau y byddant yn parhau. Rwy'n teimlo nad oes gennyf fynediad at ofal meddygol mwyach pe bai ei angen arnaf.

(Benyw, 70-74 oed, Caerdydd)

Addasu i newid

Roedd tystiolaeth o'r ymatebion fod rhai unigolion yn gweld buddion, gan fod rhai o'r newidiadau wedi bod ar waith ers peth amser. Gwnaeth rhai ohonynt sôn fod mynediad at feddyg teulu wedi gwella ers dechrau'r pandemig wrth i wasanaethau addasu a dod i arfer mwy â ffyrdd newydd o weithio:

Anodd ar y dechrau ond mae'n gwella nawr fod y sefyllfa yn llai llethol.

(Benyw, 65-69 oed, Bro Morgannwg)

Ychydig yn fwy anodd gwybod sut i gael mynediad ond llai o aros pan lwyddais i fynd drwodd.

(Benyw, 65-69 oed, Caerdydd)

Mynediad gwych at y meddyg teulu. Mwy effeithlon na chyn Covid. Amseroedd apwyntiad llym felly llai o aros. AskMyGP yn hawdd ei ddefnyddio o'i gymharu â'r drefn arferol o orfod pwyso ail-ddeialu dros 50 gwaith i fynd drwodd i dderbynnydd.

(Benyw, 55-59 oed, Abertawe)

Mae'n bosibl y bydd rhai o'r newidiadau hyn sydd wedi digwydd oherwydd angenrheidrwydd yn parhau ar ôl yr argyfwng ac maent wedi bod o fudd i rai sy'n cael trafferth i gyrraedd y feddygfa meddyg teulu yn gorfforol am amrywiaeth o resymau:

Wedi cael mynediad at y meddyg teulu dros y ffôn ac wedi teimlo llai o frys yn ystod y cysylltiadau hyn. Rwyf wedi cael cyswllt dros y ffôn, fideo, e-bost ac wyneb yn wyneb ar gyfer apwyntiadau fel claf allanol ar gyfer cyflyrau a fodolai cynt. Rwyf hefyd wedi cael fy ngweld yn Adran Damweiniau ac Achosion Brys Ysbyty Glan Clwyd. Rwy'n credu bod y gwasanaethau wedi addasu'n dda ac y byddant yn newid er gwell.

(Benyw, 60-64 oed, Conwy)

(ii) Profiadau negyddol o geisio gwasanaethau meddyg teulu

Dywedodd 224 eu bod wedi cael anawsterau wrth geisio eu meddyg teulu a dywedodd 34 nad oeddent wedi gallu gweld eu meddyg teulu o gwbl (cyfanswm: 258).

Dywedodd ymatebwyr wrthym fod mynediad at feddygfeydd meddyg teulu yn broblem fawr cyn y pandemig, a dywedodd nifer wrthym fod y pandemig wedi gwaethygu pethau. Tra mae nifer o feddygfeydd meddyg teulu wedi addasu i ffyrdd newydd o weithio, mae cael apwyntiad yn dal i fod yn broblem fawr. Dywedodd un ymatebwr:

Mae hyd yn oed yn fwy anodd gwneud apwyntiadau - mae ein meddyg teulu eisiau inni ffonio am 8am i wneud apwyntiad, ac mae'r llinellau yn anochel yn brysur. Mae hyn yn ofnadwy, ond yn enwedig pan mae rhywun yn sâl. Mae angen iddynt ddefnyddio technoleg yn well a chaniatáu i'r rheiny nad ydynt yn gallu defnyddio technoleg, ffonio. Dylid gallu gwneud apwyntiadau ar gyfer problemau nad ydynt yn frys ymlaen llaw hefyd, nid oes angen gwneud pob apwyntiad ar gyfer yr un diwrnod - nid oes gennyf syniad pam mae unrhyw un yn credu bod hyn yn syniad da.

(Benyw, 55-59 oed, Caerdydd)

Dywedodd eraill wrthym sut yr oeddent wedi cael trafferth gyda'r newidiadau y mae meddygfeydd teulu wedi'u gwneud i fynediad:

Gwael iawn, bron nad yw'n bodoli. [...] Dim dealltwriaeth o'r ffaith nad oes gan nifer o bobl hŷn fynediad at y cyfryngau cymdeithasol neu ddealltwriaeth ohonynt. Cael ein siarsio i fynd ar-lein am wybodaeth drwy'r adeg. Mae rhai meddygon teulu yn gofyn i gleifion anfon negeseuon e-bost i egluro eu symptomau!! Nid yw'n ddigon da.

(Gwryw a oedd yn hunanyysu, 80-84 oed, Sir Ddinbych)

Mae ceisio cael mynediad at feddyg teulu imi fy hunan a'r unigolyn rwy'n gofalu amdano wedi bod yn anodd iawn! Mae'r system ar-lein yn amhriodol i'r rhan fwyaf o bethau - ac yn dweud wrthyfych am gysylltu â'r feddygfa, sy'n dweud wrthyfych am fynd ar-lein! Mae pob galwad i'r feddygfa yn cymryd o leiaf 20 munud 'o aros' i fynd drwodd; pan ALLWCH CHI geisio gwasanaethau iechyd - maent yn arbennig a dweud y lleiaf - ond mae cyrraedd y pwynt hwnnw yn rhwystredig iawn ac yn teimlo fel dechrau o'r dechrau bob tro.

(Gofalwr gwrywaidd, 60-64 oed, Caerffili)

Codwyd pryderon gan nifer ynghylch oedi wrth geisio gwasanaethau meddyg teulu a sut oedd hyn wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd, neu ar iechyd y rheiny y maent yn gofalu amdanynt;

Anodd [ceisio gwasanaethau iechyd]. Ymyrrodd MS i achub fy mywyd. Mae meddygon teulu wedi bod yn ofnadwy - 7-9 awr i gael galwad yn ôl. Gwnaethant wrthod fy ngweld a methu diagnosis o ganser yr ysgyfaint

(Benyw a oedd yn gwarchod, 65-69 oed, Merthyr Tudful)

Pan gefais broblemau cefn difrifol ar ddechrau'r cyfnod clo, dim ond ymgynghoriadau dros y ffôn a gynigwyd

imi. Roedd cyngor yn anghyson. Cefais fy ngadael mewn poen difrifol a chyda symudedd cyfyngedig hyd nes y gallwn geisio gwasanaethau preifat. Dywedwyd wrthyf yn ddiweddarach fod rhaid imi ddefnyddio ffurflenni e.consult er fy mod wedi dweud na fyddwn yn eu defnyddio ar gyfer cyflyrau corfforol annifyr neu broblemau iechyd meddwl. Ni allaf drefnu apwyntiad gyda meddyg teulu o fy newis. Dywedwyd wrthyf y byddai meddyg teulu yn ffonio rhyw dro'r diwrnod hwnnw (sy'n fy nhrin fel symptom nid unigolyn)

(Benyw, 70-74 oed, Caerdydd)

Dyweddodd 22 o ymatebwyr i'r arolwg eu bod wedi osgoi ceisio unrhyw wasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol yn ystod y pandemig, hyd yn oed pan oedd angen gofal arnynt. Gallai problemau gyda cheisio gwasanaethau meddyg teulu a gwybodaeth ynghylch y pwysau sydd ar wasanaethau iechyd o ganlyniad i'r pandemig, gyfrannu at rai yn peidio â chysylltu â'u meddyg teulu pan mae wir angen iddynt wneud hynny.

Mae'n amhosibl cael apwyntiad gyda'r meddyg teulu. Rydym hefyd wedi peidio â threfnu apwyntiad pan ydym yn sâl oherwydd ein bod yn ofni ychwanegu at lwyth gwaith y meddyg teulu

(Gofalwr benywaidd, 55-59 oed, Sir y Fflint)

Dyweddod eraill eu bod yn ofni mynd at eu meddyg teulu oherwydd y risg o ddal y feirws:

Cefais fy mrechlyn cyntaf yn fy meddygfa meddyg teulu ac roedd yn brofiad erchyll oherwydd nid oedd neb yn cadw pellter cymdeithasol yn yr ystafell aros ac roedd pobl heb orchuddion wyneb yn pesychu mewn lle cyfyng ac yn dod yn agos ataf. Cefais bwl o banig a pherodd ofid mawr imi, rwy'n poeni'n arw am fy mrechlyn nesaf. Byddaf yn mynd i'w gael, ond byddaf yn osgoi dychwelyd i'r feddygfa os gallaf.

(Gofalwr benywaidd, 55-59 oed, Pen-y-bont ar Ogwr)

Gallai amharodrwydd i 'boeni'r' feddygfa meddyg teulu a phroblemau gyda chael drwodd i siarad â gweithwyr meddygol proffesiynol arwain at gynnydd mewn problemau iechyd corfforol a meddyliol a fydd yn dod yn fwy amlwg wrth i wasanaethau agor ar ôl y pandemig. Siaradodd rhai am ddibyniaeth gynyddol ar wasanaethau brys yn absenoldeb mynediad at wasanaethau meddyg teulu:

O ganlyniad i ddiffyg meddygfa neu feddyg, roedd rhaid imi alw am ambiwlans i fynd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys ddwywaith.

(Benyw, a oedd yn hunanyngysu, 75-79 oed, Sir Gaerfyrddin)

Dengys yr ymatebion yn glir fod angen gwneud mwy i sicrhau bod pawb sydd angen hynny, yn gallu cael mynediad at feddyg teulu a gwasanaethau eraill yn fwy rhwydd i sicrhau na effeithir yn anghymesur ar bobl hŷn gan newidiadau i sut mae gwasanaethau wedi gweithredu yn ystod y pandemig sy'n debygol o barhau ar ôl i'r argyfwng ddod i ben.

(b) Profiadau o fynediad a thriniaeth drwy ysbytai

Roedd 45 yn hapus gyda gofal gan ysbytai a chafodd 54 brofiad negyddol wrth geisio gwasanaethau ysbyty

Siaradodd nifer o'n hymatebwyr am oedi hir gyda thriniaeth ac apwyntiadau wedi'u trefnu a oedd yn achosi pryder iddynt ac yn effeithio ar ansawdd eu bywyd.

Mae apwyntiadau iechyd wedi bod yn warthus. Nid wyf wedi gweld rheumatolegydd ers blwyddyn nac wedi cael triniaeth. Rwyf wedi aros dros flwyddyn am apwyntiad orthopedeg a gafodd ei ganslo sawl gwaith. Rwyf wedi cael nifer o apwyntiadau eraill yn cael eu canslo a'u gohirio. Effaith ddifrifol ar fy nghyflyrau iechyd sy'n gwaethygu. Llesteirio fy symudedd. Mae gormod o wasanaethau yn gyfyngedig neu ddibwys. Mae'r rhan fwyaf yn cynnig darpariaeth frys yn unig.

(Benyw a oedd yn gwarchod, yn byw ar ei phen ei hun, 60-64 oed, Merthyr Tudful)

Mae gan fy Mam gyflwr iechyd difrifol a cheisiodd gael apwyntiad i weld ymgynghorydd ym mis Hydref. Mae ei hapwyntiadau wedi cael eu canslo yn barhaus neu heb fod ar gael o gwbl [...]. Rwy'n bryderus iawn am ei hiechyd ac yn credu ei bod mewn perygl o farw. Rwy'n credu bod angen neilltuo mwy o arian/adnoddau i'r GIG i ddelio â'r ôl-gronid honedig a achoswyd gan y pandemig.

(Benyw, 50-59 oed, Powys)

Mwy anodd cael cefnogaeth feddygol ar gyfer cyflyrau meddygol parhaus/newydd/a fodolai cynt. Rwyf wedi dibynnu'n helaeth ar ymarferwyr iechyd eraill ac mae peidio â chael triniaethau corfforol rheolaidd wedi dweud yn fawr arnaf.

(Benyw, 60-64 oed, Ceredigion)

Mae ein meddyg teulu wedi bod yn help llaw ond mae fy ngŵr wedi canfod yn ystod y cyfnod clo fod angen llawdriniaeth ar ei glun arno, mae ei symudedd yn gwaethygu [...] mae mewn cymaint o boen ac ni all gysgu.

(Benyw a oedd yn gwarchod, 70-74 oed, Blaenau Gwent)

Er bod cryn dipyn o dystiolaeth o'n harolwg o broblemau iechyd yn gwaethgu o ganlyniad i ddiffyg mynediad, pan mae pobl wedi derbyn triniaeth maent yn gwerthfawrogi'r gofal a gânt:

Cefais fy nerbyn i'r ysbyty gyda phroblem frys pan oedd yr ail don yn ei hanterth, a chefais fy synnu gan ofal pawb yn UHW.

(Gwryw a oedd yn gwarchod, 70-74 oed, Caerdydd)

Da iawn. Cefais ddamwain gartref ac roedd rhaid imi gysylltu â'r uned mân anafiadau a'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys, lle'r oedd y staff yn arbennig bob amser.

(Benyw, 65-69 oed, Sir Fynwy)

Myfyriodd eraill ar ba mor anodd y gallai mynediad fod i'r rheiny nad ydynt yn teimlo eu bod yn gallu herio oedi gyda thriniaeth:

Mae wedi bod yn anodd iawn ceisio gwasanaethau ysbyty, a phe na baem wedi gallu hunaneirioli, nid wyf yn credu y byddwn wedi gallu eu cael. Nid yw pawb yn gallu gwneud hyn, felly mae hyn yn bryder bod pobl yn cael eu hanwybyddu am driniaeth sydd ei hangen arnynt.

(Benyw a oedd yn gwarchod, 50-54 oed, Rhondda Cynon Taf)

(c) Profiad o ofal deintyddol

Crybwyllodd 10 ymateb brofiadau cadarnhaol o ofal deintyddol a chrybwyllodd 61 brofiadau negyddol gyda gofal deintyddol

Oedi gydag apwyntiadau rheolaidd oedd y prif resymau a nodwyd ac roedd rhai yn bryderus bod eu dannedd yn dirywio.

Roedd gennyf ddant wedi torri a chefais driniaeth dros dro gan fy neintydd. Ar ôl 6 mis rwy'n dal ar y rhestr aros am driniaeth barhaol. Mae pryderu am hyn wedi effeithio ar fy nghwsg ac felly, fy iechyd meddwl.

(Benyw, 65-69 oed, Powys)

Roeddwn yn gallu mynd at y deintydd am driniaeth frys, ond ni ellid gwneud gwaith glanhau ataliol parhaus a arweiniodd ataf yn colli dant.

(Benyw, 65-69 oed, Abertawe)

Dywedodd ymatebwyr mwy diweddar fod y sefyllfa hon yn gwella:

Mae deintyddion wedi bod yn dda ers ailagor.

(Benyw, 65-69 oed, Ynys Môn)



(d) Profiadau o fynediad a chefnogaeth gan Ofal Cymdeithasol

Mae angen llai o ofal a chefnogaeth drwy wasanaethau gofal cymdeithasol ar bobl na thrwy wasanaethau iechyd, ac ni chafodd hyn ei grybwyll gan gynifer o ymatebwyr. Dywedodd saith wrthym am brofiadau cadarnhaol o ofal cymdeithasol a dywedodd 19 wrthym am anawsterau. O'r rheiny a oedd yn hapus, roedd gan un ohonynt o leiaf drefniadau eisoes ar waith cyn i'r pandemig ddechrau.

Ymhlith y profiadau negyddol a adroddodd pobl wrthym oedd diffyg gofal seibiant i ganiatáu i ofalwyr gael eu gwynt atynt a gofalu am eu hanwyl yn well.

Dim ond pan mae'r gweithwyr proffesiynol ei heisiau, y mae cyfarfodydd yn bosibl.

[...] Mae gwasanaethau cymdeithasol yn defnyddio Covid fel esgus.

(Benyw, 55-59 oed, Gorllewin Cymru)

Mae cefnogaeth iechyd meddwl wedi bod yn dda [ond] mae gwasanaethau cymdeithasol wedi bod yn sâl iawn.

(Benyw, 70-74 oed, Powys)

Fel y 'gofalwr' rwyf wedi dibynnu'n bennaf ar y rhyngwrwyd am wybodaeth. Tra fy mod yn ddiolchgar iawn am y llawdriniaeth a'r driniaeth ysbyty ragorol a gafodd fy ngŵr, mae'r teimlad o 'fentro ar fy mhen fy hun gan fwyaf' wedi peri cryn straen.

Canfûm fod meddygon yn rhoi cyngor dros y ffôn yn unig heb weld y claf. Daeth gofalwyr ond cefais fy ngadael i ymdopi ar fy mhen fy hun. Derbyniodd fy ngŵr ofal seibiant imi gael seibiant gan fy mod wedi blino'n lân. Yna nid oeddwn yn gallu ei weld oherwydd y cyfyngiadau. Mewn 5 diwrnod cefais wybod ei fod ar gynllun diwedd oes. Cefais fy synnu, bu farw'r wythnos ganlynol. (Ilinell 802)

Mae wedi bod yn anodd cael y cymorth iawn i fy mam sy'n 92 oed.

(Gofalwr benywaidd, 60-64 oed, Sir y Fflint)

Tynnodd rhai ymatebwyr sylw at sut mae gwasanaethau iechyd wedi parhau i weithredu tra nad yw gofal cymdeithasol wedi gweithredu yn yr un ffordd:

Mae wedi bod yn amhosibl cael asesiad gan Therapydd Galwedigaethol gofal cymdeithasol. Ni allaf fynd i mewn i fy maddon am gawod. Rwyf wedi siarad â nhw ac rwyf ar y rhestr aros, nid ydynt yn gwneud asesiadau rheolaidd ac rwyf eisoes wedi disgwyl blwyddyn. Mae'n teimlo fel na chaf fyth gawod eto. Rwyf wedi gallu cael mynediad at fy meddyg teulu ac ymgynghorwyr ysbyty dros y ffôn pan oedd angen ac wedi gweld meddyg teulu a mynychu Adran Damweiniau ac Achosion Brys heb unrhyw broblemau yn ystod y cyfnod clo.

(Benyw, 50-55 oed, De Cymru).



(e) Problemau eraill a adnabuwyd

Problemau o ran cludiant i apwyntiadau iechyd a gofal cymdeithasol

Amlygodd ymatebwyr i'n harolwg broblemau y maent wedi'u cael gyda chyrraedd apwyntiadau meddygol. Bydd nifer o bobl yn dibynnu ar ffrindiau a theulu yn ystod amseroedd 'normal'. Fodd bynnag, yn ystod y cyfnod clo nid yw pobl wedi gallu cael cymorth gan ffrindiau a theulu gyda chludiant i apwyntiadau fel y byddent o dan amgylchiadau 'arferol'. Mae gan bobl bryderon ynghylch diogelwch defnyddio systemau trafniadaeth gyhoeddus ac mae hyn wedi achosi problemau i rai:

Mae'n rhaid imi fynd bron yn wythnosol i'r feddygfa am brofion gwaed ac roeddwn wedi gobeithio y gallai fy merch yng nghyfraith fynd â mi. Nid oeddwn eisiau defnyddio bysiau na thacsis gan fy mod wedi bod yn gwarchod. Mae cost tacsî ddwy ffordd yn £10 sy'n gryn dipyn i gael pigiad yn eich bys neu fraich weithiau.

(Benyw, 70-75 oed, Gogledd Cymru)

Pobl hŷn gyda nifer o anghenion iechyd

Dangosodd rhai atebion i'r cwestiwn hwn yr anawsterau i'r rheiny â nifer o anghenion iechyd a gofal cymdeithasol gyda systemau yn newid ac oedi i driniaeth:

Anodd iawn. Cafodd fy apwyntiadau ffisiotherapi eu canslo flwyddyn yn ôl. Nid wyf yn siŵr pryd y byddaf yn eu cael. Rwyf hefyd yn aros i fy apwyntiad deintyddol gael ei aildrefnu. Rwyf wedi aros blwyddyn am hynny. Aildrefnwyd apwyntiad Lymffoedema dilynol 6 mis wedyn ac fe'i cynhaliwyd dros y ffôn. Ceisiais drefnu fy mrechlyn ffliw yr oeddwn wedi cael galwad i'w gael y 3 blynedd diwethaf o ganlyniad i fy niagnosis o ganser a dywedyd wrthyf nad oeddwn yn fregus yn 2020. Felly pam wnaeth y meddyg teulu fy ffonio yn 2017, 2018 a 2019 i gael y brechlyn ffliw? Mae ceisio cael prawf gwaed wedi cymryd wythnos o alwadau ffôn i fy meddygfa meddyg teulu, gan ddechrau ddydd Llun a gorffen ddydd Iau. Mae'r apwyntiad nesaf sydd ar gael imi ymhen 3 wythnos. Mae'r system gyfan o dan bwysau aruthrol. Mae'n anodd cael gafael ar rai o fy meddyginiaethau ac yn aml rwy'n gorfod aros am un eitem neu dderbyn brand gwahanol.

Rhan Saith: Llacio'r cyfnod clo

Gwnaethom ofyn i bobl hŷn am y pethau y maent yn edrych ymlaen atynt wrth i'r cyfnod clo lacio.

Dyweddodd 89% wrthym eu bod yn edrych ymlaen at weld ffrindiau a theulu (mae hyn yn cymharu â 85% yn yr arolwg diwethaf).

Dyweddodd bobl eraill wrthym:

Mynd yn ôl at ychydig o normalrwydd.

(Benyw a oedd yn gwarchod gyda chyfrifoldebau gofalu ychwanegol, 50-54 oed, Caerdydd)

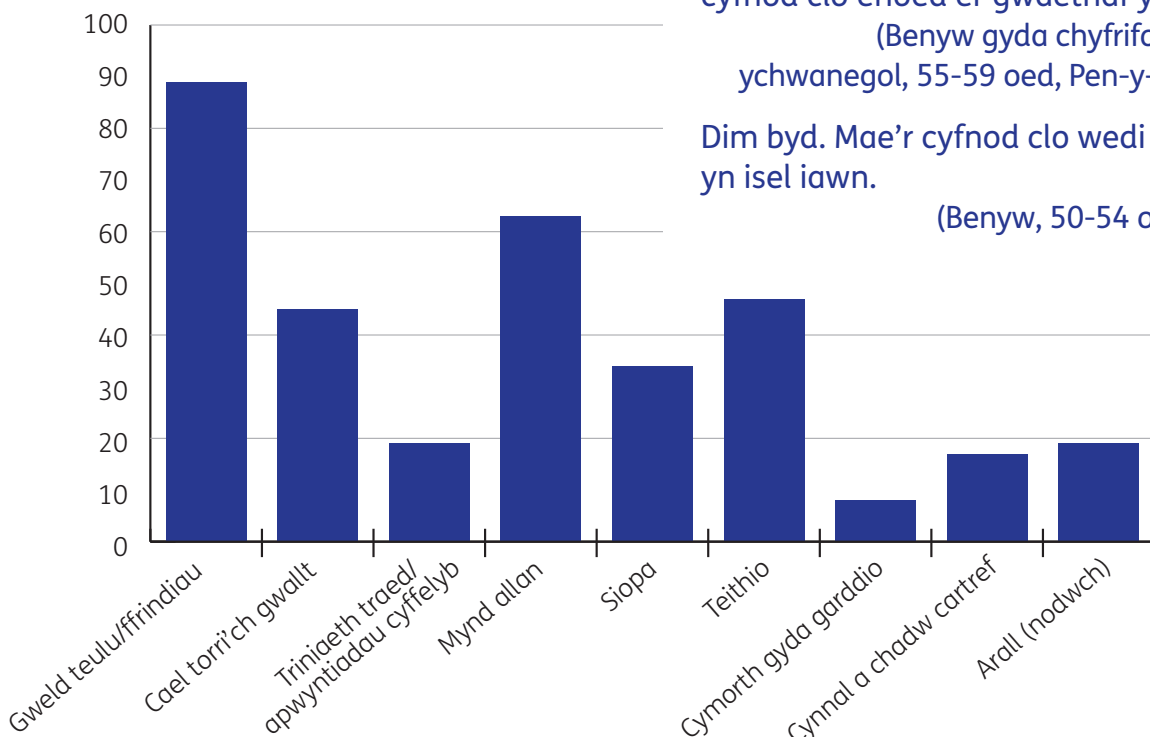
Rwy'n gobeithio dod o hyd i gartref diogel newydd cyn i fy hysbysiad troi allan ddod i ben.

(Benyw a oedd yn gwarchod, 70-74 oed, Sir Gaerfyrddin)

Gallu trefnu gofal seibiant i fy nhad, fel y gallaf gael seibiant.

(Benyw, 60-64 oed, Sir Ddinbych)

Tabl: Beth ydych chi'n edrych ymlaen ato wrth i'r cyfnod clo lacio?



- Dywedodd saith o bobl wrthym eu bod yn edrych ymlaen at fynd i'r gampfa
- Roedd naw o bobl yn edrych ymlaen at nofio
- Crybwyllodd pump o bobl yr eglwys
- Crybwyllodd chwech o bobl ryngweithiad cymdeithasol
- Ystod o ymatebion ynghylch chwaraeon, ymarfer corff a gweithgarwch

Ar y llaw arall, dywedodd saith o bobl nad oedd unrhyw beth yr oeddent yn edrych ymlaen ato.

Dim byd. Nid wyf yn edrych ymlaen at ddod o'r cyfnod clo. Rwy'n byw bywyd lle rwy'n gaeth i'r cartref beth bynnag oherwydd anabledd ac yn ystod y cyfnod clo llwyddom i gael danfoniadau bwyd a phresgripsiwn rheolaidd, yn y pen draw. Rwy'n bryderus y byddwn yn ei chael hi'n anodd ar ôl i'r cyfnod clo ddod i ben wrth i ddarparwyr gwasanaethau ddychwelyd i esgeuluso anghenion y rheiny sydd wedi byw mewn cyfnod clo erioed er gwaethaf y pandemig.

(Benyw gyda chyfrifoldebau gofalu ychwanegol, 55-59 oed, Pen-y-bont ar Ogwr)

Dim byd. Mae'r cyfnod clo wedi fy ngwneud yn isel iawn.

(Benyw, 50-54 oed, Abertawe)

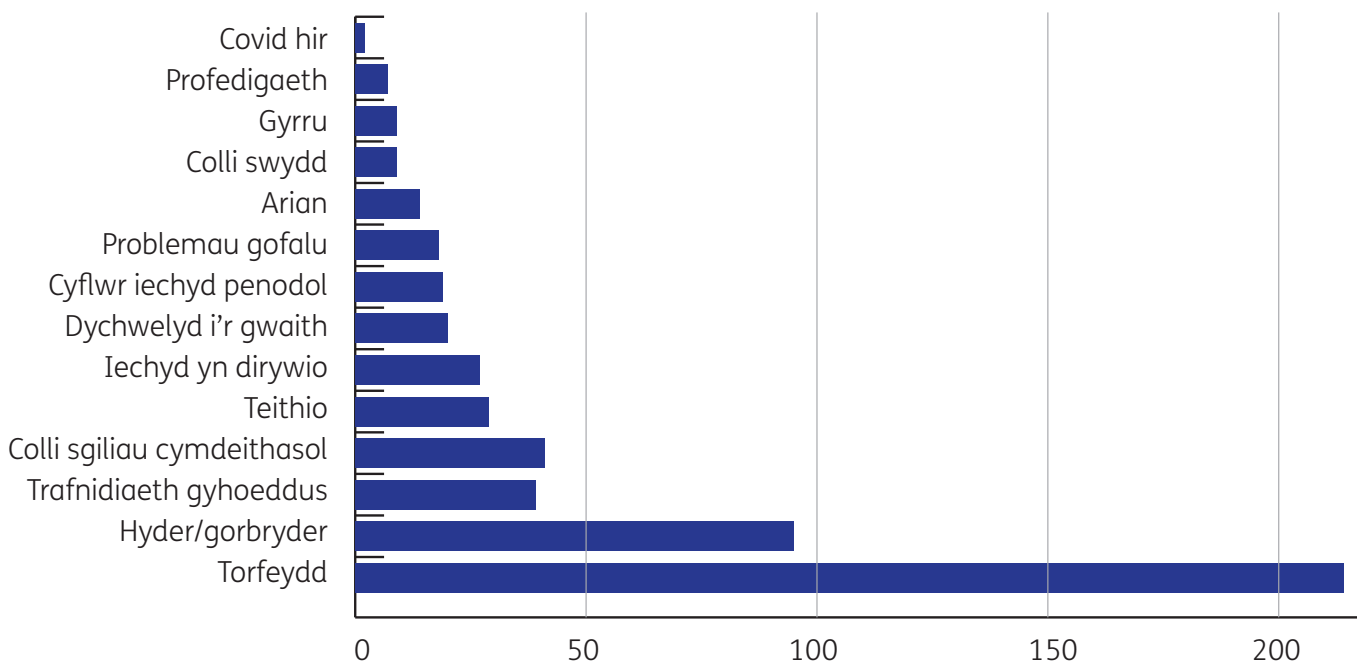
Rhan Wyth: Heriau dod o'r cyfnod clo

Gofynnwyd i ymatebwyr, “Wrth inni ddod o'r cyfnod clo, beth sy'n debygol o fod yr heriau mwyaf i chi?” Roedd gan ymatebwyr i'r cwestiwn hwn ryddid i ganolbwyntio ar feysydd a oedd yn bwysig iddynt.

Dyweddodd 77 o bobl nad oeddent yn gweld unrhyw heriau wrth ddod o'r cyfnod clo. O'r rhain, roedd nifer wedi bod yn gweithio yn ystod y cyfnod clo.

Mae ymatebion agored wedi cael eu darllen a chategoreiddio yn seiliedig ar y prif feysydd fel y dangosir yn y tabl isod. Ni ymatebodd lawer i'r cwestiwn hwn ac ni ellid categoreiddio bob ateb yn glir. Roedd rhai ymatebion yn ffitio i sawl categori.

Tabl: prif heriau dod o'r cyfnod clo



Pryderon ynghylch bod mewn lleoedd poblog

Roedd gan nifer o ymatebwyr bryderon ynghylch bod yn agos at nifer o bobl ar ôl cyfnodau hir o gyfyngiadau ac ymbellhau cymdeithasol a phryderon na fydd pobl yn cynnal pellteroedd diogel. Mae ofnau am ddal y feirws yn waeth i'r rheiny sy'n fregus:

Rwy'n fregus yn glinigol, ac yn ofni cymysgu ag eraill.

(Benyw, 55-59 oed, Ynys Môn)

Ar ôl bod yn gaeth am gyn hired rwy'n ofni mynd allan.

(Benyw, 70-74 oed, Castell-nedd Port Talbot)

Cymysgu â phobl eraill. [...] Rwyf wedi bod ar fy mhen fy hun am dros flwyddyn a heb fynd i mewn i siop na chartref arall. Rwy'n gweld mynd i mewn yn anodd iawn. Bod mewn torf - gormod o bobl o fy amgylch - rwy'n osgoi hynny.

(Benyw a oedd yn gwarchod, 55-59 oed, Caerfyrddin)

Dyweddodd rhai ymatebwyr wrthym sut mae eu hiechyd corfforol a meddyliol wedi dirywio yn ystod y cyfnod clo a bod ganddynt bryderon ynghylch a ydynt yn ddigon symudol i fynd allan mwy:

Ffitrwydd corfforol - Gyda diffyg symud o ddifrif am flwyddyn, rwy'n ei chael hi'n anodd iawn bod allan heb deimlo wedi blino ac yn annifyr. Rwy'n teimlo bod fy ngallu corfforol wedi dirywio traean ac mae hyn yn bryderus iawn.

(Benyw, 70-74 oed, Caerdydd)

Cael gafael ar gymorth digonol gyda symudedd yn enwedig o ran addasiadau sy'n ofynnol i fywyd bob dydd. Prin y gallaf sefyll bellach.

(Benyw, 65-69 oed, Abertawe)

Adeiladu cryfder rhan uchaf y corff yn fy nghadair olwyn.

(Gwryw, 75-79 oed, Caerfyrddin)

Roedd pryderon ynghylch colli ffitrwydd corfforol yn aml yn mynd law yn llaw â phryderon ynghylch diffyg cyfleusterau mewn lleoedd cyhoeddus. Crybwyllodd nifer o ymatebwyr bryderon ynghylch lleoedd y gallant orffwys ac a fyddai toiledau cyhoeddus ar agor:

Pan allaf fynd allan, mae [angen] toiledau o gwmpas a seddi i allu gorffwys arnaf.

(Benyw, 85-89 oed, Torfaen)

[Mae angen] mwy o feinciau yn y parc arnaf.

(Benyw, 70-74 oed, Caerdydd)

Roedd y rhain yn broblemau i nifer o bobl hŷn cyn y pandemig, ond maent yn destun mwy byth o bryder bellach.

Hyder a cholli sgiliau cymdeithasol

Dyweddodd nifer o ymatebwyr wrthym nad oes ganddynt yr hyder i fynd allan bellach ar ôl treulio cymaint o amser gartref a sut mae hyn wedi effeithio ar eu swyddogaethau a gweithgareddau dyddiol arferol:

Mynd allan eto - rwy'n teimlo'n fregus iawn yn gyrru er fy mod wedi bod yn gyrru ers degawdau. Eistedd yn y car hyd yn oed, mae'n rhaid imi feddwl am y gêrs, cynt roedd yn ail natur imi.

(Benyw a oedd yn gwarchod, yn byw ar ei phen ei hun, 60-64 oed, Caerdydd)

Dyweddodd rhai wrthym eu bod yn teimlo nad oes ganddynt yr un sgiliau cymdeithasol ag o'r blaen, ar ôl cyfnod mor hir heb weld pobl:

Cyfarfod a chymysgu â phobl eto. Roeddwn yn arfer mynd i'r eglwys yn wythnosol ac nid wyf wedi mynychu ers blwyddyn.

(Benyw a oedd yn gwarchod, yn byw ar ei phen ei hun, 65-69 oed, Sir Gaerfyrddin)

Trafnidiaeth a theithio

Crybwyllodd nifer o bobl bryderon ynghylch teithio yn gyffredinol, gyda rhai yn pryderu yn benodol am argaeledd trafndiaeth gyhoeddus, a oedd wedi bod yn broblem cyn y pandemig:

Efallai nad yw trafndiaeth gyhoeddus ar gael neu fod llai ohoni, ac efallai na allaf deithio pan fydd y rheiny gyda char yn gallu gwneud hynny.

(Benyw, 55-59 oed, Abertawe)

Trafnidiaeth gyhoeddus yw fy mhrif broblem. Mae llai o wasanaethau yn ystod y cyfnod clo wedi bod yn broblem fawr.

(Benyw, 70-74 oed, Sir Benfro)

Aros yn ddiogel tra ar drafndiaeth gyhoeddus gan fod gennym wasanaeth trên cyfyngedig bellach felly bydd y trenau yn llawn.

(Benyw gyda chyfrifoldebau gofalu ychwanegol, 65-69 oed, Caerffili)

Ceisio ymweld â fy nhad sy'n 85 oed ac yn byw yng Nghaint. Nid wyf yn gyrru felly byddai'n rhaid imi deithio ar y bws i ymweld ag ef. Mae meddwl am y peth yn codi braw arnaf.

(Benyw, 55-59 oed, Caerfyrddin)

Trafnidiaeth a gweld ffrindiau a theulu yn ddiogel [...] Tynnwyd un o'n bysiau yn ôl yn gyfan gwbl sy'n golygu os ydw i eisiau mynd i'r dref mae'n rhaid imi ddibynnu ar y gwasanaeth Bwcabus mwy costus. Nid oedd gennym fysiau yn rhedeg drwy'r cyfnod clo ond fe'm gorfodwyd i ddefnyddio Bwcha Bus sy'n costio mwy - sy'n anodd os ydych ar incwm isel o ganlyniad i fudd-daliadau.

(Benyw, 55-59 oed, Ceredigion)

Mae'r gallu i deithio yn bryder mawr i nifer o bobl hŷn yng Nghymru wrth inni ddod o'r cyfnod clo ac mae angen i ddarparwyr trafndiaeth wneud ymdrechion ychwanegol i sicrhau bod teithio yn ddiogel a bod hyn yn cael ei hysbysebu fel bod yr hyder yno i bobl hŷn.

Profedigaeth

Gwyddom fod y rhan fwyaf o farwolaethau yn sgil y coronafeirws dros y flwyddyn ddiwethaf wedi bod ymhlith pobl hŷn ac felly mae'r grŵp oedran hwn yn cael eu heffeithio yn anghymesur gan brofedigaeth. Dywedodd rhai ymatebwyr wrthym mai eu her fwyaf fydd delio â'u galar yn gyhoeddus am y tro cyntaf:

Eglwys...rydym wedi colli nifer fawr o ffrindiau.

(Benyw gyda chyfrifoldebau gofalu ychwanegol, 55-59 oed, Castell-nedd Port Talbot)

Addasu i fywyd newydd heb fy Mam.

(Benyw gyda chyfrifoldebau gofalu ychwanegol, 60-64 oed, Sir Gaerfyrddin)

Gan fy mod yn galaru ar ôl colli fy ngŵr ers 59 mlynedd, bu farw ar 5-11-2020, mae'n rhaid imi bellach adeiladu ffordd newydd o fyw imi fy hun ar fy mhen fy hun. Mae pob un o fy mhlant yn byw i ffwrdd. Felly bydd eleni yn flwyddyn anodd arall imi.

(Benyw yn byw ar ei phen ei hun, 80-84 oed, Abertawe)

Delio â galar gohiriedig

(Benyw, 50-54 oed, Castell-nedd Port Talbot)

Gweld eraill yn mynd yn ôl i normal, pan na fydd bywyd byth yr un fath imi oherwydd mae fy ngŵr wedi mynd.

(Benyw, 60-64 oed, Caerdydd)

Ceisio dod o hyd i gartref a chael atebion am farwolaeth fy ngŵr.

(Benyw a oedd yn gwarchod, yn byw ar ei phen ei hun, 70-74 oed, Sir Gaerfyrddin)

Dywedodd un nad oedd yn edrych ymlaen at ddod o'r cyfnod clo gan ei fod yn well ganddo alaru yn breifat.

Problemau i ofalwyr

Mae cyfrifoldebau gofalu wedi cynyddu i nifer o bobl hŷn yng Nghymru yn ystod pandemig y coronafeirws. Mae rhai pobl wedi rhoi'r gorau i'w gwaith cyflogedig i ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu ychwanegol. Mae rhai wedi gallu ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu wrth weithio gartref ond ni allant barhau â hyn pan fydd pethau yn newid.

[Rwy'n] hunangyflogedig ond mae fy ngŵr [yn] gwarchod felly roedd rhaid [imi] roi'r gorau i weithio.

(hunaniaeth ac ardal yn anhysbys)

Wrth i fusnesau ddechrau agor eto, mae pwy fydd yn darparu gofal yn bryder cynyddol:

Pryderon am fy mhartner os bydd rhaid imi roi'r gorau i weithio gartref.

(Gofalwyr benywaidd, 55-59 oed, Rhondda Cynon Taf)

Cael rhywun i ofalu am fy ngŵr.

(Benyw, 65-69 oed, Abertawe)

I eraill y pryder yw a fydd gofal seibiant ar gael erbyn hyn:

Cael seibiant o'r drefn ofalu.

(Gofalwr benywaidd, 65-69 oed, Caerdydd)

Gofalu am fy mam, sy'n 94 oed ac yn byw gyda mi, ac sydd wedi bod gartref gyda mi drwy'r amser.

(Benyw, 65-69 oed, Caerdydd)

Cael gofal seibiant i fy Mam sy'n 91 oed. Nid wyf wedi cael seibiant ers mis Awst 2019.

(Gofalwr benywaidd sy'n gwarchod, 60-64 oed, Wrecsam)

Colli hyder o ganlyniad i fod dan glo a chyfrifoldebau gofalu cynyddol yn herio cyfleoedd i ddechrau cysylltiadau cymdeithasol eto.

(Gofalwr benywaidd, 80-84 oed, Ynys Môn)

Cynnal y lefel uchel o gefnogaeth i fy rhieni yn ogystal â gofynion arferol gwaith, bywyd cymdeithasol etc.

(Gofalwr benywaidd, 60-64 oed, Abertawe)

Swyddi a chyllid

Mae cyfleoedd gwaith wedi lleihau o ganlyniad i'r pandemig i bob grŵp oedran. Gyda rhai cyflogwyr yn dangos rhagfarn oed, mae cael swydd arall fel unigolyn hŷn yn her:

Cefais fy niswyddo ddiwedd 2020 felly rwy'n chwilio am gyfle newydd yn 56 oed.

(Benyw, 55-59 oed, Rhondda Cynon Taf)

Dywedodd nifer o fenywod a ymatebodd i'n harolwg wrthym fod yr oedran pensiwn is i fenywod yn effeithio arnynt yn ystod y pandemig.

Dylwn fod wedi cael fy mhensiwn yn 60 oed (2018) ond bu imi ymddeol [...] yn 60 oed gan fod y gwaith yn rhy anodd yn gorfforol, byddai gwaith rhan-amser yn dda, ond mae'n anodd iawn dod o hyd i waith tan 2023 a chael pensiwn yr wyf wedi cyfrannu ato ers 1974.

(Benyw, 60-64 oed, Ynys Môn)

I rai, mae'r pandemig wedi cynyddu eu costau byw ac maent yn ei chael hi'n anodd delio â hyn.

cynyddodd costau byw wrth i filiau gwresogi gynyddu gan ein bod yn y tŷ am fwy o amser a chynyddodd biliau bwyd o ganlyniad i siopa ar-lein. Ar ben ceisio adeiladu rhwydwaith cymdeithasol eto.

(Benyw, 50-55 oed, lleoliad yn anhysbys)

Ymddengys fod pobl yn bryderus am eraill, am deimlo'n ddiogel mewn lleoedd poblog, ac am a fyddai eraill yn gwisgo gorchuddion wyneb neu'n cadw pellter cymdeithasol.

Rhan Naw: Cefnogaeth sydd ei hangen wrth i'r cyfnod clo lacio

Gwnaethom ofyn, “Beth fyddai’n eich cefnogi chi i ymgysylltu â’ch cymuned leol wrth i’r cyfnod clo lacio?” Darllenwyd drwy’r ymatebion penagored i’r cwestiwn hwn ac maent wedi cael eu categorio yn seiliedig ar feysydd ymateb gwahanol.

Mae’r rhan fwyaf o bobl a atebodd y cwestiwn eisiau gallu gweld ffrindiau a theuluoedd dan do a gallu teithio pellteroedd hwy er mwyn gwneud hyn. Mae rhai o’r rhain angen cymorth gan ffrindiau a theulu i fynd allan.

Rhoddwyd rhai o’r ymatebion hyn cyn i unrhyw gyfyngiadau o ran symud gael eu llacio. Roedd rhai ymatebion ynghylch teithio yn ymwneud â gallu teithio ymhellach na phum milltir, tra’r oedd eraill yn ymwneud â gallu mynd dramor ar wyliau.

Dywedodd nifer o bobl wrthym eu bod eisiau ‘hyder bod lleoedd yn ddiogel’, gwnaeth rhai ymatebwyr gynnwys safbwyntiau ynghylch cadw pellter cymdeithasol a gwisgo gorchuddion wyneb, gyda rhai eisiau i fesurau barhau ar waith ac eraill yn galw am ddod â’r holl gyfyngiadau i ben.

Gallu cofleidio neu gyffwrdd â rhywun sy’n annwyl imi, hyd yn oed. Nid wyf wedi cael, na themlo cyswllt dynol ers dros 12 mis.

**(Gwryw, 55-59 oed, yn byw ar ei ben ei hun,
Pen-y-bont ar Ogwr)**

Mae cyfarfod â ffrindiau am goffi boreol yn helpu cymaint.

(Benyw, 85-89 oed, Rhondda Cynon Taf)



Cysylltu â ni

Age Cymru
Tŷ Mariners
Llys Trident
Heol East Moors
Caerdydd CF24 5TD

Ffôn: 029 2043 1555
E-bost: enquiries@agecymru.org.uk
www.agecymru.org.uk

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig: 1128436. Mae'n gwmni cyfyngedig trwy warant ac wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr 6837284. Cyfeiriad ein swyddfa gofrestrdig Llawr Isaf, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD. © Age Cymru 2021