

Cynghrair Henoed Cymru

Cymru: Lle Da i Heneiddio?

Diweddariad 2014



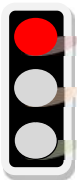
Yn 2012, lansiodd Cynghrair Henoed Cymru (CHC) adroddiad o'r enw [A Good Place to Grow Old?](#) Roedd yr adroddiad yn cydnabod, er y bu gwelliannau yn ansawdd bywyd pobl h n heb os, bod angen newid:

I lawer o bobl h n, daw bywyd h n â boddhad mawr. Gyda digon o arian a digon o amser hamdden, mae pobl h n yn gallu dilyn eu diddordebau, boed yn wniö neu nenblymio, ysgrifennu nofel neu ennill etholiad.... Fodd bynnag, nid yw pob person h n yn gallu gwneud y gorau o'u bywyd pan fyddant yn cyrraedd 65 oed. Mae gan ormod ohonynt incwm sydd mor isel fel bod cael dau ben llinyn ynghyd yn frwydr. Mae gormod ohonynt ddim yn cael y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sydd eu hangen arnynt. Mae gormod ohonynt yn cael eu trin â diffyg urddas a pharch ac, ar y gwaethaf, yn cael eu cam-drin.

Roedd yr adroddiad yn herio Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol ac asiantaethau eraill i gymryd camau i wella gwasanaethau ar gyfer pobl h n. Dewiswyd y chwe 'dangosydd allweddol' canlynol ar gyfer newid gan CHC i fonitro eu cynnydd:

1. Cynnydd yn y nifer sy'n derbyn gwasanaethau ymyrraeth gynnar.
2. Cynnydd yng nghyfran y bobl h n sy'n cymryd rhan mewn dysgu yn y gymuned.
3. Cynnydd yng nghyfran y bobl h n, yn enwedig pobl yn y grwpiau oedran hynaf, sy'n defnyddio'r rhyngrwyd.
4. Gostyngiad yng nghyfradd y bobl h n (75 oed neu h n) sy'n profi oedi wrth drosglwyddo gofal.
5. Gostyngiad yn nifer y bobl h n sy'n byw mewn tlodi.
6. Gostyngiad mewn cam-drin pobl h n.

Ddwy flynedd ar ôl cyhoeddi'r adroddiad hwn, mae CHC wedi edrych eto ar y dangosyddion hyn. Amlinellir y canfyddiadau isod. Defnyddir graffeg goleuadau traffig i ddangos lefel y cynnydd; mae coch yn dynodi'r angen i weithredu ar frys; mae melyn yn dangos cynnydd bach iawn neu araf; ac mae gwyrdd yn dangos gwelliant da.



DANGOSYDD 1: Cynnydd yn y nifer sy'n derbyn gwasanaethau ymyrraeth gynnar

Rhwng 2010/11 a 2012/13, bu cynnydd o 1% yng nghyfradd y bobl dros 65 oed a oedd yn derbyn cymorth yn y gymuned drwy ddarpariaeth awdurdodau lleol.¹ Profodd y mwyafrif o awdurdodau lleol y duedd fach hon tuag i fyny, gyda rhai eithriadau. Yn Sir Benfro, bu cynnydd o 55% yn y ffigur hwn, ond yn Ynys Môn ac yn Sir Ddinbych bu gostyngiad o 6% yn y ffigur. Mae adolygiad blynyddol AGGCC o berfformiad Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Ynys Môn ar gyfer 2012-13 yn datgan:

*Ar ddiwedd y flwyddyn, roedd nifer yr oedolion dros 65 mlwydd oed a oedd yn derbyn cymorth yn y gymuned yn sylweddol llai na'r llynedd ond roedd mwy o bobl yn cael cymorth yn y gymuned **yn ystod** y flwyddyn. Mae hyn yn dangos nad yw pobl yn datblygu dibyniaeth hirdymor ar wasanaethau. Roedd cynnydd yn y defnydd o ail-*

alluogi a nododd y gwasanaeth adborth cadarnhaol gan y rhai hynny sy'n defnyddio'r gwasanaeth.ⁱⁱ

Ac yn Sir Ddinbych, lle cafwyd gostyngiad hefyd, priodolwyd y gostyngiad fel a ganlyn:

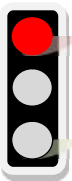
Roedd llai o bobl naill ai'n cael eu cynorthwyo yn y gymuned neu drwy ofal preswyl yn ystod 2011/12 nag yn ystod y blynyddoedd blaenorol. Dywedodd y Cyngor mai'r rheswm am hyn oedd y gwaith i ailstrwythuro'r gwasanaethau, y pwyslais ar ddarparu gwasanaethau ataliol ac ail-alluogi, a'r newidiadau i'r ffordd y mae'r Cyngor yn ymateb i geisiadau am addasiadau bychain.ⁱⁱⁱ

Mae diffiniad StatsCymru o wasanaethau yn y gymuned yn cynnwys gofal cartref, gofal dydd, gan gynnwys cefnogaeth draddodiadol mewn canolfannau dydd a chymorth yn y gymuned a ddarperir y tu allan i'r cartref, prydau bwyd, offer ac addasiadau. Mae ein hystadegau'n dangos, er gwaethaf ymgyrch Llywodraeth Cymru i gefnogi pobl i fyw gartref mor annibynnol ag y bo modd^{iv}, yn y rhan fwyaf o ardaloedd, ychydig bach o welliant sydd yn nifer y bobl h n sy'n cael cymorth yn y gymuned. Yn fwy pryderus, ers 2007, mae canran y bobl 65 + oed sy'n derbyn gwasanaethau yn y gymuned wedi gostwng 6%.

Mae'r hinsawdd economaidd bresennol yn golygu bod angen taer i ddatblygu ffyrdd newydd o weithio sy'n sicrhau canlyniadau ar gyfer yr unigolyn am y gost isaf. Fodd bynnag, mae llawer o wasanaethau cymunedol hanfodol eisoes wedi'u torri heb ddigon o ystyriaeth o fywydau'r bobl yr effeithir arnynt. Mae angen gweithredu ar frys i sicrhau nad yw pobl yn cael mynd yn fwyfwy ynysig o fewn eu cymunedau. Mae angen i awdurdodau lleol asesu i ba raddau y mae'r toriadau presennol i wasanaethau lleol yn rhwystro'r ymgyrch i gefnogi mwy o bobl h n i fyw mor annibynnol ag y bo modd yn y gymuned.

Mae CHC yn galw ar Lywodraeth Cymru i:

1. Ystyried yn llawn effaith hirdymor toriadau awdurdodau lleol mewn gwasanaethau cymunedol i bobl h n.
2. Sicrhau bod pobl h n yn gallu cael mynediad i wasanaethau lleol sy'n eu cynorthwyo i heneiddio'n dda a chynnal eu hannibyniaeth.
3. Cynnwys pobl h n a'r trydydd sector wrth ddylunio, cynllunio a chyflenwi gwasanaethau ar gyfer pobl h n.



DANGOSYDD 2: Cynnydd yng nghyfran y bobl h n sy'n cymryd rhan mewn dysgu yn y gymuned

Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae nifer y bobl dros 65 oed sy'n cymryd rhan mewn dysgu oedolion yn y gymuned a gyllidir gan Lywodraeth Cymru wedi gostwng 10%.^v Ers 2007/8, mae cyfanswm nifer yr oedolion sydd wedi cofrestru ar gyfer dysgu yn y gymuned wedi gostwng 29%.

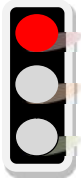
Dysgu yn y gymuned sy'n denu'r nifer uchaf o ddysgwyr h n, ac mae llawer ohonynt yn ymwybodol iawn o fanteision dysgu:

Roedd cyfweiliadau gyda phobl h n yn amlygu fel mae colli hyder a chysylltiadau â'r gymuned leol yn cael effaith negyddol gyflym ar eu lles. Mae pobl h n yn cydnabod y gall yr ysgogiad y mae dysgu yn ei roi i'w bywydau eu helpu i gadw'n weithgar ac yn annibynnol.^{vi} (Estyn 2012)

Mae astudiaethau wedi dangos bod cymryd rhan mewn dysgu oedolion yn cynyddu ymgysylltiad dinesig ac yn helpu pobl i gymryd mwy o ran yn eu cymuned leol.^{vii} Yn ogystal, mae pobl sy'n cofrestru ar gyfer dysgu yn y gymuned yn gwneud mwy o ymarfer corff ac maent yn fwy ymwybodol o faterion iechyd na phobl nad ydynt yn cymryd rhan mewn dysgu.^{viii}

Mae adroddiad gan Estyn^{ix} yn dadlau bod pwyslais Llywodraeth Cymru ar sgiliau ar gyfer cyflogaeth wedi arwain at ostyngiad yn y ddarpariaeth ar gyfer dysgwyr dros 65 oed. Mae ystadegau diweddar yn cefnogi'r safbwynt hwn. Rhwng mis Mawrth 2012 a mis Mawrth 2013, cafwyd cynnydd o 10% yn nifer y bobl sy'n defnyddio dysgu yn y gwaith. Mae ystadegau'n dangos bod 54% o'r dysgwyr hyn o dan 25 oed a 26% o dan 19 oed.^x

Mae CHC yn galw ar Lywodraeth Cymru i ddatblygu cynlluniau gweithredu sy'n anelu at adfer niferoedd y bobl h n sy'n cael mynediad i gyfleoedd dysgu i lefelau blaenorol.



DANGOSYDD 3: Gostyngiad yng nghyfradd y bobl h n (75 oed neu h n) sy'n profi oedi wrth drosglwyddo gofal.

Bu CHC yn cymharu'r gyfradd oedi wrth drosglwyddo gofal ar gyfer pobl dros 75 oed, fesul pob 10,000 o'r boblogaeth, rhwng mis Mai 2012 a mis Mai 2014.^{xi} Yn ystod y cyfnod hwn, bu gostyngiad o 2.7 yn y gyfradd ledled Cymru, ond nid yw'r ystadegyn hwn yn datgelu rhai gwahaniaethau rhanbarthol mawr. Er enghraifft, yng Nghaerdydd, bu gostyngiad o 20.7 yn y gyfradd, ac ym Merthyr Tudful bu gostyngiad o 22, ond bu cynnydd o 14.4 yn y gyfradd yng Nghaerffili a chynnydd o 13.1 yng Nghasnewydd. Yn ogystal, roedd cyfanswm y gyfradd oedi wrth drosglwyddo gofal oherwydd rhesymau gofal cymdeithasol wedi dyblu yng Nghasnewydd rhwng 2011/12 a 2012/13.

Mae adroddiad diweddar AGGCC ar berfformiad adran gwasanaethau cymdeithasol Casnewydd yn datgan:

Rydym yn deall nad yw ymdrechion y tîm Eiddilwch i gyd-fynd â threfniadau'r ysbyty a'r gwasanaeth iechyd wedi bod yn gwbl lwyddiannus ac mae'r ysbyty wedi newid ei system ryddhau. Mae pennaeth y gwasanaeth o'r farn bod hyn wedi cyfrannu at ddyblu nifer yr achosion o oedi wrth drosglwyddo gofal yn 2012/13.^{xii}

Mae'r ystadegyn hwn yn dangos yr effaith negyddol y gall methiant i ddatblygu perthynas waith agos ei chael ar bobl h n. Mae adroddiad gan Athrofa Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru yn nodi bod oedi wrth drosglwyddo gofal yn gallu achosi pryder ac anghysur i'r claf a'i deulu ac, mewn rhai achosion, mae'n gallu arwain at niwed corfforol a seicolegol mwy difrifol.^{xiii}

Mae'r ystadegau hyn yn dangos rhai amrywiadau rhanbarthol sy'n achosi pryder o ran ansawdd y gwasanaethau ar gyfer pobl h n ledled Cymru. **Mae CHC yn galw ar fyrddau iechyd lleol i ymchwilio'n llawn y rhesymau dros yr amrywiadau hyn mewn perfformiad ac i nodi sut y gallant rannu a dysgu o ymarfer da i sicrhau darpariaeth gofal iechyd o ansawdd uchel i bawb.**



DANGOSYDD 4: Cynnydd yng nghyfran y bobl h n, yn enwedig pobl yn y grwpiau oedran hynaf, sy'n defnyddio'r rhyngwyd

Mae llawer o bobl h n yn parhau i gael eu hallgáu'n ddigidol. Dros y pum mlynedd diwethaf, mae pobl dros 65 oed wedi dangos y cynnydd mwyaf o ran defnyddio'r rhyngwyd, ond maent yn parhau i fod 39% yn llai tebygol o ddefnyddio'r rhyngwyd na phobl rhwng 45 a 64 oed.

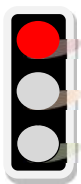
Mae canlyniadau Arolwg Cenedlaethol Cymru ar gyfer 2012-2013^{xiv} yn dangos bod 95% o bobl o dan 45 mlwydd oed wedi defnyddio'r rhyngwyd, o gymharu â dim ond 22% o bobl 75 oed neu h n.

Mae pobl h n yn llawer llai tebygol o fod eisiau cysylltu â gwasanaethau cyhoeddus trwy gyfrwng y rhyngwrwyd neu e-bost na grwpiau oedran iau.^{xv} Mae adroddiad diweddar gan Ganolfan Cydweithredol Cymru^{xvi} yn datgan bod pobl h n yn arbennig o dan anfantais yn yr oes ddigidol:

Mae effaith allgáu digidol ar bobl yng Nghymru yn fwy nag erioed. Mae allgáu digidol yn gwneud pobl yn dlawd. Mae'n cadw pobl allan o waith. Mae'n ynysu pobl: gall hyn arwain at iechyd gwael a disgwyliad oes llai.

Mae nifer y gwasanaethau cyhoeddus y gellir cael mynediad iddynt ar-lein yn unig yn cynyddu. Pobl h n yw prif ddefnyddwyr y gwasanaeth iechyd ac maent mewn perygl o ddod yn fwy ynysig ac ymylol. I bobl h n â symudedd cyfyngedig, mae cael mynediad Skype a dysgu ar-lein yn gallu cynnig mynediad i wybodaeth newydd a rhwydweithiau cymdeithasol a all nid yn unig gynyddu ansawdd eu bywyd, ond eu helpu i arbed arian a dysgu sgiliau newydd hefyd.

Mae CHC yn credu y dylid hyrwyddo llythrennedd digidol fel ffordd o gau'r bwlch digidol a chynyddu sgiliau hanfodol ymhlith pobl h n.



DANGOSYDD 5: Gostyngiad yn nifer y bobl h n sy'n byw mewn tlodi

Yng Nghymru, mae 10% o bensiynwyr yn byw ar lai na £200 yr wythnos. Mae 14% o bensiynwyr yng Nghymru yn byw mewn aelwydydd â thlodi incwm cymharol. Dyma'r un ffigur â llynedd, ac mae'r duedd tuag i lawr yn parhau. Er gwaethaf hyn, mae pryderon yn cael eu codi ynghylch effaith y dirwasgiad economaidd ar bensiynau yn achos pobl sy'n agosáu at ymddeol.

Canfu Arolwg o Adnoddau Teulu 2013 yr Adran Gwaith a Phensiynau fod nifer y bobl o oedran gweithio sy'n cyfrannu at bensiwn preifat yn parhau â thuedd tuag i lawr o 46% ym 1999/2000 i 37% yn 2010/11.^{xvii} Mae'r ddelwedd draddodiadol o bobl h n yn byw o fewn eu hincwm yn newid. Mae'r Farwnes Sally Greengross, prif weithredwr ILC-UK, wedi rhybuddio: *"Heb ymyrraeth bellach, bydd dyled broblemus yn parhau i ddifetha bywydau pobl h n, gan effeithio ar berthnasoedd, ansawdd bywyd ac iechyd meddwl."*^{xviii}

Yn ogystal, mae adroddiad diweddar^{xix} gan Age Cymru yn datgelu realiti bywyd i bobl h n sy'n byw mewn tlodi yng Nghymru ac yn datgan mewn termau real bod cost gynyddol nwyddau hanfodol ynghyd â chyfraddau llog isel wedi arwain at incwm sy'n aros yn sefydlog. Dywed yr adroddiad fod *"aelwydydd h n yn dueddol o wario cyfran uwch o'u hincwm ar nwyddau hanfodol, sy'n eu gwneud nhw'n arbennig o agored i effeithiau cynnydd mewn prisiau."*

Yng Nghymru, mae Credyd Pensiwn gwerth £168 miliwn bob blwyddyn nad yw'n cael ei hawlio. **Mae CHC yn galw ar Lywodraeth Cymru i gyhoeddi cynllun yn dangos sut y bydd yn sicrhau bod pob person h n yn gwybod am ac yn cael mynediad i'r budd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt.**



DANGOSYDD 6: Gostyngiad mewn cam-drin pobl h n

Bu gostyngiad o 14% yn nifer yr atgyfeiriadau a gwblhawyd ar gyfer amddiffyn oedolion rhwng 2009-10 a 2011-12, ond roedd cyfradd yr atgyfeiriadau'n amrywio'n fawr ledled Cymru. Yn Nhorfaen, y gyfradd oedd 5.4 fesul pob 1,000 o'r boblogaeth o gymharu â 1.7 yn Sir Benfro. Yn ystod 2011-12, cafodd 32% o achosion o gam-drin honedig eu cofnodi fel rhai a ddigwyddodd mewn cartref gofal. Mae hyn yn ostyngiad o 4% ers y llynedd.^{xx} Fel mewn blynyddoedd blaenorol, mae'r rhan fwyaf o ddiodefwyr cam-drin honedig yn byw yn eu cartref eu hunain. Mae menywod h n yn parhau i fod y diodefwyr mwyaf cyffredin. Roedd y gymhareb ar gyfer atgyfeiriadau a gwblhawyd ar gyfer menywod a dynion bron yn 2:1 yn 2011-12.

Mae Adroddiad Monitro Oedolion AGGCC 2010 -12 yn datgan:

Ers lansio Mewn Dwylo Diogel yn 2000 mae cynnydd sylweddol iawn wedi ei wneud yn y trefniadau i amddiffyn oedolion sy'n agored i niwed rhag camdriniaeth. Mae llawer mwy o ymwybyddiaeth am y posibilrwydd o gamdriniaeth. Mae'r twf mewn atgyfeiriadau, tan yn ddiweddar, yn arwydd cadarnhaol bod pobl yn fwy parod i fynegi eu pryderon nag yn y degawdau blaenorol.

Mae'n bosibl bod y cynnydd mewn sefydliadau trydydd sector sy'n darparu eiriolaeth a chyngor i bobl h n sydd mewn perygl o gamdriniaeth hefyd, mewn rhai ardaloedd, yn helpu i leihau nifer yr atgyfeiriadau oherwydd cam-drin. Fodd bynnag, bydd llawer o raglenni eiriolaeth sy'n cael eu cyllido drwy raglen Llawn BYWYD y Gronfa Loteri Fawr yn dod i ben eleni. Mae'n anochel y bydd hyn yn cael effaith negyddol ar argaeledd gwasanaethau ar gyfer pobl h n.

Mae CHC yn falch y bydd Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn cyflwyno deddfwriaeth newydd a fydd yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol ddarparu eiriolaeth annibynnol i wasanaethau wrth ymchwilio i bryder ynghylch risg neu gam-drin. Fodd bynnag, er mwyn sicrhau y bydd pob person h n yn derbyn gofal urddasol, rhaid i staff iechyd a gofal cymdeithasol dderbyn hyfforddiant gorfodol mewn hawliau dynol, gofal urddasol, a gofal dementia.

Casgliad

Nid oes unrhyw amheuaeth y bu gwelliannau ym mywydau pobl h n dros y degawdau diwethaf – mae diddymu'r oedran ymddeol rhagosodedig, budd-daliadau nawdd cymdeithasol, a theithio a gofal iechyd am ddim wedi gwella llesiant i lawer o bobl.

Fodd bynnag, mae'r adroddiad hwn yn dangos bod gormod o bobl h n yn derbyn gofal iechyd a gofal cymdeithasol annigonol gydag ansawdd y gwasanaethau hyn yn dibynnu ar ble maent yn byw. Ddwy flynedd ar ôl cyhoeddi'r adroddiad gwreiddiol, mae gormod o bobl h n yn parhau i fyw mewn tldi gyda mynediad cyfyngedig neu ddim mynediad i'r rhyngwrwd. Mae gormod yn cael eu trin â diffyg urddas neu barch neu, ar y gwaethaf, yn cael eu cam-drin.

Yn ogystal, mae toriadau ar raddfa fawr i wasanaethau cymunedol wedi lleihau cyfleoedd ar gyfer cyswllt cymdeithasol. Mae ein hymchwil ystadegol yn awgrymu bod toriadau i wasanaethau lleol yn llesteirio gwreiddu gweledigaeth Llywodraeth Cymru o gefnogi mwy o bobl h n i fyw mor dda ac mor annibynnol ag y bo modd yn y gymuned.

Mae CHC yn cydnabod y pwysau ar arian cyhoeddus, ond er mwyn i Gymru fod yn lle da i heneiddio, rhaid i bobl allu cael mynediad i wasanaethau sy'n eu grymuso i heneiddio'n dda yn eu cymunedau lleol.

Mae Cynghrair Henoed Cymru yn parhau i alw ar Lywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, byrddau iechyd ac asiantaethau eraill i weithredu ar frys i gyflawni eu haddewidion o ran cydraddoldeb a chyfiawnder cymdeithasol ar gyfer pobl h n. Nid ydym eisiau rhagor o eiriau teg, rhagor o bolisiau neu strategaethau. Rydym eisiau gweld gweithredu yn y rheng flaen, i wella gwasanaethau ar gyfer pobl h n a thrwy hynny i wella ansawdd eu bywyd.

ⁱ Tabl StatsCymru CARE0005: Adults receiving services by local authority and measure

ⁱⁱ AGGCC – *Adolygiad Blynyddol a Gwerthusiad o Berfformiad 2012-2013, Ynys Môn*. Ar gael ar-lein yn <http://www.ynysmon.gov.uk/cyngor-a-democratiaeth/perfformiad-a-llywodraethu/asesiadau-allanol/arolygiaeth-gofal-a-gwasanaethau-cymdeithasol-cymru-aggcc/aggcc-adolygiad-a-gwerthusiad-o-berfformiad-blynyddol-2012-2013/121706.article?redirect=false>

ⁱⁱⁱ AGGCC – *Adolygiad Blynyddol a Gwerthusiad o Berfformiad 2012-2013, Sir Ddinbych*. Ar agel ar-lein yn <http://cssiw.org.uk/docs/cssiw/publications/131028denbighshirecy.pdf>

-
- ^{iv} Llywodraeth Cymru *Datganiad Ysgrifenedig - Integreiddio Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ar gyfer Pobl H n ag Anghenion Cymhleth*. Ar gael ar-lein yn <http://wales.gov.uk/about/cabinet/cabinetstatements/2013/olderpeoples/?skip=1&lang=cy>
- ^v Bwletin ystadegol Llywodraeth Cymru SDR 53/2014 *Further education, work-based learning and community learning in Wales*
- ^{vi} Estyn (2012). *Medrau ar gyfer dysgwyr h n: effaith dysgu oedolion yn y gymuned ar les dysgwyr h n - Ionawr 2012*: [http://www.estyn.gov.uk/cymraeg/docViewer-w/231394.8/Medrau-ar-gyfer-dysgwyr-h n:effaith-dysgu-oedolion-yn-y-gymuned-ar-les-dysgwyr-h n-ionawr-2012/?navmap=30,163](http://www.estyn.gov.uk/cymraeg/docViewer-w/231394.8/Medrau-ar-gyfer-dysgwyr-h-n:effaith-dysgu-oedolion-yn-y-gymuned-ar-les-dysgwyr-h-n-ionawr-2012/?navmap=30,163)
- ^{vii} Feinstein, Budge, Vorhaus, Duckworth. *The Social and Personal Benefits of Learning*
- ^{viii} Parsons a Bynner (2007) *Illuminating Disadvantage: Profiling the experiences of adults with Entry level literacy or numeracy over the life course*.
- ^{ix} Estyn (2012). *Medrau ar gyfer dysgwyr h n: effaith dysgu oedolion yn y gymuned ar les dysgwyr h n*
- ^x Bwletin ystadegol Llywodraeth Cymru SDR 101/2014 *Further Education, Work-based Learning, Community Learning Statistics 2012-13*
- ^{xi} StatsCymru SDR 103/2014 26 Mehefin 2014 *Oedi wrth drosglwyddo gofal: Mai 2014*
- ^{xii} AGGCC – *Adolygiad Blynyddol a Gwerthusiad o Berfformiad 2012-2013, Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Casnewydd*
- ^{xiii} Athrofa Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru (2008) *Adolygiad Annibynnol o Oedi wrth Drosglwyddo Gofal yng Nghymru*
- ^{xiv} Bwletin ystadegol StatsCymru SDR 82/2013 *Arolwg Cenedlaethol Cymru 2012-13 Canlyniadau Pennawd*
- ^{xv} Bwletin ystadegol StatsCymru (2012) SB 120/2012: *Arolwg Cenedlaethol Cymru, Ionawr – Mawrth 2012, canlyniadau rhyngwyd*
- ^{xvi} Canolfan Cydweithredol Cymru (2014) *Cynhwysiant Digidol: Cymunedau Cryfach*
- ^{xvii} Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2013) *Family Resource Survey: Estimates of Private Pension Participation Rates 1990/00 – 2010/11*
- ^{xviii} Kneale D., Walker T. (2013) *Tales of the Tallyman: Debt and problem debt among older people*
- ^{xix} Age Cymru (2014) *Bywyd ar incwm isel, ar gael ar-lein yn* <http://www.ageuk.org.uk/PageFiles/41168/Life%20on%20a%20low%20income%20-%20FINAL%20-%20W.pdf?dtrk=true>
- ^{xx} AGGCC (2013) *Adroddiad Monitro Amddiffyn Oedolion 2010 – 2012*. Ar gael yn <http://wales.gov.uk/docs/cssiw/report/130320adulscy.pdf>