

Fideo 6 'Ageism: Explained', Y Ganolfan Heneiddio'n Well

Ydych chi erioed wedi cael cyfarwyddyd i ymddwyn yn ôl eich oedran? O'r funud y cawn ein geni, cawn ein barnu yn ôl ein hoedran. A gall hyn arwain at gael ein trin yn annheg oherwydd ein hoedran. Dyma oedraniaeth. Y math mwyaf cyffredin o wahaniaethu yn y DU a bydd yn effeithio ar bob un ohonom ar ryw adeg, yn enwedig wrth i ni heneiddio.

Mae oedraniaeth yn effeithio ar sut mae cymdeithas yn gweld pobl hŷn. Yn aml, cânt eu lleihau i stereoteipiau sarhaus, eu nawddoglyd, neu eu trin fel baich. Ac mae hyd yn oed yn effeithio ar sut rydym yn ein gweld ein hunain. Wrth i'r blynyddoedd fynd yn eu blaenau, rydym yn dechrau credu'r hyn a ddarllenwn, a welwn, a chlywn, ac yn dod i feddwl ein bod wedi mynd heibio iddo. Weithiau mae'n amlwg, weithiau mae'n fwy cudd.

Ond mae oedraniaeth ym mhobman. Mae'r cyfryngau'n canolbwyntio ar fregusrwydd a dirywiad ac yn canolbwyntio ar bobl hŷn yn syrthio'n ysglyfaeth i bethau fel sgamiau. Gall newyddiadurwyr hefyd bortreadu pobl yn ddiweddarach mewn bywyd yn anghywir fel y genhedlaeth 'baby boomer' cyfoethog, er gwaethaf miliynau o bobl hŷn yn byw mewn tlodi. A gall y cyffredinoli ffug hwn roi'r argraff bod pobl hŷn yn llai teilwng o gefnogaeth. Mae hysbysebu'n gwerthu addewidion inni o sut i herio'r broses heneiddio yn hytrach na'i chofleidio. Pan welwn bobl hŷn mewn hysbysebion, fel arfer mae i werthu cynhyrchion sy'n gysylltiedig â marwolaeth a dirywiad, fel cynlluniau angladd. Ar draws pob sector ac ym mhob cornel o gymdeithas, rydym yn cwrdd ag agweddau negyddol tuag at heneiddio.

Nid yw gwahaniaethu ar sail oedran yn annheg yn unig, mae'n anghyfreithlon. Eto i gyd, mae oedraniaeth yn rhan o fywyd bob dydd. Yn y gweithle, mae gweithwyr hŷn yn aml yn cael eu trin fel rhai llai abl, yn cael eu hatal rhag cyfleoedd hyfforddi'n rheolaidd neu'n teimlo eu bod wedi'u cau allan o'r farchnad swyddi yn gyfan gwbl. A gall hefyd effeithio ar fynediad at ofal iechyd. Mae astudiaethau'n dangos nad yw pobl hŷn yn aml yn cael eu hymgynggori â nhw ynghylch eu dewisiadau gofal a gallant gael eu digalonni neu hyd yn oed eu cyfyngu rhag cael mynediad at y driniaeth sydd ei hangen arnynt. Ond nid yw'r straeon llwm a ddywedir wrthym a'u gwerthu inni am heneiddio yn adlewyrchu realiti. Mewn gwirionedd, mae boddhad

bywyd ar ei uchaf yn ddiweddarach mewn bywyd, ac nid yw'r rhan fwyaf ohonom yn meddwl bod pobl hŷn yn elwa ar draul pobl iau.

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn cydnabod bod gan oedolion hŷn lawer i'w gyfrannu at gymdeithas. Mae pedwar o bob pump ohonom yn credu y gallem ni i gyd elwa o'r cyfoeth o brofiad sydd gan oedolion hŷn. Mae'n amlwg nad oedran yw'r broblem. Oedraniaeth yw'r broblem.

I gael gwybod mwy a helpu i roi terfyn ar oedraniaeth, ewch i ageing-better.org.uk/ageism.