

# Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2024

Effaith gofalu ar: gyllid

Hydref 2024



## Ynglŷn â'r ymchwil hwn

### Cynhaliodd Gofalwyr Cymru, fel rhan o Carers UK, arolwg ar-lein gyda gofalwyr di-dâl rhwng Mehefin ac Awst 2024.

Ymatebodd cyfanswm o 1,217 o ofalwyr a chyn ofalwyr i'r arolwg yng Nghymru. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi eu hymatebion. Gan na gwblhaodd yr holl ymatebwyr bob cwestiwn yn yr arolwg, mae rhai ffigurau'n seiliedig ar ymatebion gan lai na 1,217 o bobl.

Hyrwyddwyd yr arolwg yn helaeth ymhlith gofalwyr a sefydliadau sy'n cefnogi gofalwyr ledled Cymru a gweddill y DU. Fe'i rhannwyd ar wefan Gofalwyr Cymru, ar sianeli cyfryngau cymdeithasol Gofalwyr Cymru, ac ag aelodau Gofalwyr Cymru, gwirfoddolwyr, ymatebwyr blaenorol i'r arolwg, ymgyrchwyr, cysylltiedig, aelodau Cyflogwyr i Ofalwyr, a sefydliadau eraill.

O'r rhai a ymatebodd i'r arolwg:

- Mae 4% wedi gofalu yn y gorffennol ond nid ydynt bellach yn darparu gofal.
- O'r rhai sy'n gofalu ar hyn o bryd, mae 9% yn gofalu am 19 awr neu lai, mae 24% yn gofalu am 20-49 awr a 67% yn gofalu am fwy na 50 awr yr wythnos.
- Roedd 73% o ymatebwyr rhwng 18-64 oed a 27% yn 65 oed a throsodd. Roedd y gyfran fwyaf o ymatebwyr yn y categori 55-64 oed (33%)
- Roedd 82% o ymatebwyr yn fenywod, 17% yn ddynion. Dywedodd 1% nad oedd eu rhyw yr un fath â'r un a neilltuwyd adeg geni
- Roedd 89% o ymatebwyr yn heterorywiol/syth, roedd 11% yn Lesbiaidd, Hoyw neu Ddeurywiol, roedd yn well ganddynt nodi eu hunain neu roedd yn well ganddynt beidio â dweud.
- Roedd gan 33% o ymatebwyr anabledd

### Diolch

Hoffai Gofalwyr Cymru ddiolch i bob gofalwr a roddodd o'u hamser i lenwi'r arolwg hwn, yn ogystal â'r gofalwyr a'n helpodd i brofi'r arolwg.

Bydd eich ymatebion yn cael eu defnyddio yn ein holl waith polisi ac ymgyrchu dros y flwyddyn nesaf.



## Cynnwys

Rhagymadrodd	04
Crynodeb gweithredol	05
Argymhellion	08
Sefyllfa ariannol gofalwyr	10
Ymdrechu i fforddio hanfodion a thorri'n ôl ar fwyd	16
Effaith ar gyllid ar iechyd a lles	20
Angen cymorth gyda chyllid	23
Gwahaniaethau rhanbarthol	30
Casgliad	32
Atodiad A	33

## Rhagymadrodd

Yn ôl y cyfrifiad, mae mwy na 310,000 o ofalwyr di-dâl ledled Cymru yn darparu gofal di-dâl i aelodau o'r teulu neu ffrindiau sy'n sâl, yn hŷn neu'n anabl. Mae ymchwil yn dangos bod gwerth y gofal hwn a ddarperir gan ofalwyr di-dâl yn fwy na £10 biliwn y flwyddyn yng Nghymru. Mae gan ofalwyr nifer o dreuliau ychwanegol o gymharu â'r cyhoedd yn gyffredinol, o gostau cludiant, gwresogi eu cartrefi am gyfnodau hirach i dalu am offer meddygol yn y cartref. Efallai y bydd yn rhaid i ofalwyr hefyd leihau eu horiau neu roi'r gorau i gyflogaeth i hwyluso gofal sy'n lleihau eu sefyllfa ariannol ymhellach.

Gyda'r cynnydd yng nghostau byw yn y blynyddoedd diwethaf, mae llawer o ofalwyr yn ei chael hi'n fwyfwy anodd talu am hanfodion fel bwyd a gwres ac yn cymryd camau llym i gadw ar ben eu harian: o hepgor prydau bwyd i ddefnyddio banciau bwyd.

Mae mwyafrif y gofalwyr hefyd yn awr yn torri'n ôl ar eu cysylltiadau cymdeithasol, trwy leihau'r amseroedd y maent yn gweld eu ffrindiau a'u teulu. Mae hyn yn cael effaith gymhlethu ac ynysu ar ofalwyr di-dâl gan gael effaith ddwys ar eu hiechyd meddwl a'u lles.

Mae rhai gofalwyr yn gymwys i gael Lwfans Gofalwr, ond dyma'r budd-dal isaf o'i fath, sef dim ond £81.90 yr wythnos (24/25), ac nid yw'n ddigon i dalu'r costau niferus sy'n gysylltiedig â gofalu. Mae meini prawf cymhwysedd llym ar gyfer Lwfans Gofalwr yn golygu bod gofalwyr mewn gwaith cyflogedig sy'n ennill ychydig dros y trothwy enillion yn colli eu Lwfans Gofalwr i gyd ac yn gallu mynd i ddyled ddifrifol yn y pen draw drwy Gronni Gordaliadau.

Byddai llawer o ofalwyr yn hoffi gweithio mwy o oriau neu ddychwelyd i'r gwaith, nid yn unig i gynyddu eu hincwm ond i wella eu hiechyd a'u lles. Fodd bynnag, gyda'r terfyn enillion anhyblyg nid yw hyn yn bosibl yn aml.

Yn aml mae'n rhaid i ofalwyr sy'n cael trafferthion ariannol wneud penderfyniadau anodd iawn am wariant. Mae llawer o ofalwyr yn troi at atebion anghynaliadwy i ymdopi â'r heriau hyn, megis defnyddio cardiau credyd neu fynd i ôl-ddyledion gyda biliau cyfleustodau. Gall gofalu fod yn straen: gall heriau ariannol wneud sefyllfa sydd eisoes yn anodd yn annioddefol

Mae'n annerbyniol bod cymaint o ofalwyr yn dal i gael trafferth gyda'u harian tra'n darparu cymaint ar gyfer cymdeithas. Heb gymorth wedi'i dargedu gallai llawer mwy syrthio i dlodi.

Yn yr adroddiad hwn rydym yn ystyried sefyllfaoedd ariannol gofalwyr a pha gymorth arall sydd ei angen i helpu gofalwyr i ymdopi â chostau gofalu.

1: ONS (2023) Gofal di-dâl, Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021.

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/unpaidcareenglandandwales/census2021>

2: Carers UK (2024) gordaliadau Lwfans Gofalwr. [https://www.carersuk.org/media/2tdhojgf/ca-overpayments-report\\_web\\_small.pdf](https://www.carersuk.org/media/2tdhojgf/ca-overpayments-report_web_small.pdf)

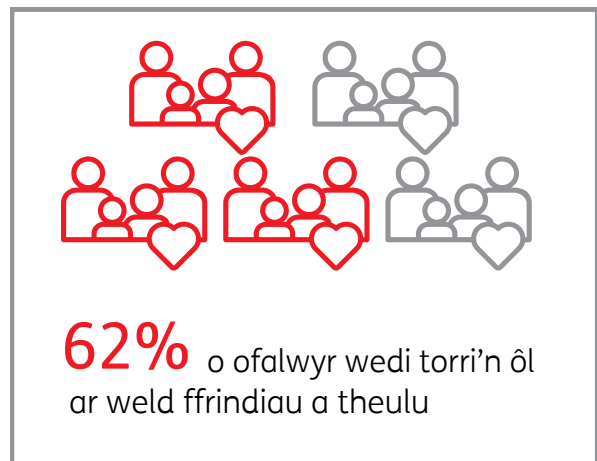
3: Y Ganolfan Cyfiawnder Cymdeithasol (2024) Creating a Britain that works and cares. [https://www.centreforsocialjustice.org.uk/wp-content/uploads/2024/02/CSJ-Creating\\_a\\_Britain\\_that\\_Works\\_and\\_Cares.pdf](https://www.centreforsocialjustice.org.uk/wp-content/uploads/2024/02/CSJ-Creating_a_Britain_that_Works_and_Cares.pdf)

## Crynodeb Gweithredol



- Mae gofaluwr yn ei chael yn fwyfwy anodd talu am hanfodion. Mae 34% o ofaluwr yn torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd a gwres – cynnydd o 32% yn 2022.
- Mae gofaluwr yn aml yn cael trafferth fforddio biliau cyfleustodau oherwydd costau ychwanegol gofalu. Dywedodd 60% o ofaluwr oedd yn ei chael hi'n anodd fforddio hanfodion eu bod yn cael trafferth fforddio trydan a nwy.
- Mae gofaluwr sy'n cael trafferthion ariannol yn ei chael hi'n anodd fforddio bwyd. Mae 43% o ofaluwr sy'n cael trafferth fforddio hanfodion yn cael trafferth fforddio bwyd. Mae llawer o ofaluwr yn cymryd camau llym fel hepgor prydau bwyd neu beidio â bwyta pan fyddant yn newynog.
- Mae gofaluwr sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol yn ei chael hi'n anodd hyd yn oed yn fwy i fforddio bwyd. Mae 50% o ofaluwr sy'n derbyn Lwfans Gofaluwr ac sy'n cael trafferth fforddio hanfodion yn cael trafferth fforddio bwyd. Mae 17% o ofaluwr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofaluwr yn defnyddio banciau bwyd o gymharu ag 8% o'r holl ofaluwr.
- Mae mwyafrif y gofaluwr yn poeni am eu harian yn y dyfodol. Mae 64% o ofaluwr yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol, ac nid yw dros draean (42%) yn teimlo'n hyderus y byddant yn gallu ymdopi'n ariannol dros y 12 mis nesaf.

- Mae'r pryderon hyn yn effeithio ar iechyd a lles gofalwyr. Dywedodd dwy ran o dair (66%) o ofalwyr fod eu sefyllfa ariannol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u lles, ac mae 76% yn teimlo dan straen neu'n bryderus pan fyddant yn meddwl am eu sefyllfa ariannol.
- Mae gofalwyr wedi bod yn torri'n ôl ar bethau sy'n gwella lles, ac mae'r sefyllfa hon wedi bod yn gwaethygu bob blwyddyn. Eleni, torrodd 69% o ofalwyr ar hobiau/gweithgareddau hamdden, o gymharu â 62% yn 2023. Torrodd 62% yn ôl ar weld teulu a ffrindiau, o gymharu â 51% yn 2023.
- Mae gofalwyr nad ydynt mewn cyflogaeth am dâl hyd yn oed yn fwy tebygol o gael trafferthion ariannol. Mae 46% o ofalwyr 18-64 oed sy'n gofalu am ddibynyddion, yn ddi-waith, mewn addysg, neu'n methu â gweithio oherwydd iechyd gwael yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, ac mae ychydig dros un rhan o bump (21%) mewn dyled o ganlyniad i gofalu.
- Mae gofalwyr sydd mewn gwaith cyflogedig hefyd yn poeni am eu harian, yn aml oherwydd eu bod yn poeni am orfod lleihau eu horiau gwaith i ddarparu mwy o ofal. Mae 78% o ofalwyr 18-64 oed mewn gwaith cyflogedig yn poeni am eu gallu i gynilo ar gyfer y dyfodol (ee ymddeoliad).
- Mae'r terfyn enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr yn atal llawer o ofalwyr mewn cyflogaeth â thâl rhag cynyddu eu hincwm ac mae'n cyfrannu at rai gofalwyr yn gadael cyflogaeth yn gyfan gwbl: dywedodd 66% o ofalwyr a oedd wedi cael problemau tra'u bod mewn cyflogaeth â thâl ac yn hawlio Lwfans Gofalwr nad oeddent wedi gallu gwneud hynny. gweithio mwy o oriau neu gymryd gwaith â chyflog uwch. roedd gan 21% ordaliad o Lwfans Gofalwr. Dywedodd 43% eu bod wedi gadael eu cyflogaeth â thâl o ganlyniad i'r terfyn enillion.
- Mae gofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol yn fwy tebygol na gofalwyr eraill o fod yn cael trafferthion ariannol ac yn poeni am y dyfodol. Mae 43% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, ac mae 73% yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol.
- Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr yn meddwl nad yw Lwfans Gofalwr yn ddigon i'w cefnogi. Nid yw 97% o ofalwyr sy'n cael Lwfans Gofalwr yn meddwl bod y budd-dal hwn yn ddigonol neu nid ydynt yn siŵr a yw'n ddigonol.



- Mae llawer o ofalwyr yn teimlo y gellid gwella'r broses o hawlio budd-daliadau. Hoffai 69% gael rhagor o wybodaeth a chyngor am ba fudd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt a hoffai 54% gael mwy o gymorth i ddeall y rheolau ar gyfer rhai budd-daliadau.

Mae mwy na hanner (56%) o ofalwyr angen mwy o gymorth ariannol. Yn bennaf mae hyn er mwyn cefnogi eu rôl ofalu. Er enghraifft, mae bron hanner (46%) angen mwy o gymorth ariannol gyda chostau cludiant.

Mae gofalwyr yn aml yn troi at atebion anghynaliadwy i reoli eu harian: mae 27% o ofalwyr wedi gorfod defnyddio cardiau credyd ac mae 26% wedi defnyddio gorddrafft eu cyfrif banc.

Mae gofalwyr o'r holl drawstoriad o gymdeithas yn cael trafferth gyda'u cyllid gyda'r rhai ar yr incwm isaf yn wynebu'r anawsterau mwyaf.

Mae effaith barhaus y cynnydd mewn costau byw yn cael ei theimlo gan ofalwyr yn hirach ac yn fwy difrifol na'r aelod cyffredin o'r cyhoedd. Mae llawer yn colli pryddau ac yn mynd heb wres i oroesi.

Mae angen cefnogaeth wedi'i thargedu i ofalwyr gan Lywodraeth y DU a Chymru i gael gofalwyr allan o galedi ariannol.



## Argymhellion

### Dylai Llywodraeth Cymru alw ar Lywodraeth y DU i:

- Dechrau adolygiad o'r cymorth presennol a ddarperir i ofalwyr di-dâl drwy'r system nawdd cymdeithasol, gan gynnwys gosod amcanion ar gyfer budd-daliadau nawdd cymdeithasol gofalwyr yn ogystal ag amserlenni ac opsiynau ar gyfer newid. Dylai'r adolygiad ymchwilio'n arbennig i'r rhyngweithio rhwng budd-daliadau yn y system bresennol i ddeall sut y maent yn effeithio ar hawliau unigol.
- Cynyddu lefel y Lwfans Gofalwr o leiaf £11.10 yr wythnos yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (ar gyfraddau 2024/25) i gyfateb â'r gyfradd weithredol yn yr Alban.
- Cynyddu gwerth yr Elfen Gofalwr, Premiwm Gofalwr ac Ychwanegiad Gofalwr ar unwaith o £11.10 yr wythnos, i godi o leiaf 30,000 o bobl allan o dlodi a 40,000 allan o dlodi dwfn ledled y DU.
- Cynyddu terfyn enillion y Lwfans Gofalwr i 21 awr ar y Cyflog Byw Cenedlaethol (£240.42 yr wythnos) a'i gysylltu â'r cynnydd yn y Cyflog Byw Cenedlaethol fel nad yw gallu gofalwyr i ennill yn cael ei erydu dros amser.
- Atal gordaliadau Lwfans Gofalwr rhag cronni, trwy ddileu gordaliadau sylweddol yn y gorffennol lle gellid bod wedi hysbysu gofalwyr yn gynt a dod ag opsiynau ac amserlenni ymlaen i gyflwyno tapr i enillion tebyg i fudd-daliadau eraill.
- Gwella'r broses ar gyfer hawlio Lwfans Gofalwr i'w wneud yn llai cymhleth i hawlwyr trwy foderneiddio darpariaeth, cynyddu staffio a gwella hyfforddiant staff, gwella rhannu gwybodaeth rhwng adrannau DWP, a gwella dealltwriaeth gofalwyr o reolau cymhwyster.
- Diwygio'r rheolau cymhwysedd ar gyfer Lwfans Gofalwr, megis dileu'r rheol astudio 21 awr, lle na chaniateir i rywun hawlio Lwfans Gofalwr a bod mewn addysg amser llawn o fwy nag 21 awr yr wythnos i gyfateb i'r Taliad Cymorth i Ofalwyr yn yr Alban.
- Cyflwyno hawl statudol newydd i Absenoldeb Gofalwr â thâl i gefnogi mwy o bobl i gydbwysu cyflogaeth a gofal di-dâl ac aros mewn gwaith.
- Darparu cymorth ariannol ychwanegol i ofalwyr o oedran Pensiwn y Wladwriaeth. Dylid cynnal adolygiad hefyd o reolau pensiwn ar gyfer gofalwyr, gan roi mentrau ar waith i gael gofalwyr i fyny i lefelau pensiwn tebyg i rai nad ydynt yn ofalwyr.



# Argymhellion

## Dylai Llywodraeth Cymru:

- Ymrwymo i gynhyrchu Cynllun Gweithredu a Gweithredu ar gyfer gofalwyr di-dâl, gan roi sylw i ganfyddiadau Gwerthusiad o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru a gyhoeddwyd yn 2023.
- Ailystyried unrhyw gynigion i gynyddu'r uchafswm tâl wythnosol o £100 am wasanaethau gofal a chymorth dibreswyl i gymaint â £125.
- Darparu sicrwydd ariannu hirdymor i fentrau cefnogi gofalwyr di-dâl hanfodol, megis y Gronfa Cymorth i Ofalwyr, y Gronfa Seibiannau Byr a chyllid ar gyfer sefydliadau trydydd sector sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl.
- Galluogi ac annog awdurdodau lleol i ddarparu taliadau uniongyrchol hyblyg sy'n cefnogi nodau llesiant gofalwyr gan gynnwys cwnsela a gweithgareddau iechyd meddwl eraill.
- Sicrhau bod mynd i'r afael â thlodi gofalwyr yn rhan allweddol o unrhyw Strategaeth newydd ar gyfer Gofalwyr Di-dâl a bod y strategaeth yn cael ei chynhyrchu ar y cyd yn llawn â gofalwyr di-dâl a sefydliadau cynrychioliadol.
- Defnyddiwch yr ymgyrch 'Hawliwch Beth Sy'n Eich Hun' i hysbysu a chefnogi gofalwyr di-dâl i hawlio popeth y mae ganddynt hawl iddo, gan gynnwys Credyd Pensiwn a thariffau cymdeithasol a gostyngiadau eraill ar filiau cyfleustodau. Dylai Llywodraeth Cymru ddefnyddio adnoddau hyrwyddo sy'n canolbwyntio ar ofalwyr a lleisiau gofalwyr di-dâl i dargedu a hysbysu gofalwyr di-dâl yn effeithiol.
- Cydnabod gofalwyr di-dâl fel grŵp blaenoriaeth wrth ddyfeisio ymyriadau polisi gwrth-dlodi a chostau byw yn y dyfodol, a chyd-gynhyrchu'r ymyriadau hyn gyda sefydliadau gofalwyr di-dâl a gofalwyr di-dâl.
- Bod yn bartneriaid gweithredol yn yr adolygiad annibynnol sydd ar ddod o ordaliadau Lwfans Gofalwr, gan eirioli ar ran gofalwyr di-dâl yng Nghymru dros newid cadarnhaol a mynd ati'n rhagweithiol i gyfathrebu unrhyw newidiadau o ganlyniad i'r adolygiad i ofalwyr di-dâl ledled Cymru.

## Sefyllfaoedd ariannol gofalwyr



### Pwyntiau allweddol

- Mae 64% o ofalwyr yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol.
- Nid yw dros draean (42%) o ofalwyr yn teimlo'n hyderus y byddant yn ymdopi'n ariannol dros y 12 mis nesaf.
- Mae bron i draean o ofalwyr (32%) yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd.
- Mae bron i draean (30%) o ofalwyr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr mewn dyled o ganlyniad i ofalu o gymharu â 15% o'r holl ofalwyr.
- Mae 73% o ofalwyr 18-64 oed mewn gwaith cyflogedig yn poeni am eu gallu i gynilo ar gyfer y dyfodol (ee ymddeoliad).

Mae cyfran sylweddol o ofalwyr di-dâl yn cael trafferthion ariannol. Mae bron i draean o ofalwyr (32%) yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd. Mae 15% o ofalwyr mewn dyled oherwydd gofalu.

“ Mae'n rhaid i mi wirio fy nghyfrif banc yn ddyddiol a gohirio dyddiadau talu i sicrhau bod arian ar gael i dalu biliau.”

“ Ni allaf weithio ar hyn o bryd. Rwy'n cael trafferth talu am ddillad i mi fy hun a'm plant. Dwi hefyd yn cael trafferth fforddio bwydydd iachach ac ar brydiau petrol yn y car. “

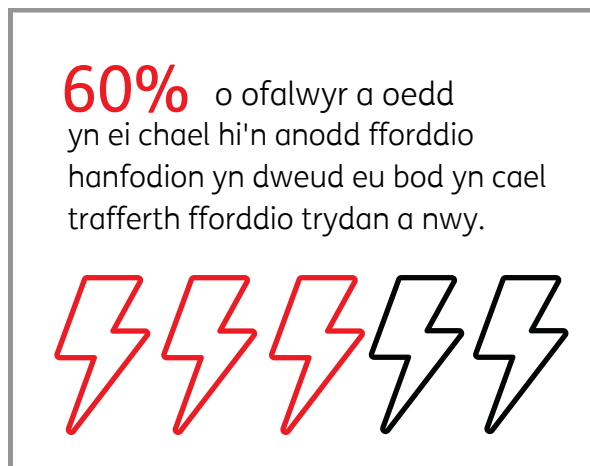
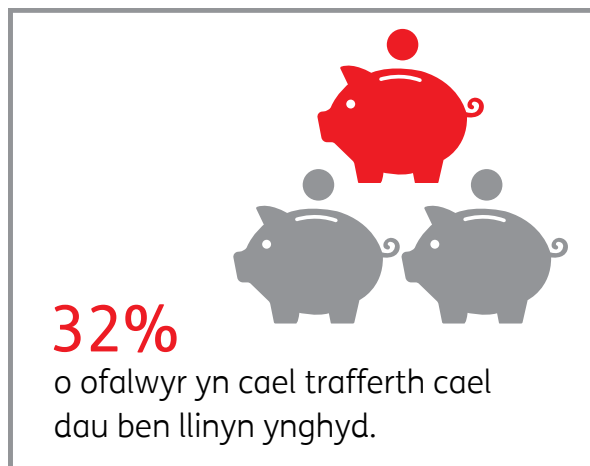
Mae gofalwyr hefyd yn poeni am y dyfodol. Nid yw dros draean (42%) yn teimlo'n hyderus y byddant yn ymdopi'n ariannol dros y 12 mis nesaf. Mae 64% yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol. Mae 73% yn poeni am eu gallu i gynilo ar gyfer y dyfodol (ee ar gyfer ymddeoliad).

“ Mae bod yn ofalwr di-dâl wedi effeithio ar faint y gallwn i weithio a pharatoi ar gyfer ymddeoliad.”

Dyweddodd rhai gofalwyr eu bod yn poeni am eu sefyllfa ariannol yn y dyfodol pe bai eu rôl gofalu yn dod i ben, yn enwedig y rhai sy'n hŷn ac nad oeddent wedi bod mewn cyflogaeth â thâl ers blynnyddoedd lawer.

“ Byddai fy nyfodol yn ansicr iawn pe bai fy rôl gofalu yn dod i ben.”

“ Ni allaf ennill arian, felly ni allaf ailgyflenwi fy nghynilion, mae'n rhaid i mi fod yn ofalus iawn beth rwy'n ei wario. Ni allaf dalu i mewn i bensiw'n felly mae'r dyfodol yn edrych braidd yn llwm hefyd.”



Er bod llawer o ofalwyr yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, mae rhai gofalwyr hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn ei chael hi'n anodd ymdopi'n ariannol, gan gynnwys y rhai sy'n gofalu am fwy o oriau, y rhai sy'n gofalu am bobl luosog, y rhai sy'n derbyn budd-daliadau, a'r rhai nad ydynt yn cyflogaeth â thâl.

## Oriau gofal

Mae gofalwyr sy'n gofalu am fwy o oriau yn fwy tebygol o gael trafferthion ariannol. Fel y mae Tabl 1 yn ei ddangos, mae cyfran y gofalwyr sy'n cael trafferth cael deupen llinyn ynghyd â chynnydd yn nifer yr oriau o ofal a ddarperir.

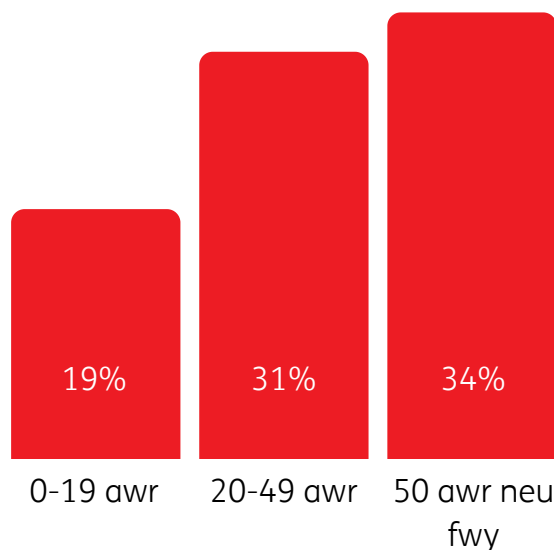
Mae 34% o ofalwyr sy'n gofalu am 50 awr neu fwy yr wythnos yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd.

Mae 69% o ofalwyr sy'n gofalu am 50 awr neu fwy yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol, o gymharu â 57% o ofalwyr sy'n gofalu am 20-49 awr, a 41% o ofalwyr yn gofalu am 19 awr neu lai.

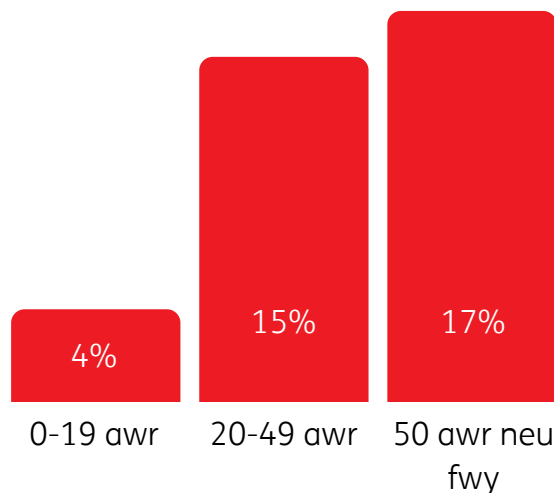
Nid yw 46% o ofalwyr sy'n gofalu am 50 awr neu fwy yn teimlo'n hyderus y byddant yn gallu ymdopi'n ariannol dros y 12 mis nesaf o gymharu â 45% o ofalwyr sy'n gofalu am 20-49 awr ac 20% o ofalwyr sy'n gofalu am 19 awr neu lai.

Mae lefelau dyled oherwydd gofalu hefyd yn gymesur ag oriau gofalu. Mae Tabl 2 yn dangos bod bron i un rhan o bump (17%) o'r rhai sy'n gofalu am fwy na 50 awr â dyled oherwydd gofalu o gymharu â 15% yn gofalu rhwng 20-49 awr a dim ond 4% yn gofalu am lai na 19 awr yr wythnos.

Tabl 1: Canran y gofalwyr sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd yn ôl oriau gofal yr wythnos



Tabl 2: Canran y gofalwyr mewn dyled oherwydd gofalu yn ôl oriau gofal yr wythnos



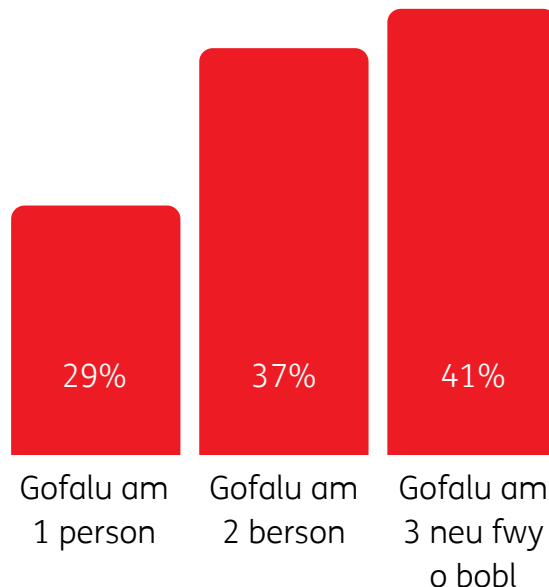
## Nifer y bobl y gofelir amdanynt

Roedd gofalwyr a oedd yn gofalu am fwy nag un person yn fwy tebygol o gael trafferthion ariannol. Fel y mae Tabl 3 yn ei ddangos, mae cyfran y gofalwyr sy'n cael trafferth cael deupen llinyn ynghyd â chynnydd yn nifer y bobl sy'n derbyn gofal.

Mae 69% o ofalwyr sy'n gofalu am fwy nag 1 person yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol o gymharu â 61% o ofalwyr sy'n gofalu am 1 person.

Mae 26% o ofalwyr sy'n gofalu am fwy nag 1 person mewn dyled o ganlyniad i'w rôl ofalu o gymharu â 19% o ofalwyr sy'n gofalu am 1 person.

Tabl 3: Canran y gofalwyr sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd yn ôl nifer y bobl y gofelir amdanynt

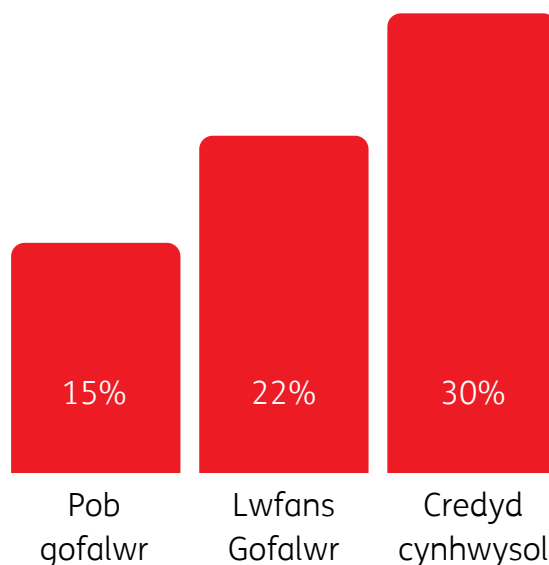


## Budd-daliadau nawdd cymdeithasol

Mae llawer o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn ei chael hi'n anodd ymdopi'n ariannol. Mae 43% o ofalwyr sy'n cael Lwfans Gofalwr yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, ac mae 73% yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol. Mae 22% mewn dyled o ganlyniad i'w rôl gofalu.

Mae gofalwyr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr yn cael trafferth mwy fyth. Mae 56% yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, a 79% yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol. Mae bron i draean (30%) mewn dyled o ganlyniad i ofalu.

Tabl 4: Canran y gofalwyr mewn dyled yn ôl statws nawdd cymdeithasol



## Statws Cyflogaeth

Mae gofaluwr oedran gweithio nad ydynt mewn gwaith cyflogedig yn cael trafferthion ariannol. Mae 46% o ofaluwr 18-64 oed nad ydynt yn gweithio (h.y. sy'n gofalu am ddibynyddion, sy'n ddi-waith, mewn addysg, neu'n methu gweithio oherwydd salwch neu anabledd) yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, a thros un rhan o bump (21. %) mewn dyled o ganlyniad i ofalu.

Mae gofaluwr mewn cyflogaeth rhwng 18-64 yn llai tebygol o gael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, fodd bynnag mae bron i draean (32%).

Mae mwy na hanner y gofaluwr mewn cyflogaeth (61%) yn pryderu am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol. Mae mwy o'r rhai di-waith yn bryderus gyda bron i dri chwarter (72%) yn poeni.

Dywedodd rhai gofaluwr eu bod eisoes wedi gorfod rhoi'r gorau i gyflogaeth â thâl neu newid eu statws cyflogaeth a'u bod bellach yn cael trafferthion ariannol o ganlyniad.

“Roedd yn rhaid i mi roi'r gorau i fy nghynlluniau gyrfa a newid i fod yn hunangyflogedig er mwyn i mi allu ffitio i mewn o amgylch gofalu. Ond nawr dwi'n gweithio oriau gwirion a dydw i ddim yn ennill digon.”

“Es i o rôl 25 awr yr wythnos i 2.5 awr yr wythnos a bu'n rhaid i mi roi'r gorau i'r rhan fwyaf o fy swydd i rywun arall.”

“Ni allaf wneud y swydd rwy'n gymwys ar ei chyfer oherwydd ei bod yn ormod o straen addysgu a gofalu am rywun â pharllys yr ymennydd ar fy mhen fy hun.”

“Roedd yn rhaid i mi ymddeol yn gynnar. Roedd fy arthritis yn golygu na allwn weithio'n llawn amser a gwrthodwyd gwaith rhan amser i mi. Mae hyn wedi effeithio ar fy mhensiwn athro.”

“Roeddwn i'n gwybod y byddai'n anodd yn ariannol pan adewais y gwaith i ofalu ond mae ein cynilion wedi diflannu ac rydym angen arian i symud i dŷ addas.”

“Rwy'n ystyried gofalu yn swydd amser llawn. Gweithiais am y deng mlynedd gyntaf o ofalu, ond ni all neb ymrwymo 100% i'r ddau. DIM UN.”



## Gofalwyr hŷn

Mae mwy na hanner (55%) y gofalwyr 65 oed a throsodd yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol.

Dyweddodd llawer o ofalwyr hŷn eu bod wedi colli mynediad at eu Lwfans Gofalwr oherwydd eu bod wedi dechrau cael Pensiwn y Wladwriaeth.

“Mae fy lwfans gofalwr wedi dod i ben oherwydd fy mod wedi cyrraedd oedran ymddeol, fodd bynnag, rwy'n dal i ofalu ac mae'n rhaid i mi fod hyd yn oed yn fwy ymwybodol o'r gyllideb i allu gofalu a chymryd rhan ym mywyd fy merch.”

“Rwy'n derbyn pensiwn - rwy'n 69 ac rwy'n gofalu am fy ngŵr - dim lwfans gofalwr - gallai hyn helpu fy iechyd meddwl a thalu am gwrsela.”

“Dylech allu cadw'r lwfans gofalwr pan fyddwch yn cyrraedd oedran pensiwn eich hun oherwydd nid yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn gwella'n sydyn! Ond mae'r arian yn dod i ben! Nid yw'r person yn sydyn yn dod yn 100% yn wyrthiol”

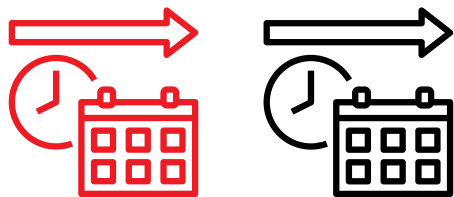
Dyweddodd rhai gofalwyr hefyd eu bod wedi gorfod cymryd ymddeoliad cynnar i ofal, a oedd wedi effeithio ar eu pensiwn.

“Rhoddais y gorau i waith i ofalu am fy ngŵr a gyda 18 mis cyn i mi gael fy mhensiwn y wladwriaeth, pe bai unrhyw beth yn digwydd iddo, byddwn mewn sefyllfa ariannol anodd.”

“Rwyf eisoes wedi gorfod dod allan o waith ac mae hyn yn effeithio ar fy mhensiwn. Mae'r dyfodol yn llwm.”



**55%** o ofalwyr 65 oed a throsodd yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol.



## Ymdrechu i fforddio hanfodion a thorri'n ôl ar fwyd



### Pwyntiau allweddol

- Mae dros draean (34%) o ofalwyr wedi torri nôl ar hanfodion fel bwyd a gwres er mwyn cael dau ben llinyn ynghyd. Mae hyn yn gynnydd o 32% yn 2022.
- Mae gofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn cael trafferth fforddio hanfodion. Mae 17% o ofalwyr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Efen Gofalwyr yn defnyddio banciau bwyd o gymharu ag 8% o'r holl ofalwyr.
- Mae llawer o ofalwyr yn troi at atebion anghynaliadwy er mwyn talu am filiau cyfleustodau a chostau eraill sy'n gysylltiedig â gofalu. Mae 27% o ofalwyr wedi gorfod defnyddio cardiau credyd a 26% wedi defnyddio gorddrafft eu cyfrif banc.
- Mae 60% o ofalwyr sy'n ei chael hi'n anodd fforddio hanfodion yn cael trafferth fforddio trydan a nwy.
- Mae 43% o ofalwyr sy'n cael trafferth fforddio hanfodion yn cael trafferth fforddio bwyd. Mae gofalwyr sy'n cael trafferth fforddio bwyd yn hepgor prydau bwyd ac nid yn bwyta i arbed arian.



Mae gofaluwr yn aml yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd am beth i wario arian arno. Mae dros draean (34%) o ofalwyr wedi torri nôl ar hanfodion fel bwyd a gwres i gael dau ben llinyn ynghyd. Cynyddodd hyn i 43% ar gyfer gofaluwr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr a 58% o ofalwyr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr.

“Dim ond ystafell fy ngŵr sy'n cael ei chynhesu. Dwi jyst yn gwisgo haenau ychwanegol yn y gaeaf (weithiau 6 haen)!”

“Rwy'n cefnogi fy mam yn ariannol sy'n byw gyda mi, mae biliau gwresogi a chostau bwyd yn golygu fy mod yn aml yn mynd heb bethau fy hun er mwyn helpu fy nheulu.

I lawer o ofalwyr, gall cost hanfodion fel bwyd, gwres neu gludiant fod hyd yn oed yn uwch oherwydd anghenion y person y gofelir amdano. Mae angen i rai gofaluwr sicrhau bod y tŷ yn gynnes ar gyfer y person y maent yn gofalu amdano, talu am gostau cludiant ychwanegol (e.e. wrth fynd i apwyntiadau), prynu bwyd arbenigol sy'n briodol ar gyfer cyflyrau iechyd penodol, golchi cynfasau gwely yn rheolaidd oherwydd anymataliaeth, a rhedeg offer fel teclynnau codi gwely sydd angen pŵer.

“Defnyddiodd fy mab lawer o drydan oherwydd ei anabledd ac rwy'n cael trafferth talu'r biliau. Mae'n ymddangos nad oes help ar gael i'r rhai sydd â chostau uwch oherwydd anabledd a chredaf y dylai fod.”

“Mae'r gost o redeg ystafell ysbyty bron yn gwbl weithredol gartref ynghyd â'r golchi a sychu ychwanegol ac ati yn rhoi straen mawr ar gyllideb y teulu.”

Dyweddodd llawer o ofalwyr wrthym eu bod yn cael trafferth dod o hyd i ffyrdd o dalu am hanfodion. Mae 51% o ofalwyr wedi gorfod defnyddio eu cynilion, 27% wedi defnyddio cardiau credyd a 26% wedi defnyddio gorddrafft eu cyfrif banc. Mae 22% wedi defnyddio gwasanaethau Buy Now Pay Later (e.e. Klarna), ac mae 22% wedi benthyca gan deulu neu ffrindiau.

Yr hyn sy'n peri'r pryder mwyaf, mae bron i un rhan o bump (18%) wedi torri'n ôl cymaint ag y gallant gan arwain at y posibilrwydd y bydd gofaluwr yn gorfod mynd i ddewisiadau mwy eithafol i gynnal eu hunain a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt.

“Ni allaf ganolbwyntio ar ei wella pan fyddaf yn poeni a wyf am gael trydan.”

“Gan ei fod mor sâl, ceisiaf beidio â rhoi'r baich arno â realiti ein sefyllfa ariannol. Dydw i ddim eisiau gwneud iddo deimlo'r euog am fethu â chyfrannu.”



Fe wnaethom ofyn i ofalwyr a oedd yn cael trafferth fforddio hanfodion beth oedd yn anodd iddynt ei fforddio. Fel y dengys Tabl 5, mae 60% yn cael trafferth fforddio trydan a nwy, 64% yn cael trafferth fforddio dillad ac esgidiau a 46% yn cael trafferth fforddio costau cludiant.

Dywedodd rhai gofalwyr wrthym eu bod yn gwisgo dillad wedi'u difrodi neu ddillad anaddas yn hytrach na phrynu dillad newydd. Dywedodd eraill nad oeddent yn gallu fforddio pethau a allai wella eu bywydau megis llawdriniaeth ddeintyddol neu sbectol newydd, neu welliannau i'r cartref.

“Ar ôl i'r biliau gael eu talu does dim byd ar ôl yn llythrennol i dalu am ddillad ac esgidiau.”

“Rwy'n dal i wisgo dillad o flynyddoedd yn ôl. Ceisiwch siopa am fwyd a gyrhaeddodd ei ddyddiad gorau yn unig er mwyn arbed arian a brandiau rhatach archfarchnad.”

“Rwy'n cael trafferth talu am bethau fel ffioedd deintydd, sbectol newydd. Mae fy mab yn helpu gyda bwyd ac ati.”

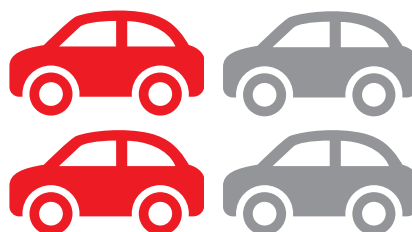
Dywedodd llawer o ofalwyr hefyd eu bod yn gorfod cyllidebu a chynllunio'n ofalus iawn er mwyn cael dau ben llinyn ynghyd.

“Oherwydd diffyg arian mae'n rhaid i mi gyllidebu'n ofalus iawn a cholli allan ar rai pethau.”

“Rydyn ni'n cyllidebu ac erbyn diwedd y mis, rydyn ni'n aros am ein taliad nesaf heb fawr ddim ar ôl.”

Tabl 5: Beth mae gofalwyr sy'n cael trafferth gyda hanfodion yn cael trafferth ei fforddio

Yr hyn y mae gofalwyr sy'n cael trafferth gyda hanfodion yn cael trafferth ei fforddio	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Dillad ac esgidiau	64%
Trydan a nwy	60%
Cludiant	46%
Bwyd	43%
Cyfathrebu	39%
Dwfr	24%



**43%** oedd yn cael trafferth i fforddio hanfodion yn cael trafferth fforddio costau cludiant.

## Cael trafferth fforddio bwyd

Yn peri pryder, mae 43% o ofalwyr sy'n cael trafferth fforddio hanfodion yn cael trafferth fforddio bwyd. Mae gofalwyr sy'n cael trafferth fforddio bwyd yn hepgor prydau bwyd ac nid yn bwyta i arbed arian. Mae 64% o ofalwyr sy'n cael trafferth fforddio bwyd wedi hepgor pryd o fwyd, a 60% wedi lleihau maint eu prydau. Mae 42% wedi teimlo'n newynog ond heb fwyta. Dywedodd mwy nag un rhan o bump (23%) o ofalwyr sy'n cael trafferth fforddio bwyd nad oeddent wedi bwyta o gwbl am ddiwrnod cyfan.

Roedd gofalwyr a oedd yn cael Lwfans Gofalwr a oedd yn cael trafferth fforddio bwyd hyd yn oed yn fwy tebygol o hepgor pryd o fwyd (66%), lleihau maint eu pryd (65%), ac wedi methu â bwyta diet cytbwys (60%).

Mae llawer o ofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol yn defnyddio banciau bwyd. Mae 17% o ofalwyr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr ac 11% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn defnyddio banciau bwyd, o gymharu ag 8% o'r holl ofalwyr.

Dywedodd gofalwyr wrthym cyn lleied yr oeddent yn ei fwyta rai dyddiau.

“Dw i'n eu rhoi nhw'n gyntaf bwyta'r bwyd sydd dros ben dwi'n ei lapio mewn blanced fel eu bod nhw'n cadw'n gynnes dydw i ddim yn mynd i gymdeithasu mae pob ceiniog iddyn nhw.”

Neu wedi mynd yn fwy afiach oherwydd diffyg adnoddau.

“Rwyf wedi magu pwysau oherwydd diet afiach a methu â fforddio cludiant.”

Tabl 6: Beth mae gofalwyr sy'n cael trafferth fforddio bwyd wedi'i wneud

Beth mae gofalwyr sy'n cael trafferth fforddio bwyd wedi'i wneud	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Hepgor pryd o fwyd	64%
Wedi lleihau maint fy mhrydau	60%
Wedi methu bwyta diet cytbwys	59%
Teimlo'n newynog ond heb fwyta	42%
Heb ei fwyta o gwbl am ddiwrnod cyfan	23%
Wedi colli pwysau oherwydd peidio â bwyta	22%

Dywedodd rhai gofalwyr eu bod yn cadw'r sefyllfa iddyn nhw eu hunain, ac ddim yn gadael i bobl wybod eu bod yn cael trafferth fforddio bwyd.

“Weithiau mae gen i frechdan neu dost, felly mae'r bwyd yn para'n hirach a gall fy ngŵr gael prydau iawn.”

## Effaith cyllid ar iechyd a lles



### Pwyntiau allweddol

- Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae gofalwyr wedi bod yn torri'n ôl fwyfwy ar bethau a all wella lles. Eleni torrodd 62% o ofalwyr ar weld teulu a ffrindiau, o gymharu â 51% yn 2023 a 34% yn 2022.
- Mae gofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol hyd yn oed yn fwy tebygol o dorri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden a gweld teulu a ffrindiau.
- Mae 65% o ofalwyr yn teimlo dan straen neu'n bryderus pan fyddant yn meddwl am eu sefyllfa ariannol. Cynyddodd hyn i 85% ar gyfer gofalwyr sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd.
- Dywedodd dros hanner (56%) y gofalwyr fod eu sefyllfa ariannol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u lles.

Mae gofalwyr wedi bod yn torri'n ôl ar bethau sy'n bwysig iddyn nhw, ac mae'r sefyllfa hon wedi bod yn gwaethygu bob blwyddyn. Eleni, mae 69% o ofalwyr wedi torri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden, o gymharu â 62% yn 2023 a 49% yn 2022.

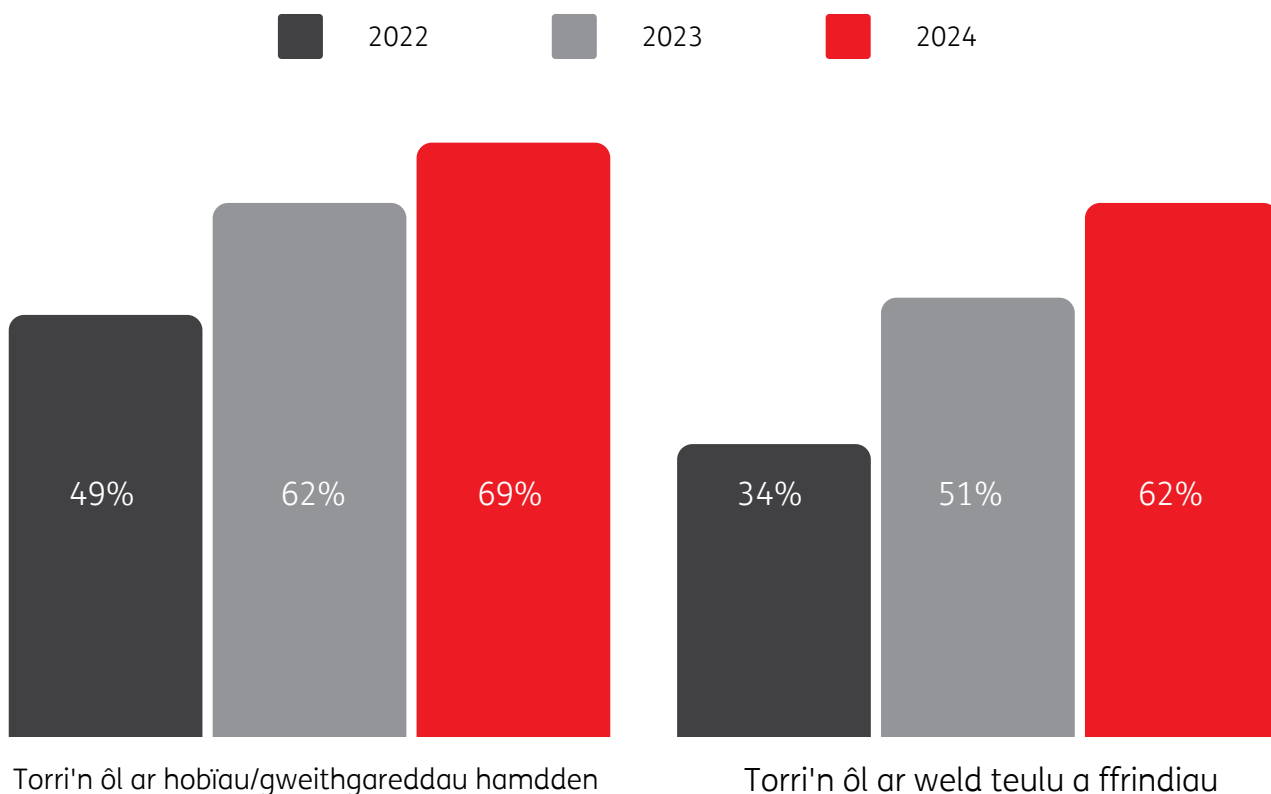
Yn peri pryder, mae 62% o ofalwyr wedi torri'n ôl ar weld teulu a ffrindiau, o'i gymharu â 51% yn 2023 a 34% yn 2022. Mae gofalwyr eisoes yn cael trafferth gydag unigrwydd, ac mae methu â gweld ffrindiau a theulu yn debygol o waethygu'r mater hwn.

Fel y dengys Tabl 7, mae cyfran y gofalwyr sy'n torri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden ac yn gweld teulu a ffrindiau wedi cynyddu bob blwyddyn dros y tair blynedd diwethaf.

Mae gofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau hyd yn oed yn fwy tebygol o dorri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden a gweld teulu a ffrindiau. Mae 79% o ofalwyr ar Gredyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr a 74% o ofalwyr ar Lwfans Gofalwr yn torri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden. Mae 67% o ofalwyr ar Gredyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr a 63% o ofalwyr ar Lwfans Gofalwr yn torri'n ôl ar weld ffrindiau a theulu.

Mae effaith ariannol gofalu hefyd yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl gofalwyr. Mae 61% yn teimlo dan straen neu'n bryderus pan fyddant yn meddwl am eu sefyllfa ariannol. Cynyddodd hyn i 91% o ofalwyr a oedd yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd.

Tabl 7: Canran y gofalwyr sy'n torri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden a gweld teulu/ffrindiau yn ôl blwyddyn arolwg



Roedd gofaluwr a oedd yn derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol yn fwy tebygol o ddweud bod eu sefyllfa ariannol yn achosi straen neu bryder iddynt. Dywedodd 89% o ofaluwr sy'n cael Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr, a 76% o ofaluwr sy'n cael Lwfans Gofalwr, eu bod yn teimlo dan straen neu'n bryderus pan fyddant yn meddwl am eu sefyllfa ariannol.

Cynyddodd hyn i 87% ar gyfer gofaluwr sy'n ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd, 78% o ofaluwr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr, a 66% o ofaluwr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr.

Dywedodd gofaluwr hefyd fod brwydrau gyda chyllid yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd oherwydd nad oeddent yn gallu gwario arian ar bethau a oedd yn gwella eu lles.

“Rwyf dan straen mawr am arian drwy'r amser. Rwy'n cael trafferth ymlacio a threulio amser gwerthfawr gyda fy mab a'm merch.”

“Torrwch allan bethau sydd o les i'm hiechyd; aelodaeth campfa, gofal ceiropractydd, triniaeth ddeintyddol, garddwr/glanhawr/glanhawr ffenestri/carped ar gyfer fy nghartref, bod yn berchen ar gar.”

“Mae gorfod gweithio rownd y cloc yn arwain at ychydig o amser teuluol, a llawer o euogrwydd am fethu â threulio amser gyda fy hynaf oherwydd bod angen gofalu am fy mhlentyn arall.”

“3 mis yn ôl cyrhaeddais ddiwedd fy sesiwn gwnsela ddiwethaf yr oeddwn wedi aros 6 mis. Weithiau mae angen i mi siarad â chynghorydd proffesiynol i helpu i wella fy iechyd meddwl,”

Dywedodd dros hanner (56%) y gofaluwr fod eu sefyllfa ariannol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u lles.



## Angen cymorth gyda chyllid



### Pwyntiau allweddol

- Mae mwy na hanner (56%) o ofalwyr angen mwy o gymorth ariannol. Mae angen mwy o gymorth ar lawer ohonynt i reoli costau gofalu. Er enghraifft, mae bron i draean (33%) angen mwy o gymorth ariannol gyda chostau cludiant.
- Nid oedd pob gofalwr yn ymwybodol o ba gymorth ariannol a allai fod ar gael. Nid oedd 35% yn gwybod pa gymorth sydd ar gael i'w helpu gyda biliau trydan a nwy, ac nid oedd 34% yn gwybod pa gymorth sydd ar gael i helpu gyda chludiant.
- Teimlai llawer o ofalwyr y gellid gwella'r broses o hawlio budd-daliadau nawdd cymdeithasol. Roedd angen mwy o wybodaeth a chynngor ar 69% ynghylch pa fudd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt, a hoffai 54% gael mwy o gymorth i ddeall y rheolau ynghylch hawlio budd-daliadau penodol.
- Dywedodd 97% o ofalwyr a oedd yn cael Lwfans Gofalwr nad oedd y budd-dal hwn yn ddigonol neu'n ansicr a yw Lwfans Gofalwr yn ddigonol.

## Cost gofal

Pan wnaethom ofyn i ofalwyr beth yw eu prif anghenion ar hyn o bryd, dywedodd 56% fod angen mwy o gymorth ariannol arnynt. Cododd hyn i 83% ar gyfer gofalwyr sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd, 83% ar gyfer gofalwyr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr, 73% ar gyfer gofalwyr 18-64 oed nad ydynt mewn cyflogaeth â thâl, a 73% ar gyfer gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr.

Er bod rhai gofalwyr yn gallu talu am y costau sy'n gysylltiedig â gofalu naill ai eu hunain, neu drwy gymorth ariannol fel Taliad Uniongyrchol, hoffai llawer gael mwy o help gyda hyn. Mae 47% angen mwy o gefnogaeth i'w helpu i ymdopi â'u rôl ofalu (ee costau therapi a chwmsela), mae 33% angen mwy o gefnogaeth gyda chostau cludiant, a 31% angen mwy o gefnogaeth gan lanhawr.

Dim ond 10% o ofalwyr a ddywedodd eu bod yn gallu talu am gymorth ymarferol gan weithwyr gofal eu hunain neu drwy gymorth ariannol. Fodd bynnag, dywedodd chwarter (24%) o ofalwyr fod angen mwy o gymorth arnynt i dalu am weithwyr gofal. Gall gwasanaethau gofal amgen fforddiadwy helpu gofalwyr i gyfuno gofalu â chyflogaeth â thâl. Dywedodd 76% o ofalwyr mewn cyflogaeth am dâl y byddai gofal amgen fforddiadwy, hygyrch a dibynadwy ar gyfer y person y maent yn gofalu amdano yn eu helpu i jyglo gwaith a gofal.

“Mae cost gofal seibiant mewn cartref gofal yma yn £1500 yr wythnos yn breifat neu £100 yr wythnos drwy'r Cyngor ond nid yw'r olaf ar gael i'm gŵr.

Tabl 8: Costau gofal y mae gofalwyr angen mwy o gymorth ariannol gyda nhw

Cost gofal	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Cefnogaeth i helpu gyda fy rôl ofalu (e.e. therapi neu gwmsela)	47%
Costau cludiant	33%
Mae glanhawr	31%
Cefnogaeth ymarferol gan weithwyr gofal yn dod i helpu	24%
Technoleg	20%
Cerbyd symudedd	20%
Cynhyrchion anymataliaeth	19%
Offer yn y cartref	18%
Defnydd o ganolfan ddydd neu gartref gofal	13%
Gwasanaeth dosbarthu prydau bwyd	12%



Roedd gofaluwr a oedd yn derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol hyd yn oed yn fwy tebygol o fod angen cymorth gyda chostau gofal. Er enghraifft, mae 50% o ofaluwr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr, a 39% o ofaluwr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr angen mwy o help gyda chostau cludiant, o gymharu â 30% o'r holl ofaluwr.

Dyweddodd rhai gofaluwr mai biliau cyfleustodau yr oedd angen cymorth arnynt, oherwydd y costau ychwanegol a oedd yn gysylltiedig â chael y gwres ymlaen ar gyfer y person y maent yn gofalu amdano, pweru offer megis teclynnau codi, neu wneud golchiad ychwanegol oherwydd anymataliaeth.

“Mae costau nwy a thrydan yn seryddol ac nid oes unrhyw gymorth gyda faint o offer y mae'n rhaid eu bod yn ychwanegu at y biliau, er ei fod yn offer meddygol sy'n achub bywydau.”

“Rwy'n prynu nifer o eitemau fel padiau anymataliaeth, rwy'n golchi cynfasau a dillad bob dydd felly'n gwario mwy ar fy mesurydd dŵr sy'n cael ei godi ar gyfradd lawn.”

Roedd costau gofalu eraill y dywedodd gofaluwr fod angen cymorth arnynt nad oedd wedi'u crybwyll yn y rhestr uchod yn cynnwys cynhyrchion glanhau; gweithgareddau hamdden i gefnogi lles y person y maent yn gofalu amdano; bwyd arbenigol; pethau ymolchi i helpu gydag alergeddau neu gyflyrau croen; costau gofal plant ar gyfer plentyn nad yw'n anabl er mwyn caniatáu amser ar gyfer seibiant; garddwr neu tasgmon; costau ffôn a rhyngwyd a oedd yn uwch oherwydd gwneud galwadau i wasanaethau cymorth; ffioedd cyfreithiol; costau parcio; a meddyginiaeth nad yw ar gael drwy'r GIG.

“Mae gan fy mhartner system imiwnedd isel ac felly mae angen i'r tŷ fod yn ddi-haint. Mae cynhyrchion glanhau yn ddrud.”

“Gydag awtistiaeth mae pethau'n cael eu dinistrio'n aml (cnoi trwy dillad a dillad gwely ac ati) ac mae'r ddau ohonyn nhw'n dibynnu ar dechnoleg i reoleiddio felly os bydd iPad yn torri mae angen i mi ei newid yn syth.”

Soniodd rhai gofaluwr hefyd am gostau cyfle, megis colli incwm pan oedd yn rhaid iddynt leihau eu horiau gwaith.

“Rwyf eisoes wedi rhoi'r gorau i waith yn gynnar er mwyn gofalu a phoeni a nawr ni allaf fforddio cynilo ar gyfer atgyweiriadau i'r cartref sydd eu hangen ar frys.”

“Mae pobl yn meddwl bod gen i swydd dda, mae gen i arian i ofalu. Dydyn nhw ddim yn sylweddoli bod fy nghostau yn uwch ac ni allaf ddod â nhw i lawr yn unig.”



## Cefnogaeth gyda chost gofalu

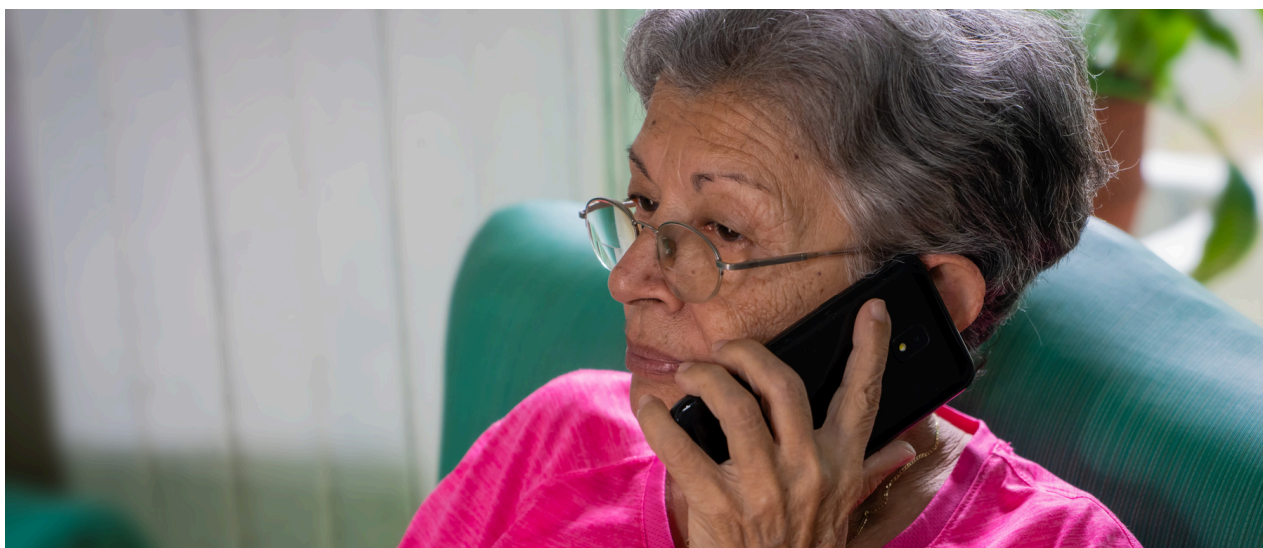
Nid oedd gofaluwr bob amser yn ymwybodol pa gymorth a allai fod ar gael i'w helpu i dalu am hanfodion. Dywedodd 35% nad oeddent yn gwybod pa gymorth sydd ar gael i'w helpu gyda biliau trydan a nwy, a dywedodd 34% nad oeddent yn gwybod pa gymorth sydd ar gael i'w helpu gyda chostau trafniadaeth. Mae hyn yn awgrymu bod angen mwy o wybodaeth a chyngor ar ofalwyr ynghylch sut y gallant ganfod a ydynt yn gymwys i gael cymorth ariannol, a sut y gallent leihau biliau ynni.

Yn peri pryder, nid oedd mwy na chwarter yn gwybod am gymorth penodol ar gyfer dŵr (29%) neu fwyd (27%). Mae hyn yn awgrymu bod nifer fawr o ofalwyr yn talu cyfraddau uwch nag sydd angen.

Mae gallu gofaluwr i gefnogi eu lles eu hunain hefyd yn cael ei lesteirio gan eu diffyg gwybodaeth am gymorth yn ymwneud â chyfathrebu gan gynnwys ffôn a rhyngwyd. Mae hyn yn debygol o fod yn fwyfwy unigrywdd ac arwahanrwydd.

Tabl 9: Canran y gofaluwr nad ydynt yn ymwybodol o gefnogaeth ar gyfer gwasanaethau allweddol

Ddim yn ymwybodol o gefnogaeth	Canran y gofaluwr a ymatebodd
Cyfathrebu (fel ffôn a band eang)	40%
Dillad ac esgidiau	38%
Trydan a Nwy	35%
Cludiant	34%
Dwfr	29%
Bwyd	27%



## System Nawdd Cymdeithasol

Mae 48% o ofalwyr a gwblhaodd yr arolwg yn derbyn Lwfans Gofalwr ac mae 17% yn derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr.

Fe wnaethom ofyn i ofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol sut y gellid gwella'r broses o hawlio budd-daliadau. Y brif ffordd y dywedodd gofalwyr y gellid gwella'r broses oedd cael mwy o wybodaeth a chyngor am ba fudd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt (69%). Dilynwyd hyn gan gael gwybod gan y Llywodraeth os oes ganddynt hawl i gefnogaeth arall gyda gofalu (64%).

“Awgrymodd rhai gofalwyr y dylid cael 'siop un stop' i gael cyngor ar hawlio budd-daliadau ariannol; dywedodd eraill y dylid darparu gwybodaeth pan wneir diagnosis o gyflwr am y tro cyntaf.

“Pan roddir diagnosis, ychydig iawn o help a roddir o ran beth yw eich hawl a gall gymryd blynyddoedd cyn i chi gael gwybod.”

*Nid wyf yn gwybod pa fudd-daliadau y mae gennyf hawl iddynt ac nid oes gennyf yr amser i'w dreulio yn ffonio gwahanol adrannau i ganfod pa gymorth ariannol y byddai gennyf hawl iddo.”*

Dywedodd 54% o ofalwyr yr hoffent gael mwy o gymorth i ddeall y rheolau ynghylch hawlio budd-daliadau penodol.

Dywedodd 51% y byddent yn hoffi gwell cyfathrebu gyda'r Llywodraeth wrth hawlio budd-daliadau. Dywedodd rhai gofalwyr y gallai gymryd amser hir i siarad â rhywun ar y ffôn. Dywedodd eraill y byddent yn hoffi gwasanaeth mwy tosturiol.

Tabl 10: Pa gymorth yr hoffai gofalwyr ei gael i wella'r broses o hawlio budd-daliadau

Angen cefnogaeth	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Rhagor o wybodaeth a chyngor am ba fudd-daliadau y mae gennyf hawl iddynt	69%
Cael fy hysbysu gan y Llywodraeth os oes cymorth arall y mae gennyf hawl iddo	64%
Mwy o gymorth i ddeall y rheolau ynghylch hawlio budd-daliadau penodol	54%
Gwell dull o gyfathrebu gyda'r Llywodraeth wrth hawlio budd-daliadau	51%
Prosesu ceisiadau'n gyflymach gan y Llywodraeth fel fy mod yn gwybod a yw fy nghais wedi bod yn llwyddiannus yn gynt	49%

## Lwfans Gofalwyr a chyflogaeth

Dyweddodd 79% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr nad oedd y budd-dal hwn yn ddigonol ac mae 18% arall yn ansicr a yw'n ddigon.

“ Mae isafswm o 30 awr yr wythnos yn cyfateb i £2.73 yr awr. Mae'r rhan fwyaf o ofalwyr sy'n byw gydag aelod o'r teulu yn darparu gofal 24/7. Y cyflog byw cenedlaethol yw £11.44 yr awr, neu £8.60 a £6.40 i rai dan 21 oed. Byddai hyd yn oed codiad i £6.40 yr awr yn help.”

“ Rwyf wedi gadael swydd o 60k+ i ddod yn ofalwr llawn amser ac nid yw'n ymddangos bod gennyf unrhyw ffordd i wneud unrhyw arian ychwanegol i'r £81.90. Mae'r ansefydlogrwydd ynghylch gweithio'n rhan amser a rhoi'r gorau i fudd-daliadau yn llawer rhy frawychus i'w ddifyrru. Gwnes gais am JSA ar ôl gweithio am 24 mlynedd, ond er ei fod yn gymwys mae'n gwrthdaro â lwfans gofalwr, felly caiff ei ddileu. Rwyf yn ddi-waith ac yn ofalwr. Nid gyrfa yw bod yn ofalwr.”

Roedd llawer o ofalwyr wedi gorfod rhoi'r gorau i gyflogaeth â thâl er mwyn gofalu ac yn cael trafferth gyda cholli'r incwm hwn – teimlent y dylid cynyddu'r Lwfans Gofalwr i dalu am hyn.

“ Mae nifer yr oriau rydym yn eu gweithio yn werth llawer mwy, yn enwedig gan ein bod yn gwneud sawl math o swyddi a ddylai fod yn werth yr isafswm cyflog o leiaf.

Dyweddodd llawer o ofalwyr nad oedd y Lwfans yn ddigonol i dalu costau byw uwch, a'u bod yn cael trafferth fforddio'r hanfodion.

“ Nid yw'n gyflog byw. Hoffwn pe gallwn roi'r gorau i weithio i ddarparu gofal priodol i'm gwraig gan ei bod yn dioddef hebddo. Fodd bynnag, fy incwm yw £600 yr wythnos. Mae'r swm presennol yn chwerthinllyd.

Dyweddodd llawer o ofalwyr fod Lwfans Gofalwr yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u lles, oherwydd eu bod yn teimlo ei fod yn dangos pa mor danbriso oedden nhw.

“ Os yw gofalwr yn darparu 35 awr o ofal yr wythnos, mae'n gweithio allan ar £2.31 yr awr. Yn gyffredinol ni fydd arlwywyr wedi cael unrhyw hyfforddiant ffurfiol ac o gymharu â gofalwr cyflogedig yn y diwydiant gofal, nid ydym yn deg. Rwy'n helpu i gadw rhywun allan rhag mynd i gartref gofal.

“ Mae'r taliad hwn wedyn yn cael ei ddiwynnu o ESA fy mhriod beth bynnag, felly yn dechnegol nid yw'n werth gwneud cais amdano. Dim ond os yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn "gymwys" ar gyfer bywyd bob dydd PIP y byddwch chi'n cael hwn, efallai y bydd yn gwaethygu ond bydd pryder cyson yr aseswr yn torri neu'n atal y pip, yn golygu bod yn rhaid i chi barhau i ofalu am y person fel y gall' t gweithredu heb y gofal hwnnw, sy'n golygu y bydd y ddau ohonoch yn byw ar ddim. Mae'n broses erchyll, ac mae'n erchyll gweld rhywun rydych chi'n ei garu ac yn gofalu amdano sy'n sâl ac yn ofidus.

## Swm Lwfans Gofalwr

Dywedodd 79% o ofalwyr mewn cyflogaeth â thâl y byddai newid i'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer Lwfans Gofalwr, gan ganiatáu iddynt weithio mwy o oriau neu gymryd gwaith â chyflog uwch, yn ddefnyddiol i'w galluogi i jyglo gwaith a gofal.

Dywedodd llawer o ofalwyr a oedd wedi hawlio Lwfans Gofalwr tra mewn cyflogaeth â thâl eu bod wedi profi heriau wrth wneud hynny. Dywedodd 62% o ofalwyr a oedd wedi profi heriau nad oeddent wedi gallu gweithio mwy o oriau na chymryd gwaith â chyflog uwch oherwydd y trothwy enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr. Dywedodd rhai gofalwyr fod hyn wedi cael effaith negyddol ar eu harian neu ddatblygiad eu gyrfa.

Dywedodd eraill ei fod yn achosi straen iddynt, gan eu bod yn poeni am fynd dros y terfyn a cholli'r budd-dal.

Dywedodd 43% o ofalwyr a oedd wedi cael problemau wrth hawlio Lwfans Gofalwr tra mewn cyflogaeth am dâl eu bod wedi rhoi'r gorau i weithio oherwydd y trothwy enillion yn y Lwfans Gofalwr.

Dywedodd 21% o ofalwyr a oedd wedi cael problemau wrth gyfuno cyflogaeth â thâl â hawlio Lwfans Gofalwr eu bod wedi mynd y tu hwnt i'r trothwy enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr yn anfwriadol ac wedi gorfod ad-dalu gordaliadau.

Tabl 10: Pa gymorth yr hoffai gofalwyr ei gael i wella'r broses o hawlio budd-daliadau

Materion y mae gofalwyr wedi'u profi	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Methu â gweithio mwy o oriau neu gymryd gwaith â chyflog uwch oherwydd y trothwy enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr	66%
Rhoi'r gorau i waith oherwydd y trothwy enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr	43%
Yn ei chael hi'n anodd cyfathrebu â'r Adran Gwaith a Phensiynau am enillion	38%
Mynd dros y trothwy enillion ar gyfer Lwfans Gofalwr yn anfwriadol a gorfod ad-dalu 'gordaliadau'	21%
Ddim yn gwybod sut i hysbysu'r Adran Gwaith a Phensiynau am newid mewn amgylchiadau	14%

## Gwahaniaethau Rhanbarthol



### Pwyntiau allweddol

- Mae gofalwyr mewn canolfannau metropolitan yn fwy tebygol o gael trafferth i gael dau ben llinyn ynghyd.
- Mae gofalwyr yn Ne Ddwyrain Cymru sy'n cael trafferthion ariannol yn fwy tebygol o dorri lawr ar fwyd tra bod y rhai yn y Cymoedd yn fwy tebygol o fethu fforddio nwy a thrydan.
- Mae gofalwyr yng Ngogledd Cymru yn fwy tebygol o fod â dyled cerdyn credyd na gweddill Cymru.
- Mae gofalwyr yng Ngorllewin Cymru yn fwyaf tebygol o fod wedi cwtogi ar weithgareddau hamdden a gweld ffrindiau a theulu.

## Am yr ymchwil rhanbarthol

Mae'r ymchwil rhanbarthol hwn wedi'i rannu fesul ardal bwrdd iechyd rhanbarthol ac mae ganddo o leiaf 100 o gyfranogwyr ym mhob rhanbarth ar wahân i Bowys. Mae Powys wedi'i gynnwys er gwybodaeth.

### Fforddio Hanfodion

Mae gofaluwr mewn ardaloedd metropolitan yng Nghymru yn fwy tebygol o fod yn cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd. Bae Abertawe sydd â'r nifer uchaf o ofaluwr sy'n cael trafferth cael deupen llinyn ynghyd gyda 41%, ac yna Aneurin Bevan 34% a Chaerdydd a'r Fro gyda 33%.

Adlewyrchir hyn wrth ofyn i ofaluwr a fyddant yn cael trafferth rheoli eu harian dros y 12 mis nesaf lle mae hanner y gofaluwr ym Mae Abertawe (50%) yn bryderus a 49% yng Nghaerdydd a'r Fro.

Mae gofaluwr ym Mae Abertawe yn llawer mwy tebygol o gael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl gan straen ariannol gyda 71% yn nodi hynny. Er y dylid nodi y tu allan i Bowys (islaw'r trothwy), mae o leiaf hanner y gofaluwr ym mhob rhanbarth bwrdd iechyd yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi cael ei effeithio'n negyddol gan gyllid.

Gofaluwr yn Betsi Cadwaladr sydd fwyaf tebygol o fod yn defnyddio credyd i gefnogi eu rôl ofalu, bron i draean (32%) yn defnyddio cerdyn credyd a 22% arall yn defnyddio gorddrafftiau.

Oherwydd y segmentiad, mae data'n seiliedig ar yr holl ddata gofaluwr. Gall ystadegau fod ychydig yn wahanol i'r niferoedd cyffredinol oherwydd nad yw pob gofaluwr yn datgan eu lleoliad.

### Cael trafferth fforddio hanfodion

Mae mwy na hanner y gofaluwr yn Aneurin Bevan (53%) a hanner y gofaluwr yng Nghaerdydd a'r Fro (50%) sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd yn torri'n ôl ar brynu bwyd.

Mae Caerdydd a'r Fro (32%) a Chwm Taf Morgannwg (29%) yn fwy tebygol o fod yn cael trafferth fforddio dŵr tra bod dwy ran o dair yng Nghwm Taf Morgannwg (66%) yn cael trafferth fforddio nwy a thrydan.

### Effaith cyllid ar iechyd a lles

Mae gofaluwr yn Hywel Dda yn fwyaf tebygol o fod yn torri nôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden (76%) yn gweld ffrindiau a theulu (73%).

Fodd bynnag, mae mwy o ofaluwr ym Mae Abertawe (76%) yn bryderus neu dan straen am eu cyllid nag unrhyw ranbarth arall yng Nghymru er nad oes unrhyw ranbarth lle nad yw llai na 50% o ofaluwr yn bryderus neu dan straen am eu harian.

Am dablau ar yr holl ystadegau rhanbarthol, gweler Atodiad 1 ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

## Casgliad

Mae'r baich ariannol ar ofalwyr di-dâl yng Nghymru yn creu sefyllfa anghynladwy sydd â'r potensial i gael effaith sylweddol ar draws cymdeithas. Mae costau byw yn codi dros y blynyddoedd diwethaf wedi taro gofalwyr yn galetach na'r boblogaeth gyffredinol gan achosi i ofalwyr gymryd camau cynyddol eithafol, fel hepgor prydau bwyd a mynd heb wres, i ymdopi.

Achosodd y cyfuniad hwn o niweidio eu hiechyd corfforol eu hunain ynghyd ag effaith gwaethygu iechyd meddwl yr anallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden neu weld ffrindiau a theulu yn creu storm berffaith o genhedlaeth newydd o bobl a fydd angen gofal eu hunain.

Er mwyn galluogi gofalwyr i fod yn economaidd weithgar a theimlo'n fwy cysylltiedig o fewn cymdeithas, rhaid i Lywodraethau'r DU a Chymru ymrwymo i gefnogi gofalwyr ym mhob agwedd lluosog ar eu bywydau.

Byddai diwygio'r Lwfans Gofalwr drwy gynyddu'r trothwy enillion, cael gwared ar ymyl y trothwy enillion a chreu system haws i ofalwyr i gyfathrebu eu hamgylchiadau newidiol yn cynyddu'n sylweddol y tebygolrwydd y bydd gofalwyr di-dâl a fyddai fel arall yn gallu gweithio, yn gallu gwneud hynny. felly. Bydd hyn yn helpu i atal ansefydlogrwydd ariannol i ofalwyr ac yn cyfrannu at nodau Llywodraethau i dyfu'r economi a chynyddu cynhyrchiant.

Nid yw pob gofalwr mewn sefyllfa i gymryd cyflogaeth i gefnogi eu hangen ariannol felly mae'n rhaid i gymorth ariannol wedi'i dargedu'n fwy ar gyfer y gofalwyr hynny fod yn flaenoriaeth hefyd.

O ystyried bod gofalwyr di-dâl yng Nghymru yn darparu £10.6 biliwn y flwyddyn i economi Cymru, mae hefyd yn anghywir i ystyried bod gofalwyr yn 'economaidd anweithgar'. Dylai eu cyfraniad aruthrol i gymdeithas gael ei weld a'i fesur yn weithredol tra hefyd yn dilysu aberthau personol gofalwyr.

Mae'n rhaid i'r ateb sydd ei angen gan bob Llywodraeth fod yn amlochrog. Mae angen gwell system nawdd cymdeithasol arnom sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl yn briodol i wneud yr hyn y mae angen iddynt ei wneud, yn enwedig mewn achosion lle nad ydynt yn gallu gweithio ac yn gofalu'n ddwys. Fodd bynnag, i lawer o ofalwyr, bydd cael gwared ar rwystrau i waith a gwella hawliau yn y gweithle a chymorth i ailymuno â'r farchnad swyddi yn hanfodol i godi gofalwyr allan o galedi ariannol a chaniatáu iddynt elwa ar gadw cyflogaeth bresennol, neu ddychwelyd i'r farchnad lafur. ..

Yn olaf, ni allwn gefnogi gofalwyr di-dâl i aros mewn gwaith heb system gofal cymdeithasol fforddiadwy, dibynadwy ac o ansawdd da. Mae hyn yn rhagofyniad i lawer o ofalwyr sy'n jyglo gwaith cyflogedig a gofal di-dâl. Mae angen system gofal cymdeithasol well ar frys i alluogi gofalwyr i fod yn aelodau llawn, yn economaidd ac yn gymdeithasol, o gymdeithas.

4: <https://www.carersuk.org/press-releases/unpaid-care-in-wales-valued-at-10-6-billion-per-year-gwerth-gofal-di-d%C3%A2l-yng-nghymru-yw-10-6-biliwn-y-flwyddyn/>



## Atodiad 1

Tabl 11: Nifer y gofalwyr sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd ym mhob rhanbarth

Gofalwyr sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Aneurin Bevin	34%
Betsi Cadwaladr	33%
Caerdydd a'r Fro	34%
Cwm Taf Morgannwg	31%
Hywel Dda	26%
Powys	27%
bae Abertawe	41%

Tabl 12: Nifer y gofalwyr sy'n cael trafferth rheoli eu harian dros y 12 mis nesaf ym mhob rhanbarth

Gofalwyr sy'n cael trafferth rheoli eu harian	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Aneurin Bevin	43%
Betsi Cadwaladr	44%
Caerdydd a'r Fro	49%
Cwm Taf Morgannwg	37%
Hywel Dda	38%
Powys	29%
bae Abertawe	50%

Tabl 13: Nifer y gofalwyr y mae eu cyllid wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u lles ym mhob rhanbarth

Achosodd cyllid effaith negyddol	Canran y gofalwyr a ymatebodd	Cwm Taf Morgannwg	61%
Aneurin Bevin	52%	Hywel Dda	52%
Betsi Cadwaladr	59%	Powys	35%
Caerdydd a'r Fro	52%	bae Abertawe	71%

## Atodiad 1 yn parhau

Tabl 14: Canran y gofalwyr sy'n defnyddio cardiau credyd i gefnogi eu rôl ofalu ym mhob rhanbarth

Gofalwyr sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Aneurin Bevin	29%
Betsi Cadwaladr	32%
Caerdydd a'r Fro	30%
Cwm Taf Morgannwg	25%
Hywel Dda	20%
Powys	27%
bae Abertawe	29%

Tabl 15: Nifer y gofalwyr sy'n ei chael hi'n anodd cael deupen llinyn ynghyd sy'n cael trafferth fforddio bwyd ym mhob rhanbarth

Cael trafferth fforddio bwyd	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Aneurin Bevin	53%
Betsi Cadwaladr	42%
Caerdydd a'r Fro	50%
Cwm Taf Morgannwg	48%
Hywel Dda	32%
Powys	28%
bae Abertawe	45%

Tabl 16: Nifer y gofalwyr sy'n ei chael hi'n anodd cael deupen llinyn ynghyd sy'n cael trafferth fforddio dŵr ym mhob rhanbarth

Cael trafferth fforddio dŵr	Canran y gofalwyr a ymatebodd	Cwm Taf Morgannwg	29%
Aneurin Bevin	23%	Hywel Dda	18%
Betsi Cadwaladr	20%	Powys	36%
Caerdydd a'r Fro	32%	bae Abertawe	21%

## Atodiad 1

Tabl 17: Nifer y gofalwyr yn cwtogi ar hamdden/hobi ym mhob rhanbarth

Torri lawr ar hamdden / hobiau	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Aneurin Bevin	71%
Betsi Cadwaladr	66%
Caerdydd a'r Fro	71%
Cwm Taf Morgannwg	67%
Hywel Dda	76%
Powys	59%
bae Abertawe	72%

Tabl 18: Nifer y gofalwyr yn lleihau ar weld ffrindiau/teulu ym mhob rhanbarth

Torri lawr ar weld teulu/ffrindiau	Canran y gofalwyr a ymatebodd
Aneurin Bevin	62%
Betsi Cadwaladr	63%
Caerdydd a'r Fro	63%
Cwm Taf Morgannwg	59%
Hywel Dda	73%
Powys	63%
bae Abertawe	68%

Tabl 19: Nifer y gofalwyr sy'n bryderus neu dan straen am eu harian ym mhob rhanbarth

Yn bryderus neu dan straen am eu harian	Canran y gofalwyr a ymatebodd	Cwm Taf Morgannwg	68%
Aneurin Bevin	63%	Hywel Dda	65%
Betsi Cadwaladr	67%	Powys	52%
Caerdydd a'r Fro	64%	bae Abertawe	76%

Dyma'r cyntaf mewn cyfres o adroddiadau yn seiliedig ar dара o State of Caring 2024



Ledled Cymru heddiw mae 310,000 o bobl yn ofalwyr - cefnogi anwylyd sy'n hŷn, yn anabl neu'n ddifrifol wael

Mae Carers UK yma i wrando, i roi gwybodaeth arbenigol i ofalwyr a chynghor wedi'i deilwra. Rydym yn hyrwyddo hawliau gofalwyr ac yn eu cefnogi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o ymdopi gartref, yn y gwaith, neu yn eu cymuned.

Rydyn ni yma i wneud bywyd yn well i ofalwyr

Gofalwyr Cymru - Uned 5, Cwrt Ynys Bridge, Caerdydd, CF15 9SS

T 029 2081 1370 E [info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)



[@cynhalwycymru](#)



[/gofalwycymru](#)



[/gofalwycymru](#)



[@carers\\_uk](#)

Mae Cynhalwyr Cymru yn rhan o Carers UK, elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC)39307)

a chwmmi cyfyngedig drwy warant sydd wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097).

Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX

© Gofalwyr Cymru: Hydref 2024