

Cyflwr Gofalu 2023

Effaith gofalu ar gyllid yng Nghymru

Tachwedd 2023



Ynglŷn â'r ymchwil hon

Cynhaliodd Gofalwyr Cymru, fel rhan o CarersUK, astudiaeth ar-lein arolwg rhwng Mehefin ac Awst 2023. Ymatebodd cyfanswm o 1,325 o ofalwyr a chyn-ofalwyr i'r arolwg. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi'r ymatebion o'r 1,182 o bobl sy'n darparu gofal ar hyn o bryd

Gan nad oedd pob ymatebydd wedi cwblhau pob cwestiwn yn yr arolwg, mae nifer o'r ffigurau a roddir yn yr adroddiad hwn yn seiliedig ar ymatebion gan lai na 1,182 o bobl.

O'r ymatebwyr i'r arolwg:

- Roedd 17% o'r ymatebwyr o ardal bwrdd iechyd Aneurin Bevan, 18% o ardal Betsi ardal bwrdd iechyd Cadwaladr, roedd 16% o ardal bwrdd iechyd Caerdydd a'r Fro, 14% o ardal bwrdd iechyd Cwm Taf Morgannwg, 16% o ardal bwrdd iechyd Hywel Dda, roedd 4% o'r ymatebwyr o ardal bwrdd iechyd Powys, a 14% o ardal bwrdd iechyd Bae Abertawe.
- Mae 84% yn fenywod, 15% yn wrywod ac mae gan 1% hunaniaeth rhywedd wahanol i'w rhyw sydd wedi'i gofrestru yn genedigaeth.
- Mae gan 33% anabledd.
- 4% yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol neu fel arall.
- Mae gan 19% gyfrifoldebau gofal plant am blentyn dan 18 oed nad yw'n anabl.
- Mae 3% rhwng 0 a 34 oed, mae 11% rhwng 35 a 44 oed, mae 23% rhwng 45 a 54 oed, mae 34% rhwng 55 a 64 oed, mae 20% rhwng 65-74 a 10% yn 75 oed a throsodd.
- Mae 34% yn weithwyr (19% yn llawn amser a 15% yn rhan amser).
- Mae 33% wedi bod yn gofalu ers dros 15 mlynedd, mae 16% wedi bod yn gofalu ers 10-14 mlynedd, mae 22% wedi bod yn gofalu am 5-9 mlynedd, mae 25% wedi bod yn gofalu am 1-4 blynedd, a 3% am lai na blwyddyn.
- 50% yn gofalu am 90 awr yr wythnos neu fwy, 15% yn gofalu am 50-89 awr, 21% yn gofalu am 20-49 awr, a Mae 14% yn gofalu am 19 awr neu lai.
- 72% yn gofalu am 1 person, 21% yn gofalu am 2 berson, 6% yn gofalu am 3 pherson a 2% yn gofalu am 4 neu fwy pobl yn gofalu am 5-9 mlynedd, mae 25% wedi bod yn gofalu am 1-4 blynedd, a 3% am lai na blwyddyn.

Diolch

Hoffai Gofalwyr Cymru ddiolch i bob gofalwr a gyfrannodd at yr arolwg hwn, o'r rhai a'n helpodd i ddatblygu a phrofi'r arolwg i bob person a gymerodd yr amser a'r drafferth i ddweud wrthym am eu profiadau. Bydd eich profiadau'n cael eu defnyddio i helpu i adeiladu cymdeithas sy'n cydnabod ac yn cefnogi gofalwyr yn fwy.

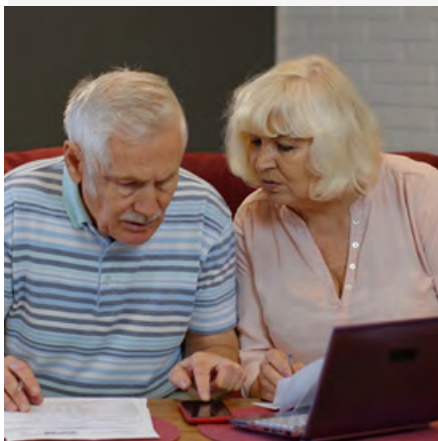
Cynnwys

Cyflwyniad	04
------------	----

Crynodeb gweithredol	05
----------------------	----



Cyllid gofalwyr	07	Sut mae gofalwyr rheoli'n ariannol	10
-----------------	----	------------------------------------	----



Pryderon gofalwyr ynghylch cyllid	12	Cefnogi gofalwyr gyda chyllid	15
-----------------------------------	----	-------------------------------	----

Argymhelliad dyddiadau	18
------------------------	----

Atodiad	19
---------	----

Cyflwyniad

Ledled Cymru, mae cannoedd o filoedd o bobl yn darparu gofal di-dâl i aelodau teulu neu ffrindiau sy'n sâl, yn hŷn neu'n anabl. Mae Gofalwyr Cymru yn amcangyfrif y gallai'r nifer hwn fod yn agos at 450,000 o bobl, bron i chweched ran o boblogaeth gyfan Cymru.[1]



Mae cyfran fawr o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd yn ariannol ac yn lleihau ar hanfodion dyddiol fel bwyd a chyfleustodau. Mae hyn yn aml oherwydd bod eu rôl gofalu yn effeithio ar eu hincwm, sy'n cynyddu costau wrth gyfyngu ar eu cyfle i ennill arian.

Mae hyn yn cael ei waethgu gan fod Lwfans Gofalwyr yn fudd-dal isaf o'i fath sef dim ond £76.75 yr wythnos yn y flwyddyn ariannol 23/24. Gall hawlio'r budd-dal hwn hefyd fod yn anghymesur o anodd oherwydd terfynau enillion llym sy'n rhwystro gwaith rhan-amser. Mae hyn yn atal gofalwyr rhag gweithio eu ffordd allan o'r trallod ariannol y gall cost ychwanegol gofalu ei greu.

Mae gofalwyr hefyd wedi cael eu heffeithio'n anghymesur gan y cynnydd mewn costau byw gan fod offer gofalu hanfodol, bwyd arbenigol a thanwydd i gyrraedd eu rolau gofalu neu ddarparu cludiant i apwyntiadau meddygol i gyd wedi cael eu taro'n arbennig o galed. Mae hyn wedi cyfyngu ymhellach ar yr adnoddau ariannol cyfyngedig y gall gofalwyr eu casglu. Mae llawer o ofalwyr hefyd yn ei chael hi'n anodd jyglo gofalu â chyflogaeth, gan orfodi llawer i leihau eu horiau neu roi'r gorau i'w swyddi, gan leihau eu hincwm.

Mae hyn wedi gadael llawer o ofalwyr yn wynebu dewisiadau ariannol anghynladwy sydd wedi achosi dyled sy'n cynyddu, ôl-ddyledion ar filiau critigol a hyd yn oed mynd heb fwyd.

¹ Daw'r ffigur hwn o Adroddiad Wythnos y Gofalwyr elusennau Wythnos y Gofalwyr (2023). <https://www.carersweek.org/media/yqkdkodx/carers-week-report-2023.pdf>. Mae hyn yn wahanol i ffigurau Cyfrifiad 2021 o 310,000

Crynodeb gweithredol

Mae arolwg eleni yn parhau i ddangos bod gofalwyr mewn sefyllfa ariannol beryglus gyda'r mwyafrif yn cael trafferth gyda'u harian a nifer cynyddol yn mynd i ddyled i barhau i ariannu eu rôl ofalu. Yn bryderus, daw hyn ar ôl blwyddyn o gymorth ariannol ychwanegol i ofalwyr yng Nghymru o'r taliad cydnabyddiaeth o £500[2] a mwy o grantiau ar gyfer gwresogi[3]



Mae lles gofalwyr yn cael ei effeithio'n arbennig gyda mwy o ofalwyr yn dewis peidio â gweld ffrindiau na theulu wrth leihau eu hamser yn gwneud hobiau neu weithgareddau hamdden a chyfyngu ymhellach ar eu mynediad at foethusrwydd. Ar adeg pan fo gofalwyr yn darparu mwy o ofal nag erioed o'r blaen⁴, dim ond cynyddu'r pwysau ar ofalwyr fydd y duedd hon.

• Mae bron i 1 o bob 4 gofalwr (23%) yn lleihau eu gwariant hanfodion fel bwyd a chyfleustodau fel neu neu drydan

- Mae mwy na hanner y gofalwyr yng Nghymru (51%) yn lleihau faint o amser maen nhw'n ei gymryd i weld ffrindiau a theulu, cynnydd sylweddol o 34% yn 2022
- Mae mwy nag 1 o bob 10 (12%) mewn ôl-ddyledion gyda chyfleustodau cwmnïau tra bod 1 o bob 20 (6%) mewn ôl-ddyledion ar eu tai.
- Mae mwy na thraean o ofalwyr (34%) yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben i fyny
- Mae dwy ran o dair (66%) yn dweud bod costau byw wedi cynyddu wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol

² Cyhoeddiad Llywodraeth Cymru (2022): <https://www.llyw.cymru/gofalwyr-unpaid-cymru-yn-ei-receifio-500-taliad-rhan-29m-buddsoddiad>

³ Cynllun Cymorth Tanwydd Llywodraeth Cymru 2022/23: <https://www.llyw.cymru/cynllun-cymorth-tanwydd-cymru-2022-2023>

⁴ ONS (2022) Gofal Di-dâl, Cymru a Lloegr: Cyfrifiad 2021.

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/unpaidcareenglandandwales/census2021#:~:text=In%20England%20and%20Wales%20an,2011%20to%204.4%25%20in%202021>

- Mae mwyafrif y gofalcwyr yn lleihau ar moethau (63%) a hobiau (62%). Mae hyn yn sylweddol fwy nag yn 2022 lle dim ond 49% oedd yn lleihau moethau a 44% ar hobiau.
- Mae dwy ran o dair (66%) yn dweud bod cost byw mae cynnydd wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol
- Mae 64% yn ei chael hi'n anoddach ei reoli yn ariannol oherwydd y cynnydd mewn costau byw
- Mae angen mwy o gyllid ar fwy na hanner (53%) cefnogaeth

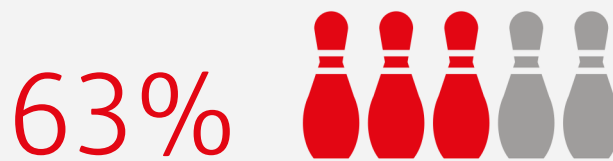
Mae gofalcwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn ei chael hi'n anodd ac mae chwyddiant uchel parhaus a phrisiau bwyd yn amlwg yn cael effaith.

- Mae bron i hanner (47%) yn lleihau ar hanfodion
- Mae bron i hanner (47%) yn lleihau ar hanfodion
- Mae 4 o bob 10 (40%) yn ei chael hi'n anodd dod i ben eu pennau cyfarfod
- Mae bron i dri chwarter (71%) yn dweud bod angen iddyn nhw mwy o gefnogaeth ariannol

Mae cyfran sylweddol o ofalcwyr yn poeni am eu gallu i ymdopi yn y dyfodol



Ar yr olwg gyntaf...



o ofalcwyr wedi dweud eu bod wedi lleihau eu hobiau/gweithgareddau hamdden



o ofalcwyr yn poeni am effaith cyfrifoldebau gofalu ar eu harian



o ofalcwyr yn teimlo bod y cynnydd yng nghost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol



o ofalcwyr yn poeni am eu gallu i arbed a chynllunio ar gyfer y dyfodol

Cyllid gofalwyr



Crynodeb

- Mae cynnydd wedi bod yng nghyfran y gofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd o'i gymharu â'r llynedd (mae 34% yn cael trafferth eleni, o'i gymharu â 32% y llynedd).
- Mae gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn fwy yn debygol o fod yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd (40%).
- Mae 47% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn yn ei chael hi'n anodd fforddio cost bwyd.
- Mae mwy nag 1 o bob 10 (12%) mewn ôl-ddyledion i cwmnïau cyfleustodau tra bod 1 o bob 20 (6%) mewn ôl-ddyledion ar eu taliadau tai

Mae'r rhagolygon cyffredinol ar gyllid gofalwyr yn parhau i ddangos bod y mwyafrif mewn cyflwr peryglus heb unrhyw arwydd bod y niferoedd hyn yn dychwelyd i'r rhagolygon cyn y pandemig.

Mae 34% o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd dod â phen i ben cyfarfod. Mae hwn yn gynnydd bach o'i gymharu â 32% yn arolwg y llynedd.

“Ni allaf fforddio byw. Weithiau rwy'n teimlo hynny. byddai llai o straen pe na bawn i yma. Ond yna dw i'n meddwl beth fyddai fy mhlentyn sy'n oedolyn yn ei wneud?”

“[Rydw i wedi] gwerthu eiddo, bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad/wedi'i ddifetha, cael llai o gawodydd oherwydd biliau dŵr a dŵr poeth, [ac rydw i] wedi ceisio gwneud arian yn gyflym. Dyna'r unig beth sy'n fy nghadw'n fyw weithiau.

34%

o ofalwyr cael
trafferth dod â'r ddau
ben i ben



73%



mae pobl sy'n derbyn Lwfans Gofalwyr
yn poeni am gostau byw ac a allent
ymdopi yn y dyfodol

Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd (47%) na gofalwyr nad oeddent yn derbyn Lwfans Gofalwr (25%). Bu cynnydd hefyd yng nghyfran y gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd o'i gymharu â'r llynedd (39%).

Roedd gofalwyr a oedd yn darparu mwy o oriau o ofal yr wythnos yn fwy tebygol o fod mewn trafferthion ariannol. Dywedodd 39% o ofalwyr a oedd yn darparu 50 awr neu fwy yr wythnos eu bod yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd o'i gymharu â 27% o ofalwyr a oedd yn darparu llai na 50 awr o ofal yr wythnos. Roedd gofalwyr a oedd wedi bod yn gofalu am gyfnod hirach hefyd yn fwy tebygol o fod mewn trafferthion: dywedodd 35% o bobl a oedd wedi bod yn gofalu am dros 10 mlynedd eu bod yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd o'i gymharu â 31% o'r rhai a oedd yn gofalu am lai na 10 mlynedd.

Roedd gofalwyr a oedd yn byw gyda'r person yr oeddent yn gofalu amdano hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd na'r rhai nad oeddent yn byw gyda'r person yr oeddent yn gofalu amdano (36% o'i gymharu â 27%).

Dywedodd 63% o ofalwyr eu bod yn poeni am gostau byw ac a allent ymdopi yn y dyfodol.

Roedd hyn yn ostyngiad o 72% yn 2022. Efallai y gellir esbonio hyn gan y gostyngiad yng nghyfradd chwyddiant a'r Mynegai Prisiau Defnyddwyr (CPI) a oedd yn 11.1% ym mis Hydref 2022 ac a syrthiodd i 6.3% ym mis Gorffennaf 2023 a phrisiau tanwydd hefyd yn dod i lawr yn haf

2023.9 Fodd bynnag, mae 6 o bob 10 gofalwr yn poeni am eu dyfodol ariannol yn annerbyniol o uchel.

Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr hyd yn oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn poeni am gostau byw ac a allent ymdopi yn y dyfodol (73%).

Mae'r rhai sy'n darparu'r gofal mwyaf yn teimlo pryder a straen ariannol. Roedd gofalwyr sy'n darparu 50 awr neu fwy o ofal yr wythnos yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn poeni am gostau byw ac a allent ymdopi yn y dyfodol na gofalwyr sy'n darparu llai na 50 awr yr wythnos (64% o'i gymharu â 50%). Dywedodd cyfran uwch o bobl sydd wedi bod yn gofalu am dros 10 mlynedd eu bod yn poeni am gostau byw ac a allent ymdopi yn y dyfodol na'r rhai sy'n gofalu am lai na 10 mlynedd (66% o'i gymharu â 52%).

Mae 23% o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd fforddio cost

bwyd. Roedd hwn yn gynydd bach o 22% yn 2022.

Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn ei chael hi'n anodd fforddio cost

bwyd (47%). Roedd hyn yn gynydd o 31% yn 2022.

Roedd pobl a oedd yn gofalu am 50 awr neu fwy yr wythnos yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael trafferth fforddio cost bwyd na phobl a oedd yn gofalu am lai na 50 awr yr wythnos (26% o'i gymharu â 22%).

47%

o ofalwyr sy'n
derbyn Lwfans
Gofalwr yn cael
trafferth fforddio
bwyd



Dyweddodd cyfran uwch o bobl sydd wedi bod yn gofalu am dros 10 mlynedd eu bod yn cael trafferth fforddio cost bwyd na'r rhai a oedd wedi bod yn gofalu am lai na 10 mlynedd (29% o'i gymharu â 18%).

Roedd gofaluwr a oedd yn byw gyda'r person yr oeddent yn gofalu amdano yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael trafferth fforddio cost bwyd na'r rhai nad oeddent yn byw gyda'r person yr oeddent yn gofalu amdano (35% o'i gymharu â 19%).

Dyweddodd rhai gofaluwr wrthym nad oeddent yn gallu bwyta'n iach, neu eu bod wedi colli pwysau.

“Rwy'n hepgor prydau bwyd a gwresogi'r tŷ. Dydw i ddim yn mynd allan o gwbl.”

“Rwy'n bwyta unwaith y dydd i sicrhau bod aelodau eraill o'r teulu yn gallu bwyta'n well.”

“Alla i ddim cael bwyd rwy'n gwybod y bydd fy mab yn ei fwyta.”

Mae 17% o ofalwyr mewn dyled o ganlyniad i ofalu. Cynyddodd hyn i 24% ar gyfer gofaluwr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr.

Roedd pobl a oedd yn gofalu am 50 awr neu fwy yr wythnos yn fwy tebygol o ddweud eu bod mewn dyled o ganlyniad i ofalu na phobl a oedd yn gofalu am lai na 50 awr yr wythnos (18% o'i gymharu â 12%). Dywedodd cyfran uwch o bobl a fu'n gofalu am dros 10 mlynedd eu bod mewn dyled na'r rhai a oedd yn gofalu am lai na 10 mlynedd (21% o'i gymharu â 9%).

“Rydw i mewn dyled fawr oherwydd nad oedd y system fudd-daliadau wedi cael ei hesbonio'n iawn pan ddechreuais fy rôl gofalu.”

“Rwyf mewn dyled ddifrifol ac wedi gorfod cysylltu â'r credydwyd i ofyn am ostyngiad yn y taliadau.”

“Rydym ar bwynt argyfwng. Rydym yn gwybod ac wedi derbyn y gefnogaeth (gwybodaeth) ond nid yw'n gymorth ariannol ymarferol i ddianc o'r broblem.”

Dyweddodd 15% o ofalwyr na allant fforddio biliau cyfleustodau fel trydan, nwy, dŵr neu filiau ffôn.

Roedd pobl sy'n gofalu am 50 awr neu fwy'r wythnos yn fwy tebygol o ddweud na allant fforddio biliau cyfleustodau na phobl sy'n gofalu am lai na 50 awr yr wythnos (16% o'i gymharu ag 11%). Dywedodd cyfran uwch o bobl sydd wedi bod yn gofalu am dros 10 mlynedd na allant fforddio biliau cyfleustodau na'r rhai sy'n gofalu am lai na 10 mlynedd (18% o'i gymharu â 10%).

“Rwy'n cael trafferth gyda phrisiau ynni yn cynyddu drwy'r amser, mae angen i fy merch gael y gwres ymlaen drwy'r dydd, y rhan fwyaf o ddyddiau heblaw pan mae'n gynnes iawn oherwydd problemau arennau, mae ganddi gylchrediad gwael ac ni all gadw'n gynnes drwy'r amser.”

“Mae bywyd wedi'i ohirio. Mae ansawdd ein bywyd yn ofnadwy oherwydd diffyg arian. Mae bwyd yn brin ac yn sylfaenol oherwydd diffyg arian. Does gennym ni ddim byd ychwanegol i dalu biliau sy'n achosi straen ychwanegol fel mewn dyled.”

Ni allwn fforddio cadw'r gwres ymlaen. Dydyn ni ddim yn cael unrhyw fudd-daliadau i gynorthwyo felly mae'n rhaid i ni ddibynnu ar flancedi.”

Ni all 6% o ofalwyr o dan 55 oed fforddio eu taliadau rhent/morgais. Yn wynebu digartrefedd ar byddai gofalu am rywun yn ganlyniad trychinebus, ond mae'n amlwg bod yr argyfwng tai yn y DU yn effeithio ar ofalwyr, gyda'r cynnydd mewn taliadau rhent a morgais yn ei gwneud hi hyd yn oed yn anoddach i car ers i gadw golwg ar eu harian.

“Mae cynnydd mewn cyfraddau llog morgeisi yn ein parlysu. Mae hyn yn unig wedi rhoi ein harian dan straen difrifol.”

“Cynyddodd fy rhent £175 y llynedd heb unrhyw gynydd mewn budd-dal tai.”

“Rydw i mewn ôl-ddyledion rhent am 3 mis. Er bod fy landlord wedi bod yn ddeallus iawn, dydw i ddim yn gwybod sut i ddal i fyny â'r rhent.”

Po hiraf y mae rhywun yn gofalu a pho fwyaf o oriau o ofal y maent yn eu darparu, y mwyaf tebygol yw y byddant yn cael trafferthion ariannol, yn fwy mewn perygl o ddyled a chaledi ariannol tymor hwy o ganlyniad.

Sut mae gofalwyr yn ymdopi'n ariannol



Crynodeb

- Mae mwy o ofalwyr yn lleihau nifer y gwaith eleni, o'i gymharu â blynyddoedd blaenorol. Dywedodd 63% o ofalwyr eu bod wedi lleihau eu hobiau/gweithgareddau hamdden o'i gymharu â 49% yn 2022 a 42% yn 2021.
- Dywedodd 66% eu bod wedi lleihau faint o amser maen nhw'n ei gymryd i weld eu teulu a ffrindiau, o'i gymharu â 34% yn 2022 a 28% yn 2021.
- 81% o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd wedi torri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden, ac mae 66% wedi torri'n ôl ar weld teulu a ffrindiau.
- Dywedodd dros draean (38%) o ofalwyr eu bod wedi torri yn ôl ar hanfodion fel bwyd neu wresogi.

Yn aml, mae'n rhaid i ofalwyr sy'n cael trafferthion ariannol wneud penderfyniadau anodd ynglŷn â gwariant. Mae llawer o ofalwyr yn troi at atebion anghynaliadwy i ymdopi â'r heriau hyn, fel syrthio i ddyled.

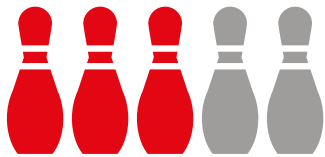
Rydym hefyd yn dechrau gweld newidiadau mawr yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, lle mae gofalwyr yn lleihau cysylltiadau cymdeithasol a seibiannau gwerthfawr, amser sy'n caniatáu iddynt ganolbwyntio ar eu lles eu hunain. Eleni, Dywedodd 63% o ofalwyr eu bod wedi lleihau eu hobiau/gweithgareddau hamdden o'i gymharu â 49% yn 2022 a 42%

yn 2021. Dywedodd 66% eu bod wedi lleihau faint o amser maen nhw'n ei gymryd i weld teulu a ffrindiau o'i gymharu â 34% yn 2022 a 28% yn 2021.

Mae hon yn duedd sy'n peri pryder mawr ac yn awgrymu bod ffactorau risg ar gyfer iechyd, lles ac unigrwydd gofalwyr yn cynyddu. Yn yr arolwg blaenorol o'r casgliad hwn, dywedodd 1 o bob 2 ofalwr eu bod wedi teimlo'n unig drwy'r amser neu'r rhan fwyaf o'r amser.⁶ Mae 85% yn teimlo dan straen neu'n bryderus [7] ac mae 51% yn iselder [8] gan dynnu sylw at y ffaith bod pryderon ariannol yn effeithio'n sylweddol ar lesiant meddwl gofalwyr.

⁶ Cyflwr gofalu yng Nghymru: Iechyd: <https://www.carersuk.org/reports/state-of-caring-2023-the-impact-of-caring-on-health-in-wales/> Ibid Ibid

63%



o ofalwyr wedi dweud eu bod wedi lleihau eu hobiau / gweithgareddau hamdden, o'i gymharu â 49% a 42% yn y blynyddoedd blaenorol

Roedd gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr hyd yn oed yn fwy tebygol o dorri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden a gweld ffrindiau/teulu. Roedd 67% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr wedi torri'n ôl ar hobiau/gweithgareddau hamdden, o'i gymharu â 54% o ofalwyr nad oeddent yn derbyn Lwfans Gofalwr. Roedd 54% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr wedi torri'n ôl ar weld teulu a ffrindiau o'i gymharu â 42% o ofalwyr nad oeddent yn derbyn Lwfans Gofalwr.

Nid yw'n syndod bod gofalwyr a ddywedodd eu bod yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd yn llawer mwy tebygol o leihau hobiau/gweithgareddau hamdden (82%) a gweld teulu a ffrindiau (70%).

Dywedodd llawer o ofalwyr mai dim ond oherwydd eu bod yn torri'n ôl ar bethau nad oeddent yn hanfodol yr oeddent yn gallu ymdopi'n ariannol.

“Mae gennym ni ddigon oherwydd fy mod i'n ofalus, ond ychydig iawn y tu allan i hynny. Dydw i ddim wedi mynd ar wyliau ers dros ddegawd oherwydd does gen i ddim yr arian ar ei gyfer.”

“Yn aml, mae'n rhaid i mi ddweud wrth fy mhiant, "Mae'n ddrwg gen i na allwn ni fforddio hynny ar hyn o bryd?" nad yw'n rhywbeth y mae rhiant/gofalwr yn hoffi ei ddweud wrth eu plant yn enwedig pan mae'n fwyd neu'n eitemau bach, fel pêl...”

Yn sugno'r llawenydd allan o bopeth, yn meddwl am arian yn gyson, yn dweud na wrth ddanteithion bob amser.”

Dywedodd 56% o ofalwyr eu bod wedi defnyddio eu cynilion 30 % wedi defnyddio cardiau credyd a 31% wedi defnyddio eu

gorddrafft cyfrif banc. Roedd 23% wedi defnyddio gwasanaethau Prynu Nawr Talu'n Ddiweddarach. Roedd 19% wedi benthyca gan deulu neu ffrindiau.

Ym mhob achos, mae hyn yn uwch na chyfartaledd y DU. Mae hyn er gwaethaf y ffaith bod 19% o ofalwyr yn derbyn y taliad ychwanegol o £500 gan Lywodraeth Cymru yn 2022 a dim ond 46% o ofalwyr ar lwfans gofalwyr yn derbyn y taliad ychwanegol.

“Dydw i ddim yn gwybod am y gofalwyr Cymreig £500? Dw i'n gofalu am 2 o bobl ond dim ond am un y gallaf hawlio.

Dywedodd dros draean (38%) o ofalwyr eu bod wedi lleihau gwariant ar hanfodion fel bwyd neu wresogi.

dywedodd gofalwyr eu bod yn defnyddio banc bwyd, a dywedodd 12% eu bod wedi mynd i ddyledion gyda biliau cyfleustodau.

Roedd rhai gofalwyr hyd yn oed yn fwy tebygol o dorri'n ôl

ar hanfodion. Roedd 47% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr, a 57% o ofalwyr sy'n cael trafferth dod i ben eu pennau, wedi lleihau eu gwariant ar hanfodion fel bwyd a gwresogi.

“

Nawr dibynnu ar gynilion i ychwanegu at incwm ar gyfer ni ellir ei gyfiawnhau fel rhywbeth sy'n angenrheidiol yn ystod y treuliau hanfodol.”

“

Mae prisiau bwyd wedi cael effaith fawr, mae'n gwneud gofalu hyd yn oed yn galetach, fel y danteithion hynny fel cacen

siopa wythnosol pan fydd y gyllideb eisoes wedi'i gall danteithion eich helpu chi drwy wythnos anodd.” wedi'i ymestyn. Efallai y bydd yn ymddangos yn ddibwys, ond y rhai syml hynny

Roedd 16% o ofalwyr yn teimlo eu bod eisoes wedi lleihau gwariant cymaint â phosibl.

“Byw o'r llaw i'r genau bob mis. Dydw i ddim cael car oherwydd cost atgyweirio mor fawr ynysig ac yn cael anawsterau wrth gael bwyd siopa ac ati. Unwaith yr wythnos, mae plant hyn yn helpu fi gan nad ydw i'n gallu cario na chodi pethau. Yn gwneud apwyntiadau'n anodd eu mynychu oherwydd lled-ardal wledig...”

“Dim ond poeni pan na allaf dorri'n ôl

“mwyach.” Wedi torri'n ôl ar bopeth y gallwn ni. dim cynilion ers amser maith, mae popeth wedi mynd Wedi cael

34%



dywedodd o ofalwyr eu bod wedi torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd neu wresogi

Pryderon gofalwyr ynghylch cyllid



Crynodeb

- Dywedodd 60% o ofalwyr eu bod yn poeni am effaith cyfrifoldebau gofalu ar eu harian.
- Cytunodd 62% o ofalwyr eu bod wedi bod yn ei chael hi'n anoddach ymdopi'n ariannol oherwydd y cynnydd yng nghost byw.
- Mwy na thri chwarter o ofalwyr yn derbyn Dywedodd Lwfans Gofalwr (85%) eu bod yn ei chael hi'n anoddach ymdopi'n ariannol oherwydd y cynnydd yng nghost byw.
- Cytunodd 70% o ofalwyr fod y cynnydd yn y roedd cost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol.
- 96% o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd dywedodd y byddai costau byw cynyddol yn her dros y flwyddyn nesaf, a chytunodd 93% bod y cynnydd yng nghost byw yn cael ei wneud effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol.
- Cytunodd dros ddwy ran o dair (68%) o ofalwyr eu bod yn poeni am eu gallu i gynilo a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

Cost gofal

Mae llawer o ofalwyr yn gwario eu harian eu hunain ar gostau sy'n gysylltiedig â gofalu. Mae dros hanner y gofalwyr (56%) yn talu am gostau ychwanegol fel cludiant, tanwydd neu dacsis.

Mae bron i un rhan o bump o ofalwyr (18%) yn talu am offer yng nghartref y person maen nhw'n gofalu amdano, fel teclynau codi neu reiliau gafaél, ac mae un rhan o bump (19%) yn talu am dechnoleg fel larymau, synwryddion neu fonitro o bell. Mae 21% o ofalwyr yn talu am gynhyrchion anymataliaeth.

Mae 14% o ofalwyr yn talu am gymorth i'w helpu i ymdopi â'u rôl ofalu, fel therapi neu gwnsela. Mae 14% o ofalwyr yn talu am lanhawr.

Mae 36% o ofalwyr yn talu rhwng £50 a £250 y mis ar wasanaethau gofal/cymorth, offer neu gynhyrchion. Mae 16% o ofalwyr yn talu dros £250 y mis.

Dywedodd 60% o ofalwyr eu bod yn poeni am effaith cyfrifoldebau gofalu ar eu harian.

Cynyddodd hyn i 67% ar gyfer gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr, a 75% ar gyfer gofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd.

“Mae costau tanwydd yn bryder enfawr i mi gan fy mod i rhaid i mi yrru at y bobl rwy'n gofalu amdany'n nhw ac ni allaf eu cyrraedd drwy unrhyw ffordd arall. Mae'r costau ychwanegol sy'n gysylltiedig â chynnal a chadw car hefyd wedi effeithio ar fy nghyllid.”

“Mae diet fy ngwraig yn gymhleth. Mae angen bwydydd arni sy'n uwch mewn haearn, sef cig coch yn bennaf, mae cost hynny'n ofnadwy. Rydyn ni'n gwneud yr hyn a allwn ni ac yn siopa yn y siopau rhataf. Mae angen i ni hefyd sicrhau bod gan y cig symiau isel o garbohydradau gan fod ganddi ddiabetes. Mae angen i ni hefyd gadw ei lefelau B12 a photasiwm yn uchel gan ei bod hi wedi cael problemau yn y gorffennol. Felly rydyn ni'n cael trafferth ticio'r holl flychau. Mae hi wedi gofyn am gymorth gan ddeietegydd, ond rydyn ni wedi bod yn aros dros 18 mis am hyn.”

65



o ofalwyr yn teimlo bod y cynnydd yng nghost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol

Cost byw

Cytunodd 62% o ofalwyr eu bod wedi bod yn ei chael hi'n anoddach ymdopi'n ariannol oherwydd y cynnydd yng nghost byw. Mwy na thri dywedodd chwarteri o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr (85%) eu bod yn ei chael hi'n anoddach ymdopi'n ariannol oherwydd y cynnydd yng nghost byw.

“Mae costau tanwydd yn bryder enfawr i mi gan fod yn rhaid i mi yrru at y bobl rwy'n gofalu amdany'n nhw ac ni allaf eu cyrraedd trwy unrhyw ffordd arall. Mae'r costau ychwanegol sy'n gysylltiedig â chynnal a chadw car hefyd wedi effeithio ar fy nghyllid.”

“Mae ein cynilion yn mynd i lawr yn gyflym. Mae pob gwariant yn saethu i fyny heb unrhyw arwydd o lacio.”

Cytunodd 62% o ofalwyr eu bod yn ymdopi nawr ond roeddent yn poeni am gynydd yng nghost byw yn y dyfodol.

“Gyda biliau gwresogi a thrydan. Yn poeni bod ni fyddwn yn gallu ymdopi os bydd prisiau'n parhau i godi

Dywedodd 43% o ofalwyr eu bod wedi bod yn ei chael hi'n anoddach fforddio cost gofal (e.e. talu am offer yn y cartref, trafnidiaeth, technoleg, neu gofal amgen) oherwydd y cynnydd yng nghost byw.

“Mae wedi bwyta'r holl arian ychwanegol rydw i wedi'i roi i'r aros ar gyfer pethau fel offer arbenigol. Rydym yn y sefyllfa o reoli, ond os oes rhaid i ni wario unrhyw arbedion, ni fyddwn yn gallu eu disodli.

“Ni allaf fforddio mynd i brynu'r i'm plentyn offer y gallai fod ei angen arnynt yn y dyfodol neu a allaf ddarparu ar gyfer fy mhlant sydd ill dau ag anghenion synhwyraidd oherwydd y gost byw hon

60%



o ofalwyr yn poeni am y effaith cyfrifoldebau gofalu ar eu harian

Cytunodd 71% o ofalwyr eu bod yn bryderus iawn am y cynnydd yng nghost byw, a chytunodd 70% fod y cynnydd yng nghost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol.

Roedd gofalwyr oedd yn ei chael hi'n anodd dod i ben llinyn ynghyd yn fwy tebygol o fod yn bryderus. Cytunodd 93% o ofalwyr oedd yn ei chael hi'n anodd dod i ben llinyn ynghyd fod y cynnydd yng nghost byw yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a/neu feddyliol.

“Doeddwn i ddim yn gallu fforddio fy mil rhyngwrwyd, esboniais iddyn nhw fod ei angen arna i i gael meddyginiaeth, bwyd, gwres a golau, cysylltu mewn argyfwng a thorron nhw fy ffôn. Roeddwn i'n llythrennol yn crio ar y ffôn wrthyn nhw yn dweud mai fy llinell achub ydoedd, doedd dim ots ganddyn nhw.”

“Cost diesel, gwasanaethu, treth ffordd, yswiriant, teiars, bwyd, nwy, trydan, mae'r cyfan wedi bod yn straen.”

Rwy'n teimlo'n anobeithiol, dan straen ac yn gweld dim diwedd. Mae carchar yn ymddangos fel opsiwn da - bwyd am ddim, to, gwely, triniaeth feddygol, addysg, uwchsgilio, dim cyfrifoldebau.”

Dim ond 13% o ofalwyr a ddywedodd nad oeddent yn poeni am y cynnydd yng nghost byw.

Dywedodd 68% o ofalwyr y byddai costau byw cynyddol yn her dros y flwyddyn nesaf. yn bryderus, dywedodd 96% o ofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd y byddai costau byw cynyddol yn her dros y flwyddyn nesaf.

Roedd gofalwyr a oedd wedi bod yn gofalu am dros 10 mlynedd yn fwy tebygol o ddweud y byddai cost byw gynyddol yn her na'r rhai a oedd yn gofalu am lai na 10 mlynedd (72% o'i gymharu â 56%). Roedd gofalwyr a oedd yn gofalu am 50 awr neu fwy yr wythnos yn llawer mwy tebygol o ddweud y byddai cost byw yn her na'r rhai a oedd yn gofalu am lai na 50 awr (67% o'i gymharu â 59%).

Dywedodd rhai gofalwyr eu bod wedi gorfod rhoi'r gorau i gyflogaeth â thâl neu ymddeol yn gynnar, a bod hynny wedi effeithio ar eu gallu i ymdopi'n ariannol.

“Gadewais y gwaith gyda 3 blynedd i fynd cyn hawlio fy Mhensiwn GIG, gan feddwl fy mod wedi cronni digon o gynilion yn ystod COVID i fyw arno tan hynny, yn ogystal â dechrau hawlio Lwfans Gofalwr, ond rydw i wedi gwario'r rhan fwyaf ohono eisoes.

Cynllunio ar gyfer y dyfodol

Cytunodd dros ddwy ran o dair (68%) o ofalwyr eu bod yn poeni am eu gallu i gynilo a chynllunio ar gyfer y dyfodol. Dywedodd 78% o ofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd eu bod yn poeni am eu gallu i gynilo a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

“Ar hyn o bryd rydyn ni'n iawn, ond dydyn ni ddim yn gwybod beth mae'r dyfodol yn ei ddal.”

“Dydw i ddim wedi gallu gwneud unrhyw arbedion ar gyfer eindyfodol.”

Dywedodd llawer o ofalwyr eu bod yn poeni beth fyddent yn ei wneud pan fyddai eu cynilion yn dod i ben.

“Byddaf yn mynd i lety rhent am y tro cyntaf ers blynyddoedd lawer ac rwy'n poeni'n fawr am allu dod â dau ben llinyn ynghyd. Bydd yn rhaid i mi fenthyg arian gan ffrindiau. Yr unig ddewis arall yw ceisio llety brys gan y Cyngor.”

Dywedodd gofalwyr eraill eu bod yn poeni am orfod lleihau eu horiau gwaith neu roi'r gorau i weithio'n llwyr, a'r effaith y byddai hyn yn ei chael ar eu harian.

“Mae'r dyfodol yn edrych yn llwm gan y bydd angen i mi roi'r gorau iddi'n llwrcyflogaeth amser

“Rydw i'n gyson dan straen ynglŷn â ffitio i mewn yn llawn amser

gweithio o amgylch gofalu. Rwy'n defnyddio llawer o fy absenoldeb i fynd â/fynd gyda fy ngŵr i apwyntiadau ac nid wyf yn teimlo fy mod byth yn cael seibiant gan pan fyddaf i ffwrdd o'r gwaith, rwy'n gofalu. Hoffwn leihau fy oriau gwaith ond bydd hyn yn cael effaith ariannol negyddol ar unwaith ac ar fy nghyfraniadau pensiwn hefyd.

Dywedodd sawl gofalwr eu bod yn ddibynnol ar incwm y person oedd yn cael gofal amdano, neu aelod arall o'r teulu, ac yn poeni sut y byddent yn ymdopi yn y dyfodol pe bai eu sefyllfa'n newid.

“Lwfans gofalwyr yw fy unig incwm, mae'n rhaid i mi ddibynnu ar fy mhartner am gefnogaeth ariannol lawn ac nid oes unrhyw debygrwydd rhwng y cynnydd i'r budd-dal hwn a'r gofynion incwm.

“Hoffwn fod yn gymwys ar gyfer y Lwfans Gofalwyr tra'n dal i weithio oriau rhan-amser. Ar hyn o bryd rwy'n ennill gormod o arian i fod yn gymwys ar gyfer y Lwfans Gofalwyr.

Cefnogi gofalwyr gyda chyllid



Crynodeb

- Roedd chwarter y gofalwyr (27%) yn anghytuno eu bod nhw cefnogaeth ariannol. Dywedodd 58% o ofalwyr fod angen mwy arnyn nhw yn gwybod ble i fynd i gael cymorth gyda'u harian.

Gwybodaeth gofalwyr am y gefnogaeth sydd ar gael

Gofynnwyd i ofalwyr a oeddent yn gwybod i ble i fynd am gymorth gyda'u harian. Cytunodd 41% o ofalwyr eu bod yn gwybod i ble i fynd am gymorth. Fodd bynnag, roedd dros chwarter (27%) o ofalwyr yn anghytuno â'r datganiad hwn.

Yn yr un modd, cytunodd 44% o ofalwyr eu bod yn gwybod i ble i fynd am gymorth gyda'u biliau ynni, ond roedd dros chwarter (26%) yn anghytuno bod hyn yn wir.

Mae hyn yn awgrymu, er bod llawer o ofalwyr yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael, fod cyfran sylweddol o hyd sydd angen mwy o wybodaeth a chynghor. Y gofalwyr sy'n ei chael hi'n anodd fwyaf nad ydynt yn gwybod ble i fynd am gymorth: roedd 75% o ofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd yn anghytuno eu bod yn gwybod ble i fynd am gymorth gyda'u harian.

Roedd ymwybyddiaeth gofalwyr o'r budd-daliadau y mae ganddynt hawl iddynt yn gymysg. Cytunodd 42% o ofalwyr eu bod yn ymwybodol o ba fudd-daliadau yr oedd ganddynt hawl iddynt, ac anghytunodd 36%.

Daeth darlun cryfach i'r amlwg mewn perthynas â disgowntiau i ofalwyr. Dim ond 14% oedd yn cytuno eu bod yn gwybod pa ddisgowntiau yr oeddent yn gymwys i'w cael fel gofalwr – dywedodd 70% eu bod yn anghytuno â hyn.

Roedd rhai gofalwyr yn teimlo, er eu bod wedi cael gwybodaeth am fudd-daliadau ariannol, fod diffyg cymorth ar gael o hyd.

“Diffyg cyllid yw fy rhwystr mwyaf. Does neb yn gwybod pryd ydych chi'n ofalwr, nid y person anabl.”

Cymorth gyda chostau byw

Roedd rhai gofaluwr wedi derbyn cymorth gan y wladwriaeth, ond roedd llawer ohonyn nhw o'r farn nad oedd hyn yn ddigon.

Mae'r tabl isod yn dangos y gefnogaeth a dderbyniwyd gan ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr.

Tabl 1: Mathau o gymorth a ddarparwyd yn 2022/23 ac a oedd barn gofaluwr ynghylch a oedd wedi helpu gyda chostau byw

Math o gymorth	Gofaluwr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr	
	Ydw, roeddwn i'n teimlo bod hyn yn ddefnyddiol	Ie, ond nid oedd hyn yn ddigon i helpwch fi i reoli
Taleb tanwydd gan y cyngor lleol neu fanc bwyd	5%	6%
Taliad cost byw anabledd o £150 Gostyngiad o £150 oddi ar eich bil trydan o dan y Cynllun Gostyngiad Cartref Cynnes Taliad cost byw pensïynwr o £300 Taliad cost byw o £650 ar gyfer aelwydydd ar fudd-daliadau prawf modd Cyngor neu gymorth gan eich cyflenwr ynni	44%	36%
	31%	21%
	15%	7%
	41%	23%
	10%	8%
Cymorth ariannol gan y Llywodraeth yng Nghymru	29%	17%
Cymorth gan Gronfa Cymorth y Cartref	4%	3%
Credyd dros dro gan eich cyflenwr ynni	5%	3%

Manteision

Gofynnwyd i ofalwyr yn Lloegr a oeddent yn derbyn unrhyw fudd-daliadau ariannol. Roedd 37% o ofalwyr yn derbyn Lwfans Gofalwr. Roedd 7% yn derbyn Credyd Cynhwysol, ac roedd 11% ohonynt yn derbyn Credyd Cynhwysol gydag Elfen Gofalwr.

Roedd 21% yn derbyn Gostyngiad Treth y Cyngor/Rhyddhad Treth.

Dywedodd llawer o ofalwyr fod y person yr oeddent yn gofalu amdano yn derbyn budd-daliadau, gan gynnwys Taliad Annibyniaeth Personol (43%), Lwfans Gweini (29%), Gostyngiad Treth y Cyngor/Rhyddhad Cyfradd (24%), Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (17%), a Budd-dal Tai (9%).



Anghenion ariannol gofalwyr

Dywedodd 58% o ofalwyr fod angen mwy o arian arnynt

cymorth. Cynyddodd hyn i 83% ar gyfer gofalwyr oedd yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd. Roedd pobl oedd yn gofalu am 50 awr neu fwy yr wythnos hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod angen cymorth ariannol na'r rhai oedd yn gofalu am lai na 50 awr (52% o'i gymharu â 36%).

Roedd llawer o ofalwyr yn teimlo y dylid cynyddu gwerth Lwfans Gofalwr.

“Mae'n amhosibl byw ar y cyflog pitw sef lwfans gofalwyr.”

Dywedodd llawer o ofalwyr hyn wrthym eu bod yn cael trafferth ymdopi'n ariannol oherwydd nad oeddent yn gallu cael mynediad at Lwfans Gofalwr tra roeddent yn derbyn pensiwn.

“Bu'n rhaid i mi roi'r gorau i gyflogaeth ran-amser oherwydd gofynion cyfrifoldebau gofalu, does gen i ddim pensiwn preifat ac rwy'n dal yn rhy ifanc i hawlio pensiwn y wladwriaeth oherwydd y cynnydd yn oedran pensiwn y wladwriaeth o 60 i 66. Bu'n rhaid i mi roi'r gorau i weithio yn 63 oed felly mae'n rhaid i mi aros am dair blynedd. Pan fyddaf yn 66 y flwyddyn nesaf byddaf yn colli fy lwfans gofalwyr ond ni fydd unrhyw newid i'm cyfrifoldebau gofalu.”

“Angen cerbyd symudedd ond nid yw budd-daliadau a dderbynnir yn cyfrif ar gyfer y cynllun. Dim ond budd-daliadau i rai dan 65 oed.”

Roedd nifer o ofalwyr hefyd o'r farn y dylid newid y meini prawf cymhwysedd ar gyfer Lwfans Gofalwr er mwyn caniatáu iddynt gydbwysu gwaith a gofal.

“Gan fod fy enillion 6 punt dros y terfyn a ganiateir, dydw i ddim yn derbyn lwfans gofalwyr ond rwy'n gwario fy holl gyflog ar deithio i ofalu am fy chwaer. Rwy'n lleihau popeth i wneud yn siŵr bod gan fy chwaer y gofal sydd ei angen arni.”

“Llai o oriau i alluogi rôl gofalu ond rwy'n ennill gormod ar gyfer Lwfans Gofalwyr. Nid yw hyn yn ystyried bod yn rhaid i mi leihau fy incwm.”

Gwahaniaethau rhanbarthol

Mae trallod ariannol i'w gael ar draws pob rhanbarth o Gymru ond mae rhai tueddiadau arwyddocaol yn y mathau o ofid mae gofalwyr yn eu hwynebu.

Mae 46% o ofalwyr yn ardal Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan wedi lleihau eu gwariant ar fwyd neu gyfleustodau, sy'n sylweddol fwy na Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro lle dim ond 29% a ddywedodd eu bod wedi gwneud hynny.

Mae gofalwyr yn ardal Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morganwg hanner cant yn fwy tebygol o fod mewn ôl-ddyledion gyda chyfleustodau na'r cyfartaledd cenedlaethol (18% o'i gymharu â 12%) ac yn fwy tebygol o fod yn ei chael hi'n anodd dod i ben ei gilydd (43%) nag unrhyw le arall.

Mae gofalwyr mewn ardaloedd mwy gwledig yn fwy tebygol o golli allan ar weld ffrindiau a theuluoedd gyda

Betsi Cadwaladr Health Board and Hywel Dda ardaloedd (56% a 55%) gyda gofalwyr yn nodi bod ariannu car yn hanfodol yn yr ardaloedd hyn oherwydd diffyg dewisiadau eraill. Yn ddiddorol, ychydig o dystiolaeth sydd o amrywiad yn nifer y bobl sy'n dewis rhoi'r gorau i hobiau gyda phob rhanbarth o fewn 2% i'r cyfartaledd cenedlaethol o 63%.

Mae gofalwyr yn ardaloedd Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan a Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morganwg yn llawer mwy pryderus am y dyfodol nag unrhyw le arall yng Nghymru, gyda 81% a 78% yn bryderus. Mae hyn yn cael ei wrthbwyso gan ardaloedd Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro a Bae Abertawe lle dim ond 53% a 51% sy'n bryderus.

Gellir gweld cyfres o dablau sy'n dadansoddi'r meysydd allweddol hyn o drafferthion ariannol gofalwyr yn ôl bwrdd iechyd yn Atodiad 1.

58%



o ofalwyr dywedodd eu bod angen mwy o gefnogaeth ariannol

68%



o ofalwyr yn poeni am eu gallu i arbed a chynllunio ar gyfer y dyfodol

Argymhellion

GoFvienranmciellan th aanrdds phoipli cfoyr m unapkearids nceaeredr st ois h carveea tain cgle aanr uunndseeersnt apnodveinrgty o f theg rroisukps othf afitn iasn ncoiat lr hecaerdivsihnigipr, nafoyr tudfhongip , nafoyr tudfhor. Tohuet eco so stht-ere. Theorfe-l imvinugst c bries ias hroabsu osnt lpy oinvecretya speredv tehnet iporne sstruaratee fgeylt a ocnro usns pgaoivde rnment whcicahre trasr tgheatts wanads aplrreevaednyt sin p eoxviesrtteyans tneges eraill , cuedicahrer tgheatts wanads aplrreevaednyt sin p eoxviesrtteyans tneges eraill vciahialanbgles. T ei safbwynt nefeedlts cbe 2sh0a2r0e.d yn gyhoeddus i gynorthwyo trafodaeth ac ymyrraeth greadigol.

Os na chaiff cymorth uniongyrchol, yn ariannol ac ar ffurf gwybodaeth ariannol arbenigol, ei weithredu, bydd mwy o ofalwyr ledled Cymru yn syrthio i dlodi. Bydd hyn yn cael effaith eang ar ofalwyr, a'r sector iechyd a gofal cymdeithasol ehangach wrth i fwy o ofalwyr fethu â darparu gofal yn y cartref.

Mae mynd i'r afael â'r trallod ariannol eithafol y mae gofalwyr di-dâl yn ei brofi yn gofyn am gamau gan Lywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru. Felly mae Gofalwyr Cymru yn cefnogi argymhelliad Gofalwyr y DU yn adroddiad Cyflwr Gofalu'r DU yn llawn. Gall a rhaid i Lywodraeth Cymru gymryd camau i liniaru caledi ariannol i ofalwyr di-dâl.

Mae Gofalwyr Cymru yn argymhell Llywodraeth Cymru:

- Blaenoriaethu cyrraedd gofalwyr di-dâl fel grŵp targed penodol mewn ymgyrchoedd gwybodaeth a gwasanaethau cynghori sy'n bodoli eisoes ar gyfer cyngor ariannol a rheoli dyledion ledled Cymru
- Ailadroddwch y taliad gofalwr o £500 ar yn flynyddol i gefnogi gofalwyr sy'n cael Lwfans Gofalwr, ac ymestyn ei gymhwysedd i gynnwys y rhai sy'n derbyn yr atodiad gofalu ar gyfer Credyd Cynhwysol neu sydd â'r hawl sylfaenol i Lwfans Gofalwr (gan gynnwys y rhai a fyddai'n bodloni meini prawf cymhwysedd Lwfans Gofalwr ond na allant ei hawlio gan eu bod yn derbyn Pensiwn y Wladwriaeth)

Creu cronfa trallod ariannol newydd, a sylweddol, ar gyfer gofalwyr di-dâl a fyddai ar gael i unrhyw ofalwr sydd â chaledi ariannol

Ychwanegu Lwfans Gofalwr fel budd-dal cymwys ar gyfer y gwelliannau effeithlonrwydd ynni cartref a ddarperir gan NEST a chynlluniau effeithlonrwydd ynni eraill a ariennir gan Lywodraeth Cymru

- Cydnabod gofalwyr di-dâl fel grŵp blaenoriaeth wrth lunio ymyriadau polisi gwrth-dlodi a chost byw yn y dyfodol, a chyd-gynhyrchu'r ymyriadau hyn gyda sefydliadau gofalwyr di-dâl a gofalwyr di-dâl.
- Gweithio gydag awdurdodau lleol i ddatgelu tueddiadau mewn tlodi gofalwyr er mwyn ehangu ymhellach y wybodaeth am drallod ariannol ar ofalwyr di-dâl.
- Annog a chefnogi awdurdodau lleol i ehangu cronfeydd caledi lleol a chynlluniau grant, eu hyrwyddo'n rhagweithiol i ofalwyr ac adolygu meini prawf cymhwysedd i sicrhau bod gofalwyr yn gallu cael mynediad at y gefnogaeth hon.

Atodiad 1: Dadansoddiad ystadegol yn ôl rhanbarth y Bwrdd Iechyd.

Nodiadau

Mae'r holl ystadegau yn y dadansoddiad hwn yn cynnwys o leiaf 100 o ofalwyr ac eithrio Powys sy'n disgyn o dan y meini prawf. Mae Powys wedi'i chynnwys o'r data sydd ar gael.

Nid oedd pob gofalwr yn cynnwys gwybodaeth am ble roeddent yn byw yng Nghymru, felly efallai y bydd gwahaniaethau ystadegol bach rhwng y ffigurau hyn a'r nifer cyffredinol a adroddwyd sy'n cynnwys data Cymru gyfan.

Tabl 1 – Gofalwyr yn lleihau ar hanfodion (fel bwyd a gwresogi)

Aneurin Bevan	46%
Betsi Cadwaladr	37%
Cardiff and Vale	43%
Cwm Taf Morgannwg	43%
Hywel Dda	39%
Powys	38%
Swansea Bay	40%

Tabl 2 – Gofalwyr sydd wedi mynd i ddyledion gyda biliau cyfleustodau

Aneurin Bevan	15%
Betsi Cadwaladr	11%
Cardiff and Vale	18%
Cwm Taf Morgannwg	18%
Hywel Dda	12%
Powys	12%
Swansea Bay	10%

Tabl 3 – Gofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd

Aneurin Bevan	39%
Betsi Cadwaladr	35%
Cardiff and Vale	43%
Cwm Taf Morgannwg	43%
Hywel Dda	30%
Powys	26%
Swansea Bay	28%

Tabl 4 – Gofalwyr yn lleihau eu defnydd o weld ffrindiau a theuluoedd

Aneurin Bevan	55%
Betsi Cadwaladr	56%
Cardiff and Vale	67%
Cwm Taf Morgannwg	43%
Hywel Dda	55%
Powys	50%
Swansea Bay	48%

Tabl 5 – Gofalwyr yn lleihau eu hobiau/hamdden gweithgareddau

Aneurin Bevan	64%
Betsi Cadwaladr	62%
Cardiff and Vale	62%
Cwm Taf Morgannwg	66%
Hywel Dda	64%
Powys	65%
Swansea Bay	62%

Tabl 6 – Gofalwyr yn pryderu am y dyfodol

Aneurin Bevan	81%
Betsi Cadwaladr	72%
Cardiff and Vale	51%
Cwm Taf Morgannwg	78%
Hywel Dda	74%
Powys	68%
Swansea Bay	51%

Dyma'r ail mewn cyfres o adroddiadau yn seiliedig ar ddata o State of Caring yng Nghymru.

Ar draws y DU heddiw mae 5.7 miliwn o bobl yn ofalwyr – yn cefnogi anwylyd sy'n hŷn, yn anabl neu'n ddifrifol wael.

Mae Carers UK yma i wrando, i roi gwybodaeth arbenigol a chynghor wedi'i deilwra i ofalwyr. 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 5 Llys Ynys Bridge, Caerdydd, CF15

9SS Ffôn 029 2081 1370 | E-bost

info@carerswales.org



@carerswales



/carerswales



/carerswales



@carerswales



@gofalwyr_uk

Mae Carers UK yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC039307) ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX.

ISBN: 978-1-912525-14-0 | Cod cyhoeddi: W4125_1023 | © Gofalwyr Cymru, Tachwedd 2023

carerswales.org