

Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2025

Cost gofalu ac effaith gofalu ar draws
bywydau gofalwyr

Tachwedd 2025



Ynglŷn â'r ymchwil hon

Cynhaliodd Gofalwyr Cymru, fel rhan o Gofalwyr y DU, arolwg ar-lein gyda gofalwyr di-dâl rhwng Mehefin ac Awst 2025.

Cynhaliodd Gofalwyr Cymru, fel rhan o Gofalwyr y DU, arolwg ar-lein gyda gofalwyr di-dâl rhwng Mehefin ac Awst 2025. Ymatebodd cyfanswm o 919 o ofalwyr i'r arolwg yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi eu hymatebion. Gan nad oedd pob ymatebydd wedi cwblhau pob cwestiwn yn yr arolwg, mae rhai ffigurau'n seiliedig ar ymatebion gan lai na 919 o bobl. Hyrwyddwyd yr arolwg yn helaeth ymhlith gofalwyr a sefydliadau sy'n cefnogi gofalwyr.

Fe'i rhannwyd ar wefan Gofalwyr Cymru, ar sianeli cyfryngau cymdeithasol Gofalwyr Cymru, a chyda aelodau Gofalwyr Cymru, gwirfoddolwyr, ymatebwyr arolwg blaenorol, ymgyrchwyr, cysylltiedigion, aelodau Cyflogwyr Gofalwyr Cymru, a sefydliadau eraill.

O'r ymatebwyr i'r arolwg:

- O'r rhai sy'n gofalu ar hyn o bryd, mae 15% yn gofalu am 19 awr neu lai, 22% yn gofalu am 20-49 awr a 63% yn gofalu am fwy na 50 awr yr wythnos.
- Roedd 75% o'r ymatebwyr rhwng 18 a 64 oed a 25% yn 65 oed a throsodd. Roedd y gyfran fwyaf o ymatebwyr yn y categori 55-64 oed (39%).
- Roedd 84% o'r ymatebwyr yn fenywod, 15% yn wrywod. Dywedodd 1% nad oedd eu rhyw yr un fath â'r un a neilltuwyd iddynt adeg eu geni.
- Roedd 90% o'r ymatebwyr yn heterorywiol/syth, roedd 10% yn Lesbiaidd, Hoyw neu Ddeurywiol, yn well ganddynt hunan-adnabod neu'n well ganddynt beidio â dweud.
- Roedd gan 30% o'r ymatebwyr anabledd.

Diolch

Hoffai Gofalwyr Cymru ddiolch i bob gofalwr a gymerodd yr amser i gwblhau'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

Cyflwyniad	04
Crynodeb Gweithredol	06
Argymhellion	08
Costau ariannol gofal	11
<i>Yr angen am fwy o gymorth ariannol gyda chostau gofal</i>	15
<i>Yr angen am fwy o gefnogaeth gofal cymdeithasol</i>	20
Cost ddynol gofal	23
Cyfleoedd a gollwyd i fuddsoddi mewn gofalwyr	32
Casgliad	42

Cyflwyniad

Ar draws Cymru mae cannoedd o filoedd o bobl[1] yn gwneud aberthau bob dydd i ddarparu gofal di-dâl i deulu, ffrindiau a chymdogion. Mae'r gofal maen nhw'n ei ddarparu yn helpu pobl i fyw bywydau mwy annibynnol a boddhaus, ac yn arbed dros £10 biliwn bob blwyddyn i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru - sy'n cyfateb i gyllideb gyfan GIG Cymru[2]. Er gwaethaf dibyniaeth Cymru ar ofal di-dâl, mae niferoedd enfawr o ofalwyr yn cael eu gwrthio i dlodi, yn cael eu gadael heb gefnogaeth, yn colli eu triniaeth iechyd eu hunain ac yn cael eu gorfodi i adael gwaith.

Dyma gost gofalu. Mae ein hadroddiad blynyddol ar Gyflwr Gofalu yng Nghymru yn peintio darlun pryderus o amodau gwaethgol i ofalwyr di-dâl ledled Cymru. Mae blynyddoedd olynol yn dangos nifer cynyddol o ofalwyr yn gorfod hepgor prydau bwyd neu beidio â chynhesu eu cartrefi er mwyn gallu fforddio gofalu. Mae mwy a mwy o ofalwyr yn nodi problemau gyda'u hiechyd corfforol a meddyliol ac mae nifer gynyddol o ofalwyr ledled Cymru yn wynebu unigrwydd ac arwahanrwydd, wrth iddynt roi'r gorau i gymdeithasu oherwydd cost neu bwysau eu rolau gofalu.

Ni all yr anghyfiawnder hwn barhau.

Ar wahân i'n rhwymedigaeth foisol i wneud yn well i'n gofalwyr di-dâl, mae amser yn rhedeg allan ar system a chymdeithas yng Nghymru sy'n gaeth i ofal di-dâl. Mae poblogaeth Cymru yn mynd yn hŷn[3], yn mynd yn sâl[4] ac mae'r galw am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn debygol o gynyddu.

Yn ogystal, mae data'n dangos y bydd y mwyafrif helaeth ohonom naill ai'n rhoi neu'n derbyn gofal di-dâl ar ryw adeg yn ein bywydau. Mae er budd pawb bod gofalwyr yn cael gwell cefnogaeth i gydbwysu eu rolau gofalu ochr yn ochr â'r gallu i fyw bywydau iach, hapus a boddhaus.

Wrth i ni agosáu at etholiad y Senedd yn 2026, rhaid i'r pleidiau sy'n ceisio pleidleisiau gofalwyr ddangos sut maen nhw'n bwriadu dangos eu bod nhw'n gofalu am ofalwyr di-dâl. Mae angen i ni weld Bargen Newydd i Ofalwyr Di-dâl ledled Cymru, lle mae hawliau gofalwyr yn cael eu gwireddu a lle mae pobl yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw. Nid yn unig y mae unrhyw beth llai yn staen moesol ar Gymru, ond mae mewn perygl o erydu ein gwasanaethau a'n cymdeithas ymhellach y tu hwnt i bwynt torri.

**Dyma straeon a lleisiau gofalwyr.
Gobeithiwn y byddant yn sbarduno'r
camau y mae gofalwyr yn eu haeddu.**

1 Cyfrifiad 2021: 5 <https://www.carersuk.org/media/wrmfh0mg/sociw23-health-design-final-eng-compressed.p>

2 Gwerth Gofal: <https://www.carersuk.org/reports/valuing-carers/>

3 <https://www.llyw.cymru/rhagamcanion-poblogaeth-cenedlaethol-2022-seiliedig-html#163419>

4 <https://bevancommission.org/the-economic-cost-of-poor-health-in-wales/>

Crynodeb Gweithredol



Y costau ariannol

- Mae mwy na hanner y gofawyr (52%) yn dweud eu bod yn torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd a gwres. Mae hwn yn gynnydd o 53% o 2023 lle'r oedd 34% o ofalwyr yn gwneud y toriadau hyn.
- Mae 42% o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd fforddio'r costau sy'n gysylltiedig yn uniongyrchol â gofalu.
- Mae 2 o bob 3 (66%) o ofalwyr yn dweud nad ydyn nhw wedi gallu canolbwyntio cymaint ar eu gyrfa o ganlyniad i ofalu ac mae bron i 3 o bob 10 (29%) o ofalwyr sydd mewn cyflogaeth wedi lleihau eu horiau gwaith oherwydd gofal.
- Mae mwy nag 1 o bob 3 (36%) o ofalwyr wedi cymryd benthyciad gan y banc, defnyddio cardiau credyd, neu ddefnyddio gorddrafft cyfrif banc oherwydd gofalu – cynnydd o 33% ar ein canfyddiadau yn 2024.
- Mae mwy na hanner (51%) o ofalwyr yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol.
- Dywedodd bron i ddwy ran o dair (63%) o ofalwyr eu bod yn gwario eu harian eu hunain yn rheolaidd ar gostau gofalu. Mae dros chwarter (27%) yn gwario dros £100 y mis.

Y costau dynol

- Mae tua 4 o bob 10 gofalwr (39%) yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn o ganlyniad i'w rôl ofalu.
- Nododd bron i ddwy ran o dair (63%) o'r rhai a nododd eu bod yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd fod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn.
- Mae 69% o ofalwyr yn nodi eu bod wedi cael eu gorfodi i hepgor gweithgareddau cymdeithasol a hobiau, cynnydd o 21% o'n canfyddiadau yn 2023.
- Dywedodd 43% o ofalwyr eu bod yn ei chael hi'n anodd cynnal diet cytbwys.
- Dywedodd mwy na hanner y gofalwyr (51%) eu bod yn llai egniol yn gorfforol nag y byddent yn hoffi bod.
- Mae mwy na thri chwarter (77%) o ofalwyr yn teimlo dan straen neu'n bryderus, ac mae 2 o bob 3 (66%) yn ei chael hi'n anodd cael noson dda o gwsg.
- Dywedodd 42% o ofalwyr fod eu hiechyd corfforol wedi cael ei effeithio'n uniongyrchol gan ddarparu gofal i anwylyd.
- Pan ofynnwyd iddynt a oedd gofalu wedi arwain at anghytundebau neu ddadleuon gyda phartneriaid, teulu neu ffrindiau, roedd bron i ddwy ran o dair (63%) yn cytuno â'r datganiad.
- Dywedodd tri chwarter (74%) o ofalwyr fod eu rôl ofalu wedi ei gwneud hi'n anodd iddynt ffurfio perthnasoedd newydd.



Argymhellion

Rhaid i fynd i'r afael â'r problemau hyn a'u datrys fod yn flaenoriaeth allweddol i wasanaethau statudol, llywodraeth leol, Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU yn y blynyddoedd i ddod.

Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i:

- Ymrwymo i gynhyrchu Cynllun Gweithredu a Gweithredu ar gyfer gofalwyr di-dâl mewn perthynas â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Dylai'r cynllun hwn:
 - Cael ei gyd-gynhyrchu'n llawn gyda gofalwyr di-dâl a sefydliadau sy'n cynrychioli gofalwyr.
 - Defnyddio a mynd i'r afael â chanfyddiadau'r Gwerthusiad o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru, a gyhoeddwyd yn 2023; canfyddiadau Adroddiad Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru 2024, A ydym yn gofalu am ein gofalwyr?, ac adroddiad Tracio'r Ddeddf 2024 gan Ofalwyr Cymru.
 - Nodwch sut mae'r Llywodraeth yn bwriadu sicrhau monitro effeithiol o weithredu'r Ddeddf yng Nghymru a sut y bydd hyn yn cael ei adrodd yn dryloyw.
- Sicrhau bod Llywodraeth nesaf Cymru yn dangos arweinyddiaeth wrth weithredu'r Ddeddf yn llwyddiannus, gan sicrhau lefel isafswm gyson o gefnogaeth ar draws ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru.
- Mynd i'r afael â'r anghysondebau mewn terminoleg sy'n ymwneud ag Asesiadau Anghenion Gofalwyr a thaith y gofalwr drwy wasanaethau cymorth statudol ar draws ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru.
- Cynnwys cynlluniau ar gyfer ymgyrch ymwybyddiaeth ar raddfa fawr a chydlynol, wedi'i chyd-gynhyrchu â gofalwyr di-dâl a sefydliadau gofalwyr, i wella ymwybyddiaeth gofalwyr o'u hawliau ac i helpu mwy o bobl i uniaethu fel gofalwyr di-dâl.

Argymhellion

- Sicrhau bod digon o gapasiti o fewn cyrff statudol i gyflawni eu dyletswyddau cyfreithiol fel yr amlinellir yn y Ddeddf. Dylid ystyried a ddylid darparu adnoddau ychwanegol, wedi'u neilltuo, i awdurdodau lleol i gefnogi gofalwyr di-dâl.
- Cyflwyno Atodiad Lwfans Gofalwr, fel y'i cyflwynwyd yn yr Alban yn 2018. Dylai'r taliad ddod â gofalwyr cymwys o leiaf yn unol â lefel y cymorth ariannol sydd ar gael yn yr Alban.
- Galw ar Lywodraeth y DU i ailwampio system Lwfans Gofalwr yn radical; gwella cyfradd y lwfans, ehangu meini prawf cymhwysedd a sicrhau ei fod yn cyd-fynd yn well â gwaith â thâl er mwyn atal gordaliadau.
- Darparu sicrwydd cyllido hirdymor i'r Gronfa Cymorth i Ofalwyr a chynyddu'r swm o fewn y pot a chreu cymhwysedd eang i sicrhau bod mwy o ofalwyr yn elwa o gymorth ariannol.
- 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.
- Annog awdurdodau lleol i ymgorffori mwy o hyblygrwydd mewn taliadau uniongyrchol fel y gall teuluoedd ddefnyddio'r arian yn y ffyrdd sy'n diwallu eu hanghenion a'u dewisiadau eu hunain orau.
- Ymrwymo i gyllid hirdymor ar gyfer y Cynllun Seibiannau Byr a chynyddu'r lefel ariannu, er mwyn caniatáu i nifer fwy o ofalwyr elwa o seibiant o'u rolau gofalu.
- Sicrhau, yn ogystal â chyllid, fod gwasanaethau lleol a rhanbarthol digonol ar waith i gefnogi gofalwyr i gymryd seibiannau.
- Darparu digon o adnoddau i awdurdodau lleol a gwasanaethau statudol eraill i gyflawni eu rhwymedigaethau'n well o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Cynyddu nifer y gofalwyr sy'n cael mynediad at gymorth trwy wybodaeth a chynghor, yn cael eu hanghenion wedi'u hasesu ac yn cael eu cefnogi trwy wasanaethau statudol.
- Gweithio i gael gwared ar y rhwystrau sy'n atal gofalwyr di-dâl rhag cael mynediad at eu triniaeth a'u cefnogaeth eu hunain. Cynyddu'r gwasanaethau seibiant dros dro sydd ar gael, blaenoriaethu gofalwyr ar gyfer triniaeth a gweithio gyda gofalwyr i sicrhau eu bod yn derbyn y gofal sydd ei angen arnynt hefyd.

Argymhellion

- Sicrhau bod staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau statudol yn cael eu hyfforddi a'u cefnogi i adnabod gofalwyr di-dâl yn well, eu cyfeirio at gefnogaeth a'u hatal rhag cyrraedd argyfwng.
- Gweithio gyda Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i gefnogi eu cynrychiolwyr gofalwyr di-dâl yn well, fel y gallant ddylanwadu'n well ar waith Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i gefnogi gofalwyr di-dâl yn eu rhanbarthau.
- Parhau i gefnogi cyflwyno a manteision deddfwriaeth newydd, fel Deddf Absenoldeb Gofalwr a Deddf Gweithio Hyblyg ledled Cymru yn ogystal â'r newidiadau i derfyn enillion Lwfans Gofalwr;
 - Hyrwyddo hawliau newydd gofalwyr yn ôl y gyfraith sy'n ymwneud â gweithio hyblyg, absenoldeb gofalwyr a throthwyon enillion i ofalwyr di-dâl ledled Cymru a sicrhau bod gofalwyr yn cael eu hysbysu a'u cyfarparu i fanteisio ar yr hawliau hyn.
 - Cefnogi cyflogwyr ledled Cymru i ddeall a gweithredu'r newidiadau hyn yn well, gan eu helpu i recriwtio a chadw staff medrus sydd hefyd yn ofalwyr di-dâl.
 - Rhannu enghreifftiau o arfer da mewn gweithleoedd a gyrru gwelliant mewn arfer o fewn cyflogwyr ledled Cymru mewn perthynas â chefnogi gofalwyr di-dâl.



Argymhellion

- Gwneud cefnogi gofalwyr di-dâl sydd mewn gwaith cyflogedig neu sydd eisiau bod mewn gwaith cyflogedig yn rhan allweddol o'r agenda Gwaith Teg. Cefnogi mwy o weithleoedd i recriwtio a grymuso Hyrwyddwyr Gofalwyr yn y Gweithle i ysgogi newid a chefnogi gofalwyr mewn gweithleoedd.
- Sicrhau mai dim ond i sefydliadau sy'n cyflawni, neu'n gweithio tuag at gyflawni, diffiniadau a nodweddion gwaith teg y darperir arian cyhoeddus. Rhaid i hyn gynnwys ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr fabwysiadu arferion sy'n hyderus o ofalwyr.
- Sefydlu Fforwm Gwaith Teg ar gyfer gofalwyr mewn cyflogaeth, gan ddod â'r llywodraeth, cyflogwyr, undebau llafur a chynrychiolwyr gofalwyr ynghyd mewn ysbryd o bartneriaeth gymdeithasol i rannu dysgu ar draws sectorau a hybu cefnogaeth yn y gweithle i weithwyr â chyfrifoldebau gofalu.
- Galw ar Lywodraeth y DU i weithredu absenoldeb gofalwyr â thâl, er mwyn cefnogi gweithwyr sy'n ofalwyr di-dâl yn well i gydbwyso eu rolau heb ofni cosb ariannol.
- Sicrhau bod cysylltiad rhwng unedau Iechyd a Gofal Cymdeithasol ac Economi a Phartneriaeth Gymdeithasol o fewn Llywodraeth Cymru, er mwyn hyrwyddo cydlyniant ac eglurder wrth ddylunio polisi ynghylch gwaith â thâl a gofal di-dâl.



Costau ariannol gofal



Pwyntiau allweddol

- Mae mwy na hanner y gofawyr (52%) yn dweud eu bod yn torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd a gwres. Mae hwn yn gynydd o 53% o 2023, pan oedd 34% o ofawyr yn gwneud y toriadau hyn.
- Mae 42% o ofawyr yn ei chael hi'n anodd fforddio'r costau sy'n gysylltiedig yn uniongyrchol â gofalu.
- Mae 2 o bob 3 (66%) o ofawyr yn dweud nad ydyn nhw wedi gallu canolbwyntio cymaint ar eu gyrfa o ganlyniad i ofalu, ac mae bron i 3 o bob 10 (29%) o ofawyr sy'n gweithio wedi lleihau eu horiau gwaith oherwydd gofal.
- Mae mwy nag 1 o bob 3 (36%) o ofawyr wedi cymryd benthyciad gan y banc, defnyddio cardiau credyd, neu ddefnyddio gorddrafft cyfrif banc oherwydd gofalu – cynydd o 33% ar ein canfyddiadau yn 2024.
- Mae mwy na hanner (51%) o ofawyr yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol.

Costau ychwanegol gofal

Yn aml, mae gofalwyr yn wynebu treuliau uniongyrchol ychwanegol o ganlyniad i'w cyfrifoldebau gofalu. Gall y costau hyn ddeillio o'r angen i gynhesu eu cartrefi am gyfnodau estynedig, gweithredu offer arbenigol, teithio i apwyntiadau ysbyty ac yn ôl, darparu gofal i rywun sy'n byw yn rhywle arall, neu brynu bwyd, offer neu ddillad arbenigol.

Adroddodd arolwg Cyflwr Gofalu Cymru 2025 fod gofalwyr wedi nodi a disgrifio'r costau misol ychwanegol sy'n gysylltiedig â darparu gofal.

“Mae'r rhan fwyaf o'n henillion yn mynd tuag at ofalu am fy merch, ac rydym yn gwario llawer ar apwyntiadau meddygol, profion a meddyginiaeth/atchwanegiadau. Dydw i ddim yn digio am hyn, ond mae ganddo effaith ehangach.

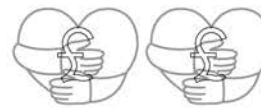
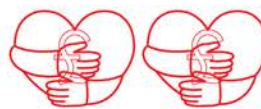
“Rwy'n poeni oherwydd bod pob darn o offer sydd gen i i helpu i gynnal fy merch yn costio arian: 5 punt yr wythnos am lifft grisiau, 5 punt yr wythnos am doiled Closomat, ac roedden nhw eisiau codi 6 punt yr wythnos arnaf am larwm trawiad gwely. Mae cyflwr fy merch yn mynd i waethygu, ac rwy'n ofni na fyddaf yn gallu fforddio gofalu amdani gartref.

“Fe wnaethon ni ail-forgeisio er mwyn gallu fforddio aros yn yr ysbyty, tanwydd, amser i ffwrdd o'r gwaith, a hyd yn oed colli swydd oherwydd yr amser diddiweddd. Mae yna hefyd wresogi, biliau dŵr, offer synhwyraidd, dim addysg, a dim cymorth gyda chyllid.”



1
mewn
2

o ofalwyr yng Nghymru yn torri'n ôl ar hanfodion gan gynnwys bwyd a gwres



42%

o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd fforddio'r costau sy'n uniongyrchol gysylltiedig â gofalu.



Mae mwy nag 1 o bob 3 gofalwr wedi cymryd benthyciad gan y banc, defnyddio cardiau credyd, neu ddefnyddio gorddrafft cyfrif banc oherwydd gofalu

Y cynnydd yng nghost byw

Canfu arolwg Cyflwr Gofalu 2025 fod llawer o ofalwyr yng Nghymru yn canfod bod costau gofal hyd yn oed yn uwch oherwydd y cynnydd yng nghost byw. Dywedodd 83% o ofalwyr fod eu biliau ynni wedi cynyddu dros y flwyddyn ddiwethaf.

“Mae cyllid yn frwydr i dalu'r holl filiau, gan gynnwys costau gwresogi uwch i'm tad oedrannus.”

“Mae fy miliau wedi cynyddu oherwydd gofalu ac wedi dod yn gwbl anrheoli.”

O ganlyniad i'r cynnydd yng nghost byw, mae gofalwyr yn ei chael hi'n gynyddol anodd rheoli costau ychwanegol gofal. Dywedodd 42% o ofalwyr eu bod wedi bod yn ei chael hi'n anoddach fforddio costau gofal oherwydd y cynnydd yng nghost byw. Yn ogystal, mae nifer sylweddol o'r rhai nad oeddent yn cytuno nac yn cytuno

eglurodd yr un a anghytunodd fod cost gofal â thâl wedi bod yn rhy uchel erioed, felly ni allent ateb y cwestiwn.

“Gan fod seibiant mor ddud, ni allwn ddefnyddio'r gwasanaeth yn aml iawn.”

“Ni allaf fforddio talu am ofal fy chwaer. Rwyf eisoes yn cynnig gofal 24 awr am ddim. Dydw i ddim eisiau iddi fynd i gartref nyrsio ac rwyf wedi gofyn am ofalwr byw, sy'n ymddangos ychydig yn fwy o ran costau na 2.5 awr y dydd x 2 ofalwr 7 diwrnod yr wythnos am 52 wythnos y flwyddyn. Nid yw costau'n gwneud synnwyr.”

Roedd gofalwyr sy'n byw gyda'r person maen nhw'n gofalu amdano hyd yn oed yn fwy tebygol o'i chael hi'n anoddach fforddio costau gofal oherwydd y cynnydd yng nghost byw, o'i gymharu â'r rhai nad ydyn nhw'n byw yn yr un cartref (45% vs 32%).

Tabl 1: Barn gofalwyr ar y cynnydd yng nghost byw

Datganiad	% o ofalwyr sy'n cytuno	% o ofalwyr nad ydynt yn cytuno nac yn anghytuno	% o ofalwyr sy'n anghytuno
Rydw i wedi bod yn ei chael hi'n anoddach fforddio costau gofal oherwydd y cynnydd yng nghost byw	42%	42%	16%
Mae fy miliau ynni wedi cynyddu dros y flwyddyn ddiwethaf	83%	12%	5%

Y swm o arian y mae gofalwyr yn ei wario ar gostau gofal

Dywedodd bron i ddwy ran o dair (63%) o ofalwyr eu bod yn gwario eu harian eu hunain yn rheolaidd ar gostau gofalu. Mae dros chwarter (27%) yn gwario dros £100 y mis o'u harian eu hunain ar gostau gofal. Mae 13% yn gwario mwy na £250 y mis.

“Ni allaf weithio oherwydd anghenion gofal fy merch, felly rwy'n ddibynnol ar fudd-daliadau. Ni all hi adael y tŷ felly mae angen i mi dalu am ofal i wneud unrhyw beth y tu allan i'r cartref. Cefais Asesiad Gofalwr ond nid wyf yn cyrraedd y trothwy felly nid wyf yn cael unrhyw gymorth gyda'r costau hyn. Rwy'n mynd i ddyled dim ond i ddiwallu anghenion sylfaenol fy mhlant...”

Mae pobl sy'n gofalu am fwy o oriau yn fwy tebygol o fod yn gwario eu harian eu hunain ar gostau gofalu: dywedodd 32% o ofalwyr sy'n gofalu am 50 awr neu fwy yr wythnos eu bod yn gwario dros £100 y mis o'u harian ar gostau gofalu, o'i gymharu â 7% o'r rhai sy'n gofalu am 19 awr neu lai yr wythnos. Mae gofalwyr sy'n byw gyda'r person maen nhw'n gofalu amdano hefyd yn fwy tebygol o wario eu harian eu hunain ar gostau gofalu: mae 31% o bobl sy'n byw gyda'r person maen nhw'n gofalu amdano yn gwario £100 neu fwy o'u harian eu hunain ar ofal, o'i gymharu ag 11% o ofalwyr nad ydyn nhw'n byw yn yr un cartref.

Tabl 2: Swm o'u harian eu hunain y mae gofalwyr yn ei wario ar gostau gofalu

Swm yr arian y mae gofalwyr yn ei wario ar gostau gofalu bob mis	% o ofalwyr a ymatebodd
Nid wyf yn gwario fy arian fy hun yn rheolaidd ar wasanaethau, offer na chynhyrchion gofal/cymorth	37%
Llai na £50	14%
£50 i £100	21%
£100 i £250	14%
£250 i £500	9%
£500 neu fwy	4%

Yr angen am fwy o gymorth ariannol gyda chostau gofal

Mae ymchwil flaenorol gan Gofalwyr Cymru wedi dangos bod gofalwyr yn aml yn cymryd camau llym i gadw trefn ar eu harian, o hepgor prydau bwyd i ddefnyddio banciau bwyd.[1] Yn yr un modd, canfu astudiaeth academiaidd ansoddol fod yr argyfwng costau byw wedi arwain at ofalwyr yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd, fel peidio â gwresogi eu cartref neu fynd heb fwyd.[2] Canfu dadansoddiad LSE yn 2025 o Astudiaeth Hydredol Cartrefi'r DU fod cyfran fwy o ofalwyr yn syrthio ar ei hôl hi gyda biliau cyfleustodau sylfaenol, o'i gymharu â phobl nad ydynt yn ofalwyr, ac mae'r bwlch hwn wedi cynyddu'n sylweddol dros amser.[3]

O ganlyniad i'r anawsterau hyn, gall gofalwyr ddod i ben mewn tloidi, yn enwedig os ydynt wedi gorfod rhoi'r gorau i gyflogaeth â thâl i ofalu ac yn dibynnu ar fudd-daliadau nawdd cymdeithasol. Canfu ymchwil WPI Economics a gomisiynwyd gan Carers UK fod 100,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru[1]. Mae hyn yn dangos bod gofalwyr 30% yn fwy tebygol o fod mewn tloidi na'r boblogaeth nad ydynt yn ofalwyr a 50% yn fwy tebygol o fod mewn tloidi dwfn na'r boblogaeth nad ydynt yn ofalwyr. Mae'r rhai sy'n gofalu am sawl awr yr wythnos, a'r rhai sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol, hyd yn oed yn fwy tebygol o fod mewn tloidi.

Canfu arolwg Cyflwr Gofalu 2025 fod llawer o ofalwyr yn cael trafferthion ariannol.

Dywedodd mwy na hanner (52%) y gofalwyr eu bod wedi lleihau costau hanfodion fel bwyd, gwresogi, dillad a chludiant oherwydd gofalu.

Mae hwn yn gynnydd o 53% o 2024 lle roedd 34% wedi torri'n ôl ar hanfodion.

Mae hyn yn dangos yn gryf fod yr argyfwng ariannol y mae gofalwyr yn ei wynebu yn dwysáu ar gyfradd gyflymach a bod llawer yn agos at gwymp ariannol.

“Rwy'n hepgor prydau bwyd y rhan fwyaf o ddyddiau i dalu fy nghostau. Mae cymorth ariannol yn jôc.”

“Mae bwyd ddwywaith y pris felly dydw i ddim yn bwyta cymaint o eitemau iach – mae'n rhatach [i brynu] bwyd o ansawdd isel.”

Mae mwy na thraean o ofalwyr (36%) wedi cymryd benthyciad gan y banc, wedi defnyddio cardiau credyd, neu wedi defnyddio gorddrafft cyfrif banc oherwydd gofalu – cynnydd o 33% ar ein canfyddiadau yn 2024. Mae hyn yn cynyddu i bron i ddwy ran o dair (65%) ar gyfer gofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd.

“Beth bynnag a wnaif, does gen i byth ddigon. Mae arian yn mynd allan drwy'r amser ac ni allaf atal y rhedeg. Dyled tymor byr yw sut rydyn ni'n goroesi”

“Nid yw hyd yn oed hepgor prydau bwyd a pheidio â phrynu unrhyw ddillad newydd yn ddigon i'm cadw allan o ddyled.”

Tabl 3: Datganiadau gofalwyr ar gyllid

Datganiad am gyllid	% o ofalwyr a ddywedodd eu bod wedi gwneud hyn	% o ofalwyr a ddywedodd fod aelodau eraill o'u haelwyd wedi gwneud hyn
Rydw i wedi torri'n ôl ar hanfodion fel bwyd, gwresogi, dillad a chostau cludiant	52%	8%
Rydw i wedi cymryd benthyciad gan y banc, wedi defnyddio cardiau credyd, neu wedi defnyddio gorddrafft cyfrif banc	36%	7%

Mae'r tabl uchod yn dangos y gall pwysau ariannol gofalu effeithio ar aelodau eraill o'r aelwyd hefyd. Dywedodd 8% o ofalwyr fod aelodau eraill o'u haelwyd wedi lleihau ar hanfodion, a dywedodd 7% fod aelodau eraill o'u haelwyd wedi cymryd benthyciad, defnyddio cardiau credyd neu orddrafft.

Roedd y rhai a oedd yn gofalu am fwy o oriau yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi lleihau eu harian neu wedi cymryd benthyciad, wedi defnyddio cardiau credyd neu orddrafft banc. Roedd 56% o ofalwyr a oedd yn gofalu am 50 awr yr wythnos neu fwy wedi lleihau eu harian fel bwyd, gwresogi, dillad a chostau cludiant, o'i gymharu â 24% o ofalwyr a oedd yn gofalu am 19 awr neu lai yr wythnos.



5 Gofalwyr Cymru (2024) Cyflwr Gofalu yng Nghymru: effaith gofalu ar gyllid. Gofalu am 4 neu fwy o bobl
6 Herron, D., Kyte, L. a Clewes, L. (2024) Profiadau gofalwyr di-dâl pobl sy'n byw gyda dementia yn ystod yr argyfwng costau byw Gofalu am 4 neu fwy o bobl
7 Cartagena-Farias, J. a Brimblecombe, N. (2025) Deall nodweddion gofalwyr di-dâl sy'n byw mewn caledi ariannol: risgiau a gwendidau. Gofalu am 4 neu fwy o bobl
8 Economeg WPI (2024) Tlodi a chaledi ariannol gofalwyr di-dâl yn y DU. https://www.carersuk.org/media/dnxerxqv/poverty_financial_hardship_uk_web.pdf

Gofalwyr yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd

Pan ofynnwyd iddynt ddisgrifio eu sefyllfa ariannol, dywedodd chwarter (25%) o ofalwyr yng Nghymru eu bod yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd ac mae 11% mewn dyled o ganlyniad i ofalu.

Roedd gofalwyr benywaidd yn fwy tebygol o fod yn ei chael hi'n anodd na gofalwyr gwrywaidd: mae 27% o fenywod yn ei chael hi'n anodd dod â dau ben llinyn ynghyd, o'i gymharu â dim ond 21% o ddynion.

Er mai dim ond ychydig dros draean (36%) o ofalwyr sy'n dweud nad ydyn nhw'n cael trafferthion ariannol ar hyn o bryd, mae'n amlwg bod llawer yn poeni am y dyfodol. Mae dros hanner y gofalwyr (51%) yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol. Roedd gofalwyr benywaidd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol na gofalwyr gwrywaidd (54% o'i gymharu â 38%).

Dywedodd llawer o ofalwyr fod heriau ariannol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u lles. Mae 61% o ofalwyr yn teimlo'n bryderus neu dan straen pan fyddant yn meddwl am eu sefyllfa ariannol. Mae'r rhai sy'n gofalu am dros 50 awr yn fwy tebygol o deimlo'n bryderus neu dan straen pan fyddant yn meddwl am eu harian o'i gymharu â'r rhai sy'n gofalu am 19 awr neu lai (62% vs 48%).

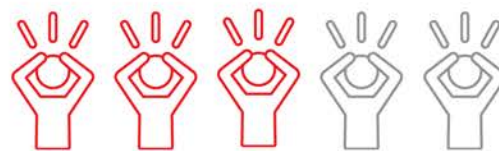
“Gorfodwyd fy ngwraig i roi'r gorau i weithio yn gynharach eleni. Rwy'n cael lwfans gofalwyr ac mae hi'n cael PIP, ond mae'n bryder. Mae gennym ni gynilion ac mae'n rhaid i ni dynnu arnyn nhw.”

“Mae cost byw yn codi ac mae rheolau budd-daliadau yn newid felly mae'n gyfnod eithaf ansicr.”

“Rwy'n poeni na fyddaf yn gallu fforddio pryniannau mawr fel car pan fydd fy hen un yn torri i lawr”

“Rwy'n poeni oherwydd bod pob darn o offer sydd gen i i helpu i gynnal fy merch yn costio arian.”

“Mae gorfod talu am offer sydd ei angen ar gyfer anabledd fy merch yn ddud ar ben biliau uwch oherwydd bod yr holl offer yn drydanol a dim ond mynd yn ddrytach y bydd y sefyllfa hon yn mynd.”



**3 o bob
5 (61%)**

o ofalwyr yn teimlo'n bryderus neu'n straen pan fyddaf yn meddwl am fy sefyllfa ariannol

Tabl 4: Adroddiadau gofalwyr ar eu sefyllfa ariannol bresennol

Datganiad am gyllid	% o ofalwyr a ymatebodd
Rwy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd	25%
Rydw i mewn dyled o ganlyniad i ofalu	11%
Rwy'n cael trafferth fforddio cost gofal	6%
Rwy'n poeni am gostau byw ac a allaf ymdopi yn y dyfodol	51%
Dydw i ddim yn cael trafferth ariannol	36%

Cefnogaeth annigonol gan y system nawdd cymdeithasol

Mae angen mwy o help ar gyfran sylweddol o ofalwyr gyda chostau gofal. Yn destun pryder, nid oes digon o gefnogaeth gan y system nawdd cymdeithasol i helpu gofalwyr i dalu am gostau ychwanegol afiechyd neu anabledd. Lwfans Gofalwr – y prif fudd-dal i ofalwyr – yw'r budd-dal isaf o'i fath (£83.30 yn 2025/26), ac nid yw llawer o ofalwyr yn gallu ei dderbyn oherwydd meini prawf cymhwysedd llym. Yn ogystal, nid yw llawer o ofalwyr yn hawlio'r budd-daliadau y maent yn gymwys i'w cael oherwydd nad ydynt yn sylweddoli beth y maent yn gymwys i'w gael, yn ei chael hi'n anodd llywio systemau cymhleth, neu'n poeni am gamddeall rheolau cymhwysedd a chael gordaliadau.

Yn arolwg Cyflwr Gofalu 2025, pan ofynnwyd i ofalwyr beth yw eu prif anghenion ar hyn o bryd, dywedodd dros hanner (55%) eu bod angen mwy o gymorth ariannol (e.e. cynnydd yn Lwfans Gofalwr neu fudd-daliadau eraill). Cynyddodd hyn i 82% ar gyfer gofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd, ac 84% ar gyfer gofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr.

“Dydw i ddim yn deall pam nad yw gofalwyr yn cael lwfans gwresogi. Roedd y gaeaf diwethaf yn ofnadwy. Doeddwn i ddim yn gallu fforddio gwresogi'r tŷ.”

“Pam mae ein lwfans gofalwr yn cael ei atal yn awtomatig pan fyddwn yn derbyn ein pensiwn sylfaenol? Mae'r llywodraeth yn ei alw'n fudd-dal sy'n gorgyffwrdd.”

Canfu arolwg Cyflwr Gofalu 2025 fod gofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol yn fwy tebygol o fod yn cael trafferth gyda chost ariannol gofal. Er enghraifft, mae 42% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd, ac mae 64% yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol. Mae gofalwyr sy'n derbyn Credyd Cynhwysol hefyd yn ei chael hi'n anodd ymdopi'n ariannol: mae bron i hanner (49%) yn cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd.

Dywedodd llawer o ofalwyr nad yw budd-daliadau nawdd cymdeithasol fel Lwfans Gofalwr yn ddigonol i'w helpu i dalu am gostau ychwanegol gofal.

“Yn sicr nid yw £83 yr wythnos yn talu'r biliau.”

“Gan fod yn rhaid i mi roi'r gorau i'm gyrfa er mwyn gofalu, rwy'n dibynnu ar fy nghynilion i ymdopi. Mae fy ngwariant yn fwy na'm hincwm, ac mae lwfans gofalwr yn swm truenus. Am yr oriau rwy'n gofalu, mae'n gweithio allan yn 0.79c yr awr.”

“Mae gen i lwfans gofalwr, dim ond ar gyfer un person y gallwch chi ei hawlio. Bydd yn rhaid i mi fynd yn ôl i'r gwaith yn fuan, a dydw i ddim yn gwybod sut y byddaf yn rheoli'r cyfan.”

Mae llawer o ofalwyr hefyd yn poeni y bydd Llywodraeth y DU yn lleihau cyfraddau budd-daliadau ariannol, neu'n newid meini prawf cymhwysedd i'w gwneud yn anoddach cael mynediad atynt. Soniodd rhai gofalwyr am gynigion diweddar Llywodraeth y DU i ddiwygio cymhwysedd ar gyfer Taliad Annibyniaeth Personol (PIP).

Byddai hyn wedi cael effaith sylweddol ar ofalwyr, o ystyried bod PIP yn fudd-dal cymwys ar gyfer Lwfans Gofalwr. Yn dilyn pwysau gan ofalwyr di-dâl a phobl anabl, ni chafodd y darpariaethau sy'n ymwneud â PIP eu cynnwys yn y Bil Credyd Cynhwysol terfynol. Fodd bynnag, mae Llywodraeth y DU wedi cadarnhau y bydd adolygiad o PIP yn dal i gael ei gynnal, ac er gwaethaf ymrwymïadau i ymgynghori â sefydliadau gofalwyr a gofalwyr, mae llawer o bobl yn bryderus y bydd cymhwysedd ar gyfer budd-daliadau fel hyn yn cael ei newid yn y dyfodol.

“Mae newidiadau cyfredol y llywodraeth mewn polisiau sy'n effeithio ar bobl anabl, heb ymgynghori gwybodus ar y mater, yn peri pryder mawr i mi, yn enwedig pan fo holl gostau byw yn cynyddu.”

“Rwy'n pryderu am doriadau posibl i gymorth ariannol i bobl anabl ac erydiad hawliau pobl anabl. Y naratif bod cymorth ariannol i bobl anabl yn hawdd ei gael a bod pobl sy'n ei dderbyn wedyn yn cael eu diystyru â'r un brwsh ac yn difa'r wladwriaeth. Mae'n eu tanseilio nhw a gofalwyr wrth iddo ostwng eu statws yn y gymdeithas.”

Nododd rhai gofalwyr hefyd nad yw budd-daliadau nawdd cymdeithasol a phensiynau yn codi yn unol â chost byw.

“Mae cost byw yn mynd i fyny ac i fyny, ac rwy'n poeni am sut y bydd hi pan fyddaf yn hŷn gan na fydd gen i lawer o bensiwn yn dod yn ôl o unrhyw swydd gan nad wyf wedi gallu gweithio.”

“Mae cost byw wedi codi ac yn parhau i wneud hynny. Nid yw pensiynau'r wladwriaeth yn codi yn unol â hyn.”

Yr angen am fwy o gefnogaeth gan yr awdurdod lleol

Mae gan ofalwyr hawl i Asesiad Anghenion Gofalwr gan eu hawdurdod lleol. Rhaid iddo ystyried a yw gofalwr yn fodlon ac yn gallu gofalu ac i ba raddau y mae gofalu yn effeithio ar eu hiechyd a'u lles. Os canfyddir bod gan ofalwyr 'anghenion cymwys', yna rhaid i'r awdurdod lleol lunio cynllun cymorth yn manylu ar sut mae'r anghenion hynny'n cael eu diwallu. Gallai hyn gynnwys cynnig taliad uniongyrchol i ofalwyr i dalu treuliau sy'n cynorthwyo gyda gofalu, megis costau cludiant, technoleg i gefnogi gofalu, neu seibiant.

Yn eu hadroddiad yn 2024, canfu Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru mai dim ond 2.8% o ofalwyr yn y pedwar awdurdod a ymchwiliwyd iddynt oedd wedi derbyn Asesiad Anghenion Gofalwr, a dim ond 1.5% oedd wedi derbyn cynllun cymorth.[9]

Oherwydd diffyg cyllid a galw cynyddol am gymorth, yn aml nid yw awdurdodau lleol yn cynnig unrhyw gymorth i ofalwyr ac yn darparu cymorth cyfyngedig i eraill[10].

Canfu arolwg Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2025 nad yw mwyafrif y gofalwyr (75%) wedi cael Asesiad Anghenion Gofalwr yn ystod y 12 mis diwethaf.

Yn ogystal, yn aml nid yw'r rhai sydd wedi cael Asesiad wedi derbyn unrhyw gefnogaeth. Dywedodd 55% o ofalwyr a gafodd Asesiad Gofalwr mai dim ond gwybodaeth neu gyngor a roddwyd iddynt yn hytrach na chefnogaeth, ac roedd 12% yn dal i aros i glywed canlyniad yr asesiad.



[9] Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus: <https://www.ombudsman.wales/blog/2024/10/31/more-must-be-done-to-ensure-unpaid-carers-are-proactively-identified-and-informed-of-their-right-to-a-carers-needs-assessment-and-the-support-that-may-be-available-to-them-an-inves/>

[10] Dilyn y Ddeddf 2024 - <https://www.carersuk.org/wales/policy-and-research/track-the-act/track-the-act-home-page/>

Tabl 5: Cymorth a ddarperir i ofalwyr yn dilyn Asesiad Gofalwr

Cymorth a ddarperir yn dilyn Asesiad Gofalwr	% o ofalwyr a ymatebodd
Crëwyd cynllun cymorth i mi	33%
Cefais wybodaeth a chynghor yn hytrach nag unrhyw ofal na chefnogaeth	55%
Rwy'n dal i aros i glywed canlyniad hyn	12%

Yn arolwg Cyflwr Gofalu 2025, dywedodd nifer o ofalwyr, oherwydd bod y person y maent yn gofalu amdano wedi cael asesiad ariannol a ganfu eu bod wedi mynd y tu hwnt i'r trothwy ariannol ar gyfer gofal, nad oeddent felly'n gymwys i gael gofal a ariennir gan yr awdurdod lleol. Dywedodd llawer o ofalwyr eu bod yn talu am gost gwasanaethau gofal cymdeithasol o'u cynilion eu hunain, gan effeithio'n negyddol ar eu harian. Roedd yn rhaid i rai werthu eu cartref eu hunain.

“ Mae'r gwasanaethau a geir drwy'r awdurdodau lleol yn hael. Mae gofal seibiant preifat yn ddrud iawn ac ar ben yr hyn a dalwyd gennym mae'r cartref gofal yn cael £225 ychwanegol o Ofal Nyrsio a Ariennir oherwydd ei anghenion. Dim ond ar ôl asesiad y mae hyn ar gael tra bo'r sawl sy'n derbyn gofal mewn cartref gofal. Nid yw ar gael i mi sy'n gofalu amdano am y 50 wythnos arall o'r flwyddyn.”

“ Byddai'n rhaid i mi werthu fy nhŷ i allu fforddio rhoi fy ngwasanaeth mam-gu mewn tŷ, mae'r rhan fwyaf o dai da yn 2-3k y mis, sy'n fwy na'r hyn mae fy mhartner a minnau'n ei ennill, ac nid ydyn nhw'n cael digon yn eu pensiwn i fforddio hyn.”

“ Er gwaethaf newid o ofal preifat i ofal awdurdod lleol, rydym bellach yn cael ein codi mwy am ran o'r gofal.”



**3 o bob
4 (75%)**

o ofalwyr heb gael Asesiad Anghenion Gofalwr yn ystod y 12 mis diwethaf.

Cynnydd yng nghost gwasanaethau gofal cymdeithasol

Datgelodd cyfran sylweddol o ofalwyr fod cost gwasanaethau gofal cymdeithasol (e.e. gofal preswyl, canolfannau dydd/galw heibio, gwasanaethau eistedd, gweithwyr gofal â thâl) wedi cynyddu. Dywedodd 27% o ofalwyr sy'n derbyn cymorth gofal cymdeithasol fod cost gwasanaethau wedi cynyddu dros y 12 mis diwethaf.

“Cynyddodd cyfradd ymweld fesul awr ym mis Ebrill - nawr dros £1000 y mis am ymweliad dyddiol o 3/4 awr.”

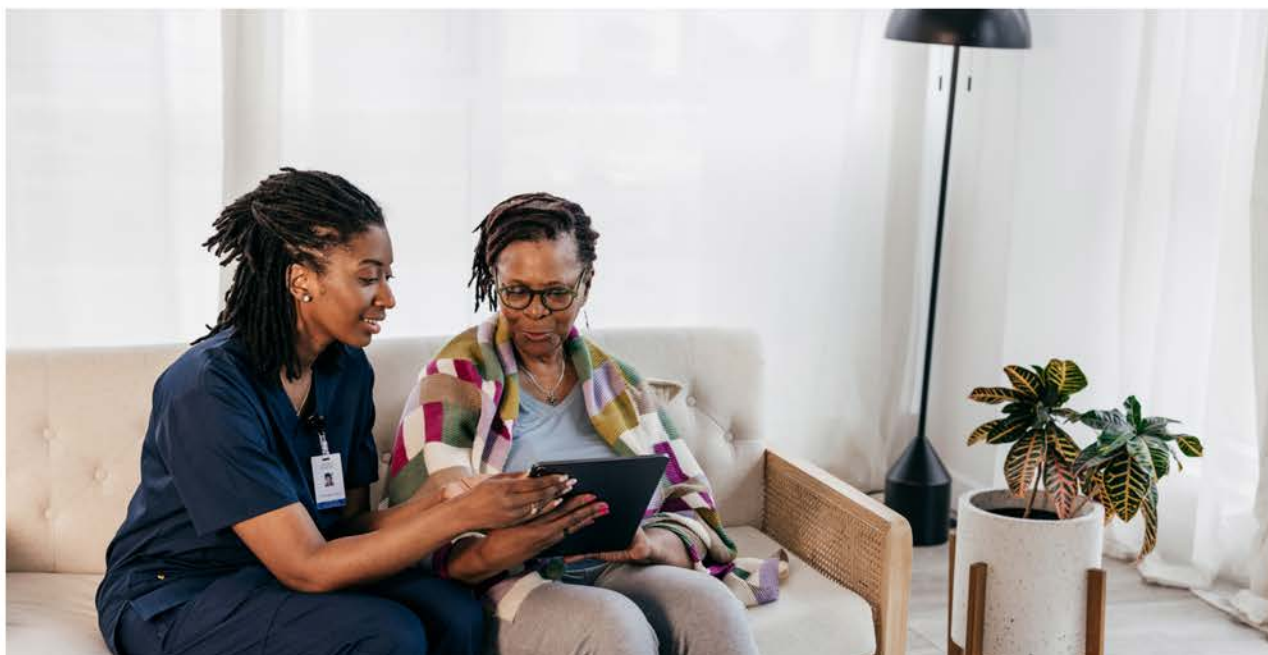
“Yn gyffredinol, mae gwasanaethau eistedd wedi cynyddu tua 25% ac mae'r opsiynau wedi bod yn rhy safonol.

“Cynyddodd costau pan gynyddwyd Yswiriant Gwladol. Roedd y costau cynyddol yn ffactor a achosodd i'r elusen yr oeddem yn ei defnyddio gau.”

Yn bryderus, nid oedd gan dri o bob pump (60%) o ofalwyr unrhyw syniad a oedd cost gofal, gwasanaethau gofal cymdeithasol neu wasanaethau preifat wedi cynyddu, gan nad oedd y mwyafrif yn gallu fforddio neu nad oedd ganddynt fynediad at gymorth o'r fath yn y lle cyntaf.

“Dw i jyst yn gwybod bod gwasanaethau gofal yn afresymol o ddrud felly dw i ddim yn trafferthu chwilio am gymorth â thâl.”

“Mae costau gweithwyr gofal cyflogedig wedi codi nawr. Dim ond ar gyfer argyfyngau rwy'n eu defnyddio.” “Nid yw'n mynd i'r canolfannau dydd mwyach, a dim ond ym mis Ebrill y mae'r cwmni gofalwyr wedi dechrau.”



Costau dynol gofal



Pwyntiau allweddol

- Mae tua 4 o bob 10 gofalwr (39%) yn dweud bod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn o ganlyniad i'w rôl ofalu.
- Mae 69% o ofalwyr yn nodi eu bod wedi cael eu gorfodi i hepgor gweithgareddau cymdeithasol a hobiau, cynnydd o 21% o'n canfyddiadau yn 2023.
- Dywedodd 43% o ofalwyr eu bod yn ei chael hi'n anodd cynnal diet cytbwys.
- Mae mwy na thri chwarter (77%) o ofalwyr yn teimlo dan straen neu'n bryderus, ac mae 2 o bob 3 (66%) yn ei chael hi'n anodd cael noson dda o gwsg.
- Dywedodd 42% o ofalwyr fod eu hiechyd corfforol wedi cael ei effeithio'n uniongyrchol gan ddarparu gofal i anwylyd.

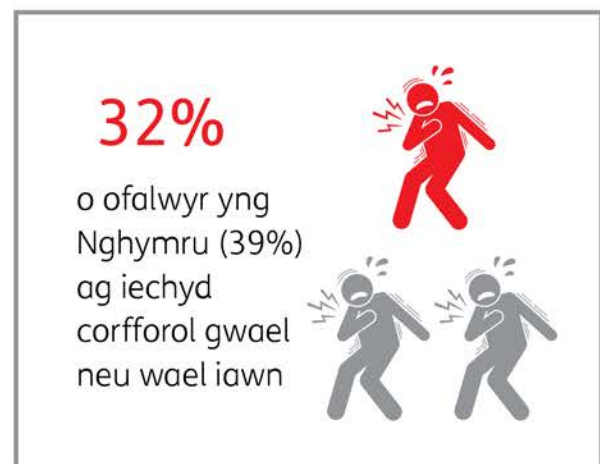
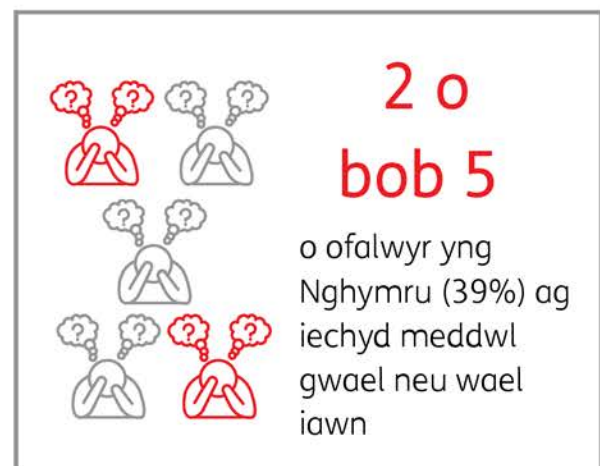
Effaith gofalu ar iechyd a lles gofalwyr eu hunain

Pan ofynnwyd i ofalwyr sut y byddent yn disgrifio eu hiechyd, dywedodd mwy na thraean (39%) fod eu hiechyd meddwl yn ddrwg neu'n ddrwg iawn, tra bod 32% wedi mynegi bod eu hiechyd corfforol yn ddrwg neu'n ddrwg iawn. Mae hyn yn barhad o ddirywiad o flwyddyn i flwyddyn a welir yn iechyd corfforol a meddyliol gofalwyr. Dim ond 28% o ofalwyr a ddywedodd fod ganddynt iechyd meddwl gwael neu wael iawn yn 2023, tra bod 24% wedi dweud bod eu hiechyd corfforol yn ddrwg neu'n ddrwg iawn yn 2022.

Mae'r duedd barhaus hon yn cefnogi'r dystiolaeth gynyddol bod gofalwyr yn cael mwy o drafferth[11] gyda'u hiechyd nag â grwpiau cymharol o bobl nad ydynt yn ofalwyr.

Mae'r anawsterau hyn yn cynyddu pan roddir mwy o alw ar ofalwr. Mae pobl sy'n gofalu am dros 50 awr yn fwy tebygol o fod wedi datgelu iechyd corfforol (35%) a meddyliol (40%) gwael. Mae'r rhai sy'n gofalu am fwy nag 20 mlynedd hyd yn oed yn fwy tebygol o fod wedi nodi bod ganddynt iechyd corfforol gwael (40%), tra bod y rhai sy'n byw yn yr un cartref â'r person y maent yn gofalu amdano hefyd yn fwy tebygol o nodi iechyd corfforol (36%) a meddyliol (40%) gwael.

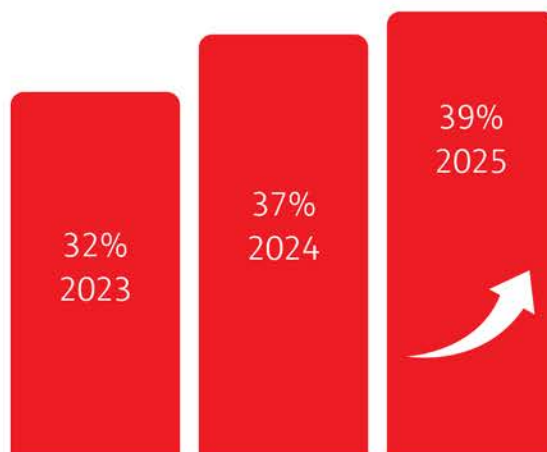
Gellir dadlau mai straen ariannol yw'r cyfrannwr mwyaf arwyddocaol at iechyd gwael gofalwyr, gyda bron i ddwy ran o dair (63%) o'r rhai a nododd eu bod yn cael trafferth dod i ben eu hunain yn nodi bod eu hiechyd meddwl yn wael neu'n wael iawn a bron i hanner (45%) yn dweud bod eu hiechyd corfforol yn dioddef.



11 Iechyd Cyhoeddus Cymru 2024: <https://phw.nhs.wales/data/new-insights-into-the-population-of-unpaid-carers-at-a-local-authority-level-in-wales/>

Mae hyn yn ymestyn i'r rhai sy'n gorfod lleihau hobiau, danteithion a gweithgareddau cymdeithasol, gan eu bod hefyd yn fwy tebygol o fod yn profi iechyd meddwl (46%) ac iechyd corfforol (38%) gwael na'r rhai nad ydynt yn cael trafferthion ariannol (19% a 20% yn y drefn honno).

- “Straen ynghylch cyllid a phryder ynghylch ei gyflyrau sydd flaenaf i mi.”
- “Mae fy iechyd meddwl wedi dioddef, ac rwy'n dioddef o bryder, sy'n cael ei waethygu gan ofalu.”
- “Rydwi i dan ofal y tîm argyfwng iechyd meddwl; mae gofalu wedi fy nhrin.”



Y cynnydd yn nifer y gofalwyr a nododd iechyd meddwl gwael neu wael iawn dros y 3 blynedd diwethaf.



Sut gall gofalu effeithio ar iechyd a lles

Gofynnwyd i ofalwyr pa effaith, os o gwbl, oedd gan ofalu ar eu hiechyd a'u lles. Yr effeithiau a adroddwyd amlaf oedd teimlo dan straen neu bryder (77%), llai o allu i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gwella eu hwyliau (67%) a'i chael hi'n anodd cael noson dda o gwsig (66%).

Mae'r cyfuniad hwn o atalyddion ffordd o fyw niweidiol, sy'n effeithio ar ddwy ran o dair o boblogaeth y gofalwyr, yn rhyngweithio â'i gilydd i greu troell o brofiadau gwaethybol[12]. Yn ddiamau, mae hyn yn cynyddu nifer y gofalwyr sy'n dioddef o iechyd meddwl gwael. Mae deall a mynd i'r afael â'r achosion sylfaenol yn hollbwysig i gyfyngu ar effaith y profiad gofalu.

“Rydw i mor flinedig. Yn gorfforol, wrth i mi heneiddio. Ac rydw i'n rhy flinedig i fod yn poeni i gymdeithasu neu ddim yn cael fy nghymell i ymarfer corff. Alla i ddim bod yn poeni. Rydw i'n teimlo dan straen ynglŷn â'r hyn, os o gwbl, sy'n digwydd i mi. Pwy fydd yn cymryd drosodd yr hyn rydw i'n ei wneud? Neb. Sut fydd e'n ymdopi? Yn fy straenio i.”

“Dydw i ddim yn cysgu drwy'r nos, mae gwaith yn cael ei effeithio ac mae cyswllt mynych o'r ysgol yn anodd ei reoli gyda chefnogaeth leiaf posibl.”

“Mae wedi golygu nad ydw i'n cymryd rhan yn y gymdeithas fel pawb arall, ac rwy'n mynd yn isel fy ysbryd neu'n teimlo'n israddol oherwydd na allaf roi'r un ymrwymiad â phawb arall. Rwy'n flinedig ac wedi fy llethu ac yn bryderus yn gyson y bydd fy mab yn cael y gefnogaeth gywir a fydd yn cefnogi ei annibyniaeth ac yn lleihau fy nghyfrifoldebau gofalu wrth iddo fynd yn hŷn. Rwy'n drist fy mod wedi derbyn fy sefyllfa i ryw raddau ac wedi dod yn hunanfodlon gyda'r ffaith na fydd gen i byth yrfa na chartref braf a char na hyd yn oed gwyliau fel pawb arall.”

Un ffactor amlwg sy'n achosi problemau yw straen ariannol, gyda'r rhai sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd yn llawer mwy tebygol o deimlo'n bryderus neu dan straen (85%), yn methu â chymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n gwella eu hwyliau, fel hobiau neu weithgareddau (74%) ac yn ei chael hi'n anodd cael noson dda o gwsig (72%).

Mae gofalwyr hefyd yn crybwyll amser fel ffactor pwysig wrth golli mynediad at weithgareddau lleddfu straen.

“Bron â llosgi allan ar adegau, gwasgaru fy amser gormod, ceisio bod yn bopeth i bawb, dim digon o amser i ofalu amdano chi fy hun, llai o amser ar gyfer wyrion, hobiau a diddordebau.”

“Mae'n bryder cyson sy'n fy ngadael heb fawr o egni, amser na lle pen i wneud unrhyw beth arall. Rwy'n gwneud ymdrech i ymarfer corff, ond mae'n rhaid ei ffitio i mewn i oriau nad ydynt yn ofalgar, ac yn aml rwy'n canfod nad oes gennyf yr egni. Mae'n rhaid i mi wrthod gwahoddiadau oherwydd eu bod yn gwrthdaro ag oriau gofalgar, neu'n methu ymrwymo i gynlluniau ymlaen llaw oherwydd nad wyf yn gwybod a fydd gennyf yr egni neu a fydd angen brys yn codi. Teimlo'r angen i fod ar gael yn rhwydd hyd yn oed yn ystod oriau nad ydynt yn ofalgar.”

Mae llawer o ofalwyr hefyd yn teimlo effeithiau emosiynol cryf o'u rôl ofalu sy'n effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl. Mae mwy na hanner (52%) wedi teimlo'n flin neu'n rhwystredig, mae 44% wedi mynd yn isel eu hysbryd, ac mae 44% arall wedi teimlo'n unig.

“Mae'n debyg mai unigrwydd sy'n fy ngwneud i'n isel yn fwy nag unrhyw beth arall”

“Mae wedi fy ynysu'n llwyr. Mae wedi fy atal rhag gweithio felly rwy'n byw o fewn adnoddau ac incwm cyfyngedig iawn. Rwy'n teimlo'n gwbl wedi'i adael.”

“Rydw i wedi blino'n lân oherwydd gofynion corfforol gofalu, yn unig ac yn isel fy ysbryd oherwydd bod yn gaeth i'r tŷ ac yn methu cwrdd â ffrindiau a theulu. Ni allaf gael hobiau, bwyta mewn bwytai na mynd i'r sinema, felly rydw i'n teimlo fel pe bai fy mywyd wedi'i atal.”

Yn aml, mae'r emosiwn hwn yn cael ei sbarduno gan yr amgylchiadau a greodd eu rôl ofalu neu golli eu hunaniaeth eu hunain oherwydd gofalu.

“Daeth salwch fy ngŵr yn sydyn ac roedd yn sioc. Doeddwn i byth yn disgwyl dod o hyd i mi fy hun yn sydyn fel gofalwr. Rydw i wedi colli 'fi'.”

“Roedd y digwyddiad a arweiniodd at ofalu yn ddinistriol, ac nid oes cyfle i symud ymlaen o hynny, gan fod brwydr gyson dros 'rywbeth', mae'n rhaid dadlau ac ymladd dros bopeth, neu hyd yn oed chwilio amdano.”

“Mae'n teimlo'n ddiddiwedd iawn, ac nid wyf yn ei chael yn werth chweil. Rwy'n teimlo nad oes gennyf fywyd fy hun ac rwy'n treulio fy holl amser yn gwneud pethau i eraill.”

Mae iechyd corfforol hefyd yn gwaethgu trwy ofalu am rywun, gan fod 42% o ofalwyr wedi nodi bod eu hiechyd corfforol wedi cael ei effeithio'n uniongyrchol trwy ddarparu gofal i anwylyd. Datgelodd bron i 1 o bob 5 (19%) hefyd eu bod wedi derbyn anaf yn uniongyrchol o ddarparu gofal.

“Anaf i'r cefn ac mae gen i glefyd coeliag ac rwy'n cael trafferth bwyta diet iach a chytbwys, rwy'n cael diffyg cwsg, ac yna mae'n rhaid i mi weithio'n llawn amser.”

“Gall gwthio fy ngŵr mewn cadair olwyn gael effaith ar fy ffêr a'm pengliniau weithiau os oes gen i fflachiad arthritig.”

“Mae lefelau straen wedi cynyddu, ac mae gen i gur pen yn aml ac rwy'n flinedig drwy'r amser.”

Effaith gofalu ar berthnasoedd

Nododd y rhan fwyaf o ofalwyr fod cael rôl ofalu wedi cael effaith andwyol ar eu perthnasoedd â phartneriaid, teulu a ffrindiau. Gall hyn fod gyda'r person y maent yn gofalu amdano'n uniongyrchol neu'r rhai yn eu rhwydwaith cymorth.

Mae fy mherthynas â fy ngwraig wedi newid yn sylweddol. Nid yw'n teimlo fel cwpl bellach ond yn fwy fel gofalwr a chlaf neu gyd-letywyr."

Mae'n rhaid i mi gael cwnsela, mae fy mhriodas yn chwalu. Rydw i ar feddyginiaeth gwrthseicotig oherwydd fy mod i mor isel fy ysbryd. Mae'n ddedfryd o garchar am oes yn gofalu am blentyn sy'n oedolyn."

Nid yw llawer o ofalwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi gan y bobl maen nhw'n gofalu amdany'n nhw nac aelodau o'r teulu neu ffrindiau sy'n methu â deall effaith gofalu ar eu bywydau.

“Mae'n anodd gofalu amdano'ch chi'ch hun a byw eich bywyd eich hun pan fydd anghenion pobl eraill yn eich llyncu'n ddi-baid."

“Mae fy rôl ofalu yn gwneud i mi deimlo'n flin iawn tuag at fy mhartner."

“Hoffwn pe bai'r teulu arall yn camu ymlaen a helpu. Mae'n galw i'r gwagle".

Yn aml, gall perthynas gofalwyr â'r person maen nhw'n gofalu amdano gael ei heffeithio os yw'r person maen nhw'n gofalu amdano yn gwrthod gofal o unrhyw le arall.



“Rwyf eisiau bod yn gefnogaeth i'm partner, ond rwy'n teimlo bod angen help arnaf. Mae fy mhartner yn dibynnu arnaf ac nid yw'n agored i help gan bobl o'r tu allan, sy'n gwneud pethau'n fwy llawn straen.

“Mae bod yn ofalwr i fy ngŵr yn cael effaith gadarnhaol a negyddol. Mae fy mywyd yn troi o'i gwmpas ac rwy'n cydnabod ei fod angen fi ac eisiau i mi fod o gwmpas drwy'r amser. Fel cariad fy mywyd, rwyf eisiau bod yno iddo, ac rydym yn cael rhai amseroedd da. Ond rwyf hefyd yn teimlo'n ynysig ac yn dymuno na fyddwn yn gaeth i'r tŷ 24/7.”

Yn yr un modd, dywedodd gofalwyr wrthym pa mor anodd yw hi i fod yn ynysig er gwaethaf cael perthynas wych â'r person maen nhw'n gofalu amdano neu wybod eu bod nhw'n colli rhywun y mae ganddyn nhw berthynas gadarnhaol ag ef.

“Mae gofalu am fy mab yn gwneud i mi deimlo fy mod i'n cael fy ngharu a chariad tuag ato, ac mae gennym ni gysylltiad anhygoel fel mam a mab; fodd bynnag, mae wedi bod yn heriol iawn bod y prif ofalwr heb unrhyw gefnogaeth deuluol. Mae fy mywyd cyfan wedi newid o orfod gadael fy swydd a'm prifysgol, i fod yn ynysig ac yn gaeth i'r tŷ yn bennaf.”

“Dw i wrth fy modd yn gofalu am fy Mam. Hi yw fy ffrind gorau, ond mae'n dorcalonnus. Dw i'n drist oherwydd y newidiadau ynddi, ac alla i ddim siarad ag unrhyw un amdano gan nad ydyn nhw'n deall pa mor anodd ydyw.”

“Gall gofalu am fy mam fod yn anodd oherwydd nid yw'n braf ei gweld hi'n sâl, ond mae gen i berthynas wych gyda fy mam, sef y rhan fwyaf anhygoel.”

Pan ofynnwyd iddynt a oedd gofalu wedi arwain at anghytundebau neu ddadleuon gyda phartneriaid, teulu neu ffrindiau, roedd bron i ddwy ran o dair (63%) yn cytuno â'r datganiad, gyda dim ond 8% yn anghytuno. Mae'r broses o orfod rhoi mwy o sylw i un neu fwy o ffrindiau neu aelodau'r teulu nag eraill yn peri risg o chwalu teulu.

“Rydw i wedi ysgaru fy ngŵr oherwydd anabledd fy mhlant, ac rydw i wedi torri cysylltiadau â fy nghyn-ŵr a'm teulu oherwydd anableddau fy mhlant, gan eu bod nhw'n credu'r hyn a ddywedodd fy nghyn-ŵr wrthyn nhw, ac roedden nhw'n meddwl fy mod i wedi dweud celwydd am bopeth. Ers hynny, dydw i ddim wedi gallu dechrau perthnasoedd ystyrlon â dynion, yn enwedig. Rydw i'n poeni y bydden nhw'n fy nhrin yn wael oherwydd fy rôl ofalu ac oherwydd fy mod i'n gofalu am blant anabl.”

Mae creu amser i dreulio amser gyda ffrindiau a theulu yn amlwg yn un o'r problemau mwyaf sy'n erydu perthnasoedd gofalwyr. Cytunodd mwy na thri chwarter (78%) eu bod yn ei chael hi'n anodd treulio amser gyda theulu a ffrindiau, tra bod 63% wedi colli cysylltiad â ffrindiau a theulu oherwydd cyfyngiadau ac anghenion rôl ofalu.

“Rydw i wedi bod yn llai cymdeithasol ac yn fwy mewnblyg. Bu'n rhaid i mi roi'r gorau i'm swydd amser llawn oherwydd nad oeddwn i'n gallu ymdopi mwyach. Nawr rydw i wedi dod o hyd i swydd ran-amser o bell gartref. Mae'n anoddach gwneud yr ymdrech i gymdeithasu.”

Yr angen i gefnogi iechyd gofalwyr eu hunain

Pan ofynnwyd i chi beth yw eich prif angen fel gofalwr, ymatebodd 69% eu bod angen mwy o gefnogaeth i allu gofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain. Cynyddodd hyn i 72% ar gyfer gofalwyr sy'n darparu mwy na 50 awr yr wythnos ac yn codi i 85% ar gyfer gofalwyr sy'n cael trafferth dod â dau ben llinyn ynghyd.

Priodolodd llawer o ofalwyr eu diffyg cefnogaeth yn uniongyrchol i'r gwasanaethau cymdeithasol a chwalfa yn y gwasanaethau cymorth iddyn nhw eu hunain a'u hanwyliaid.

“Dim cefnogaeth gan y gwasanaethau cymdeithasol. Ddim yn gallu cysylltu â nhw. Dim cymorth ganddyn nhw beth bynnag, gan nad oes ganddyn nhw unrhyw arian ar gael.”

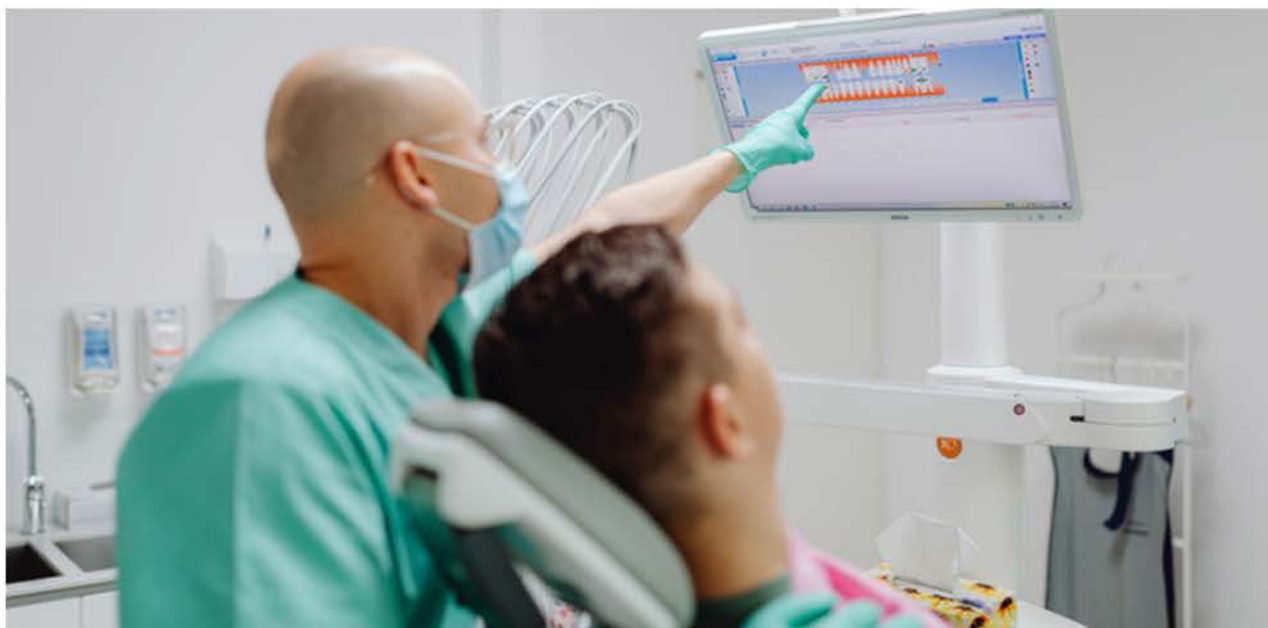
“Dywedwyd wrthyf nad oedd unrhyw gartrefi gofal yn darparu gofal diwrnod llawn na seibiannau byr yn fy ardal i.”

“Nid yw gwasanaethau cymorth ar gael yn fy ardal i. Cymorth cyfyngedig, mynediad cyfyngedig, a gwrthodiad am gymorth ariannol ar gyfer gofal seibiant gan y gwasanaethau cymdeithasol.

Roedd rhai yn arbennig o rhwystredig oherwydd diffyg parhad neu gysondeb wrth chwilio am ffyrdd o gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain.

“Nid oes gennym unrhyw barhad gyda'r bobl rydym yn delio â nhw. Nid yw'n ymddangos eu bod yn malio cyn belled â'ch bod chi'n gofalu am y person. Sut alla i ymrwymo i unrhyw beth i mi fy hun?”

“Mae mynediad i rai o leoedd fy merch wedi cael ei gyfyngu oherwydd toriadau a phroblemau staffio. Felly mae'n rhaid i mi wneud hynny hefyd.”



Mae'r ffactorau hyn yn golygu bod llawer o ofalwyr yn teimlo nad yw'r straen ychwanegol o geisio cael cymorth yn werth yr ymdrech ychwanegol. Mae hyn wedi arwain at lawer o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd heb wybod pwy arall a allai eu helpu.

“Dydw i ddim wedi trafferthu gan fy mod i wedi clywed cymaint o bethau negyddol nes ei bod hi'n anodd cael mynediad atyn nhw ac nid yw'n ddefnyddiol.”

“Gwasanaethau cymdeithasol yn gwbl anghymwynasgar ac yn methu â gwybod pwy arall i siarad ag ef.”

“Rydym wedi cael mynediad at yr holl gymorth sydd ar gael ac nid yw'n addas.”

Mae gofalwyr hefyd yn tynnu sylw at ofal iechyd fel maes arall a allai gefnogi eu lles, boed hynny ar gyfer eu hiechyd eu hunain neu iechyd y person y maent yn gofalu amdano. Mae bron i hanner (49%) y gofalwyr yn credu y dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wneud mwy i'w cefnogi a'u cydnabod yn well (47%).

Mae'r hyn y gallai cefnogaeth a chydabyddiaeth edrych fel yn aml yn sylweddol wahanol i unigolion. I lawer o ofalwyr, mae'n golygu cael mynediad at gefnogaeth feddygol i'r person y maent yn gofalu amdano gyda llai o straen, ailadroddusrwydd ac mewn modd mwy amserol.

“Mae sawl cwmpwys wedi bod eleni, yn bennaf llithro araf i'r llawr wrth i'w benglinau ildio neu iddo lithro allan o'r gadair freichiau. Dywedwyd wrthyf fod yn rhaid i ni ffonio 999 i'w gael i fyny oddi ar y llawr.”

“Dw i'n teimlo ei fod wedi cael ei wthio allan o'r ysbyty i ddechrau. Anwybyddwyd fy sylwadau!”

Fodd bynnag, mae angen i ofalwyr eraill fod yn fwy ymwybodol o effaith gofalu ar iechyd y gofalwr ei hun. Yn flaenorol, mae hanner y gofalwyr (50%) wedi dweud eu bod wedi gorfod atal eu triniaeth eu hunain oherwydd eu bod yn ofalwr oherwydd cyfrifoldebau gofalu[13].

“Mae gen i fy mhryderon iechyd fy hun, ac weithiau mae'r cyfrifoldeb am ofalu am fy ngwraig rywsut yn gwneud i mi deimlo nad ydw i wir yn cael amser i ganolbwyntio ar fy lles fy hun, neu hyd yn oed yn cael fy anwybyddu.”

“Dylai fod yn haws archebu apwyntiadau gyda meddyg teulu a/neu gael adolygiad blynyddol rheolaidd i mi a'r person rwy'n gofalu amdano.”

“Mwy o gefnogaeth gan staff meddygol gan na allaf fynd i apwyntiadau fy hun, mae'n rhaid iddyn nhw fod pan all fy ngŵr gael ei adael neu pan fydd rhywun yno iddo.”

Un o'r themâu mwyaf a fyddai wir yn cefnogi lles gofalwyr yw dull mwy cydlynol ac integredig o ddarparu gwasanaethau. Mae hyn yn bennaf yn ymwneud ag iechyd, cymorth ariannol statudol, a gofal cymdeithasol, ond gall hefyd ymestyn i'r nifer o wasanaethau a ariennir, fel elusennau, a allai hefyd allu darparu rhywfaint o gymorth.

Cyfleoedd a gollwyd i fuddsoddi mewn gofalwyr



Pwyntiau allweddol

- Dywedodd mwy na hanner y gofalwyr (51%) eu bod yn llai egniol yn gorfforol nag y byddent yn hoffi bod.
- Dywedodd tri chwarter (74%) o ofalwyr fod eu rôl ofalu wedi ei gwneud hi'n anodd iddynt ffurfio perthnasoedd newydd.
- Dywedodd dwy ran o dair (66%) o ofalwyr yng Nghymru sy'n weithwyr nad ydyn nhw wedi canolbwyntio cymaint ag y bydden nhw'n hoffi ar eu gyrfa, a dywedodd 60% fod gofalu wedi effeithio ar y math o gyflogaeth maen nhw wedi'i chymryd.
- Dywedodd un rhan o bump (18%) o ofalwyr sy'n weithwyr eu bod wedi ymgymryd â rôl â chyflog is neu rôl is a oedd yn gweddu'n well i'w cyfrifoldebau gofalu, a dywedodd 11% nad ydyn nhw wedi gallu defnyddio eu cymwysterau addysgol oherwydd gofalu.
- Dywedodd 23% o ofalwyr nad ydyn nhw wedi gallu mynychu cyrsiau hyfforddiant na datblygiad proffesiynol yn y gwaith.
- Dywedodd tri chwarter (73%) o ofalwyr eu bod yn poeni am yr effaith y bydd eu rôl gofalu yn ei chael ar eu harian yn y dyfodol.

Buddsoddi mewn gofalwyr

Dylai buddsoddi yn iechyd a lles gofalwyr fod yn amcan cymdeithasol, gan fod ymchwil yn awgrymu bod gofalu yn arbed mwy na £10 biliwn[14] i economi Cymru yn flynyddol. Nododd gofalwyr yr angen hwn, gyda 64% yn dweud bod angen gwell cydnabyddiaeth a dealltwriaeth o ofalwyr di-dâl ar y cyhoedd yn gyffredinol. Mae hefyd yn amlwg bod llawer o ofalwyr yn hunangymhellol i wella eu hiechyd a'u lles eu hunain, ond mae dewisiadau allanol yn atal hyn rhag digwydd.

“ Rydw i eisiau cadw'n heini, ond does dim cefnogaeth [ar gyfer seibiant] rhwng gwaith a mynd adref i ofalu.”

“ Ni allaf fwyta bwyd da gan fod Lwfans Gofalwr yn rhy isel.”

“ Sut alla i weld pobl pan na allaf fforddio fy miliau?”

Nid yw gofalwyr yn cael eu hadnabod yn ddigon aml

Drwy gydol monitro Gofalwyr Cymru o'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant drwy arolwg Track The Act15, mae'r methiant i nodi rhywun sy'n darparu gofal wedi bod yn broblem barhaus i ofalwyr gael eu cefnogi. Heb gael eu nodi, mae gofalwyr di-dâl yn aml yn cael eu gadael i ofalu ar eu pennau eu hunain, gan obeithio y bydd rhywun yn sylwi ar eu sefyllfa a'u gwneud yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael a allai eu helpu.

Tynnwyd sylw at yr annigonolrwydd hwn gan adroddiadau Llywodraeth Cymru ei hun[16] a ddangosodd, rhwng Ebrill 2023 a Mawrth 2024 (y cyfnod cyfrifyddu diweddaraf sydd ar gael), mai dim ond 11,536

Derbyniwyd cysylltiadau newydd gan ofalwyr gan wasanaethau statudol ledled Cymru. Mae hyn yn cyfateb i ychydig o dan 4% o boblogaeth gofalwyr Cymru fel y'i cyfrifwyd gan Gyfrifiad 2021[17], ac yn debygol o fod yn agosach at 2% o ystyried bod amcangyfrifon diweddar wedi awgrymu bod hyd at 480,000 o ofalwyr yng Nghymru[18].

Mae'r cyfle a gollwyd hwn yn cael ei adlewyrchu yn nifer y cynlluniau cymorth uniongyrchol ar gyfer gofalwyr, gan mai dim ond 3,186 o ofalwyr sy'n oedolion a 1,728 o ofalwyr ifanc sydd â hyn[19].

14 Gofalwyr Cymru - <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/>

15 Gofalwyr Cymru, Tracio'r Ddeddf - Trosolwg o Dracio'r Ddeddf | Gofalwyr Cymru

16 Llywodraeth Cymru 2025 - Gweithgaredd Gwasanaethau Cymdeithasol: Ebrill 2023 i Fawrth 2024 (Ystadegau Swyddogol yn cael eu datblygu) [HTML] | LLYW.CYMRU

17 Cyfrifiad 2021 - <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/unpaidcareenglandandwales/census2021>

18 Wythnos Gofalwyr 2025 - https://www.carersweek.org/media/gxncnn0/carers-week-report-2025-web_small.pdf

19 Llywodraeth Cymru 2025 - Gweithgaredd Gwasanaethau Cymdeithasol: Ebrill 2023 i Fawrth 2024 (Ystadegau Swyddogol yn cael eu datblygu) [HTML] | LLYW.CYMRU

Mae gofalcwyr yn ei chael hi'n anodd treulio amser ac adnoddau ar hobiau

Mae llawer o astudiaethau wedi dangos y gall cymryd rhan mewn hobiau gael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles drwy gyfrannu at dwf personol a meithrin cysylltiadau cymdeithasol.[20] Fodd bynnag, oherwydd cost ariannol gofal, yn aml nid yw gofalcwyr yn gallu gwario arian ar eu hobiau a'u diddordebau eu hunain. Dywedodd bron i dri chwarter o ofalcwyr (75%) eu bod wedi lleihau gwariant ar hobiau, danteithion a gweithgareddau cymdeithasol sy'n gwella lles.

Mae hyn wedi cynyddu o 69% yn 2024 a 62% yn 2023. Dros y ddwy flynedd, mae hwn yn gynydd o 21% yn nifer y gofalcwyr sy'n cael eu gorfodi i roi'r gorau i angerddau craidd, boed hynny'n hobiau neu'n weithgareddau cymdeithasol. Bydd hyn ond yn cynyddu'r pwysau meddyliol ar ofalcwyr ymhellach gan fod ganddynt lai o gyfle i ddianc rhag eu cyfrifoldebau gofalu.

“Bron â llosgi allan ar adegau, gwasgaru fy amser gormod, ceisio bod yn bopeth i bawb, dim digon o amser i ofalu amdanoch chi fy hun, llai o amser ar gyfer wyrion, hobiau a diddordebau.”

“Rydw i wedi blino'n lân oherwydd gofynion corfforol gofalu, yn unig ac yn isel fy ysbryd oherwydd bod yn gaeth i'r tŷ ac yn methu cwrdd â ffrindiau a theulu. Ni allaf gael hobiau, bwyta mewn bwytai na mynd i'r sinema felly rydw i'n teimlo fel pe bai fy mywyd wedi'i atal.”



20 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01612840.2025.2512006#crynodeb>

Mae gofalcwyr yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i amser ar gyfer gweithgaredd corfforol

Dyweddodd mwy na hanner y gofalcwyr (51%) eu bod yn llai egniol yn gorfforol nag y byddent yn hoffi bod. Mae astudiaethau blaenorol wedi awgrymu bod gofalcwyr 50% yn fwy tebygol o fod yn llai egniol ar ôl iddynt ymgymryd â rôl ofalu[21].

Mae astudiaethau eang[22] yn dangos bod gweithgarwch corfforol yn allweddol i hybu hwyliau a lleihau iselder; felly, mae colli mynediad gofalcwyr at weithgareddau yn ddatblygiad pryderus.

Mae gofalcwyr yn ei chael hi'n anodd bwyta'n iach

Mae tystiolaeth helaeth bod bwyta'n dda yn gwella iechyd pobl a gall ddarparu amddiffyniad rhag afiechydon cronig.[23] Fodd bynnag, oherwydd bod gofalcwyr mor brysur yn gofalu, yn aml nid ydynt yn gallu treulio amser yn coginio prydau iach ac weithiau maent yn prynu bwydydd cyfleus afiach, neu fwyta cysur, oherwydd straen neu bryder.

Dyweddodd 43% o ofalcwyr eu bod yn ei chael hi'n anodd cynnal diet cytbwys.

“Mae'n bryder cyson sy'n fy ngadael heb fawr o egni, amser na lle meddwl i wneud unrhyw beth arall. Rwy'n gwneud ymdrech i ymarfer corff ond mae'n rhaid ei ffitio i mewn i oriau di-ofal ac yn aml rwy'n canfod bod gen i'r egni.”

“Rydw i dros bwysau mawr oherwydd dydw i ddim yn ymarfer corff nac yn cael y rhyddid i fynd allan o gwmpas.”

“Rydw i mor flinedig. Rydw i'n dewis yr opsiwn [bwyd] hawdd pan nad dyna sydd orau i mi.”

“Mae amser ac arian i Mam a Dad yn dod yn gyntaf. Mae fy newisiadau'n gyfyngedig felly'r bwyd cyfleus yw fy hoff beth.”

21 Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2022 - <https://www.carersuk.org/media/lrzlh5p/compressed-carers-wales-state-of-caring-in-wales-2022-report-english-final.pdf>
22 Clinig Mayo 2023 - <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>
23 <https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet>



Mae gofalgwyr yn ei chael hi'n anodd treulio amser gyda theulu a ffrindiau

Mae llawer o astudiaethau wedi dangos bod cyfeillgarwch yn cael effaith gadarnhaol ar lesiant, gan ddarparu ffynhonnell werthfawr o gefnogaeth i bobl, gwella hunan-barch a rhoi ymdeimlad o ddiogelwch a chysur.[24] Fodd bynnag, nid yw cyfran sylweddol o ofalgwyr yn gallu treulio amser gyda'u teulu a'u ffrindiau. Dywedodd chwarter (78%) o ofalgwyr eu bod yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i amser i'w dreulio gyda theulu a ffrindiau oherwydd gofalu.

“Mae gan [gofalu] effaith ehangach gan nad ydym yn gallu mynd i ffwrdd ar dripiâu teuluol na gwyliau felly mae'n rhaid i ni wahanu neu mae aelodau eraill o'r teulu yn mynd â'n plant i ffwrdd i ni, sy'n anhygoel, ond hoffwn yn fawr pe gallem wneud hyn.”

“Byddai'n braf dewis rhwng amser gyda [fy rhieni] ac amser gyda fy [mhartner]. Mae priodas yn chwalu hebdo.”

Roedd nifer o ofalgwyr yn poeni bod eu rôl ofalu yn cael effaith negyddol ar aelodau eraill o'r teulu,

megis plant eraill nad ydynt yn anabl yr oeddent yn ei chael hi'n anodd blaenoriaethu neu dreulio amser gyda nhw. Roedd hyn yn arwain at ofalgwyr yn teimlo dan straen ac yn euog, ac yn poeni eu bod yn colli cyfleoedd i dreulio amser gwerthfawr gydag aelodau eraill o'r teulu.

“Mae gofalu yn ynysu ac yn enwedig pan fyddwch chi'n ifanc gyda theulu ifanc. Ni allwn ni bob amser wneud yr un pethau â'n cyfoedion ac felly rydym yn aml yn cael ein gadael allan - yn gymdeithasol, rwy'n teimlo fel pe bai fy nheulu ifanc yn colli allan.”

“Mae'n dasg anodd blaenoriaethu fy mhlentyn sy'n oedolyn a gwneud i fy mhlentyn iau beidio â theimlo'n ail orau. Er bod fy mhlentyn sy'n oedolyn angen cymorth yn fwy rheolaidd, mae'n anodd dangos yr un lefel o sylw i fy mhlentyn iau ar yr un pryd, a all wneud i fy mhlentyn iau deimlo'n cael ei adael allan. Mae hi bellach yn ddigon hen i ddeall pam, ond mae'r euogrwydd yn effeithio ar eich iechyd meddwl.”

24 <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1059057/full>

Mae gofalwyr yn ei chael hi'n anodd ffurfio perthnasoedd newydd

Dywedodd llawer o ofalwyr, oherwydd eu bod mor brysur yn gofalu, neu'n methu gwario arian ar weithgareddau y tu allan i'r cartref, fod ganddynt lai o gyfleoedd i gwrdd â phobl newydd a ffurfio perthnasoedd newydd. Dywedodd tri chwarter (74%) o ofalwyr fod eu rôl ofalu wedi ei gwneud hi'n anodd iddynt ffurfio perthnasoedd newydd.

Dywedodd rhai gofalwyr eu bod wedi colli cyfleoedd i briodi neu ddechrau teulu oherwydd nad oeddent yn gallu blaenoriaethu eu hanghenion eu hunain ac wedi bod yn rhy brysur yn gofalu.

“Rydw i wedi bod mor brysur gyda fe [gofalu] nes i mi golli cael perthynas a theulu fy hun ac rydw i nawr yn rhy hen i gael plant.”

“Byddwn i wrth fy modd yn cael rhywun fy hun, ond ble fyddwn i'n cwrdd â nhw? A phwy fyddai'n ymgymryd â rhywun sydd ond yn gallu eu gweld unwaith mewn lleuad las?”

“Dydw i ddim yn gwybod a alla i ofalu am rywun eto. Mae'n ormod nawr. Sut alla i byth ymrwymo pan rydw i wedi fy niweidio gormod i'w wneud eto.”



Cyfleoedd a gollwyd i ofalwyr gynyddu incwm neu arbed ar gyfer y dyfodol

Wrth i gyfrifoldebau gofalu dyfu, mae llawer o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd cydbwysu eu rôl â chyflogaeth â thâl—yn enwedig pan nad oes ganddynt gefnogaeth ymarferol. Yn aml, mae hyn yn arwain at ofalwyr yn lleihau eu horiau gwaith, yn gadael eu swyddi, neu'n cymryd swyddi â chyflog is sy'n gweddu'n well i'w dyletswyddau gofalu. Pan nad yw gofalwyr yn gallu blaenoriaethu eu gyrfaedd eu hunain, maent yn colli cyfleoedd i gynyddu eu hincwm, ceisio dyrchafiadau, cronni cynilion pensiwn, cynllunio ar gyfer y dyfodol, a chynnal iechyd meddwl a lles da.

Mae gofalwyr yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar eu gyrfa

Yn arolwg Cyflwr Gofalu 2025, dywedodd dwy ran o dair (66%) o ofalwyr yng Nghymru sy'n weithwyr nad ydyn nhw wedi canolbwyntio cymaint ag y bydden nhw'n hoffi ar eu gyrfa, a dywedodd 60% fod gofalu wedi effeithio ar y math o gyflogaeth maen nhw wedi'i chymryd.

“Fy nghynllun oedd mynd am ddyrchafiad ond nid oedd hyn yn gyraeddadwy mwyach oherwydd yr ymroddiad oedd ei angen a'r dyfodol anhysbys pe bawn i'n cael fy nyrchafu.”



“Fe wnes i newid lleoliad gwaith er mwyn gallu jyglo gofalu a gweithio'n well”.

“Roeddwn i ar bwynt lle byddwn i wedi bod yn ystyried dyrchafiad ond mae gofalu am fam wedi golygu y byddaf yn aros yn y rôl rwy'n ei gwneud ar hyn o bryd gan ei bod hi'n teimlo'n llethol ceisio cael dyrchafiad ar hyn o bryd.”

Tabl 6: Barn gofalcwyr sy'n gweithio ar effaith gofalu ar eu gyrfa

Datganiad am yrfa	% o ofalcwyr sy'n cytuno	% o ofalcwyr nad ydynt yn cytuno nac yn anghytuno	% o ofalcwyr sy'n anghytuno
Dydw i ddim wedi canolbwyntio cymaint ar fy ngyrfa ag y byddwn i wedi hoffi oherwydd gofalu	66%	19%	15%
Mae fy rôl ofalu wedi effeithio ar y math o gyflogaeth rydw i wedi gallu ei chymryd	60%	18%	22%

Dywedodd un rhan o bump (18%) o ofalcwyr sy'n weithwyr eu bod wedi ymgymryd â rôl â chyflog is neu rôl is a oedd yn gweddu'n well i'w cyfrifoldebau gofalu, a dywedodd 11% nad ydyn nhw wedi gallu defnyddio eu cymwysterau addysgol oherwydd gofalu.

“Rydw i nawr yn gweithio mewn swydd tymor penodol gradd is felly gallaf weithio o gartref yn rhan-amser, mae hyn yn cynnwys gofal yn ystod gwyliau'r ysgol pan fydd fy mhlant awtistig gartref.”

“Rwy'n gweithio'n llawn amser ond bydd yn rhaid i mi ailwneud fy oriau wrth i fy mhlentyn ddod yn oedolyn oherwydd diffyg cefnogaeth i oedolion ag anableddau dysgu.

“Mae fy ngŵr a minnau wedi newid ein swyddi er mwyn i ni allu darparu gofal ar hyd y cloc i'n mab. Cefais fy israddio o fod yn nyrs ward i fod yn nyrs staff sy'n gweithio dwy noson yr wythnos mewn adran achosion brys ac roedd fy ngŵr yn doiwr llawn amser sydd bellach yn gweithio fel gyrrwr dosbarthu rhan amser. Rydym i lawr tua 30 mil o bunnoedd y flwyddyn.”

Dyweddodd nifer o ofalwyr hefyd nad oeddent yn gallu ystyried rolau swyddi eraill oherwydd nad oeddent yn siŵr a fyddai cyflogwr yn y dyfodol yn hyblyg ac yn gefnogol i'w rôl ofalu. O ganlyniad, dywedodd rhai gofalwyr eu bod yn teimlo'n gaeth mewn rolau di-werthfawr neu anfoddhaol, neu'n methu â rhoi cynnig ar rywbeth newydd a dysgu sgiliau newydd.

“*Rydw i wedi bod yn amharod i newid swydd oherwydd ei bod hi'n gymharol hawdd yn fy rôl bresennol i gael apwyntiadau fy nhad neu ateb galwadau yn ystod fy niwrnod gwaith.*”

“*Wedi fy nghael mewn swydd rwy'n ei chasáu oherwydd bod yr oriau'n addas i'm hanghenion gofalu am y tro.*”

Gall gofalu hefyd ei gwneud hi'n anoddach i bobl deimlo'n gynhyrchol yn eu rolau presennol. Dywedodd llawer o ofalwyr fod eu rôl ofalu wedi ei gwneud hi'n anoddach canolbwyntio ar eu gwaith. Dywedodd 64% o ofalwyr sy'n weithwyr eu bod wedi'i chael hi'n anodd canolbwyntio yn y gwaith a bod mor gynhyrchol ag y byddent yn hoffi. Dywedodd rhai gofalwyr eu bod yn teimlo'n rhy flinedig i ganolbwyntio; dywedodd eraill eu bod wedi'u tynnu sylw gan gyfrifoldebau gofalu.

Dyweddodd llawer o ofalwyr hefyd nad oeddent wedi gallu dysgu sgiliau newydd yn y gwaith. Dywedodd 23% o ofalwyr nad oeddent wedi gallu mynychu cyrsiau hyfforddi na datblygiad proffesiynol yn y gwaith.

Dyweddodd gofalwyr hefyd fod gofalu wedi cael effaith negyddol ar eu perthnasoedd â chydweithwyr – mae 40% o ofalwyr sy'n weithwyr wedi ei chael hi'n anodd meithrin perthnasoedd â chydweithwyr (e.e. mynychu digwyddiadau cymdeithasol yn y gwaith neu gyfleoedd rhwydweithio). Dywedodd rhai gofalwyr fod hyn oherwydd bod yn rhaid iddynt weithio o gartref oherwydd gofalu ac roeddent yn teimlo'n ynysig oddi wrth gydweithwyr. Dywedodd eraill eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu barnu gan gydweithwyr, neu'n teimlo'n chwithig am gymryd amser i ffwrdd ar gyfer gofalu, ac roedd hyn yn effeithio ar berthnasoedd yn y gweithle.

“*Mae cydweithwyr a phenaethiaid yn iau ac nid ydyn nhw'n deall fy swydd - rwy'n cael fy herio'n gyson ynglŷn â'r hyblygrwydd sydd ei angen arnaf.*”

“*Gwnaf fy ngwneud yn hwyl yn y gwaith fel gofalwr - yn enwedig gan staff iau, fy llygaid yn rhoio y tu ôl i mi, fy ngwahardd o ddigwyddiadau cymdeithasol yn y gwaith, ni allaf ddod ar ôl gwaith ddydd Gwener gan fy mod yn rhoi pryd o fwyd gyda'r nos i fy mrawd bob dydd Gwener*”

Gellir gweld y rhwystredigaethau cynyddol hyn a brofir gan ofalwyr mewn cyflogaeth gan 39% ohonynt yn disgrifio eu hunain fel rhai sydd ag iechyd meddwl gwael neu wael iawn. Mae hyn yn wahanol iawn i'r blynyddoedd blaenorol, lle mae gofalwyr mewn cyflogaeth wedi bod yn fwy tebygol o fod ag iechyd meddwl niwtral neu hyd yn oed gadarnhaol[25].

Yn ei chael hi'n anodd arbed ar gyfer y dyfodol

Dywedodd tri chwarter (73%) o ofalwyr eu bod yn poeni am yr effaith y bydd eu rôl gofalu yn ei chael ar eu harian yn y dyfodol. Yn aml, mae hyn oherwydd eu bod wedi gorfod lleihau eu horiau gwaith neu roi'r gorau i gyflogaeth â thâl, neu eu bod yn poeni am orfod gwneud hynny yn y dyfodol.

Dywedodd llawer o ofalwyr eu bod yn defnyddio eu cynilion i dalu am gostau gofal, yn hytrach na chadw arian yn ôl ar gyfer eu hymddeoliad. O ganlyniad i'r cyfleoedd hyn a gollwyd i arbed ar gyfer y dyfodol, mae llawer o ofalwyr yn poeni am ansawdd eu bywyd yn ystod ymddeoliad, sut y byddant yn talu am eu gofal eu hunain yn y dyfodol, neu'n cynnal eu hunain yn ariannol ar ôl i'w rôl ofalu ddod i ben.

Gorfod defnyddio fy nghynilion a enillwyd yn galed i oroesi. Rwy'n ofnus na fydd gen i unrhyw gynilion ar ôl i gynnal fy hun unwaith y bydd fy rhiant yn marw.

“ Rydyn ni wedi cynilo ar gyfer henaint ond fydd yr arian ddim yn para dim o gwbl os bydd yn rhaid iddo fynd i gartref gofal preifat. Dw i'n poeni faint fydd ar ôl ar gyfer fy ngofal i - dw i 10 mlynedd yn iau nag e.”

Dywedodd nifer o ofalwyr sydd wedi rhoi'r gorau i gyflogaeth â thâl er mwyn gofalu hefyd eu bod wedi dod yn ddibynnol ar incwm y person maen nhw'n gofalu amdano, ac yn poeni am sut y byddan nhw'n ymdopi yn y dyfodol.

“ Mam sy'n berchen ar y tŷ. Pan fydd hi'n marw, bydd yn rhaid ei werthu a byddaf yn ddigartref.”

“ Os bydd fy ngŵr yn marw, byddaf ar ôl heb unrhyw incwm a sut y byddaf yn cael swydd pan nad yw wedi gweithio ers blynnyddoedd.”



Casgliad

Mae gan Gymru ddyled sy'n cynyddu'n barhaus i'w channoedd o filoedd o ofalwyr di-dâl wrth iddynt gamu ymlaen i lenwi'r bylchau yn ein systemau iechyd a gofal cymdeithasol. Cost y rhwymedigaeth hon yw draenio gofalwyr di-dâl yn gorfforol, yn feddyliol ac yn ariannol, gyda llawer ar fin, neu'n syrthio ymhellach i, galedi emosiynol ac ariannol.

Mewn gwirionedd, mae'r ymchwil hwn yn dangos ein bod yn symud yn gyflymach ac yn fwyfwy tuag at argyfwng gofalwyr lle na fydd llawer yn gallu cefnogi'r rhai y maent yn gofalu amdanynt mwyach. Pe bai hyn yn digwydd, yna ni fyddai ein system iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu ymdopi â'r straen o gwbl.

Mae'r adroddiad hwn, sy'n cyhoeddi lleisiau a phrofiadau gofalwyr eu hunain, yn datgelu'r costau dwys a pharhaol y mae gofalwyr di-dâl yn eu cael yn eu hwynebu bob dydd. Cannoedd o filoedd o bobl sy'n dewis ysgwyddo beichiau anghynladwy er gwaethaf y canlyniadau hysbys y mae'r gweithredoedd hyn yn eu cael ar eu bywydau eu hunain.

Mae llawer o ofalwyr yn cael eu gadael heb gymorth ariannol, gan ddod o hyd i ffyrdd o ymdopi â'r heriau ychwanegol o ran biliau ynni, trafndiaeth a'r cymhlethdodau y mae eu rolau gofalu yn eu hachosi. Mae hyn yn cael ei waethgu gan y diffyg cymorth a ddarperir gan Lwfans Gofalwr, yr isaf o holl fudd-daliadau'r DU, ochr yn ochr â diffygion sylfaenol mewn cymorth penodol i ofalwyr ar draws y system nawdd cymdeithasol gyfan.

Mae'r rhai sy'n gallu cydbwysu cyflogaeth ochr yn ochr â gofal yn colli cyfleoedd i ddatblygu, lleihau oriau, neu hyd yn oed symud i rolau â chyflog is i ddarparu ar gyfer eu rôl ofalu. Yn bwysicach fyth, maent yn dod yn eithriadol o dlawd o ran amser, gyda llawer yn colli cyfleoedd allanol oni bai eu bod yn rhan o'u cyflogaeth neu eu rôl ofalu uniongyrchol.

Mae gofalwyr yn cael eu rhwystro ymhellach gan ddiffygion a diffygion mewn cymorth gofal cymdeithasol, gan adael llawer i ymdopi ag addewidion gwag. Mae eraill, os a phan fydd gwasanaethau ar gael, yn dioddef darpariaeth anghyson a chymhlethdodau ychwanegol a achosir gan system y mae gweithwyr proffesiynol cyflogedig yn ei chael hi'n anodd ei llywio, gan osod disgwyliad cwbl afrealistig ar ofalwyr sydd â phrinder amser i ymgysylltu'n llwyddiannus â nhw i sicrhau'r cymorth sydd ei angen arnynt.

Mae pwysau llethol yn arwain at y costau meddyliol a chorfforol sy'n dod yn gost arall y mae llawer o ofalwyr yn ei hwynebu. Un sy'n anoddach i'w gweld mewn punnoedd a cheiniogau, ond gellid dadlau ei bod yr un mor bwysig, os nad yn bwysicach.

Casgliad

Mae pryder, straen, iselder a blinder i gyd yn gyffredin ymhlith gofalwyr. Mae hyn yn lleihau eu gallu i ddod o hyd i amser ar gyfer teulu, ffrindiau, hobiau a hwyl, sy'n lleihau eu lles ymhellach. Mae'n creu troell negyddol lle mae ymyrraeth uniongyrchol yn aml yn unig obaith i dorri'n rhydd. Mae hyn yn ei gwneud yn ofynnol i ofalwyr gael mynediad a gwybodaeth am adnoddau a all eu cefnogi ac, yn bwysig, i'r adnoddau hynny gael eu hariannu'n briodol fel y gallant gefnogi gofalwyr yn ôl y galw.

Mae diffyg cefnogaeth, ymyrraeth ac adnoddau yn gwaethygu effeithiau hirdymor gofalu, gan greu costau cyfle yn amrywio o gael anaf corfforol neu fynd yn sâl, i oblygiadau ariannol hirdymor fel diffyg rhwyd ddiogelwch ariannol neu broblemau cyfraniadau pensiwn.

Mae hyn yn golygu bod gofalu yn effeithio ar fywydau gofalwyr yn ystod ac ar ôl i'w taith ofalu ddod i ben. Gyda'i gilydd, mae hyn yn peintio darlun llwm o gost gofalu yn dod yn ddyled na ellir ei rheoli i unigolion ac i'n cymdeithas ehangach yng Nghymru.

Y gwir amdani yw bod y dystiolaeth yn dangos i ni na all cymdeithas fod mor ddibynnol mwyach ar y clod tragwyddol y mae gofalwyr di-dâl wedi'i ddarparu. Mae angen dod o hyd i fuddsoddiad ar unwaith ac sylweddol a'i ddosbarthu'n uniongyrchol i ofalwyr cyn achosi niwed cymdeithasol a moesegol na ellir ei wrthdroi.

Mae'r achos yn glir, mae'r dystiolaeth yn gymhellol, a nawr yw'r amser i weithredu.

Dyma'r cyntaf mewn cyfres o adroddiadau yn seiliedig ar ddata o State of Caring 2025



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

Mae Gofalwyr Cymru 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 - Canolfan Fusnes C12, 12 Heol y Gadeirlan, Pontcanna, Caerdydd, Cf11 9LJ

Ffôn: 029 2081 1370 E-bost: externalaffairs@carerswales.org



@carerswales



/carerwales



/carerswales



@carerswales

Mae Carers Wales yn rhan o Carers UK, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC) 39307) a chwmni cyfyngedig drwy warant cofrestredig yng Nghymru a Lloegr (864097).
Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX