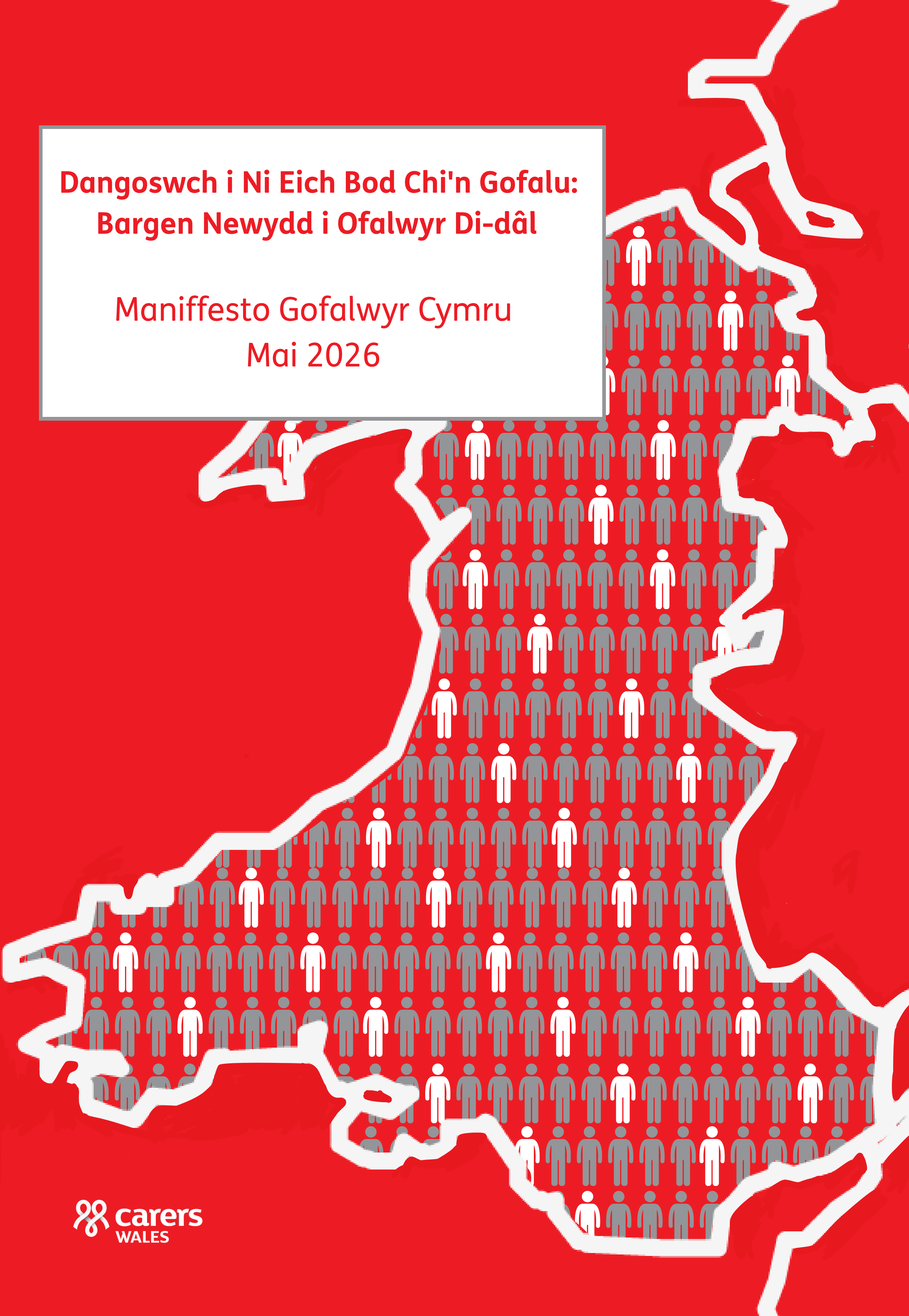
Dangoswch i Ni Eich Bod Chi'n Gofalu: Bargen Newydd i Ofalwyr Di-dâl

Maniffesto Gofalwyr Cymru
Mai 2026



carers WALES

Yr hyn y mae ei angen ar ofalwyr ar gyfer bargen newydd:

Sicrhau bod gan awdurdodau lleol yr arian a'r adnoddau i weithredu hawliau gofalwyr o dan y gyfraith

Cyflwyno atodiad gofalwyr i gynyddu'r gyfradd sylfaenol ar gyfer pob gofalwr sy'n cael Lwfans Gofalwyr

Darparu cyllid hirdymor a chynyddu cyllid ar gyfer grantiau gofalwyr

Darparu cyllid hirdymor a chynyddu cyllid ar gyfer seibiannau gofalwyr

carers WALES

Yr hyn y mae ei angen ar ofalwyr ar gyfer bargen newydd:

Darparu gofal seibiant dros dro fel y gall gofalwyr gael mynediad at driniaeth feddygol

Sicrhau bod gan wasanaethau iechyd hyfforddiant a chefnogaeth i nodi a chefnogi gofalwyr

Gwneud gofal di-dâl yn un o elfennau allweddol yr agenda gwaith teg

Cydnabod gofalwyr fel grŵp blaenoriaeth allweddol wrth ystyried mesurau tlodi yng Nghymru

carers WALES

Cyflwyniad

Yn ôl cyfrifiad 2021, mae dros 310,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Fodd bynnag, mae'n debygol bod y nifer gwirioneddol yn sylweddol uwch, gyda rhai amcangyfrifon yn awgrymu bod bron i hanner miliwn. Mae dadansoddiad gan Carers UK a'r Ganolfan Gofal yn dangos y byddai disodli'r gofal a ddarperir gan ofalwyr di-dâl Cymru yn costio dros £10 biliwn y flwyddyn, ffigur sy'n gymharol â chyllideb gyfan GIG Cymru.

Mae sicrhau bod gwell cefnogaeth i ofalwyr yn hanfodol i fynd i'r afael â materion allweddol y dydd yng Nghymru. Heb well cefnogaeth i ofalwyr, bydd bron yn amhosibl mynd i'r afael ag arosiadau hir diangen yn yr ysbyty, a rhestrau aros triniaeth sy'n gwaethygu. Bydd yn anhygoel o anodd cefnogi pobl sydd wedi gorfod gadael y gweithlu yn ôl i gyflogaeth, gan arwain at ddyfnhau tlodi a rhwystro twf economaidd. Mae ein poblogaeth sy'n heneiddio a'n hanghenion gofal sy'n gynyddol gymhleth yn golygu na fydd byth yn haws nag ydyw heddiw i drwsio'r sylfeini ar gyfer gofalwyr di-dâl a dechrau rhoi'r gefnogaeth y mae ei hangen ar bobl i fyw bywydau iach, hapus a boddhaus ochr yn ochr â gofal.

Felly pam, pan fo cymaint o bobl yn darparu gofal di-dâl a phan fyddai ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn chwalu hebddyn nhw, mae llawer o ofalwyr yn cael eu gwthio i dlodi? Pam mae cynifer o ofalwyr yn cael eu gorfodi i ddarparu gofal o fore gwyn tan nos heb fawr o gefnogaeth a dim gobaith o seibiant? Pam mae nifer gynyddol o ofalwyr yng Nghymru yn nodi iechyd a lles gwael?

Credwn fod gofalwyr yng Nghymru yn haeddu gwell.

Daw etholiad Senedd 2026 ar adeg hollbwysig i ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Gyda gwaith ymchwil yn peintio darlun llwm o fywydau gofalwyr, mae'n teimlo fel petai mwy o frys nag erioed i weithredu yng Nghymru.

Yn ystod y 6ed Senedd (2021-26), mae gofalwyr di-dâl wedi ymgodymu ag effeithiau pandemig Covid-19, argyfwng costau byw a dirywiad y gwasanaethau ledled Cymru sydd i fod yno i'w cefnogi. Mae effaith hyn ar ofalwyr di-dâl wedi bod, ac yn parhau i fod, yn ddofn fel y dangosir gan y canfyddiadau yn ein harolwg Cyflwr Gofalu 2024:

- Nododd bron i 4 o bob 10 (38%) o ofalwyr di-dâl fod eu hiechyd meddwl yn wael – cynnydd o 36% ers 2023.
- Mae mwy nag 1 o bob 3 (34%) o ofalwyr yn lleihau gwariant ar hanfodion, fel bwyd a gwresogi.
- Nododd 60% o ofalwyr eu bod yn teimlo dan bwysau, yn aml neu drwy'r amser.
- Mae 2 o bob 3 (66%) o ofalwyr yn dweud bod eu sefyllfa ariannol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u lles.
- Mae mwy na 9 o bob 10 (92%) o ofalwyr a oedd wedi profi heriau gyda gwasanaethau cymorth yn dweud bod hynny wedi gwneud iddyn nhw boeni mwy am y dyfodol.

Mae Gofalwyr Cymru yn bodoli i wneud bywyd yn well i'r cannoedd o filoedd o ofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Rydym yn gwneud hyn drwy ymgyrchu gyda gofalwyr ynghylch eu problemau a'u blaenoriaethau, rhoi gwybodaeth a chyngor i ofalwyr sy'n ymwneud â'u rôl ofalu, a chynnal sesiynau cymorth i helpu gofalwyr i gymryd seibiannau o'u rolau gofalu. Mae popeth a wnawn yn cael ei arwain gan, a'i gyd-gynhyrchu gyda, gofalwyr di-dâl ac mae'r rhan fwyaf o'n tîm bach yn, neu wedi bod, yn ofalwyr di-dâl.

Maniffesto ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Nghymru yw'r maniffesto hwn. Mae wedi'i lunio gan eu lleisiau a'i arwain gan eu profiad bywyd. Ei alwadau yw eu galwadau hwy, wedi'u llywio gan eu problemau a'u blaenoriaethau ac awydd am newid.

Dechreuon ni'r broses drwy ddadansoddi data o'n prif arolygon blynyddol, State of Caring a Track The Act, sy'n cael eu llenwi gan dros 1000 o ofalwyr bob blwyddyn. Rhwng mis Chwefror a mis Mai 2025, fe wnaethon ni arolygu ac ymgysylltu â thua 200 o ofalwyr di-dâl drwy grwpiau ffocws wyneb yn wyneb a sesiynau bwrdd crwn, gweminarau ar-lein a'n harolwg "Maniffesto i Ofalwyr yng Nghymru" lle gwnaeth gofalwyr o bob cwr o'r genedl leisio eu barn.

Rydym yn annog pob ymgeisydd a phlaid i ddarllen tystiolaethau a negeseuon y gofalwyr atynt a nodir isod – fel y gallwn gydweithio i wneud bywyd yn well i ofalwyr ledled Cymru yn y Senedd nesaf.

Gofynnwyd i ofalwyr "Beth yw eich neges i'r bobl sy'n ceisio eich pleidlais ym mis Mai 2026?"

"Mae Gofalwyr Di-dâl yn rhan hanfodol o'r system gymorth. Mae'n rhatach ein cefnogi ni nag ymdopi hebddyn ni!"

"A fyddech chi'n gweithio 50 awr yr wythnos am £350 y mis?"

"Dychmygwch y bydd angen gofal arnoch chi. Sut hoffech chi i Lywodraeth Cymru gefnogi eich gofalwr?"

"Trinwch ofalwyr â pharch a meddyliwch sut y byddech chi'n ymdopi pe byddech chi'n cael eich rhoi yn eu sefyllfa oherwydd gall dod yn ofalwr ddigwydd i unrhyw un ar unrhyw adeg. Gwerthfawrogwch faint maen nhw'n arbed i'r wladwriaeth trwy ofalu am rywun."

"Mae angen gwell dealltwriaeth a chymorth ar ofalwyr di-dâl. Mae cael eich gadael yn sydyn heb swydd a heb arian ar ôl blynyddoedd lawer o ofalu am anwylyd yn anodd iawn."

"Mae rhai gofalwyr yn byw ar £86 yr wythnos. Wrth gwrs, byddai gwaith yn hwyluso hynny ond byddwn i angen asesiad gofalwyr ymlaen llaw. Mae fy ngheisiadau am un wedi cael eu hanwybyddu. Mae angen incwm sylfaenol gofalwyr. Yn ail agos ond yr un mor bwysig, mynediad at asesiadau, mae angen help a seibiant arnaf."

carers WALES

Cau'r Bwlch; Hawliau Gofalwyr yn y Gyfraith o Gymharu â'r Realiti

Yng Nghymru, mae gan bob gofalwr di-dâl hawliau sydd wedi'u hymgorffori yn y gyfraith. Y prif ddarn o ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â'r hawliau hyn yw Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, sydd wedi bod mewn grym ers 2016.

Cyflwynodd hawliau newydd i ofalwyr di-dâl, sef:

- Yr hawl i lesiant: rhaid i'ch awdurdod lleol, bwrdd iechyd lleol a gweinidogion Cymru hyrwyddo lles pobl y mae arnynt angen gofal a chymorth a gofalwyr y mae arnynt angen cymorth.
- Yr hawl i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth: rhaid i'ch awdurdod lleol ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth am wasanaethau cymorth fel y gallwch ddod o hyd iddynt a chael mynediad iddynt.
- Yr hawl i asesiad: rhaid i'ch awdurdod lleol gynnig asesiad o anghenion gofalwyr i chi. Diben yr asesiad hwn yw darganfod pa gymorth y mae arnoch ei angen arnoch a sut y gall eich awdurdod lleol helpu os oes angen cymorth arnoch. Nid yw faint o arian sydd gennych yn effeithio ar eich hawl i gael asesiad, ond efallai y gofynnir i chi gyfrannu at gost eich cymorth.
- Yr hawl i gael eich llais wedi'i glywed a chael rheolaeth dros benderfyniadau am eich cefnogaeth: yn ystod eich asesiad rhaid i'ch awdurdod lleol ofyn i chi beth sy'n bwysig i chi fel gofalwr neu ofalwr ifanc. Rhaid i chi fod yn rhan o bob penderfyniad am eich cefnogaeth. Mae gan ofalwyr ddewis ynghylch a ydynt yn darparu gofal a'r math o ofal y gallent fod am ei ddarparu.
- Yr hawl i eiriolaeth os na allwch gymryd rhan lawn mewn trafodaethau eich hun: eiriolwr yw rhywun a all helpu i wneud i'ch llais gael ei glywed pan wneir penderfyniadau am eich cefnogaeth.

Er bod y nodau uchod yn glodwiw ac yn ennyn cefnogaeth eang, yn anffodus, anaml y caiff yr hawliau hyn eu gwireddu i lawer o ofalwyr.

Mae ymchwil gyson wedi dangos bwlch enfawr rhwng hawliau gofalwyr yn ôl y gyfraith, a'r realiti ar lawr gwlad. Er bod gan bob gofalwr hawl gyfreithiol i asesiad, dangosodd adroddiad yn 2024 gan Ombwdsmon Cymru mai dim ond 2.8% o’r boblogaeth gofalwyr yn yr awdurdodau yr ymchwiliwyd iddynt a gafodd eu hanghenion wedi'u hasesu, canfyddiad a gefnogir gan ein hadroddiad Track the Act yn 2024 a ganfu mai dim ond 6% o ofalwyr a gafodd eu hanghenion wedi'u hasesu. Yn ogystal â hyn, yn ôl Track the Act, cafodd llai nag 1 o bob 3 (31%) o ofalwyr gyngor yn 2023-24 a gwelodd llai na hanner (47%) unrhyw wybodaeth yn ymwneud â'u rôl ofalu yn yr un cyfnod.

Tynnodd Gwerthusiad Llywodraeth Cymru o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), a gyhoeddwyd yn 2023, sylw hefyd at fethiannau wrth weithredu'r Ddeddf.

Un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o wneud bywyd yn well i ofalwyr di-dâl ledled Cymru fyddai i Lywodraeth nesaf Cymru gymryd rheolaeth o'r mater hwn a chau'r bwlch rhwng y rhethreg a realiti hawliau gofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Er mwyn cyflawni hyn, rydym yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i:

- Ymrwymo i lunio Cynllun Gweithredu a Chyflawni ar gyfer gofalwyr di-dâl mewn perthynas â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Dylai'r cynllun hwn:
    - Gael ei gyd-gynhyrchu'n llawn â 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 Gofalwyr Cymru.
    - Nodi sut y mae'r Llywodraeth yn bwriadu sicrhau bod y broses o weithredu'r Ddeddf yng Nghymru yn cael ei monitro'n effeithiol, ac yr adroddir ar hyn mewn modd tryloyw.
    - Sicrhau bod Llywodraeth nesaf Cymru yn dangos arweinyddiaeth wrth weithredu'r Ddeddf yn llwyddiannus, gan sicrhau lefel ofynnol gyson o gefnogaeth ar draws ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru.
    - Mynd i’r afael â’r anghysondebau mewn terminoleg sy’n ymwneud ag Asesiadau o 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.

- 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.

Dywedodd y Gofalwyr:

"Asesiadau anghenion cyflymach ar gyfer gofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal a phecyn gofal cymdeithasol priodol ac "ystyrlon" wedi'i roi ar waith."

"Llwybrau haws at Daliadau Uniongyrchol."

"Darparu gwasanaethau canolfan ddydd yn fewnol yw'r ffordd fwyaf effeithiol o bell ffordd o roi seibiant i ofalwyr. Eto i gyd, ers covid maent wedi'u herydu'n fawr ac effeithir fwyaf ar ofalwyr na allant adael eu hanwyliaid."

"Hyfforddiant ar gyfer y rôl ofalu. Doeddwn i ddim yn gwybod y gallech chi gael hyfforddiant ar gyfer dementia?"

"Gwerthfawrogi'r ffaith y byddai pethau'n wahanol iawn i'r llywodraeth a chymdeithas yn gyffredinol heb ofalwyr di-dâl."

"Cydnabyddwch werth gofal di-dâl, rydym yn arbed miliynau bob blwyddyn. Rhowch incwm sylfaenol i ni, cynhwyswch ofalwyr dros oedran ymddeol, ganfod eu gwaith gofalu'n mynd yn anoddach wrth iddynt heneiddio ac ni ddylai cael pensiwn y wladwriaeth olygu nad ydynt yn gofalu mwyach."

Tlodi Gofalwyr

Dangosodd ymchwil gan Gofalwyr Cymru a WPI Economics yn 2024 fod tua 100,000 o ofalwyr di-dâl mewn tlodi yng Nghymru a bod y gyfradd tlodi ar gyfer gofalwyr di-dâl 30% yn uwch na'r boblogaeth gyffredinol. Mae'r gyfradd tlodi dwfn – byw islaw 40% o incwm canolrifol yr aelwyd – 50% yn uwch ar gyfer gofalwyr di-dâl na'r boblogaeth gyffredinol. Mae ein hymchwil Cyflwr Gofalu 2024 yn dangos bod bron i 2 o bob 3 gofalwr (64%) yn poeni am gostau byw ac a allant ymdopi yn y dyfodol. Mae 15% o ofalwyr mewn dyled o ganlyniad i'w rôl ofalu, gyda mwy nag 1 o bob 4 gofalwr yn gorfod defnyddio cardiau credyd (27%) neu eu gorddrafft (26%) i helpu i reoli eu harian.

Mae'n gwbl annerbyniol bod gofalwyr di-dâl – sy'n arbed dros £10 biliwn y flwyddyn i wasanaethau statudol yng Nghymru – yn cael eu gadael mewn tlodi oherwydd eu rôl ofalu. Mae gofalwyr yn ei chael hi'n anodd fforddio'r pethau sylfaenol iddyn nhw eu hunain, gan beryglu eu gallu i barhau i ddarparu gofal di-dâl. Rhaid i fynd i'r afael â'r anghyfiawnder cymdeithasol hwn fod yn flaenoriaeth uchel i Lywodraeth nesaf Cymru.

Rydym i wneud y canlynol:

- Cyflwyno Atodiad Lwfans Gofalwyr, 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'r system Lwfans Gofalwyr yn radical, gan wella cyfradd y lwfans, ac ehangu'r meini prawf cymhwysedd a sicrhau bod y system yn cyd-fynd yn well â gwaith am dâl i 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 chostau byw yn y dyfodol a chyd-gynhyrchu'r ymyriadau hyn gyda sefydliadau gofalwyr di-dâl a gofalwyr di-dâl.
- Defnyddio'r ymgyrch 'Hawliwch yr Hyn sy'n Ddyledus i Chi' i roi gwybodaeth i ofalwyr di-dâl, a'u cefnogi i hawlio popeth y mae ganddynt hawl iddo, gan gynnwys Credyd Pensiwn a thariffau cymdeithasol a gostyngiadau eraill ar filiau cyfleustodau. Dylai Llywodraeth Cymru ddefnyddio adnoddau hyrwyddo sy'n canolbwyntio ar ofalwyr a lleisiau gofalwyr i dargedu a rhoi gwybodaeth i ofalwyr di-dâl mewn modd effeithiol.
- 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 dymuniadau eu hunain orau.

Dywedodd y Gofalwyr:

“Swm a delir, pa mor fach bynnag, i helpu gyda’r pethau sylfaenol ac ati. Rwy’n gwybod bod cyllid y llywodraeth heddiw yn dynn ac ati.”

“Mwy o iawndal i gydnabod y cyfraniad y mae gofalwyr di-dâl yn ei wneud tuag at leihau’r baich ar ofal cymdeithasol.”

Iechyd a Llesiant Gofalwyr

Mae ein hadroddiad Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2024 yn dangos gostyngiad brawychus yn iechyd a lles gofalwyr yng Nghymru, gyda chynnydd o 36% yn nifer y gofalwyr sy'n nodi iechyd meddwl gwael o'i gymharu â 2023. O'r mwyafrif (60%) o ofalwyr sy'n nodi eu bod yn teimlo wedi'u llethu yn aml neu bob amser, dywedodd 2 o bob 3 (66%) eu bod yn teimlo wedi'u llethu oherwydd nad ydynt wedi gallu cymryd seibiant o ofalu. Mae dros hanner y gofalwyr (52%) sy'n teimlo wedi'u llethu yn teimlo fel hyn oherwydd eu bod yn cael trafferth gyda'u cyflyrau iechyd eu hunain.

Nid cosb ariannol yn unig sydd am ddarparu gofal di-dâl, ond cosb o ran iechyd a lles hefyd. Mae llawer o ofalwyr di-dâl yn nodi anawsterau wrth reoli eu hiechyd a'u lles eu hunain o ganlyniad i'w rôl ofalu. Dangosodd ein hadroddiad, Cyflwr Gofalu yng Nghymru 2023, fod 50% o ofalwyr di-dâl yng Nghymru wedi gohirio eu triniaethau eu hunain er mwyn darparu gofal.

Heb sicrhau bod gofalwyr di-dâl ledled Cymru yn cael eu cefnogi i gynnal iechyd a lles da, mae yna berygl y byddant yn chwythu eu plwc ac y bydd mwy o bwysau ar y systemau cymorth statudol. Felly, mae'n hanfodol bod Llywodraeth nesaf Cymru yn blaenoriaethu iechyd a lles gofalwyr drwy:

- Ymrwymo i gyllid hirdymor ar gyfer y Cynllun Seibiannau Byr a chynyddu'r lefel ariannu, er mwyn caniatáu i nifer mwy 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 y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Cynyddu nifer y gofalwyr sy'n cael mynediad at gymorth trwy wybodaeth a chyngor, sy'n cael eu hanghenion wedi'u hasesu, ac sy'n 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 y mae ei angen arnynt hefyd.
- 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 mynd i sefyllfa o 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.

Dywedodd y Gofalwyr:

- “Mynediad at weithgareddau i leddfu straen ar rolau gofalu gan mai dyma sy'n eu gwneud i chwalu a/neu i iechyd y gofalwr ddirywio.”
- “Cefnogaeth iechyd meddwl i Ofalwyr. Mynediad at therapi siarad, nid mewn grŵp.”

Gofal Di-dâl a Gwaith am Dâl

Mae ymchwil yn dangos bod bron i 145,000 o bobl yng Nghymru yn cydbwyso gwaith am dâl â gofal di-dâl, ac mae 121,000 ohonynt yn weithwyr cyflogedig. Mae bron i 30,000 o bobl mewn cyflogaeth yng Nghymru yn darparu mwy na 50 awr o ofal di-dâl yr wythnos.

Gall dod yn ofalwr di-dâl, neu fod yn ofalwr di-dâl, gael effaith sylweddol ar berthynas person â gwaith am dâl. Dangosodd ein hymchwilyn Cyflwr Gofalu yn 2023 fod dros hanner (57%) y gofalwyr a leihaodd eu horiau gwaith yng Nghymru wedi gwneud hynny oherwydd straen cydbwyso gwaith am dâl a gofal di-dâl.

Gall y gallu i gyfuno gwaith am dâl â gofal di-dâl newid bywydau gofalwyr di-dâl, gan helpu i atal tlodi, darparu seibiannau o ofalu a rhoi pwrpas a hunaniaeth i ofalwyr di-dâl y tu hwnt i'w rolau gofalu – gan wella iechyd meddwl a lles. Mae manteision enfawr hefyd i lywodraethau, cymdeithas a chyflogwyr o gefnogi gofalwyr di-dâl i aros mewn cyflogaeth ochr yn ochr â'u rôl ofalu. Mae'r rhain yn cynnwys mwy o dderbyniadau treth, llai o ofynion o ran nawdd cymdeithasol, niferoedd is o ran anweithgarwch economaidd, lefelau uwch o staff medrus yn y farchnad lafur, a chostau recriwtio a chadw is ar gyfer sefydliadau.

Cyfunwch y manteision hyn â chyfeiriad clir gan lywodraethau datganoledig a llywodraethau neilltuedig ledled y DU i gefnogi mwy o bobl i gael gwaith a thyfu'r economi, ac mae'n amlwg bod gan ofalwyr di-dâl fuddiant enfawr arall yn y stori hon. Rydym yn galw i wneud y canlynol:

- Parhau i gefnogi'r broses gyflwyno a manteision deddfwriaethau newydd, fel y Ddeddf Absenoldeb i Ofalwyr a'r Ddeddf Gweithio Hyblyg ledled Cymru, yn ogystal â'r newidiadau i derfyn enillion y 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 gan ofalwyr yr wybodaeth a'r gallu 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 ymhlith cyflogwyr ledled Cymru mewn perthynas â chefnogi gofalwyr di-dâl.
- Gwneud cefnogi gofalwyr di-dâl sydd mewn gwaith cyflogedig neu sydd am fod 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 y darperir arian cyhoeddus dim ond i sefydliadau sy'n cyflawni, neu sy'n gweithio tuag at gyflawni, ddiffiniadau a nodweddion gwaith teg y darperir arian cyhoeddus. Rhaid i hyn gynnwys ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr fabwysiadu arferion 'Hyder Gofalwyr'.

- 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 am dâl a gofal di-dâl.

Dywedodd y Gofalwyr:

"Byddwn i am i ofalwyr allu gweithio oriau llai a gweithio'n rhan-amser, gyda chefnogaeth y system les. Ar hyn o bryd gallwch naill ai weithio a chynnal eich hun, neu beidio â gweithio a chael budd-daliadau, does dim man canol; effaith hynny yw naill ai gorfodi gofalwyr allan o waith neu gynyddu'r risg o losgi allan drwy orfodi gofalwyr i weithio heb gefnogaeth."

"Dylai cymorth ariannol fod yn ddigonol i bobl sy'n cael eu gorfodi i roi'r gorau i weithio er mwyn gofalu am rywun, neu fel arall dylai cymorth fod ar waith i ganiatáu i'r person barhau i weithio."

"Absenoldeb gofalwyr â thâl i gwmpasu'r diffyg o orfod mynd yn rhan-amser er mwyn gallu gweithio, a dal i ddarparu gofal i'm merch anabl."

Pleidlais y Gofalwyr

Gofynnwyd i ofalwyr a oeddent yn bwriadu pleidleisio yn etholiadau'r Senedd yn 2026 ac i roi cipolwg i ni ar eu penderfyniad.

Dywedodd 93% o'r ymatebwyr eu bod yn bwriadu pleidleisio, gan ddweud:

"Os na fyddaf yn pleidleisio, ni allaf gwyno am yr ASau sy'n cael eu hethol. Byddaf yn chwilio am y blaid sy'n dangos ymrwymiad i ofalwyr drwy'r hyn maen nhw wedi'i wneud, nid drwy'r hyn maen nhw'n dweud eu bod nhw'n mynd i'w wneud."

"RHAID I bethau NEWID i ofalwyr di-dâl."

"Gobeithio y bydd fy mhleidlais yn arwain at well cefnogaeth." "Rwy'n credu bod fy mhleidlais yn cael ei gwastraffu os na fyddaf yn ei defnyddio, ond rwy'n teimlo fy mod wedi cael fy methu."

"Pleidleisiwch bob amser gan nad yw menywod wedi cael y bleidlais ers amser maith ac roedd yn frwydr aruthrol i'r menywod a aeth o'n blaenau."

"Rwy'n credu y dylai pawb bleidleisio - gorymdeithiodd fy hynafiaid yng Ngorymdaith y Siartwyr ac ymladd er mwyn i'r dosbarth gweithiol allu pleidleisio, ac rwy'n credu ei bod yn ddyletswydd foesol i ni bleidleisio."

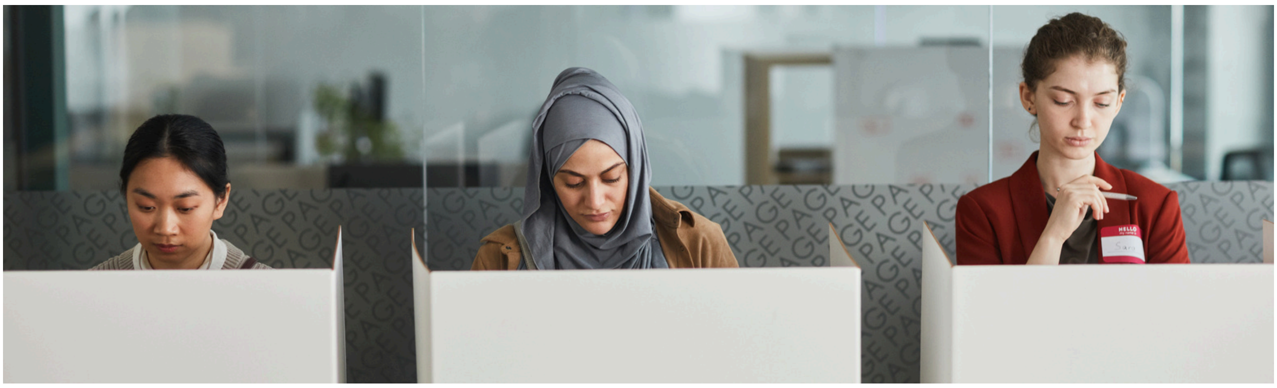
Dywedodd lleiafrif bach (7%) o'r gofalwyr di-dâl nad oeddent yn bwriadu pleidleisio, a'u rhesymau oedd:

"Nid oes dim byd cadarnhaol byth yn deillio o'r celwyddau a ddywedir i gael y bleidlais."

"Dydw i ddim yn credu bod ein lleisiau'n cael eu hystyried ar gyfer unrhyw beth."

"Dim ffydd ar ôl. Dim ond pwnc trafod iddyn nhw yn ystod etholiadau."

Yr hyn sy'n amlwg yw, er gwaethaf sinigiaeth a diffyg ffydd ymhlith gofalwyr di-dâl, fod y mwyafrif helaeth o ofalwyr di-dâl yn bwriadu arfer eu hawl ddemocrataidd i bleidleisio. Gyda rhwng 310,000 a 480,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru, byddem yn awgrymu ei bod er budd pob ymgeisydd a phlaid sy'n sefyll etholiad i fod yn ymwybodol o flaenoriaethau gofalwyr a'r materion y maent yn eu hwynebu.



carers WALES

Galwad i Weithredu

Nid yw'r status quo yn opsiwn mwyach. Rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru oruchwylio newid radical yn y ffordd y mae'n cefnogi gofalwyr di-dâl, neu rydym mewn perygl o gondemnio cenedlaethau o ofalwyr i fywydau o dlodi, afiechyd ac anobaith.

Mae llawer o ofalwyr yn cydnabod ac yn cefnogi'r gwaith sy'n mynd ymlaen i ddiwygio'r system iechyd a gofal cymdeithasol yn fwy strategol yng Nghymru a ledled y DU. Ond rhaid cydbwyso hyn â gweithredu deddfwriaeth bresennol yn effeithiol, a darparu cefnogaeth yn y fan a'r lle.

Y cyfan y mae ar lawer ei eisiau - ac y maent yn ei haeddu - yw bod y pethau sylfaenol yn cael eu gwneud yn iawn ac yn cael eu gwneud yn dda, ac mae hynny'n hollol deg o ystyried bod y gofal maen nhw'n ei ddarparu yn arbed dros £10 biliwn y flwyddyn i wasanaethau a llywodraethau yng Nghymru.

Dylai fod yn arwydd o gywilydd bod cyn lleied o ofalwyr yn cael eu hadnabod, yn cael eu hanghenion wedi'u hasesu, ac yn mynd ymlaen i gael unrhyw fath o gymorth. Mae gan Lywodraeth nesaf Cymru gyfle euraidd i gael effaith aruthrol ar y sefyllfa annerbyniol hon a sicrhau bod gofalwyr di-dâl yng Nghymru yn cael eu cydnabod a'u cefnogi'n well.

Rydym yn galw ar bob ymgeisydd o bob plaid sy'n ceisio cael ei ethol i'n Senedd i wneud y cyfiawnder â gofalwyr di-dâl yng Nghymru. Gwrandewch ar eu galwadau, cydnabyddwch eu rolau hanfodol yn ein cymdeithas a defnyddiwch eich platfform a'ch pŵer i wneud bywyd yn well i ofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Carers Wales: W2501

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Gofalwyr y DU, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (246329) ac yn yr Alban (SC)39307) a chwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (864097). Swyddfa gofrestredig 20 Great Dover Street, Llundain SE1 4LX

© Gofalwyr Cymru: Hydref 2025

carers WALES