

Prin yn Goroesi: Effaith yr Argyfwng Costau Byw ar Bobl Anabl yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn yn ymroddedig i gofio'r bobl anabl sydd wedi colli eu bywydau yn ystod yr argyfwng costau byw.

Cyflwyniad

Mae wedi bod yn anodd dianc rhag yr argyfwng costau byw, ond mae realiti hyn i lawer o bobl anabl ledled Cymru wedi bod yn drychinebus. Efallai y bydd yr adroddiad hwn yn anodd i'w ddarllen i rai, ond dydyn ni ddim yn ymddiheuro amdano gan ein bod yn credu ei fod yn un angenrheidiol. Mae ein hymchwil yn dangos bod pobl anabl yng Nghymru a ledled y DU wedi cael cam systematig gan eu llywodraethau ac mae ein canfyddiadau'n dangos bod ymddiriedaeth yn y Llywodraeth ar lefel hynod isel sy'n ddealladwy.

Mae'r adroddiad hwn wedi'i rannu'n adrannau i adlewyrchu'r arolwg a ddosbarthwyd. Gan ddechrau gydag effaith y cynnydd yng nghost biliau ynni lle gwelsom fod y rhan fwyaf o ymatebwyr wedi profi cynnydd mawr mewn biliau a bod llawer ohonynt yn methu â thalu eu costau o ganlyniad. Rydyn ni'n symud nesaf at effaith costau cynyddol mewn meysydd eraill, gan ganolbwyntio'n bennaf ar drafnidiaeth a bwyd, lle gwelwn nad yw pobl anabl yn gallu fforddio tri phryd y dydd na'u diet sy'n gysylltiedig â nam ac yn profi unigedd cymdeithasol cynyddol oherwydd diffyg mynediad at drafnidiaeth. Yna, rydyn ni'n ystyried yr effaith ar iechyd corfforol, iechyd meddwl a lles. Mae'r adran hon yn gweld rhai o'n canfyddiadau mwyaf pryderus ynghylch argyfwng parhaus mewn iechyd meddwl ymhlith pobl anabl sydd heb ei drin o hyd.

Mae'r argyfwng costau byw wedi achosi niwed sylweddol i lawer o bobl anabl ledled Cymru. Mae'r mesurau cymorth a roddwyd ar waith wedi bod yn annigonol i ddelio â maint y niwed mae'r argyfwng wedi'i achosi. Mae'r ymatebion tymor byr wedi bod yn annigonol ar gyfer argyfwng hirdymor. Ychydig iawn o gefnogaeth rydyn ni'n ei weld hefyd ar gyfer effeithiau cysylltiedig eraill yr argyfwng, megis mesurau i leihau cost trafnidiaeth gyhoeddus, bwyd, a chymorth iechyd meddwl i'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd talu'r costau.

Methodoleg

Yn unol â model cymdeithasol anabledd ac athroniaeth ein sefydliad, mae'r adroddiad hwn yn cael ei lywio'n bennaf gan brofiadau uniongyrchol pobl anabl sy'n byw yng Nghymru. Fe wnaethom ni gynnal arolwg hunan-ddethol a oedd ar gael yn Saesneg, Saesneg Hawdd ei Ddeall, testun plaen Saesneg, Cymraeg, a thestun plaen Cymraeg. Cawsom 74 o ymatebion i'n harolwg ar draws pob fformat; fodd bynnag, ni chawsom unrhyw ymatebion i'n harolwg Hawdd ei Ddeall. Nododd 71 o ymatebwyr eu bod nhw'n berson anabl, un ymatebydd nad yw'n anabl ond yn ateb ar ran person anabl a nododd un person nad yw'n anabl a'i fod yn ateb drosto ei hun. Ni wnaeth pob ymatebydd ateb pob cwestiwn, felly ni fydd pob ffigur yn adio i 74. Roedd y gyfradd ymateb uchaf yn ôl awdurdod lleol o blith trigolion Cyngor Dinas Caerdydd, ac roedd yr ail nifer fwyaf o ymatebwyr wedi'u lleoli yng Ngwynedd. Roedd yr holl ymatebwyr wedi'u lleoli yng Nghymru.

Fe wnaethom hefyd gynnal dau grŵp ffocws ar-lein hunan-ddethol wedi'u hanelu at bobl anabl. Mynychodd 25 o unigolion y grwpiau ffocws yn gyffredinol, mae'n debygol bod rhai unigolion wedi mynychu grŵp ffocws ac wedi cwblhau'r arolwg. Fe wnaethom hefyd gynnal cyfarfod rhwydwaith o sefydliadau pobl anabl ac rydyn ni wedi cynnwys peth o'r adborth hwnnw yn yr adroddiad hwn. Mae'r adroddiad hwn hefyd yn defnyddio canfyddiadau arolwg blaenorol gan Anabledd Cymru ar yr argyfwng costau byw a gynhaliwyd yng Ngwanwyn 2022. Cafodd yr arolwg hwn 39 o ymatebion. Mae ein data sylfaenol yn cael ei ategu gan ymchwil eilaidd o ffynonellau allweddol eraill.

Cyd-destun

Mae gan Gymru gyfran uwch o bobl anabl o fewn eu poblogaeth na gweddill y DU, mae 28% o boblogaeth Cymru yn anabl, o'i gymharu â 22% yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, a 21% yn yr Alban. Mae pobl anabl

ledled y DU hefyd yn fwy tebygol o fod yn economaidd anweithgar a bod â chyfradd uwch o fyw mewn tlodi.¹²³

Dangosodd yr Adroddiad Drws ar Glo ar effaith Covid-19 ar bobl anabl yng Nghymru gysylltiad clir rhwng canlyniadau a thlodi, amddifadedd cymdeithasol, manteision y wladwriaeth, tai a phrofiadau o waith a chyflogaeth.⁴

Mae pobl anabl yn arbennig yn fwy tebygol o brofi tlodi tanwydd, yn 2021 roedd 900,000 o bobl anabl yn byw mewn tlodi tanwydd, fe wnaeth amcangyfrifon Scope a National Energy Action godi hynny i 2.1 miliwn o bobl pe bai biliau'n cyrraedd £3,000 y flwyddyn.⁵

Mae'r hyn y cyfeirir ato yn yr adroddiad hwn fel “cost ychwanegol anabledd” yn cyfeirio at gostau unigryw a brofir gan bobl anabl neu gostau sy'n fwy hanfodol i bobl anabl.⁶ Mae gwres a thrydan hefyd yn ddwy gost y gallai fod angen i bobl anabl eu bodloni i reoli eu namau. Gall rhai namau gael eu sbarduno gan dymheredd eithafol neu angen defnyddio offer sy'n defnyddio cryn dipyn o drydan. Mae'r treuliau hyn sy'n gysylltiedig â nam yn hanfodol i'r person anabl, felly mewn rhai achosion, mae'r taliadau sylfaenol mae'n rhaid iddyn nhw eu gwneud yn uwch o gymharu â pherson nad yw'n anabl neu byddai'n rhaid iddynt leihau gwariant mewn meysydd hanfodol eraill, yn enwedig bwyd a thrafnidiaeth, i dalu'r costau hyn.

Adran Un: Effaith Cynnydd mewn Biliau Ynni, Trydan a Dŵr

Profodd mwyafrif sylweddol y bobl anabl a ymatebodd i'n harolwg gostau cynyddol i'w gwres, trydan a dŵr. O'r 74 o ymatebwyr, profodd 89%

¹ Sefydliad Joseph Roundtree, “Tlodi y DU 2023 — Y canllaw hanfodol i ddeall tlodi yn y DU”, 20 Ionawr (2023), t65, https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/uk_poverty_2023_-_the_essential_guide_to_understanding_poverty_in_the_uk_0_0.pdf

² Esme Kirk-Wade, “Ystadegau anabledd y DU: Mynychder a phrofiadau bywyd”, Briffio Ymchwil, Llyfrgell Tŷ'r Cyffredin, 29 Gorffennaf (2022), t16, <https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/CBP-9602/CBP-9602.pdf>

³ Yr Adran Gwaith a Phensiynau, “Cyflogaeth pobl anabl 2022”, Llywodraeth y DU, 26 Ionawr (2023), <https://www.gov.uk/government/statistics/the-employment-of-disabled-people-2022/employment-of-disabled-people-2022#labour-market-status>

⁴ Dr Debbie Foster, “Drws ar glo: rhyddhau bywydau a hawliau pobl anabl yng Nghymru y tu hwnt i COVID-19”, Llywodraeth Cymru, 19 Ebrill (2022), <https://www.gov.wales/locked-out-liberating-disabled-peoples-lives-and-rights-wales-beyond-covid-19-html>

⁵ Scope, “Elusennau'n rhybuddio y bydd nifer yr aelwydydd anabl sydd mewn tlodi tanwydd i ddyblu erbyn diwedd y flwyddyn”, 17 Mawrth (2022), <https://www.scope.org.uk/media/press-releases/fuel-poverty-set-to-double/>

⁶ Scope, “Tag Pris Anabledd 2023: cost ychwanegol anabledd”, (2023), <https://www.scope.org.uk/campaigns/extra-costs/disability-price-tag-2023/#What-needs-to-change>

gostau uwch, mae hyn yn ostyngiad bach ers y flwyddyn flaenorol lle profodd 92% o'r ymatebwyr gostau uwch, fodd bynnag, mae'n berthnasol bod gan arolwg 2022 lawer llai o gyfranogwyr.

Pan ofynnwyd iddo roi rhagor o fanylion, dywedodd un person anabl wrthym fod "Gwresogi wedi cynyddu i'r graddau nad ydym yn ei droi ymlaen, dim ond gwisgo mwy o ddillad."⁷ Mae hwn yn ymateb cyffredin ar draws ymatebion yr arolwg ac o fewn y grwpiau ffocws, dywedodd pobl anabl eu bod nhw'n defnyddio strategaethau ymdopi fel gwisgo mwy o ddillad, troi gwres ymlaen ar gyfer amseroedd strategol drwy gydol y dydd, neu droi at orfod ceisio dioddef yr oerfel.

Nododd yr ymatebwyr eu bod nhw eisoes wedi bod yn ymladd i gael arian cyn yr argyfwng, gan ei gwneud yn anodd torri treuliau mewn meysydd eraill i wneud iawn am gynnydd mewn biliau. Un pryder allweddol a amlygwyd fel mater allweddol oedd nad yw cyflogau a budd-daliadau fel Credyd Cynhwysol a Thaliadau Annibynnol Personol yn codi yn unol â chwyddiant ⁸ "mae popeth yn mynd yn ddrytach. Mae costau ynni, biliau'r cartref, prisiau bwyd, costau teithio ac eto cyflogau, ac mae PIP yn aros yr un fath na allaf gadw i fyny."⁹

Tynnwyd sylw hefyd at ansicrwydd ynghylch cynnydd mewn biliau yn y dyfodol. "Yr hyn sy'n waeth yw nad ydym ni'n gwybod beth i'w ddisgwyl nesaf, faint yn fwy y bydd costau'n cynyddu."¹⁰ Nododd rhai, hyd yn oed gyda thorri treuliau, eu bod nhw'n poeni am faterion ariannol yn y dyfodol neu gostau yn cynyddu ymhellach.

Dywedodd 58 o'r 74 a ymatebodd eu bod wedi gorfod cwtogi ar y costau hyn. Pan ofynnwyd iddynt ddarparu rhagor o fanylion dywedodd ymatebwyr eu bod nhw wedi gorfod gwerthu eu heiddo i dalu eu biliau, roedd yn rhaid i rai leihau eu defnydd o geir yn sylweddol. Dywedodd un ymatebydd bod yn rhaid iddynt newid yr hyn yr oedden nhw'n defnyddio eu PIP ar ei gyfer, gan newid o'i ddefnyddio ar gyfer therapïau penodol i'w ddefnyddio i oroesi. Dywedodd nifer o ymatebwyr eu bod nhw'n gorfod defnyddio presgripsiynau sbectol hen gan na allent fforddio biliau a diweddarau eu sbectol.¹¹

⁷ Ymatebydd Arolwg Anabledd Cymru (2023)

⁸ Ers cyhoeddi'r arolwg, gwnaed cyhoeddiad i godi'r manteision hyn yn unol â chwyddiant.

⁹ Ymatebydd Arolwg Anabledd Cymru (2023)

¹⁰ Ymatebydd Arolwg Anabledd Cymru (2023)

¹¹ Ymatebydd Arolwg Anabledd Cymru (2023)

Noder: hyn i'w gynnwys mewn blwch ar wahân yn nyluniad yr adroddiad. Astudiaeth Achos: “Mae pris popeth wedi saethu i fyny, ond yr arian rwy'n byw arno - y cyfan rwy'n ei gael yw budd-daliadau anabledd: PIP ac ESA - nid yw hwnnw wedi codi. Cyn yr argyfyngau, pan aeth fy olew yn y tanc i hanner gwag, gallwn fforddio ychwanegu ato ar unwaith. Am yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae'r tanc wedi bod yn wag yn fwy nag y mae wedi'i lenwi. Rwy'n eistedd yma mewn cartref rhewllyd ar hyn o bryd, oherwydd bod fy olew wedi rhedeg allan, ac nid oedd gen i'r arian i brynu mwy. Roedd rhaid i mi hefyd gael peiriannydd olew i mewn, i drwsio'r boeler, oherwydd ei fod wedi rhedeg yn sych! Rwy'n dioddef o gryd cymalau, a lluo o afiechydon eraill sy'n seiliedig ar imiwnedd, ac os byddaf yn oer, mae'r boen yn dwysáu - mae fy nghartref yn rhewllyd, gan fy mod yn byw mewn bwthyn carreg 300 oed.”

Mae tlodi tanwydd ymhlith pobl anabl yn broblem oedd yn bodoli cyn yr argyfwng hwn, amcangyfrifodd National Energy Action fod 900,000 o bobl anabl yn byw mewn tlodi tanwydd cyn yr argyfwng.¹² Nododd ymatebwyr i'r arolwg a chyfranogwyr yn y grwpiau ffocws fod y broblem sydd eisoes yn bodoli gyda phris tanwydd ac ansicrwydd ariannol wedi gwaethygu effaith yr argyfwng. Prin y gallai llawer o bobl anabl fforddio cynhesu eu cartrefi o'r blaen, nawr mae'n broblem i nifer uwch o bobl.

Mae pryder sylweddol wedi bod ynghylch pobl sy'n byw ar fesuryddion talu ymlaen llaw. Mae'r mesuryddion hyn yn “fath o fesurydd ynni domestig sy'n gadael i chi dalu am ynni cyn i chi ei ddefnyddio. Gelwir y math hwn o fesurydd hefyd yn fesurydd talu wrth fynd.”¹³ Mae cwsmeriaid sy'n defnyddio mesuryddion talu ymlaen llaw yn gwsmeriaid sydd ar incwm anghymesur o isel, ond mae mesuryddion talu ymlaen llaw yn aml yn ddrutach. Canfu National Energy Action fod pobl sy'n byw gyda mesuryddion talu ymlaen llaw mewn llawer mwy o berygl o gael eu datgysylltu na'u cymheiriaid.¹⁴ Mae Anabledd Cymru yn falch o weld gweithredu gan Ofgem ar osod y mesuryddion ymlaen llaw hyn dan

¹² Scope, “Elusennau'n rhybuddio y bydd nifer yr aelwydydd anabl sydd mewn tlodi tanwydd i ddyblu erbyn diwedd y flwyddyn”, 17 Mawrth (2022), <https://www.scope.org.uk/media/press-releases/fuel-poverty-set-to-double/>

¹³ Ofgem, “Esbonio mesuryddion talu ymlaen llaw”, <https://www.ofgem.gov.uk/information-consumers/energy-advice-households/check-prepayment-meter-rules>

¹⁴ National Energy Action, “The hardest hit: Impact of the energy crisis UK FUEL POVERTY MONITOR 2021-2022”, 17 Ionawr (2023), t27, https://www.nea.org.uk/wp-content/uploads/2023/01/3830_NEA_Fuel-Poverty-Monitor-Report-2022_V2-1.pdf

orfod, ond rhaid gwneud mwy i sicrhau nad yw cwsmeriaid rhagdalu'n cael eu cosbi'n ariannol am ddefnyddio'r math hwn o fesurydd.¹⁵

Mae rhai camau wedi'u cymryd ar filiau ynni a biliau eraill y cartref. Roeddem ni'n falch o'r tariffau a osodwyd ar gwmnïau ynni ac i weld rhywfaint o gymorth fel Lwfans Tanwydd Gaeaf a'r taliadau cost byw untro o £150. Fodd bynnag, fel y trafodir yn fanylach yn adran pedwar, mae hon yn broblem hirdymor na ellir mynd i'r afael â hi yn llawn drwy fesurau sydd wedi'u cynllunio i gefnogi pobl yn y tymor byr.

Adran Dau: Tai, Trafnidiaeth a Threuliau Eraill.

Mae Anabledd Cymru yn credu bod yr argyfwng hwn yn sylweddol fwy cymhleth na dim ond cost gynyddol biliau, adlewyrchwyd y gred hon yn ymatebion pobl anabl sy'n byw yng Nghymru. Mae'r adran hon yn mynd i'r afael â rhai o'r costau eraill hyn, megis cost cludiant, bwyd a gweithgareddau hamdden, a'r effaith ar bobl anabl.

Fe wnaethom ganfod bod pobl anabl yng Nghymru yn gwario mwy yn gyson ar draws treuliau sy'n gysylltiedig â Thai, Trafnidiaeth a Nam. Dywedodd 61 o bobl anabl wrthym eu bod nhw wedi gwario mwy ar drafnidiaeth a dywedodd 48 o bobl anabl wrthym fod yn rhaid iddyn nhw wario mwy ar dreuliau cysylltiedig â nam. Nododd ymatebwyr y cynnydd ym mhrisiau tanwydd car, a thocynnau cludiant fel rhai o'r prif gyfranwyr tuag at gostau teithio cynyddol. Nododd rhai ymatebwyr bod treuliau sy'n gysylltiedig â nam yn gostau hanfodol iddyn nhw felly roedd yn rhaid iddynt aberthu mewn manau eraill i dalu'r costau hyn. Rhannwyd costau tai yn gyfartal rhwng y rhai a oedd wedi neu heb wario mwy o arian ar eu costau tai. I'r rhai a oedd wedi, roedd llawer yn berchen ar eu cartrefi eu hunain ac yn ei briodoli i forgeisi cynyddol a'r costau ychwanegol o orfod gwneud addasiadau i'w cartrefi.

Gofynnodd Anabledd Cymru a oedd yr ymatebwyr wedi cwtdogi ar ystod o dreuliau. Roedd trafndiaeth yn faes nodweddiadol i wneud toriadau gyda 53 o ymatebwyr wedi dweud eu bod yn cwtdogi ar drafnidiaeth. Mae hyn yn bryder, yn enwedig o ystyried bod ymatebwyr wedi dweud bod gorfod gwneud y toriadau hyn wedi eu gadael yn fwyfwy ynysig ac yn methu â gweld anwyliaid. Fe wnaethant nodi eu bod nhw wedi ei chael hi'n anodd fforddio mynychu apwyntiadau meddygol a chael mynediad at

¹⁵ National Energy Action, "National Energy Action: new prepayment meter code of practice is "much needed" but many still face "uncertainty"', 18 Ebrill, (2023), <https://www.nea.org.uk/news/national-energy-action-new-prepayment-meter-code-of-practice-is-much-needed-but-many-still-face-uncertainty/>

wasanaethau pwysig oedd yn gofyn am gludiant. Mae Anabledd Cymru hefyd yn pryderu bod y toriadau hyn wedi gadael mesurau cymorth eraill yn llai effeithiol, pan ofynnwyd iddynt a oeddent wedi defnyddio 'banc cynnes', dywedodd rhai ymatebwyr wrthym nad oeddent wedi gallu defnyddio banc cynnes oherwydd cost cludiant i gyrraedd yno.

Roedd bwyd yn faes nodweddiadol arall lle roedd ymatebwyr yn torri'n ôl. Dywedodd 50 o ymatebwyr eu bod nhw wedi cwtdogi ar eu costau bwyd ac roedd hyn hefyd yn cael ei adlewyrchu yn y grwpiau ffocws. Dywedodd ymatebwyr fod cost bwyd wedi eu gadael ond yn gallu bwyta 1 neu 2 bryd y dydd ac yn ei gwneud yn anodd bwyta eu diet gofynnol e.e., heb glwten.

Dau o'r meysydd mwyaf tebygol o dorri gwariant oedd ar ddillad a gweithgareddau hamdden. Roedd 56 o ymatebwyr wedi torri gwariant ar ddillad ac roedd 58 o ymatebwyr wedi cwtdogi ar weithgareddau hamdden. Er na chafodd dillad eu crybwyll yn benodol, dywedodd llawer o'r ymatebwyr fod yn rhaid iddynt leihau gweithgareddau hamdden i fforddio eu prif dreuliau. Mae llawer o bobl anabl wedi dweud wrthym nad ydyn nhw wedi gallu gwneud y gweithgareddau sy'n dod â llawenydd neu foddhad iddynt ac o ganlyniad maen nhw wedi profi gostyngiad sylweddol yn ansawdd eu bywyd, un person yn nodi eu bod "newydd oroesi" yn lle byw yn llawn.¹⁶

Roedd arwahanrwydd cymdeithasol yn thema gyffredin trwy gydol yr adran hon o ymchwil. Roedd y cyfuniad o ddiffyg mynediad at drafnidiaeth, tai addas a gorfod cwtdogi ar dreuliau nad oedd yn gysylltiedig â hanfodion angenrheidiol i oroesi, wedi golygu bod llawer o bobl anabl yn cael eu hynysu oddi wrth eu cymunedau a'u hanwyliaid.

Er mai'r gyfran fwyaf o ymatebwyr o hyd, y maes lleiaf tebygol i'w dorri oedd treuliau cysylltiedig â nam. Roedd 32 o ymatebwyr wedi cwtdogi ar dreuliau cysylltiedig â nam, fel y crybwyllwyd yn y paragraff blaenorol, mae treuliau sy'n gysylltiedig â nam yn aml yn gost hanfodol ychwanegol i bobl anabl na ellir dorri'n ôl arnynt yn aml, neu unwaith y byddant yn cael eu cwtdogi byddant yn effaith eithafol ar eu bywyd. Mae enghreifftiau o gost sy'n gysylltiedig â nam yn cynnwys costau rhedeg offer, dietau penodol a chostau cludiant ychwanegol. Dywedodd un ymatebydd na allent fforddio eu gweithiwr cymorth mwyach oherwydd yr argyfwng, roedd un ymatebydd na allai fforddio rhedeg ei offer mynediad, a

¹⁶ " Dim ond goroesi ar hyn o bryd, dydw i ddim yn meddwl fy mod i na'm teulu wedi 'byw' ymhen ychydig." Ymatebydd Arolwg Anabledd Cymru (2023)

dywedodd ymatebydd arall wrthym ei fod yn teimlo fel y byddai'n well eu byd mewn carchar nag yn eu hamgylchiadau presennol

Mae Anabledd Cymru wedi dychryn gyda thystiolaeth nad yw rhai pobl anabl bellach yn gallu fforddio costau eu gweithwyr cymorth oherwydd yr argyfwng. Yng Nghymru, uchafswm tâl gofal wythnosol yw £100 i bobl sy'n derbyn cymorth gofal cymdeithasol gan eu hawdurdod lleol.¹⁷ O dan gytundeb Llywodraeth Cymru a Phlaid Cymru, gwnaed ymrwymiad i gyflwyno Gwasanaeth Gofal Cenedlaethol sy'n rhad ac am ddim pan fo angen.¹⁸ Hyd yma, nid oes amserlen ar gyfer gweithredu gofal a chymorth am ddim.

Mae Anabledd Cymru yn pryderu am effaith hirdymor y costau cynyddol hyn a'r diffyg cymorth wedi'i dargedu sy'n mynd i'r afael â'r pryderon hyn. Nid yw'r dystiolaeth hon yn bodoli ar ei phen ei hun ac mae pryderon ynghylch pobl anabl yng Nghymru yn gorfod cwtogi ar neu fyw heb yn yr ardaloedd hyn wedi cael eu hailadrodd gan sefydliadau ledled Cymru.¹⁹ Wrth i gostau barhau i fod yn uchel, rhaid i ni weld camau cyflym a phendant i fynd i'r afael â hyn.

Adran Tri: Effaith ar Les, Iechyd Corfforol a Meddyliol.

Yn yr adroddiad hwn mae cyfeiriadau at hunanladdiad a hunan-niweidio, rydyn ni wedi cynnwys hyn gan ein bod yn credu ei bod yn bwysig deall difrifoldeb effaith yr argyfwng ar bobl anabl, ond gall yr adran hon achosi gofid i rai darllenwyr.

Rydyn ni wedi canfod bod yr argyfwng costau byw wedi cael effaith ddofn ar les, iechyd corfforol a meddyliol y bobl anabl y buom yn siarad â nhw. Amlygwyd hyn fel pryder yn ein hymchwil flaenorol ar y pwnc hwn, o'r 39 a ymatebodd i'n harolwg yn 2022, roedd 82% wedi nodi ei fod wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl.²⁰

Ni ellir tanddatgan eithafrwydd effaith yr argyfwng hwn ar rai o'n hymatebwyr. Adroddodd ymatebwyr lluosog eu bod wedi profi syniadaeth hunanladdol ac yn sôn am feddyliau am ddod â'u bywydau i ben. Dywedodd un ymatebydd bod ffrind anabl wedi cymryd ei fywyd ei

¹⁷ "Codi tâl am ofal cymdeithasol", Llywodraeth Cymru, <https://www.gov.wales/charging-social-care>

¹⁸ "Y Cytundeb Cydweithredu 2021", Llywodraeth Cymru, 1 Rhagfyr (2021), t3,

<https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2021-11/cooperation-agreement-2021.pdf>

¹⁹ Sefydliad Bevan, "Cipolwg ar dlodi yng Ngaeaf 2023", Sefydliad Bevan, 2 Chwefror (2023),

<https://www.bevanfoundation.org/wp-content/uploads/2023/02/Snapshot-of-poverty-in-winter-2023.pdf>

²⁰ Arolwg Anabledd Cymru (2022)

hun ar ôl teimlo fel baich ariannol ar ei deulu.²¹ Soniodd ymatebwyr anabl yn benodol am ansicrwydd ariannol a theimladau o anobaith ynghylch yr argyfwng fel straen i'w hiechyd meddwl. Roedd hyn yn berthnasol yn gyson i bobl anabl â chyflyrau iechyd meddwl a oedd eisoes yn bodoli a phobl anabl a ddatblygodd gyflyrau iechyd meddwl, fel gorbryder, oherwydd yr argyfwng.

Mae llawer o ymatebwyr wedi nodi bod eu iechyd corfforol yn gwaethygu. Dywedodd un ymatebydd eu bod yn profi pyliau oedd yn gwaethygu o asthma a phryder oherwydd nad oeddent yn cadw ei gartref yn gynnes.²² Mae mwy o boen wedi bod yn bryder iechyd corfforol cyffredin o'r argyfwng. Mae hyn wedi'i briodoli yn bennaf i ddiffyg gallu fforddio gwres digonol ar gyfer cartrefi.

Mae llesiant hefyd wedi cael ei effeithio'n fawr. O blith ein hymatebwyr, dywedodd 80% ei fod yn cael effaith negyddol ar eu lles. Roedd y prif themâu yn ystyried bod croestoriad iechyd corfforol a meddyliol yn gwaethygu a mwy o unigedd. Dywedodd llawer fod gorfod aberthu costau cludiant neu eraill yn gorfod aberthu eu costau cludiant wedi eu hynysu oddi wrth eu hanwyliaid a'u gorfodi i fethu apwyntiadau ysbyty.²³ Mae hyn hefyd yn broblem benodol mewn cartrefi preswyl lle nad oes llawer o gymorth i'r person anabl allu cefnogi ymwelwyr yn ariannol.

Canfu ein hymchwil fod 52 o'r 74 o ymatebwyr wedi nodi bod yr argyfwng wedi effeithio ar eu hiechyd corfforol, nododd 58 o ymatebwyr fod yr argyfwng wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl a nododd 59 fod eu lles wedi cael ei effeithio. Rydym yn gweld mai iechyd corfforol sydd wedi cael ei effeithio leiaf, er bod y lefelau'n uchel ar gyfer y tri. Hoffem bwysleisio, hyd yn oed os yw'r effaith ar iechyd meddwl a lles yn fwy hollbresennol, bod yr effaith unigol ar yr ymatebwyr anabl yn hynod bwysig.

Mae diffyg cefnogaeth gydgysylltiedig rhwng y gwasanaeth iechyd, iechyd meddwl, gofal cymdeithasol a darparwyr cymorth eraill. Rydym yn pryderu bod y dystiolaeth yn cyfeirio at hyn gan arwain at bobl anabl yn

²¹ "Rwyf wedi colli ffrind agos anabl yn ddiweddar oherwydd hunanladdiad gan na allai ymdopi â'r costau yr oedd yn eu hachosi i'w theulu mwyach. Nid oedd yn teimlo ei bod yn cael ei gweld fel unigolyn yn ei rhinwedd ei hun dim ond oherwydd ei bod yn fam ac yn wraig. Mae ei gŵr a'i dau blentyn ifanc wedi'u difetha." Ymatebydd arolwg Anabledd Cymru, (2023).

²² "Rwy'n cael mwy o byliau o asthma a heintiau ar y frest oherwydd oerfel gan ei fod ond yn fforddiadwy i roi'r gwres ymlaen am 1-2 awr gyda'r nos.", ymatebydd arolwg Anabledd Cymru, (2023).

²³ "Wedi methu apwyntiadau ysbyty a pheidio â mynd am gymorth meddygol pan fyddaf yn methu fforddio gwneud hynny (rhy ifanc i gael tocyn bws ac yn methu fforddio gyrru mwyach)" Atebydd arolwg Anabledd Cymru (2023)

llithro drwy'r rhwyd ac yn cael trafferth ymdopi ar eu pennau eu hunain. Roedd modd osgoi'r profiadau ein hymatebwyr yn llwyr, rhaid i hyn ddod yn flaenoriaeth genedlaethol i'r Senedd.

Adran Pedwar: Cefnogaeth

Un neges allweddol o'n hymchwil yn 2022 oedd y diffyg ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael ar gyfer yr argyfwng costau byw. Yn 2023 mae hyn yn parhau i fod yn broblem. O'r 74 a ymatebodd i'r arolwg, roedd 23 o ymatebwyr yn teimlo eu bod nhw wedi cael gwybod am yr opsiynau cymorth sydd ar gael. Roedd 11 o bobl anabl yn ansicr ac nid oedd 30 yn teimlo'n wybodus gydag 8 o bobl ddim yn gwybod am unrhyw opsiynau cymorth sydd ar gael o gwbl.

Roedd nifer crai y bobl anabl a oedd wedi derbyn cymorth wedi cynyddu yn yr arolwg diweddaraf, o 9 o'r 39 a ymatebodd i'r arolwg cyntaf ar ôl cael cymorth effeithiol yn cynyddu i 14 o'r 74 o ymatebwyr yn yr arolwg diweddaraf. Mae nifer yr ymatebwyr oedd yn cael cymorth yn yr arolwg diweddaraf yn ganran is o gyfanswm nifer yr ymatebwyr nag yn y gorffennol ond o ystyried maint y samplau llai nid ydym yn priodoli gormod o arwyddocâd i hyn.

Pan ofynnir i ni am rai opsiynau cymorth penodol, rydyn ni'n gweld rhywfaint o welliant.

Pan ofynnwyd am Lwfans Tanwydd Gaeaf yn 2023 o'i gymharu â 2022. Yn y ddwy flynedd, rydyn ni'n gweld lefel uchel o wybodaeth o gymharu â'r meysydd eraill yr holwyd amdanynt. Yn 2023 roedd 91% o'r 74 a ymatebodd wedi clywed am Lwfans Tanwydd Gaeaf o'i gymharu â 7% o bobl nad oedd wedi clywed amdano. Yn 2022 roedd 85% o'r ymatebwyr wedi clywed am Lwfans Tanwydd Gaeaf o'i gymharu â 6% nad oedd wedi clywed amdano.

Mae ymatebion i'n cwestiwn ar Lwfans Tai Lleol yn fwy diddorol. Er bod maint y samplau yn parhau i fod yn fach ac yn wahanol yn y ddau grŵp, mae'r newidiadau yn ddigon gwahanol fel y gallant fod o ryw arwyddocâd. Yn 2023 fe welsom fod 46% o'r ymatebwyr wedi clywed am y Lwfans Tai Lleol, o'i gymharu â 53% nad oedd wedi clywed amdano, tra yn 2022 roedd 30% o'r ymatebwyr wedi clywed am Lwfans Tai Lleol o'i gymharu â 69% nad oedd wedi gwneud clywed amdano.

Yn ystod y ddwy flynedd, mae pryder bod nifer yr ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Lwfans Tai Lleol yn is na'r rhai nad oedd wedi clywed, hyd yn oed os yw'r bwlch yn dechrau cau.

Mae'n ymddangos bod llai o gynnydd gyda'r Gronfa Cymorth Dewisol. Mae nifer yr ymatebwyr nad oeddent wedi clywed am y Gronfa Cymorth Dewisol wedi aros yn uchel, yn 2022 nid oedd 64% o'r ymatebwyr wedi clywed am y Gronfa Cymorth Dewisol ac yn 2023, nid oedd 58% o'r ymatebwyr wedi clywed am y gronfa. Gwelwn fod canran y rhai oedd wedi clywed am y Gronfa Cymorth Dewisol wedi cynyddu, ond yn llai sylweddol na chanran y Lwfans Tai Lleol. O'r rhai sydd wedi clywed amdano, dywedodd un ymatebydd wrthym, er eu bod yn gwybod beth ydoedd, nad oeddent yn ei ddeall na gwybod sut i'w gael.

Mewn grŵp ffocws y llynedd, clywsom fod person anabl wedi derbyn taliad cymorth cost byw o £150 heb unrhyw gyfathrebu ynghylch y taliad. Yn gyffredinol, roedd 62 o ymatebwyr wedi clywed am y taliad o £150 gan ei wneud yr ail fwyaf adnabyddus yn dilyn Lwfans Tanwydd Gaeaf. Fodd bynnag, mae effaith y taliad yn ymddangos yn gyfyngedig, adroddodd un ymatebydd ei fod "wedi helpu i wneud tolch am fis."

Gofynnwyd am ddefnydd ymatebwyr o fanciau bwyd a banciau cynnes. Roedd pob ymatebydd wedi clywed am fanciau bwyd, roedd 10 o ymatebwyr wedi bod i fanc bwyd, roedd 9 o ymatebwyr wedi ystyried mynd i fanc bwyd ac roedd 51 o ymatebwyr wedi dweud nad oeddent byth yn mynd nac yn ystyried mynd i fanc bwyd. Roedd gan ymatebwyr nad oeddent wedi mynd i fanc bwyd nac wedi ystyried mynd i fanc bwyd amrywiaeth o resymau pam, ac nid oedd pob ymatebydd eu hangen. Roedd yr ymatebion eraill yn canolbwyntio ar hygyrchedd banciau bwyd, y byddent yn mynd i fanc bwyd pe byddai ganddynt fodd i gyrraedd un, neu roedd cywilydd ynghylch defnydd banc bwyd yn allweddol. Dywedodd rhai eu bod yn byw mewn ardaloedd 'hel clecs' ac yn poeni am sibrydion, nododd rhai, er eu bod nhw angen un, na fyddai eu balchder yn caniatáu iddynt ddefnyddio banc bwyd. Dywedodd mynychwr y grwpiau ffocws hefyd fod eu balchder wedi eu hatal rhag mynd i fanc bwyd. Rydyn ni'n gweld problem allweddol gyda'r canfyddiad o fanciau bwyd gyda chywilydd ynghylch eu defnydd yn atal pobl anabl rhag manteisio ar adnodd allweddol.

Mae'n stori debyg gyda banciau cynnes. Mae'r rhain yn llai proffil uchel na banciau bwyd gydag 8 ymatebydd ddim yn gwybod beth oedd banc bwyd a chyfranogwr grŵp ffocws ddim yn gwybod beth ydyn nhw. Gan fod llai o fanciau cynnes na banciau bwyd, nodwyd bod mynediad corfforol atynt yn fater allweddol o ran eu defnyddio. Mae mynediad corfforol yn yr achos hwn yn cwmpasu teithio i fanciau cynnes a'r gofod

a ddefnyddir fel banc cynnes. “Mae costau teithio a seddi anghyfforddus yn rhwystrau.” Yn y grwpiau ffocws, nid oedd rhai ymatebwyr yn cael mynediad i fanciau cynnes gan y byddai'r daith i gyrraedd y banc cynnes yn dal yn eu gadael yn oer dros ben.

Mae cost ac argaeledd trafndiaeth gyhoeddus yn rhwystr dro ar ôl tro trwy gydol yr adroddiad hwn. Hyd yn oed mewn rhannau o Gymru sydd â mynediad at rai o'r gwasanaethau hyn, neu lle mae cymorth yn cael ei sefydlu a lle gall cymunedau weithio gyda'i gilydd, mae'r system drafnidiaeth yng Nghymru wedi golygu bod pobl anabl nad ydynt yn gallu cael mynediad atynt o hyd. Mae trafndiaeth gyhoeddus yng Nghymru yn fater sy'n cael ei drafod yn aml, ond ar lefel llawr gwlad, ansawdd trafndiaeth yng Nghymru yw un o'r rhwystrau mwyaf i allu cefnogi pobl anabl yn effeithiol.

Cynhaliwyd yr ymchwil hon cyn cyhoeddiad Llywodraeth y DU ynghylch cyflwyno deddfwriaeth i godi llawer o fanteision yn unol â chwyddiant. Mae hwn yn gam i'w groesawu er ei bod yn hen bryd. Fodd bynnag, rydyn ni'n pryderu, gan y bydd chwyddiant yn parhau i godi a chyn yr argyfwng costau byw, nad oedd lefelau budd-daliadau'n ddigonol i dalu costau sylfaenol heb sôn am gostau ychwanegol a wynebir gan lawer o bobl anabl, y bydd y mater hwn yn codi eto

Effaith ar Sefydliadau Pobl Anabl

Mae llawer o sefydliadau pobl anabl ar hyd a lled Cymru yn darparu gwasanaethau a chymorth hanfodol i bobl anabl. Fodd bynnag, mewn cyfarfod rhwydwaith gyda sefydliadau pobl anabl, dywedodd llawer nad oes ganddynt y cyllid maen nhw ei angen i gynnal lefel y gwasanaethau maen nhw'n eu darparu. Tynnwyd sylw at gyllid i frwydro yn erbyn cost gynyddol biliau a threuliau eraill fel angen allweddol. Un enghraifft nodedig yw Aubergine Cardiff, caffi a sefydliad celfyddydol dan arweiniad awtistiaeth a wynebodd gael eu troi allan yn ddiweddar oherwydd i'w landlord gynyddu ei rent yn sylweddol.

Mae sefydliadau pobl anabl yn cael eu rhedeg a'u rheoli gan bobl anabl ac maen nhw mewn sefyllfa unigryw i ddarparu gwasanaethau a chymorth i bobl anabl sy'n diwallu eu hanghenion yn llawnach. Cydnabuwyd bod hyn yn hanfodol i weithredu'r UNCRDP, ond nid yw'r cyllid ar gyfer sefydliadau pobl anabl boed ar lefel genedlaethol neu leol yn ddigonol.

Casgliad

Mae'r argyfwng costau byw wedi achosi niwed sylweddol i lawer o bobl anabl yng Nghymru. I rai, mae wedi golygu cwtogi ar gostau llai, i rai o'r bobl anabl a ymatebodd i'n harolwg, mae wedi newid eu bywydau yn llwyr. Mae ymateb Llywodraeth y DU i'r argyfwng costau byw hefyd yn rhoi pwyslais mawr ar annigonolrwydd y system les bresennol a'r prosesau a sefydlwyd i ddarparu cymorth ariannol hanfodol.

Ymdrechodd Llywodraeth Cymru i ddarparu cymorth ariannol amserol ond tymor byr i fynd i'r afael â'r argyfwng costau byw a sicrhodd rywffaint o fudd i bobl anabl. Er mwyn mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hirdymor, parhaus y mae pobl anabl yn eu hwynebu a amlygwyd yn yr Adroddiad *Cloi Allan*, sefydlodd y Prif Weinidog y Tasglu Hawliau Anabledd ym mis Tachwedd 2021. Fodd bynnag, er gwaethaf y cynnydd tuag at ddatblygu camau gweithredu ac amcanion, nid oes bwriad i'r Cynllun Gweithredu Hawliau Anabledd llawn gael ei gyhoeddi tan fis Mawrth 2024, gan adael llawer o bobl anabl yn teimlo'n rhwystredig ynghylch y diffyg brys wrth fynd i'r afael â materion cyfredol.

At hynny, ni ddarparodd Llywodraeth y DU na Llywodraeth Cymru gymorth a dargedwyd yn benodol ar fynd i'r afael â'r amgylchiadau unigryw a brofir gan bobl anabl, sy'n wynebu costau byw uwch oherwydd eu namau er eu bod yn fwy tebygol o fyw mewn tlodi. Mae llawer o bobl anabl yn dweud eu bod nhw wedi gweld eu namau a'u cyflyrau iechyd yn gwaethygu o ganlyniad i'r argyfwng, gyda phroblemau iechyd meddwl yn troi'n epidemig tawel. Daeth unigrwydd i'r amlwg fel thema gref yn yr ymchwil, gan nodi nid yn unig diffyg cwmni, ond hefyd ymdeimlad o gael eu gadael wrth orfod gwneud dewisiadau anodd gyda chefnogaeth gyfyngedig.

Gyda chostau ynni a phrisiau hanfodion fel bwyd a gwasanaethau hanfodol fel trafndiaeth gyhoeddus yn dal i fod yn uchel, rhaid i Lywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU weithredu ar frys ac yn ystyrlon mewn ymateb i brofiadau dirdynol pobl anabl a oedd yn gweld eu hunain 'prin wedi goroesi'

Argymhellion Allweddol

- Ymrwymiad i'r Cynllun Gweithredu Hawliau Anabledd arfaethedig, a gyd-gynhyrchwyd gan y Tasglu Hawliau Anabledd, gan effeithio ar newid radical wrth sicrhau potensial

cymdeithasol ac economaidd mwyaf pobl anabl yng Nghymru a lleihau'r niwed a achosir gan argyfyngau cenedlaethol

- Ymgorffori Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl Anabl. Er gwaethaf iddo gael ei gynnwys yn y Rhaglen Llywodraethu a'r Cytundeb Cydweithredu gyda Phlaid Cymru, nid oes llinell amser o hyd ar gyfer ymgorffori Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl Anabl. Gydag amser cyfyngedig ar ôl yn yr agenda ddeddfwriaethol, rhaid i Lywodraeth Cymru amlinellu ei chynllun ar gyfer ei ymgorffori.
- Darparu adnoddau a mesurau meithrin gallu i sicrhau sefydlu a chynaliadwyedd o leiaf un Sefydliad Pobl Anabl ym mhob awdurdod lleol, i gefnogi cydgynhyrchu polisïau a gwasanaethau gyda chyrrff cyhoeddus, gan gynnwys cynlluniau cymorth cymheiriaid ar gyfer pobl anabl
- Ymrwymiad gan Lywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru i flaenoriaethu mynd i'r afael â chost ychwanegol anabledd, cynnwys pobl anabl a Sefydliadau Pobl Anabl wrth ailgynllunio'r system fudd-daliadau.
- Datganoli'r Taliad Annibyniaeth Bersonol budd-dal i Lywodraeth Cymru, gan alluogi dull cydgynhyrchu o ran y broses ddylunio ac asesu yn unol â'r model cymdeithasol o anabledd.
- Gweithredu gan reoleiddwyr, fel Ofgem ac Ofcom, i sicrhau nad yw pobl anabl yn gordalu am wasanaethau hanfodol bob dydd ²⁴. Dylai taliadau sefydlog uwch ecsbloetiol ar gyfer mesuryddion talu ymlaen llaw ddod i ben a dylid cyflwyno tariffau cymdeithasol. Rhaid i'r Llywodraeth ymyrryd i sicrhau bod biliau ynni yn fforddiadwy i bawb ac nad yw cwsmeriaid yn cael eu gorfodi i symud i fesuryddion talu ymlaen llaw.
- Gweithredu “Un Tocyn, Un Llwybr, Un Gwasanaeth”, gyda thrafnidiaeth gyhoeddus, fel bysiau a threnau, sy'n cael ei gymryd o dan berchnogaeth gyhoeddus i'w ddarparu fel gwasanaeth cyhoeddus, gan gynnwys mesurau fel prisiau tocynnau is gyda'r nod yn y pen draw i wneud trafndiaeth gyhoeddus yng Nghymru yn rhad ac am ddim.
- Dylid ystyried cymorthdaliadau bwyd i leihau cost bwyd mewn siopau. I ategu hyn, dylai Llywodraeth Cymru ac Awdurdodau Lleol

roi cymorth i greu cynlluniau bwyd cymunedol a'u meithrin. Dylai'r cynlluniau hyn gynnwys llety ar gyfer gofynion dietegol a chynnwys opsiynau ar gyfer gofynion mynediad.

- Defnyddio casglu data ac asesiadau o anghenion y boblogaeth i lywio dull cydgysylltiedig rhwng Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a gwasanaethau iechyd i nodi pobl anabl sydd mewn perygl o effeithiau'r argyfwng costau byw ar eu hiechyd a'u lles drwy sicrhau bod gwasanaethau cymorth a chymorth ariannol yn cael eu targedu'n well.
- Llywodraeth Cymru, gwasanaethau iechyd ac awdurdodau lleol yng Nghymru i ddarparu cymorth penodol ar gyfer rhedeg a chynnal a chadw offer sy'n gysylltiedig ag anabledd, er mwyn sicrhau nad yw pob person anabl yn cael ei effeithio'n ariannol gan eu hangen i ddefnyddio offer penodol.
- Llywodraeth Cymru i adolygu ei pholisi ar daliadau gofal cymdeithasol ar frys, gan gynnwys a yw'r difaterwch o ran gwariant ar sail anabledd yn diogelu pobl anabl ar incwm isel gyda chostau uchel yn ddigonol.
- Gweithredu ar frys i gydnabod a mynd i'r afael â materion iechyd meddwl ymhlith pobl anabl, gan gynnwys llwybrau i gael gafael ar gymorth iechyd meddwl priodol boed hynny o ofal cymdeithasol, meysydd eraill o'r gwasanaeth iechyd a/neu drwy gymorth gan gymheiriaid, megis gan sefydliadau pobl anabl.