Cost colled golwg yng Nghymru

RNIB Cymru
Golwg gwahanol
See differently

Pam mae cefnogaeth effeithiol, wedi'i thargedu ar gyfer pobl ddall ac â golwg rhannol yn bwysig

Cynnwys

4 Cyflwyniad

7 Canfyddiadau allweddol

7 Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn teimlo'r straen ar eu harian

7 Mae bywyd yn costio mwy os oes gennych chi golled golwg

9 Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn mynd heb hanfodion

11 Mae'r argyfwng costau byw yn niweidiol i iechyd meddwl

12 Mae'r ymwybyddiaeth o gynlluniau budd-daliadau a chefnogaeth Llywodraeth Cymru yn isel a hefyd nifer y bobl sy'n manteisio arnynt

13 Mae angen gwella rhannu gwybodaeth a chodi ymwybyddiaeth

15 Methodoleg

15 Cyfeiriadau

Cyflwyniad

Mae'r cynnydd mewn costau byw wedi cael effaith bellgyrhaeddol. Mae Archwilio Cymru yn amcangyfrif bod miloedd o deuluoedd yng Nghymru yn cael anhawster cael dau ben llinyn ynghyd [1]. Rydym yn gwybod hefyd bod cyfraddau tlodi yn gyson uwch ymhlith pobl anabl [2], ac mae ymchwil yr RNIB ei hun yn dangos bod pobl ddall ac â golwg rhannol wedi cael eu taro'n galetach gan y cynnydd diweddar mewn costau byw na'r cyhoedd yn gyffredinol.

Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn fwy tebygol o fyw mewn cartrefi incwm is, ac mae rhwystrau hirsefydlog yn golygu mai dim ond un o bob pedwar oedolyn dall ac â golwg rhannol o oedran gweithio sydd mewn cyflogaeth [3].

Mae bywyd yn costio mwy os ydych chi'n anabl. Mae'r elusen ar gyfer pob anabledd, Scope, yn amcangyfrif bod cyfanswm costau ychwanegol anabledd yn £583 y mis ar gyfartaledd ar gyfer un person anabl, a gall un o bob pump o bobl anabl wynebu costau ychwanegol o hyd at £1,000 y mis hyd yn oed, ar ôl cynnwys budd-daliadau anabledd [4]. Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn wynebu costau ychwanegol, fel yr angen am dechnoleg gynorthwyol, cefnogaeth reolaidd yn y cartref gyda gofal cymdeithasol, tasgau domestig a gwaith papur, dibyniaeth gynyddol ar dacsis i deithio, a chostau ychwanegol gweithgareddau arbenigol.

Drwy arolwg Cymru gyfan a nifer o grwpiau ffocws, mae RNIB Cymru wedi casglu tystiolaeth sy'n taflu goleuni ar yr heriau unigryw a wynebir gan bobl ddall ac â golwg rhannol.

Nod yr adroddiad hwn yw gwella dealltwriaeth Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol o'r heriau hyn ac mae'n cyflwyno achos clir dros gefnogaeth wedi'i thargedu'n well.

Mae RNIB Cymru yn galw ar Lywodraeth Cymru i wneud y canlynol:

1. Creu ymgyrchoedd hygyrch wedi'u targedu i gynyddu ymwybyddiaeth o gymhwysedd ac i gynyddu'r nifer sy'n manteisio ar gynlluniau cefnogaeth ariannol ymhlith pobl ddall ac â golwg rhannol.
   a) Sicrhau bod gwybodaeth ar gael i bobl mewn amrywiaeth o fformatau digidol a heb fod yn ddigidol, gan gynnwys fformatau hygyrch.
   b) Sicrhau bod ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth yn cael eu cydgynhyrchu gyda phobl ddall ac â golwg rhannol.
2. Ymgysylltu'n agos ag elusennau, sefydliadau a chymdeithasau sydd â chysylltiadau sefydledig, dibynadwy â phobl ddall ac â golwg rhannol i ddosbarthu gwybodaeth mewn ffyrdd sy'n diwallu eu hanghenion ac yn cyd-fynd â'u dulliau cyfathrebu.
3. Sicrhau bod gwasanaethau cynghori a gomisiynir gan Lywodraeth Cymru yn hygyrch ac yn deall anghenion pobl ddall ac â golwg rhannol, fel eu bod yn gallu gwneud y defnydd gorau posib o'u hincwm a chyfeirio at gefnogaeth briodol.
4. Mynd i'r afael â'r rhwystrau hirsefydlog y mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn eu hwynebu wrth ddod o hyd i neu gadw cyflogaeth drwy:
   a) Rhoi mwy o ffocws ar fynd i'r afael ag agweddau yn y gweithle ac addysgu cyflogwyr i sicrhau bod eu harferion a'u hamgylcheddau yn y gweithle yn gynhwysol ac yn hygyrch i bobl ddall ac â golwg rhannol, gan gynnwys ar gyfer gweithwyr sydd â cholled golwg.
   b) Sicrhau bod gan gyflogwyr bolisi addasiadau rhesymol yn y gweithle a pholisi gweithio hyblyg cyfredol ac addas i'r diben.
5. Sicrhau bod tocyn teithio integredig am ddim ar gael i holl bobl anabl Cymru, fel y cynllun Cerdyn Hawliau Cenedlaethol yn yr Alban.

Mae RNIB Cymru yn galw ar awdurdodau lleol yng Nghymru i wneud y canlynol:

1. Creu ymgyrchoedd hygyrch wedi'u targedu i gynyddu ymwybyddiaeth o gymhwysedd ac i gynyddu'r nifer sy'n manteisio ar gynlluniau cefnogaeth ariannol ymhlith pobl ddall ac â golwg rhannol.
   a) Sicrhau bod gwybodaeth ar gael i bobl mewn amrywiaeth o fformatau digidol a heb fod yn ddigidol, a bod modd cael mynediad ati yn y fformat sydd fwyaf priodol i'w hanghenion cyfathrebu a gwybodaeth.
   b) Sicrhau bod ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth yn cael eu cydgynhyrchu gyda phobl ddall ac â golwg rhannol.
1. Darparu mwy o gefnogaeth ariannol wedi'i thargedu i bobl sydd â cholled golwg i helpu i liniaru pwysau costau byw, gan gynnwys gostyngiadau yn y dreth gyngor a thaliadau dewisol i gefnogi gyda chostau ychwanegol byw gyda cholled golwg.
2. Ymgysylltu'n agos ag elusennau, sefydliadau a chymdeithasau sydd â chysylltiadau sefydledig, dibynadwy â phobl ddall ac â golwg rhannol i ddosbarthu gwybodaeth.

Canfyddiadau allweddol

Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn teimlo'r straen ar eu harian

Dywedodd bron i **70 y cant** o'r 110 o bobl ddall ac â golwg rhannol a gymerodd ran yn yr arolwg wrthym bod eu sefyllfa ariannol wedi gwaethygu oherwydd y cynnydd mewn costau byw.

Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yng Nghymru yn cael eu taro'n galetach o gymharu â phoblogaeth gyffredinol y DU [5] ac maent yn fwy tebygol o fod wedi profi cynnydd mewn costau gan gynnwys::

- Biliau ynni a nwy (**99 y cant** o gymharu â **69 y cant** ar gyfer y boblogaeth gyffredinol)
- Pris bwyd (**95 y cant** o gymharu â **92 y cant** ar gyfer y boblogaeth gyffredinol)
- Trafnidiaeth gyhoeddus (**34 y cant** o gymharu â **22 y cant** ar gyfer y boblogaeth gyffredinol)
- Costau rhent neu forgais (**37 y cant** o gymharu ag **16 y cant** ar gyfer y boblogaeth gyffredinol)

Yn arwyddocaol, dywedodd **80 y cant** o ymatebwyr wrthym eu bod yn poeni am newidiadau i gostau byw, a bod mwy na hanner yn byw ar aelwyd na allai fforddio cost annisgwyl ond angenrheidiol o £850 (**56 y cant** o gymharu â **29 y cant** ar gyfer y boblogaeth gyffredinol).

Mae newidiadau mewn costau byw yn gwaethygu'r heriau ariannol presennol i bobl ddall ac â golwg rhannol, sy'n wynebu rhwystrau i gyflogaeth a chostau ychwanegol sy'n gysylltiedig â cholled golwg.

Mae bywyd yn costio mwy os oes gennych chi golled golwg

Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn wynebu costau ychwanegol angenrheidiol ac anochel oherwydd eu bod â cholled golwg, sy'n cael effaith sylweddol ar eu cyllid:

- Dywedodd **75 y cant** eu bod wedi mynd i gostau ychwanegol yn ymwneud â thacsis a chludiant arall
- Nododd **63 y cant** gostau ychwanegol yn gysylltiedig â thechnoleg ac offer
- Nododd **60 y cant** gostau ychwanegol yn gysylltiedig ag angen cymorth (gan gynnwys gan gyfaill/gofalwr) i gael mynediad at weithgareddau cymdeithasol ac apwyntiadau
- Nododd **48 y cant** gostau cartref ychwanegol gan gynnwys goleuadau
- Cyfeiriodd **54 y cant** at gostau ychwanegol oherwydd yr angen am gymorth gyda glanhau a thasgau yn y cartref

Pan gawsant eu holi, dywedodd un o bob pedwar (**26 y cant**) eu bod yn gwario mwy na £100 y mis ar gostau ychwanegol sy'n gysylltiedig â cholled golwg a dywedodd un o bob pump (**22 y cant**) eu bod yn gwario mwy na £200.

Gwneud addasiadau i'r cartref a chost sbectol

Cyfeiriodd ymatebwyr grwpiau ffocws at gost ychwanegol goleuo. Disgrifiwyd pwysigrwydd goleuadau ychwanegol o dan unedau cegin, mewn coridorau ac ystafell ymolchi, sy'n eu helpu i symud yn annibynnol ac yn ddiogel a chwblhau tasgau bob dydd. Disgrifiwyd gan lawer fel cost "hanfodol" ond "eithriadol ddrud"

Dywedodd un ymatebydd i'r arolwg: "Mae angen i mi roi'r goleuadau ymlaen yn amlach na'r rhan fwyaf o bobl achos mae angen golau da arnaf er mwyn cwblhau tasgau. Mae hynny'n ei gwneud yn anodd i leihau fy miliau trydan, sy'n fy mhoeni."

Siaradodd eraill am y gost o wneud addasiadau angenrheidiol i'w cartrefi, fel ychwanegu canllawiau neu brynu paent i greu cyferbyniad lliw.

Gall cost anochel sbectol roi straen ychwanegol ar bobl ddall ac â golwg rhannol hefyd. Soniodd pobl am fod angen lensys arbenigol, gydag un person yn dweud wrthym bod ei sbectol ddiwethaf wedi costio £250.

"Mae'n rhaid i mi wisgo sbectol dywyll iawn ac rydw i wedi cael anhawster dod o hyd i rai tywyll iawn. Gyda fy nghyflwr i, dydych chi ddim eisiau [eich llygaid yn dod i gysylltiad â] golau UV."

Cyfranogwr mewn grŵp ffocws

Trafnidiaeth a theithio

Dywedodd cyfranogwr mewn grŵp ffocws am gost ychwanegol trafnidiaeth gan ei bod yn dibynnu ar dacsis gyda'r nos i deithio'n ddiogel ac yn hyderus. Wrth fynychu digwyddiadau cymdeithasol gyda ffrindiau, esboniodd "Dw i ddim yn hoffi teithio ar fysiau gyda'r nos, felly dw i'n dibynnu ar dacsis". Disgrifiodd hefyd ei dibyniaeth ar dacsis i gyrraedd archfarchnadoedd:

"Os ydw i'n mynd i siopa... unwaith bob pythefnos dw i'n cael tacsi adref gan fod y siopa'n drwm. Mae wedi codi tua £4, dim ond o'r archfarchnad. Roedd yn arfer bod yn £6, ond wedi codi i £10. Dw i ddim yn gallu ei gyfiawnhau. Felly, mae'n rhaid i chi ofyn i bobl eraill eich helpu."

Mae dibyniaeth un person ar dacsis yn golygu ei fod yn gwario £26 y dydd yn teithio yn ôl ac ymlaen i'r gwaith. Dywedodd wrthym fod y gost yn anghynaliadwy, a bod arno angen cymorth ar frys gan Fynediad at Waith er mwyn gallu parhau i weithio.

Cost bwyd

Dywedodd cyfranogwyr grŵp ffocws wrthym gall colled golwg wneud siopa bwyd yn gostus, gan nad yw'n gallu gweld y gostyngiadau na dod o hyd i nwyddau am bris is yn y siopau.

"Dw i ddim yn gallu gweld y cynigion, dw i ddim yn gallu gweld ble mae'r gostyngiadau, felly mae cost fy siopa bwyd bron wedi dyblu."

Cyfranogwr grŵp ffocws

Dywedodd un unigolyn, sy'n byw mewn ardal wledig o Gymru, wrthym nad yw'n gallu teithio'n rheolaidd i archfarchnadoedd mwy, lle mae'r prisiau'n gyffredinol is, oherwydd cost tacsis a thrafnidiaeth gyhoeddus.

Dywedodd cyfranogwyr yr ymchwil wrthym hefyd eu bod yn prynu bwyd tecawê yn aml gan fod ei golled golwg yn gwneud hi'n anoddach i goginio. Mae'r cost ychwanegol yn sylweddol.

Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn fwy tebygol o fynd heb hanfodion.

Dywedodd ymatebwyr yr arolwg wrthym eu bod yn:

- Defnyddio llai o danwydd fel nwy neu drydan yn eu cartrefi (**73 y cant** o gymharu â **60 y cant** ar gyfer y boblogaeth gyffredinol)
- Gwario llai ar fwyd a hanfodion eraill (**61 y cant** o gymharu â **31 y cant** ar gyfer y boblogaeth gyffredinol)

Nid yw pobl ddall ac â golwg rhannol yn gallu fforddio pethau sylfaenol mwyach

Siaradodd pobl ddall ac â golwg rhannol am gostau cynyddol tanwydd, gydag un person yn dweud wrthym ei bod yn "meddwl ddwywaith am ddefnyddio'r popty nwy" ac yn defnyddio meicrodon oherwydd ei fod yn 'rhatach'.

Dywedodd nifer o gyfranogwyr y grwpiau ffocws wrthym na allant fforddio bwyd ffres mwyach, a bod hyn yn cael effaith ar eu hiechyd o ganlyniad.

"Os oes dewis rhwng opsiwn iach neu opsiwn arall, rydych chi'n mynd i fynd am y peth rhatach, yn anffodus, oherwydd dyna'r cyfan y gallwn ni ei wneud."

Cyfranogwr mewn grŵp ffocws

> **“Mae cost bwyd yn chwerthinllyd, mae’n rhaid i mi wneud y tro gyda phrydau symlach fel ffa pob ar dost yn lle prynu pysgod a llysiau ffres.”**
>
> **Ymatebydd i’r arolwg**

Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn gwneud llai o siwrneiau

Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn fwy tebygol na’r boblogaeth gyffredinol o dorri’n ôl ar siwrneiau anhanfodol (**60 y cant** o gymharu â **40 y cant** o’r boblogaeth gyffredinol).

Gall trafnidiaeth gyhoeddus fod yn achubiaeth i bobl ddall ac â golwg rhannol. Mae’n allweddol wrth eu galluogi i ymweld â ffrindiau, teulu, ac ymgysylltu â’u cymunedau, sydd yn hanfodol ar gyfer ein hymdeimlad o berthyn a chysylltiad. Er gwaethaf hyn, **mae 20 y cant o’r ymatebwyr arolwg wedi torri nôl ar siwrneiau bws a thrên**, gyda chyfranogwyr yn nodi eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu hamddifadu o’u rhyddid a’u hannibyniaeth oherwydd prisiau trafnidiaeth ‘cynyddol’.

Yn yr un modd, mae **40 y cant o’r ymatebwyr wedi cwtogi ar siwrneiau tacsi** i arbed arian, a dywedodd cyfranogwr grŵp ffocws wrthym: “Byddem yn meddwl cyn i ni gael tacsi. Dyn ni’n ffodus bod ‘da ni bedwar o blant, ond mae ‘da nhw eu bywydau eu hunain, felly dyn ni’n dibynnu arnyn nhw a chyd-fynd â phryd maen nhw’n rhydd.”

Yn destun pryder, dywedodd **15 y cant** o ymatebwyr eu bod wedi colli apwyntiad iechyd yn ystod y chwech mis diwethaf oherwydd costau teithio cynyddol.

“Mae’r argyfwng costau byw wedi achosi gorbryder o ran apwyntiadau ysbyty, gyda’r meddyg teulu, a rhaglenni brechu… dw i ddim yn gallu ystyried mynd i apwyntiad meddyg neu ysbyty gan nad oes gen i help a dw i ddim yn gallu fforddio cyrraedd yno.”

Dywedodd cyfranogwyr grwpiau ffocws hefyd eu bod wedi methu apwyntiadau gofal iechyd pan oedd arian yn brin, oherwydd eu dibyniaeth ar drafnidiaeth gymunedol nad oedd wedi cyrraedd, neu nid oedd aelodau teulu wedi gallu eu danfon.

Mae pobl ddall ac â golwg rhannol yn benthyca mwy ac yn mynd i ddyled

Mae’r cyfranogwyr ymchwil yn defnyddio gwahanol ddulliau i ymdopi â’r cynnydd mewn costau byw, gyda **14 y cant** yn defnyddio credyd (e.e. cardiau credyd, benthyciadau a gorddrafftiau) yn fwy nag arfer. Dywedodd bron i un o bob 10 (**naw y cant**) eu bod yn benthyca’n fwy rheolaidd gan ffrindiau a theulu.

Mae’r ymchwil yn dangos bod pobl ddall ac â golwg rhannol yn fwy tebygol o fod mewn dyled ac ôl-ddyledion na’r boblogaeth gyffredinol, er eu bod yn fwy tebygol o dorri’n ôl ar hanfodion. Mae mwy nag un o bob 10 (**12 y cant**) o ymatebwyr fwy na mis ar ei hôl gyda thalu biliau cartref ac nid yw’r mwyafrif (**75 y cant**) yn hyderus gallant dalu’r ddyled o fewn chwe mis.

Mae'r argyfwng costau byw yn niweidiol i iechyd meddwl

Mae ymchwil yr RNIB ledled y DU yn dangos bod dwy ran o dair (**66 y cant**) o bobl ddall ac â golwg rhannol yn dweud bod yr argyfwng costau byw wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl.

Er mwyn arbed arian, dywedodd dros hanner (**53 y cant**) yr ymatebwyr yng Nghymru eu bod yn mynd allan llai. Buont yn siarad am fod yn ynysig, yr unigrwydd a'r teimladau o iselder maent yn eu hwynebu o ganlyniad i ddiffyg cysylltiadau cymdeithasol a mynediad at y gweithgareddau.

Methu talu costau hobïau a gweithgareddau

Elfen gyffredin drwy'r ymchwil yw bod pobl ddall ac â golwg rhannol yn methu talu costau gweithgareddau sy'n eu helpu i gynnal iechyd meddwl a lles. Dywedodd dwy ran o dair (**66 y cant**) eu bod yn gwario llai ar weithgareddau cymdeithasol a hamdden o ganlyniad i'r cynnydd mewn costau byw.

Dywedodd un person wrthym: "Dydw i ddim yn cofio'r tro diwethaf i mi gael seibiant yn rhywle. Mae'n anodd iawn gwneud unrhyw beth y dyddiau hyn. Mae fy iechyd meddwl i'n isel iawn oherwydd does gen i ddim byd i edrych ymlaen ato... dydw i ddim yn gallu cyfiawnhau cymryd rhan mewn gweithgareddau pan allai'r arian hwnnw fynd tuag at betrol i fy ngwraig fynd yn ôl ac ymlaen i'r gwaith, neu fwyd, neu hyd yn oed ein biliau ni yn y cartref."

Dywedodd cyfranogwr arall: "Efallai ni'n cael ychydig o help gan y llywodraeth ond dydi hwnnw ddim yn help llwyr. Dych chi'n meddwl: 'beth ydw i'n mynd i'w wneud?'. Dych chi'n sefyll nôl ac yn meddwl: 'Dw i ddim yn gallu mynd i weld ffrindiau a theulu, mae'n rhaid i mi dalu £20 i gyrraedd adref mewn tacsi,' felly dw i ddim yn mynd i weld llawer o bobl yn ystod y gaeaf, oherwydd dw i'n poeni am filiau. Dw i'n ynysig, mae'n gwneud i mi deimlo'n isel.""

“Dw i jyst yn eistedd ac am grïo. Dw i ddim yn gofyn am bythefnos o wyliau yn Fflorida. Dim ond un prynhawn mewn gwarchodfa natur i glywed adar, drudwy’n dawnsio, a dw i ddim yn gallu fforddio gwneud hynny hyd yn oed.”
Cyfranogwr mewn grŵp ffocws

Dywedodd cyfranogwr arall fod ymwneud “llai â’r byd...yn lleihau eich morâl yn fawr. Dyw e ddim yn rhoi fawr ddim i chi edrych ymlaen ato yn eich bywyd. Mae’n effeithio eich hyder o ganlyniad, eich gwerth fel person mewn cymdeithas a’ch cymuned. Dych chi’n colli hyder wrth wneud unrhyw beth. Dych chi ar ben eich hun yn methu gwneud dim ac yn unig, a dych chi’n dysgu delio ar ben eich hun.”

Mae’r ymwybyddiaeth o fudd-daliadau a chefnogaeth Llywodraeth Cymru yn isel heb lawer yn manteisio arnynt

Holwyd ymatebwyr yr arolwg am eu hymwybyddiaeth o gynlluniau cefnogaeth a budd-daliadau Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru.

Yn gyffredinol, roedd gan yr ymatebwyr ymwybyddiaeth uwch o fudd-daliadau a chefnogaeth Llywodraeth y DU o gymharu â chynlluniau cefnogaeth Llywodraeth Cymru.

- Roedd bron i hanner (**49 y cant**) yr ymatebwyr yn ymwybodol o Gredyd Cynhwysol a dwy ran o dair (**65 y cant**) yn ymwybodol o’r Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP).
- Roedd ymwybyddiaeth o Gynllun Gostyngiadau’r Dreth Gyngor ar ei uchaf o blith cynlluniau cefnogi Llywodraeth Cymru, gyda **47 y cant** o’r ymatebwyr yn dweud wrthym eu bod yn ymwybodol ohono.

Roedd yr ymwybyddiaeth o gynlluniau cefnogi tanwydd Llywodraeth Cymru yn is ymhlith yr ymatebwyr, gydag ychydig dros chwarter (**27 y cant**) yn dweud eu bod wedi clywed am y Cynllun Cefnogi Tanwydd y Gaeaf a llai nag un rhan o bump (**19 y cant**) yn dweud eu bod wedi clywed am NYTH (**nest.gov.wales**).

Roedd yr ymwybyddiaeth leiaf o unrhyw fudd-dal neu gynllun cefnogi yn gysylltiedig â’r Gronfa Cymorth Dewisol (DAF), gyda dim ond **17 y cant**

o ymatebwyr yn dweud wrthym eu bod yn ymwybodol ohoni.

Fe wnaethom hefyd ofyn i bobl ddall ac â golwg rhannol a oeddent wedi derbyn cefnogaeth gan unrhyw lywodraeth. Roedd dros ddwy ran o dair (**65 y cant**) o'r ymatebwyr wedi cael Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP) o gymharu â dim ond **26 y cant** oedd wedi cael gostyngiadau a lleihad yn y Dreth Gyngor. Nid oedd yr un o'r ymatebwyr wedi defnyddio'r Gronfa Cymorth Dewisol a dim ond **6 y cant** oedd wedi cael cymorth drwy gynllun NYTH.

O blith y rhai sy'n cael cefnogaeth gan y naill lywodraeth neu'r llall, dywedodd bron i ddwy ran o dair wrthym nad oedd y gefnogaeth ariannol neu'r budd-daliadau a gawsant yn ddigon i dalu eu biliau a'u gwariant hanfodol.

"Mae llawer o bobl sydd â cholled golwg yn cael PIP ond dydi hynny ddim yn ddigon, mae popeth yn mynd yn ddrytach, felly pan fydd eich incwm yn aros yr un fath, yr unig beth i'w wneud yw gostwng eich safon byw."

Ymatebydd i'r arolwg

Mae angen gwella rhannu gwybodaeth a chodi ymwybyddiaeth

Galwodd cyfranogwyr yr ymchwil am well rhannu gwybodaeth rhwng sefydliadau, er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r gefnogaeth sydd ar gael ar lefel leol a chenedlaethol.

"Mae rhaid annog sefydliadau i rannu gwybodaeth, er enghraifft, yn fy ardal i...mae gennym ni rywbeth o'r enw Pantri, a dych chi'n talu £5 am rywfaint o fwyd. Mae'n llawer mwy nag y byddech yn ei gael am £5 mewn siop, ond mae'n wasanaeth gwirfoddol, dyw e ddim yn cael ei redeg gan y llywodraeth. Cefais i wybod amdano gan ffrind, fe ddywedodd wrtha' i amdano, ac mae hynny'n help, felly hysbysebwch, dywedwch amdano, codwch ymwybyddiaeth." – Cyfranogwr mewn grŵp ffocws.

Dywedodd y cyfranogwyr nad ydynt yn ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael gan fod gwybodaeth yn cael ei hysbysebu mewn fformatau anhygyrch, fel taflenni print safonol. Siaradon nhw am bwysigrwydd sicrhau bod gwybodaeth ar gael mewn amryw fformatau hygyrch digidol a heb fod yn ddigidol, gan gynnwys hysbysebion radio a theledu, llythyrau print bras a hysbysebion 'pop-yp' wedi'u targedu drwy ffonau a'u porwyr gwe. Teimlai cyfranogwyr y dylai Llywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol fod yn rhagweithiol wrth rannu gwybodaeth am gefnogaeth ariannol heb ddisgwyl i aelodau'r cyhoedd pori drwy wefannau sy'n aml yn anhygyrch i dderbyn gwybodaeth.

Dywedodd ymatebwyr i'r arolwg y byddent yn troi at yr RNIB neu elusen colled golwg arall am gefnogaeth a chyngor pe baent yn cael anhawster gyda'u harian neu eisiau cyngor ar fudd-daliadau. Rhestrodd cyfranogwyr y grwpiau ffocws y sefydliadau canlynol fel ffynonellau allweddol o wybodaeth a chefnogaeth:

- RNIB
- Sight Life
- Sight Cymru
- Cyngor Cymru i'r Deillion
- Vision Support
- Hybiau lleol a llyfrgelloedd.

Mae elusennau cenedlaethol a lleol yn cynnig cymorth hanfodol i bobl sy'n llenwi ffurflenni cais. Dywedodd un grŵp ffocws: ''O ran cynlluniau gostyngiad ar gyfer unrhyw help gallech gael drwy Lywodraeth Cymru, mae llawer ohono'n dibynnu ar bobl ag amhariad ar eu golwg yn llenwi ffurflenni sy'n anodd, neu fynd ar y rhyngrwyd i lenwi ffurflenni ar-lein, ac mae'r opsiynau yma, i ganran fawr o bobl hŷn yn y gymdeithas sydd ag amhariad ar eu golwg, yn amhosib. Mae'n eu heithrio nhw."

"Byddwn i'n mynd at yr RNIB a Sight Life gan fod nhw bob amser yn trosglwyddo gwybodaeth berthnasol mewn ffordd hygyrch, boed wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy gylchlythyr."

Cyfranogwr mewn grŵp ffocws

Methodoleg

Mae'r ffigurau a ddyfynnir yn y papur briffio - oni bai y nodir yn wahanol - yn dod o arolwg RNIB Cymru yn 2023 a dderbyniodd 110 o ymatebion a grwpiau ffocws gydag 11 o bobl. Daeth cyfranogwyr ymchwil o ar draws Cymru, gyda'r mwyafrif wedi'u lleoli yn Wrecsam, Caerdydd a Chasnewydd.

Hysbysebwyd arolwg hunan-ddethol ar-lein ac ar gyfryngau cymdeithasol. Gweithiwyd arno mewn partneriaeth ag elusennau Sight Life a Vision Support i gyrraedd y rhai sydd wedi'u heithrio'n ddigidol; defnyddiodd ein partneriaid eu rhwydweithiau i gefnogi pobl a oedd yn mynychu digwyddiadau wyneb yn wyneb i gwblhau'r arolwg.

O'r ymatebwyr, roedd **51 y cant** wedi'u cofrestru ag amhariad difrifol ar eu golwg, **21 y cant** wedi'u cofrestru ag amhariad ar eu golwg a **23 y cant** yn nodi amhariad ar y golwg ond heb gofrestru. Dywedodd y pump y cant arall eu bod yn ofalwyr i rywun ag amhariad ar y golwg.

Cyfeiriadau

[1] **Tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru** (Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru, 2022)

[2] **'Amser am Newid' – Tlodi yng Nghymru** (Archwilio Cymru, 2022)

[3] **Employment for blind and partially sighted people in 2019** (RNIB, 2020)

[4] **The Disability Price Tag** (Scope, 2019)

[5] Daw'r holl ddata cymharol o'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (2023)**, Effaith costau byw uwch ar oedolion ledled Prydain Fawr** a **Cost of living crisis: four in ten Britons expect their finances to get worse in next 12 months** (**bit.ly/3IyjqaO)** (YouGov, 2022)

RNIB Cymru

Cysylltwch â ni

Os oes gennych gwestiynau, neu os ydych chi eisiau cyngor, cysylltwch ag RNIB Cymru ac fe wnawn ein gorau i'ch helpu.

RNIB Cymru
Cwrt Jones, Stryd Womanby,
Caerdydd CF10 1BR

CymruCampaigns.Mailbox@rnib.org.uk

www.rnib.org.uk/nations/walescymru/

@RNIBCymru

© RNIB elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (226227), Yr Alban (SC039316), Ynys Manaw (1226).
Hefyd yn weithredol yng Ngogledd Iwerddon.

SC230810