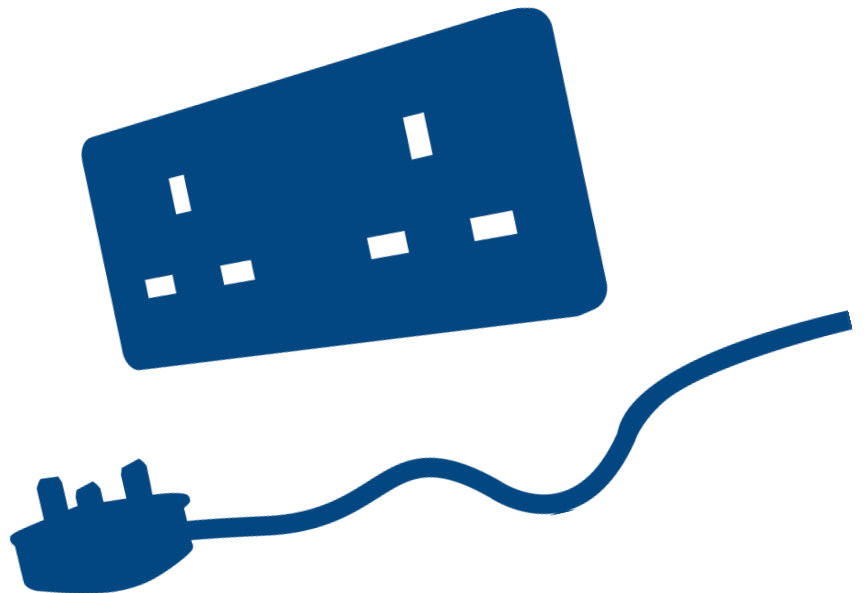


Oddi ar y grid, o'r golwg

**Realiti cudd tlodi tanwydd yng
nghefn gwlad yng Nghymru**



**cyngor ar
bopeth**

**citizens
advice**

Jagna Olejniczak a Lindsey Kearton
Medi 2026

Cynnwys

Cynnwys	1
Crynodeb Gweithredol	3
Cyflwyniad	6
Methodoleg	7
Fforddiadwyedd ynni yng nghefn gwlad Cymru	8
Effaith y rhyfel yn y Dwyrain Canol	11
Effaith tlodi tanwydd	13
Iechyd corfforol	13
Iechyd meddwl	16
Effaith Gymdeithasol	17
Gwydnwch ariannol	18
Mecanweithiau ymdopi	19
Cymorth ad hoc	23
Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o gefnogaeth	24
Rhwystrau ehangach i wneud cais	26
Cynlluniau ôl-osod	30
Ymwybyddiaeth a defnydd o gynlluniau ôl-osod	30
Profiadau gydag ôl-osod	31
Diddordeb mewn ôl-osod	34
Yr angen am ôl-osod mewn ardaloedd gwledig	37
Yr angen am ddiwygio ehangach	38
Casgliad	40
Argymhellion polisi	41
Cynlluniau ôl-osod	41
Y Gronfa Cymorth Dewisol a chymorth ad hoc arall	42
Aelwydydd oddi ar y grid	43
Atodiad 1. Manylion yr arolwg meintiol	44

Cydnabyddiaethau

Mae'r awduron yn ddiolchgar i swyddfeydd Cyngor ar Bopeth lleol am eu cymorth gyda grwpiau ffocws a recriwtio cyfranogwyr, yn enwedig Cyngor ar Bopeth Ynys Môn, Sir Fynwy, Powys a Cheredigion, a'r cydweithwyr canlynol: Liam Burke, Naomi Schraer ac Emma Hemelik.

Rydym hefyd yn ddiolchgar i Maisie Chatfield a Ben Saltmarsh o National Energy Action Cymru, Katherine Evans a Becky Ricketts o Care and Repair Cymru, Sion Wyn Evans a Lauren Cooper o Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, a Phartneriaeth Tlodi Tanwydd Gwynedd am eu cefnogaeth a'u cyngor.

Hoffai'r awduron hefyd ddiolch i Carmel Hart, Lauren Fox-Withey, Rhys Gazeres de Baradieux a Victoria Umoren yn Walnut Accenture am eu cydweithrediad ar yr ymchwil hwn.

Crynodeb Gweithredol

Nod yr ymchwil hwn oedd edrych ar dlodi tanwydd yng Nghymru o safbwynt gwledig. Mae'n edrych ar sut mae anallu i fforddio ynni yn amlygu ei hun, pa effaith y mae'n ei chael, pa ddulliau ymdopi sy'n cael eu defnyddio i ddelio â'r prisiau uwch, ac a yw'r mecanweithiau cymorth, gan gynnwys cynlluniau ôl-osod, yn ddigonol. Er bod y ffocws ar gymunedau yng nghefn gwlad Cymru, nid yw'r canfyddiadau wedi'u cyfyngu i'r grŵp hwn yn unig, ac maent hefyd yn disgrifio profiadau ehangach aelwydydd incwm isel.

Cadarnhaodd ein hymchwil fod anallu i fforddio ynni yn gallu effeithio'n anghymesur ar gymunedau gwledig. Mae hyn oherwydd stoc dai hŷn, costau byw uwch, a llai o ymwybyddiaeth o wasanaethau cymorth ac ymgysylltiad â nhw. Mae aelwydydd gwledig hefyd yn llai tebygol o fod wedi'u cysylltu â'r prif grid nwy, sy'n eu gwneud yn agored i amrywiadau mewn prisiau yn y farchnad tanwydd amgen – fel y dangoswyd gan y cynnydd diweddar ym mhreis olew gwresogi domestig oherwydd yr argyfwng yn y Dwyrain Canol.

Roedd pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn gwario canran uwch o'u hincwm ar ynni na'r rhai mewn ardaloedd trefol: 5.6% ar gyfartaledd o'i gymharu â 4.6%. Yn yr un modd, dywedodd canran uwch o bobl sy'n byw yng nghefn gwlad fod ganddynt filiau ynni uchel er eu bod yn cyfyngu ar eu defnydd o wres. Tynnodd y bobl y gwnaethom eu cyfweld sylw at y ffaith bod costau byw uwch yn gyffredinol, ynghyd â nifer fawr o gartrefi hen sydd wedi'u hinswleiddio'n wael, yn gwneud costau ynni hyd yn oed yn anos eu rheoli.

Dywedodd tua hanner y rhai a oedd yn cael trafferth gyda biliau ynni fod hyn yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a meddyliol, yn enwedig y rhai mewn aelwydydd gwledig. Roedd cartrefi oer yn gwaethygu cyflyrau a oedd eisoes yn bodoli, gan gynnwys arthritis, salwch anadlol a phoen cronig, tra bod y straen yn cyfrannu at orbryder, iselder, teimladau o anobaith a llai o hunanwerth.

Dywedodd ymatebwyr a oedd yn byw yng nghefn gwlad hefyd eu bod yn cwtdgi ar weithgareddau cymdeithasol, yn cael llai o gysylltiad â ffrindiau a theulu, ac yn teimlo embaras ynghylch gwahodd pobl eraill i gartrefi oer neu laith. I lawer, roedd tldi tanwydd yn cyfrannu at fwy o ynysigrwydd ac ansawdd bywyd is.

Mae aelwydydd yn ymateb i gostau cynyddol drwy wneud toriadau cynyddol ddifrifol. Dywedodd llawer eu bod yn troi'r gwres i lawr neu'n ei ddiffodd yn gyfan gwbl, yn gwresogi un ystafell yn unig, yn defnyddio poteli dŵr poeth a blancedi wedi'u gwresogi, yn gwisgo haenau ychwanegol ac yn defnyddio llai o ddŵr poeth. Disgrifiodd eraill eu bod yn gwario llai ar fwyd ac yn cymryd llai o ran mewn gweithgareddau cymdeithasol. Teimlai llawer o gyfranogwyr eu bod eisoes wedi dihybyddu'r cyfleoedd realistig i leihau gwariant, gan eu gadael yn agored i gynnydd mewn costau byw yn y dyfodol.

Roedd pobl mewn ardaloedd gwledig yn llai tebygol o wybod am gynlluniau cymorth ad hoc, fel y Gronfa Cymorth Dewisol, talebau tanwydd a'r Heat Fund, ac o fod wedi'u defnyddio. Roeddent hefyd yn llawer llai tebygol o gael cymorth gan elusen neu ganolfan gyngor am ddim. Amlygodd y cyfweiliadau mai pobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol ac sy'n byw yng nghefn gwlad sy'n wynebu'r rhwystrau mwyaf difrifol wrth geisio cael mynediad at gynlluniau cymorth, gan fod ceisiadau'n gofyn naill ai am fynediad i'r rhyngrwyd a sgiliau digidol, neu am ymweliad â darparwr cyngor neu sefydliad cymorth arall, a allai fod yn arbennig o gostus i'r grŵp hwn.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr a oedd wedi cael gwelliannau effeithlonrwydd ynni neu opsiynau gwres carbon isel drwy gynlluniau ôl-osod eu bod wedi cael profiadau cadarnhaol, ac roeddent yn croesawu cartrefi cynhesach, defnydd is o ynni a systemau gwresogi gwell. Fodd bynnag, soniwyd yn rheolaidd hefyd am osodiadau o ansawdd gwael (yn bennaf yn gysylltiedig ag ECO) a chamsyniadau neu ddiffyg canllawiau ar sut i ddefnyddio technolegau newydd fel pypiau gwres. Roedd y rhai a ddisgrifiodd eu profiadau gydag ôl-osod yn llai ffafriol yn siomedig yn bennaf oherwydd mai ychydig o fudd ariannol a gawsant ers i'r gwelliannau gael eu gwneud.

Nid oedd llawer o aelwydydd a fyddai'n elwa ar gymorth ôl-osod yn gallu cael mynediad ato, neu nid oeddent yn fodlon gwneud hynny, oherwydd dryswch ynghylch meini prawf cymhwysedd, diffyg ymwybyddiaeth, neu bryderon am darfu neu ddilysrwydd y cynlluniau. Roedd y rhwystrau hyn yn arbennig o amlwg mewn ardaloedd gwledig, er bod yr angen am ôl-osod yn uwch yn gyffredinol oherwydd stoc dai hŷn a dibyniaeth ar ffynonellau gwresogi y gall eu prisiau fod yn fwy cyfnewidiol.

Mae'r diddordeb mewn cynlluniau ôl-osod yn gymharol gryf, gyda dwy ran o dair o'r bobl a gymerodd ran yn ein harolwg yn mynegi rhywfaint o ddiddordeb, yn bennaf os yw'n gyfle sydd wedi'i ariannu'n llawn. Er bod hyn yn galonogol, mae ein hymchwil yn dod i'r casgliad bod dibyniaeth amlwg ar bobl yn datrys pethau drostynt eu hunain, yn hytrach na throi at yr ystod o gymorth sydd ar gael, yn creu heriau o ran y ffordd orau o adnabod, ymgysylltu ag a helpu aelwydydd gwledig sy'n cael trafferth fforddio biliau ynni. Byddai gwella'r cyfathrebu, yn enwedig ynghylch meini prawf cymhwysedd a manteision cynlluniau, yn helpu i'w gwneud yn fwy deniadol. Mae mwy o dryloywder ynghylch costau (hyd yn oed os yw'r mesurau am ddim) a phwy fyddai'n cyflawni'r gwaith hefyd yn hanfodol er mwyn rhoi sicrwydd ynghylch hygrededd y cynlluniau.

Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i wneud y canlynol:

- Ymrwymo i'r buddsoddiad sylweddol sydd ei angen i wneud cartrefi yng Nghymru yn gynhesach, yn iachach ac yn fwy effeithlon o ran ynni er mwyn diwallu'r angen cynyddol a brys.
- Wrth gynllunio cynlluniau ôl-osod yn y dyfodol, dylai Llywodraeth Cymru asesu anghenion aelwydydd a chymunedau gwledig yn weithredol drwy asesu cynlluniau i sicrhau eu bod yn diwallu anghenion ardaloedd gwledig yn unol ag uchelgeisiau'r Llywodraeth.
- Diogelu cyllid y Gronfa Cymorth Dewisol (DAF) yn y dyfodol. Parhau i adolygu gwerth ac amllder taliadau brys er mwyn galluogi'r Gronfa i ymateb i unrhyw gynnydd yn y galw am gymorth brys o ganlyniad i ddigwyddiadau yn y byd.

Gellir dod o hyd i fanylion pellach am yr **holl** argymhellion ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

Cyflwyniad

Mae tua 340,000 o gartrefi yng Nghymru mewn tlodi tanwydd (25%) a 63,000 (5%) mewn tlodi tanwydd difrifol¹. Mae hyn yn golygu bod chwarter poblogaeth Cymru mewn perygl o orfod gwneud dewisiadau amhosibl rhwng gwresogi a phweru eu cartrefi a thalu am hanfodion eraill.

Mae'n debygol y bydd pwysau costau byw yn cael eu teimlo'n arbennig gan bobl mewn ardaloedd gwledig sy'n wynebu costau hanfodol uwch argyfer trafnidiaeth, bwyd a chyfleustodau², ac sydd â llai o wasanaethau cymorth wyneb-yn-wyneb ar gael iddynt. Mae cost ynni yn un o'r prif ffactorau sy'n cyfrannu at hyn, yn enwedig yn ystod y blynyddoedd diwethaf.

Mae llawer o'r 19% o gartrefi nad ydynt wedi'u cysylltu â'r grid nwy wedi eu lleoli mewn ardaloedd gwledig, sy'n golygu eu bod yn dibynnu'n bennaf ar olew a nwy petrolewm hylifedig (LPG) ar gyfer gwresogi a/neu ddŵr poeth. Nid yw'r opsiynau hyn wedi'u rheoleiddio, sy'n golygu bod llawer llai o ddiogelwch i ddefnyddwyr, fel cap pris ynni Ofgem neu'r gofyniad i ddarparu cynlluniau ad-dalu fforddiadwy. Felly mae aelwydydd oddi ar y grid yn aml yn talu mwy am eu hynni ac yn fwy agored i siociau allanol ac amrywiadau yn y farchnad - fel y dangoswyd gan y cynnydd diweddar ym mhris olew gwresogi domestig oherwydd yr argyfwng yn y Dwyrain Canol.

Mae gan Gymru rai o'r cartrefi lleiaf effeithlon o ran ynni yn y DU, sy'n golygu bod teuluoedd yn wynebu cosb aneffeithlonrwydd serth dim ond i gadw'n gynnes. Mae'r sefyllfa yn debygol o fod yn waeth mewn ardaloedd gwledig, lle mae ôl-osod yn fwy cymhleth a chostus.

Mae'r ymchwil hwn yn edrych ar a yw'r beichiau ychwanegol hyn yn effeithio ar brofiadau tlodi tanwydd mewn ardaloedd gwledig, a sut. Mae'n ymchwilio i'r ffactorau penodol sy'n effeithio ar fforddiadwyedd ynni; sut mae pobl yn rheoli costau o'r fath; yr effaith y mae byw mewn tlodi tanwydd yn ei chael ar iechyd

¹Mae Llywodraeth Cymru yn diffinio tlodi tanwydd fel yr angen i wario dros 10% o incwm yr aelwyd i allu cynnal "trefn wresogi foddhaol". Ar gyfer tlodi tanwydd difrifol, mae hyn yn codi i 20%. Mae tablau data ar gael [yma](#) ac yn ymwneud â Hydref 2024.

² Rural Services Network, [Rural cost of living: Overview of key differences in cost of living between rural and urban locations](#), Gorffennaf 2022

corfforol, iechyd meddwl a bywyd cymdeithasol pobl, ac ymwybyddiaeth ac argaeledd cymorth ariannol. Yn olaf, mae'n gwerthuso agweddau tuag at gynlluniau ôl-osod er mwyn helpu i nodi'r dull gorau o wneud cartrefi gwledig yng Nghymru yn fwy effeithlon o ran ynni ac yn fwy cyfeillgar i'r amgylchedd.

Methodoleg

Cynhaliwyd yr ymchwil yn ystod mis Mawrth ac Ebrill 2026 gyda chefnogaeth Walnut Accenture. Ymysg y dulliau a ddefnyddiwyd roedd y canlynol:

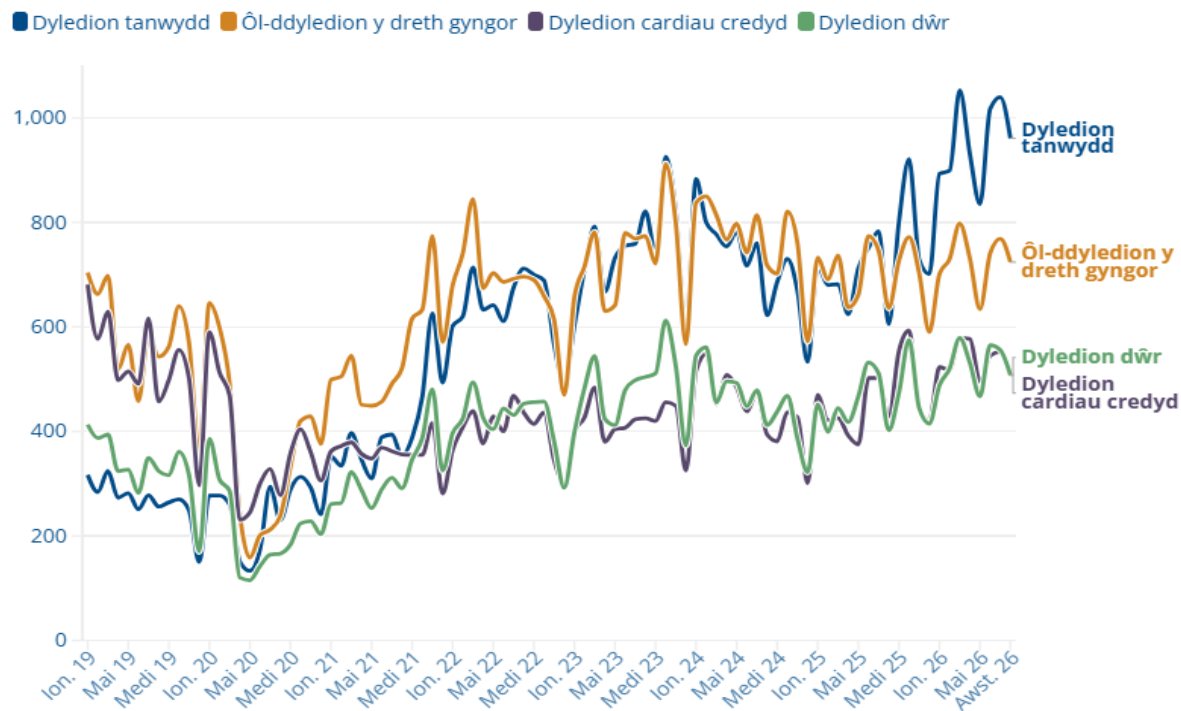
- Arolwg ar-lein ledled Cymru gyda sampl cynrychiadol o 1,583 o ymatebwyr, gan gynnwys 437 o bobl sy'n byw yng nghefn gwlad³, a 51 o bobl sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol (a holwyd dros y ffôn), gan gynnwys 28 o aelwydydd gwledig.
- 17 cyfweiliad ansoddol gyda phobl sy'n cael trafferth gyda chostau ynni sy'n byw yng nghefn gwlad Cymru (15 gydag ymatebwyr arolwg a gytunodd i Walnut Accenture ail-gysylltu â nhw at ddibenion ymchwil a 2 gyda chleientiaid Cyngor ar Bopeth).
- 2 grŵp ffocws gyda chynghorwyr Cyngor ar Bopeth (cyfanswm o 7 o bobl). Roedd 5 person a gymerodd ran yn arbenigwyr ynni a 2 yn gynghorwyr cyffredinol.
- Adolygiad o setiau data mewnol Cyngor ar Bopeth, gan gynnwys data dyled a nodiadau tystiolaeth a gofnodwyd gan ein cynghorwyr er mwyn nodi achosion penodol neu faterion sy'n codi dro ar ôl tro.

³ At ddibenion yr arolwg hwn, fe wnaethom ddosbarthu pentrefi o dan 2,000 a chefn gwlad agored fel rhai gwledig. Gellir gweld manylion y sampl yn Atodiad 1.

Fforddiadwyedd ynni yng nghefn gwlad Cymru

Mae lefelau dyled yn un o'r dangosyddion mwyaf amlwg o ynni na ellir ei fforddio. Mae data dyled ac ôl-ddyledion diweddaraf Ofgem yn dangos bod cyfanswm dyled ynni domestig bellach wedi cyrraedd y lefel uchaf erioed, sef £4.79 biliwn.⁴ Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, dyled ynni oedd y broblem ddyled fwyaf cyffredin y gwnaeth ein swyddfeydd Cyngor ar Bopeth Lleol helpu â hi⁵. Fel y dangosir yn Ffigur 1 isod, mae ein tystiolaeth yn amlygu sut y mae nifer gynyddol o bobl yn methu ymdopi â phrisiau ynni uwch, ochr yn ochr â chostau byw uchel cyffredinol.

Ffigur 1: Y 4 prif fater sy'n gysylltiedig â dyled yng Nghymru (nifer y cleientiaid)



⁴ Ofgem, [Total financial value of domestic customer debt and arrears \(existing for more than 91 days\)](#), Chwarter 1 2026

⁵ Rhwng 1 Medi 2025 a 31 Awst 2026, helpodd ein swyddfeydd yng Nghymru 7,754 o bobl â dyled tanwydd, sef y math mwyaf cyffredin o ddyled, ac yna ôl-ddyledion treth gyngor, dŵr a dyledion cardiau credyd. Roedd cyfanswm y bobl a ddaeth â phroblemau dyled yn ystod y cyfnod hwn bron i 25,700.

Mae rhai o'r heriau'n fwy cyffredin mewn ardaloedd gwledig. Yn 2022, disgrifiodd Sefydliad Bevan ⁶hyn fel “gwasgfa driphlyg”: mae gan bobl sy'n byw y tu allan i ganolfannau trefol gostau uwch, incwm is a llai o fynediad at gymorth yn gyffredinol. Cefnogir y cysyniad “gwasgfa triphlyg” gan yr ymchwil hwn.

Roedd ymatebwyr ein harolwg a oedd yn byw yng nghefn gwlad, ar gyfartaledd, yn **talw canran uwch o'u hincwm ar danwydd**: 5.6% o'i gymharu â 4.6% mewn ardaloedd trefol⁷.

Roedd ymatebwyr o ardaloedd gwledig hefyd yn fwy tebygol na thrigolion trefol o nodi bod ganddynt filiau uchel. Ac eto, ar yr un pryd, roeddent yn llai tebygol o ddweud eu bod yn cael trafferth gyda chostau ynni (43% o'i gymharu â 48% mewn ardaloedd trefol). Mae hyn yn debygol o fod oherwydd tuedd fwy trigolion gwledig i gymedroli eu defnydd o ynni drwy ostwng y gwres neu wario llai ar hanfodion. Tynnodd pobl a gyfwelwyd gennym sylw at allu cynyddol y rhai sy'n byw mewn ardaloedd anghysbell i ymateb i anawsterau.

Fodd bynnag, wrth edrych ar aelwydydd incwm isel yn benodol, mae'r duedd hon yn cael ei gwrthdroi, gyda 56% o'r ymatebwyr sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn nodi problemau gyda fforddio biliau ynni, o'i gymharu â 50% mewn ardaloedd trefol.



Dywedodd **44%** o bobl yng nghefn gwlad bod ganddynt **filiau ynni uchel er gwaethaf defnydd cymedrol o wresogi**, o'i gymharu â **29%** o bobl mewn ardaloedd trefol.



Roedd **56%** o bobl ar incwm isel mewn ardaloedd gwledig **yn cael trafferth gyda biliau ynni**, o'i gymharu â **50%** yn yr un grŵp mewn dinasoedd a threfi.



Nid oedd **41%** o'n hymatebwyr o ardaloedd gwledig ar y grid nwy o'i gymharu â **21%** mewn ardaloedd trefol.

⁶ Bevan Foundation, [The rural cost of living crisis](#), 17 Awst 2022

⁷ Fe wnaethon ni gyfrifo hyn drwy baru'r gwariant misol a adroddwyd ar ynni yn erbyn incwm yr aelwyd a adroddwyd. Cafodd pobl a oedd yn well ganddynt beidio â rhannu eu hincwm na'u costau ynni eu hanwybyddu. Mae hyn yn golygu bod y bwlch yn debygol o fod yn fwy arwyddocaol, o ystyried bod ymatebwyr gwledig yn fwy tebygol o wrthod y cwestiwn incwm.

Dangosodd cyfweiliadau a grwpiau ffocws fod costau ynni uwch, ar sawl lefel, yn effeithio mwy ar gymunedau gwledig. Yn gyntaf, mae cost byw cyffredinol yn uwch. Mae pobl yn talu prisiau uwch mewn siopau lleol, oni bai eu bod yn gallu cael mynediad i archfarchnadoedd. Mae dibyniaeth fwy ar geir a diffyg trafnidiaeth gyhoeddus ddibynadwy yn golygu bod cost teithio hefyd yn sylweddol uwch.



Rydw i'n teimlo fel fy mod i jyst yn gweithio i dalu biliau. Ac rwy'n teimlo, os byddant yn parhau i gynyddu, y bydd yn rhaid i mi aberthu mwy a mwy, a bydd yn dod yn amhosibl i mi eu talu. - Cyfranogwr Ymchwil



Yn ail, mae nifer y tai hŷn sydd wedi'u hinswleiddio'n wael yn golygu y gall gostio mwy i'w gwresogi.



Os nad yw eich tŷ yn cyrraedd y safonau... dim inswleiddio ac ati, mae'n costio mwy i'w gynhesu. Felly does dim byd allwch chi ei wneud ar wahân i dalu. Rydych chi'n llythrennol taflu arian allan drwy'r ffenest. - Cynghorydd Cyngor ar Bopeth



Ar ben hyn, mae taliadau sefydlog ynni yn uwch yng Nghymru, gyda Gogledd Cymru (a Merswy) yn wynebu'r taliadau uchaf a De Cymru yn dal i dalu mwy na chwsmer cyffredin ym Mhrydain Fawr⁸. Mae nifer o ffactorau'n effeithio ar hyn gan gynnwys dwysedd poblogaeth a chost adeiladu a gwella'r rhwydwaith ynni. Mae'n effeithio'n arbennig ar aelwydydd incwm isel, sy'n talu'r mwyaf o'i gymharu â'u defnydd⁹.

Roedd rhai o'n cyfweleion wedi'u dadrithio ag ynni glân, fel ffermydd gwynt a phŵer trydan dŵr, gan dynnu sylw at y diffyg cydberthynas rhwng cynhyrchu ynni rhanbarthol a phrisiau. Mae Ofgem ar hyn o bryd yn lansio cynllun peilot o dariffau archebion sefydlog is¹⁰, ond mae'n annhebygol y bydd hyn yn ail-gydbwyso'r gwahaniaethau rhanbarthol mewn prisiau.

⁸ Paul Bolton ac Iona Stewart, [Domestic energy prices](#), Llyfrgell Tŷ'r Cyffredin, Mehefin 2025

⁹ Llywodraeth Cymru, [Galwad Ofgem am fewnbwn ar daliadau sefydlog: ymateb Llywodraeth Cymru](#), Chwefror 2024

¹⁰ Ofgem, [Lower standing charge tariffs: next steps](#), Gorffennaf 2025

Effaith y rhyfel yn y Dwyrain Canol

Mae aelwydydd sy'n dibynnu ar olew ac LPG yn fwy tebygol o gael eu heffeithio gan anwadalrwydd y farchnad. Yn fuan ar ôl dechrau'r argyfwng diweddaraf yn y Dwyrain Canol, cynyddodd prisiau olew domestig yn sylweddol, gan ddyblu neu hyd yn oed dreblu dros nos. Hefyd, nododd cleientiaid Cyngor ar Bopeth fod cyflenwyr yn canslo archebion yn rheolaidd, er bod y taliad eisoes wedi'i gymryd. Gwnaeth hyn hi'n anodd i rai pobl sicrhau archeb arall cyn derbyn ad-daliad.



Mae'r sefyllfa yng Nghulfor Hormws wedi dangos yn glir iawn pa mor ddibynnol, gorddibynnol, yr ydym ni ar olew. [...] Mae digwyddiadau'r byd wedi profi ein bod ni'n wystlon i hynny. - Cyfranogwr Ymchwil



Dywedodd un cyfranogwr wrthym fod trefnydd eu harcheb ar y cyd wedi penderfynu bod y prisiau'n rhy uchel iddynt ymrwymo i swmp-brynu, ac felly roedd yn rhaid i bawb archebu eu tanwydd yn unigol. Archebasant 500 litr gan eu cyflenwr lleol am bris uwch (tua 81c y litr ar y pryd, i fyny o 55c y litr ar gyfer eu harcheb ddiwethaf). Cafodd yr archeb honno yna ei chanslo wythnos yn ddiweddarach pan gynyddodd y pris ymhellach i £1.54 y litr. Dywedodd cynghorwyr wrthym fod y codiadau prisiau diweddar yn fwy nag yn ystod unrhyw argyfyngau blaenorol.



A does gennym ni ddim ddewis arall oherwydd, gan ein bod ni mewn ardal wledig, allwn ni ddim manteisio ar nwy oherwydd does dim nwy. - Cyfranogwr Ymchwil



Daeth cleient arall atom ni am gymorth ar ôl i gyflenwr atal cyflenwad olew gwresogi wedi'i dalu ymlaen llaw o £411 ac oedi'r ad-daliad dilynol. Nid oedd y cleient yn gallu ail-archebu gan fod pris yr un maint o danwydd wedi codi i £787. Gwnaeth y cynnydd pris o 91% y cyfleustod hanfodol hwn yn anfforddiadwy, gan olygu bod y cartref yn oer a partner y cleient, a oedd mewn iechyd gwael, yn gorfod aros yn y gwely drwy'r dydd er mwyn cadw'n gynnes. Roedd y sefyllfa wedi cyrraedd pwynt critigol.

Cynyddodd nifer y cleientiaid y mae ein swyddfeydd lleol ledled Cymru wedi'u helpu i gael mynediad at daliadau brys oddi-ar-y-grid gan y Gronfa Cymorth

Dewisol 285% yn ystod hanner cyntaf y flwyddyn hon - o 66 o gleientiaid ym mis Ionawr i 188 o gleientiaid ym mis Mehefin (gyda uchafbwynt o 414 o gleientiaid ym mis Ebrill).

Stori Beth

Mae Beth* yn byw ar ei phen ei hun mewn eiddo rhent gan y cyngor yng nghefn gwlad Cymru. Mae ganddi niwed i'w hasgwrn cefn, sy'n golygu ei bod hi'n teimlo poen yn ei choesau, ac yn ddiweddar mae hi wedi cael diagnosis o syst ar yr ymennydd. Mae hi'n defnyddio baddonau a dŵr poeth i leddfu'r boen yn ei choesau.

Mae Beth yn defnyddio olew fel ffynhonnell tanwydd, ac yn achlysurol mae'n cynhesu'r tŷ trwy losgi glo. Ar ddechrau mis Mawrth, cafodd ddyfynbris o tua £1000 am danc olew 500 litr, i fyny o £370, er mai dim ond ychydig yn fwy na'r swm hwn yw ei hincwm misol. Penderfynodd ddefnyddio glo yn unig nes bod y pris yn gostwng, sy'n golygu efallai na fydd hi'n gallu lleddfu'r boen yn ei choesau, gan na all hi gael bath heb olew i gynhesu'r dŵr.

Does gan Beth ddim byd mwy i dorri'n ôl arno - dydy hi ddim yn cymdeithasu mwyach, mae hi wedi rhoi tanysgrifiadau teledu a nofio i fyny ac mae hi'n defnyddio banciau bwyd yn rheolaidd. Mae'r cynnydd sydyn ym mhrisiau olew, ynghyd â chost byw yn gyffredinol, wedi cael effaith ddifrifol ar iechyd corfforol a meddyliol Beth.

* Mae'r holl enwau wedi'u newid.

Tarodd yr argyfwng diweddaraf yn y Dwyrain Canol gymunedau gwledig yn arbennig o galed mewn ffyrdd eraill hefyd. Roedd y cynnydd ym mhris petrol yn golygu bod y rhai sy'n dibynnu ar geir yn llai abl i fforddio teithio i ddinasoedd/trefi cyfagos i siopa, mynychu apwyntiadau, neu gyfarfod â theulu a ffrindiau. Nid oedd un person y siaradon ni â hi yn gallu ymweld â'i mam anabl sy'n byw ddwy awr i ffwrdd. Dywedodd wrthym ei bod hi eisoes wedi bod yn anodd ei gweld cyn yr argyfwng, ond bod y cynnydd diweddar mewn prisiau wedi ei gwneud hi'n amhosibl mynd yno.

Effaith tlodi tanwydd

Mae tlodi tanwydd yn aml yn gysylltiedig â phroblemau eraill sy'n ymwneud â chostau byw. Mae llawer o'r ffactorau sy'n effeithio ar anfforddiadwyedd ynni yn gorgyffwrdd ag incwm isel yn fwy cyffredinol, gan ei gwneud hi hyd yn oed yn anoddach byw bywyd iach a chyfforddus. Archwiliodd yr ymchwil hwn ystod o effeithiau sy'n gysylltiedig yn benodol â, neu'n cael eu gwaethygu gan, anfforddiadwyedd ynni. Mae'r rheini'n ymwneud yn bennaf ag iechyd corfforol a meddyliol, yn ogystal â'r gost gymdeithasol a gwydnwch ariannol.



Dywedodd 66%

o bobl sy'n byw yng nghefn gwlad ac sy'n cael trafferth gyda biliau ynni ei fod wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl o'i gymharu â **52% o'r rhai mewn ardaloedd trefol.**



Dywedodd 53%

o bobl sy'n byw yng nghefn gwlad ac sy'n cael trafferth gyda biliau ynni ei fod wedi cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol o'i gymharu â **37% o'r rhai sy'n byw yn ardaloedd trefol.**



Dywedodd 29%

o'r boblogaeth wledig sydd â phroblemau fforddiadwyedd fod eu perthnasoedd wedi dioddef o ganlyniad. Roedd hyn yn debyg i'r ffigwr mewn ardaloedd trefol (**26%**).

Iechyd corfforol

Mae llesiant ariannol yn un o'r elfennau sylfaenol ar gyfer iechyd da. Mae ein cynghorwyr yn gweld realiti hyn bob dydd. Pan fydd un yn gwella, gall y llall hefyd, gan greu cylch cadarnhaol. Ond mae'r gwrthwyneb hefyd yn wir, gyda dirywiad mewn llesiant ariannol neu iechyd yn creu troell ddisgynnol.¹¹

Gall tlodi tanwydd greu neu waethygu cyflyrau iechyd corfforol. Ymhlith pobl sy'n cael trafferth gyda chostau ynni, dywedodd 46% fod eu hiechyd corfforol wedi cael ei effeithio'n negyddol, gan gynnwys 7% a nododd effaith negyddol iawn. Roedd y ffigurau hyn hyd yn oed yn uwch mewn ardaloedd gwledig, lle nododd

¹¹ Iechyd Cyhoeddus Cymru, [Lles ariannol fel sylfaen](#), Chwefror 2026

53% effeithiau negyddol ar eu hiechyd corfforol a disgrifiodd 10% yr effeithiau fel rhai negyddol iawn.

Roedd y darlun yn dilyn cyfweiliadau, grwpiau ffocws a dros 700 o ymatebion arolwg agored¹² hefyd yn un llwm. Disgrifiodd llawer o ymatebwyr sut roedd cartrefi oer yn gwaethygu poen cronig a chyflyrau iechyd presennol, gan gynnwys arthritis, problemau cefn, clefydau anadlol, imiwno-ataliad, sglerosis ymledol, ecsema, alergeddau a chlefyd Raynaud.



Rydw i mor oer mae fy nwylo a'n nhraed i'n troi'n borffor. Mae hyn yn fy ngwneud i'n ddiflas. - Cyfranogwr Ymchwil



Teimlwyd effeithiau oerfel yn arbennig o gryf gan bobl ag arthritis, gydag un cyfwelai yn nodi ei fod yn gwisgo menig dan do i reoli'r symptomau. Adroddodd pobl â'r cyflwr hwn hefyd boen cyson yn eu cymalau a symudedd cyfyngedig yn ystod y misoedd oerach. Yn yr un modd, dywedodd pobl â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) eu bod yn dioddef mewn tai heb eu gwresogi'n ddigonol, gyda lleithder a llwydni yn cyfrannu at heintiau'r frest ac yn gwaethygu eu symptomau hyd yn oed ymhellach.



Mae gen i COPD ac mae anadlu aer oer yn boenus iawn. - Cyfranogwr Ymchwil



Mae peryglon anfforddiadwyedd ynni hefyd yn uwch i bobl sy'n dibynnu ar drydan i reoli eu cyflyrau. Dywedodd un ymatebydd i'r arolwg a oedd yn gaeth i'r gwely eu bod yn defnyddio gwely trydan, addasadwy i ostwng a chodi eu hunain. Mae unrhyw doriad pŵer neu ddiffyg arian i dalu am drydan yn golygu na fydd y gwely'n gweithio. Dywedodd person arall fod yr anawsterau gyda thalu biliau ynni yn effeithio ar eu gallu i storio eu meddyginiaeth.

Gall tymereddau isel hefyd effeithio ar bobl â chyflyrau sy'n gysylltiedig â sensitifrwydd synhwyrdd, fel awtistiaeth. Disgrifiodd un cyfranogwr eu gorsensitifrwydd i oerfel a sut roeddent yn ymdopi ag ef trwy wisgo cynhesydd gwddf a chysgu gyda chwfl (*hood*) dros eu pen.

¹² Gofynnwyd i'r rhai a oedd naill ai'n cael trafferth gyda biliau ynni a/neu mewn dyled i'w darparwyr ynni am yr effeithiau a gafodd hyn ar eu hiechyd.

Roedd person arall a gyfwelwyd gennym yn dioddef o ffibromyalgia, a oedd yn gwneud eu cymalau a'u cyhyrau'n stiff ac yn boenus - yn enwedig mewn ystafelloedd oer. Dywedwyd bod baddonau cynnes yn hanfodol ar gyfer rheoli symptomau, er gwaethaf y costau ynni ychwanegol. Disgrifiodd cyfwelai arall, sydd â asgwrn cefn wedi'i ddifrodi a dim teimlad yn un goes ar wahân i binnau bach cyson, ddŵr poeth fel yr unig ffurf effeithiol o leddfu poen ar wahân i feddyginiaeth gref ar bresgripsiwn.



Mae gennym ni blwg bach yn y tŷ sy'n dweud wrthyh chi faint o olew sydd gennych chi, a doedd o ddim yn cofrestru dim olew o gwbl. Roeddwn i'n panicio, gan feddwl - dwi angen olew! Dyna sy'n lleddfu fy mhoen. Oherwydd er fy mod i ar forffin, dŵr sy'n lleddfu fy mhoen a gallwn i fod yn cael sawl bath drwy gydol y nos ar ddiwrnod oer. Felly mi alla i ddweud wrthoch chi, dwi'n mynd mewn i'r dŵr a dwi'n rhydd o boen, ond cyn gynted ag ydw i'n dod allan o'r dŵr, mae'r boen yn ei hôl. - Cyfranogwr Ymchwil



Mae pobl hŷn yn arbennig o agored i niwed gan oerfel, gyda 56% (55 oed+) yn sylwi ar yr effeithiau negyddol ar iechyd corfforol o'i gymharu â 46% o bobl yn gyffredinol. Yn ogystal â systemau imiwnedd gwannach, gall symudedd cyfyngedig atal pobl hŷn rhag cynhesu eu hunain trwy symud, gan adael rhai wedi'u cyfyngu i un ystafell wedi'i gwresogi. Soniodd cyngorwyr Cyngor ar Bopeth y siaradom ni â nhw hefyd am bobl hŷn sy'n dibynnu ar wresogyddion nwy cludadwy bach, er gwaethaf y ffaith eu bod o bosibl yn anniogel ac yn ddrud yn y tymor hir.

Mae pobl heb unrhyw gyflyrau iechyd sylfaenol sy'n cyfaddawdu ar wresogi digonol hefyd yn mynd yn sâl o ganlyniad i'r oerfel. Thema gref ymhlith y grŵp hwn oedd gorfod delio gydag annwyd, dolur gwddf a pheswch cyson.



Rydw i wedi cael haint ofnadwy ar y frest a bronchitis ers 8 wythnos, alla i ddim cael gwared ar y peswch. Rwy'n teimlo fel methiant yn gweithio ond ddim yn gallu talu biliau ac mae hyn yn effeithio ar fy iechyd meddwl. - Cyfranogwr Ymchwil



Iechyd meddwl

Mae llawer o bobl y siaradom â nhw yn cysylltu'r methu talu biliau â bod yn fethiant yn gyffredinol. Roeddent yn teimlo cyfuniad o ddiymadferthedd ag ymdeimlad o gyfrifoldeb personol am faterion yn y pen draw y tu hwnt i'w rheolaeth.



Roeddwn i'n teimlo teimlad o fethiant oherwydd fy mod i wedi gweithio'n galed iawn. Does gen i ddim llawer o gyfrifoldeb ariannol yn y cartref, ond fy mil i yw hwn, yr un dwi'n gyfrifol amdano. [...] Ro'n i'n meddwl mod i â phethau dan reolaeth. [...] Rwy'n teimlo dan bwysau mawr ac ar adegau'n isel iawn ac yn teimlo fel nad ydw i'n gallu ymdopi - Cyfranogwr Ymchwil



Soniodd mwyafrif pryderus o'n cyfweleion fod biliau cynyddol yn cynyddu lefel eu straen a'u pryder, er nad oeddent o reidrwydd yn cysylltu hynny â "phroblemau iechyd meddwl". Adlewyrchwyd hyn gan yr ymatebion blwch agored yn yr arolwg, lle siaradodd pobl am broblemau gyda biliau yn cyfrannu at eu hiselder, hwyliau isel a theimlad o fod yn ddiwerth - soniwyd am bryder 58 gwaith, pryder 57 gwaith a straen 121 gwaith.



Roeddwn i'n teimlo'n fwy budr, blinedig ac isel - Cyfranogwr Ymchwil



Roedd ymdeimlad o ddiymadferthwch a thristwch cyffredinol i'w canfod ar draws yr ymatebion; soniodd pobl am weithio dwy swydd dim ond er mwyn gallu fforddio'r biliau, am deimlo'n ynysig, ac am boeni am y dyfodol.



Rydwn i eisoes yn cael trafferth gyda fy iechyd meddwl ac mae hyn [y problemau gyda biliau] wedi gwneud i mi deimlo'n fwy diwerth a phryderus. Ofn gweld y post neu beidio ag ateb galwadau ffôn. - Cyfranogwr Ymchwil



Roedd eistedd yn yr oerfel a'r tywyllwch, neu aros yn y gwely i gadw'n gynnes, hefyd yn cyfrannu at ddirywiad iechyd meddwl. Adroddodd ymatebwyr am newidiadau mewn chwant bwyd oherwydd straen, diffyg cwsg, anhwylder cyffredinol, blinder ac iselder. Dywedodd rhai pobl a oedd ar ei hôl hi gyda biliau

eu bod yn ofni codi'r ffôn neu agor y drws; adroddodd eraill am bryder cronig a arweiniodd at byliau o banig a'r teimlad o "fyw ar yr ymyl". Mewn rhai achosion, mae anfforddiadwyedd ynni wedi rhoi straen ar berthnasoedd, gyda'r ymatebwyr yn dweud bod eu yn "goroesi" yn unig yn eu bywydau a dim byd mwy.

Roedd patrwm arbennig o drist yn bodoli ar draws rhieni a oedd yn ei chael hi'n anodd, a oedd yn teimlo'r boen a'r euogrwydd o beidio â gallu cadw eu plant yn gynnes.



Mae'n effeithio ar iechyd meddwl pan fydd eich plant yn oer ond na allwch chi fforddio rhoi'r gwres ymlaen tan ddiwrnod cyflog - Cyfranogwr Ymchwil



Effaith Gymdeithasol

Mae gan anfforddiadwyedd ynni oblygiadau cymdeithasol cymhleth. Y broblem a grybwyllwyd amlaf oedd yr anallu i gymdeithasu - boed hynny'n ymweld â theulu neu'n mynd allan gyda ffrindiau. Soniodd un cyfranogwr, gan fod prisiau ynni wedi codi'n sydyn, y byddai angen iddi wneud esgusodion er mwyn osgoi mynychu prydau bwyd gwaith gyda chydweithwyr. Roedd person arall yn poeni am beidio â gallu fforddio talu am ddiwrnodau allan gyda'i wyrion.



Ni ddylai hi fod mor anodd â hyn i dalu am eich ynni a dal i allu cael bywyd cymdeithasol arferol. Ac ar hyn o bryd, dwi'n bendant yn gorfod dewis un neu'r llall - Cyfranogwr Ymchwil



Dywedodd llawer o bobl nad ydyn nhw'n mynd allan mwyach. Dywedodd menyw yn ei 50au, y mae ei biliau wedi cynyddu'n sylweddol dros y gaeaf, ei bod hi'n arfer mynd i bingo gyda ffrindiau unwaith yr wythnos, ond bod yn rhaid iddi roi'r gorau iddo. Nid oedd cwpl hunangyflogedig o bentref yn ne Cymru yn gallu cymdeithasu mwyach, ac roeddent wedi rhoi'r gorau i ginio dydd Sadwrn wythnosol. Adroddodd person arall fod y prisiau petrol uchel, ynghyd â biliau na allent eu fforddio, yn golygu nad oeddent mwyach yn gallu ymweld â'u teulu. Mae treuliau fel cael paned o goffi gyda ffrindiau neu fynd i'r sinema yn dod yn bethau na ellir eu cyfiawnhau'n ariannol.

Mae yna elfen o gywilydd hefyd, sy'n gysylltiedig â chartrefi llaith ac oer - soniodd un o'n cynghorwyr ynni am rieni a oedd yn amharod i dderbyn ymweliadau gan ffrindiau eu plant oherwydd eu cywilydd dros gyflwr eu tŷ. Mynegodd un ymatebydd i'r arolwg deimlad tebyg gan deimlo'n "gywilydd cael ffrindiau draw oherwydd yr oerfel". Adroddodd un arall ei fod yn teimlo cywilydd am ddirywiad mewn hylendid oherwydd costau dŵr poeth uchel, sy'n eu hatal rhag gweld ffrindiau.



Dydw i ddim yn cymdeithasu gyda ffrindiau oherwydd dw i'n ceisio osgoi cael bath [a] dw i'n ofni y byddai'n drewi. Mae fy iechyd meddwl yn llanast llwyr oherwydd fy mod i'n poeni'n ariannol. - Cyfranogwr Ymchwil



Mae angen gweld hyn i gyd yng nghyd-destun cymunedau gwledig yn raddol farw. Nododd cynghorwyr y siaradom â nhw fod cyfleusterau lleol a lleoedd lle gallai pobl yn flaenorol gael rhywfaint o gysur neu ryddhad yn cau, gan adael pobl heb yr ymdeimlad o gymuned a lleoedd cynnes. Mae'r amharodrwydd i groesawu ffrindiau a theulu a'r anallu i gymdeithasu oherwydd costau ynni uwch yn dyfnhau ynysigrwydd cymdeithasol mewn ardaloedd gwledig ymhellach.

Gwydnwch ariannol

Mae'r cysylltiad rhwng costau uwch a lles ariannol yn mynd y tu hwnt i allu gwario cyfyngedig. Tynnodd y cynghorwyr y buom yn siarad â nhw sylw at y cynnydd mewn normaleiddio talu am gyfleustodau gyda chardiau credyd a gwasanaethau credyd a oedd heb eu rheoleiddio o'r blaen fel 'prynu nawr talu'n ddiweddarach'. Mae pobl yn cymryd arian o'u pensiynau a'u cynilion oes i gadw'u pennau uwchlaw'r dŵr neu i dalu dyledion sydd eisoes yn bodoli.

Mae'r realiti hwn yn arbennig o llym i aelwydydd oddi ar y grid. Er bod cyflenwyr ynni rheoleiddiedig yn cael eu gorfodi i ddarparu cefnogaeth i ddefnyddwyr sy'n ei chael hi'n anodd fel rhan o amodau eu trwydded¹³, nid oes gan bobl sy'n dibynnu ar olew gwresogi a nwy petrolewm hylifedig rwyd ddiogelwch o'r fath. Ar ben hynny, yn wahanol i'r rhan fwyaf o bobl ar y grid nwy, gellir eu datgysylltu'r eiliad y mae eu tanwydd yn dod i ben. Soniodd un o'n cynghorwyr, pan fydd aelwydydd oddi ar y grid mewn dyled i'w cyflenwr, y gallai fod angen clirio'r ddyled honno yn gyntaf cyn gallu archebu mwy. Mae hyn weithiau'n

¹³ Cyngor Ofgem i gartrefi, ar gael [yma](#)

golygu, os yw'r aelwydydd hynny'n sicrhau cymorth ad hoc (fel taliad brys oddi ar y grid gan y Gronfa Cymorth Dewisol neu'r Heat Fund), y byddai angen i hyn fynd tuag at y ddyled, yn hytrach na phryniant argyfwng - gan adael yr aelwydydd hynny'n dal i fethu â fforddio tanwydd ar gyfer anghenion cyfredol a pharhaus.

Mae dyled ynni gyfartalog cleient dyled Cyngor ar Bopeth wedi mwy na dyblu yn ystod y blynyddoedd diwethaf, **gan godi o £751.14 yn 2019 i £1,597.85 yn 2025**, cynnydd o 113%. Yn bryderus, mae nifer cynyddol o bobl sydd mewn dyled y mae eu hincwm yn rhy uchel i fod yn gymwys i gael unrhyw gymorth budd-daliadau. O ystyried yr effaith barhaus yn dilyn y sefyllfa yn y Dwyrain Canol, a chostau byw sy'n parhau i fod yn uchel, mae llawer o aelwydydd yr effeithir arnynt yn methu â rheoli'r ddyled hon a gwneud aberthau pellach - os oes ganddynt unrhyw beth ar ôl i dorri'n ôl arno.

Mecanweithiau ymdopi

Y prif ffordd y mae pobl yn rheoli fforddiadwyedd ynni yw trwy dorri'n ôl neu roi'r gorau i dreuliau diangen - ac mae ystyr hynny wedi bod yn ehangu'n raddol wrth i'r sefyllfa i lawer ddwysáu. I rai aelwydydd, mae hyn yn golygu prynu nwyddau brand yr archfarchnadoedd eu hunain ac osgoi tecawês neu deithio. I eraill, mae hyn yn golygu hepgor prydau bwyd a golchi eu hunain â dŵr o degell yn lle cymryd cawod.



Yn ystod y misoedd diwethaf, gyda'r gwaith mor dawel, rydyn ni wedi gorfod penderfynu a oes angen bag o sglodion wedi'u rhewi arnon ni heno mewn gwirionedd, neu a fyddde'n well i ni wario cwpl o bunnoedd ar y trydan yn hytrach? Mae hi wedi dod i lawr i hynny ar rai adegau. - Cyfranogwr Ymchwil



Yn ôl ein harolwg ni, roedd pobl oedd yn byw mewn ardaloedd gwledig yn fwy tebygol o gymryd camau ymarferol i fynd i'r afael â'u biliau ynni, fel diffodd neu leihau'r gwres, hyd yn oed os oedd hi'n oer, neu dorri'n ôl ar hanfodion. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o wneud aberthau cymdeithasol, fel lleihau nifer y dathliadau, gweithgareddau hamdden a gweld ffrindiau a theulu. Mae'r bwch rhwng ardaloedd gwledig a threfol yn tyfu'n fwy wrth edrych yn benodol ar aelwydydd â pherson anabl.



Mae **58%** o bobl sy'n byw yng nghefn gwlad a oedd yn cael trafferth gyda biliau ynni yn nodi eu bod yn defnyddio llai o wres, o'i gymharu â **46%** mewn ardaloedd trefol.



Mae **58%** o bobl sy'n byw yng nghefn gwlad agored a oedd yn cael trafferth gyda biliau yn nodi eu bod wedi lleihau gwariant ar fwyd. **Mewn ardaloedd trefol, roedd hyn yn 36%.**

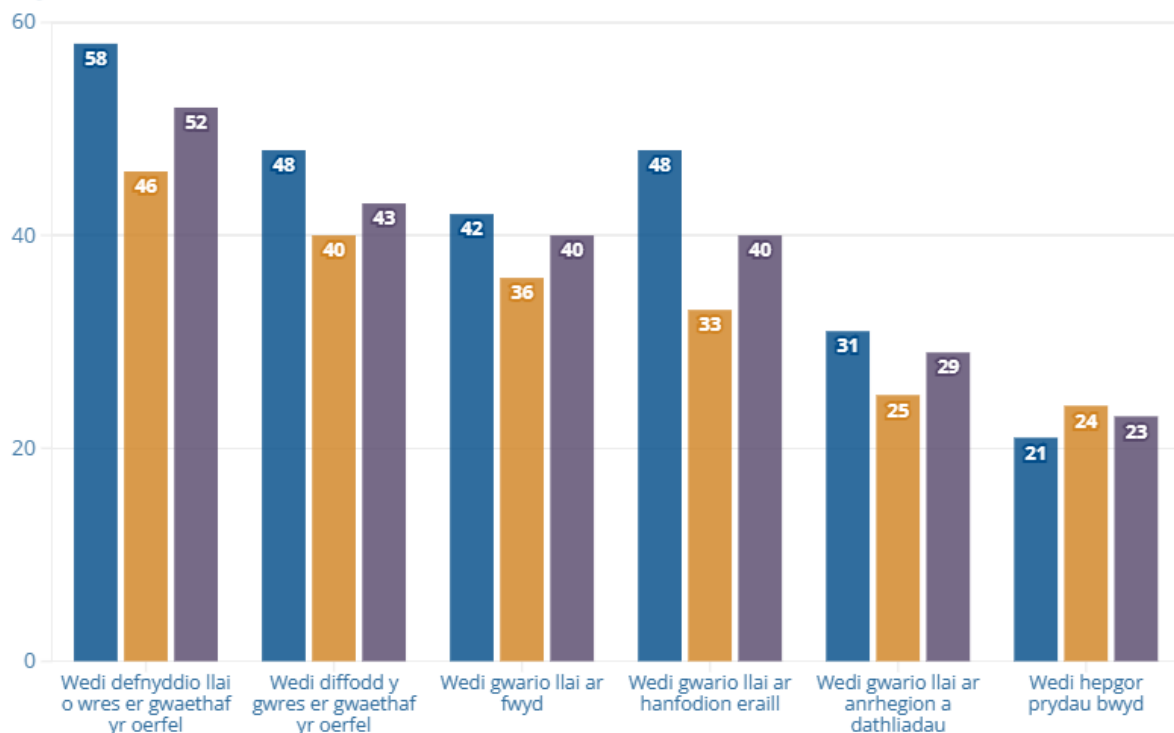


Mae **48%** o'r boblogaeth wledig sydd â phroblemau fforddiadwyedd yn torri'n ôl ar hanfodion eraill, o'i gymharu â 33% mewn lleoliadau trefol.

Ffigur 2: Mekanweithiau ymdopi ymhlith ymatebwyr sy'n cael trafferth gyda biliau

■ Gwledig ■ Trefol ■ Pawb

% y bobl



Yn aml, disgrifiodd y bobl a gyfwelwyd gennym ymdrechion i gynhesu eu hunain yn gyntaf, cyn cynhesu'r tŷ. Roeddent yn defnyddio blancedi trydan, poteli dŵr poeth, gwisgo haenau ychwanegol o ddillad, gan gynnwys menig dan do a

chwfliau yn ystod y nos. Ymysg ffyrdd cyffredin eraill o ymdopi oedd defnyddio dŵr oer i olchi dwylo a pheidio â chael cawodydd.



Hyd yn oed pan mae hi'n oer, dydw i ddim yn rhoi'r nwy ymlaen. Rydw i'n ei adael i ffwrdd. Dw i'n cael potel dŵr poeth, haenau ychwanegol, ac yn rhoi blancedi dros fy nghŵn. Rydw i'n cysgu gyda chwfl dros fy mhen i geisio inswleiddio fy mhen a chadw fy hun yn gynnes. – Cyfranogwr Ymchwil



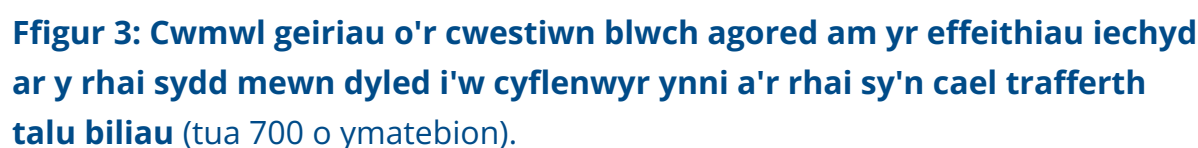
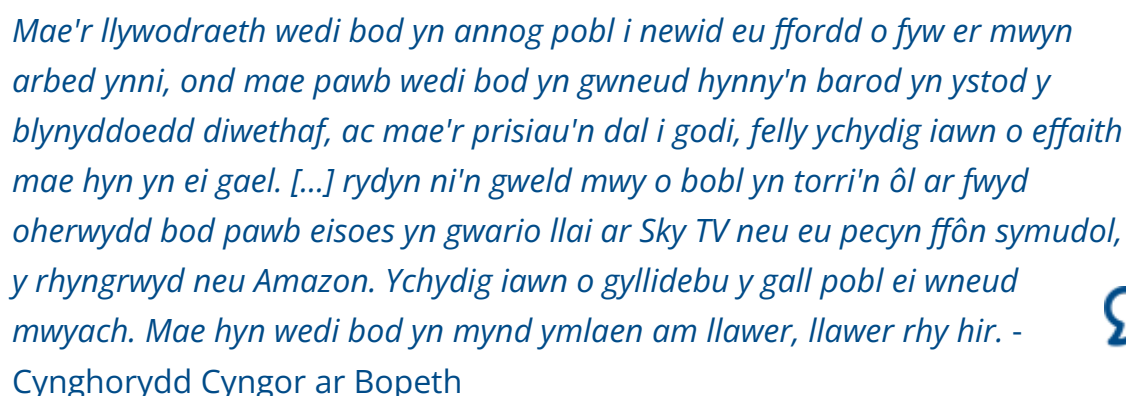
Gall y ffyrdd y mae aelwydydd yn ymdopi â chostau uchel waethygu pethau yn y tymor hir. Er enghraifft, mae torri'n ôl ar fwyd bwyta a bod yn oer yn arwain at ganlyniadau meddyliol a chorfforol amlwg. Mae lleihau'r gwres yn cyfrannu at dwf llwydni, a all yn ei dro hefyd gael canlyniadau iechyd - ar ben ei effaith ar estheteg a chysur tŷ.



Mae gennym gleientiaid sy'n dweud nad ydyn nhw'n cael cawod cymaint ag yr oedden nhw'n arfer oherwydd bod cawodydd trydan yn defnyddio cymaint o ynni, nad ydyn nhw'n rhoi'r gwres ymlaen neu mae nhw'n rhoi'r gwres ymlaen mewn ystafelloedd unigol yn hytrach na'r tŷ cyfan. Ac yna mae gennych chi'r holl broblemau gyda chyddwysiad a lleithder a gweddill y tŷ sy'n oer. -
Cynghorydd Cyngor ar Bopeth



Y teimlad cyffredinol gan y rhai a gyfwelwyd, staff Cyngor ar Bopeth a sgysiau anffurfiol gyda phartneriaid elusennol, yw nad oes gan lawer o bobl ddim byd arall i dorri'n ôl arno. Mae'r rhai sy'n gallu gweithio a chael gafael ar ddwy swydd eisoes yn gwneud hynny, ac mae'r rhai sydd ddim yn gallu gwneud i'w hincwm fynd ymhellach yn mynd i ddyled. I'r rhai ar incwm isel, yn enwedig y rhai mewn ardaloedd gwledig, mae pleserau bychain bywyd fel mynd i'r gampfa, y sinema neu dafarn bellach yn rhy ddrud. Dywedodd rhai y siaradom ni â nhw bod pob punt o'u hincwm wedi'i neilltuo, ac roedd eraill wedi peidio mynd am goffi gyda ffrindiau er mwyn gallu rhoi rhywfaint o arian ar y mesurydd. Mae'r ymchwil hwn yn dangos, er gwaethaf gwneud yr holl aberthau hynny, fod pobl yn dal i deimlo'r stigma o ofyn am help.



Cymorth ad hoc

Gall pobl mewn argyfwng ariannol gael mynediad at ffynonellau cymorth penodol gyda'u costau ynni.

Cymorth sydd ar gael yng Nghymru:

Taliadau Cymorth Brys (EAP) Cronfa Cymorth Dewisol (DAF): grant gan Lywodraeth Cymru i helpu gyda chostau hanfodol, fel bwyd, nwy, trydan, olew gwresogi neu deithio brys i bobl mewn "caledi eithafol". Gellir hawlio hwn dair gwaith mewn cyfnod o 12 mis, gydag o leiaf 7 diwrnod rhwng taliadau.

Taliad brys DAF ar gyfer tanwydd oddi ar y grid - math o daliad cymorth brys ar gyfer aelwydydd oddi ar y grid i helpu gyda phrynu tanciau olew gwresogi neu nwy petrolewm hylifedig. Mae wedi'i gynyddu dros dro yn ddiweddar o'r uchafswm dyfarniad o £500 i £750. Yn dilyn yr argyfwng yn y Dwyrain Canol, gellir hawlio'r gefnogaeth hon ddwywaith mewn unrhyw gyfnod o 12 mis, yn hytrach nag unwaith (ar ben y Taliadau Cymorth Brys DAF rheolaidd).

Talebau tanwydd - cymorth sydd ar gael drwy Sefydliad Banc Tanwydd (ac elusennau eraill), a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yn benodol ar gyfer aelwydydd â mesuryddion rhagdaledig.

Heat Fund - Sefydliad Banc Tanwydd - cymorth brys, untro i aelwydydd oddi ar y grid sy'n methu talu am wresogi hanfodol. Mae'n cynorthwyo gyda chostau olew gwresogi, LPG, glo, neu bren, gan helpu i lenwi tanciau neu boteli i osgoi mynd heb wres.

Cymorth gan ddarparwyr ynni - mae rhai cwmnïau'n darparu cefnogaeth i'w defnyddwyr. Gallai hyn gynnwys benthyciadau, grantiau, cynlluniau ad-dalu wedi'u teilwra, blancedi wedi'u cynhesu a photeli dŵr poeth.

Fel y cyfeiriwyd ato uchod, mewn ymateb i'r argyfwng yn y Dwyrain Canol mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi cefnogaeth ychwanegol ar gyfer eiddo oddi ar y grid sydd wedi'u taro gan brisiau olew sy'n codi'n sydyn. Mae'r gefnogaeth yn cynnwys:

- Mwy o gymorth drwy'r Gronfa Darpariaeth Cymorth Dewisol (fel uchod) a,
- Taliad untro o £200 ar gyfer aelwydydd incwm isel sy'n derbyn Gostyngiad Treth y Cyngor ac sy'n defnyddio olew gwresogi/LPG.

Ers dechrau'r rhyfel, mae ein swyddfeydd Cyngor ar Bopeth Lleol wedi gweld cynnydd serth yn nifer y bobl sy'n ceisio cymorth i gael mynediad at y Gronfa Cymorth Dewisol (fel y soniwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn). Mae ein cynghorwyr yn croesawu defnyddio'r DAF at y diben hwn gan ei fod yn helpu i wneud y broses yn gyflym ac yn syml. Fodd bynnag, yr her graidd yw sicrhau ei fod yn cael ei ddefnyddio gan y bobl sydd ei angen fwyaf. Mae pobl hŷn wedi'u tangynrychioli ymhlith derbynwyr taliadau cymorth brys DAF gyda dim ond 1% yn cael ei ddyfarnu i bobl dros 70 oed a 4% i bobl rhwng 60-69 oed¹⁴. Mae angen gwneud ymdrechion pellach i alluogi'r grŵp hwn i hawlio'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt, yn enwedig oherwydd bod y boblogaeth hŷn yng Nghymru yn llawer mwy tebygol o fod mewn tldi tanwydd¹⁵.

Mae cynnydd cyson hefyd wedi bod yn nifer y bobl sy'n ceisio ein cymorth gyda dyledion tanwydd yn hanner cyntaf 2026, o'i gymharu â'r un cyfnod y llynedd (i fyny 29%). Ers dechrau mis Gorffennaf mae cap pris diweddaraf Ofgem wedi cynyddu 13%, gan wthio biliau ynni blyneddol cyfartalog i fyny i £1,949 yng Ngogledd Cymru a Merswy ac £1,882 yn Ne Cymru¹⁶ (y drutaf a'r trydydd drutaf ym Mhrydain Fawr). Rydym yn bryderus iawn ynghylch gallu pobl i reoli costau ynni hyd yn oed yn uwch yn y dyfodol. Felly bydd yn hanfodol bod digonolrwydd ac argaeledd cymorth yn cael ei adolygu'n gyson dros y misoedd nesaf.

Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o gefnogaeth

Un o'r problemau craidd gyda chymorth mewn argyfwng yw nad yw pobl yn aml yn ymwybodol ei fod ar gael. Dim ond 43% o'r bobl a holwyd gennym oedd yn

¹⁴ Cronfa Cymorth Dewisol: adroddiad dadansoddi 2025, ar gael [yma](#)

¹⁵ Roedd gan dros hanner (51%) o'r holl aelwydydd tlawd o ran tanwydd berson cyfeirio aelwyd 65 oed neu hŷn yn ôl amcangyfrifon Llywodraeth Cymru, sydd ar gael [yma](#)

¹⁶ Money Supermarket, 'Average gas and electricity bills in the UK', 2 Gorffennaf 2026

ymwybodol o'r Gronfa Cymorth Dewisol. Roedd hyn hyd yn oed yn is ar gyfer ardaloedd gwledig, lle'r oedd 34% o'r ymatebwyr yn gwybod am y cynllun (a ostyngodd ymhellach i 25% wrth edrych yn benodol ar bobl dros 55 oed sy'n byw yng nghefn gwlad). Roedd 49% o bobl wedi clywed am dalebau tanwydd (36% mewn ardaloedd gwledig) ac roedd 26% yn ymwybodol o'r Heat Fund (16% mewn ardaloedd gwledig)¹⁷. Roedd y niferoedd hynny'n uwch yn gyffredinol ar gyfer y rhai ar incwm isel, gyda 52% o'r grŵp hwn yn ymwybodol o'r Heat Fund, 40% â rhywfaint o wybodaeth am dalebau tanwydd, a 17% yn nodi eu bod wedi clywed am yr Heat Fund, gyda chyfrannau tebyg ar draws ardaloedd gwledig a threfol.¹⁸



Heb y gefnogaeth honno [DAF], wn i ddim beth fyddwn i wedi'i wneud. Byddwn i wedi bod yn sownd go iawn. Mae'n bosibl y byddent yn torri fy nghyflenwad ynni i ffwrdd. Roedd e'n ddefnyddiol iawn. Fe helpodd fi gyda hanfodion sylfaenol ac ail-lenwi'r nwy a'r trydan – Cyfranogwr Ymchwil



Dywedodd cynghorwyr y siaradom â nhw fod rhai ardaloedd gwledig yn anodd iawn eu cyrraedd, ond yn gyffredinol mae postiadau cyfryngau cymdeithasol gan elusennau lleol yn gwneud gwahaniaeth i'r rhai sy'n gallu cael mynediad i'r rhyngwrdd.



Tua thraean

o bobl sy'n byw yng nghefn gwlad a oedd wedi clywed am DAF a thalebau tanwydd, o'i gymharu â **hanner mewn ardaloedd trefol**



Roedd **8%** o'r bobl yn byw yng nghefn gwlad a oedd wedi cael trafferth talu eu biliau ynni wedi ceisio cymorth gan elusen neu ddarparwr cyngor am ddim, o'i gymharu â **19% mewn dinasoedd a threfi**



Roedd **60 %**¹⁹ o'r bobl sy'n byw mewn ardaloedd trefol yn defnyddio rhyw fath o gefnogaeth, o'i gymharu â **50% o'r rhai sy'n byw yng nghefn gwlad.**

¹⁷ Oherwydd y nifer gymharol isel o ddyfarniadau Cronfa Gwres ers ei lansio, mae'n bosibl bod rhai ymatebwyr sy'n nodi ymwybyddiaeth yn ei drysu â ffynonellau cymorth eraill.

¹⁸ Dylid nodi bod maint y sampl ar gyfer aelwydydd incwm isel gwledig yn gymharol isel.(90).

¹⁹ Mae'r nifer hwn yn gymharol uchel, oherwydd ei fod yn cwmpasu'r cynlluniau ledled y DU, fel y Taliad Tanwydd Gaeaf, Gostyngiad Cartref Cynnes a'r Taliad Tywydd Oer. Er gwybodaeth, defnyddiodd 12% o bobl mewn ardaloedd trefol y Gronfa Cymorth Dewisol o'i gymharu ag 8% yn byw yng nghefn gwlad (ar gyfer taliadau oddi ar y grid y Gronfa Cymorth Dewisol, mae'n 8% a 3% yn y drefn honno). Ar gyfer talebau tanwydd, y niferoedd hynny yw 8% yn erbyn 3% ac ar gyfer yr Heat Fund, 6% yn erbyn 1%. Yn ogystal, ni nododd y cwestiwn yr amser, felly mae'n cwmpasu'r defnydd hanesyddol o gynlluniau.

Ar wahân i ymwybyddiaeth isel, nododd ein hymchwil ansoddol ystod o gamsyniadau ynghylch pwy sy'n gymwys i gael cymorth. Mae hyn yn amlygu ei hun mewn 3 ffordd:

- Mae pobl yn tybio mai dim ond ar gyfer y rhai sydd ag incwm afreolaidd/heb unrhyw ffurf ddibynadwy y mae'r cymorth wedi ei fwriadu.
- Mae rhai'n tybio mai dim ond i'r rhai sy'n derbyn budd-daliadau prawf modd y mae'r gefnogaeth hon ar gael.
- Gall ceisiadau a wrthodir atgyfnerthu dryswch ynghylch cymhwysedd, hyd yn oed pan allai rhywun fod yn dal i fod yn gymwys i gael cymorth.



Os oes cymorth ar gael drwy gronfa neu dalebau tanwydd, mae hynny'n wych. Ond fyddwn i ddim yn gwybod pwy fyddai'n gymwys, na pha lefel sydd ei hangen arnoch chi i gael cymorth ariannol. Fel arfer dim ond ar gyfer pobl sy'n cael budd-daliadau llawn y mae – Cyfranogwr Ymchwil



Rhwystrau ehangach i wneud cais

Allgáu digidol

I bobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, nid yw gallu cyrchu gwasanaethau hanfodol ar-lein bob amser yn lliniaru'r ynysu corfforol oddi wrth y gwasanaethau hynny a a chynghor wyneb yn wyneb. Mae'r rhai sy'n byw yng nghefn gwlad sydd wedi'u datgysylltu'n ddigidol yn aml o dan anfantais ddwbl wrth gael mynediad at gymorth. Dywedodd ein cynghorwyr fod llawer o bobl sy'n ceisio cymorth gyda ffurflenni a cheisiadau ar-lein yn dod i'w gweld wyneb yn wyneb, ond i bobl mewn lleoliadau anghysbell, mae cyrraedd yno yn gostus ac yn cymryd amser.



Felly rydyn ni'n cael llwythi o bobl sy'n cael trafferth gyda, wyddoch chi, gwneud unrhyw beth ar-lein, ac yna rydyn ni'n gwneud yr holl waith hynny iddyn nhw yma yn y swyddfa. Ond rydyn ni'n dal i gael galwadau ffôn gan bobl sy'n byw i fyny yng ngogledd Cymru. Gall fod yn anoddach i ni fynd drwy'r wybodaeth honno gyda nhw. - Cynghorydd Cyngor ar Bopeth



Ni all pobl wneud hawliad dros y ffôn mwyach ar gyfer y DAF, felly os na allant gwblhau cais ar-lein na chael mynediad at gymorth gan deulu a ffrindiau, maent yn cael eu gorfodi i ddefnyddio sefydliad cymorth fel Cyngor ar Bopeth. Oherwydd gofynion tystiolaeth, gall apwyntiad wyneb yn wyneb fod yn angenrheidiol, sy'n golygu bod y gefnogaeth i bobl mewn argyfwng yn dibynnu ar eu gallu i deithio i sefydliad dynodedig mewn car neu drafnidiaeth gyhoeddus. Mae hyn yn rhy ddrud i rai pobl mewn angen.



Ar ddiwrnod argyfwng, y ffordd gyflymaf o wneud hynny arferai fod, eu ffonio. Gallwch gael ymateb o fewn 24 awr. Ond nawr mae'n ychwanegu at yr amser hwnnw. Mae'n gost cyrraedd y swyddfa, efallai bod angen dwy daith, gyda thrafnidiaeth gyhoeddus yn annibynadwy, a'r holl rwystrau hynny sydd wedi'u rhoi ar waith i'n cleientiaid, ac unwaith eto, yn enwedig y rhai mwyaf agored i niwed. - Cynghorydd Cyngor ar Bopeth



Mae'r boblogaeth sydd wedi'i hallgáu'n ddigidol hefyd yn llai tebygol o wybod am y gefnogaeth o gwbl. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr i'r arolwg a oedd wedi ymgysylltu'n ddigidol yn fwy tebygol o nodi ymwybyddiaeth o DAF na'r ymatebwyr a oedd wedi'u ymddieithrio'n ddigidol.²⁰

Gofynion tystiolaeth

Gwnaeth rhai cynghorwyr bwynt hefyd fod rhai pobl - yn enwedig pobl hŷn - yn cael problemau gyda chynhyrchu dogfen adnabod gyda llun, sy'n ofynnol gan y DAF. Os na ellir darparu hynny, mae dogfen debyg i un Yswiriant Gwladol fel arfer yn dderbyniol, ond mae rhai yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i un o'r rheini a'i hanfon hefyd. Yn gyffredinol, fodd bynnag, roedd cynghorwyr yn canmol tîm cymorth DAF, gan gydnabod eu llwyth gwaith uchel a'u hadnoddau cyfyngedig iawn.

Roedd y farn ar gael mynediad at y gronfa Heat Fund yn negyddol i raddau helaeth. Disgrifiwyd y broses fel un llym ac ymwithiol, gyda disgwyl i ymgeiswyr gyflwyno datganiadau banc manwl a rhoi cyfrif am unrhyw drafodiad mwy na thrafodiad bach. Mae dull o'r fath yn gwneud y cais yn llafurus, ond hefyd yn

²⁰ Y gwahaniaeth union oedd 44% yn erbyn 9%, er bod gan yr is-grŵp sydd wedi datgysylltu'n ddigidol faint sylfaen isel ac felly dylid trin y canfyddiadau'n ofalus.

anghyfforddus - dywedodd cynghorwyr fod pobl yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu barnu pan gaiff eu treuliau eu dadansoddi gyda chymaint o anhyblygedd.



Dydi'r Heat Fund ddim yn broses hawdd [y grŵp i gyd yn cytuno]. Mae nhw angen gwybod lot fawr o wybodaeth. Maen nhw'n mynd trwy ddatganiadau banc cyflawn y cleient am nifer o fisoedd, ac mae'n rhaid iddyn nhw esbonio pob trafodiad sengl sydd dros 50 punt. Felly mae'n, mae'n gywilyddus. Mae llawer o gleientiaid yn cael trafferth go iawn. - Cynghorydd Cyngor ar Bopeth



Nid rhwystr mawr i bobl mewn angen yn unig yw hyn. Mae'r broses ymgeisio hir yn golygu y gall bara llawer hirach nag un apwyntiad, a all leihau gallu darparwyr cyngor i helpu cleientiaid eraill.

Tabl 1: Cymharu ffynonellau cymorth â chostau tanwydd oddi ar y grid

Ffynhonnell gymorth	DAF	Heat Fund
Proses	Cais syml	Proses ymwthiol ac amser-gymerol
Amser i brosesu ar ôl cael ei gymeradwyo	Taliad cymharol gyflym ar ôl ei gymeradwyo	Taliad cymharol gyflym ar ôl ei gymeradwyo
Arwyddocâd arbedion - cymhwysedd	Anodd iawn cael dyfarniad gyda chynilion	Efallai y caniateir cynilion rhesymol
Gwneud hawliad heb ID llun	Anodd iawn cael cais wedi'i gymeradwyo heb ddogfen adnabod llun dilys	Dywedodd cynghorwyr bod hawliadau wedi bod yn llwyddiannus heb fod angen am lun adnabod
Opsiwn i wneud cais dros y ffôn	Dim opsiwn i wneud cais dros y ffôn	Dim opsiwn i wneud cais dros y ffôn
Nifer y dyfarniadau a wnaed	175,000 rhwng Mai 2024 ac Ebrill 2025	Dros 5,000 o bobl wedi cael cymorth ledled y DU

	(cyfartaledd o £80) ²¹	yn ystod y flwyddyn ariannol ddiwethaf ²²
--	-----------------------------------	--

Rhwysrau eraill

Nododd cyfranogwyr ymchwil rwystrau eraill i geisio neu gael mynediad at gymorth. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Gwybodaeth aneglur neu annigonol, yn enwedig yn gysylltiedig â chymhwysedd - gan ei gwneud hi'n anodd i bobl benderfynu a yw'r cynlluniau'n berthnasol iddyn nhw.
- Balchder, pryder, amharodrwydd i geisio cymorth - mynegodd rhai cyfranogwyr ymdeimlad o falchder neu bryder ynghylch gofyn am gymorth, gan ofni cael eu gwrthod neu gael clywed bod rhaid iddynt ymdopi ar eu pen eu hunain, sy'n arwain at osgoi'r cynlluniau hyn.

²¹ Llywodraeth Cymru, [Y Gronfa Cymorth Dewisol, adroddiad dadansoddi: 2025](#), Ionawr 2026

²² Fuel Bank Foundation, [Annual report 2025 - 2026](#), Mehefin 2026

Cynlluniau ôl-osod

Mae nifer o raglenni wedi bod ar waith yn ystod y blynyddoedd diwethaf i helpu pobl i wella effeithlonrwydd ynni eu cartrefi neu i ddarparu cefnogaeth i newid i opsiynau gwresogi carbon isel. Mae dwy raglen graidd wedi bod yn cynnig gwelliannau cartref sy'n effeithlon o ran ynni i bobl yng Nghymru:

- Rhaglen Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru a gyflwynir drwy'r **Cynllun Nyth**, sef cynllun tlodi tanwydd ac effeithlonrwydd ynni cartref sy'n darparu cyngor cyffredinol am ddim a gwelliannau cartref i aelwydydd sy'n bodloni meini prawf cymhwysedd penodol; ac
- **ECO4** (Rhwymedigaeth Cwmni Ynni): cynllun ledled Prydain Fawr a ariennir gan gyflenwyr ynni i wella'r cartrefi lleiaf effeithlon o ran ynni.

Daeth pedwerydd fersiwn (a'r fersiwn olaf) o'r cynllun ECO i ben yn swyddogol eleni, gan adael Nyth fel yr unig lwybr cyfredol i gael mynediad at ôl-osod am ddim yng Nghymru. I wneud iawn am hyn, cyhoeddodd Llywodraeth y DU £1.5bn ychwanegol ar gyfer eu Cynllun Cartrefi Cynnes, gyda Chymru yn derbyn rhwyfaint o arian ychwanegol o ganlyniad i fformiwla Barnett.²³ Mae hyn yn rhoi cyfle i Lywodraeth Cymru fyfyrion ar weithrediad cynlluniau ôl-osod yn y gorffennol a'r rhai presennol ac o bosibl ailystyried y cynnig ôl-osod yn y dyfodol.

Ymwybyddiaeth a defnydd o gynlluniau ôl-osod

Ymhlith yr ymatebwyr i'n harolwg, mae pobl sy'n byw mewn ardaloedd trefol yn fwy tebygol o fod wedi clywed am gynlluniau ôl-osod, a'u defnyddio - er bod y defnydd yn gymharol isel ymhlith y ddau grŵp, gyda dim ond 10% yn dweud eu bod wedi defnyddio cynllun Nyth a 9% yn dweud eu bod wedi defnyddio ECO.

²³ Llywodraeth y DU, [Warm Homes Plan](#), Mawrth 2026



Roedd **52%** o bobl sy'n byw mewn ardaloedd trefol wedi clywed am **Nyth**, o'i gymharu â **40%** mewn ardaloedd gwledig.



Roedd **34%** o bobl sy'n byw mewn ardaloedd trefol wedi clywed am **ECO**, o'i gymharu â **20%** o'r rhai mewn ardaloedd gwledig.



Roedd **72%** o'r boblogaeth wledig **ddim yn ymwybodol o unrhyw gynlluniau yn cael eu defnyddio** yn eu tai o fewn y 5 mlynedd diwethaf, o'i gymharu â **58%** mewn lleoliadau trefol.

Profiadau gydag ôl-osod

Roedd mwyafrif yr ymatebwyr i'r arolwg a ddefnyddiodd gynlluniau ôl-osod yn gadarnhaol am eu profiadau (dros 80%)²⁴. Mewn ymatebion agored, fe wnaethant dynnu sylw at y ffaith eu bod yn "gyflym ac effeithlon" ac yn cyfrannu at brisiau ynni is. Mae llawer hefyd yn dynnu sylw at gefnogaeth wych i gwsmeriaid a diolchgarwch cyffredinol am welliannau sy'n cael eu gwneud heb unrhyw gost, neu heb gost is. Roedd rhai yn hapus gyda gosodiadau pypiau gwres neu gael boeleri wedi'u gosod nad oeddent yn torri yn y pen draw, tra bod eraill wedi sôn bod eu tai wedi cynhesu.



[Cyn yr addasiad] roedd yn rhaid i ni brynu glo a phren a choed cynnau a'u cludo yn ôl ac ymlaen. Ac roedd hynny'n gymaint o waith. Felly mewn ffordd, newidiodd y [pwmp gwres ffynhonnell aer] hwnnw ein bywydau ni go iawn. - Cyfranogwr Ymchwil



Roedd y rhai a ddisgrifiodd eu profiadau gydag ôl-osod yn llai ffafriol yn siomedig yn bennaf oherwydd mai ychydig o fudd ariannol a gawsant ers i'r gwelliannau gael eu gwneud. Roedd hyn yn ymwneud yn bennaf â gweithrediad anfoddhaol pypiau gwres a osodwyd yn ddiweddar. Dywedodd un o'r ymatebwyr nad oedd y pwmp yn rhoi digon o wres ac nad oedd yn fforddiadwy. Adleisiwyd y canfyddiad hwn gan ein cynghorwyr. Roedd rhai o'u cleientiaid wedi

²⁴ Roedd y canrannau penodol o brofiadau cadarnhaol yn cynnwys: 88% ar gyfer cynllun ECO4 ac 81% ar gyfer Nyth.

profi biliau uwch ar ôl y gwaith ôl-osod. Roedd un cleient hyd yn oed wedi talu i gael ei foeler wedi'i ailosod ar ôl canfod bod pwmp gwres yn ddrytach.



Yn aml iawn, nid yw'r ôl-osodiadau'n gweithio. Mae pobl yn teimlo eu bod wedi cael eu camwerthu iddynt - mae eu biliau ynni yn codi ac maen nhw'n oer. Mae'n effeithio ar eu hiechyd a'u lles cyffredinol. - Cynghorydd Cyngor ar Bopeth



Mae nifer o ffactorau a allai gyfrif am pam nad yw pypmpiau gwres yn gweithio'n iawn neu pam mae pobl yn gweld eu biliau'n cynyddu, gan gynnwys:

- dyluniad neu osodiad diffygiol (e.e. maint anghywir)
- y pwmp yn cael ei osod heb inswleiddio, a all gynyddu costau rhedeg, a/neu
- diffyg ôl-ofal a chyngor, sy'n golygu nad yw pobl yn defnyddio eu pypmpiau gwres yn effeithiol. Er enghraifft, mae rhai pobl yn tueddu i ddiffodd eu pypmpiau gwres dros nos, gan obeithio arbed arian, ond gall hyn wedyn gynyddu eu bil oherwydd yr ynni sydd ei angen i ddod â'r gwres yn ôl i fyny eto.

Gall problemau dilys fel y rhain, ochr yn ochr â chamdybiaethau cyffredin, wneud i bobl deimlo'n amharod iawn i gael pypmpiau gwres neu fesurau ôl-osod eraill wedi'u gosod. Soniodd nifer o gyfranogwyr ein hymchwyl y byddent yn meddwl ddwywaith cyn gosod pwmp gwres oherwydd y sŵn maen nhw'n ei gynhyrchu (mewn gwirionedd nid yw pypmpiau gwres yn fwy swnllyd nag oergell fel arfer), yn ogystal â chanfyddiadau am yr anaddasrwydd ar gyfer eiddo hŷn a'r lle sydd ei angen.



Rydw i wedi cael pobl yn curo ar y drws yn y gorffennol ac yn siarad am baneli solar, ond roeddwn i bob amser yn meddwl ei fod yn sgam, felly wnes i erioed siarad â nhw. - Cyfranogwr Ymchwyl



O ran profiadau mwy cyffredinol, er bod rhai cyfranogwyr ein hymchwyl wedi tynnu sylw at broblemau a gawsant gyda gwelliannau drwy gynllun Nyth, roedd ein cynghorwyr yn gyffredinol yn ystyried Nyth yn ddibynadwy. Yn benodol roeddent yn gwerthfawrogi rheolwyr ardal (cynrychiolwyr rhanbarthol y cynllun),

a oedd yn hawdd mynd atynt ac yn fwy na pharod i helpu gydag ymholiadau cleientiaid.

I'r gwrthwyneb, er iddo gael ei adolygu'n dda gan ymatebwyr ein harolwg, adroddodd cynghorwyr am broblemau rheolaidd gyda'r cynllun ECO4. Y prif broblemau oedd gwaith o ansawdd gwael a diffyg mecanwaith gwneud iawn. Roedd problemau eraill yn gysylltiedig ag ECO4 yn cynnwys gweithwyr yn codi ofn ar bobl neu'n difrodi'r eiddo.

Stori Margaret

Mae Margaret* yn berchennog tŷ dros 80 oed sy'n byw ar ei phen ei hun yn Ne Cymru. Drwy'r cynllun ôl-osod ECO4, derbyniodd bwmp gwres ffynhonnell aer newydd ac uwchraddiadau gwresogi gyda'r bwriad o wneud ei chartref yn gynhesach ac yn rhatach i'w redeg. Fodd bynnag, gadawyd y system heb ei gorffen, cafwyd gollyngiadau dro ar ôl tro, ac nid oedd rhannau o'r gosodiad yn ffitio'n iawn - pan gwynodd fod y silindr yn rhy fawr, dywedwyd wrthi ei fod "yno nawr". Roedd Margaret wedi profi namau gwresogi parhaus ac roedd rhaid iddi drefnu sawl ymweliad gan gontractwr i fynd i'r afael â phroblemau rheolaidd.

Yn fuan ar ôl ei osod, derbyniodd fil trydan o tua £800. Canfu peiriannydd annibynnol fod y system wresogi wedi'i ffurfweddu'n anghywir, gan achosi iddi redeg ar dymheredd rhy uchel a chynyddu'r defnydd o ynni. Darganfuwyd hefyd fod y falfiau yn y pwmp gwres wedi'u gosod wyneb i waered a bod ei gydrannau trydanol yn gorboethi.

Daeth Margaret yn fwyfwy pryderus ynghylch diogelwch ei chartref ac yn poeni am adael yr eiddo heb oruchwyliaeth pe bai tân. Effeithiodd y straen a'r aflonyddwch ar ei lles meddyliol a'i bywyd cymdeithasol. Ar ôl misoedd lawer o gwynion a gefnogwyd gan Cyngor ar Bopeth, mae'r gwaith adfer wedi'i gwblhau.

*Mae pob enw wedi'i newid

Er mwyn annog mwy o ddefnydd o fesurau ôl-osod, a goresgyn unrhyw amheuaeth sylfaenol, mae'n hanfodol bod amddiffyniadau digonol i

ddefnyddwyr ar waith er mwyn sicrhau bod gosodwyr yn gorfod cyflawni safonau uwch. Mae angen i'r safonau hyn fod yn dechnegol (fel bod gosodiadau'n cael eu gwneud yn iawn) ac yn ymwneud ag ymddygiad gosodwyr (er mwyn sicrhau bod ôl-ofal ac esboniadau priodol yn cael eu dilyn).

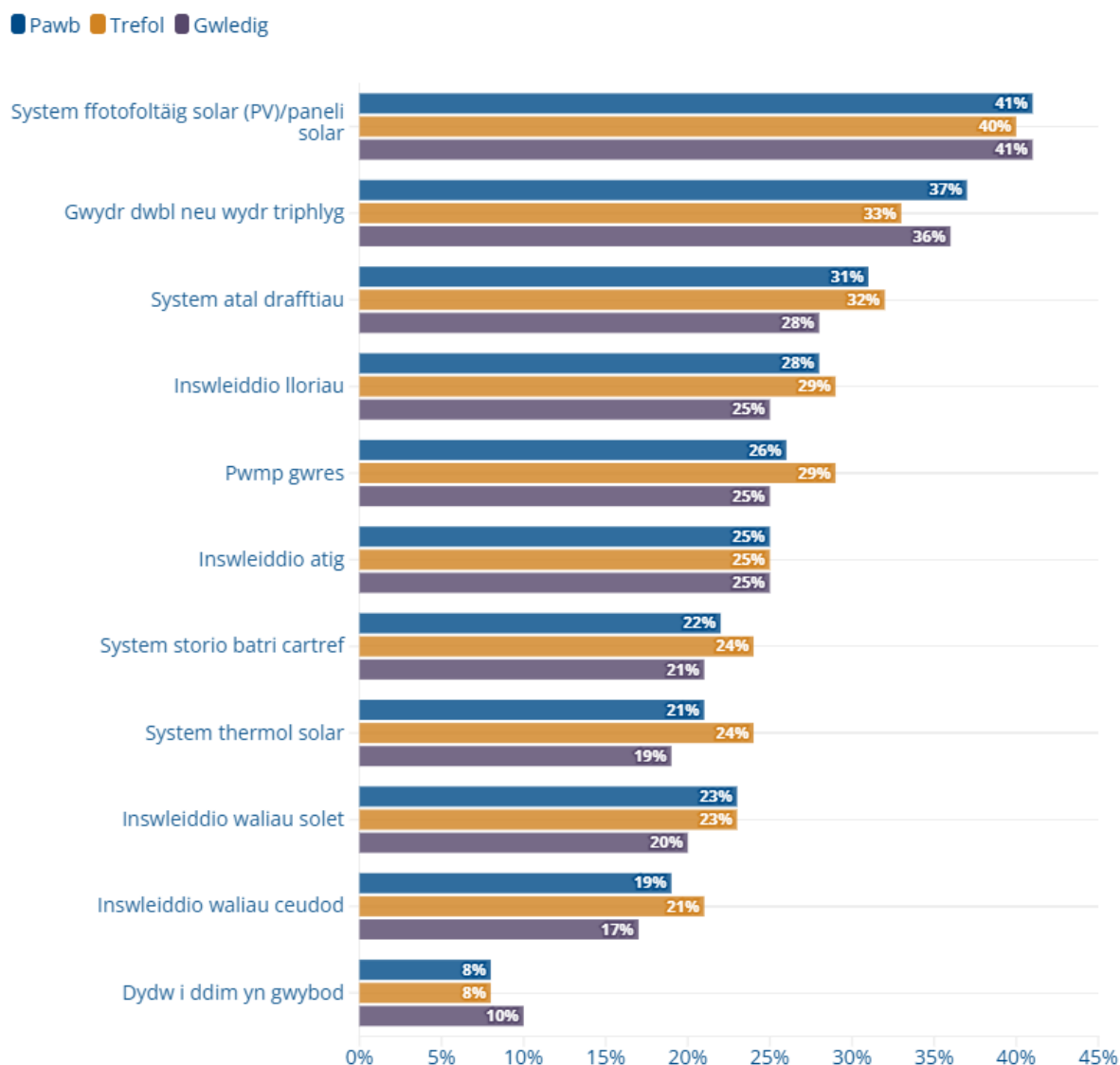
Diddordeb mewn ôl-osod

Mae'r diddordeb mewn cynlluniau ôl-osod yn gymharol gryf, gyda dwy ran o dair o'r bobl a gymerodd ran yn ein harolwg (67%) yn mynegi rhywfaint o ddiddordeb, yn bennaf os yw'n gyfle sydd wedi'i ariannu'n llawn (41%). Er gwaethaf nodi mwy o broblemau gyda biliau uwch a chadw gwres, mae aelwydydd gwledig ychydig yn llai tebygol o fod â diddordeb mewn derbyn cymorth gan gynllun ôl-osod (62%, o'i gymharu â 71% o'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol).

Yn rhannol mae hyn oherwydd y ffaith bod tua chwarter y bobl nad oes ganddynt ddiddordeb mewn cynllun ôl-osod (26%) yn credu bod eu cartref eisoes yn effeithlon o ran ynni, gan gynnwys 29% o bobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig. Er bod eraill eisiau cael mwy o reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd i'w cartref a phryd, dywedodd 24% o'r ymatebwyr nad oedd ganddynt ddiddordeb ac sy'n byw yng nghefn gwlad, os byddent yn penderfynu gwella eu cartrefi, byddent am wneud hynny ar eu telerau eu hunain. Roedd y rhai oedd yn byw mewn ardaloedd trefol ychydig yn fwy tebygol o fod yn poeni na fyddai eu landlord (preifat neu gymdeithasol) yn cytuno i unrhyw newidiadau (26%). Dywedodd 16% o'r ymatebwyr difater yn gyffredinol y byddai'n ormod o ymdrech ac na fyddent eisiau'r aflonyddwch.

Ymhlith y rhai a fynegodd ddiddordeb, y prif resymau a roddwyd oedd arbed arian ar filiau, cynyddu cysur a/neu gynhesrwydd cartref, a gwneud eu cartref yn fwy cyfeillgar i'r amgylchedd. Fel y mae Ffigur 4 yn ei ddangos, paneli solar/systemau ffotofoltäig solar yw'r math mwyaf poblogaidd o welliant y byddai pobl yn hoffi ei weld yn cael ei osod yn eu cartrefi.

Ffigur 4: Math o welliant



Pan ofynnwyd iddynt pwy y byddent yn ymddiried fwyaf ynddo i weinyddu cynllun ôl-osod, yr opsiwn a gafodd y sgôr uchaf yn gyffredinol oedd eu cyflenwr ynni, gyda chwmni arbenigol allanol yn cael y sgôr isaf. Dylid nodi, fodd bynnag, fod bron i ddwy ran o bump (38%) o bobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig wedi dweud na fyddent yn ymddiried yn unrhyw un o'r opsiynau a ddarparwyd (a oedd hefyd yn cynnwys Llywodraeth Cymru a'u hawdurdod lleol), fel y gwnaeth 29% o'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol.

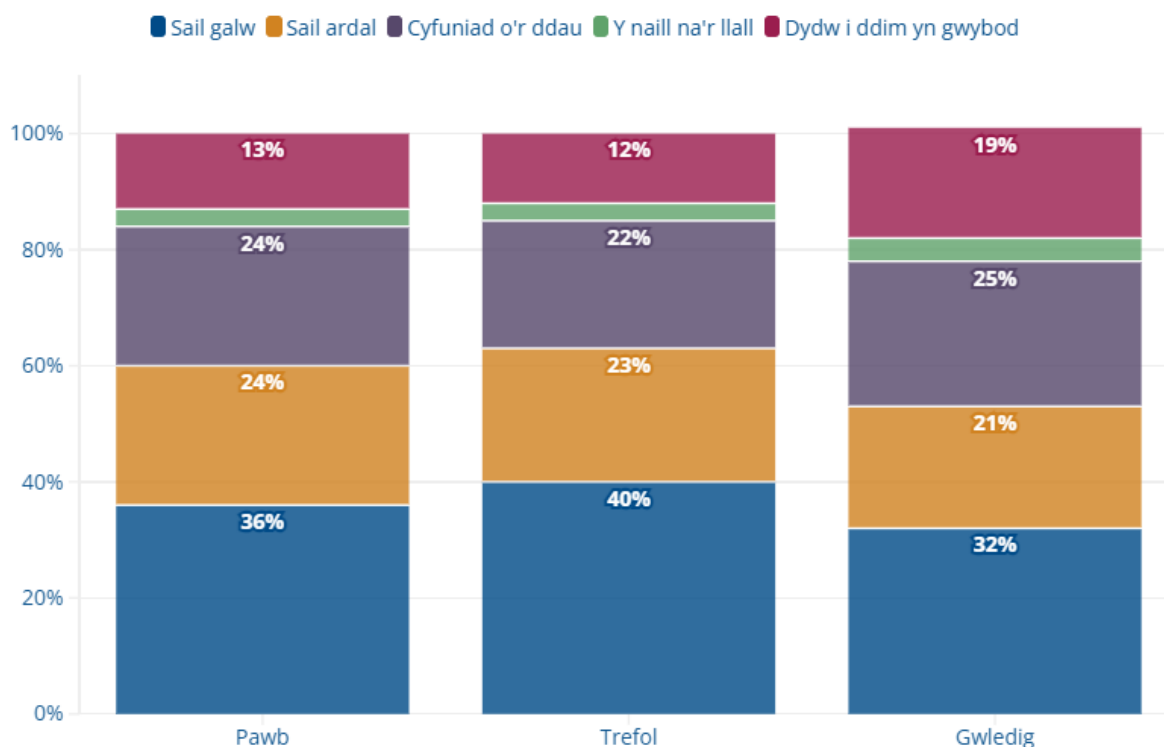
Gofynnwyd hefyd i'r ymatebwyr nad oeddent â diddordeb mewn cynllun ôl-osod pa ffactorau, os o gwbl, a fyddai'n eu gwneud yn fwy parod i ystyried cael mesurau effeithlonrwydd ynni wedi'u gosod yn eu heiddo: tystiolaeth glir y

byddai gwelliannau'n arwain at arbedion ynni oedd yr ymateb mwyaf poblogaidd (26%), ac yna gwarant, pe bai unrhyw broblemau'n datblygu, y byddent yn cael eu datrys yn gyflym (20%), ynghyd â sicrwydd y byddai'r aflonyddwch a'r anghyfleustra lleiaf posibl yn ystod y broses osod (19%).

Yn ddiddorol, mae ymreolaeth dros ba fath o welliannau a fydd yn cael eu gosod yn arbennig o bwysig i'r rhai mewn ardaloedd gwledig (20% o'i gymharu â dim ond 9% o ymatebwyr trefol). Roedd hyn yn adlewyrchu'r teimladau a rannwyd gyda ni yn ystod y cyfweiliadau. Pan ofynnwyd iddynt am bryderon ynghylch ôl-osod, soniodd y cyfranogwyr am unigrywiaeth llawer o eiddo gwledig, a'r dull pwrpasol yr oeddent o'r farn y byddai ei angen ar eu cyfer o ganlyniad.

Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr i'n harolwg rhwng dwy farn ynghylch a ddylai cynlluniau ôl-osod fod yn seiliedig ar alw, yn seiliedig ar ardal, neu gyfuniad o'r ddau.

Ffigur 5: Dewis o ran cynllun ôl-osod



Fel y mae Ffigur 5 yn ei ddangos, mae pobl sy'n byw mewn ardaloedd trefol yn fwy tebygol o ffafrio cynlluniau sy'n cael eu harwain gan y galw, tra bod y rhai

sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn fwy tebygol o fod yn ansicr pa ddull ôl-osod fyddai'n well, gan adlewyrchu eu diddordeb is a'u lefelau uwch o ansicrwydd ynghylch cynlluniau o'r fath.

Mae cyrraedd y bobl sydd fwyaf mewn angen yn ffactor pwysig ymhlith y rhai a oedd yn ffafrio dull sy'n cael ei arwain gan y galw, yn enwedig ymhlith ymatebwyr gwledig (71%). Roedd targedu ardaloedd mewn angen yn well hefyd yn rheswm poblogaidd dros ffafrio cynllun yn seiliedig ar ardal (tua hanner yr ymatebwyr trefol a gwledig). Fodd bynnag, yn ddiddorol, y rheswm a nodwyd amlaf dros ffafrio dull seiliedig ar ardal oedd y ffaith ei fod yn caniatáu i gymunedau gael y gwelliannau gyda'i gilydd (er bod hyn yn llai poblogaidd ymhlith y rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, 43%).

Yr angen am ôl-osod mewn ardaloedd gwledig



Mae rhai o'r tai hyn, er eu bod nhw'n edrych yn ddel, maen nhw'n hen iawn a dydyn nhw ddim yn effeithlon o ran ynni o gwbl. - Cyfranogwr Ymchwil



Mae pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn fwy tebygol o fod angen mesurau ôl-osod oherwydd tai hŷn, sydd wedi'u hinswleiddio'n wael a mwy o ddibyniaeth ar ffynonellau gwres heb eu rheoleiddio sy'n ddwys o ran carbon. Canfu ein hymchwil hefyd fod tua thraean o gartrefi gwledig yn nodi twf llwydni a mannau llaith ar waliau neu nenfydau eu cartrefi.

Er gwaethaf y problemau hyn, mae adroddiad blynyddol diweddaraf Nyth yn awgrymu bod ardaloedd anghysbell wedi'u tangynrychioli yn y gyfres ddiweddaraf o osodiadau. Yn ôl adroddiad 2024 i 2025²⁵, dim ond 10% o'r cartrefi a gafodd welliannau oedd mewn ardaloedd gwledig, sy'n sylweddol is na chyfran y bobl sy'n byw yng nghefn gwlad Cymru (amcangyfrifir ei fod tua thraean o'r boblogaeth). Dim ond 8% o fuddiolwyr y cynllun oedd aelwydydd nad ydynt wedi'u cysylltu â'r grid nwy.

²⁵ Llywodraeth Cymru, [Cynllun Cartrefi Clyd Nyth: adroddiad blynyddol 2024 i 2025](#), 26 Mawrth 2026

Mae canfyddiadau ansoddol ein hymchwil yn cadarnhau bod pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn ceisio mwy o eglurder ynghylch y broses a'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer unrhyw gymorth sydd ar gael i wella effeithlonrwydd ynni eu cartrefi neu newid i opsiynau gwresogi carbon isel. Mae deunyddiau ysgrifenedig a chyfathrebu uniongyrchol yn cael eu gwerthfawrogi, yn enwedig i'r rhai sy'n llai cyfforddus â thechnoleg, yn ogystal â'r awydd i brosesau ymgeisio fod mor glir a syml â phosibl, er mwyn osgoi unrhyw bosibilrwydd o gamgymeriadau neu ffrithiant yn ystod y broses.

Yn ogystal, mae cyfranogwyr gwledig eisiau sicrwydd bod gwelliannau wedi'u profi, yn effeithiol, a byddant yn cyflawni'r manteision honedig dros y tymor hir (h.y., llai o ynni yn cael ei ddefnyddio, mwy o effeithlonrwydd ac arbedion). Roeddent hefyd yn teimlo y dylai cymorth fod yn hyblyg ac wedi'i deilwra i anghenion penodol yr eiddo (yn enwedig ar gyfer cartrefi hŷn neu unigryw), a'i ddarparu gan ddarparwr dibynadwy (megis cwmnïau ynni adnabyddus neu gynlluniau a gefnogir gan y llywodraeth). Ar gyfer cynlluniau sy'n seiliedig ar ardaloedd yn benodol, mae pobl eisiau'r rhyddid i ddewis a ydynt am gymryd rhan mewn cynlluniau, heb bwysau, a chael eu pryderon neu eu dewisiadau wedi'u parchu drwy gydol y broses.

Yr angen am ddiwygio ehangach

Er gwaethaf y profiadau cadarnhaol ar y cyfan y mae pobl wedi'u cael gyda chynlluniau ôl-osod, a'r rôl hanfodol y maent yn ei chwarae wrth fynd i'r afael â thlodi tanwydd a newid hinsawdd, mae ein hymchwil yn helpu i ddangos nad ydynt yn ateb y broblem o gostau byw cynyddol. Mae angen polisiâu ehangach hefyd i helpu i fynd i'r afael â fforddiadwyedd ynni.

Mae stori Sarah isod yn dangos y gall aelwydydd barhau i fod yn agored i gostau ynni uchel hyd yn oed ar ôl i welliannau cartref gael eu cyflawni.

Stori Sarah

Mae Sarah yn byw gyda'i gŵr a'i merch 15 oed yn y tŷ sy'n eiddo iddyn nhw. Mae hi'n gweithio'n rhan-amser fel cynorthwydd addysgu ac yn dioddef o ffibromyalgia, asthma a phroblemau iechyd meddwl. Oherwydd asthma yn y teulu, roeddent yn gymwys i gael inswleiddio, paneli solar a phwmp gwres am ddim trwy gynllun ôl-osod ychydig flynyddoedd yn ôl.

Er bod y biliau'n rhatach o ganlyniad, mae'r gaeaf diweddaraf hwn wedi bod yn anodd, gyda'r biliau wedi bron â threblu o'i gymharu ag ychydig flynyddoedd yn ôl. Bu'n rhaid i Sarah fenthylg arian gan ffrindiau, ond nid yw hyn wedi lleihau ei straen a'i hiechyd meddwl gwael. Dydy hi ddim yn gallu fforddio petrol i ymweld â'i theulu ac mae hi'n teimlo dan bwysau gan ei gŵr i dalu'r bil ynni gan ei fod ef yn talu am y costau eraill.

Mae hi'n gobeithio cael mesurydd clyfar, sy'n angenrheidiol ar gyfer tariff Smart Export Guarantee (SEG) (sy'n caniatáu iddi werthu'r ynni solar yn ôl i'r grid), ond mae hi'n cael trafferth cael apwyntiad i gael hwn wedi'i osod. Pe bai hyn wedi'i wneud fel rhan o'r pecyn ôl-osod gwreiddiol, byddai wedi osgoi'r nifer o feichiau logistaidd sy'n gysylltiedig â'r SEG.

*Mae pob enw wedi'i newid

Drwy gydol yr ymchwil hwn, rydym hefyd wedi clywed pryderon am y trothwy incwm sy'n gysylltiedig â chymhwysedd ar gyfer cynlluniau ôl-osod. Mae llawer o bobl sy'n cael trafferthion mewn gwaith, wedi ymddeol neu ddim yn derbyn budd-daliadau sy'n seiliedig ar brawf modd.

Er bod cymorth yn canolbwyntio'n briodol ar y rhai sydd fwyaf mewn angen, mae cyfran gynyddol o bobl sy'n cyfaddawdu ar bob agwedd ar eu bywydau oherwydd costau ynni uwch, ond yn aml nid ydynt yn gymwys i gael unrhyw fath o gymorth.

Casgliad

Mae dibyniaeth ar bobl yn datrys pethau drostynt eu hunain yn hytrach na throi at yr ystod o gymorth allanol sydd ar gael yn creu heriau o ran y ffordd orau o adnabod, ymgysylltu ag a chynorthwyo aelwydydd gwledig sy'n cael anhawster fforddio ynni.

Diffyg ymwybyddiaeth yw un o'r rhwystrau cyntaf y mae angen eu goresgyn wrth hyrwyddo cymorth ariannol a/neu gynlluniau ôl-osod i'r aelwydydd hyn. Mae angen rhoi mwy o ystyriaeth i ba sianeli cyfathrebu sy'n gweithio orau i bobl sy'n byw yng nghefn gwlad, boed hynny drwy'r post neu drwy grwpiau cymunedol lleol. Yn gyffredinol, mae lefelau ymddiriedaeth mewn sefydliadau fel cynghorau lleol ac elusennau yn uwch ymhlith cymunedau o'r fath nag ymhlith pobl sy'n byw mewn ardaloedd trefol.

Hyd yn oed pan fydd pobl yn ymwybodol o'r cymorth, weithiau maent yn tybio nad yw ar gael iddynt hwy ac mai dim ond i'r rhai sydd ag incwm afreolaidd neu sy'n cael budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd y mae ar gael. Mae llawer hefyd am gael sicrwydd y bydd gwelliannau i'w cartrefi yn effeithiol dros amser ac y byddant yn helpu gyda biliau ynni. Byddai cyfathrebu clir ynghylch cymhwysedd a manteision unrhyw gynlluniau ôl-osod yn eu gwneud yn fwy deniadol.

Mae angen sicrwydd ar rai pobl mewn ardaloedd gwledig hefyd y bydd y mesurau'n rhad ac am ddim mewn gwirionedd, yn ogystal â sicrwydd ynghylch hygyrddedd y cynlluniau – er enghraifft, na fydd unrhyw gostau cudd na cheisiadau am arian yn y dyfodol, a bod y darparwyr sy'n gwneud y gwelliannau yn sefydliadau ag enw da.

Felly, mae tryloywder ynghylch costau a phwy fyddai'n cyflawni'r gwaith, yn ogystal â hygyrddedd y cynllun, yn hanfodol.

Argymhellion polisi

Cynlluniau ôl-osod

1. Dylai Llywodraeth Cymru ymrwymo'r buddsoddiad sylweddol sydd ei angen er mwyn gwneud cartrefi Cymru yn gynhesach, yn iachach ac yn fwy effeithlon o ran ynni a diwallu'r angen cynyddol a brys amdanynt. Dylai hyn gynnwys:
 - a. cynnal cynllun Nyth seiliedig ar alw er mwyn darparu cyngor dibynadwy a gwelliannau effeithlonrwydd ynni a gwres carbon isel wedi'u hariannu'n llawn i aelwydydd incwm isel, a
 - b. chyflwyno dull seiliedig ar ardal o osod mesurau ôl-osod, gan sicrhau bod unrhyw brosiectau peilot cychwynnol yn cynnwys ardaloedd gwledig.
2. Wrth gynllunio cynlluniau ôl-osod yn y dyfodol, dylai Llywodraeth Cymru:
 - a. asesu anghenion aelwydydd a chymunedau gwledig yn weithredol drwy asesu cynlluniau i sicrhau eu bod yn diwallu anghenion ardaloedd gwledig, yn unol ag uchelgeisiau'r Llywodraeth
 - b. sicrhau bod gwybodaeth am y cynlluniau cymorth sydd ar gael yn gynhwysfawr ond yn glir, a'i bod yn cael ei hyrwyddo gan ddefnyddio'r sianeli mwyaf priodol i gyrraedd cymunedau gwledig
 - c. adolygu trothwyon incwm sy'n gysylltiedig â chymhwysedd yn rheolaidd er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cynyddu'n gyson yn unol â chwyddiant
 - d. sicrhau bod aelwydydd yn cael esboniad llawn o sut i weithredu a gofalu am unrhyw osodiad(au) newydd. Dylai hyn gynnwys cymorth y tu hwnt i'r cyfnod yn union ar ôl i'r gwaith gael ei wneud
 - e. sicrhau bod pob cynllun yn cydymffurfio â safonau ansawdd diffiniedig ac yn cynnwys proses gwyno safonol, ddibynadwy a hygyrch.

3. Dylai Llywodraeth y DU ailwampio mesurau diogelu defnyddwyr yn y farchnad ôl-osod drwy ddatblygu fframwaith diogelu a sicrhau ansawdd o'r dechrau i'r diwedd sy'n cynnwys²⁶:
 - a. cyngor annibynnol cyn, yn ystod ac ar ôl gosod a drwy gydol unrhyw broses unioni, gan adeiladu ar wasanaethau cyngor statudol presennol
 - b. un cynllun ansawdd ar gyfer y farchnad gwelliannau cartref carbon isel er mwyn darparu safonau uchel i ddefnyddwyr
 - c. cynllun unioni syml os bydd pethau'n mynd o chwith, wedi'i ategu gan gamau gorfodi cyfreithiol cadarn.
4. Dylai Llywodraeth Cymru ddiogelu rhentwyr rhag codiadau rhent annheg neu droi allan a allai ddilyn gwelliannau effeithlonrwydd ynni.

Y Gronfa Cymorth Dewisol a chymorth ad hoc arall

5. Dylai Llywodraeth Cymru ddiogelu cyllid y Gronfa Cymorth Dewisol (DAF) yn y dyfodol, a pharhau i adolygu gwerth ac amllder taliadau brys, er mwyn galluogi'r Gronfa i ymateb i unrhyw gynnydd yn y galw am gymorth brys o ganlyniad i ddigwyddiadau byd-eang.
6. Rydym yn croesawu adolygiad o fudd-daliadau presennol Cymreig, gan gynnwys y DAF, ac yn credu bod hyn yn rhoi cyfle i ymgorffori dull mwy ataliol yng nghynllun y Gronfa drwy system integredig o bartneriaid sydd ag adnoddau digonol. Tra bod rhyw fath o gronfa argyfwng bob amser yn angenrheidiol, byddai hyn yn helpu i leihau dibyniaeth pobl ar gymorth argyfwng yn y dyfodol.
7. Dylai Llywodraeth Cymru, partneriaid cyflawni'r DAF a'r Fuel Bank Foundation:
 - a. ailgyflwyno'r gallu i wneud ceisiadau i'r DAF dros y ffôn er mwyn gwella mynediad i ymgeiswyr sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol

²⁶ Cyngor Ar Bopeth, [‘Stepping up: Reforming protections in the retrofit market’](#), Hydref 2025

- b. cymryd camau i gynyddu ymwybyddiaeth o gynlluniau cymorth ariannol ymhlith cymunedau gwledig drwy ymgyrchoedd wedi'u targedu
- c. symleiddio'r broses ymgeisio ar gyfer cael mynediad at yr Heat Fund.

Aelwydydd oddi ar y grid

- 8. Dylai llywodraethau Cymru a'r DU ymchwilio i ba fathau o gymorth sydd ar gael a/neu sydd eu hangen, drwy fenthyciadau llog isel neu gynlluniau tlodi tanwydd, i helpu aelwydydd sy'n dibynnu ar olew gwresogi ac LPG i newid i fathau eraill o wresogi, e.e. opsiynau gwres carbon isel.
- 9. Yn y cyfamser, er mwyn diogelu aelwydydd sy'n dibynnu ar olew gwresogi yn well, mae Cyngor ar Bopeth yn croesawu argymhelliad yr Awdurdod Cystadleuaeth a Marchnadoedd (yn dilyn ei astudiaeth ddiweddar o'r farchnad²⁷), sy'n galw ar Lywodraeth y DU i gyflwyno trefn reoleiddio newydd a chymesur ar gyfer cyflenwyr olew gwresogi.

²⁷ Cyngor ar Bopeth, '[Response to the CMA's statement of scope on their heating oil study](#)', Ebrill 2026. Dylid nodi nad Cyngor ar Bopeth yw'r eiriolwr statudol ar gyfer y farchnad olew gwresogi/LPG.

Atodiad 1. Manylion yr arolwg meintiol

Manylion yr arolwg	
Sampl	n =1,583 o ymatebwyr, 1,505 o ymatebwyr ar-lein a 78 o ymatebwyr Cyfweiliad Ffôn â Chymorth Cyfrifiadur
Cwotâu	Gosodwyd cwotâu demograffig yn ôl oedran, rhyw, rhanbarth ac ethnigrwydd, yn seiliedig ar gyfrifiad Cymru 2021.
Pwysoli	Mae'r data wedi'i bwysoli i broffil hysbys trigolion Cymru yn ôl oedran, rhyw, rhanbarth ac ethnigrwydd.
Iaith	Roedd yr arolwg ar gael i ymatebwyr yn Saesneg ac yn Gymraeg.
Manylion sampl	• Roedd 27% o'r ymatebwyr yn byw yng nghefn gwlad, a ddiffiniwyd gennym fel cefn gwlad agored neu bentrefi. Roedd 24% arall o'r ymatebwyr yn byw mewn trefi bychain. • Roedd 67% o'r ymatebwyr yn defnyddio nwy fel y prif ffynhonnell wresogi, 10% trydan a 18% arall, e.e., LPG ac olew gwresogi. • Nododd 33% o'r ymatebwyr fod ganddynt anabledd. • Roedd gan 24% incwm aelwyd o dan £21,000.

Mae Cyngor ar Bopeth yn helpu pobl i ddod o hyd i ffordd ymlaen.

Rydym yn darparu cyngor rhad ac am ddim, cyfrinachol ac annibynnol i helpu pobl i oresgyn eu problemau. Rydym yn llais dros ein cleientiaid a'n defnyddwyr ar y materion sy'n bwysig iddynt.

Rydym yn gwerthfawrogi amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb, ac yn herio gwahaniaethu ac aflonyddu.

Rydyn ni yma i bawb.

citizensadvice.org.uk



Cyhoeddwyd ym mis Medi 2026.

Enw gweithredol The National Association of Citizens Advice Bureaux yw Cyngor ar Bopeth.

Rhif elusen gofrestredig 279057.