



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**
NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

Aseiad o Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru

Ebrill 2022 Drafft



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



CYNGOR SIR
YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL



CYNGOR BWRDEISTREF SIROL
COUNTY BOROUGH COUNCIL



Cyngor
denbighshire
County Council



CYNGOR
Sir y Fflint
Flintshire
COUNTY COUNCIL



wrexham
COUNTY BOROUGH COUNCIL
CYNGOR BWRDEISTREF SIROL
wrecsam

Atodiad 1 - Cyfeiriadau

Cynnwys

1.	Y Dull o Ymdrin â'r Asesiad o Anghenion y Boblogaeth.....	4
2.	Trosolwg Gogledd Cymru	5
3.	Plant a Phobl Ifanc.....	5
4.	Pobl Hŷn	7
5.	Iechyd, Anableddau Corfforol a Nam ar y Synhwyrâu.....	10
6.	Anableddau Dysgu.....	11
7.	Awtistiaeth.....	12
8.	Iechyd Meddwl (Oedolion)	13
9.	Gofalwyr Di-dâl.....	15
10.	Cyn-filwyr.....	Error! Bookmark not defined.

2. Y dull o ymdrin â'r asesiad o anghenion y boblogaeth

Datganiad Ysgrifenedig: Cryfhau gwasanaethau Cymraeg yn y maes iechyd a gofal cymdeithasol, Hydref 2021, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/datganiad-ysgrifenedig-cryfhau-gwasanaethau-cymraeg-yn-y-maes-iechyd-gofal-cymdeithasol-0>

Cymru Fwy Cyfartal: Y Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol, Llywodraeth Cymru 2021

<https://llyw.cymru/cymru-fwy-cyfartal-y-ddyletswydd-economaidd-gymdeithasol>

Prosiect Deall Materion Diogelu Oedolion yng nghyd-destun COVID-19, Cymdeithas Llywodraeth Leol Rhagfyr 2021

<https://www.local.gov.uk/publications/covid-19-adult-safeguarding-insight-project-findings-and-discussion>

A Telling Experience: Deall effaith Covid-19 ar bobl sy'n cael gofal a chymorth – adolygiad cyflym o dystiolaeth gydag argymhellion

<https://www.thinklocalactpersonal.org.uk/covid-19/tlap-insight-group/TIG-report/>

Amlygu'r Materion: Anghydraddoldeb a'r pandemig, Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau Senedd Cymru, Awst 2020

Canolfannau Covid yng Ngogledd Cymru yn cynnig cymorth i'r rhai sydd wedi'u taro waethaf, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/canolfannau-covid-yng-ngogledd-cymru-yn-cynnig-cymorth-ir-rhai-sydd-wediu-taro-waethaf>

3. Trosolwg Gogledd Cymru

Ystadegau Cryno fesul rhanbarth yng Nghymru 2020, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/ystadegau-cryno-fesul-rhanbarth-cymru-2020>

A yw Cymru'n Decach? Cyflwr Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2018, Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

<https://www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/wales-fairer-2018>

Llesiant Cymru 2021, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/llesiant-cymru-2021>

Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru, Llywodraeth Cymru, StatsCymru, 2019

<https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Welsh-Index-of-Multiple-Deprivation>

Adroddiad Cydraddoldeb Blynyddol 2020 – 2021, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

<https://bipbc.gig.cymru/use-of-site/cynllun-cyhoeddi/class-five-our-policies-and-procedures/cydraddoldeb-a-hawliau-dynol/adroddiadau-cydraddoldeb-a-hawliau-dynol/>

Asesiad o Anghenion Iechyd a Gofal Cymdeithasol Ardaloedd Lleol yng Ngogledd Cymru 2021, Tîm Trawsnewid Cymunedau, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Arolwg Cenedlaethol Cymru (Data Unigrwydd a themlo'n ynysig)

<https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru>

4. Plant a phobl ifanc

Asesiad o Anghenion Iechyd a Gofal Cymdeithasol Ardaloedd Lleol, Gogledd Cymru, Dr Ellie Messham, Cofrestrydd Arbenigol, Tîm Iechyd Cyhoeddus Betsi Cadwaladr, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Trawsnewid Gwasanaethau Cymunedol, 2021

Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2020, [Ysmygu yng Nghymru \(2020\) - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(gig.cymru\)](#)

Adolygiad Cyflym Asesiad o Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru, 2020, Cydweithredfa Gwella Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol a Llesiant Gogledd Cymru
<https://www.cydweithredfagogleddcymru.cymru/asesiad-poblogaeth-gogledd-cymru/adolygiad-cyflym/>

Harold, G., Acquah, D., Sellers, R. a Chowdry, H. (2016) *What works to enhance inter-parental relationships and improve outcomes for children*. Prifysgol Sussex: Early Intervention Foundation. [Ar-lein]. Ar gael yma:

<https://www.eif.org.uk/report/what-works-to-enhance-interparental-relationships-and-improve-outcomes-for-children>

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, (2010). *No health without public mental health, the case for action*. Coleg Brenhinol y Seiciatryddion: Llundain. 2010.

Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion, Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr 2019

<https://www.cardiff.ac.uk/cy/news/view/2509156-fifth-of-young-people-in-wales-were-experiencing-poor-mental-health-prior-to-covid-19,-report-shows>

Adroddiad Lles Meddyliol Plant a Phobl Ifanc yn ystod pandemig Covid-19 2021, Iechyd Cyhoeddus Cymru

<https://phw.nhs.wales/news/coping-strategies-made-a-difference-to-young-peoples-mental-well-being-during-pandemic/>

Iechyd meddwl, pobl ifanc a'r pandemig, Ymchwil y Senedd, 2020

<https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/iechyd-meddwl-pobl-ifanc-a-r-pandemig/>

Adroddiad Blynyddol Canolfan Gymorth ar gyfer Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod 2020-2021

Asesiad o Anghenion Iechyd: Effaith COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, Adroddiad Uned Atal Trais, 2021

Dim Drws Anghywir: dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant, Comisiynydd Plant Cymru, Mehefin 2020

<https://www.complantcymru.org.uk/cyhoeddiadau/dim-drws-anghywir-dod-a-gwasanaethau-yng-hyd-i-ddiwallu-anghenion-plant/>

Yr Argyfwng Iechyd Meddwl: Sut mae pandemig y coronafeirws wedi effeithio ar ein hiechyd meddwl? Mehefin 2020, Mind Cymru

Coronafeirws a Fi, Comisiynydd Plant Cymru, 2020

<https://www.complantcymru.org.uk/coronafeirws-ein-gwaith/coronafeirws-a-fi-canlyniadau/>

A yw Cymru'n Decach? Cyflwr Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2018, Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

<https://www.equalityhumanrights.com/en/publication-download/wales-fairer-2018>

5. Pobl hŷn

Cymru o blaid pobl hŷn: Ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio, Llywodraeth Cymru, 2021

<https://llyw.cymru/cymru-o-blaid-pobl-hyn-ein-strategaeth-ar-gyfer-cymdeithas-syn-heneiddio>

Amcangyfrifon disgwyliad oes ar gyfer pob oedran, Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2021

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandlifeexpectancies/datasets/lifeexpectancyestimatesallagesuk>

Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (2016) 'Uwchben a Thu Hwnt: Adolygiad cenedlaethol o ofal cartref' 2016

<http://cssiw.org.uk/docs/cssiw/report/161027aboveandbeyonden.pdf>

Mesur anghydraddoldebau disgwyliad oes yng Ngogledd Cymru, Arsyllfa Iechyd y Cyhoedd 2016

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/measuring-inequalities-2016/>

Heneiddio'n Dda yng Nghymru - Cynllun Atal Codymau

<https://www.ageingwellinwales.com/cy/themes/falls-prevention>

Cynhwysiant Digidol, Cymunedau Digidol Cymru

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/cynhwysiant-digidol-ym-maes-iechyd-a-gofal/>

<https://www.digitalcommunities.gov.wales/cy/cynhwysiant-digidol-ym-maes-iechyd-a-gofal/>

Cynhwysiant Digidol yn y Pandemig, Age UK 2021

<https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/active-communities/digital-inclusion-in-the-pandemic-final-march-2021.pdf>

Victor, C. (2011). Loneliness in old age: the UK perspective.

Valtorta, N.K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S. a Hanratty, B., 2016.

<http://www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Promising-Approaches-to-Reducing-Loneliness-and-Isolation-in-Later-Life.pdf>

Strategaeth Dementia Gogledd Cymru 2020,

<https://www.cydweithredfagogleddcymru.cymru/blaenoriaethau-rhanbarthol/strategaeth-dementia-gogledd-cymru/>

Cymdeithas Alzheimer's, *About Dementia*, 2019

<https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia>

Atal dementia - Cyf Iechyd Cyhoeddus Lloegr [2017], Effaith ffactorau risg canol oed ar ddementia mewn oedrannau hŷn; negeseuon allweddol. Cyhoeddiadau Iechyd Cyhoeddus Lloegr, Llundain, Y DU

Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia 2018 – 2022, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/cynllun-gweithredu-ar-gyfer-dementia-2018-i-2022>

Gadael Neb Ar Ôl: Camau gweithredu ar gyfer adferiad o blaid pobl hŷn, 2020, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

https://www.olderpeoplewales.com/cy/news/news/20-08-18/Leave_no-one_behind_Action_for_an_age-friendly_recovery.aspx

Fframwaith ar gyfer gwasanaethau a chymorth sydd o blaid pobl hŷn yn oes Covid-19, Hoffman, Webster a Bynum, 2020

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32441572/>

Effaith pandemig Covid-19 ar iechyd meddwl yr henoed, Banerjee, 2020

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/gps.5320>

Arwahanrwydd cymdeithasol, unigrwydd ac iechyd yn oes Covid, Campbell, 2020

The Centre for Better Ageing, Cynhwysiant Digidol

<https://ageing-better.org.uk/digital-inclusion>

Gweithredu yn Erbyn Gwahaniaethu ar sail Oedran, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2019

<https://www.olderpeoplewales.com/cy/ageism/action.aspx>

Gwasanaethau Cynnal ar gyfer Pobl Hŷn sy'n cael eu Cam-Drin yng Nghymru, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2021

https://www.olderpeoplewales.com/cy/Publications/pub-story/21-06-15/More_tailored_support_services_needed_to_ensure_older_people_being_abused_can_get_the_help_and_support_they_need.aspx

Tlodi Incwm Cymharol: Ebrill 2019 i Fawrth 2020, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/tlodi-incwm-cymharol-ebryll-2019-i-fawrth-2020-html>

Cefnogi Comisiynwyr a Chaffaelwyr Gofal i Hyrwyddo Modelau Darparu "Gwerth Cymdeithasol", Prosiect Canolfan Cydweithredol Cymru

<https://wales.coop/wp-content/uploads/2021/10/WCC-Think-Piece-Soical-Value-0621.pdf>

Sicrhau mynediad at wybodaeth a gwasanaethau mewn oes ddigidol: Canllawiau ar gyfer Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

<https://www.olderpeoplewales.com/cy/Publications/digitalguidance.aspx>

Amlygu'r Materion: Anghydraddoldeb a'r pandemig, Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau Senedd Cymru, Awst 2020

6. Iechyd, anabledau corfforol a nam ar y synhwyrau

Scope UK, Ffeithiau a Ffigyrau am Anabledau, casglwyd 2021

<https://www.scope.org.uk/media/disability-facts-figures/>

Pobl Anabl mewn Oedran Gweithio, StatsCymru, casglwyd 2021

<https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Equality-and-Diversity/Disability/DisabledPeopleOfWorkingAge-by-MainHealthProblem-LocalAuthority>

Drws ar glo: datgloi bywydau a hawliau pobl anabl yng Nghymru ar ôl COVID-19, 2021, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/drws-ar-glo-datgloi-bywydau-hawliau-pobl-anabl-yng-nghymru-ar-ol-covid-19>

Pa mor gyffredin yw nam ar y clyw? Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, 2019

<https://cks.nice.org.uk/topics/hearing-loss-in-adults/background-information/prevalence/>

Iechyd meddwl cyffredin mewn pobl sydd â nam ar y synhwyrau: canlyniadau o arolwg morbidrwydd seiciatrig ymhlith oedolion 2014, N. Shoham et al, 2019

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31685070/>

Deall anabledau ac amhariadau, cyhoeddiad Llywodraeth y DU, 2017

<https://www.gov.uk/government/publications/understanding-disabilities-and-impairments-user-profiles/saleem-profoundly-deaf-user>

Conceptual Model of Hearing Health Inequalities: Critical Interpretive Synthesis,
Tsimpida et al, 2021

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/23312165211002963>

Tlodi incwm cymharol: Ebrill 2019 i Fawrth 2020

<https://llyw.cymru/tlodi-incwm-cymharol-ebrill-2019-i-fawrth-2020-html>

7. Anabledau dysgu

Iechyd Cyhoeddus Lloegr, Adroddiad Cryno Ystadegau NCARDS 2018 (wedi'i ddiweddarau yn 2020)

<https://www.gov.uk/government/publications/ncards-congenital-anomaly-annual-data/ncards-statistics-2018-summary-report>

Anabledau dysgu a dementia, Dementia UK

<https://www.dementiauk.org/get-support/maintaining-health-in-dementia/learning-disability-and-dementia/>

Adolygiad Cyflym Asesiad o Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru, 2020,
Cydweithredfa Gwella Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol a Llesiant Gogledd Cymru

<https://www.cydweithredfagogleddcymru.cymru/asesiad-poblogaeth-gogledd-cymru/adolygiad-cyflym/>

Drws ar glo: datgloi bywydau a hawliau pobl anabl yng Nghymru ar ôl COVID-19,
2021, Llywodraeth Cymru

<https://gov.wales/locked-out-liberating-disabled-peoples-lives-and-rights-wales-beyond-covid-19>

Blair, *British Journal of Family Medicine* 2015 –

<https://www.bjfm.co.uk/blog/common-health-problems-of-people-with-learning-disabilities>

Strategaeth Anabledd Dysgu Gogledd Cymru 2018, Cydweithredfa Gwella Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol a Llesiant Gogledd Cymru

<https://www.cydweithredfagogleddcymru.cymru/asesiad-poblogaeth-gogledd-cymru/asesiad-poblogaeth-gogledd-cymru-2017/>

Effaith Covid-19 ar bobl gydag anableddau dysgu (Gwybodaeth wedi'i chasglu gan Dîm Trawsnewid Anableddau Gogledd Cymru)

<https://www.cydweithredfagogleddcymru.cymru/engagement/effaith-covid-19-ar-bobl-gydag-anableddau-dysgu/>

A yw Cymru'n Decach? Cyflwr Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, 2018, Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Anghydraddoldebau Iechyd a Phobl gydag Anableddau Dysgu yn y DU: 2012 Eric Emerson, Susannah Baines, Lindsay Allerton a Vicki Welch

Amlygu'r Materion: Anghydraddoldeb a'r pandemig, Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau Senedd Cymru, Awst 2020

Model Cymdeithasol o Anabledd, Sefydliad ar gyfer Pobl ag Anableddau Dysgu

<https://www.learningdisabilities.org.uk/learning-disabilities/a-to-z/s/social-model-disability>

'I Know it was Every Week, but I Can't be Sure if it was Every Day': Trais Domestig a Merched gydag Anableddau Dysgu: Wiley Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities

8. Awtistiaeth

Left Stranded – Adroddiad i effaith y coronafeirws, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, 2020

<https://www.autism.org.uk/what-we-do/news/coronavirus-report>

Effaith pandemig COVID ar oedolion ag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth, eu gofalwyr yn y teulu a pha wasanaethau sy'n cael eu darparu, Cyfarwyddwr Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion, 2021

<https://www.adass.org.uk/covid-learning-disabilities-autism-carers-impact>

Gofal Iechyd i Ferched ar gyfer Pobl ag Awtistiaeth ac Anableddau Dysgu

<https://livingautism.com/womens-health-care-people-autism-learning-disabilities/>

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, Canlyniadau ar gyfer Pobl Anabl yn y DU, ONS, 2020

<https://www.autism.org.uk/what-we-do/news/new-data-on-the-autism-employment-gap>

Drws ar glo: datgloi bywydau a hawliau pobl anabl yng Nghymru ar ôl COVID-19, 2021, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/drws-ar-glo-datgloi-bywydau-hawliau-pobl-anabl-yng-nghymru-ar-ol-covid-19>

Bwlch Swyddi i bobl ag Awtistiaeth, Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, 2021

<https://www.autism.org.uk/what-we-do/news/new-data-on-the-autism-employment-gap>

9. Iechyd meddwl (oedolion)

Optimal Mental Wellbeing, Tudor, K. 1996: Mental Health Promotion Paradigms and Practice Routledge, London

Asesiad o'r Effaith ar Les Meddyliol: *Cydweithredfa Genedlaethol MWIA* (Lloegr) Mai 2011

[Pum Ffordd at Les - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr \(gig.cymru\)](http://gig.cymru)

Gwasanaeth MI FEDRAF BIPBC <https://bcuhb.nhs.wales/news/health-board-news/life-changing-i-can-mental-health-support-service-to-be-extended/>

Cynllun Cyflawni ar gyfer Iechyd Meddwl 2019 – 2022, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/cynllun-cyflawni-ar-gyfer-iechyd-meddwl-2019-i-2022>

Argyfwng Iechyd Meddwl: Sut mae pandemig y coronafeirws wedi effeithio ar ein hiechyd meddwl? Mind, Mehefin 2020

Cymru sy'n iach yn Feddyliol, 2021, Ymchwil y Senedd

<https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/cymru-sy-n-iach-yn-feddyliol/>

Drws ar glo: datgloi bywydau a hawliau pobl anabl yng Nghymru ar ôl COVID-19, 2021, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/drws-ar-glo-datgloi-bywydau-hawliau-pobl-anabl-yng-nghymru-ar-ol-covid-19>

Hil ac Iechyd Meddwl – *Tipping the Scale*, Mind, 2019

<https://www.mind.org.uk/about-us/our-policy-work/mental-health-act-review/independent-review-of-the-mental-health-act-faqs/mental-health-act-blog-series/race-and-mental-health-tipping-the-scale/>

Nam corfforol ac iechyd meddwl, The Kings Fund, 2020

<https://www.kingsfund.org.uk/projects/time-think-differently/trends-disease-and-disability-mental-physical-health>

Walby, S. (2004). *The Cost of Domestic Violence. Research Summary: Women & Equality Unit*

Howard, L.M., Trevillion, K., Khalifeh, H., Woodall, A., Agnew Davies, R., & Feder, G. (2009): *Domestic violence and severe psychiatric disorders: Prevalence and interventions. Psychological Medicine*, 40(6), 881–893.

Mind a'r Gymraeg, Mind

<https://www.mind.org.uk/cy/ein-cynnig-cymraeg/>

Adolygiad o dystiolaeth am anfantais economaidd-gymdeithasol ac anghydraddoldebau canlyniadau, Llywodraeth Cymru, 2021

<https://llyw.cymru/adolygiad-o-dystiolaeth-am-anfantais-economaidd-gymdeithasol-ac-anghydraddoldebau-canlyniadau-html>

Swyddfa Ystadegau Gwladol – Hunanladdiad, 2020

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesintheunitedkingdom/2020registrations>

Jones, C., Andrew, R. ac Atenstaedt, R. (2016) '*Population Health Profile of North Wales, to support needs assessment for Social Services and Wellbeing Act and wellbeing assessment for Future Generations Act*'. Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2016a) 'Gwneud gwahaniaeth: Buddsoddi mewn iechyd a lles cynaliadwy ar gyfer pobl Cymru'.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2016b) 'Mesur anghydraddoldebau 2016'. Ar gael yma <http://www.publichealthwalesobservatory.org/inequalities2016> (Casglwyd: 8 Awst 2016).

10. Gofalwyr di-dâl

Strategaeth Gofalwyr Gogledd Cymru 2018, Cydweithredfa Gwella Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol a Llesiant Gogledd Cymru

<https://www.cydweithredfagogleddcymru.cymru/gofalwyr/>

Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Gofalwyr Di-Dâl 2021, Llywodraeth Cymru

<https://llyw.cymru/strategaeth-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal-html>

Data Gofalwyr Cymru

<https://www.carersuk.org/wales/about-us>

Gofalwyr Cymru – Straen Corfforol a Meddyliol yn sgil dyletswyddau gofal

<https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/news/the-physical-and-mental-strain-of-caring-jeopardising-unpaid-carers-ability-to-care-in-the-future-in-wales>

Gweledigaeth Newydd ar gyfer Seibiannau a Gwyliau Byr yng Nghymru, Ymddiriedolaeth y Gofalwyr

<https://carers.org/policy-and-influence/a-new-vision-for-respite-and-short-breaks-in-wales->

Canlyniadau Arolwg Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, Effaith y Coronafeirws ar ofalwyr ifanc a gofalwyr sy'n oedolion ifanc, Gorffennaf 2020

<https://carers.org/what-we-do/our-survey-on-the-impact-of-coronavirus-on-young-carers-and-young-adult-carers->

Becker, S., Dearden, C. ac Aldridge, J. (2000) 'Young carers in the UK: research, policy and practice', *Research, Policy and Planning*, 8(2), tt. 13-22.

Coronafeirws a'r Effaith Gymdeithasol ar Ofalwyr Di-dâl yng ngwledydd Prydain, Ebrill 2021, ONS

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/socialcare/articles/coronavirusandthesocialimpactsonunpaidcarersingreatbritain/april2021>

Gofal, Tlodi a'r Coronafeirws ar draws Prydain, 2020, Oxfam

<https://policy-practice.oxfam.org/resources/care-poverty-and-coronavirus-across-britain-620980/>

Adroddiad Cyflwr Gofal, 2019, Gofalwyr y DU

<https://www.carersuk.org/news-and-campaigns/news-rss/6161-state-of-caring-report-2019>

Gofalu am Ofalwyr, 2018, Sefydliad y Farchnad Gymdeithasol

<https://www.smf.co.uk/publications/caring-for-carers/>