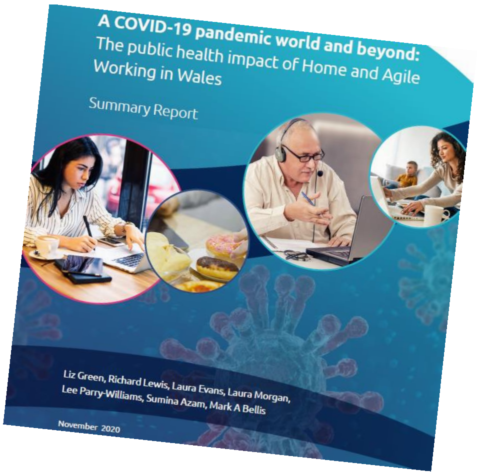
Mae gweithio gartref ac ystwyth yn cael effeithiau cadarnhaol a negyddol ar iechyd a lles y cyhoedd yng Nghymru, gan gynnwys ar gyfer lles meddyliol, yr economi a'r amgylchedd



Mae'r adroddiad newydd hwn, a gyhoeddwyd gan Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru (WHIASU), Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru, wedi canfod y gall polisïau gweithio gartref ac ystwyth wella lles meddyliol, trwy gynnig hyblygrwydd, ymreolaeth a chydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith i staff, ond hefyd gall gynyddu'r risg o straen ochr yn ochr â 'gorweithio' a 'blinder yn sgil gweithio gartref'.

Mae llawer o weithwyr ledled Cymru, gan gynnwys ein tîm ni, yn parhau i weithio gartref neu'n ystwyth oherwydd pandemig COVID-19, ac maent yn debygol o barhau i wneud hynny yn ystod misoedd y gaeaf sydd i ddod. Felly mae'n bwysig cydnabod yn llawn yr effeithiau posibl ar ein hiechyd a'n lles ac am anghydraddoldebau. Mae’r cyhoeddiad, ***‘Byd pandemig COVID-19 a thu hwnt: Effaith Gweithio Gartref ac Ystwyth ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru’,*** yn tynnu sylw at ystod eang o’r effeithiau cadarnhaol a negyddol hyn sy’n debygol o fod yn gyfarwydd i lawer ohonom ers y ‘cyfyngiadau symud’ cychwynnol yn ôl ym mis Mawrth.

Mae adolygu llenyddiaeth a chyfweld sefydliadau a grwpiau cynrychioliadol wedi tynnu sylw at ynysigrwydd cymdeithasol ac unigrwydd cynyddol fel materion i lawer sy'n gweithio gartref yng Nghymru, yn ogystal â heriau sy'n ymwneud â sgiliau digidol, llythrennedd digidol a chysylltedd. Sawl gwaith rydyn ni wedi siarad â chydweithwyr am fand eang a llywio platfformau digidol newydd dros y misoedd diwethaf?

Felly, beth yw'r newyddion cadarnhaol? Amlygir gwella cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, cynyddu effeithlonrwydd a chynhyrchiant gweithwyr, adfywio cymunedau ac economïau

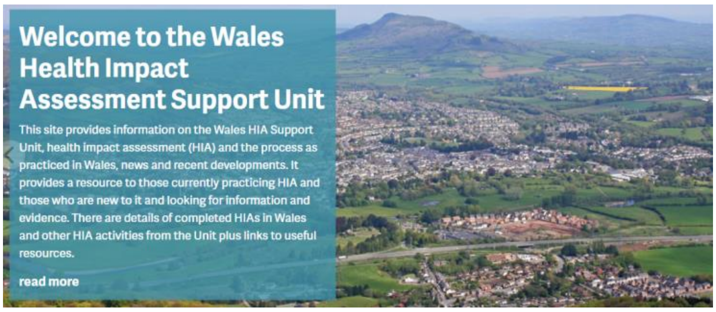
gwledig a lleol, a hyrwyddo amrywiaeth a chynhwysiant yn y gweithlu fel buddion. Mae iechyd ein planed dan fygythiad pellach gan y newid yn yr hinsawdd, a gall yr arferion gwaith hyn hefyd gael effeithiau amgylcheddol cadarnhaol a ddaw yn sgil llai o ddefnydd ceir ar gyfer cymudo.

Ydyn ni i gyd yn cael ein heffeithio, neu grwpiau penodol? Mae'r adroddiad yn ystyried ystod eang o grwpiau yn ein poblogaeth ac yn asesu a ydy'r effaith yn debygol o fod yn gadarnhaol neu'n negyddol (neu'r ddau) arnynt. Gwelsom ei fod yn gallu cael effaith gadarnhaol neu negyddol ar ddynion, pobl hŷn, pobl ifanc ac oedolion ifanc, a theuluoedd rhieni sengl, tra'i fod yn cael effaith negyddol ar fenywod, yn enwedig y rhai â chyfrifoldebau gofalu.

Beth os na allwn weithio gartref neu'n ystwyth? Trwy gydol yr asesiad o'r effaith ar iechyd hwn, roedd y tîm yn ymwybodol iawn o bobl na allant neu nad ydynt yn cael cyfle i weithio gartref neu ystwyth, gan gynnwys oherwydd natur eu gwaith neu fethu â chael mynediad at y gwasanaethau digidol angenrheidiol. Yn anffodus, gallai rhai o'r effeithiau negyddol hyn bara am y tymor hir a chynyddu anghydraddoldebau iechyd ymhellach. Dyrchafir y pwynt hwn wrth gydnabod nad oes gan lawer o'n 'gweithwyr allweddol' yr opsiwn o weithio gartref yn y pandemig hwn.

Sut allwn ni ddefnyddio'r adroddiad hwn? Mae'r asesiad yn helpu i nodi lle mae angen i ni weithredu i atal neu leihau'r effeithiau negyddol y sonnir amdanynt yma, yn ogystal â chynyddu'r effeithiau cadarnhaol i'r grwpiau yn ein poblogaeth yr effeithir arnynt. Mae hefyd yn tynnu sylw at nifer o gyfleoedd, gweithredoedd a bylchau mewn ymchwil a thystiolaeth, er enghraifft yr effaith hirdymor ar gynhyrchiant, i sefydliadau rhanddeiliaid ystyried symud ymlaen, gan gynnwys llunwyr polisi, gweithwyr iechyd proffesiynol, cyflogwyr a'u grwpiau cynrychioliadol, undebau llafur, a sefydliadau yn y trydydd sector.

Ble allwn ni ddarllen mwy? Mae'r asesiad o'r effaith ar iechyd hwn yn rhoi digon i feddwl amdano wrth i ni ddysgu byw a gweithio ochr yn ochr â COVID-19 a mesurau i fynd i'r afael â'i drosglwyddo. Gallwch gael mynediad at yr Adroddiad Cryno, Gwybodaeth Ffeithlun ac Atodol yma, a rhagor o wybodaeth am asesiad o'r effaith ar iechyd a'r Uned yma.



Os oes gennych unrhyw adborth, gan gynnwys sut y gall eich sefydliad neu fusnes ddefnyddio'r canfyddiadau i sicrhau bod y niwed lleiaf a'r buddion mwyaf i iechyd yn digwydd i weithwyr gartref ac ystwyth ledled Cymru, gan gynnwys wrth i ni gadw Cymru'n ddiogel rhag Coronafeirws, anfonwch ef aton ni. Gallwch ein cyrraedd ar Twitter: @whiasu

Richard Lewis, Cyfarwyddwr, Canolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Liz Green, Cyfarwyddwr y Rhaglen Asesu’r Effaith ar Iechyd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru