



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Canolfan Gydwethredol Sefydliad
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi
ar gyfer Iechyd a Llesiant



Yr argyfwng costau byw yng Nghymru

Drwy lens iechyd cyhoeddus



Diben yr adroddiad

Mae'r argyfwng costau byw yn cael effeithiau eang a hirdymor ar fywydau beunyddiol pobl yng Nghymru a bydd yn parhau i gael effeithiau o'r fath.

Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi'r ffyrdd y gall yr argyfwng costau byw effeithio ar iechyd a llesiant. Mae'n edrych ar y sefyllfa drwy lens iechyd cyhoeddus er mwyn nodi camau gweithredu ar gyfer llunwyr polisiâu a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ddiogelu a hybu iechyd a llesiant pobl Cymru wrth ymateb i'r argyfwng costau byw, gan amlinellu sut olwg fydd ar ddull iechyd cyhoeddus o ymdrin â'r argyfwng yn y tymor byr a'r tymor hwy.

Awduron

- Manon Roberts, Uwch Swyddog Polisi
- Louisa Petchey, Uwch Arbenigwr Polisi
- Aimée Challenger, Dadansoddwr Meintiol a Chydlynedd Data
- Sumina Azam, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus
- Rebecca Masters, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus
- Jo Peden, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus

Cyfranwyr

Hoffem ddiolch i gydweithwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru am roi adborth ar yr adroddiad a chyfrannu at ei ddatblygiad: Aideen Naughton, Alexa Gainsbury, Amrita Jesurasa, Amy McNaughton, Anna Stielke, Ciarán Humphreys, Ilona Johnson, James Allen, Jude Kay, Katie Allen, Lauren Couzens, Louisa Nolan, Mariana Dyakova, Mary-Ann McKibben, Nerys Edmonds, Rachel Bath, Sarah Brewer, Sarah Hibbard, a Wayne Jepson.

Hoffem hefyd ddiolch i Mark Bellis, Iain Bell ac Angela Jones am eu cymorth wrth ddatblygu'r adroddiad hwn, ac i Katie Cresswell am sylwadau ar y drafft ac am brawfddarllen.

Diolch hefyd i Steffan Evans am ddarparu data ychwanegol o gyfres 'cipolwg ar dlodi' Sefydliad Bevan, a Jamie Evans (Prifysgol Bryste) am ddarparu data ychwanegol o'r Arolwg Tracio Effaith y Coronafeirws.

ISBN: 978-1-83766-096-4

Pwyntiau allweddol

- **Nid yw cyflogau a thaliadau lles pobl yn cynyddu ar yr un cyflymder a'r cynnydd mewn costau byw**, yn arbennig, costau ynni, tanwydd, tai, a bwyd. Mae busnesau a gwasanaethau cyhoeddus hefyd yn gweld **nad yw eu cyllidebau yn mynd mor bell** yn wyneb costau cynyddol. Cyfeirir at hyn fel yr 'argyfwng costau byw'.
- Mae'r argyfwng yn golygu bod mwy o bobl mewn sefyllfa lle na allant fforddio'r pethau hanfodol, ac mae hyn yn cael **effeithiau negyddol sylweddol ac eang ar iechyd meddyliol a chorfforol**. Gall y rhain arwain at **ganlyniadau hirdymor** i'r bobl yr effeithir arnynt a'r systemau a'r gwasanaethau sydd eu hangen i'w cefnogi.
- Mae pobl sy'n byw yn y rhannau tlotaf o Gymru eisoes yn marw fwy na chwe blynedd yn gynharach na'r rhai yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf, a **bydd yr argyfwng costau byw yn cyflymu'r hyn a oedd eisoes yn wahaniaethau cynyddol mewn iechyd rhwng y rhai â mwy a llai o arian**.
- Nid gwasgfa economaidd dros dro yn unig yw'r argyfwng costau byw presennol: **mae'n fater iechyd cyhoeddus hirdymor sy'n effeithio ar y boblogaeth gyfan**. Mae'n bosibl y gallai'r effeithiau ar iechyd a llesiant yng Nghymru fod ar yr un raddfa â'r pandemig COVID-19, sydd eisoes wedi gwaethygu'r anghydraddoldebau a oedd eisoes yn bodoli yng Nghymru.
- **Mae'r argyfwng costau byw yn gofyn am ymateb brys gan y maes iechyd cyhoeddus** er mwyn 1) lliniaru effeithiau'r argyfwng presennol; a 2) mynd i'r afael â'r achosion sylfaenol er mwyn gwella iechyd, llesiant ac anghydraddoldeb yn y tymor hwy.
- Yn y **tymor byr** mae hyn yn cynnwys:
 - Canolbwyntio ar gymorth ar gyfer iechyd a llesiant meddyliol;
 - Cynyddu incwm i'r eithaf (gan gynnwys cymorth penodol ar gyfer ynni, tai a bwyd) a chymorth gyda dyledion;
 - Ymdrechion i leihau tloti tanwydd ac effaith cartrefi oer, atal digartrefedd, hyrwyddo bwyta'n iach, sicrhau mynediad teg i wasanaethau cyhoeddus a diogelu rhag ynysu cymdeithasol;
 - Cyflogwyr yn cefnogi staff, gan gynnwys rheoli diswyddiadau yn ofalus;
 - Rhanddeiliaid systemau iechyd a gofal yn paratoi ar gyfer pwysau'r gaeaf; a
 - Diogelu rhag risg cynyddol o drais a cham-drin domestig.
- Yn y **tymor canolig/tymor hwy** mae hyn yn cynnwys:
 - Mesurau effeithlonrwydd ynni a newid i ddefnyddio ynni gwyrdd, fforddiadwy;
 - Gwella argaeledd, fforddiadwyedd ac ansawdd tai;
 - Datblygu systemau bwyd lleol iach a chynaliadwy;
 - Annog teithio llesol, carbon isel a'r defnydd o drafnidiaeth gyhoeddus;
 - Hyrwyddo gwaith teg;
 - Mentrau atal trais; a
 - Gwella'r cymorth i rieni i fynd i'r afael â ffactorau cyffredin sy'n creu straen i'r teulu.
- Er mwyn **creu Cymru iachach a mwy cyfartal yn y tymor hwy**, mae hyn yn cynnwys:
 - Gweithredu deddfwriaeth alluogi er mwyn prif ffrydio'r ystyriaeth o iechyd, llesiant a thegwch ym mhob polisi ('iechyd ym mhob polisi');
 - Creu cymdeithasau a chymunedau sy'n cefnogi iechyd, gan gynnwys: meithrin cymunedau cadarn; cydlyniant a chyfalaf cymdeithasol; hybu ymddygiad iach; a chreu 'Economi Llesiant'; a
 - Mabwysiadu dull cwrs bywyd sy'n canolbwyntio ar y blynyddoedd cynnar.

Cynnwys

1 Beth yw'r argyfwng costau byw?	5
1.1 Beth mae'r argyfwng costau byw yn ei olygu i Gymru?	6
1.2 Pwy sy'n cael ei effeithio fwyaf gan yr argyfwng costau byw?	8
1.3 Beth yw effeithiau ariannol yr argyfwng costau byw?	10
2 Pam mae'r argyfwng costau byw yn fater iechyd cyhoeddus?	12
2.1 Gwelliannau i iechyd a llesiant	12
2.2 Effeithiau ar y system iechyd a gofal	19
3 Dull iechyd cyhoeddus o ymdrin â'r argyfwng costau byw	21
3.1 Buddsoddi mewn iechyd a llesiant	23
3.2 Polisiâu i arwain ein hymateb	25
3.3 Cydweithio i wneud gwahaniaeth	26
4 Meysydd gweithredu sy'n ymwneud â pholisi	27
4.1 Lliniaru effeithiau negyddol yr argyfwng costau byw	27
4.2 Creu Cymru iachach a mwy cyfartal	40
5 Casgliad	44
6 Deunydd darllen pellach	45
Rhestr o gyfeiriadau ar gyfer Ffigur 8	46
Cyfeiriadau	47

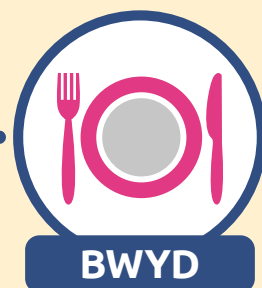
1 Beth yw'r argyfwng costau byw?

Nid yw cyflogau a thaliadau lles pobl yn cynyddu ar yr un cyflymder â'r cynnydd mewn costau byw; yn arbennig, costau ynni, tanwydd, tai a bwyd^{1,2} (gweler [Ffigur 1](#) am gymhariaeth o gynnydd yng nghostau'r nwyddau hyn o gymharu â chynnydd mewn cyflogau). Mae'r argyfwng costau byw hefyd yn effeithio ar fusnesau a darparwyr gwasanaethau cyhoeddus. Mae hyn yn golygu nad yw'r arian sydd ar gael i bobl, busnesau a gwasanaethau cyhoeddus yn mynd mor bell ag yr arferai ei wneud, ac mae incwm a chyllidebau gwario yn gostwng.^{3,4} Mae hyn yn ei gwneud yn anoddach fforddio'r pethau angenrheidiol ar gyfer bywyd iach ac yn cynyddu trallod meddwl.⁵ Mae'r ffactorau hyn sy'n sail i'r argyfwng costau byw presennol yn adlewyrchu tuedd sydd wedi bodoli ers diwedd 2021.

Cyfeirir at gynnydd ym mhreis nwyddau, megis bwyd a thanwydd, fel chwyddiant. Yn y 12 mis hyd fis Mai 2021, roedd chwyddiant yn gymharol sefydlog, gan amrywio o 0.5% i 1.1%.² Cymharer hyn â'r 12 mis hyd at fis Medi 2022, lle roedd chwyddiant yn 10.1% ar gyfartaledd.² Mewn gwrthgyferbyniad â hynny, cynyddodd y swm y mae pobl yng Nghymru wedi bod yn ei ennilli 6.1% rhwng 2020/21-2021/22⁶ (gweler [Ffigur 1](#)), sydd 4% yn is na chwyddiant. Yn yr un modd, eleni, roedd y cynnydd yng Nghredyd Cynhwysol safonol y DUⁱⁱ yn ddim ond 3.1%⁷ – 7% yn is na chwyddiant.

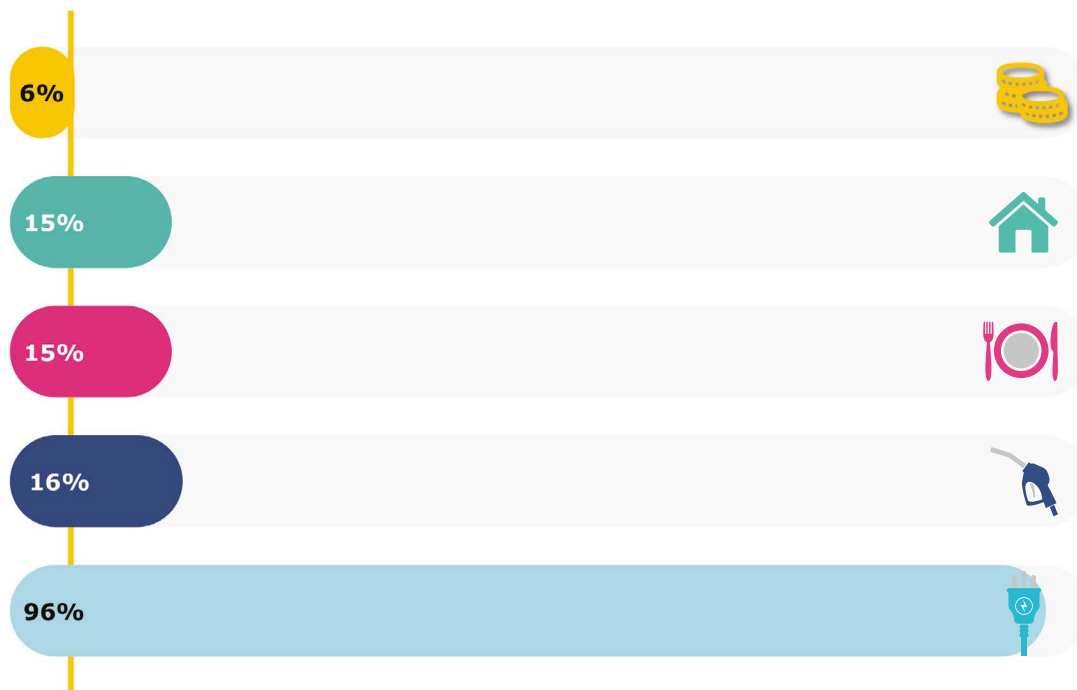
Mae'r sefyllfa'n anwadal ac yn newid yn barhaus, ac mae'r newidiadau cyson a dramatig mewn costau a rhagfynegiadau⁸⁻¹⁰ wedi ei gwneud yn anodd i aelwydydd gyllidebu ers dechrau'r argyfwng costau byw. Er enghraifft, mae prisiau petrol tua phumed yn uwch ym mis Hydref 2022 o gymharu â mis Hydref 2021; ac ar 4 Gorffennaf 2022, roedd pris petrol yn uwch nag erioed o'r blaen, sef 191.5 ceiniog y litr – 60% yn ddrytach nag ar yr un dyddiad y flwyddyn flaenorol.¹¹ Yn yr un modd, roedd chwyddiant bwyd yn 14.6% yn y 12 mis hyd fis Medi 2022, ar ôl codi am 14 mis yn olynol;² rhagwelir y bydd yn codi i tua 15% yr hydref hwn.¹² Rhagwelir y bydd chwyddiant yn cyrraedd uchafbwynt o 11% erbyn diwedd y flwyddyn.¹³

Yn ogystal â hynny, mae cynnydd mewn costau nwyddau lluosog wedi gwaethygu'r effeithiau. Er enghraifft, mae cynnydd mewn costau tanwydd a chludiant yn golygu y bydd rhai aelwydydd yn ei chael hi'n anodd chwilio am y prisiau bwyd rhataf er mwyn lliniaru chwyddiant mewn prisiau bwyd.¹²



ⁱ Fel y'i mesurir gan enillion wythnosol gros canolrifol ar gyfer oedolion sy'n gweithio amser llawn.

ⁱⁱ Yn seiliedig ar oedolyn sengl 25 oed a throsodd. Caiff taliadau lles eu haddasu unwaith y flwyddyn ym mis Ebrill yn seiliedig ar chwyddiant yn y mis Medi blaenorol.



Ffigur 1. Cynnydd mewn cyflogau o gymharu â chynnydd ym mhrisiau tai, bwyd, tanwydd ac ynni. Ffynonellau: Cynnydd yng nghyflogau canolrifol (Cymru), 2020/21 o gymharu â 2021/22;⁶ Prisiau tai cyfartalog (Cymru), Awst 2021 i Awst 2022;¹⁴ Chwyddiant ym mhrisiau bwyd a diodydd di-alcohol (DU), Medi 2021 i Fedi 2022;² Pris petrol y litr (DU), 13/10/2021 o gymharu â 19/10/2022;¹¹ Debyd uniongyrchol misol ar gyfartaledd ar gyfer nwy a thrydan (DU), Hydref 2021/15 o gymharu â Hydref 2022.¹⁰

1.1 Beth mae'r argyfwng costau byw yn ei olygu i Gymru?

Bydd yr argyfwng costau byw presennol yn cynyddu maint a difrifoldeb tlodi yng Nghymru.

Mae tlodi yn broblem hirsefydlog yng Nghymru. Yn ystod y degawd diwethaf, mae bron i chwarter y boblogaeth wedi bod yn byw mewn tlodi - yn 2020 roedd y gyfradd yn 23%, gyda bron i 1 o bob 3 o blant yn byw mewn tlodiⁱⁱⁱ (31%).¹⁶ Oherwydd bod gan Gymru eisoes **lefelau uwch o dlodi o gymharu â gweddill y DU**, mae'n debygol y bydd yr argyfwng costau byw yn effeithio'n waeth ar ei phoblogaeth.¹⁶

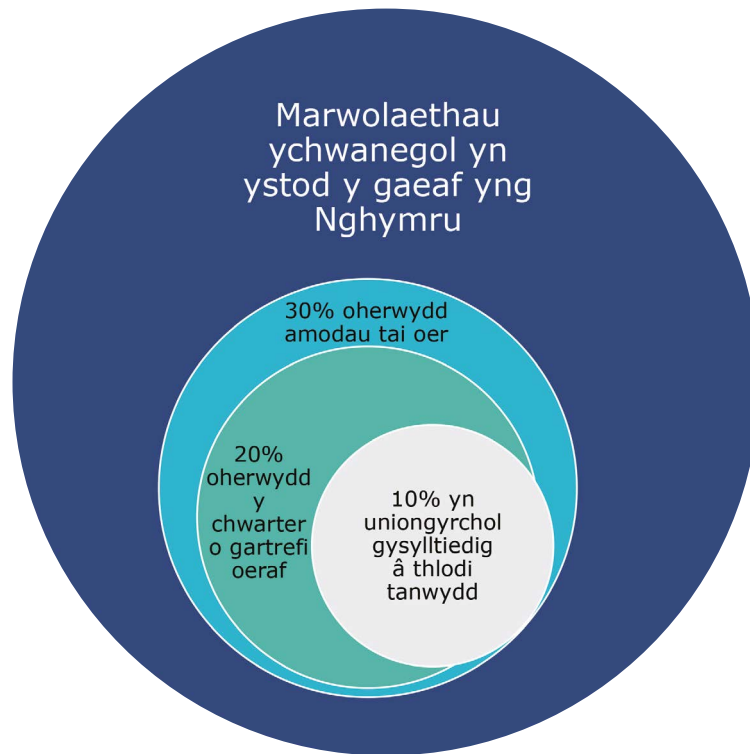
Yn dilyn y cynnydd yn y cap ar brisiau ynni domestig ym mis Ebrill 2022, amcangyfrifodd Llywodraeth Cymru¹⁷ y gallai hyd at 45% (614,000) o aelwydydd fod yn byw mewn **tlodi tanwydd**, a gallai hyd at 8% (115,000) o aelwydydd fod yn byw mewn tlodi tanwydd difrifol^{iv}. Roedd hyn o gymharu ag 14% o aelwydydd a oedd yn byw mewn tlodi tanwydd ym mis Hydref 2021.¹⁷ Roedd amcangyfrifon Ebrill 2022 yn seiliedig ar gap pris ynni o £1,971 y flwyddyn. O fis Hydref 2022 bydd y bil ynni cyfartalog yn £2,500 y flwyddyn¹⁰ (gweler [adran 1.3](#)), sy'n golygu bod cyfraddau tlodi tanwydd yn debygol o fod hyd yn oed yn uwch y gaeaf hwn na'r 45% a amcangyfrifwyd ym mis Ebrill 2022.

Mae tlodi tanwydd yng Nghymru yn cael ei waethgu gan y ffaith bod **stoc dai Cymru ymhlith y lleiaf effeithlon o ran ynni yn Ewrop**,¹⁸ gan eu gwneud yn anoddach ac felly'n ddrutach i'w cynhesu (gweler [adran 2.1](#)). Mae hyn yn arbennig o wir am bobl sy'n byw mewn tai gwledig, sy'n dueddol o fod wedi'u hinswleiddio'n wael ac sy'n lleiaf effeithlon o ran ynni.¹⁹

Hyd yn oed cyn yr argyfwng costau byw, roedd bron i 1 o bob 5 o gartrefi yng Nghymru (18%) yn peri risg annerbyniol i iechyd.²⁰ Yn ogystal â hynny, gellir priodoli cyfran fawr o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf (sef cyfanswm o tua 2,000 yn 2019/20)²¹ i dlodi tanwydd a chartrefi oer (gweler [Ffigur 2](#)).²² Felly, **bydd marwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf yn cynyddu** wrth i gyfraddau tlodi tanwydd gynyddu.

ⁱⁱⁱ Diffinir fel yr holl bobl neu blant yng Nghymru sy'n byw mewn cartref lle mae incwm yr aelwyd yn is na 60% o ganolrif incwm aelwyd y DU ar ôl costau.

^{iv} Diffinir tlodi tanwydd fel aelwydydd y mae angen iddynt dalu mwy na 10% o incwm llawn eu haelwyd er mwyn cynnal system wresogi foddhaol. Diffinir tlodi tanwydd difrifol fel aelwydydd y mae angen iddynt dalu mwy nag 20% o incwm llawn eu haelwyd er mwyn cynnal system wresogi foddhaol.



Ffigur 2. Cyfran y marwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf yng Nghymru a achosir gan dlodi tanwydd a chartrefi oer^{22,23}

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod **cymunedau gwledig yng Nghymru yn cael eu taro'n galetach** gan y cynnydd yng nghostau ynni, tai a thrafnidiaeth o gymharu â'r rhai sy'n byw mewn trefi a dinasoedd, yn rhannol oherwydd bod mwy o ddibyniaeth ar geir.²⁴ O ran costau ynni, amcangyfrifir nad yw 19% o gartrefi Cymru wedi'u cysylltu â'r grid nwy (o gymharu ag 14% yn Lloegr a'r Alban), a bod y cyfraddau'n sylweddol uwch mewn ardaloedd mwy gwledig.²⁵ Er enghraifft, nid yw bron i dri chwarter (74%) yr eiddo yng Ngheredigion, a thros hanner yr eiddo ym Mhowys (55%) ac Ynys Môn (53%) wedi'u cysylltu â'r grid nwy.²⁵

Mae cartrefi mewn ardaloedd gwledig yn fwy tebygol o ddefnyddio olew neu Nwy Petrolewm Hylifedig (LPG) fel eu prif danwydd ar gyfer gwresogi, sy'n ddrutach na nwy a thrydan a geir drwy'r rhwydwaith ynni cenedlaethol.¹⁹ Nid yw olew ac LPG ychwaith yn dod o dan gap prisiau Ofgem na Gwarant Pris Ynni Llywodraeth y DU, ac ni fydd cartrefi nad ydynt ar y grid yn cael y taliad cymorth ar gyfer biliau ynni o £400 (gweler [adran 1.3](#)). Gwelwyd cynnydd o 80% yn y pris cyfartalog fesul 1,000 litr o olew gwresogi rhwng Awst 2021 ac Awst 2022, o £491.64 i £896.90.²⁶

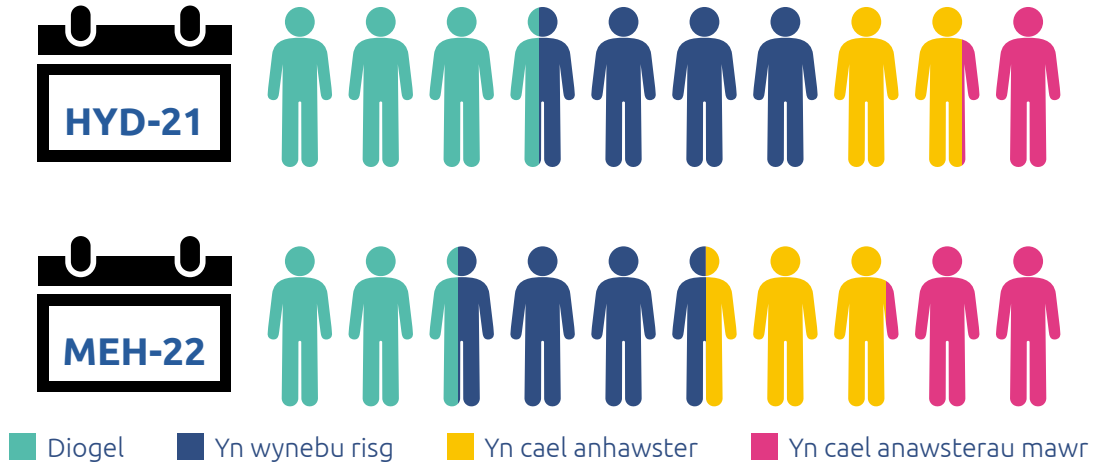
Hefyd, mae **cyflogau cyfartalog pobl Cymru yn is** na gwledydd eraill y DU, gan olygu ei bod yn llawer mwy tebygol o ddiodef yn sgil siociau (fel yr argyfwng costau byw).²⁷ Caiff hyn ei waethgu gan ostyngiadau cyffredinol yn haelioni'r system les, gan olygu bod aelwydydd sy'n ddibynnol ar gymorth o'r fath yn sylweddol waeth eu byd o gymharu â degawd yn ôl.^{28,29} Mae'r argyfwng costau byw hefyd yn dilyn cyfnod o gyni a gyflwynwyd gan Lywodraeth y DU yn 2010.

I fusnesau a darparwyr gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru, mae costau cynyddol yn golygu **nad yw cyllidebau yn mynd mor bell ag yr oeddent yn arfer ei wneud**. Busnesau bach a chanolig, gyda llai na 250 o weithwyr, sydd fwyaf agored i niwed.³⁰ Mae hyn yn bryder arbennig i Gymru lle mae mwy na thri o bob pump o weithwyr (63%) yn cael eu cyflogi gan fusnesau bach a chanolig³¹ – ac mae bron i hanner (44%) y rhain mewn lleoliadau gwledig.³²

Gall yr argyfwng costau byw arwain at ganlyniadau posibl i **gynnal capasiti ac ansawdd gwasanaethau cyhoeddus presennol yng Nghymru**, ac i **hyfywedd busnesau** Cymru y bydd yn rhaid iddynt gau neu gwtogi ar niferoedd y staff o bosibl.

1.2 Pwy sy'n cael ei effeithio fwyaf gan yr argyfwng costau byw?

Mae gan yr argyfwng costau byw y potensial i effeithio ar bawb, ond **y rhai sydd eisoes yn waeth eu byd yw'r rhai sy'n cael (ac a fydd yn cael) eu taro waethaf.** Mae gan aelwydydd sy'n waeth eu byd lai o hyblygrwydd yn eu cyllideb i ysgwyddo'r cynnydd mewn prisiau. Bydd yr argyfwng hefyd yn **gwthio mwy o bobl o sefyllfa lle maent prin yn gallu ymdopi i sefyllfa lle y byddant yn cael anawsterau neu'n wynebu argyfwng.** Mae [Ffigur 3](#) yn cymharu cyfran yr aelwydydd mewn sefyllfaoedd gwahanol o ran llesiant ariannol ym mis Hydref 2021 a mis Mehefin 2022.

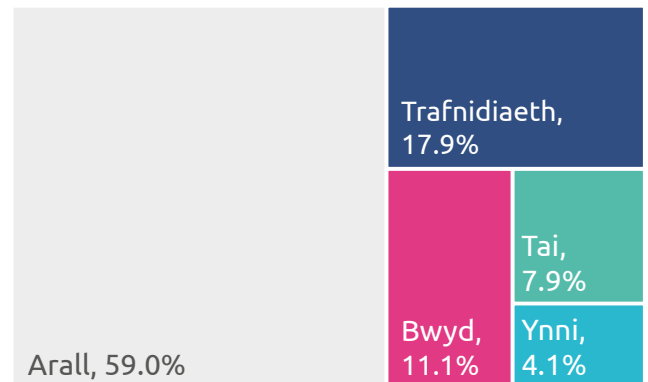
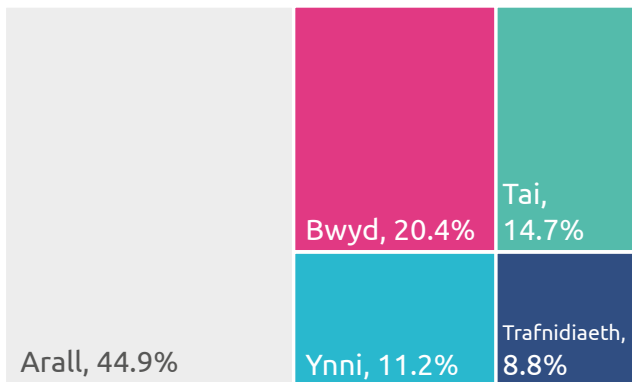


Ffigur 3. Cyfran yr aelwydydd mewn pedwar categori llesiant ariannol yng Nghymru (Hydref 2021 o gymharu â Mehefin 2022).³³

Cyn yr argyfwng costau byw, roedd aelwydydd sy'n waeth eu byd eisoes yn gwario cyfran uwch o gyfanswm eu cyllideb ar gostau bwyd, tai ac ynni. Mae [Ffigur 4](#) yn dangos cymhariaeth rhwng faint o gyfanswm eu cyllideb a wariodd aelwydydd sy'n waeth a gwell eu byd yn ei wario ar wahanol nwyddau cyn yr argyfwng costau byw.³

Cyfran o wariant y gyllideb ymhlith aelwydydd gwaeth eu byd cyn yr argyfwng costau byw

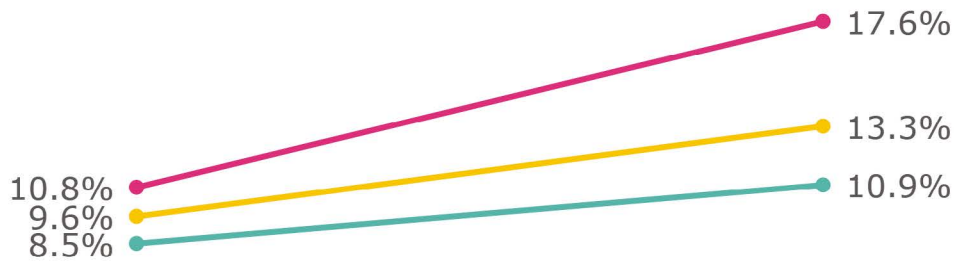
Cyfran o wariant y gyllideb ymhlith aelwydydd gwell eu byd cyn yr argyfwng costau byw



Ffigur 4. Cyfran o wariant y gyllideb ymhlith yr aelwydydd gwaeth eu byd a'r rhai gwell eu byd yn y DU (a fesurir fel y rhai yn y degraddau incwm isaf ac uchaf) cyn yr argyfwng costau byw.³

Dadansoddiad y Sefydliad Astudiaethau Cyllid yn seiliedig ar ddata Mynegai Prisiau Defnyddwyr (CPI) (12 mis hyd at Hydref 2021) ac Arolwg Costau Byw a Bwyd 2019 y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Cyfrifir cyfrannau cyllidebau mewn perthynas â chyfanswm gwariant ar nwyddau a gwasanaethau a gwmpesir gan y CPI.³

Gan fod aelwydydd sy'n waeth eu byd eisoes yn gwario cyfran fwy o gyfanswm eu cyllideb ar nwyddau fel ynni a bwyd, bydd cynnydd yng nghostau'r nwyddau hyn yn lleihau'r arian sydd ganddynt ar ôl ar gyfer gwariant arall (os o gwbl) hyd yn oed ymhellach, ac i raddau mwy na chartrefi gwell eu byd. At hynny, **bydd y gyfradd chwyddiant a brofir gan aelwydydd gwaeth eu byd yn sylweddol uwch nag ar gyfer aelwydydd gwell eu byd** (gweler [Ffigur 5](#) am gyfraddau chwyddiant ym mis Mehefin 2022 a chyfraddau chwyddiant a ragwelir ym mis Hydref 2022 yn ôl incwm aelwyd).



Mehefin 2022

Hydref 2022 (cyfradd a ragwelir)

Cwintel incwm isaf

Cwintel incwm 3

Cwintel incwm uchaf

Ffigur 5. Chwyddiant yn ôl incwm aelwyd ym mis Mehefin 2022 a (cyfradd a ragwelir) ym mis Hydref 2022.³⁴

Mae rhai grwpiau neu aelwydydd yn debygol o gael eu taro'n galetach gan bwysau costau byw gan eu bod yn fwy tebygol o fod yn byw mewn tlogdi, ar incwm isel, neu'n ddi-waith (gweler [Ffigur 6](#) am grynodeb o grwpiau poblogaeth sydd mewn mwy o berygl o ddiodeff tlogdi incwm cymharol). Mae data diweddar yn dangos bod y grwpiau hyn yn fwy tebygol o'i chael hi'n anodd fforddio eu taliadau ynni, rhent neu forgoais, neu eu bod ar eu hól hi gyda'r taliadau hyn, oherwydd yr argyfwng costau byw.³⁵



Ffigur 6. Grwpiau sydd mewn mwy o berygl o ddiodeff tlogdi incwm cymharol.^{36,37}

Mae hefyd yn bwysig nodi bod llawer o'r categorïau a'r mathau o hunaniaeth a ddangosir yn [Ffigur 6](#) yn aml yn gorgyffwrdd. Hynny yw, mae hunaniaeth luosog a hunaniaeth sy'n gorgyffwrdd yn dod ynghyd i gyfrannu at brofiad cyffredinol (a chymhleth) o anfantais.²⁸ Er enghraifft, mae menywod yn fwy tebygol na dynion o ennill incwm isel.³⁸ Menywod hefyd yw mwyafrif y rhieni unigol³⁹ – y math o deulu sydd fwyaf tebygol o fod yn byw mewn tlogdi cymharol yng Nghymru⁴⁰ – gydag aelwydydd benywaidd sengl yn wynebu costau sydd un gwaith a hanner yn uwch nag aelwydydd gwrywaidd sengl fel cyfran o incwm.⁴¹ Mae'r argyfwng costau byw yn debygol o gael effaith fwy difrifol byth ar fenywod ethnig lleiafrifol a/neu fenywod anabl.⁴²

1.3 Beth yw effeithiau ariannol yr argyfwng costau byw?

Mae prisiau'r holl nwyddau a gwasanaethau wedi cynyddu, ond mae prisiau ynni wedi cynyddu ar gyfradd ddifrifol iawn (gweler [Ffigur 1](#)). Ym mis Medi 2022, cyhoeddodd Llywodraeth y DU gynlluniau ar gyfer 'Gwarant Pris Ynni' a fydd yn cyfyngu biliau ynni blynyddol cyfartalog cartrefi i £2,500 o fis Hydref 2022.¹⁰ Bwriadwyd i hyn bara am ddwy flynedd yn wreiddiol ond cafodd ei gwtogi wedyn i chwe mis (tan fis Ebrill 2023).¹⁰ Bydd adolygiad gan Drysorlys y DU yn cael ei gynnal i ystyried cymorth gyda chostau ynni ar ôl y dyddiad hwn.¹⁰ Bydd 'Cynllun Rhyddhad ar Filiau Ynni' yn pennu prisiau ynni ar gyfer busnesau, elusennau a'r sector cyhoeddus ym mis Hydref am chwe mis.⁴³ Bydd pob cartref sydd wedi'i gysylltu â'r grid hefyd yn cael gostyngiad o £400 ar eu biliau ynni dros y gaeaf.⁴⁴

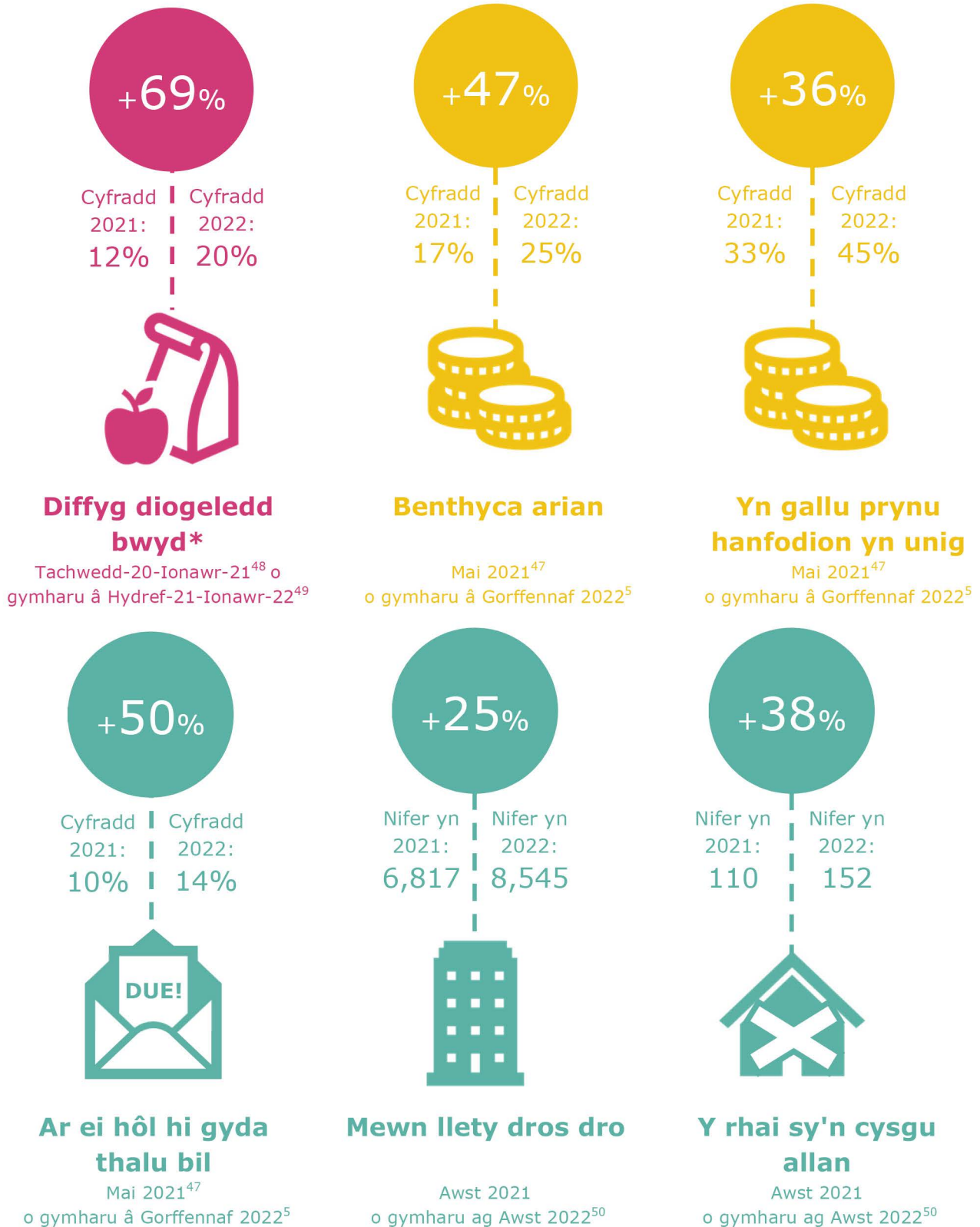
O ystyried bod y terfyn Gwarant Pris Ynni yn berthnasol i'r tâl safonol a chyfraddau uned yn unig, gall aelwydydd sy'n defnyddio symiau uwch o ynni na'r cyfartaledd dalu mwy na £2,500 y flwyddyn yn y pen draw – hynny yw, nid oes cap ar y cyfanswm y bydd aelwydydd yn ei dalu am eu hynni. Mae'r Warant Pris Ynni hefyd yn golygu y **bydd bil ynni aelwyd gyffredin rhwng mis Hydref 2022 a mis Ebrill 2023 yn dal i fod bron i ddwbl yr hyn yr oedd yn ei gostio flwyddyn ynghynt**.⁴⁵

Roedd costau ynni eisoes yn cyfrif am gyfran fwy o gyfanswm gwariant aelwydydd gwaeth eu byd nag aelwydydd gwell eu byd cyn yr argyfwng costau byw (gweler [Ffigur 4](#)), a dim ond cynyddu wnaiff hyn. Gan nad yw'r Warant Pris Ynni wedi'i thargedu at aelwydydd tlotach (hynny yw, mae'r cap yn berthnasol i bob aelwyd), mae'n gyfyngedig o ran i ba raddau y bydd yn cefnogi'r rhai sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd fforddio talu eu biliau ynni. Gan edrych i'r dyfodol, heb ymyrraeth bellach, rhagwelir y bydd y bil ynni blynyddol cyfartalog yn £3,702 y flwyddyn rhwng mis Ebrill a mis Mehefin 2023 (ar ôl i'r cynllun ddod i ben).⁴⁶

Dengys [Ffigur 7](#) sut y gellir gweld effaith yr argyfwng costau byw yng Nghymru eisoes ar draws ystod o fesurau'n ymwneud â straen ariannol, gan gynnwys ansicrwydd bwyd a thai, bod ar ei hôl hi gyda thalu biliau a dim ond gallu fforddio'r pethau hanfodol.

Mae'r straen ariannol a achosir gan yr argyfwng costau byw yn golygu bod yn rhaid i aelwydydd yng Nghymru wneud **penderfyniadau ariannol anodd**. Er enghraifft, dywedodd bron i hanner (45%) aelwydydd Cymru nad oedd ganddynt ddigon o arian ar gyfer unrhyw beth heblaw'r pethau sylfaenol ym mis Gorffennaf 2022, cynnydd o gymharu â thraean (33%) ychydig dros flwyddyn ynghynt (ym mis Mai 2021).⁵

Mae mwyafrif pobl Cymru hefyd yn ymateb i'r argyfwng costau byw drwy **gwtdogi ar eitemau hanfodol**, megis bwyd, ynni a dŵr. Rhwng mis Ionawr a mis Gorffennaf 2022, fe wnaeth bron i 6 o bob 10 o bobl (57%) gwtdogi ar ynni a/neu dŵr ac fe wnaeth bron i 4 o bob 10 o bobl (39%) gwtdogi ar fwyd i oedolion.⁵ Mae hyn wedi cynyddu o 16% a 15% yn y drefn honno yn 2021, a disgwyliar i nifer y bobl yr effeithir arnynt gynyddu ymhellach yn unol â'r cynnydd mewn biliau ynni o fis Hydref 2022.^{5,47}



Ffigur 7. Cymariaethau o fesurau o anhawster ariannol ar aelwydydd Cymru rhwng 2021 a 2022.

*Mae'r data a ddangosir yn ymwneud â'r rhai ar incwm o lai na £32,000 y flwyddyn yn unig. Mae pob ffynhonnell yn cynnwys data Cymru.

2 Pam mae'r argyfwng costau byw yn fater iechyd cyhoeddus?

Mae'r argyfwng costau byw yn argyfwng iechyd cyhoeddus. Mae gan ddifrifoldeb a maint ei effeithiau ar iechyd a llesiant y potensial i'w roi ar yr un raddfa â'r pandemig COVID-19. Fel y pandemig, daw'r argyfwng costau byw i ychwanegu at dlodi hirsefydlog yng Nghymru, a chanlyniadau iechyd gwael cysylltiedig.

Mae methu â fforddio'r hanfodion, fel bwyd, rhent neu daliadau morgais, gwres a dŵr poeth, neu gludiant, yn cael **effeithiau negyddol sylweddol ac eang ar iechyd meddwl a chorfforol**. Ym mis Gorffennaf 2022, dywedodd tuag 1 o bob 3 (30%) o bobl yng Nghymru fod eu sefyllfa ariannol bresennol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol a nododd mwy na 2 o bob 5 (43%) bod hynny'n cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl.⁵

Mae'r effeithiau hyn ar iechyd a llesiant yn ymestyn drwy gydol bywydau pobl ac yn trosglwyddo ar draws y cenedlaethau (gweler [adran 2.1.2](#)). Mae hyn yn creu **her hirdymor i'r systemau a'r gwasanaethau** sydd eu hangen yng Nghymru er mwyn eu cefnogi (gweler [adran 2.2](#)).

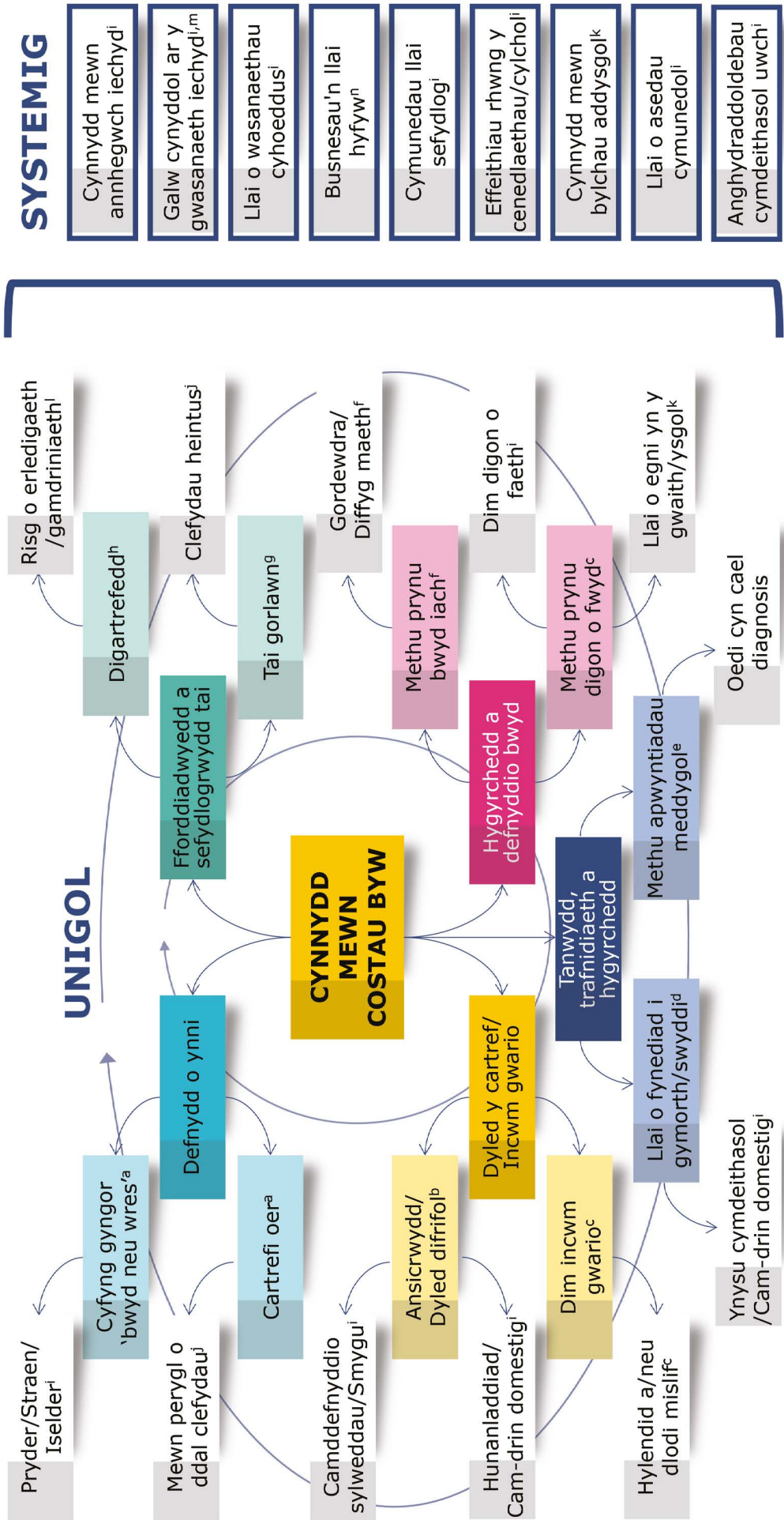
Felly, mae'r argyfwng costau byw yn fwy na gwasgfa economaidd dros dro. Mae'n **fater iechyd cyhoeddus brys a fydd yn cael effeithiau negyddol ar iechyd a llesiant poblogaeth Cymru nawr ac yn y dyfodol**.

Nid yw'r ymateb i'r argyfwng costau byw a'r adferiad ohono yn digwydd ar ei ben ei hun. Dylid ei ystyried yng nghyd-destun yr heriau olynol i iechyd a llesiant yng Nghymru, yn y gorffennol ac yn y dyfodol, gan gynnwys y pandemig COVID-19,⁵¹ pwysau ar y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol,⁵² ymadawiad y DU â'r Undeb Ewropeaidd,⁵³ polisiau cyni,⁵⁴ gwaddol o gartrefi o ansawdd gwael, nad ydynt yn effeithlon o ran ynni,¹⁸ y newid yn yr hinsawdd,⁵⁵ y rhyfel yn Wcrain a'r gaeaf sydd i ddod.^{26,56}

2.1 Gwelliannau i iechyd a llesiant

Mae cwtdogi ar yr hanfodion yn cael effeithiau negyddol uniongyrchol ac anuniongyrchol ar iechyd a llesiant pobl. Ceir crynodeb o rai enghreifftiau allweddol yn [Ffigur 8](#). Nid yw'r diagram hwn wedi'i fwriadu i fod yn gynhwysfawr ond ei nod yw rhoi ymdeimlad o'r effeithiau eang y gall yr argyfwng costau byw eu cael.

Gyda chostau ynni a bwyd yn cynyddu, er enghraifft, mae mwy o bobl yn byw mewn **tlodi tanwydd** ac yn gorfod dewis rhwng bwydo eu teuluoedd a goleuo a gwresogi eu cartrefi.⁵ Mae'r **straen a'r gorbryder** sy'n dod law yn llaw â'r penderfyniadau hyn yn effeithio ar iechyd meddwl.²⁸ O fewn y DU, mae'r bobl sydd ymysg y 10% tlotaf o'r boblogaeth eisoes ddwywaith yn fwy tebygol o farw drwy hunanladdiad na'r rhai yn y 10% cyfoethocaf o'r boblogaeth.⁵⁷

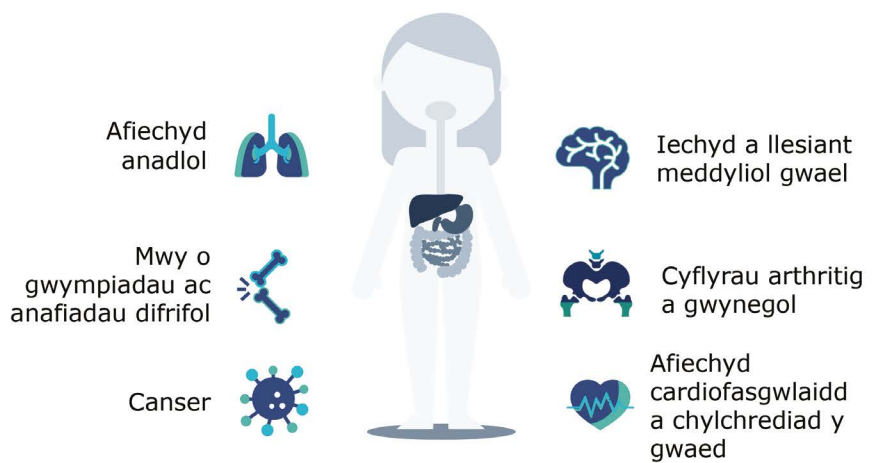


Figur 8. Cysyniad o'r cysylltiadau rhwng yr argyfwng costau byw ac iechyd. Ffeithlun a ddatblygwyd gan yr awduuron. Gweler 'Rhestr gyfeiriadau ar gyfer Ffigur 8' am ffynonellau.

Gall iechyd meddwl gwaeth hefyd arwain at iechyd corfforol gwaeth, a gall gynyddu **ymddygiad sy'n niweidio iechyd**, megis smygu, yfed alcohol a lefelau isel o weithgarwch corfforol.⁵⁸ Mae cysylltiad cryf rhwng dirywiad economaidd-gymdeithasol a chynnydd mewn **'marwolaethau yn sgil anobaith'** megis hunanladdiad, cyffuriau a chlefydau sy'n gysylltiedig ag alcohol.⁵⁹ Mae bwyta deiet iach yn bwysig ond gall fod yn anoddach prynu a gwneud bwyd maethlon ar gyllideb lai.⁶⁰ Er mwyn dilyn y canllaw bwyta'n iach a argymhellir,⁶¹ byddai'n rhaid i'r pumed tlotaf o aelwydydd yn y DU wario bron i hanner (47%) eu hincwm ar fwyd, ar ôl costau tai.⁶⁰ Pan fydd pobl yn ei chael hi'n anodd fforddio bwyd, maen nhw'n cael eu gorfodi i hepgor prydau neu brynu calorïau rhatach a llai maethlon,⁶⁰ gan gynyddu'r risg o **ordewdra**.^{60,62,63} Gall peidio â bwyta digon o fwyd achosi problemau twf,⁶⁰ blinder a diffyg canolbwyntio ymhlith plant, a all arwain at gyrhaeddiad addysgol is – sy'n gonglfaen allweddol ar gyfer iechyd yn y dyfodol.^{62,64}

Mae **gwario llai ar wresogi cartrefi** yn creu amodau oer a llaith a gall waethygu tai sydd eisoes o ansawdd gwael neu dai sydd wedi'u hinswleiddio'n wael. Gall hyn fod yn niweidiol i iechyd, gan gynyddu'r risg o gyflyrau'r galon a'r ysgyfaint, neu salwch anadlol heintus fel y ffliw¹⁸ (gweler [Ffigur 9](#) am grynodedb o effeithiau tai oer a thai o ansawdd gwael ar iechyd a llesiant). Mae pobl hŷn, plant ifanc iawn a phobl sydd â chyflyrau iechyd sylfaenol yn arbennig mewn perygl. Er enghraifft, mae babanod sy'n byw mewn cartrefi gwael a llaith 30% yn fwy tebygol o gael eu derbyn i'r ysbyty neu weld meddyg.⁶⁵ Mae cartrefi oer hefyd yn peri risg i fabanod gysgu'n ddiogel. Mae'n bosibl na fydd rhieni'n gallu cynnal tymheredd diogel yn y cartref, gan arwain at ddefnyddio blancedi neu gyd-gysgu anniogel er mwyn cadw gwres.⁶⁶ Bydd costau defnyddio ynni yn y cartref yn her sylweddol i'r rhai â chyflyrau iechyd cronig neu â salwch anghueol, yn enwedig y rhai sy'n dibynnu ar ddyfeisiau meddygol cartref sy'n defnyddio trydan.⁶⁷

Mae pobl sy'n byw mewn cartrefi oer, llaith, anniogel neu orlawn mewn mwy o berygl o gael:



Ffigur 9. Effaith tai oer a thai o ansawdd gwael ar iechyd a llesiant.¹⁸

Gall methu â **thalu biliau, rhent neu daliadau morgais** cynyddu'r risg o droi allan a digartrefedd. Gall iechyd gwael achosi digartrefedd yn ogystal â deillio o ddigartrefedd, ac mae profiadau o ddigartrefedd, trais a chamdefnyddio sylweddau yn aml yn gysylltiedig â'i gilydd.⁶⁸

Mae pobl sy'n cael trafferthion ariannol yn fwy tebygol o gwtogi ar nwyddau a gwasanaethau sy'n angenrheidiol ar gyfer hylendid ac iechyd corfforol (er enghraifft nwyddau ar gyfer iechyd deintyddol neu gynhyrchion mislif), sy'n cyfrannu at **'dlodi hylendid'** neu **'dlodi mislif'**. Rhwng mis Ionawr a mis Gorffennaf 2022, fe wnaeth 30% o bobl Cymru gwtogi ar nwyddau ymolchi hanfodol.⁵ Gall hyn gael effaith sylweddol ar iechyd meddwl a chorfforol, yn ogystal â bod yn rhwystr i addysg a gwaith, a chael effaith negyddol ar fywyd teuluol a chymdeithasol.⁶⁹

Gall **lleihau gwariant ar drafnidiaeth** olygu bod pobl yn wynebu cael eu **hynysu'n gymdeithasol**⁷⁰ neu orfod **methu apwyntiadau meddygol pwysig**.⁷¹ Mae trafndiaeth anfforddiadwy hefyd yn lleihau mynediad i waith, gan ei gwneud hi'n anoddach cael a chynnal swydd, gan leihau incwm hyd yn oed ymhellach.⁷⁰ Gall hefyd atal pobl rhag cyflawni **cyfrifoldebau gofalu**, megis gofal plant neu helpu perthnasau hŷn. Mae hyn yn effeithio ar iechyd meddwl a chorfforol unigolion a'r bobl sy'n dibynnu arnynt.

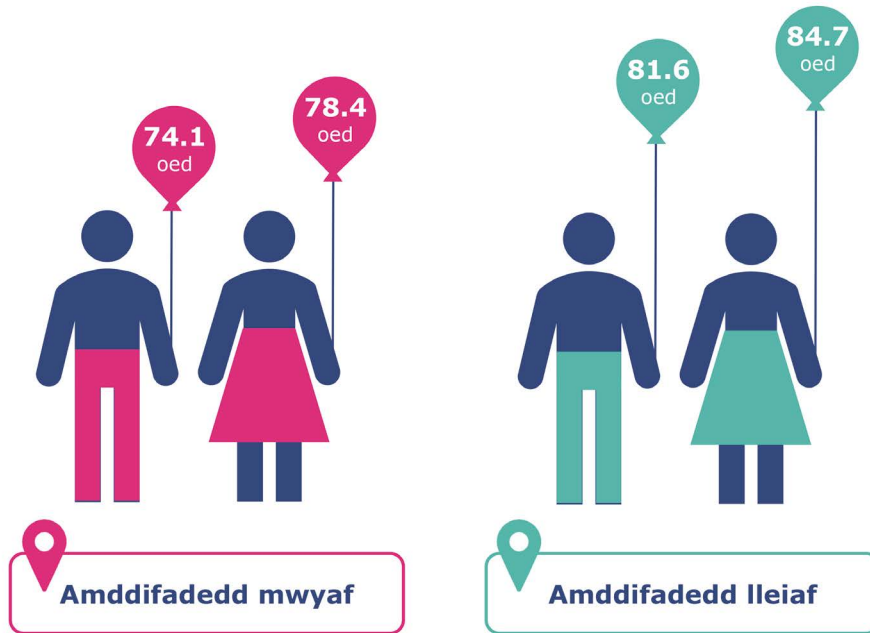
Mae'n debygol y bydd aelwydydd (ac yn enwedig aelwydydd sy'n waeth eu byd) yn wynebu anawsterau o ran gallu fforddio costau ynni, tanwydd, bwyd a thai i gyd ar yr un pryd.⁵ O ganlyniad i hynny, **bydd yr effeithiau negyddol a amlinellir uchod yn gwaethygu ei gilydd** ac yn rhyngweithio, gan wneud yr **effaith gyffredinol ar iechyd a llesiant yn waeth fyth**.²⁸ Er enghraifft, mae aelwydydd a ddywedodd nad ydynt yn bwyta pryd sylweddol o fwyd unwaith y dydd hefyd yn llai tebygol o gynhesu eu cartref yn ddigonol ac yn fwy tebygol o fyw mewn cartref â lleithder, gan gynyddu'r risg i'w hiechyd a'u llesiant mewn sawl ffordd ar yr un pryd.⁷²

Mae incwm ynddo'i hun yn allweddol i iechyd a llesiant. Mae **colli incwm yn cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant** i raddau mwy na manteision cynnydd cyfatebol.⁷³ Mae'r manteision iechyd a llesiant yn sgil cynnydd mewn incwm ar eu mwyaf ymysg y rhai sydd ar y cyflogau isaf; pan fydd y cynnydd yn symud pobl uwchlaw'r llinell dlodi mae'r effaith bron i hanner mor effeithiol â chyffuriau gwrth-iselder o ran gwella iechyd meddwl.⁷³

Mae'r risg i fusnesau yn sgil yr argyfwng costau byw hefyd yn effeithio'n sylweddol ar iechyd a llesiant y boblogaeth yn ehangach, yn enwedig os yw'n arwain at gollu swyddi neu lai o oriau gwaith. **Caiff diweithdra effeithiau sy'n niweidio iechyd meddwl a llesiant yn sylweddol**,⁷⁴ ac amlygodd tystiolaeth a oedd yn canolbwyntio ar ddirwasgiad 2008 ansicrwydd ariannol ac ansicrwydd o ran swyddi a diweithdra fel ffactorau risg mawr ar gyfer salwch meddwl, hunanladdiad, camddefnyddio sylweddau ac diffyg diogeledd bwyd.⁷⁵ Mae colli gwasanaethau ac asedau cymunedol a gwirfoddol, yn enwedig mewn ardaloedd o amddifadedd lle mae lefel yr angen yn uwch, hefyd yn fygythiad i iechyd.²⁸

2.1.1 Effeithiau ar anghydraddoldebau iechyd

Mae tlodi eisoes yn cwtogi bywydau yng Nghymru. Hyd yn oed cyn yr argyfwng costau byw, **roedd pobl sy'n byw yn y rhannau tlotaf o Gymru yn marw chwe blynedd ynghynt na'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf** – 7.5 mlynedd i ddyddion a 6.3 mlynedd i fenywod – ac yn treulio mwy o flynyddoedd ag iechyd gwael⁷⁶ (gweler [Ffigur 10](#) ar gyfer disgwyliad oes gwrywod a benywod yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf a lleiaf yng Nghymru). Yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf gwelwyd gostyngiad pryderus mewn disgwyliad oes ar gyfer dynion a menywod yn y blynyddoedd cyn y pandemig COVID-19 ac yn dilyn polisiâu cyni y DU gyfan a gyflwynwyd yn 2010.⁵⁴ At hynny, roedd gan yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf yng Nghymru gyfraddau marwolaeth yn sgil COVID-19 a oedd 95% yn uwch na'r ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf.⁷⁷



Ffigur 10. Disgwyliadau oes gwrywod a benywod yn ôl yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf a lleiaf yng Nghymru (y cwintelau amddifadedd uchaf ac isaf) (2018-2020).⁷⁶

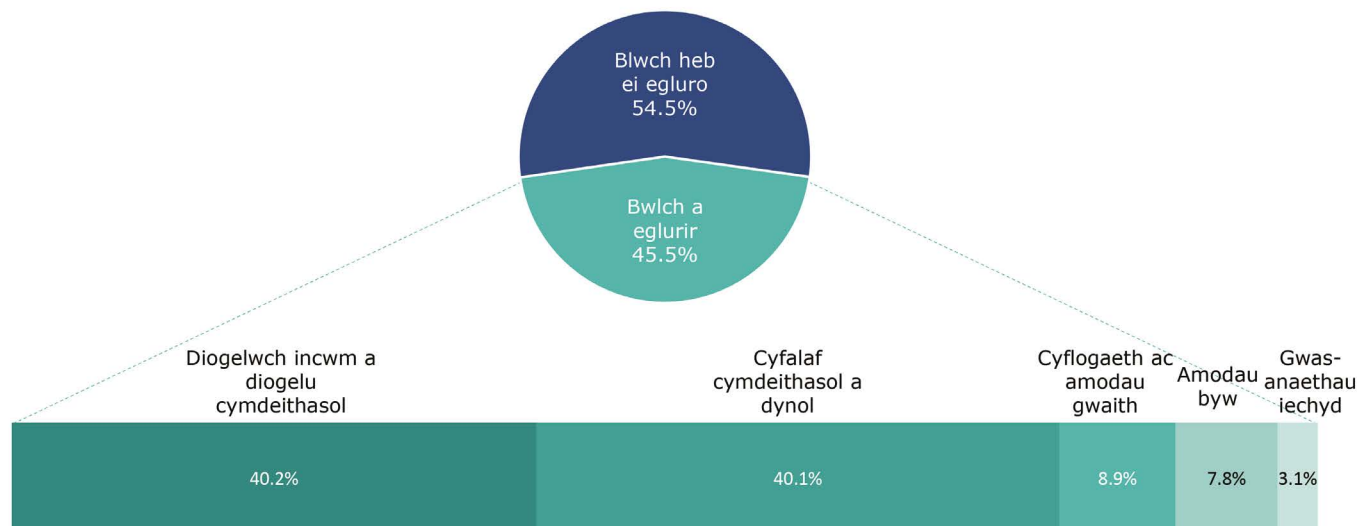
Drwy gynyddu maint a difrifoldeb tlodi yng Nghymru, mae'r argyfwng costau byw wedi cynyddu maint a difrifoldeb iechyd a llesiant gwael, a bydd yn parhau i wneud hynny. Hynny yw, **mae anghenion iechyd y grwpiau â'r amddifadedd mwyaf yn debygol o gynyddu ymhellach**, ac ar yr un pryd, **mae mwy o bobl yn debygol o weld bod eu sefyllfa ariannol yn dechrau cael effaith negyddol ar eu hiechyd** am y tro cyntaf.

Mae'r ffaith bod yr argyfwng costau byw yn cael effaith fwy ar y rhai yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf (gweler [adran 1.2](#)) yn golygu y **bydd yr argyfwng costau byw yn cynyddu anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru** – fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod yr argyfwng yn debygol o effeithio ar y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn nodi bod pum conglfaen, neu 'amodau hanfodol' ar gyfer bywyd iach:⁷⁸

1. **Sicrwydd o ran incwm ac amddiffyniad cymdeithasol** (pa mor sicr yw ein cyllid, boed hynny drwy incwm a/neu'r system les)
2. **Cyfalaf cymdeithasol a dynol** (pa mor gysylltiedig yr ydym yn teimlo â'n gilydd, ein cymuned a chymdeithas)
3. **Cyflogaeth ac amodau gwaith** (ansawdd ac amodau ein gwaith)
4. **Amodau byw** (gan gynnwys ansawdd ein cartref, yr amgylchedd naturiol a'r aer rydym yn ei anadlu)
5. **Gwasanaethau iechyd** (pa mor hygyrch a derbyniol yw ein gwasanaethau gofal iechyd)

Mae dadansoddiad diweddar gan Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi dangos bod y conglfeini hyn yn esbonio bron i hanner (45.5%) y bwlch iechyd^v yng Nghymru.⁷⁹ Dengys [Ffigur 11](#) y dadansoddiad o'r bwlch mewn iechyd gweddol/gwael sy'n cael ei esbonio gan bob un o'r pum amod hanfodol, gyda dros 80% yn deillio o ddau ffactor: sicrwydd incwm ac am ran incwm ac amddiffyniad cymdeithasol (40.2%), a chyfalaf cymdeithasol a dynol (40.1%). Mae'r gwaith newydd hwn yn amlygu pwysigrwydd ffactorau economaidd a chymdeithasol o ran dylanwadu ar iechyd pobl.



% y bwlch yn nifer yr achosion o iechyd gweddol/gwael a eglurir gan bob un o'r pum amod

Ffigur 11. Eglurir y bwlch yn nifer yr achosion o iechyd gweddol/gwael gan bob un o'r pum amod hanfodol ar gyfer bywyd iach.⁷⁹

Mae'r argyfwng costau byw yn cael effaith uniongyrchol ar faint o arian sydd ar gael i bobl (sicrwydd incwm ac amddiffyniad cymdeithasol), a bydd hyn yn cael effaith arwyddocaol iawn ar anghydraddoldebau iechyd. Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod bod yr argyfwng costau byw hefyd yn effeithio ar yr holl gonglfeini/amodau hanfodol eraill. Hynny yw, **gall yr argyfwng costau byw waethygu anghydraddoldebau iechyd a llesiant presennol drwy amrywiaeth o ddulliau gwahanol.** Mae [Ffigur 8](#) yn cynnwys enghreifftiau o lwybrau o fewn y meysydd cyfalaf cymdeithasol a dynol; cyflogaeth ac amodau gwaith; amodau byw; a gwasanaethau iechyd. Er enghraifft, dangoswyd bod colli gwasanaethau ac asedau cymunedol a gwirfoddol, yn enwedig mewn ardaloedd o amddifadedd lle mae lefel yr angen yn uwch, yn cyfrannu at ehangu anghydraddoldebau iechyd.²⁸

^v Y gwahaniaeth yng nghanran y bobl ym mhob grŵp a ddywedodd fod eu hiechyd yn weddol/gwael.

2.1.2 Effeithiau ar iechyd a llesiant yn yr hirdymor

Gall effaith tlodi ac ansicrwydd ariannol ar iechyd barhau am oes a chael ei drosglwyddo rhwng y cenedlaethau. Er enghraifft, mae cyfraddau marwolaethau ymysg babanod, sy'n ddangosydd sensitif nid yn unig o iechyd mamau a phlant, ond o lesiant cyffredinol cymdeithas hefyd, yn gysylltiedig ag anfantais economaidd-gymdeithasol.^{62,80}

Mae plant sy'n cael eu magu mewn tlodi yn profi llawer o anfanteision sy'n cronni ar draws cwrs bywyd, gan arwain at anghydraddoldebau mewn perthynas ag iechyd, datblygiad gwybyddol, datblygiad cymdeithasol ac emosiynol a chyrhaeddiad addysgol.⁸¹ Er enghraifft, mae plant o gartrefi tlotach (yn seiliedig ar y nifer sy'n cael Prydau Ysgol am Ddim) bron i draean (28%) yn llai tebygol o adael yr ysgol gyda phum gradd A*-C o gymharu â phlant o gartrefi mwy cefnog,⁶⁴ ac mae'r bwlch anfantais hwn yn uwch yng Nghymru o gymharu â Lloegr.⁸² Gall hyn arwain at ganlyniadau hirdymor, gan y bydd unigolyn â chyrhaeddiad addysgol gwell yn ennill mwy ar gyfartaledd dros ei oes⁸³ – mae cyflog canolrifol graddedigion prifysgol 40 oed tua dwywaith yn fwy na chyflog y rhai sydd wedi cymhwyso i lefel TGAU neu is.⁸⁴ Mae hyn yn golygu bod pobl a theuluoedd wedi'u dal mewn magl o dlodi.

Gall methu â fforddio deiet iachach yn ystod argyfwng costau byw, yn enwedig i blant, gael canlyniadau iechyd a llesiant hirdymor. Er enghraifft, mae deiet gwael yn ystod plentyndod yn gysylltiedig â risg uwch o ordewdra yn ystod cwrs bywyd,⁸⁵ a gall lefel isel o galsiwm a fitamin D yn y deiet yn ystod y glasoed effeithio ar iechyd esgyrn ac arwain at osteoporosis ddegawdau yn ddiweddarach.⁸⁶

Yn ogystal, gall straen ariannol a straen a achosir gan yr argyfwng costau byw effeithio ar iechyd meddwl. Mae pobl ag iechyd meddwl gwael yn fwy tebygol o brofi gostyngiadau dilynol mewn incwm, sy'n golygu y gallai effeithiau negyddol costau byw ar lesiant meddwl pobl (fel straen, gorbryder neu ynysu cymdeithasol er enghraifft), arwain at broblemau ariannol a phroblemau iechyd eraill yn y dyfodol, gan waethygu sefyllfa pobl hyd yn oed pan fydd costau byw yn dechrau gwella.⁷³ Yn ogystal â hyn, **mae problemau iechyd meddwl yn cynyddu'r risg o ddatblygu problemau iechyd corfforol yn sylweddol, ac i'r gwrthwyneb,** gan greu cylch dieflig.⁸⁷

Yn ogystal â chael effaith hirdymor ar iechyd meddwl y rhai sy'n cael eu heffeithio'n uniongyrchol, gall yr argyfwng costau byw effeithio ar iechyd meddwl eu teuluoedd hefyd. Er enghraifft, mae'r risg o hunanladdiad yn cynyddu'n sylweddol ymysg y rhai sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad perthynas neu ffrind.⁸⁸ Mae cysylltiad amlwg hefyd rhwng tlodi a cham-drin plant ac esgeulustod.⁸⁹

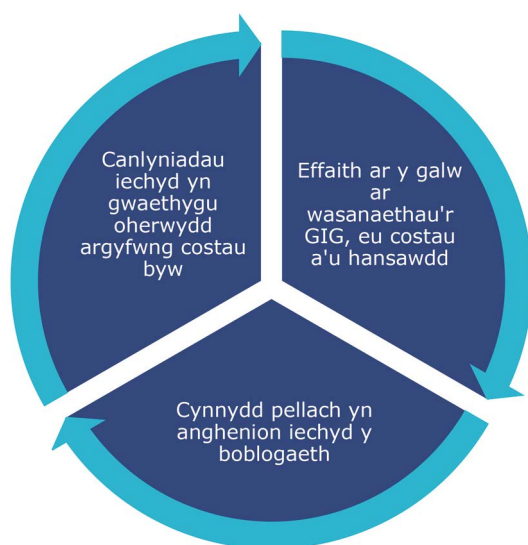
Yn gyffredinol, bydd yr argyfwng costau byw **yn ymwreiddio ymhellach yr hyn a oedd eisoes yn gyfraddau tlodi ystyfnig o uchel ac anghydraddoldebau cysylltiedig mewn canlyniadau iechyd** yng Nghymru. Bydd hyn yn gwneud mynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd sy'n deillio o dlodi yn her fwy byth.

2.2 Effeithiau ar y system iechyd a gofal

Bydd canlyniadau iechyd a llesiant gwael a achosir ac a waethygir gan yr argyfwng costau byw yn cael **effaith negyddol ar y galw ar y GIG a chostau ac ansawdd y gwasanaeth** (gweler [Ffigur 12](#) am ddelwedd sy'n dangos effaith gylchol anghydraddoldebau iechyd ar iechyd y boblogaeth a'r gwasanaeth iechyd yng Nghymru).²⁸

Er enghraifft, gwariwyd £936 miliwn ar drin problemau iechyd meddwl yng Nghymru gan y GIG yn 2020-2021.⁹⁰ Gellir tybio y bydd yr argyfwng costau byw yn cynyddu'r galw ar wasanaethau iechyd meddwl (gweler [adran 2.1](#)). Os bydd yr argyfwng costau byw yn cael effaith debyg i'r pandemig COVID-19 ar iechyd meddwl yng Nghymru, gallai cyfran y bobl sy'n profi problemau iechyd meddwl difrifol fwy na dyblu, a gellir disgwyl i anghydraddoldebau iechyd meddwl gynyddu hefyd.⁹¹

Os na chaiff y cynnydd yn y galw ei fodloni gan gynnydd cyfatebol mewn cyllid, gellir disgwyl i ansawdd gwasanaethau'r GIG ostwng – er enghraifft, oherwydd amseroedd aros hwy i gleifion. Gall hyn olygu bod cleifion yn cysylltu â gwasanaethau gyda symptomau mwy difrifol, gan wneud triniaeth yn fwy anodd, a chynyddu cost gyffredinol darparu gwasanaethau iechyd meddwl. O ganlyniad, byddai'r ymateb cyffredinol yn gwaethygu, wrth i'r GIG ymdrin â chynnydd yn y galw gan gleifion a difrifoldeb eu cyflyrau heb ddigon o adnoddau. Byddai hyn yn ei dro yn gwaethygu'r canlyniadau i gleifion ymhellach, gan achosi cylch negyddol o ran y galw ar y GIG a chost ac ansawdd y gwasanaeth (gweler [Ffigur 12](#)).



Ffigur 12. Effaith gylchol anghydraddoldebau iechyd cynyddol ar iechyd y boblogaeth a'r gwasanaeth iechyd yng Nghymru.

Mae anghydraddoldeb iechyd hefyd yn rhoi pwysau ar adnoddau'r GIG. Mae iechyd gwael sy'n digwydd oherwydd tlodi neu amddifadedd yn golygu bod pobl sy'n byw yn yr ardaloedd â'r amddifadedd mwyaf yng Nghymru yn defnyddio gwasanaethau ysbyty yn fwy na'r rhai mewn ardaloedd â'r amddifadedd lleiaf. Amcangyfrifodd Iechyd Cyhoeddus Cymru bod **mwy o ddefnydd o wasanaethau ysbyty oherwydd amddifadedd, neu iechyd gwael sy'n deillio o dlodi, yn costio £322 miliwn ychwanegol y flwyddyn i'r GIG yng Nghymru**, sy'n cyfateb i tua £1 ym mhob £12 (8.7%) sy'n cael eu gwario ar ysbytai yng Nghymru.⁹²

Mae gweithwyr y GIG hefyd yn dioddef effeithiau negyddol yr argyfwng costau byw. Er enghraifft, canfu arolwg diweddar yng Nghymru fod gan dros hanner y nyrsys a bydwagedd sgoriau llesiant meddyliol a oedd yn arwydd o iselder clinigol tebygol (31%) neu iselder ysgafn posibl (27%).⁹³ Mae perygl y bydd hyn yn gwaethygu'r heriau presennol yn ymwneud â'r gweithlu ac yn cael sgil-ffeithiau ar y rhai ag anghenion gofal a chymorth.

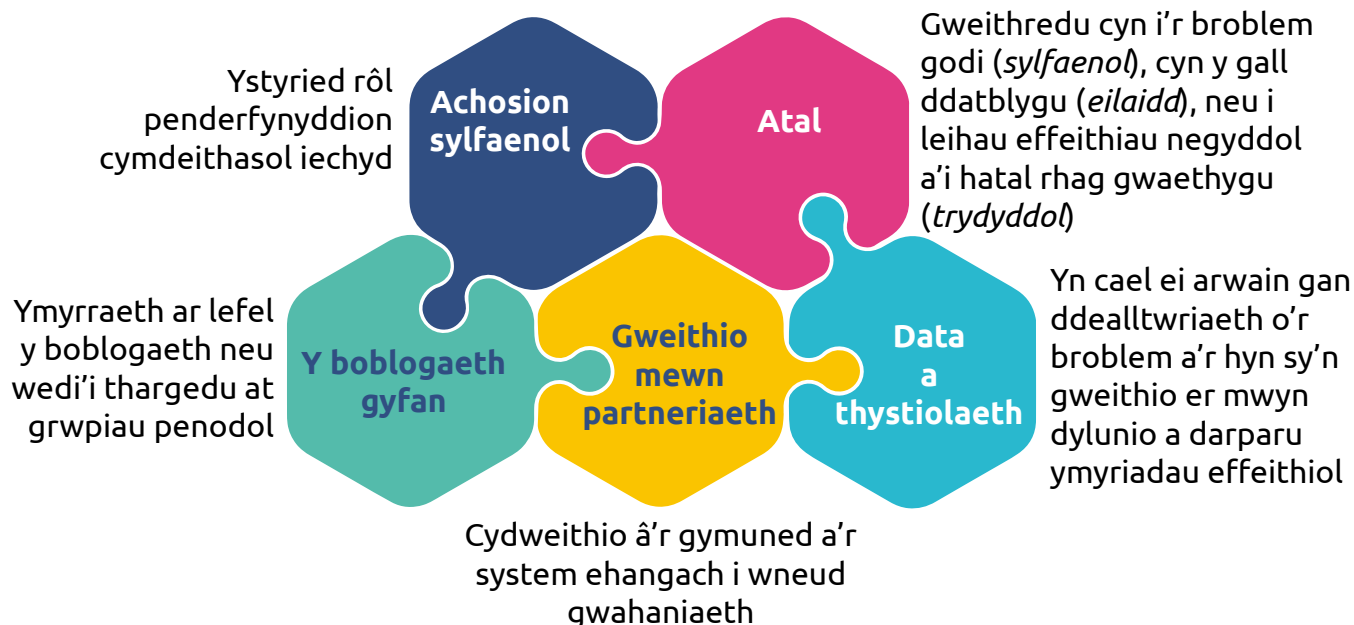
Mae'r **effaith gronnus ar y galw ar y GIG** yn dod ar adeg pan fydd y gwasanaeth iechyd eisoes yn wynebu ôl-groniad yn sgil y pandemig COVID-19. Golyga hyn, yn yr hirdymor, bod y galw am wasanaethau gofal iechyd yn debygol o barhau i fod yn fwy na gallu'r system i ymateb.

Mae perygl o greu system iechyd dwy haen os yw pobl sy'n gallu fforddio talu am ofal iechyd preifat yn gwneud hynny er mwyn osgoi amseroedd aros hir y GIG.^{52,94} Mae hyn yn cyfrannu at broblemau'n ymwneud â thegwch ac yn eu hatgyfnerthu.

Mae'r argyfwng costau byw hefyd yn golygu bod pŵer gwario gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn cael ei leihau. Hynny yw, **mae'r GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol eu hunain yn wynebu costau cynyddol**, megis biliau ynni uwch ar gyfer ysbytai a chartrefi gofal, neu gostau trafndiaeth uwch sy'n effeithio ar y gallu i ddarparu gofal yn y gymuned. O ganlyniad, **bydd y system iechyd a gofal dan bwysau i ateb y galw cynyddol am wasanaethau ar yr un pryd ag y bydd eu darparu yn ddrutach** – a hynny pan fydd ei gyllideb yn cael ei chwtogi mewn termau real.⁹⁵

3 Dull iechyd cyhoeddus o ymdrin â'r argyfwng costau byw

Mae'r argyfwng costau byw yn fater iechyd cyhoeddus ac felly mae angen ymateb iechyd cyhoeddus iddo. Nodir yr elfennau sy'n ffurfio dull iechyd cyhoeddus yn [Ffigur 13](#).



Ffigur 13. Pum elfen gyffredin mewn dulliau iechyd cyhoeddus. Ffigur wedi'i addasu o 'Public health approaches in policing: A discussion paper'.⁹⁶⁽¹⁷⁾

Mae angen i ymateb iechyd cyhoeddus i'r argyfwng costau byw:

1. Cydnabod y **bygythiad uniongyrchol** y mae'r argyfwng costau byw yn ei achosi i iechyd a llesiant, gan ganolbwyntio mwy ar **gefnogi'r rhai a fydd yn cael eu taro galetaf** (gweler [adran 4.1](#)).
2. Blaenoriaethu **camau gweithredu ataliol**: mae effeithiau negyddol digwyddiadau fel yr argyfwng costau byw – a'r pandemig COVID-19 cyn hynny – yn arwyddocaol iawn oherwydd eu bod yn rhoi pwysau ar wendidau presennol, sef tloedi ac annhegwch hirsefydlog yng Nghymru. Bydd mynd i'r afael ag achosion sylfaenol y rhain yn creu cymdeithas iachach a mwy cyfartal ac, felly, un sy'n fwy gwydn i ymdopi â heriau'r dyfodol (gweler [adran 4.2](#)).

Y cam cyntaf o ran creu dull iechyd cyhoeddus sy'n ymdrin â'r argyfwng costau byw yn y tymor byr a'r tymor hwy yw **defnyddio tystiolaeth a data i ddeall y mater, fel y mae ar hyn o bryd a sut y gallai ddatblygu**. Gall hyn ddeillio o werthuso'r ymateb wrth iddo esblygu gartref ac yn rhyngwladol, a/neu drwy ddysgu o ddigwyddiadau perthnasol yn y gorffennol, fel y pandemig COVID-19 neu siociau ariannol blaenorol.

Mae tystiolaeth hefyd yn dangos y bydd angen i ymateb effeithiol gynnwys **camau gweithredu cydgysylltiedig ar benderfynyddion ehangach iechyd**, gyda chamau gweithredu ar raddfa fawr yn seiliedig ar dystiolaeth i liniaru effeithiau negyddol yr argyfwng ond hefyd i helpu i roi Cymru ar sylfaen fwy cadarn ar gyfer y dyfodol, gyda chymdeithas iachach a mwy cyfartal.⁹⁷ Mae hyn fwyaf effeithiol pan ddefnyddir dull system gyfan ar lefel leol (yn seiliedig ar le) er mwyn creu **lleoedd, cymunedau, a galwedigaethau teg a chynaliadwy sy'n galluogi pawb i gael safon byw iach**, gan ganolbwyntio ar **roi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn**.⁶²

Gall Iechyd Cyhoeddus Cymru chwarae rhan flaenllaw o ran cefnogi a chydlynu ymateb iechyd cyhoeddus ar draws y system drwy ddarparu'r data, mewnwelediad a thystiolaeth o enghreifftiau o arferion addawol sydd eu hangen er mwyn gweithredu yn y tymor byr a'r tymor hwy. Mae [Blwch 1](#) yn rhoi enghreifftiau o'r adnoddau a gynhyrchwyd hyd yma. Ceir rhagor o enghreifftiau o sut y mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio gyda'r system iechyd cyhoeddus ehangach ar faterion penodol sy'n berthnasol i'r argyfwng costau byw yn [Nhabl 1](#) a Blychau [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#) a [9](#). Yn ogystal â hynny, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gobeithio, drwy nodi syniadau cynnar, y gall yr adroddiad hwn ddarparu fframwaith ar gyfer dadansoddiad pellach a chadw golwg barhaus ar yr effeithiau.

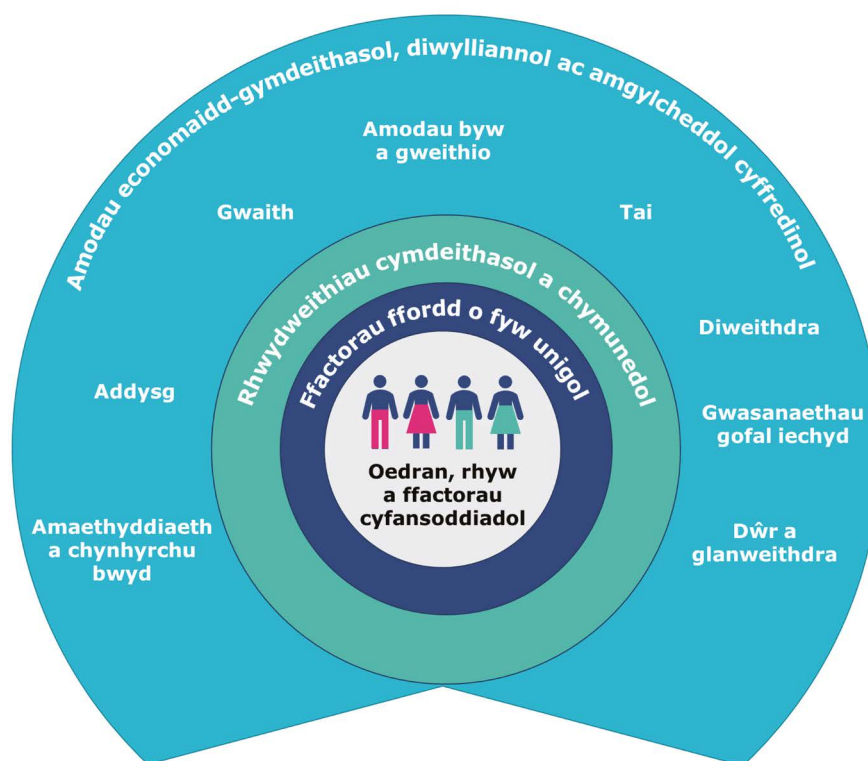
Blwch 1: Data, mewnwelediad a thystiolaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi ymateb iechyd cyhoeddus i'r argyfwng costau byw

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn datblygu adnoddau i alluogi ymateb iechyd cyhoeddus ar draws y system gyfan i'r argyfwng costau byw yng Nghymru, i sicrhau bod yr ymateb yn seiliedig ar y data, y mewnwelediad a'r dystiolaeth ddiweddaraf sydd ar gael, yng Nghymru ac yn rhyngwladol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cyhoeddi adroddiad byr sy'n crynhoi mewnwelediad o seminar rhyngwladol a hwyluswyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru gyda'r **Rhwydwaith Rhanbarthau ar gyfer Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd** yn edrych ar yr heriau presennol, dulliau lliniaru cynnar, a chyfleoedd ar gyfer atebion cynaliadwy (i ddod).
- Cyhoeddi **Adroddiad Sganio Gorwelion Rhyngwladol** ar yr argyfwng costau byw gan dynnu ar dystiolaeth ryngwladol a'r hyn a ddysgwyd o chwalfa ariannol 2008.⁹⁸
- Gweithio gyda Llywodraeth Cymru i gynnal **arolygon panel misol o'r boblogaeth** i fonitro effeithiau'r argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant poblogaeth Cymru drwy gydol y gaeaf.
- Creu **Platform Atebion Tegwch Iechyd Cymru**, sy'n rhannu tystiolaeth ac enghreifftiau o arferion addawol ar gyfer mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd;
- Darparu **cymorth ar Aseidiadau Effaith ar Iechyd** ac ymgorffori dull iechyd ym mhob polisi drwy offer, hyfforddiant a chynghor (gweler [adran 3.2](#)).
- Datblygu **dangosfwrdd data a gwybodaeth** i fonitro effaith esblygol yr argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant a chefnogi adnabod grwpiau poblogaeth sydd â risg uwch o ddioddef effeithiau negyddol.
- Dadansoddi data o arolwg poblogaeth Cymru ar wresogi a thai a gynhaliwyd rhwng Ionawr-Mawrth 2022 i archwilio effaith bosibl cynnydd mewn costau byw.

3.1 Buddsoddi mewn iechyd a llesiant

Mae gan fuddsoddi mewn iechyd a llesiant oblygiadau ehangach i gymdeithas a sut y mae'n gweithredu. Mae [Ffigur 14](#) yn darlunio'r amgylchiadau cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol eang sy'n pennu iechyd y boblogaeth, a elwir yn fwy cyffredinol yn 'benderfynyddion ehangach iechyd'.⁹⁹



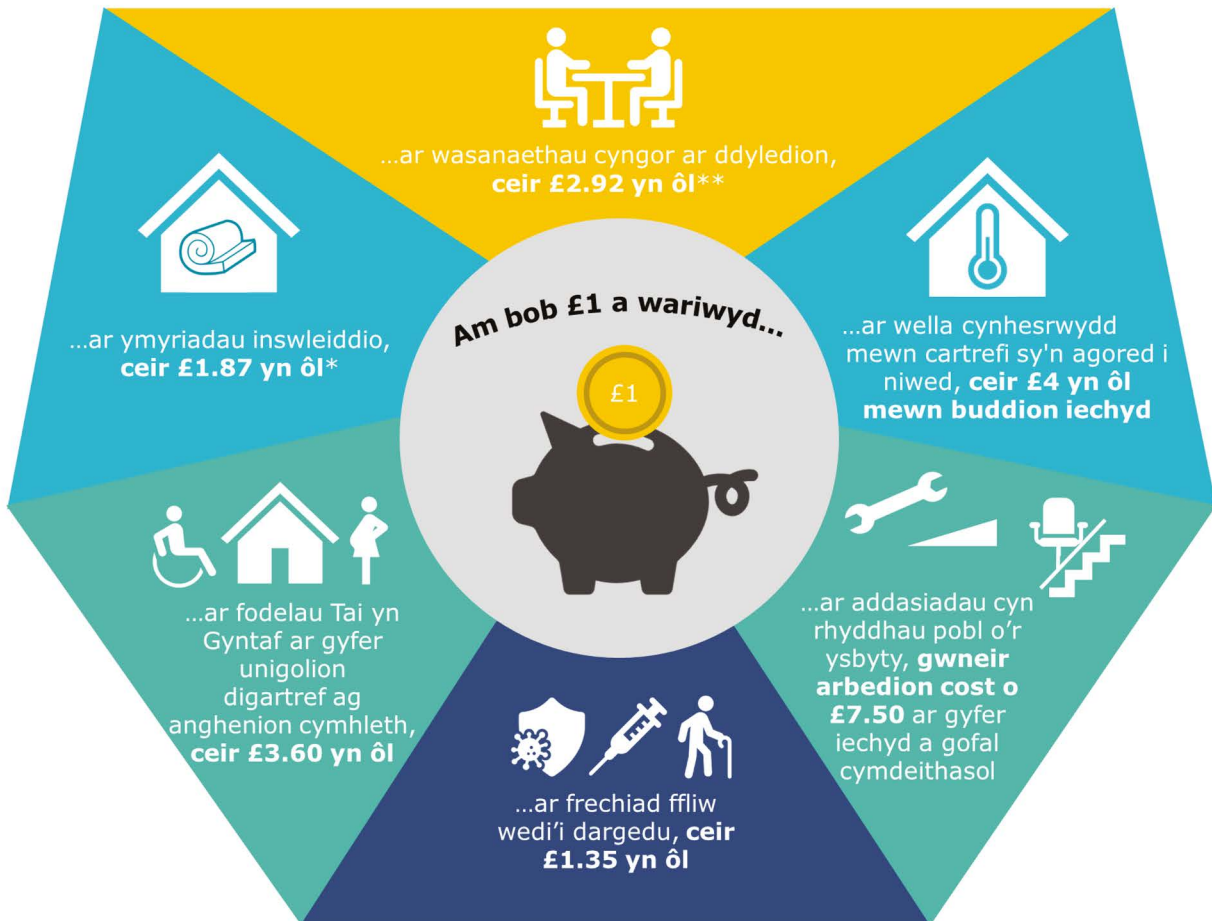
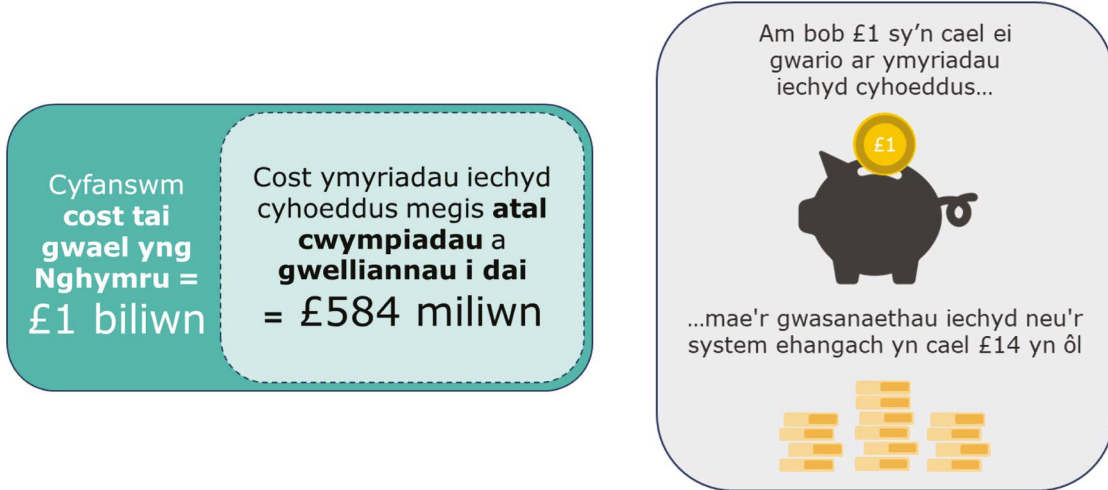
Ffigur 14. Model Dahlgren a Whitehead (1991) o benderfynyddion ehangach iechyd.⁹⁹⁽¹¹⁾

Mae buddsoddiad (neu ddadffuddsoddiad) mewn unrhyw un o'r meysydd hyn yn cael effaith ar draws meysydd eraill. Bydd heriau macro-economaidd fel yr argyfwng costau byw yn effeithio ar yr holl amodau byw ac amodau gwaith. Mae tystiolaeth sylweddol yn dangos ei bod yn well yn ariannol i systemau atal, yn hytrach na thrin, afiechyd.¹⁰⁰ Dangosodd adolygiad systematig yn 2016 o'r enillion ar fuddsoddiad mewn ymyriadau iechyd y cyhoedd, **ar gyfartaledd, bod £14 yn cael ei ddychwelyd i'r gwasanaethau iechyd neu'r system ehangach am bob £1 a fuddsoddir mewn iechyd cyhoeddus.**¹⁰⁰

Mae'r argyfwng costau byw yn amlygu dwy brif her o ran buddsoddi mewn iechyd a llesiant. Yn gyntaf, **pa fuddsoddiadau y gellir eu gwneud yn awr er mwyn lliniaru'r heriau presennol yng Nghymru.** Er enghraifft, amcangyfrifir bod tai gwael yng Nghymru yn costio tuag £1 biliwn y flwyddyn i gymdeithas, gyda'r GIG yn ysgwyddo cyfran sylweddol o'r gost honno o ran y driniaeth ar gyfer cwympiadau a salwch anadlol.²⁰ Fodd bynnag, mae ymyriadau iechyd cyhoeddus megis atal cwympiadau a gwella tai, sy'n costio £584 miliwn, yn cynnig enillion cadarnhaol yn y tymor byr i'r tymor canolig (1-6 blynedd).^{20,101}

Yr ail brif her o ran buddsoddi mewn iechyd a llesiant mewn perthynas â'r argyfwng costau byw yw sut y bydd yn effeithio ar **gyllid ar gyfer rhaglenni iechyd cyhoeddus yn y tymor byr, y tymor canolig a'r tymor hwy ar draws sectorau.** Mae ymyriadau iechyd cyhoeddus, yn enwedig y rhai sy'n gweithredu ar lefel leol o fewn cymunedau, yn cael eu hariannu drwy ystod o ffrydiau incwm ar draws y GIG, llywodraeth leol a'r trydydd sector. Maent yn amrywio o glybiau newyn yn ystod y gwyliau sy'n cael eu rhedeg gan grwpiau ffydd lleol i raglenni system gyfan sydd â'r nod o fynd i'r afael â heriau cymhleth fel gordewdra.

Mae sioc facro-economaidd fel yr argyfwng costau byw yn golygu bod heriau cyllido yn ystyriaeth flaenllaw i lawer o'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau. Yn wir, nododd yr adolygiad systematig a gyhoeddwyd yn 2016 y byddai toriadau o £200 miliwn i wasanaethau iechyd cyhoeddus yn Lloegr o bosibl yn arwain at gost ychwanegol o tua £1.6 biliwn.¹⁰⁰ **Buddsoddi mewn iechyd a llesiant yw'r peth iawn i'w wneud – mae'n achub bywydau ac yn arbed arian ac yn arwain at fanteision lluosog.** Mae [Ffigur 15](#) yn crynhoi'r dystiolaeth hyd yma ar yr **elw ar fuddsoddiad** sy'n deillio o ymyriadau iechyd cyhoeddus.



Ffigur 15. Canfyddiadau o ran enillion ar fuddsoddiad ar gyfer ymyriadau yn y maes gweithredu polisi. Mae'r holl ddata yn seiliedig ar astudiaethau unigol.

Ffynonellau: Cyfanswm cost tai gwael; Tai (addasiadau); Tai (tai yn gyntaf, anghenion cymhleth); Tai (inswleiddio); Ynni (aelwydydd sy'n agored i niwed).¹⁸ Dyled (gwasanaethau cyngor ar ddyledion).¹⁰² Brechiadau rhag y fflw wedi'u targedu.⁶⁵ Cost cyfle iechyd cyhoeddus.¹⁰⁰

**Cyfieithwyd o ganfyddiadau ymyrraeth a gynhaliwyd yn Seland Newydd.*

***Data o adroddiad WHO (2017) Rhwydwaith Tystiolaeth Iechyd 51103 ac Adroddiad 'Gwneud Gwahaniaeth' Iechyd Cyhoeddus Cymru (2016).⁶⁵*

3.2 Polisiâu i arwain ein hymateb

Mae cyd-destun polisi unigryw Cymru yn darparu **amgylchedd galluogi** i gyrff cyhoeddus (ac eraill) weithredu ar achosion sylfaenol iechyd a llesiant gwael yn eu hymateb uniongyrchol i'r argyfwng costau byw ac wrth edrych ar y tymor hwy.

1. Mae **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015** yn galw ar gyrff cyhoeddus i gynyddu i'r eithaf eu cyfraniad at bob un o'r saith nod llesiant a nodir yn y Ddeddf yn eu holl benderfyniadau. Mae pob un o'r nodau llesiant yn adlewyrchu achosion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd, ac felly'n rhoi cyfle i gyrff cyhoeddus nodi atebion i'r argyfwng costau byw sy'n diogelu ac yn gwella iechyd a llesiant cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol yng Nghymru. Edrychir ar sut y mae'r Ddeddf hefyd yn cefnogi gweithio mewn partneriaeth yn yr ymateb tymor byr a thymor hwy i'r argyfwng costau byw yn [adran 4.2](#).
2. Mae'r **Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol** yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus ystyried effaith eu penderfyniadau strategol ar y rhai sy'n byw mewn tlodi neu'r rhai sydd mewn perygl o fyw mewn tlodi, a'i nod yw cefnogi cyrff cyhoeddus i wneud penderfyniadau sy'n gwella profiadau a chanlyniadau pobl y mae anfantais economaidd yn effeithio arnynt.
3. Nod **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014** yw gwella llesiant pobl y mae angen gofal a chymorth arnynt, a gofalwyr sydd angen cymorth. Gyda'i hegwyddorion o hybu llesiant; llais a rheolaeth; atal ac ymyrraeth gynnar; cydgynhyrchu; a chydweithio, mae'r Ddeddf yn allweddol i ddiogelu pobl rhag niwed.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i'r egwyddor '**iechyd ym mhob polisi**', er enghraifft, drwy ddeddfwriaeth fel Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017. Mae iechyd ym mhob polisi yn galw ar y rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ystyried sut y gallai polisiâu a champau gweithredu gael effaith ar iechyd a llesiant y boblogaeth, gan gynnwys ystyried penderfyniadau ehangach iechyd (gweler [Ffigur 14](#)), yn ogystal â sut y gall grwpiau poblogaeth gael eu heffeithio'n wahanol. **Yn ystod cyfnodau o argyfwng, gall dull 'iechyd ym mhob polisi', fan leiaf, fod yn fodd o ddiogelu iechyd a llesiant, ac ar y gorau, ddarparu cyfle i wella iechyd a llesiant yn y tymor hwy.**⁷⁵

Mae **asesiadau o'r effaith ar iechyd** (HIA), sydd wedi'u mandadu drwy Ddeddf Iechyd y Cyhoedd, yn ffordd o nodi sut y gall polisiâu, cynlluniau a chynigion effeithio ar iechyd, llesiant ac anghydraddoldebau (mewn modd cadarnhaol a negyddol). Gellir defnyddio HIA yn y cyfnod dylunio a datblygu yn y dyfodol, neu i helpu i ddeall effeithiau drwy edrych yn ôl. Gellir defnyddio'r canfyddiadau i adolygu cynnig polisi neu i gymryd camau i liniaru unrhyw effeithiau negyddol anfwriadol. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gartref i [Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru \(WHIASU\)](#), sy'n darparu hyfforddiant a chymorth ar gynnal HIA, ac mae'n cynnal HIA ar bynciau sy'n berthnasol i Gymru.

3.3 Cydweithio i wneud gwahaniaeth

Er mwyn lliniaru effaith yr argyfwng a rhoi'r hyn sy'n gweithio ar waith, **mae angen i sectorau, sefydliadau a chymunedau ledled Cymru gydweithio** i flaenoriaethu'r ffyrdd niferus y gall eu gweithredoedd gefnogi iechyd a llesiant pobl.

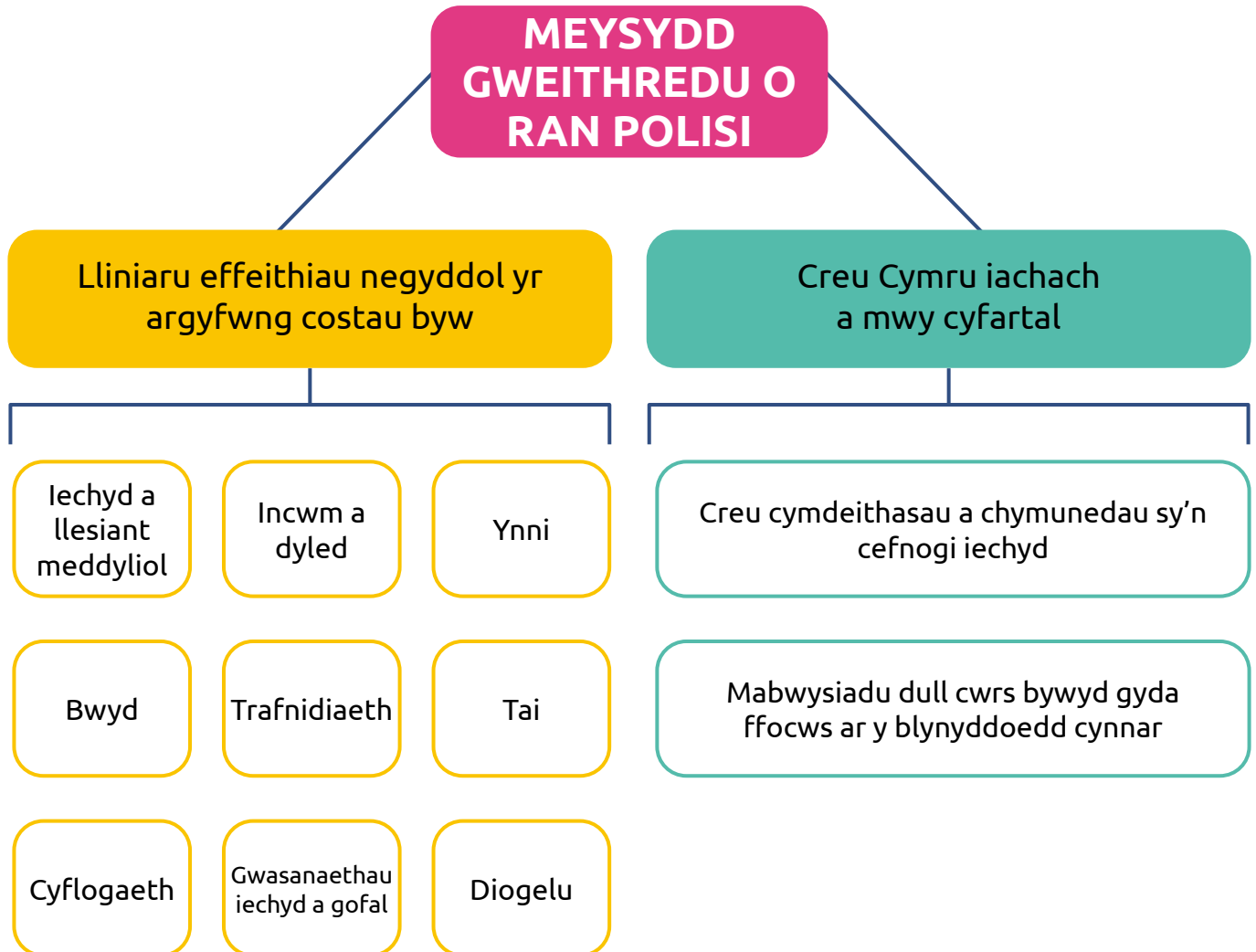
Drwy'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol sefydlwyd **Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus** fel ffordd o hwyluso cydweithio ar draws y sector cyhoeddus tuag at nodau llesiant ar y cyd. Mae hyn yn darparu fframwaith hanfodol i sefydliadau ddod at ei gilydd i fynd i'r afael â materion trawsbynciol sy'n gofyn am gamau gweithredu cydgysylltiedig, megis addysg a thai. Bydd **dull cydweithredol ac integredig** o weithio gyda phartneriaid, sy'n **cynnwys pobl leol ac sy'n ystyried yr hirdymor**, gyda phwyslais ar atal ac iechyd cyhoeddus, yn helpu i fynd i'r afael â'r heriau iechyd, cymdeithasol ac economaidd presennol a'r heriau yn y dyfodol yng Nghymru sy'n deillio o'r argyfwng costau byw.

Mae partneriaethau pwysig eraill, er enghraifft **Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol** a sefydlwyd fel rhan o'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant, yn dod â phartneriaid allweddol ynghyd ac yn ceisio gwella llesiant a sut y mae gwasanaethau lleol yn cael eu darparu, drwy gydgyhyrchu gyda dinasyddion.

Dim ond drwy **ymgysylltu â chymunedau a'u grymuso er mwyn symud y ddeinameg pŵer sy'n sail i anhydraddoldebau** y gellir cyflawni newid cadarnhaol ystyrlon.

4 Meysydd gweithredu sy'n ymwneud â pholisi

Isod rydym yn amlygu lle y gallwn weithio gyda'n gilydd i **lliniaru effeithiau negyddol** yr argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant (gweler [adran 4.1](#)) a **chreu Cymru iachach a mwy cyfartal** (gweler [adran 4.2](#)). Gweler [Ffigur 16](#) am gynodeb o'r meysydd gweithredu sy'n flaenoriaeth a gyflwynir yn yr adrannau canlynol.



Ffigur 16. Y meysydd gweithredu sy'n flaenoriaeth o ran polisi ar gyfer lliniaru'r argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant a chreu Cymru iachach a mwy cyfartal.

4.1 Lliniaru effeithiau negyddol yr argyfwng costau byw

Daw'r **meysydd polisi arfaethedig sy'n flaenoriaeth** o'r dadansoddiad o'r mecanweithiau a fydd yn peri i'r argyfwng costau byw effeithio ar iechyd a llesiant yn y tymor byr a'r tymor hwy a gyflwynir yn [adran 1](#) ac [adran 2](#).

Mae angen gweithredu ar draws ystod o feysydd yn y tymor byr i amddiffyn pobl rhag niwed uniongyrchol, yn enwedig yn ystod misoedd y gaeaf wrth i brisiau tanwydd a bwyd godi, ac wrth i'r pwysau gynyddu ar wasanaethau cyhoeddus. Fodd bynnag, yn wyneb y gostyngiadau pellach a ragwelir mewn incwm gwario aelwydydd, cynnydd mewn lefelau tlodi, ac effeithiau tymor hwy hynny ar iechyd ac anghydraddoldebau iechyd, mae'n bwysig edrych y tu hwnt i'r tymor byr a gweithredu i gefnogi a diogelu pobl yn y tymor canolig a'r tymor hwy.

Tabl 1. Crynodeb o opsiynau ar gyfer ymateb yn y tymor byr a'r tymor canolig/hir, ar draws meysydd polisi sy'n flaenoriaeth.

Maes blaenoriaeth	Pam mae angen gweithredu?	Ymateb tymor byr	Ymateb tymor canolig/tymor hwy
Iechyd a llesiant meddyliol	<p>Mae'r risg i iechyd meddwl pobl yn sgil yr argyfwng costau byw yn bryder dybryd sydd o'r pwys mwyaf. Mae cysylltiad agos rhwng iechyd meddwl gwael a thlodi, ac mae cysylltiad cryf rhwng pryderon ariannol ac iselder, ac maent yn ffactor risg mawr ar gyfer ystyried hunanladdiad.^{28,75} Gallai iechyd a llesiant meddyliol gael eu niweidio ymhellach drwy nifer o fecanweithiau eraill sy'n gysylltiedig â'r argyfwng costau byw.</p>	<p>Cymorth ar gyfer iechyd meddwl: Dylai cymorth ar gyfer iechyd a llesiant meddyliol:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gael ei gynnig ar lefel unigol ac ar lefel y teulu, gan gydnabod y gall iechyd meddwl gwael unigolyn arwain at ganlyniadau negyddol i'r teulu ehangach¹⁰⁴ (<i>gweler hefyd trais ac atal ACE</i>). Cael ei deilwra i'r poblogaethau sydd mewn perygl mawr, a all gynnwys y rhai sy'n profi straen ariannol, rhieni, pobl ifanc neu'r rhai nad oes ganddynt fynediad i'r rhyngwyd. Defnyddio a chryfhau asedau cymunedol presennol neu fentrau cymorth lleol, gan gynnwys presgripsiynu cymdeithasol (<i>gweler hefyd adran 4.2.1</i>). Bod yn ystyriol o drawma, hybu llesiant meddyliol a chorfforol a rhoi egwyddorion a lefelau ymarfer y Fframwaith Ymarfer Trawma Cenedlaethol ar waith (<i>gweler Blwch 6</i>). <p>Mae mesurau penodol i liniaru'r effeithiau negyddol ar iechyd a llesiant meddyliol hefyd wedi'u nodi ar draws nifer o themâu (<i>gweler hefyd atal hunanladdiad, gwasanaethau cyngor ariannol, atal digartrefedd, rhyngweithio cymdeithasol, cymorth i staff, diogelu, Blwch 2 a Blwch 3</i>).</p>	<p>Amgylcheddau sy'n hybu iechyd meddwl: Mae ffactorau amddiffynnol yn hybu iechyd meddwl a gwydnwch. Nodir mesurau penodol i hyrwyddo'r rhain ar draws nifer o themâu ac maent yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rhyngweithio cymdeithasol cadarnhaol, cymdogaethau diogel a chydlyniant cymunedol (<i>gweler adran 4.2.1</i>). Amgylcheddau dysgu meithringar, gofalggar a chefnogol (<i>gweler hefyd trais ac atal ACE a chymorth rhianta</i>). Addysg o safon a gwaith teg (<i>gweler hefyd cymorth i staff, gwaith teg, Blwch 3 a Blwch 4</i>). Dull cymdeithas gyfan sy'n ystyriol o drawma, sy'n cael eu harwain gan anghenion, ac sy'n gweithredu ar lefel unigol, ar lefel sefydliad ac ar lefel system (gan gynnwys y gweithlu) drwy weithredu'r Fframwaith Ymarfer Trawma Cenedlaethol (<i>gweler Blwch 6</i>). <p>Dylid canolbwyntio'n benodol ar y blynyddoedd cynnar, gan fod babandod, plentyndod a'r glasod yn oedrannau pan fydd pobl yn arbennig o agored i niwed a lle ceir cyfleoedd yn y maes iechyd meddwl (<i>gweler hefyd adran 4.2.2</i>). Gall buddsoddi yma arwain at arbedion hirdymor drwy wella rhagolygon cyflogaeth.⁶⁵ Un enghraifft yw mabwysiadu dull ysgol gyfan o ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol.¹⁰⁵</p> <p>Presgripsiynu cymdeithasol: Gall cysylltu dinasyddion â chymorth cymunedol, a ddarperir yn aml gan y trydydd sector, alluogi pobl i reoli eu hiechyd a'u llesiant yn well.¹⁰⁶ Er ei fod yn gyffredin ledled Cymru, mae'r ddarpariaeth bresennol yn amrywio o ran maint a math o weithgarwch.¹⁰⁷ Bydd cyflwyno fframwaith presgripsiynu cymdeithasol Cymru gyfan yn 2023 – y mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi bod yn cefnogi ei ddatblygiad¹⁰⁷ – yn gwella cysondeb.</p>

Maes blaenoriaeth	Pam mae angen gweithredu?	Ymateb tymor byr	Ymateb tymor canolig/ tymor hwy
<p>Incwm a dyled</p>	<p>Incwm: Mae cysylltiad rhwng incwm isel ac iechyd meddwl a chorfforol gwael, tra bod mwy o incwm yn cael effaith gadarnhaol.⁷³ Bydd mecanweithiau ar gyfer cynyddu incwm yn ystod yr argyfwng costau byw, yn enwedig ar gyfer y rhai sydd â'r incwm isaf, o fudd i iechyd a llesiant (<i>gweler Blwch 2 am astudiaeth achos</i>).</p> <p>Dyled: Mae nifer y bobl sy'n benthycu arian yng Nghymru wedi cynyddu ers yr argyfwng costau byw i 1 o bob 4 (25%, o gymharu ag 17% ym mis Mai 2021).⁵ Mae tystiolaeth gadarn bod dyled yn gysylltiedig ag iechyd gwael, yn enwedig iechyd meddwl;^{28,108} gan gynnwys plant mewn teuluoedd sy'n cael trafferthion gyda dyled.¹⁰⁹</p> <p>Mae cynnydd diweddar yng nghyfradd llog Banc Lloegr (i 3% – yr wythfed codiad ers Rhagfyr 2021)¹¹⁰ yn golygu y bydd cost benthycu yn ogystal â thaliadau morgais ar gyfer y rhai ar gyfraddau amrywiol, y rhai sydd am ail-forgeisio, neu'r rhai sydd yn chwilio am forgais am y tro cyntaf, i gyd yn cynyddu, gan roi rhagor o straen ar gyllid y cartref.</p>	<p>Cynyddu incwm i'r eithaf: Byddai ymgyrchoedd i godi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael; symleiddio'r broses ymgeisio; a/neu roi system gofrestru awtomatig ar waith yn cefnogi hyn (<i>gweler hefyd cymorth gyda biliau ynni a chymorth gyda chostau tai</i>).</p> <p>Cafodd cynnydd o 10% yn y Cyflog Byw Gwirioneddol (£1 o gynnydd i £10.90) ei gyflwyno'n gynt na'r bwriad, a hynny ym mis Medi 2022 yn hytrach na mis Tachwedd.¹¹¹ Mae cyflogwyr sy'n cofrestru'n wirfoddol i dalu'r Cyflog Byw Gwirioneddol (yn wahanol i isafswm cyflog Llywodraeth y DU) yn ffordd arall o sicrhau'r incwm mwyaf posibl i weithwyr ar gyflogau is.¹¹¹</p> <p>Gwasanaethau cyngor ariannol: Mae cyngor i bobl â phroblemau dyled mewn lleoliadau gofal sylfaenol a chymorth i'w teuluoedd yn ddull costeffeithiol o wella iechyd a llesiant meddyliol.^{112,113} Dylid hefyd annog a chefnogi mentrau lleol presennol sy'n darparu cyngor, gwybodaeth neu gymorth, gan gynnwys drwy bresgripsiynu cymdeithasol.</p> <p>Dysgu o beilot incwm sylfaenol: Mae Llywodraeth Cymru yn treialu cynllun incwm sylfaenol ar gyfer pob person ifanc sy'n gadael gofal sy'n troi'n 18 oed dros gyfnod o 12 mis.¹¹⁴ Dylid gwneud ymdrechion i nodi unrhyw wersi cynnar a ddysgir o'r cynllun peilot ar gyfer y rhai sy'n gadael gofal ac ystyried sut y gellid ymestyn hyn neu ei gymhwyso i grwpiau eraill o'r boblogaeth sy'n agored i niwed.</p> <p>Atal hunanladdiad: Mae straen ariannol yn ffactor risg allweddol ar gyfer hunanladdiad, yn enwedig ymhlith dynion. Canfuwyd bod mesurau amddiffyniad cymdeithasol yn lleihau cyfraddau hunanladdiad ar ôl colledion swyddi yn ystod argyfyngau ariannol.¹¹⁵</p>	<p>Cynyddu incwm i'r eithaf: Gall integreiddio gwasanaethau a chydweithio rhwng gwasanaethau, megis gwasanaethau iechyd a gofal a gwasanaethau cynghori, helpu i ddarparu cymorth wedi'i dargedu i'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o ddioddef straen ariannol ac i gynyddu eu hincwm.¹¹⁶</p> <p>Budd-daliadau diweithdra: Er nad yw nawdd cymdeithasol wedi'i ddatganoli i Gymru, mae'n bwysig nodi bod polisiâu marchnad lafur goddefol yn darparu sicrwydd incwm mewn cyfnodau o ddirywiad economaidd ac yn lliniaru anghydraddoldebau iechyd.¹¹⁷</p>

Maes blaenoriaeth	Pam mae angen gweithredu?	Ymateb tymor byr	Ymateb tymor canolig/ tymor hwy
Ynni	<p>Tlodi tanwydd: Mae cost ynni yn codi'n gyflymach na nwyddau a gwasanaethau eraill (<i>gweler Ffigur 1</i>).</p> <p>Gellir disgwyl i gyfran sylweddol o aelwydydd yng Nghymru fod yn byw mewn tlodi tanwydd ar ôl y cynnydd mewn biliau ynni cyfartalog i £2,500 y flwyddyn ar gyfer cartref cyffredin o fis Hydref 2022 (<i>gweler adran 1.1 ac adran 1.3</i>).</p> <p>Mae tlodi tanwydd yn arwain at gartrefi oer, ac mae tlodi tanwydd a chartrefi oer yn cyfrannu at farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf.¹⁸ Mae cartrefi oer yn gysylltiedig ag ystod o effeithiau negyddol ar iechyd, gan gynnwys iechyd meddwl gwaeth ymysg plant; risg uwch o gysgu'n anniwel i fabanod a phlant bach; problemau anadlu a chylchrediad y gwaed ymysg oedolion; a risg uwch o strôc, iechyd anadlol gwaeth, a mwy o dderbyniadau i'r ysbyty ymhlith pobl hŷn.¹⁸</p> <p><i>Gweler hefyd cynyddu incwm i'r eithaf, cymorth gyda chostau bwyd, tai, a thrafnidiaeth.</i></p>	<p>Cymorth gyda biliau ynni: Gallai cymorth wedi'i dargedu tuag at filiau ynni, megis ymestyn y Cynllun Cymorth Tanwydd y Gaeaf a chymhwysedd ar ei gyfer, arwain at sgil-ffeithiau (<i>gweler hefyd cynyddu incwm i'r eithaf</i>).</p> <p>Cartrefi oer: Mae safon ansawdd NICE ar gyfer lleihau risgiau iechyd (gan gynnwys marwolaethau y gellir eu hatal) sy'n gysylltiedig â chartrefi oer¹¹⁸ yn berthnasol i Gymru. Byddai gweithredu'r safon yn llawn yn sicrhau bod pobl sy'n wynebu risg uchel o iechyd gwael oherwydd oerfel yn cael eu nodi ac yn cael cymorth parhaus wedi'i deilwra ar iechyd a thai drwy un pwynt cyswllt.</p> <p>Adnabod y rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf: Gallai staff sy'n gweithio yn y gwasanaethau cyhoeddus, gan gynnwys y sector iechyd a gofal, gael eu hyfforddi i adnabod y rhai sy'n byw mewn tlodi tanwydd a'u hatgyfeirio at wasanaethau cymorth. Gallai cymorth i rieni newydd ar ffurf cyngor ar gysgu'n ddiogel gan fydwragedd ac ymwelwyr iechyd yng nghydestun cartrefi oer fod yn fuddiol. Gellid darparu cymorth ychwanegol i fentrau cadw'n gynnes lleol, yn enwedig pan fyddant wedi'u targedu at y rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf, er enghraifft plant ifanc, pobl hŷn a phobl ag anableddau neu gyflyrau iechyd hirdymor.</p> <p>Addasu'r defnydd o ynni: Gall gwybodaeth a chyngor rymuso unigolion a theuluoedd i ddefnyddio ynni'n fwy effeithlon, neu i wybod pa adeg o'r dydd i'w ddefnyddio, er mwyn lleihau eu biliau ynni. Gall dadansoddiad diweddar o gostau rhedeg cymharol gwahanol gyfarpar domestig/opsionau gwresogi,¹¹⁹ yn ogystal â mesuryddion clyfar helpu i gefnogi hyn.¹¹⁶</p>	<p>Mesurau inswleiddio ac effeithlonrwydd ynni eiddo presennol: Yn ogystal â gwella iechyd yn uniongyrchol, gall mesurau leihau tlodi tanwydd ac allyriadau carbon.</p> <p>Ynni gwyrdd, fforddiadwy: Bydd mynd ar drywydd a chyflymu uchelgais Cymru ar gyfer trydan carbon isel fel ei phrif ffynhonnell ynni yn diogelu dinasyddion rhag biliau anfforddiadwy, ac yn helpu i greu amgylchedd iachach.¹²⁰</p> <p>Lleihau'r defnydd o ynni: Mae cwtogi ar faint o ynni a ddefnyddir yn y cartref a chan fusnesau yn rhan bwysig o'r ymdrechion datgarboneiddio.</p>

Maes blaenoriaeth	Pam mae angen gweithredu?	Ymateb tymor byr	Ymateb tymor canolig/ tymor hwy
Tai	<p>Digartrefedd: Mae pobl sy'n profi digartrefedd yn cael canlyniadau iechyd gwael.¹²¹ Mae'r ffactorau risg ar gyfer digartrefedd yn cynnwys iechyd meddwl gwael, diffyg tai fforddiadwy, diweithdra ac anfantais.¹²² Bydd yr argyfwng costau byw yn effeithio ar yr holl ffactorau hyn ac yn rhoi mwy o bobl mewn perygl o fod yn ddigartref. Gwelwyd cynnydd eisoes o ddwy ran o bump yn y nifer sy'n cysgu allan.⁵⁰</p> <p>Effeithlonrwydd ynni aelwydydd: Stoc dai Cymru yw'r hynaf yn y DU, ac maent ymhlith y rhai lleiaf ynni effeithlon yn Ewrop.¹⁸ Mae effeithlonrwydd ynni cartrefi, ochr yn ochr â phrisiau ynni ac incwm aelwydydd, yn pennu a fydd aelwyd yn byw mewn tlodi tanwydd (<i>gweler hefyd tlodi tanwydd</i>).</p>	<p>Cymorth gyda chostau tai: Dulliau megis ymestyn/cynyddu Cynllun Gostyngiadau'r Dreth Gyngor; gwneud y mwyaf o Daliadau Disgresiwn ar Gostau Tai; a dylid ystyried ymestyn y Grantiau Caledi i Denantiaid (<i>gweler hefyd cynyddu incwm i'r eithaf</i>).</p> <p>Atal digartrefedd Mae'n bwysig nodi'r rhai sy'n ddigartref neu'r rhai sydd mewn perygl o fod yn ddigartref cyn iddo ddigwydd er mwyn darparu cymorth cofleidiol. Dylid ystyried mesurau cymorth ychwanegol ar gyfer grwpiau poblogaeth sy'n wynebu risg uwch o ddigartrefedd, megis y rhai sy'n gadael gofal¹²³ (<i>gweler hefyd yr hyn a ddysgwyd o'r peilot incwm sylfaenol</i>).</p>	<p>Hawl i dai digonol: Gall ethos Gymreig o ddinasyddion yn cael yr hawl i fyw yn ddiogel, mewn heddwch a chydag urddas^{124(t2)} fod yn sail i'r ymdrechion i fynd i'r afael â digartrefedd a hyrwyddo cartrefi diogel ac iach i bawb.</p> <p>Ansawdd tai ac effeithlonrwydd ynni: Gall hyrwyddo rheoleiddio, safonau ansawdd, a diogelu tenantiaid yn y sector rhentu preifat a chymdeithasol wella ansawdd cartrefi. Gall gwella ansawdd ac effeithlonrwydd ynni cartrefi, er enghraifft drwy gynlluniau ôl-osod deunydd inswleiddio wedi'u targedu at y rhai sy'n byw mewn tlodi tanwydd, wella iechyd drwy wella tymheredd aelwydydd, a chefnogi'r uchelgais i ddatgarboneiddio cartrefi yng Nghymru.</p>

Bwyd	<p>Prisiau bwyd: Mae costau bwyd uchel yn ei gwneud hi'n anoddach i bobl allu fforddio bwydo eu hunain neu eu teuluoedd, ac yn ei gwneud yn anoddach fyth i brynu opsiynau iachach (<i>gweler adran 2.1</i>).</p> <p>Maeth plant: Mae maeth iach yn allweddol i iechyd a llesiant da, a gall ddylanwadu ar ganlyniadau bywyd yn y dyfodol.¹²⁵ I'r gwrthwyneb, mae plant sy'n ordeu yn fwy tebygol o fod yn ordeu pan fyddant yn oedolion,⁸⁵ sy'n gysylltiedig â risg uwch o glefydau fel cancer a diabetes.¹²⁶</p> <p>Mynediad at fwyd iach: Gall banciau bwyd a mentrau lleol a chymunedol eraill fod yn achubiaeth i'r rhai sy'n cael trafferth fforddio prynu bwyd.</p>	<p>Cymorth gyda chostau bwyd: Gallai cymorth wedi'i dargedu i leihau cost bwyd iachach (gan gynnwys ffrwythau a llysiau), megis ymestyn hyblygrwydd y Gronfa Cymorth Dewisol, helpu i fynd i'r afael â thlodi bwyd. Lle y dywedir bod pobl yn cael eu hatal rhag dewis opsiynau bwyd iachach oherwydd y costau ynni ychwanegol sy'n gysylltiedig â'u paratoi o gymharu â phrydau microdon,¹²⁷ byddai cymorth gyda biliau ynni hefyd yn gwella maeth (<i>gweler hefyd cynyddu incwm i'r eithaf</i>).</p> <p>Cychwyn iach: Gallai cynyddu'r nifer sy'n manteisio ar y rhaglen Cychwyn Iach,¹²⁸ sy'n cynnig talebau bwyd i fenywod beichiog a theuluoedd â babanod a phlant o dan 4 oed, helpu i wneud bwyd iach i blant yn fwy fforddiadwy.</p>	<p>Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion: Mae diweddarau'r rheoliadau hyn yn gyfle i wella ansawdd maethol a phennu meintiau dognau priodol o fwyd a weinir mewn ysgolion. Er mwyn i'r rhain gael eu rhoi ar waith, mae angen mynd i'r afael ag ystyriaethau ehangach, megis cyllid ar gyfer pryddau bwyd a staffio.</p> <p>Systemau bwyd cynaliadwy: Mae gan Gymru gyfle i greu system fwyd leol (er enghraifft gyda sefydliadau'r sector cyhoeddus yn creu marchnadoedd ar gyfer cynhyrchwyr bwyd lleol), a gwneud ymrwymiad i sicrhau bod gan bob dinesydd yr hawl i gael mynediad at fwyd iach.¹²⁹</p>
------	--	--	---

Maes blaenoriaeth	Pam mae angen gweithredu?	Ymateb tymor byr	Ymateb tymor canolig/ tymor hwy
Food		<p>Bwyta'n iach mewn ysgolion: Mae ehangu lwfansau prydau a Phrydau Ysgol am Ddim i bob plentyn ysgol gynradd, cyn belled â bod y prydau yn faethlon ac yn iach, yn fecanweithiau pwysig ar gyfer diogelu iechyd plant a gwella eu deiet. Drwy'r grŵp Creu Cymru Iachach, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi rhoi cyngor i'r llywodraeth ar y polisi hwn (yn ogystal ag ar ehangu'r ddarpariaeth gofal plant ar gyfer plant cyn oed ysgol) ynghylch iechyd a thegwch yng nghyd-destun yr argyfwng costau byw.</p> <p>Cymorth mewn argyfwng: Mae cefnogi cynlluniau brys fel banciau bwyd er mwyn iddynt fod mewn gwell sefyllfa i gynnig opsiynau bwyd iach, maethlon yn hanfodol.⁹⁸ Efallai y byddant hefyd yn gallu darparu nwyddau ymolchi hanfodol, cynhyrchion mislif a chynhyrchion gofal deintyddol.</p>	
Trafnidiaeth	<p>Ynysu cymdeithasol: Fel y pandemig COVID-19,¹³⁰ mae gan yr argyfwng costau byw y potensial i gynyddu ynysu cymdeithasol ac unigrwydd drwy lesteirio gallu pobl i fanteisio ar gyfleoedd cymdeithasol.</p> <p>Hygyrchedd gwasanaethau: Mae cost ac argaeledd trafndiaeth yn rhwystr i rai pobl rhag cael mynediad i wasanaethau, gan gynnwys iechyd a gofal.¹³¹ Bydd yr argyfwng costau byw yn gwaethygu hyn. Mae colli neu ohirio apwyntiadau meddygol hefyd yn arwain at ganlyniadau negyddol i iechyd a llesiant¹³² ac i effeithlonrwydd darparwyr gofal.</p>	<p>Rhyngweithio cymdeithasol: Byddai mecanweithiau sy'n lleihau rhwystrau'n ymwneud â chost mewn perthynas â gweithgareddau cymdeithasol, gan gynnwys cludiant rhatach, neu ddarparu dewisiadau amgen am ddim, yn helpu i liniaru effaith yr argyfwng costau byw ar ynysu cymdeithasol. Mae hon yn broblem benodol i blant, pobl ifanc a phobl hŷn.</p> <p>Gwasanaethau hygyrch: Mae angen ystyried sut y gellir darparu gwasanaethau i gynyddu hygyrchedd, neu sut y gellir darparu opsiynau trafndiaeth eraill. Lle y bo'n ymarferol, gall lleihau'r angen i ddefnyddwyr gwasanaeth deithio, er enghraifft drwy gynnig gofal iechyd digidol, helpu unigolion i leihau costau sy'n gysylltiedig â thrafnidiaeth. Er enghraifft, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ceisio lleihau pellteroedd teithio i wasanaethau sgrinio lle y bo'n briodol ac mae'n datblygu adnoddau i ddarparu gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i fynyachu apwyntiadau.</p>	<p>Teithio llesol a thrafnidiaeth gyhoeddus carbon isel: Mae gan deithio llesol gydfanteision i iechyd, yr amgylchedd a gall arwain at arbedion ariannol i unigolion. Mae Cymru eisoes wedi ymrwymo i deithio llesol a chynaliadwy drwy'r Ddeddf Teithio Llesol, a Ffyniant i Bawb: Cymru Carbon Isel.</p>

Maes blaenoriaeth	Pam mae angen gweithredu?	Ymateb tymor byr	Ymateb tymor canolig/ tymor hwy
Cyflogaeth	<p>Diweithdra: Gall colli swyddi, yn enwedig diswyddiadau, gael effaith negyddol ar iechyd meddwl a chorfforol unigolion, eu teuluoedd a'u cymunedau.⁷⁴</p> <p>Er na ddisgwylir i ddiweithdra godi o'r gyfradd bresennol (3.8%) tan ganol 2023, rhagwelir y bydd yn cynyddu i 6.3% yn 2025 (Ch3).¹³³</p>	<p>Rhybudd cynnar am ddiwyddiadau diweithdra: Gellir lliniaru hyn drwy nodi'r rhai sydd mewn perygl yn gynnar ac asesu'r effeithiau posibl¹³⁴ (<i>gweler Blwch 4 am ragor o fanylion am ddull sy'n seiliedig ar iechyd cyhoeddus o ymdrin â digwyddiadau torfol o ddiweithdra</i>).</p> <p>Cymorth i staff: Mae gan bob cyflogwr rôl o ran cefnogi staff yn ariannol a/neu drwy hybu iechyd a llesiant da (<i>gweler Blwch 3 am fanylion rhaglen Cymru Iach ar Waith Iechyd Cyhoeddus Cymru</i>).</p> <p>Cefnogi cyflogwyr: Dylid rhoi ystyriaeth gynnar i nodi'r sectorau sydd wedi cael eu taro waethaf, a darparu cyngor ac arweiniad wedi'i dargedu, er enghraifft ar sut i gefnogi staff (<i>gweler Blwch 6 ar gyfer y Fframwaith Ymarfer Trawma Cenedlaethol a chymorth sy'n ystyriol o drawma i'r gweithlu</i>).</p>	<p>Gwaith teg: Gall gwaith teg helpu i wella llesiant meddyliol a chorfforol gweithwyr a'u teuluoedd. Mae gan gyflogwyr rôl allweddol o ran gwella mynediad at waith teg drwy wneud yn siŵr eu bod yn cynnig swyddi gyda chyflog teilwng (gwobr deg); eu bod yn cynnwys gweithwyr mewn penderfyniadau; eu bod yn hyblyg i'w hanghenion; darparu amgylcheddau iach; a dileu rhwystrau i grwpiau difreintiedig, gan gynnwys drwy fanteisio ar gynlluniau marchnad lafur megis prentisiaethau.</p> <p>Mae gan y llywodraeth a'r sector cyhoeddus rôl gref o ran creu gwaith teg, nid yn unig fel cyflogwyr ond hefyd drwy gaffael sy'n gymdeithasol gyfrifol, creu swyddi a denu cyflogwyr gwaith teg. Er enghraifft, gall y sector cyhoeddus sicrhau bod ei gontractwyr yn ymrwmo i dalu cyflog teg i'w staff.</p> <p>Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu canllawiau ac adnoddau ar gyfer asiantaethau lleol a rhanbarthol ar gynyddu cyfranogiad cynhwysol mewn gwaith teg.¹³⁵</p>
Gwasanaethau iechyd a gofal	<p>Y GIG yw'r cyflogwr mwyaf yng Nghymru ac felly gall sut y mae'n cefnogi ei staff wneud cyfraniad sylweddol at liniaru'r argyfwng costau byw. Yn dilyn y pandemig COVID-19, mae lefelau iechyd a llesiant staff iechyd a gofal yn isel⁸³ (<i>gweler adran 2.2</i>).</p> <p>Mae gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a'r staff sy'n eu darparu, yn hanfodol i liniaru effeithiau negyddol yr argyfwng costau byw ar iechyd a llesiant y boblogaeth ehangach.</p> <p>Fel sefydliadau eraill y GIG, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cymryd camau i gefnogi dull iechyd cyhoeddus o ymdrin â'r argyfwng costau byw drwy ei rolau fel cyflogwr (<i>gweler cymorth i staff</i>), darparwr gwasanaeth (<i>gweler gwasanaethau hygyrch</i>) a phartner o fewn y system iechyd cyhoeddus ehangach (<i>gweler Blwch 1</i>).</p>	<p>Cymorth i staff: Dylid rhoi blaenoriaeth i lesiant meddwl staff iechyd a gofal cymdeithasol oherwydd lefel yr angen.</p> <p>At hynny, dylai sefydliadau iechyd a gofal sicrhau bod gwasanaethau cymorth a chyngor ar lesiant ariannol ar gael yn hawdd i staff.</p> <p>Mae sefydliadau'r GIG wedi cyflwyno amrywiaeth o gynlluniau i gefnogi staff, megis cynyddu trefniadau gweithio hyblyg, cynlluniau ailgylchu, mentrau tlodi mistlif, a chynlluniau cymhorthdal gofal plant yn ystod y gwyliau. Er enghraifft, mae polisi trefniadau gweithio hyblyg Iechyd Cyhoeddus Cymru yn galluogi staff i ystyried yr agweddau ariannol ar ble maent yn gweithio. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd yn cyfeirio pobl at gymorth ariannol ac yn sicrhau bod staff yn gallu cael mynediad at wasanaethau llesiant meddyliol.</p>	<p>Systemau cynaliadwy: Mae'r system iechyd a gofal yn cefnogi'r rhai sydd fwyaf agored i niwed mewn cymdeithas. Gyda chyfrifoldeb am ddiogelu iechyd a llesiant y boblogaeth, mae sefydliadau iechyd a gofal yn darparu gwasanaethau hanfodol ac yn rhan o bartneriaethau mewn cymunedau lleol. Gall gwasanaethau cynaliadwy sy'n blaenoriaethu atal, ymyrraeth gynnar a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd helpu i liniaru argyfyngau economaidd-gymdeithasol.⁵¹</p> <p>Mae sefydliadau'r GIG sy'n gweithio ochr yn ochr â phartneriaid a rhanddeiliaid yn y gymuned yn allweddol i ddarparu ymateb effeithiol ar draws y system. Er enghraifft, mae'r system iechyd a gofal yn rhan o'r Economi Sylfaenol. Mae hyn yn darparu fframwaith ar gyfer sut i gefnogi cymunedau lleol a dulliau caffael.</p>

Maes blaenoriaeth	Pam mae angen gweithredu?	Ymateb tymor byr	Ymateb tymor canolig/ tymor hwy
Gwasanaethau iechyd a gofal		<p>Dylid rhannu'r hyn a ddysgir o fentrau o'r fath, fel bod mesurau effeithiol yn cael eu haddasu a'u mabwysiadu'n ehangach.</p> <p>Cefnogi defnyddwyr gwasanaethau a chymunedau lleol: Gall sefydliadau angor^{vi}, gan gynnwys y GIG, helpu i nodi defnyddwyr gwasanaethau a phobl yn y gymuned leol sy'n wynebu risg gynyddol, neu sydd â'r angen mwyaf, a darparu neu eu cyfeirio at gyngor a chymorth, gan gynnwys drwy bresgripsiynu cymdeithasol.</p> <p><i>Gweler hefyd cyngor a chymorth ar ddyledion, y gellir ei ddarparu ochr yn ochr â gofal sylfaenol.</i></p> <p>Paratoi ar gyfer y gaeaf: Mae'r gaeaf bob amser yn gyfnod heriol o'r flwyddyn i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol oherwydd y cynnydd yn y galw. Gellir cymryd camau i baratoi ar gyfer cynnydd yn y galw a'i atal, gan gynnwys hyrwyddo'r broses o gyflwyno brechiadau atgyfnerthu COVID-19 a brechiadau rhag y ffliw.</p> <p><i>Gweler hefyd Blwch 5 a nodi'r rhai sy'n wynebu'r risg fwyaf a chartrefi oer, lle y gall ysbytai, gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau gofal cymdeithasol nodi pobl sydd mewn perygl fel rhan o'r broses dderbyn, a sicrhau bod pobl ond yn cael eu rhyddhau i gartrefi sy'n ddigon cynnes.¹¹⁸</i></p> <p><i>Gweler hefyd hygyrchedd gwasanaethau, mewn perthynas â'r ddarpariaeth gwasanaethau iechyd a gofal.</i></p> <p><i>Gweler hefyd Fframwaith Ymarfer Trawma Cenedlaethol (Blwch 6) am gymorth i'r gweithlu.</i></p>	

^{vi} Sefydliadau mawr yw 'sefydliadau angori' sydd â chysylltiadau cryf â'u hardaloedd lleol. Mae ganddynt asedau ac adnoddau y gellir eu defnyddio i gefnogi iechyd a llesiant eu cymunedau lleol megis drwy'r swyddi y maent yn eu darparu, yn ogystal â'r ffordd y maent yn darparu eu gwasanaethau, sut y maent yn rheoli eu cyfleusterau neu drwy eu dewisiadau caffael.

Maes blaenoriaeth	Pam mae angen gweithredu?	Ymateb tymor byr	Ymateb tymor canolig/ tymor hwy
Diogelu	<p>Trais: Mae pryder cynyddol bod y cynnydd mewn costau byw yn arwain at ganlyniadau sylweddol i'r rhai sy'n dioddef trais yn erbyn menywod a cham-drin domestig, er enghraifft ei gwneud yn anodd i ddioddefwyr adael, neu arwain at gam-drin economaidd neu reolaeth drwy orfodaeth.</p> <p><i>Gweler hefyd cymorth iechyd meddwl, cynyddu incwm i'r eithaf a chynghor a chymorth ar ddyledion.</i></p>	<p>Diogelu: Hyrwyddo dulliau effeithiol o adnabod plant ac oedolion o bob oed sy'n wynebu risg uwch. Mae proses dda o rannu gwybodaeth rhwng asiantaethau i adnabod y bobl hyn yn gynnar a darparu cymorth effeithiol yn hanfodol.</p> <p>Atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol: Cynyddu dulliau gweithredu sy'n atal ac yn lliniaru trais, ac yn darparu cymorth effeithiol i'r rhai sydd ei angen, ac mewn ffordd sy'n briodol i'w hanghenion.</p>	<p>Atal Trais a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): Dylai hybu a galluogi dull iechyd cyhoeddus cydgysylltiedig o atal trais a buddsoddi mewn ymyriadau ganolbwyntio ar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ddulliau sy'n cael eu harwain a'u gwerthuso gan dystiolaeth sy'n mynd i'r afael â gwaith atal sylfaenol, eilaidd a thrydyddol • Atal cam-drin domestig a chefnogi dioddefwyr • Lleihau gwaharddiadau o'r ysgol • Llwybrau at gyflogaeth • Gwella cydlyniant a chadernid cymunedol <p>Cymorth rhianta: Gall dull iechyd cyhoeddus o ddarparu cymorth rhianta drwy fynd i'r afael â ffactorau cymdeithasol, economaidd a strwythurol alluogi rhieni i ffynnu a helpu eu plentyn i gael y dechrau gorau mewn bywyd. Mae cymorth rhianta hefyd yn allweddol i ddod â chosb gorfforol i ben yng Nghymru.</p> <p>Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Trais Ieuentid i Gymru: Atal trais rhwng cyfoedion drwy ddefnyddio fframwaith a gynhyrchwyd ar y cyd â phlant a phobl ifanc ac ar eu cyfer.</p>

Blwch 2: Gwella llesiant ariannol a meddyliol pobl ifanc drwy gynyddu incwm i'r eithaf – astudiaeth achos

Yn ystod cynllun peilot chwe mis (Hydref 2021-Mawrth 2022), cafodd 1,213 o bobl ifanc gyngor drwy wasanaethau yn ardal Cwm Taf Morgannwg i gynyddu eu hincwm i'r eithaf. Yn sgil y cyngor hwn, cafodd 153 (13%) enillion o ran incwm, a ddaeth i gyfanswm o £409,000. Pan ystyriwyd dyledion a ddilëwyd, daeth yr enillion i dros hanner miliwn o bunnoedd i'r bobl ifanc hyn. Dywedodd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc (57%) eu bod dan lai o straen neu'n poeni llai am eu problem ariannol ers cael cyngor, ac roedd 70% yn teimlo'n fwy hyderus wrth ddelio â phroblemau ariannol o ganlyniad i'r cyngor a gawsant. Dywedodd dros 1 o bob 4 eu bod wedi dysgu sut i reoli eu harian o ddydd i ddydd yn well.

Blwch 3: Cefnogi cyflogwyr i gefnogi eu staff

Mae cefnogi busnesau a sefydliadau i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant eu staff lle bynnag y gallant wneud hynny yn elfen bwysig o ymateb yn effeithiol i'r argyfwng costau byw yn y tymor byr a'r tymor hwy.

Yng nghyd-destun yr argyfwng costau byw er enghraifft, efallai y bydd rhai aelodau o staff yn teimlo bod angen gadael neu leihau eu cyfraniad i gynlluniau pensiwn oherwydd fforddiadwyedd. Mae gan hyn oblygiadau posibl i sicrwydd ariannol tymor hwy a gallai effeithio ar hawl i gynlluniau ariannol eraill, megis ymddeol ar sail afiechyd. Gall cyflogwyr helpu staff cymorth er mwyn iddynt allu gwneud y penderfyniadau ariannol gorau.

Mae'r rhaglen [Cymru Iach ar Waith](#) a arweinir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru¹³⁶ yn gweithio gyda chyflogwyr i greu gweithleoedd iach a diogel, blaenoriaethu a hybu iechyd a llesiant eu gweithluoedd a gweithredu trefn dda o reoli absenoldeb salwch i atal pobl rhag rhoi'r gorau i weithio. Mae'n cynorthwyo cyflogwyr i nodi blaenoriaethau a datblygu cynlluniau gweithredu iechyd a llesiant ac mae wedi cynhyrchu [canllawiau penodol i gyflogwyr](#) er mwyn cefnogi eu staff, gan gynnwys gyda'u llesiant meddyliol. Darperir [canllawiau ar yr argyfwng costau byw](#) a sut i gefnogi eu gweithwyr i gyflogwyr hefyd. Mae Cymru Iach ar Waith hefyd yn cefnogi sefydliadau i symud ymlaen tuag at ddod yn gyflogwr Gwaith Teg.¹³⁷

Yn ogystal, mae'r *Uned Penderfynyddion Ehangach Iechyd* wedi sefydlu panel arbenigol ar [waith teg](#). Amlygodd sut y gall cyrff cyhoeddus effeithio ar natur gwaith, nid yn unig drwy'r rhai a gyflogir yn uniongyrchol, ond drwy gaffael a chontractau. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ymgysylltu â sefydliadau ledled Cymru i ddeall camau gweithredu yn y maes hwn a dylanwadu ymhellach arnynt, gyda chymorth adnoddau a gynhyrchir gan yr uned.

Blwch 4: Dull sy'n seiliedig ar iechyd cyhoeddus o reoli diswyddiadau

Mae'r argyfwng costau byw hefyd yn cynyddu costau i fusnesau, gan roi llawer o gyflogwyr, yn enwedig busnesau bach, o dan straen ychwanegol.¹³⁸ Yn anffodus, gallai hyn olygu bod rhai busnesau yng Nghymru yn gorfod lleihau nifer y staff neu gau, gan arwain at ddiweithdra.

Dangoswyd bod colli swyddi yn cynyddu ymddygiadau nad yw'n iach (fel smygu ac yfed) ymhlith gweithwyr, yn ogystal â phryder ac iselder.¹³⁴ Mae hyn yn arwain at risg uwch o farwolaeth yn sgil hunanladdiad, clefydau sy'n gysylltiedig ag alcohol, trawiad ar y galon a strôc. Mae hefyd yn cael effeithiau negyddol ar deuluoedd a chymunedau gweithwyr.¹³⁴ Gall rheoli'r broses o ddiswyddiadau yn dda liniaru'r effeithiau negyddol hyn yn sylweddol.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymchwilio ac wedi gwneud argymhellion ar sut i fabwysiadu dull sy'n seiliedig ar iechyd cyhoeddus o ymdrin â digwyddiadau diweithdra torfol, gan gynnwys diswyddiadau.¹³⁴ Mae'n golygu mabwysiadu dull rhybudd cynnar a nodi ymlaen llaw y cymunedau sydd mewn perygl a'r effeithiau posibl. Ar ôl i ddiweithdra gael ei gadarnhau, y camau gweithredu a argymhellir yw:

- Trefnu ymateb aml-sector yn gynnar, gan gynnwys o safbwynt iechyd a chymunedau;
- Rhoi cymorth ailgyflogaeth, ariannol, iechyd a llesiant ar waith yn gynnar i weithwyr sydd wedi'u diswyddo;
- Mynd i'r afael ag anghenion grwpiau penodol, gan gynnwys gweithwyr hŷn heb sgiliau;
- Ymestyn cymorth i aelodau'r teulu;
- Cefnogi'r gymuned ehangach a harneisio asedau; a
- Gwerthuso effaith yr ymateb.

Blwch 5: Paratoi ar gyfer y gaeaf

Law yn llaw â'r gaeaf yng Nghymru daw lefelau uwch o iechyd gwael (afiachedd) a marwolaethau.²³ Prif achosion marwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf yw clefydau anadlol (gan gynnwys y ffliw), clefydau cylchrediad y gwaed a dementia. Mae anafiadau anfwriadol megis cwmpadau, yn enwedig ymhlith pobl hŷn, hefyd yn cyfrannu'n sylweddol at hyn. Bydd y gaeaf hwn yn arbennig o heriol i ddarparwyr gwasanaethau a defnyddwyr.

Mae tywydd oer y gaeaf yn un o achosion uniongyrchol pwysig iechyd gwael, fodd bynnag, mae ffactorau ehangach sy'n bodoli drwy gydol y flwyddyn hefyd yn chwarae rhan bwysig yn hyn o beth. Mae'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd yn fwy tebygol o fod â salwch sy'n bodoli eisoes a allai fod yn waeth yn ystod misoedd y gaeaf. Bydd yr argyfwng costau byw yn cynyddu nifer y bobl sy'n profi iechyd gwael yn ystod misoedd y gaeaf.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru (2019) yn argymhell y camau ataliol canlynol yn ei adroddiad *Gwella iechyd a llesiant yn ystod y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf yng Nghymru*.²³

- Helpu unigolion sy'n agored i niwed i gadw'n gynnes, er enghraifft drwy wasanaethau i'r digartref;
- Cefnogi aelwydydd sy'n byw mewn tlodi tanwydd, er enghraifft drwy ddarparu cymorth ariannol;
- Cynyddu cynhesrwydd ac effeithlonrwydd ynni cartrefi, er enghraifft drwy gymorth ariannol a gwelliannau i'r cartref;
- Atal cwmpadau, er enghraifft drwy ymarfer corff ac asesiadau diogelwch yn y cartref; ac
- Atal heintiau feirysol anadlol rhag lledu.

Mae yna hefyd ystod o gamau gweithredu y gall gwasanaethau iechyd a gofal eu cymryd:

- Helpu pobl i hunanreoli cyflyrau hirdymor;
- Sicrhau cymorth a pharhad gofal i bobl ar ôl eu rhyddhau o'r ysbyty; ac
- Ehangu'r gwaith cynllunio ar gyfer y gaeaf i gynllunio ataliol drwy gydol y flwyddyn.

Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu cyngor arbenigol i sefydliadau partner ar faterion penodol. Er enghraifft, rydym yn gweithio'n agos gydag awdurdod lleol Castell-nedd Port Talbot i gynnig gwybodaeth a data ychwanegol ar iechyd cyhoeddus wrth ddatblygu eu hymateb cymunedol, gyda'r bwriad o werthuso a chynyddu'r dull hwn.

Yn ogystal, lluniwyd strategaeth gyfathrebu gynhwysfawr gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi'r rhaglen frechu rhag clefyd anadlol. Nod yr ymgyrch gyhoeddus genedlaethol flynyddol hon yw cynyddu'r nifer sy'n cael eu brechu rhag y ffliw a COVID-19, gan ganolbwyntio'n benodol ar grwpiau sy'n agored i niwed a'r rhai sy'n profi anfantais.

Ar yr un pryd, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cydnabod y bydd y boblogaeth yn delio â'r effeithiau sy'n deillio o'r argyfwng costau byw ynghyd â niwed ehangach yn sgil y pandemig COVID-19. Bydd negeseuon ein hymgyrch yn parhau i gefnogi negeseuon ymgyrch *Helpwch Ni i'ch Helpu Chi* Llywodraeth Cymru, sy'n anelu at helpu pobl i ddewis y gwasanaethau cywir, ac annog pobl i wneud dewisiadau iach o ran eu ffordd o fyw. Byddwn hefyd yn ymateb i faterion sy'n codi wrth iddynt ddod i'r amlwg drwy gyfnod y gaeaf, gan ganolbwyntio'n benodol ar barhau i arwain y cyfathrebu ynghylch rheoli clefydau trosglwyddadwy.

Blwch 6: Cymru sy'n ystyriol o drawma: dull cymdeithasol o ddeall, atal a chefnogi effeithiau trawma ac adfyd

Datblygwyd Fframwaith Ymarfer Trawma Cenedlaethol Cymru¹³⁹ ar y cyd gan Hyb ACE Cymru (sy'n cael ei letya gan Iechyd Cyhoeddus Cymru) a Straen Trawmatig Cymru, gyda phobl a sefydliadau ledled Cymru, a'i gefnogi gan Lywodraeth Cymru. Gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar Hawliau Dynol a Hawliau Plant, mae'n cyflwyno fframwaith ar gyfer y gymdeithas gyfan i gefnogi dull cydlynol, cyson o ddatblygu a gweithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru a darparu'r cymorth gorau posibl i'r rhai sydd ei angen fwyaf.

Mae'r fframwaith yn nodi:

- Pum Egwyddor Dull sy'n Ystyriol o Drawma Cymru, sef (1) ymagwedd gyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed, (2) canolbwyntio ar yr unigolyn, (3) canolbwyntio ar berthnasoedd, (4) canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau, a (5) chymhwysol;
- Pedair lefel ymarfer trawma o'r 'trawma-ymwybodol' cyffredinol i 'drawma-fedrus' a 'thrawma-well' ac 'ymyriadau arbenigol' sydd gyda'i gilydd yn darparu fframwaith integredig ar gyfer gwasanaethau a'r gweithlu; ac
- Offer ac adnoddau ymarferol i roi'r Fframwaith ar waith.

4.2 Creu Cymru iachach a mwy cyfartal

Drwy fanteisio ar y ffocws o'r newydd ar anghydraddoldebau iechyd, mae potensial i elwa o fanteision hollbwysig yn y tymor hwy yn ogystal ag yn yr argyfwng presennol.

Mae gwneud cynnydd yn golygu meddwl a chynllunio ar gyfer yr hirdymor a throï'r dystiolaeth ar fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn gamau ymarferol.

Yn adolygiad arloesol Marmot, *Fair Society, Healthy Lives*,⁶² amlinellir fframwaith yn seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer camau gweithredu i leihau'r bylchau annheg mewn iechyd a llesiant ar draws y boblogaeth. Amlygodd ddau amcan polisi trosfwaol:

- 1. Sicrhau bod cyfiawnder cymdeithasol, iechyd a chynaliadwyedd wrth wraidd polisiau; a**
- 2. Creu cymdeithas alluogol sy'n gwneud y mwyaf o botensial unigolion a chymunedau.**

Mae cyflawni'r amcanion hyn yn golygu **ailstyried y dull o wneud penderfyniadau mewn meysydd polisi sy'n creu'r conglfeini ar gyfer bywyd iach**, fel cyflogaeth, addysg, incwm, tai, yr amgylchedd a ffactorau cymunedol. Mae'r adolygiad hefyd yn nodi'n glir bod angen sicrhau mai **rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn** yw'r flaenoriaeth bennaf, gan sicrhau bod eu hanghenion a'u hawliau'n cael eu diwallu, a chydabod y gall anfantais ddechrau cyn iddynt gael eu geni a chronni dros gwrs bywyd.

Yng Nghymru, rydym yn ffodus bod gennym Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, sy'n darparu mecanwaith clir ar gyfer cyflawni'r amcanion polisi hyn. Mae cynnydd tuag at bob un o'r saith nod llesiant yn gysylltiedig â chynnydd ar wella'r conglfeinio ar gyfer bywyd iach sy'n sail i anghydraddoldebau iechyd. Dengys [Ffigur 17](#) y synergedd rhwng y nodau llesiant a'r conglfeini hyn, gan ddefnyddio'r model a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd o'r pum amod hanfodol ar gyfer bywyd iach (gweler [adran 2.1.1](#)).



Ffigur 17. Mae pum amod hanfodol WHO ar gyfer tegwch iechyd wedi'u mapio yn erbyn saith nod llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Gan edrych i'r dyfodol, gwyddom oni chymerir camau yn awr, y bydd mwy o heriau sydd â'r potensial i waethygu'r anghydraddoldebau presennol ymhellach. Er enghraifft, canfu ymchwil a gynhyrchwyd ar y cyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru a Phrifysgol Caerdydd sy'n archwilio effeithiau posibl y boblogaeth sy'n heneiddio, y newidiadau mewn natur gwaith yn sgil mwy o awtomeiddio, a newid yn yr hinsawdd, fod anghydraddoldebau presennol yng Nghymru mewn perygl o barhau i'r dyfodol oni bai eu bod yn cael sylw penodol.¹⁴⁰ Mae hyn yn cynnwys mynd ati i hybu iechyd a thegwch ar draws pob maes datblygu polisi.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cefnogi camau yn y maes hwn drwy weithio gyda phartneriaid cyflawni allweddol. Er enghraifft, cyflwynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru weithdy ym mis Mehefin 2022 i helpu Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i ddeall sut y gallent gymryd camau i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac, yn enwedig yng ngoleuni'r argyfwng costau byw, y cysylltiad rhwng anghydraddoldebau iechyd â thlodi.

Mae [Adran 3.2](#) yn edrych yn fanylach ar **sut y mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn cefnogi dull gweithredu 'iechyd ym mhob polisi'**, yn unol â fframwaith Marmot. Mae'r adran hon yn darparu gwybodaeth ychwanegol am yr elfennau sylfaenol eraill ar gyfer mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd: creu cymdeithasau galluogol (gweler [adran 4.2.1](#)) a rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn ([adran 4.2.2](#)).

4.2.1 Creu cymdeithasau a chymunedau sy'n cefnogi iechyd

Mae **cymunedau cysylltiedig a grymus** yn gymunedau iach.¹⁴¹ Mae cydlyniant cymdeithasol, cryfder perthnasoedd ac ymdeimlad o undod o fewn cymunedau wedi'u nodi fel penderfynyddion iechyd a llesiant. Gall cysylltiadau cymdeithasol a bywyd cymunedol helpu i feithrin rheolaeth a gwytnwch, gwarchod pobl rhag clefydau a dylanwadu ar ymddygiad sy'n gysylltiedig ag iechyd.

Mae **dull sy'n seiliedig ar asedau** yn deall iechyd fel dimensiwn cadarnhaol ac yn canolbwyntio ar y ffactorau a'r atebion sy'n arwain at iechyd da. Mae dull sy'n seiliedig ar asedau yn cydnabod bod yr arbenigedd a'r atebion i wella iechyd a llesiant eisoes yn bodoli yn y gymuned a rôl asiantaethau yw gweithredu fel galluogwyr a hwyluswyr.

Yn ogystal ag anghenion iechyd, mae gan bob cymuned asedau iechyd, gan gynnwys:¹⁴²

- Sgiliau, gwybodaeth, cymhwysedd cymdeithasol ac ymrwymiad aelodau unigol o'r gymuned;
- Cyfeillgarwch, undod rhwng y cenedlaethau, cydlyniant cymunedol a naws gymdogol;
- Grwpiau lleol a chymdeithasau cymunedol a gwirfoddol, yn amrywio o sefydliadau ffurfiol i rwydweithiau cydgymorth anffurfiol;
- Adnoddau ffisegol, amgylcheddol ac economaidd; ac
- Asedau gan asiantaethau allanol gan gynnwys y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector.

Mae profiadau diweddar yn ystod y pandemig wedi dangos cryfderau cymunedol a'u gallu i ddefnyddio adnoddau. Bydd llawer o awdurdodau lleol a sefydliadau'r GIG wedi datblygu trefniadau partneriaeth gyda'r sector gwirfoddol a chymunedol;¹³¹ mae cyfle i ddefnyddio'r perthnasoedd presennol hyn i gefnogi'r ymateb i'r argyfwng costau byw. Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ceisio adeiladu ar y rhwydweithiau y mae wedi'u datblygu, gan gynnwys gyda sefydliadau yn y sector cymunedol, i gyrraedd a chefnogi'r rhai sydd â'r angen mwyaf yn effeithiol fel rhan o ymateb system gyfan.

Ffordd arall o greu cymdeithas alluogol sy'n hwyluso iechyd a llesiant yw drwy fuddsoddi mewn **hyrwyddo ymddygiad iach**. Gall hyn roi elw ar fuddsoddiad a lleihau baich afiechyd ar y GIG.⁶⁵ Dyma faes i ganolbwyntio arno yn y dyfodol, gan fod yr argyfwng costau byw yn debygol o arwain at gynnydd mewn ymddygiad nad yw'n iach (gweler [Blwch 7](#) am enghreifftiau penodol).

Blwch 7: Hyrwyddo ymddygiad iach

Mae adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru *Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru*, yn darparu tystiolaeth ar gyfer y 'buddsoddiadau gorau' ar gyfer ymddygiad iach:⁶⁵

<p>Smygu</p>	<p>Smygu yw'r achos unigol mwyaf o salwch a marwolaeth y gellir ei atal yng Nghymru ac mae'n un o brif achosion anghydraddoldebau iechyd a disgwyliad oes. Bydd gweithredu <i>Cymru ddi-fwg: Strategaeth hirdymor Cymru ar gyfer rheoli tybaco</i>¹⁴³ yn helpu i sicrhau cyfradd smygu sy'n is na 5% a chael gwared ar y niwed a achosir gan dybaco.</p>
<p>Alcohol</p>	<p>Mae alcohol yn parhau i fod yn brif achos marwolaeth a salwch, gan effeithio fwyaf ar y bobl dlotaf. Mae'n gysylltiedig â damweiniau ac anafiadau, a phroblemau cymdeithasol megis troseddau, ymosodiadau a thrais domestig. Mae Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) 2018 yn enghraifft o 'fuddsoddiad gorau' i leihau camddefnyddio alcohol.</p>
<p>Gweithgaredd corfforol</p>	<p>Gall cynyddu lefelau gweithgaredd corfforol wella llesiant corfforol a meddyliol yn sylweddol, atal a rheoli llawer o afiechydon gan gynnwys clefyd coronaidd y galon a diabetes, a lleihau'r risg o farwolaeth gynamserol.</p>
<p>Deiet iach ac atal gordewdra</p>	<p>Mae maeth da yn hanfodol ar gyfer datblygiad gwybyddol, corfforol, emosiynol a chymdeithasol plentyndod, gan helpu plant i fod yn fwy gwydn, gwella eu gallu i ganolbwyntio a chyflawni gwell cyrhaeddiad addysgol a chyfleoedd bywyd gwell. Mae arferion bwyta'n iach yn ystod plentyndod yn tueddu i barhau ac felly gallant ddylanwadu'n gadarnhaol ar gyfleoedd bywyd a chanlyniadau iechyd ar draws cwrs bywyd.</p> <p>Gall bod dros bwysau neu'n ordew arwain at gyflyrau meddygol cronig a difrifol a gall leihau disgwyliad oes yn sylweddol. Mae bod dros bwysau a gordewdra yn gysylltiedig ag anfantais gymdeithasol. Bydd gwelliannau i fynegai màs y corff a deiet yn leihau amrywiaeth o gyflyrau gan arwain at arbedion sylweddol i'r GIG ac awdurdodau lleol.</p>

Byddai cymdeithas sy'n canolbwyntio'n llwyr ar alluogi iechyd a llesiant hefyd yn rhoi blaenoriaeth i lesiant yn ei phenderfyniadau economaidd – **'Economi Llesiant'**. Mae rhagor o wybodaeth am sut y mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn hwyluso trafodaethau ar sut y gallai hyn edrych o safbwynt Cymru ym [Mlwch 8](#).

Blwch 8: Creu 'Economi Llesiant'

Gan gydnabod y cyfraniad sylweddol y mae'r system iechyd yn ei wneud i'r economi a chymdeithas, mae sefydliadau'r GIG mewn sefyllfa dda i ddefnyddio eu pŵer gwario a'u hadnoddau i fynd i'r afael â'r ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol niweidiol sy'n ehangu anghydraddoldebau ac yn cyfrannu at ganlyniadau iechyd gwael i helpu i greu 'Economi Llesiant'.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio ar y cyd â Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), Swyddfa Fenis ar gyfer Buddsoddi mewn Iechyd a Datblygiad, a Llywodraeth Cymru i gefnogi llunwyr polisïau a deiliaid cyllidebau i roi Economi Llesiant ar waith, gan sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl. Gall yr Economi Llesiant alluogi adferiad cymdeithasol ac economaidd o COVID-19, a chefnogi ymateb Cymru i'r argyfwng costau byw.

Bydd y rhaglen Economi Llesiant yn arloesi gyda dulliau ac offer i ddangos sut y mae'r system iechyd yng Nghymru yn beiriant ar gyfer sefydlogrwydd a llesiant cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol. Bydd y rhaglen yn archwilio cydfanteision ac enillion cymdeithasol ac economaidd ehangach ('ôl troed') y sector iechyd, megis cyfrannu at dwf economaidd, cyflogaeth, economïau lleol a chymunedau.

4.2.2 Mabwysiadu dull cwrs bywyd sy'n canolbwyntio ar y blynyddoedd cynnar

Gall dull cwrs bywyd ddarparu fframwaith ar gyfer deall a mynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldebau.¹⁴⁴ Mae angen gweithredu ar draws cwrs bywyd, gan gwmpasu'r blynyddoedd cynnar, plant a phobl ifanc, oedolion ac oedolion hŷn. O fewn hyn, mae consensws bod rhoi'r dechrau gorau posibl mewn bywyd i bob plentyn, gan gynnwys drwy gymorth i rieni, yn hanfodol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau¹⁴⁵ (gweler [Blwch 9](#) am astudiaeth achos).

Blwch 9: Rhaglen 1000 Diwrnod Cyntaf Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae datblygiad cymdeithasol ac emosiynol yn y blynyddoedd cynnar yn adeiladu'r sylfaen ar gyfer iechyd a llesiant yn y dyfodol ar draws cwrs bywyd. Mae tystiolaeth ryngwladol gref yn dangos bod y 1000 diwrnod cyntaf – yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd plentyn – yn amser tyngedfennol. Gall dylanwadau cadarnhaol gael effaith barhaol a gwella canlyniadau ar draws cwrs bywyd, ond mae rhagduddiad i ildio i ddylanwadau negyddol yn golygu bod llawer o anghydraddoldebau iechyd i'w priodoli i blentyndod cynnar a chyn geni.^{62,145}

Mae canolbwyntio ymdrechion ar wella iechyd a llesiant babanod yn enghraifft o ddefnyddio dull cwrs bywyd i leihau anghydraddoldebau ac yn rhoi cyfle i wella iechyd a llesiant cenedlaeth. Yn ganolog i gyflawni hyn mae rhoi'r cyfle i blant fyw a chael eu magu mewn amgylcheddau cefnogol a meithringar sy'n creu ymlyniad cadarn rhwng rhiant a phlentyn.

Mae rhaglen *1000 Diwrnod Cyntaf Iechyd Cyhoeddus Cymru* yn amlygu'n benodol bwysigrwydd mabwysiadu dull iechyd cyhoeddus o ddarparu cymorth rhianta.¹⁴⁶ Gall ffactorau cymdeithasol, economaidd a strwythurol effeithio ar gyfle rhieni i ffynnu yn eu rôl fel rhiant a chefnogi eu plentyn i gael y dechrau gorau mewn bywyd. Gweithredu ar y ffactorau hyn yw'r cam allweddol nesaf tuag at leihau anghydraddoldebau a gwella canlyniadau yn y 1000 diwrnod cyntaf ac, o ganlyniad, ar draws cwrs bywyd.

5 Casgliad

Gall yr argyfwng costau byw arwain at ganlyniadau difrifol i iechyd a llesiant, a fydd yn fater o fywyd a marwolaeth i rai pobl yng Nghymru.

Gwyddom fod tuag 1 o bob 3 o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf yn gysylltiedig â byw mewn cartrefi oer neu dlodi tanwydd.^{22,23} Mae nifer y bobl a fydd yn gorfod ymatal rhag cynhesu eu cartrefi y gaeaf hwn yn debygol o fod yn sylweddol uwch, gan gynyddu'r risg i fywyd. Ar yr un pryd, mae straen ariannol oherwydd dyled, ansefydlogrwydd tai, diweithdra ac incwm isel, yn brif ffactor risg ar gyfer gorbryder, iselder a hyd yn oed hunanladdiad.^{28,75} At hynny, fel sy'n digwydd yn aml, y rhai sydd eisoes yn cael trafferthion fydd yn cael eu taro galetaf: mae hyn yn cynnwys teuluoedd sy'n byw mewn tlodi, plant, pobl sy'n byw ag anableddau a phobl hŷn (gweler [Ffigur 6](#)). Gyda'i gilydd, mae'r rhagolygon ar gyfer iechyd a llesiant ar draws y boblogaeth yng Nghymru yn peri pryder.

Mae angen ymateb i'r argyfwng costau byw ar fyrder mewn modd sy'n lliniaru'r effeithiau negyddol ar iechyd a llesiant. Yn yr adroddiad hwn, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi defnyddio lens iechyd cyhoeddus i nodi'r llwybrau y gallai'r argyfwng costau byw eu defnyddio i niweidio iechyd a llesiant yng Nghymru er mwyn tynnu sylw at gamau amddiffynnol y gellir eu cymryd yn y tymor byr a'r tymor canolig/hir.

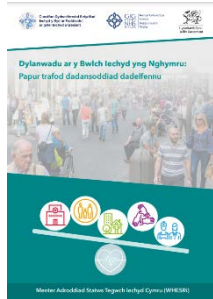
Ar yr un pryd, mae'n hanfodol yn ystod yr argyfwng hwn i beidio â cholli golwg ar yr angen i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd. Cafodd ein profiad o'r pandemig COVID-19 ei lywio'n sylweddol gan y tlodi a'r anghydraddoldeb hirsefydlog yng nghymdeithas Cymru. Mae'r argyfwng costau byw yn rhoi pwysau pellach ar yr un gwendidau. Mae angen ymdrech unedig, gydgysylltiedig os ydym am leihau'r bwlch iechyd annheg yng Nghymru a chreu economi a chymdeithas sy'n canolbwyntio ar iechyd, llesiant a chydraddoldeb, sy'n rhoi Cymru ar sylfaen gadarnach i wynebu'r heriau a all fod o'n blaenau.

Nid oes yr un ohonom yng Nghymru yn ddiogel rhag yr argyfwng costau byw, yn ein bywydau personol na phroffesiynol. Bydd angen i ni oroesi nid yn unig y caledi sydd i ddod ond yr ansicrwydd parhaus. **Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gobeithio bod yr adroddiad hwn yn darparu fframwaith ar gyfer blaenoriaethu iechyd a llesiant y boblogaeth yn ystod y cyfnod hwn o argyfwng, yn ogystal â phennu trywydd ar gyfer dyfodol iachach a mwy cyfartal i Gymru.**

6 Deunydd darllen pellach



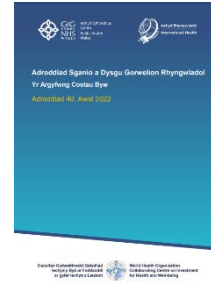
Economïau Cylchol ac Iechyd a Llesiant Cynaliadwy



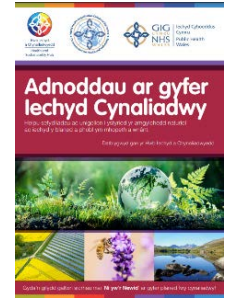
Dylanwadu ar y Bwlch Iechyd yng Nghymru: Papur trafod dadansoddiad dadelfennu



Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir



Adroddiad Sganio a Dysgu Gorrwelion Rhyngwladol a Dysgu - Yr Argyfwng Costau Byw



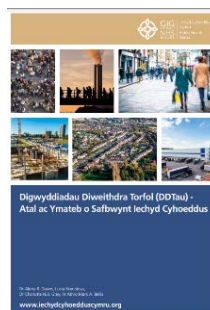
Adnoddau ar gyfer Iechyd Cynaliadwy



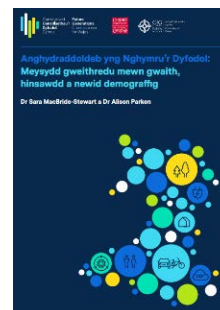
Buddsoddiad Cynaliadwy mewn Iechyd a Llesiant y Boblogaeth: Tuag at Iechyd Cyhoeddus ar sail Gwerth



Gwneud Gwahaniaeth Tai ac Iechyd: Yr achos dros fuddsoddi Crynoded Gweithredol



Atal ac Ymateb i Ddigwyddiadau Torfol o Ddiweithdra (MUE) o safbwynt Iechyd y Cyhoedd



Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol: Meysydd i weithredu arnynt mewn gwaith, hinsawdd a newid demograffig



Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy ar gyfer Pobl Cymru

Rhestr o gyfeiriadau ar gyfer Ffigur 8

- a) Snell, C.J., Lambie-Mumford, H., a Thomson, H. (2018). [Is there evidence of households making a heat or eat trade off in the UK?](#). *Journal of Poverty and Social Justice*, 26(2). ISSN 1759-8281.
- b) Evans, J., a Collard, S. (2022). [Under pressure: The financial wellbeing of UK households in June 2022](#). Bryste: Canolfan Ymchwil Cyllid Personol Prifysgol Bryste.
- c) Sefydliad Bevan. (2022). [A snapshot of poverty in summer 2022](#). 27 Gorffennaf 2022. Merthyr Tydfil: Sefydliad Bevan.
- d) Gates, S., Gogescu, F., Grollman, C., Cooper, E., a Khambhaita, P. (2019). [Transport and inequality: An evidence review for the Department for Transport](#). Llundain: NatCen Social Research.
- e) Cooper, E., Gates, S., Grollman, C., Mayer, M., Davis, B., Bankieqicz, U., a Khambhaita, P. (2019). [Transport, health, and well-being: An evidence review for the Department for Transport](#). Llundain: NatCen Social Research.
- f) The Food Foundation. (2022). [The Broken Plate \(2022\): The State of the Nation's Food System](#). 6 Gorffennaf 2021. Llundain: The Food Foundation.
- g) Ffederasiwn Tai Cenedlaethol. (2021). [People in housing need: the scale and shape of housing need in England](#). 15 Rhagfyr 2021. Llundain: Ffederasiwn Tai Cenedlaethol.
- h) Senedd Cymru. (2022). [Argyfwng costau byw - ymateb y Senedd i Gyllideb Llywodraeth Cymru](#). 7 Chwefror 2022. Caerdydd: Ymchwil y Senedd.
- i) Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., a Morrison, J. (2020). [Health Equity in England: The Marmot Review ten years on](#). Llundain: Institute of Health Equity.
- j) Watson, I., MacKenzie, F., Woodfine, L., ac Azam, S. (2019). [Gwneud Gwahaniaeth: Tai ac Iechyd: Yr Achos Dros Fuddsoddi](#) Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- k) Yr Undeb Addysg Cenedlaethol [NEU]. (2021). [Child poverty – the facts](#). 3 Mai 2021. Llundain: Yr Undeb Addysg Cenedlaethol.
- l) Nilsson, S. F., Nordentoft, M., Fazel, S., a Laursen, T. M. (2020). [Homelessness and police-recorded crime victimisation: a nationwide, register-based cohort study](#). *The Lancet Public Health*, 5(6), e333-e341.
- m) Kadel, R., Allen, J., Darlington, O., Masters, R., Collins, B., Charles, J., Asaria, M., Dyakova, M., Bellis, M., a Cookson, R., (2022). [Cost of Health Inequality to the NHS in Wales](#). *Frontiers in Public Health*, 3154.
- n) Dirnad Economi Cymru. (2022). [Dirnad Economi Cymru: Adroddiad Blynyddol](#). Medi 2022. Wrecsam: Dirnad Economi Cymru.

Cyfeiriadau

1. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). Inflation and the cost of living for UK households, overview: June 2022. 22 Mehefin 2022. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/articles/overviewofinflation-andthecostoflivingforukconsumers/june2022>
2. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). Consumer price inflation, UK: September 2022. 14 Medi 2022. Ar gael yn <https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/bulletins/consumerpriceinflation/september2022>
3. Y Sefydliad Astudiaethau Cyllid. (2021). The cost of living crisis – who is hit by recent price increases?. 17 Tachwedd 2021. Ar gael yn: <https://ifs.org.uk/articles/cost-living-crisis-who-hit-recent-price-increases>
4. Y Sefydliad Astudiaethau Cyllid. (2022). Inflation hits 9% with poorest households facing even higher rates. 18 Mai 2022. Ar gael yn: <https://ifs.org.uk/news/inflation-hits-9-poorest-households-facing-even-higher-rates>
5. Sefydliad Bevan. (2022). A snapshot of poverty in summer 2022. Merthyr Tudful: Sefydliad Bevan. Ar gael yn: <https://www.bevanfoundation.org/resources/a-snapshot-of-poverty-in-summer-2022/>
6. Llywodraeth Cymru. (2022). Arolwg blynyddol o oriau ac enillion: 2022. 27 Hydref 2022. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/arolwg-blynyddol-o-oriau-ac-enillion-2022>
7. Llywodraeth y DU. (2022). Benefit and pension rates 2022 to 2023. 11 Ebrill 2022. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/benefit-and-pension-rates-2022-to-2023/proposed-benefit-and-pension-rates-2022-to-2023#universal-credit>
8. Lowrey, C. (2022). Cornwall Insight comments on the announcement of the October price cap. Cornwall Insight. 26 Awst 2022. Ar gael yn: <https://www.cornwall-insight.com/cornwall-insight-comments-on-the-announcement-of-the-october-price-cap/>
9. Lowrey, C. (2022). Cornwall Insight release final predictions for October's Price Cap. Cornwall Insight. 22 Awst 2022. Ar gael yn: <https://www.cornwall-insight.com/cornwall-insight-release-final-predictions-for-octobers-price-cap/>
10. Llywodraeth y DU. (2022). Policy paper: Energy bills support factsheet. 12 Hydref 2022. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/energy-bills-support/energy-bills-support-factsheet-8-september-2022>
11. RAC Foundation (2022). Pump prices over time. 19 Hydref 2022. Ar gael yn: <https://www.racfoundation.org/data/uk-pump-prices-over-time>
12. The Institute of Grocery Distribution. (2022). Viewpoint: Economic woes worsen (fast). 6 Gorffennaf 2022. Watford: The Institute of Grocery Distribution. Ar gael yn: <https://www.igd.com/social-impact/economics/viewpoint-economic-woes-worsen-fast>

13. Banc Lloegr. (2022). Monetary Policy Summary, November 2022. 3 Tachwedd 2022. Ar gael yn: <https://www.bankofengland.co.uk/monetary-policy-summary-and-minutes/2022/november-2022>
14. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). UK House Price Index: August 2022. 19 Hydref 2022. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/economy/inflationand-priceindices/bulletins/housepriceindex/august2022>
15. Ofgem. (2022). Default tariff cap update from 1 October 2021. 6 Awst 2021. Ar gael yn: <https://www.ofgem.gov.uk/publications/default-tariff-cap-level-1-october-2021-31-march-2022>
16. StatsCymru (2021). Canran yr holl unigolion, plant, oedolion oedran gweithio a phensiynwyr sy'n byw mewn tldi incwm cymharol ar gyfer y DU, gwledydd y DU a rhanbarthau Lloegr rhwng 1994-95 i 1996-97 a 2017-18 i 2019-20 (cyfartaleddau 3 blynedd o blynnyddoedd ariannol) Mawrth 2021. Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Community-Safety-and-Social-Inclusion/Poverty/householdbelowaverageincome-by-year>
17. Llywodraeth Cymru. (2022). Datganiad Ysgrifenedig: Tldi Tanwydd. 13 Ebrill 2022. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/datganiad-ysgrifenedig-tldi-tanwydd>
18. Watson, I., MacKenzie, F., Woodfine, L., ac Azam, S. (2019). Gwneud Gwahaniaeth: Tai ac Iechyd: Yr Achos Dros Fuddsoddi. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/newyddion/cyhoeddia-dau/gwneud-gwahaniaeth-tai-ac-iechyd/icc-gwneud-gwahaniaeth-tai-ac-iechyd-yr-achos-dros-fuddsoddi-crynodeb-gweithredol-pdf/>
19. Pagendam, I. (2022). Sut mae pwysau costau byw yn effeithio ar gymunedau gwledig?. 19 Gorffennaf 2022. Ymchwil y Senedd. Ar gael yn: <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/sut-mae-pwysau-costau-byw-yn-effeithio-ar-gymunedau-gwledig/>
20. Nicol, S., Garrett, H., Woodfine, L., Watkins, G., a Woodham, A. (2019). Cost lawn tai gwael yng Nghymru. Caerdydd: Sefydliad Ymchwil Adeiladu Cyf, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/cost-lawn-tai-gwael-yng-nghymru/?lang=cy>
21. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2020). Excess winter mortality in England and Wales: 2019 to 2020 (provisional) and 2018 to 2019 (final). 27 Tachwedd 2020. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/excesswintermortalityinenglandand-wales/2019to2020provisionaland2018to2019final>
22. Guertler, P., a Smith, P. (2018). Cold homes and excess winter deaths: A preventable public health pandemic that can no longer be tolerated. Llundain: E3G a National Energy Action. Ar gael yn: <https://www.e3g.org/publications/cold-homes-and-excess-winter-deaths-a-preventable-public-health-epidemic/>
23. Azam, S., Jones, T., Wood, S., Bebbington, E., Woodfine, L., a Bellis, M. (2019). Gwella iechyd a llesiant yn ystod y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf yng Nghymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/gwella-iechyd-a-lles-y-gaeaf-a-leihau-pwysaur-gaeaf-yng-nghymru/?lang=cy>

24. Rural Services Network. (2022). Rural cost of living: Overview of key differences in cost of living between rural and urban locations. St Austell: Kovia. Ar gael yn: <https://rsnonline.org.uk/images/publications/rural-cost-of-living.pdf>
25. Yr Adran Busnes, Ynni a Strategaeth Ddiwydiannol. (2021). Sub-national estimates of properties not connected to the gas network. 23 Rhagfyr 2021. Llywodraeth y DU. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/statistics/sub-national-estimates-of-households-not-connected-to-the-gas-network>
26. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). RPI: Ave price - Heating oil, per 1000 litres. 14 Medi 2022. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/economy/inflation-andpriceindices/timeseries/kj5u/mm23>
27. StatsCymru (2021). Enillion wythnosol gros cyfartalog (canolrif) yn ôl gwlad yn y DU - rhanbarth yn Lloegr a blwyddyn (£) 26 Hydref 2021. Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/People-and-Work/Earnings/medianweeklyearnings-by-ukcountryenglishregion-year>
28. Marmot, M., Allen, J., Boyce, T., Goldblatt, P., a Morrison, J. (2020). Health Equity in England: The Marmot Review ten years on. Llundain: Institute of Health Equity. Ar gael yn: <https://www.health.org.uk/publications/reports/the-marmot-review-10-years-on>
29. Gardiner, L. (2019). The shifting shape of social security: Charting the changing size and shape of the British welfare system. Llundain: Resolution Foundation. Ar gael yn: <https://www.resolutionfoundation.org/publications/the-shifting-shape-of-social-security/>
30. Ffederasiwn Busnesau Bach (FSB) Cymru. (2022). Ymateb FSB Cymru i Ymchwiliad Pwyllgor yr Economi, Masnach a Materion Gwledig (Costau Byw). Mai 2022. Ar gael yn: <https://business.senedd.wales/documents/s125348/Evidence%20from%20Federation%20of%20Small%20Businesses.pdf>
31. StatsCymru (2022). Strwythur busnesau yng Nghymru yn ôl band maint a mesur. 14 Ebrill 2022. Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Business-Economy-and-Labour-Market/Businesses/Business-Structure/Headline-Data/latestbusinessstructureinwales-by-sizeband-measure>
32. Llywodraeth y DU. (2022). Longitudinal Small Business Survey 2021: SME employers - data (Table 20). 31 Awst 2022. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/statistics/small-business-survey-2021-businesses-with-employees>.
33. Evans, J., a Collard, S. (2022). Under pressure: The financial wellbeing of UK households in June 2022. Bryste: Canolfan Ymchwil Cyllid Personol Prifysgol Bryste. Ar gael yn: <https://www.bristol.ac.uk/geography/research/pfrc/themes/capability-behaviours-wellbeing/covid-19-tracker/>
34. Johnson, P., Joyce, R., Levell, P., a Waters, T. (2022). The long squeeze: rising inflation and the current government support package. Llundain: Y Sefydliad Astudiaethau Cyllid. Ar gael yn: <https://ifs.org.uk/articles/long-squeeze-rising-inflation-and-current-government-support-package>

35. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). Impact of increased cost of living on adults across Great Britain: June to September 2022. 25 Hydref 2022. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/personaland-householdfinances/expenditure/articles/impactofincreasedcostoflivingonadultsacrossgreatbritain/junetoseptember2022>
36. Llyfrgell Tŷ'r Cyffredin. (2022). Poverty in the UK: Statistics. 13 Ebrill 2022. Ar gael yn: <https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/sn07096/>
37. Sefydliad Joseph Rowntree. (2020). Toldi yng Nghymru 2020. 2 Tachwedd 2020. Ar gael yn: <https://www.jrf.org.uk/report/poverty-wales-2020>
38. The Living Wage Foundation. (2022). Low paid work and cost-of-living crisis disproportionately affecting women. 8 Mawrth 2022. Ar gael yn: <https://www.livingwage.org.uk/news/cost-living-crisis-affecting-women>
39. Chwarae Teg. (2022). Briefing paper: The gendered impacts of the cost of living crisis. September 2022. Ar gael yn: <https://chwaraeteg.com/wp-content/uploads/2022/10/Briefing-Paper-Cost-of-Living-Sept.-22.pdf>
40. Llywodraeth Cymru. (2021). Tlodi incwm cymharol: Ebrill 2019 i Fawrth 2020. 25 Mawrth 2021. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/tlodi-incwm-cymharol-ebryll-2019-i-fawrth-2020-html>
41. Tims, S., a Caddick, D. (2022). Losing the inflation race: Poorly targeted policy is failing to prevent an income crisis. 5 Mai 2022. New Economics Foundation. Ar gael yn: <https://neweconomics.org/2022/05/losing-the-inflation-race>
42. C. Thomas. (2022). Menywod yw'r rhai sy'n lleddfu ergyd tlodi: Effaith costau byw ar fenywod. 26 Hydref 2022. Ymchwil y Senedd. Ar gael yn: <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/menywod-yw-r-rhai-sy-n-lleddfu-ergyd-tlodi-effaith-costau-byw-ar-fenywod/>
43. Llywodraeth y DU. (2022). Government outlines plans to help cut energy bills for businesses (datganiad i'r wasg). 21 Medi 2022. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/news/government-outlines-plans-to-help-cut-energy-bills-for-businesses>
44. Llywodraeth y DU. (2022). £400 energy bills discount to support households this winter (press release). 29 Gorffennaf 2022. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/news/400-energy-bills-discount-to-support-households-this-winter>
45. Adam, S., Delestre, I., Emmerson, C., Johnson, P. Karjalainen, H., a Levell, P. (2022). Response to the Energy Price Guarantee. 8 Medi 2022. Y Sefydliad Astudiaethau Cyllid. Ar gael yn: <https://ifs.org.uk/articles/response-energy-price-guarantee>
46. Lowrey, C. (2022). Predicted fall in the April 2023 Price Cap but prices remain significantly above the EPG. 3 Tachwedd 2022. Ar gael yn: <https://www.cornwall-insight.com/predicted-fall-in-the-april-2023-price-cap-but-prices-remain-significantly-above-the-epg/>

47. Sefydliad Bevan. (2022). A snapshot of poverty in spring 2021. Merthyr Tudful: Sefydliad Bevan. Ar gael yn: <https://www.bevanfoundation.org/resources/poverty-in-spring-2021/>
48. Armstrong, B., King, L., Clifford, R., a Jitlal, M. (2021). Food and You 2: Wave 2 Data Tables – Wales. 29 Gorffennaf 2021. Ar gael yn: <https://data.food.gov.uk/catalog/datasets/5405e4d9-152e-4c51-8099-5a3ad21cfd5f>
49. Armstrong, B., King, L., Clifford, R., and Jitlal, M., Jarchlo, A., a Mears, K. (2022) Food and You 2: Wave 4 Data Tables – Wales. 31 Awst 2022. Ar gael yn: <https://data.food.gov.uk/catalog/datasets/1d781591-690d-4a6d-a3ae-86657d1ffa9e>
50. Llywodraeth Cymru. (2022). Darpariaeth llety digartrefedd a chysgu allan: August 2022. 27 Hydref 2022. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/darpariaeth-llety-digartrefedd-chysgu-allan-awst-2022>
51. Dyakova, M., Couzens, L., Allen, J., Van Eimeren, M., Stielke, A., Cotter-Roberts, A., Kadel, R., Bainham, B., Ashton, K., Stewart, D., Hughes, K., a Bellis, M. (2021). Gosod tegwch iechyd wrth wraidd ymateb ac adferiad cynaliadwy COVID-19: Adeiladu bywydau llewyrchus i bawb yng Nghymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/welsh-health-equity-status-report-whesri/?lang=cy>
52. Y Pwyllgor Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol. (2022). Aros yn iach? Effaith yr ôl-groniad o ran amseroedd aros ar bobl yng Nghymru. Caerdydd: Senedd Cymru. Ar gael yn: <https://busnes.senedd.cymru/documents/s124284/Aros%20yn%20iach%20Effaith%20yr%20l-groniad%20o%20ran%20amseroedd%20aros%20ar%20bobl%20yng%20Nghymru%20-%207%20Ebrill%202022.pdf>
53. Petchey, L., Green, L., Edmonds, N., Van Eimeren, M., Morgan, L., Azam, S., a Bellis, M.A. (2019). Goblygiadau Brexit i Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru: Ymagwedd Asesu Effaith ar Iechyd. Adolygiad cyflym a diweddariad. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/PHW-Health-Implications-of-Brexit-Update-report-Cym.pdf>
54. Currie, J., Boyce, T., Evans, L., Luker, M., Senior, S., Hartt, M., Cottrell, S., Lester, N., Huws, D., Humphreys, C., a Little, K. (2021). Life expectancy inequalities in Wales before COVID-19: an exploration of current contributions by age and cause of death and changes between 2002 and 2018. *Public Health*, 193, 48-56.
55. Edmonds, N., a Green, L. (2021). Effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar iechyd a llesiant: Ffeithlun. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/ffeithlun-ffeithiaur-newid-yn-yr-hinsawdd-ar-iechyd-a-llesiant/?lang=cy/>
56. Green, L., Wood, S., a Bellis, M. (2020). Rising to the triple challenge of covid-19, Brexit, and climate change. *BMJ*, 370, m2798.
57. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2017). Who is most at risk of suicide?. 7 Medi 2017. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/whomostatriskofsuicide/2017-09-07>

58. Scott, D., a Happell, B. (2011). The high prevalence of poor physical health and unhealthy lifestyle behaviours in individuals with severe mental illness. *Issues in mental health nursing*, 32(9), 589-597.
59. Allik, M., Brown, D., Dundas, R., a Leyland, A. (2020). Deaths of despair: cause-specific mortality and socioeconomic inequalities in cause-specific mortality among young men in Scotland. *International journal for equity in health*, 19(1), 1-10.
60. The Food Foundation. (2022). The Broken Plate (2022): The State of the Nation's Food System. Llundain: The Food Foundation. Ar gael yn: <https://foodfoundation.org.uk/publication/broken-plate-2022>
61. Public Health England. (2018). The Eatwell Guide (Guidance). 09 Medi 2018. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>
62. Marmot, M., Allen, J. Goldblatt, P. Boyce, T., McNeish, D., Grady, M., a Geddes, I. (2010). Fair Society, Healthy Lives: Adolygiad Marmot. Llundain: Institute of Health Equity. Ar gael yn <http://www.instituteofhealthequity.org/projects/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review>
63. Lega, I.C., a Lipscombe, L. (2021). Diabetes, obesity, and cancer – pathophysiology and clinical implications. *Endocrine Reviews*, 41(1), 33-52.
64. Yr Undeb Addysg Cenedlaethol. (2021). Child poverty – the facts. 3 Mai 2021. Ar gael yn: <https://neu.org.uk/child-poverty-facts>
65. Dyakova, M. Knight, T., a Price, S. (2016). Gwneud Gwahaniaeth: Buddsoddi mewn Iechyd a Llesiant Cynaliadwy i Bobl Cymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/gwneud-gwahaniaeth-buddsoddi-mewn-iechyd-a-lles-cynaliadwy-ar-gyfer-pobl-cymru/?lang=-cy>
66. NHS England. (2021). Reduce the risk of sudden infant death syndrome (SIDS). 15 Tachwedd 2021. Ar gael yn: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/caring-for-a-newborn/reduce-the-risk-of-sudden-infant-death-syndrome/>
67. Cymdeithas Thorasig Prydain. (2022). Impact of the rising cost of electricity on home mechanical ventilation patients. 8 Mehefin 2022. Ar gael yn: <https://www.brit-thoracic.org.uk/news/2022/impact-of-the-rising-cost-of-electricity-on-home-mechanical-ventilation-patients/>
68. Grey, C., a Woodfine, L. (2018). Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a bod yn Agored i Niwed o ran Tai: Adroddiad a Gwerthusiad o Hyfforddiant Wedi'i Lywio gan ACEs ar gyfer Tai. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/profiadau-niweidiol-yn-ystod-plentyndod-ace-a-bregusrwydd-o-ran-tai-adroddiad-a-gwerthusiad-o-hyfforddiant-syn-wybod-us-am-ace-ar-gyfer-tai/?lang=cy>
69. Gunstone, B., Gosschalk, K., Stoker, M., Owen, M., Zabicka, E., a Harmer, L. (2022). The Hygiene Bank: Hygiene Poverty 2022. The Hygiene Bank, Llundain. Ar gael yn: https://thehygienebank.com/wp-content/uploads/2022/10/Hygiene_Poverty_2022_Full_Report.pdf

70. Gates, S., Gogescu, F., Grollman, C., Cooper, E., a Khambhaita, P. (2019). Transport and inequality: An evidence review for the Department for Transport. Llundain: NatCen Social Research. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/transport-and-inequality>
71. Cooper, E., Gates, S., Grollman, C., Mayer, M., Davis, B., Bankieqicz, U., a Khambhaita, P. (2019). Transport, health, and wellbeing: An evidence review for the Department for Transport. Llundain: NatCen Social Research. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/transport-health-and-well-being>
72. Snell, C., Lambie-Mumford, H., a Thomson, H. (2018). Is there evidence of households making a heat or eat trade off in the UK?. *Journal of Poverty and Social Justice*, 26(2), ISSN 1759-8281.
73. Thomson, R.M., Igelström, E., Purba, A.K., Shimonovich, M., Thomson, H., McCartney, G., Reeves, A., Leyland, A., Pearce, A. a Katikireddi, S.V. (2022). How do income changes impact on mental health and wellbeing for working-age adults? A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 7(6), E515-E528.
74. Wilson, H., a Finch, D. (2021). Unemployment and mental health: Why both require action for our COVID-19 recovery. Llundain: The Health Foundation. Ar gael yn: <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/unemployment-and-mental-health>
75. Backhaus, I., Hoven, H., Di Tecco, C., Iavicoli, S., Conte, A., a Dragano, N. (2022). Economic change and population health: lessons learnt from an umbrella review on the Great Recession. *BMJ Open*, 12, e060710.
76. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). Health state life expectancies by national deprivation quintiles, Wales: 2018 to 2020. 25 Ebrill 2022. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocial-care/healthinequalities/bulletins/healthstatelifeexpectanciesbynationaldeprivationdecileswales/2018to2020>
77. Cell Cyngor Technegol Llywodraeth Cymru. (2022). Anghydraddoldebau iechyd o ran marwolaethau COVID-19 a derbyniadau i ysbytai yng Nghymru - Mawrth 2020 i Gorffennaf 2022 Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/y-gell-cyngor-technegol-anghydraddoldebau-iechyd-o-ran-marwolaethau-covid-19-a-derbyniadau-i-ysbytai-yng-nghymru-mawrth-2020-i-gorffennaf-2022>
78. Sefydliad Iechyd y Byd. (2019). Healthy, prosperous lives for all: the European Health Equity Status Report. Copenhagen: Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd. Ar gael yn: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326879>
79. Allen, J., Dyakova, M., Cotter-Roberts, A., Darlington, O., Masters, R., a Bellis, M. (2022). Dylanwadu ar y Bwlch Iechyd yng Nghymru: Papur trafod dadansoddiad dadelfennu. Menter Adroddiad Statws Tegwch Iechyd Cymru (WHES-Ri). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/whesri-influencing-the-health-gap-in-wales/?lang=cy>

80. Kim, D., a Saada, A. (2013). The social determinants of infant mortality and birth outcomes in Western developed nations: a cross-country systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 10(6) 2296-2335.
81. NHS Health Scotland. (2018). Child Poverty in Scotland: health impact and health inequalities. Caeredin: NHS Health Scotland. Ar gael yn: <https://www.healthscotland.scot/media/2186/child-poverty-impact-inequalities-2018.pdf>
82. Cardim-Dias, J., a Sibieta, L. (2022). Inequalities in GCSE results across England and Wales. Llundain: Sefydliad Polisi Addysg a Sefydliad Nuffield. Ar gael yn: <https://epi.org.uk/publications-and-research/inequalities-in-gcse-results-across-england-and-wales/>
83. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). Overview of human capital estimates in the UK: 2004 to 2020. 25 Ebrill 2022. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/humancapitalestimates/2004to2020#human-capital-estimates-in-the-uk-data>
84. Farquharson, C.; McNally, S.; Tahir, I. (2022). Education Inequalities (IFS Deaton Review of Inequalities). Llundain: Y Sefydliad Astudiaethau Cyllid. Ar gael yn: <https://ifs.org.uk/inequality/education-inequalities/>
85. Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, D.F., a Byers, T. (1993). Preventive medicine Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Preventive medicine*, 22(2), 167-177.
86. Herman, D.R., Taylor Baer, M., Adams, E., Cunningham-Sabo, L., Duran, N., Johnson, D.B., a Yakes, E. (2014). Life Course Perspective: Evidence for the Role of Nutrition. *Maternal and child health journal*, 18(2), 450-461.
87. The King's Fund. (2022). Mental health: The connection between mental and physical health. Ar gael yn: <https://www.kingsfund.org.uk/projects/time-think-differently/trends-disease-and-disability-mental-physical-health>
88. Pitman, A., Osborn, D., Rantell, K., a King, M. (2016). Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults. *BMJ Open*, 6(1), e009948.
89. Bywaters, P., Skinner, G., Cooper, A., Kennedy, E., a Malik, A. (2022) The Relationship Between Poverty and Child Abuse and Neglect: New Evidence. Sefydliad Prifysgol Huddersfield a Nuffield. Ar gael yn: <https://research.hud.ac.uk/institutes-centres/cacs/projects/the-relationship-between-poverty-and-child-abuse/>
90. StatsCymru (2022). Gwariant y GIG yn ôl categori cyllideb a blwyddyn. 28 Ebrill 2022. Ar gael yn: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Health-and-Social-Care/Health-Finance/NHS-Programme-Budget/nhsexpenditure-by-budgetcategory-year>
91. Rodríguez, J. (2021). Covid-19 in Wales: the mental health and wellbeing impact. Caerdydd: Dadansoddi Cyllid Cymru, Caerdydd. Ar gael yn: https://www.caerdydd.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0010/2533762/COVID-19-Mental-health-FINAL-08-07-2021.pdf

92. Kadel, R., Allen, J., Darlington, O., Masters, R., Collins, B., Charles, J., Asaria, M., Dyakova, M., Bellis, M., a Cookson, R., (2022). Cost of Health Inequality to the NHS in Wales. *Frontiers in Public Health*, 3154.
93. Gray, B., Kyle, R., a Davies, A. (2022). Iechyd a Llesiant y gweithlu nyrsio a bydwreigiaeth yng Nghymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/cyhoeddiadau/cyhoeddiadau/iechyd-a-llesiant-y-gweithlu-nyrsio-a-bydwreigiaeth-yng-nghymru-yn-ystod-y-pandemig-covid-19/>
94. Thomas, C., Poku-Amanfo, V., a Patel, P. (2022). The State of Health and Care 2022. Llundain: Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus. Ar gael yn: <https://www.ippr.org/research/publications/state-of-health-and-care-2022>
95. Conffederasiwn y GIG. (2022). NHS leaders facing real-terms cut in funding and 'impossible choices' over which areas of patient care to cut back. 21 Gorffennaf 2022. Ar gael yn: <https://www.nhsconfed.org/news/nhs-leaders-facing-real-terms-cut-funding-and-impossible-choices-over-which-areas-patient-care>
96. Christmas, H., a Srivastava, J. (2019). Public health approaches in policing: A discussion paper. Swydd Warwick: Y Coleg Plismona a Public Health England. Ar gael yn: <https://www.college.police.uk/about/public-health>
97. Public Health England. (2021). Addressing Health Inequalities through Collaborative Action. Llundain: Public Health England. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1020977/health_inequalities_briefing.pdf
98. Clark, E., Stielke, A., Malcolm, A., Allen, J., a Dyakova, M. (2022). Adroddiad Sganio Gorwelion Rhyngwladol a Dysgu - Yr Argyfwng Costau Byw. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/international-horizon-scanning-and-learning-report-the-cost-of-living-crisis/?lang=cy>
99. Dahlgren, G., a Whitehead, M. (1991). Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Stockholm: Institute for Futures Studies. Ar gael yn: <https://core.ac.uk/download/pdf/6472456.pdf>
100. Masters, R. Anwar, E. Collins, B. Cookson, R., a Capewell, S. (2017). Return on investment of public health interventions: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(8), 827-834.
101. Public Health England. (2018). A Return on Investment Tool for the Assessment of Falls Prevention Programmes for Older People Living in the Community. Llundain: Public Health England. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/falls-prevention-cost-effeithiol-commissioning>
102. Dyakova, M., Bellis, M., Azam, S., Ashton, K., Stielke, A., a Besnier, E. (2019). Hybu Ffyniant i Bawb drwy Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant: Canllaw ar gyfer Buddsoddiad Traws-sector ar Sail Tystiolaeth Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/ysgogi-ffyniant-i-bawb-drwy-fuddsoddi-mewn-iechyd-a-lles/?lang=cy>

103. Dyakova, M., Hamelmann, C., Bellis, M., Besnier, E., Grey, C., ac Ashton, K. (2017). Investment for health and well-being: a review of the social return on investment from public health policies to support implementing the Sustainable Development Goals by building on Health 2020. Copenhagen: Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd, Copenhagen. Ar gael yn: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326301>
104. Kamis, C. (2011). The long-term impact of parental mental health on children's distress trajectories in adulthood. *Society and mental health*, 11(1), 54-68.
105. Llywodraeth Cymru. (2021). Fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/fframwaith-ar-sefydlu-dull-ysgol-gyfan-ar-gyfer-llesiant-emosiynol-meddyliol>
106. Rees, S., Thomas, S., Elliott, M.A., a Wallace, C. (2019). Creating community assets/social capital within the context of social prescribing. Findings from the workshop held 17/7/2019. Caerdydd: Adroddiad Blynyddol Ysgol Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru. Ar gael yn: <http://www.wsspr.wales/publications.php>
107. Wallace, C., Davies, M., ac Elliott, M. (2021). Understanding social prescribing in Wales: A mixed methods study. Caerdydd: Ysgol Cymru ar gyfer Ymchwil i Bresgripsiynu Cymdeithasol. Ar gael yn: <http://www.wsspr.wales/publications.php>
108. Fitch, C., Hamilton, S., Bassett, P., a Davey, R. (2011). The relationship between personal debt and mental health: A systematic review. *Mental Health Review Journal*, 16(4), 153-166.
109. Pinter, I., Ayre, D., a Emmott, E. (2016). The Damage of Debt: The impact of money worries on children's mental health and well-being. Llundain: Cymdeithas y Plant. Ar gael yn: <https://www.basw.co.uk/resources/damage-debt-impact-money-worries-childrens-mental-health-and-well-being>
110. Banc Lloegr. (2022). Official Bank Rate history. 3 Tachwedd 2022. Ar gael yn: <https://www.bankofengland.co.uk/boeapps/database/Bank-Rate.asp>
111. Real Living Wage Foundation. (2022). Real Living Wage increases to £10.90 in UK and £11.95 in London as the cost-of-living rises. 2022 Medi 2022. Ar gael yn: <https://www.livingwage.org.uk/news/real-living-wage-increases-£1090-uk-and-£1195-london-cost-living-rises>
112. Public Health England. (2017). Commissioning Cost-Effective Services for Promotion of Mental Health and Wellbeing and Prevention of Mental Ill-Health. Llundain: Public Health England. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/mental-health-services-cost-effective-commissioning>
113. Sefydliad Iechyd y Byd. (2011). Impact of economic crises on mental health. Copenhagen: Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd. Ar gael yn: https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/134999/e94837.pdf

114. Llywodraeth Cymru. (2022). Cyhoeddi cynllun peilot incwm sylfaenol i bobl sy'n gadael gofal. Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/cyhoeddi-cynllun-peilot-incwm-sylfaenol-i-bobl-syn-gadael-gofal>
115. De Vogli, R., (2014). The financial crisis, health and health inequalities in Europe: the need for regulations, redistribution and social protection. *International Journal for Equity in Health*, 13(1), 1-7.
116. Lee, A., Sinha, I., Boyce, T., Allen, J., a Goldblatt, P. (2022). Fuel poverty, cold homes and health inequalities. Llundain: Institute of Health Equity. Ar gael yn: <https://www.instituteoftheequity.org/resources-reports/fuel-poverty-cold-homes-and-health-inequalities-in-the-uk>
117. Alma Economics ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2021). Ymyr Newidiadau i gyflogaeth yng Nghymru yn ymwneud â COVID-19: Ymyriadau addawol i wella iechyd a thegwch iechyd. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/uned-penderfynyddi-on-iechyd-ehangach/gwaith-teg-da/adroddiad-technolegol-ymyr-newidiadau-i-gyflogaeth-yng-nghymru-yn-ymwneud-a-covid-19-ymyriadau-addawol-i-wella-iechyd-a-thegwch-iechyd/>
118. Y Sefydliad Cenedlaethol Dros Ragoriaeth Mewn Iechyd a Gofal [NICE]. (2016). Preventing excess winter deaths and illness associated with cold homes. Quality standard [QS117]. 4 Mawrth 2021. Ar gael yn: <https://www.nice.org.uk/guidance/qs117>
119. Gillespie, T., Anghel, I., a Diamond, J. (2022). How Much Will It Cost to Run Appliances Under the UK Energy Cap?. 2022 Medi 2022. Ar gael yn: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2022-09-02/price-breakdown-how-much-will-it-cost-to-run-appliances-in-uk-energy-crisis>
120. Sefydliad Arweinyddiaeth Cynaliadwyedd Prifysgol Caergrawnt. (2022). The Best of Both Worlds: How tackling cost-of-living and decarbonisation creates win-wins for the UK economy. Caergrawnt: CLG UK, Cambridge. Ar gael yn: <https://www.corporateleadersgroup.com/best-both-worlds-how-tackling-cost-living-and-decarbonisation-creates-win-wins-uk>
121. Song, J., Moreno-Stokoe, C., Grey, C., a Davies, A.R. (2021). Individuals with lived experience of homelessness and their COVID-19 outcomes in Wales: a data linkage study. *The Lancet*, 398, S81.
122. Grey, C., a Woodfine, L. (2019). Lleisiau'r rhai sydd â phrofiadau personol o ddiartrefedd a niwed yng Nghymru: Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/adroddiad-lleisiaur-rheini-sydd-a-phrofiad-byw-o-ddiartrefedd-a-thrallod-yng-nghymru/?lang=cy>
123. Beynon, C., Morgan, L., Evans, L., Darlington, O., Brace, L., Roberts, M., a Woodfine, L. (2022). Atal digartrefedd mewn unigolion sydd â phrofiad o ofal: Adolygiad cyflym o lenyddiaeth, data, a phrofiadau unigolion sydd â phrofiad o ofal a darparwyr gwasanaethau. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/atal-digartrefedd-mewn-unigolion-sydd-a-phrofiad-o-ofal/?lang=cy>
124. Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Economaidd, Cymdeithasol a Diwylliannol (CESCR). (1991). General Comment No. 4: The Right to Adequate Housing (Art. 11 (1) of the Covenant), E/1992/23. 13 Rhagfyr 1991. Ar gael yn: <https://www.refworld.org/docid/47a7079a1.html>

125. Llywodraeth Cymru. (2019). Strategaeth pwysau iach (Pwysau Iach Cymru Iach). Caerdydd: Llywodraeth Cymru. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/strategaeth-pwysau-iach-pwysau-iach-cymru-iach>
126. García-Jiménez, C., Gutiérrez-Salmerón, M., Chocarro-Calvo, A., García-Martínez, J.M., Castaño, A., a De la Vieja, A. (2016). From obesity to diabetes and cancer: epidemiological links and role of therapies. *British journal of cancer*, 114(7), 716-722.
127. Quinn, S. (2022). How much could you save by not using your oven?. Newyddion y BBC, Mawrth 2022. Ar gael yn: https://www.bbc.co.uk/food/articles/energy_saving_tips
128. NHS England. (2022). Get help to buy food and milk (the Healthy Start scheme). Ar gael yn: <https://www.healthystart.nhs.uk/>
129. Sanderson Bellamy, A., a Marsden, T. (2020). System Fwyd yng Nghymru sy'n Addas ar Gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol. Caerdydd: Prifysgol Caerdydd. Ar gael yn: <https://www.wwf.org.uk/updates/system-fwyd-yng-nghymru-syn-addas-i-genedlaethau-dyfodol>
130. Green, L., Morgan, L., Azam, S., Evans, L., Parry-Williams, L., Petchey, L., a Bellis, M.A. (2020). Aseiad o'r Effaith ar Iechyd y 'Polisi Aros Gartref ac Ymbellhau Cymdeithasol' yng Nghymru mewn ymateb i'r pandemig COVID-19. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/aseiad-or-effaith-ar-iechyd-or-polisi-aros-gartref-a-chadw-pellter-cymdeithasol-yng-nghymru-mewn-ymateb-i-bandemig-covid-19/?lang=cy>
131. Lelliott, G. (2019). Transport to Health in Wales: Case Studies. Community Transport Association. 4 Rhagfyr 2019. Ar gael yn: <https://ctauk.org/transport-to-health-in-wales/>
132. McQueenie, R., Ellis, D., McConnachie, A., et al. (2019). Morbidity, mortality and missed appointments in healthcare: a national retrospective data linkage study. *BMC Medicine*, 17(2), 1-9.
133. Banc Lloegr. (2022). Monetary Policy Report – August 2022. 2 Awst 2022. Ar gael yn: <https://www.bankofengland.co.uk/monetary-policy-report/2022/august-2022>
134. Davies, A., Homolova, L., Grey, C., a Bellis, M. (2017). Atal ac Ymateb i Ddigwyddiadau Torfol o Ddiwethdra (MUE) o safbwynt Iechyd y Cyhoedd. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/resources/atal-ac-ymateb-i-ddigwyddiadau-torfol-o-ddiweithdra-mue-o-safbwynt-iechyd-y-cyhoedd/?lang=cy>
135. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Gwaith teg ar gyfer iechyd, llesiant a thegwch Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/uned-penderfynyddion-iechyd-ehangach/gwaith-teg-ar-gyfer-iechyd-llesiant-a-thegwch/>
136. Iechyd Cyhoeddus Cymru [dim dyddiad]. Gweithle Iach, Gweithlu Iach, Busnes Iach. Ar gael yn: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cymru-iach-ar-waith/>

137. Busnes Cymru. (2022). Gwaith Teg. Ar gael yn: <https://businesswales.gov.wales/skillsgateway/cy/cymorth-recriwtio/gwaith-teg>
138. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2022). UK economy latest. 8 Medi 2022. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/economy/economicoutputandproductivity/output/articles/ukeconomylatest/2021-01-25>
139. Hyb ACE a Straen Trawmatig Cymru. (2022). Cymru sy'n Wybodus o Drawma. Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd Caerdydd: Hyb ACE. Ar gael yn: <https://traumaframeworkcymru.com/cy/>
140. MacBride-Stewart, S., a Parken, A. (2021). Anghydraddoldeb yng Nghymru'r Dyfodol: Meysydd gweithredu mewn gwaith, hinsawdd a newid demograffig. Caerdydd: Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2021/11/FGCW_Equalities-Report_W_Proof_05-1.pdf
141. South, J., Stansfield, J., Amlôt, R., ac Weston, D. (2020). Sustaining and strengthening community resilience throughout the COVID-19 pandemic and beyond. *Perspectives in Public Health*, 140(6), 305-308.
142. South, J. (2015). Health and wellbeing: a guide to community-centred approaches. Llundain: Public Health England. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/health-and-wellbeing-a-guide-to-community-centred-approaches>
143. Llywodraeth Cymru. (2022). Cymru ddi-fwg: Strategaeth hirdymor ar gyfer rheoli tybaco. 26 Gorffennaf 2022. Ar gael yn: <https://llyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru-html>
144. Public Health England. (2019). Health matters: Prevention - a life course approach (guidance). Llundain: Llywodraeth y DU. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-life-course-approach-to-prevention/health-matters-prevention-a-life-course-approach>
145. Sefydliad Iechyd y Byd a Sefydliad Calouste Gulbenkian. (2014). Social determinants of mental health. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd. Ar gael yn: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506809>
146. Bwrdd Iechyd Cwm Taf: (2011). Y 1000 Diwrnod Cyntaf: Sylfeini bywyd: Annual Report of the Director of Public Health: Pontypridd: GIG Cymru. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/local-public-health1/cwm-taf-morgannwg-public-health-team/cwm-taf-morgannwg-public-health-documents/cwm-taf-annual-report-of-the-director-of-public-health2011-first-1000-days-foundations-for-life/>

Yr argyfwng costau byw yng Nghymru

Drwy lens iechyd cyhoeddus