



POTENSIAL YMYRIADAU TAI AR GYFER IECHYD Y CYHOEDD





Croeso

Mae cartrefi'n floc adeiladu hanfodol ar gyfer bywyd iach a dylent ddarparu cynhesrwydd, diogelwch, cysylltiad a chymuned. Ond i lawer o bobl, mae cartrefi'n effeithio'n negyddol are u hiechyd a lles corfforol a meddyliol.

Mae'r e-fwletin hwn yn cwnnwys cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n mynd l'r afael ag anghydraddoldebau gysylltiedig â thai.

4 Rhagair

6 Penawdau

Iechyd a thai : A allai Cymru arwain y byd?

Dr Gareth Morgan, Cyfarwyddiaeth Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Cartrefi iach, Bywydau iach: Tai fel bloc adeiladu allweddol o ran iechyd yng Nghymru

Joe Rees, Uwch Swyddog Polisi, Tîm Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Hayley Janssen, Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd, Tîm Prosiectau Arbenigol, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Menna Thomas, Swyddog Polisi Iechyd y Cyhoedd, Tîm Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dull systemau cyfan o gefnogi pobl hŷn sy'n agored i niwed yng Nghwm Taf Morgannwg – gaeaf 2024/25

Beth Underwood, Rheolwr rhaglen arloesi tai iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Cartrefi gwell ar gyfer iechyd gwell: cost gwneud dim

Katherine Evans, Swyddog Polisi ac Ymchwil, Care and Repair Cymru

Tai fel Penderfynydd Cymdeithasol iechyd: Rôl Cymru Gynnes ac Effaith Cartrefi iach Pobl iach

Joanna Seymour, Cyfarwyddwr Partneriaethau, Cymru Gynnes

Ailosod Cartrefi: Ymyrraeth Iechyd

Andy Cameron-Smith, Cyfarwyddwr Cyfathrebu, Hwb Cartrefi Iach

Cartrefi cynhesach fel meddygaeth ataliol

Abigail Williams, Tîm Newid Hinsawdd, Adran Yr Amgylchedd a Diogelu'r Cyhoedd, Cyngor Dinas Casnewydd

Gwrthodwyd Gan Dyluniad: Planio Rhwystrau i Catrefrau Iach i Teuluoedd Sipsiwn a Trafeilwyr

Emma Garnett, Swyddog Cyfarthrebu, Ymrhymiad a Polisi ar Gyfar Gypsies and Travellers Wales

Mesur effaith tai ar iechyd

Dr Eira Winrow, Arweinydd Rhaglen MSc Iechyd y Cyhoedd a Hybu Iechyd, Prifysgol Bangor

Prosiect chwarae i blant mewn llety dros dro

Marianne Mannello, Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

Y Tu Hwnt i'r Dechnoleg: Pam mae Seicoleg yn Sbarduno Arloesedd ym Meysydd Tai ac Iechyd

Dr Nyle Davies a Dr Dan Bowers, Rhwydwaith Ymchwil Tai ac Iechyd, Adran Seicoleg,

Prifysgol De Cymru

Cartrefi Diogel, Meddyliau Cryfach: Sut mae Cefnogaeth Tai Mind in Gwent yn Hyrwyddo Lles Meddwl

Jaime Devine, Pennaeth Gwasanaeth Cefnogaeth Tai a Thenantiaeth, Mind in Gwent

32 Trwy glep a si

Peidiwch â Dwyn Fy Nyfodol (DSMF): Grymuso Pobl Ifanc Ledled Cymru

Gillian Clark, Rheolwr Hyfforddiant Canolfan Gefnogi Trais a Cham-drin Rhywiol Gogledd Cymru (RASASCGC)

Gwahoddiad i arolwg rhanddeiliaid – Asesiad o Anghenion Hyfforddi Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd yng Nghymru

38 Fideos

40 Newyddion & Adnoddau

42 Rhifyn Nesaf

Rhagair



Mae'n bleser gen i ysgrifennu'r rhagair hwn i'r rhifyn hwn gan ganolbwyntio ar dai ac iechyd.

Mae'n hysbys bod tai yn ffactor pwysig mewn iechyd a lles. Mae tystiolaeth gref bod tai gwael yn aml yn gysylltiedig ag iechyd gwael, sydd wedyn yn arwain at alw ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Mae hyn yn fwyaf amlwg yn y gaeaf pan fydd cartrefi sydd wedi'u gwresogi'n wael yn gysylltiedig â risgiau i iechyd, yn fwyaf nodedig clefydau anadlol, sy'n ffactor yn y pwysau gaeaf uchel sy'n effeithio'n arbennig ar ysbytai. Yr hyn sydd ei angen nawr yw nid tystiolaeth bellach ond gweithredu lle mae troi'r dystiolaeth yn atebion ymarferol. Yn fwy na hyn, mae angen effaith arnom.

Diolch i'r holl gydweithwyr sy'n darparu'r erthyglau a ddangosir yn y rhifyn hwn gan eu bod yn dangos y potensial yng Nghymru ar gyfer atebion partneriaeth. Mae rhai enghreifftiau rhagorol yng Nghymru o brosiectau tai ac iechyd o ansawdd uchel sydd â photensial i'w 'lledaenu' Ac eto yn anffodus, rydym hefyd yn gwybod bod gormod o bobl yn dal i fyw yn ein cymunedau mewn amodau tai gwael ac mae hyn yn rhywbeth y gallwn ni i gyd geisio mynd i'r afael ag ef. Drwy hybu'r cydweithio a chryfhau gweithio ar y cyd, gallwn symud ymhellach ymlaen a sicrhau bod tai, iechyd a gofal cymdeithasol wedi'u hintegreiddio.

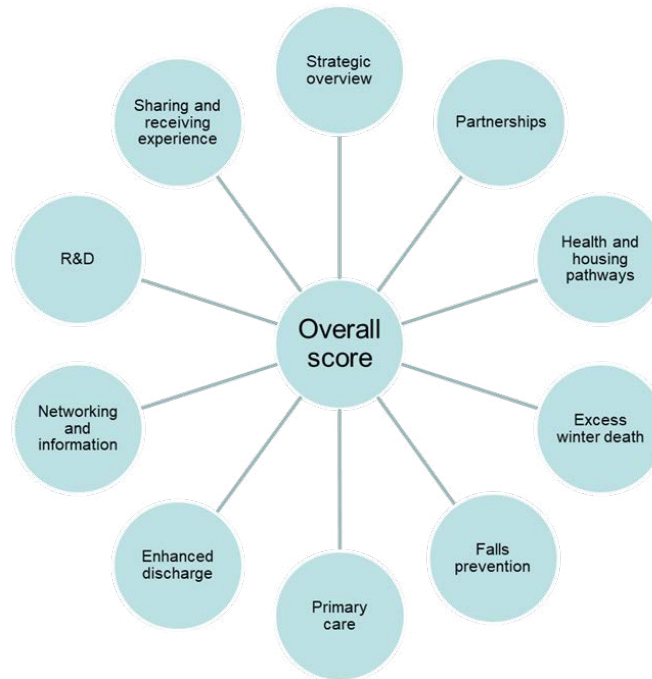
Mae hyn yn ganmoliaeth i chi gyd am eich gweithredoedd ac yn cynnig anogaeth i wneud mwy. Gareth.

Dr Gareth Morgan. FRSPH.
Arweinydd enghreifftiol Bevan
ar dai ac iechyd.
Golygydd Gwadd.



Penawdau





Ymarfer

Iechyd a thai : A allai Cymru arwain y byd?

Dr Gareth Morgan,

Cyfarwyddiaeth Iechyd Cyhoeddus,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Efallai bod y gwleidydd llafur Cymreig Aneurin (Nye) Bevan yn fwyaf enwog am ei waith yn datblygu'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol, a ddechreuodd ym 1948. Efallai mai ffaith lai hysbys am Nye oedd ei fod ar y cyd yn dal portffolio'r Gweinidog dros iechyd a thai. O ystyried y ffaith bod cysylltiad agos rhwng iechyd a thai, mae'r portffolio cyfun i'w weld yn bell-ddealltwriaeth.

Mae tai yn effeithio ar iechyd a gofal iechyd mewn dwy ffordd eang. Yn gyntaf, mae tai o ansawdd gwael yn ffactor mewn iechyd gwael, sy'n aml yn arwain at alw ar wasanaethau gofal iechyd. Mae'n bosibl mai'r enghraifft amlycaf yw'r tywydd oer

lle mae amodau mewnol, fel lleithder a llwydni du, yn ffactorau mawr o glefyd anadlol. Mae tai yn ffactor ym mhwysau gaeaf y GIG.

Yn ogystal â phwysau galw drws ffrynt gan dai, mae'r effaith arall ar bwysau drws cefn yn ymwneud â rhyddhau o'r ysbyty. Mae llawer o bobl sydd wedi'u hoptimeiddio'n feddygol yn cael eu hoedi cyn gadael yr ysbyty oherwydd rhwystrau sy'n ymwneud â thai ac mae hyn yn golygu costau sylweddol i'r GIG. Yn amlwg felly, mae gan y GIG fuddiant breintiedig yn yr agenda tai.

Mae Comisiwn Bevan yn sefydliad polisi blaenllaw yng Nghymru ac yn amlwg

yn cael ei enwi er anrhydedd i Nye. Yn 2021, dyfarnwyd statws Enghreifftiol Bevan i brosiect a arweiniwyd gan gyfarwyddiaeth iechyd cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Mae'r prosiect 'Adeiladu Pontydd Rhwng Tai ac Iechyd' wedi darparu partneriaeth aml-asiantaeth lwyddiannus ers hynny.

Cyflwynodd Cam 1 y prosiect ganllaw arfer da 10 maes – wedi'i grynhoi yn ffigur 1 – a oedd yn cynnig distylliad o'r sylfaen dystiolaeth sy'n bodoli ar dai ac iechyd. Yn fwy na hyn, darparodd fframwaith i feincnodi mentrau cyfredol trwy arfer adfyfyriol ac felly nodi meysydd sydd angen

gwaith pellach. Roedd adolygiad gan gymheiriaid o bartneriaid yn hollbwysig yn y gwaith.

Dechreuodd Cam 2 y llynedd ac roedd yn canolbwyntio'n wirioneddol ar weithrediad ymarferol y gwaith. Roedd y prif ffocws ar fynd i'r afael â chartrefi oer drwy weithio gyda phartneriaid tai a sefydliadau tlodi tanwydd. Cynhaliwyd Cymuned o Ymarfer yn ystod misoedd y gaeaf, gan rannu gwybodaeth, adeiladu partneriaethau a darparu llwyfan ar gyfer mwy o waith.

Mae Cam 3 wedi'i lansio'n

ddiweddar, gyda'r bwriad o 'ledaenu a graddio' prosiectau tai ac iechyd ledled Cymru. Mae fforwm Cymru gyfan wedi'i gynnull sy'n cynnwys Byrddau Iechyd Cymru ac ystod eang o bartneriaid. Mae arfer rhagorol yn digwydd eisoes ond mae amrywiaeth ac anghysondeb. Mae Cam 3 yn bwriadu bwrw ymlaen â gwaith ar fynd i'r afael â hyn.

Mae Cam 4 wedi'i gynllunio ar gyfer 2027. Mae'r weledigaeth hon ar gyfer rhaglen genedlaethol ar dai ac iechyd, gyda chysylltiadau amlwg â gofal cymdeithasol a gofawyr di-dâl. Gan ddibynnu

ar lefel yr uchelgais, gallai Cymru arwain y byd ar hyn a sicrhau bod potensial iechyd cyhoeddus gwell o ran tai yn cael ei droi'n realiti. Mae'r cyfan yn y fantol a gallwn ni i gyd chwarae ein rhan wrth wneud hyn.

Mae croeso i chi gysylltu â Gareth Morgan os oes gennych ddiddordeb mewn bod yn rhan o gam 3 neu os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth am y prosiect: Gareth.P.Morgan@wales.nhs.uk



Research

Cartrefi Iach, Bywydau Iach: Tai fel bloc adeiladu allweddol o ran iechyd yng Nghymru

Joe Rees,

Uwch Swyddog Polisi, Tîm Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae cartref yn fwy na dim ond lle i fyw ynddo, mae'n sylfaen ar gyfer iechyd da.¹ Mae'r cysylltiad rhwng tai ac iechyd wedi'i hen sefydlu ac mae tystiolaeth gyfredol yn

Hayley Janssen,

Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd, Tîm Prosiectau Arbenigol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

parhau i bwysleisio'r effaith sylweddol y mae tai o ansawdd gwael yn ei chael ar iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Yn ôl dadansoddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC),

Menna Thomas,

Swyddog Polisi Iechyd y Cyhoedd, Tîm Polisi, Iechyd Cyhoeddus Cymru

mae tua 18% o gartrefi yng Nghymru—tua 238,000 o anheddau—yn cynnwys peryglon iechyd difrifol, fel oerfel gormodol, lleithder a'r risg o syrthio. Amcangyfrifir

bod y baich y mae hyn yn ei roi ar y GIG yn fwy na £95 miliwn y flwyddyn, a bod y costau ehangach i gymdeithas yn agos at £1 biliwn.²

Effaith tlodi tanwydd

Mae problem tai nad ydynt yn rhai iach i fyw ynddynt yn gwaethygu oherwydd tlodi tanwydd. Ystyrir bod aelwyd yn byw “mewn tlodi tanwydd” os yw aelod o'r aelwyd yn byw ar “incwm is” mewn cartref na ellir ei gadw'n “gynnes” am “gost resymol”.³ Mae ffigurau swyddogol yn dangos bod 340,000 o aelwydydd yng Nghymru (25%) yn byw mewn tlodi tanwydd ym mis Hydref 2024. Amcangyfrifir bod 215,000 mwy o aelwydydd (16%) wedi bod mewn perygl o dlodi tanwydd⁴. Mae hyn yn gwneud cyrraedd y tymheredd a argymhellir yn y cartref yn frwydr ddyddiol i lawer.

Mae cyngor cyfredol

Llywodraeth Cymru ar dymheredd y cartref (a elwir hefyd yn ‘drefn wresogi foddhaol’) yn argymhell cynnal tymheredd o 21°C mewn ystafelloedd byw a 18°C mewn ystafelloedd eraill am 9 awr y dydd ar ddiwrnodau'r wythnos (a hyd at 16 awr ar benwythnosau). Mae hefyd yn argymhell cynnal tymheredd o 23°C mewn ystafelloedd byw a 18°C mewn ystafelloedd eraill am 16 awr mewn cyfnod o 24 awr mewn aelwydydd â phobl hŷn neu bobl anabl.

³ Mewn astudiaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a gyhoeddwyd yn 2024,

aseswyd addasrwydd y ‘drefn wresogi foddhaol’ yng ngoleuni pandemig Covid a chostau byw cynyddol. Mae canfyddiadau astudiaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos, o'r rhai na allent gadw'n gynnes yn gyfforddus yn eu hamgylchedd thermol (238 o bobl), fod 71% wedi nodi cost fel y prif rwystr o ran cadw'n gynnes.⁵ Mae hyn yn awgrymu nad yw cadw'n gynnes gartref yn fforddiadwy i rai aelwydydd.

Mae bregusrwydd yn sgil byw mewn tlodi tanwydd yn cael ei ddylanwadu gan gydgysylltiad cymhleth o ffactorau'n ymwneud â'r aelwyd a rhai personol, cymunedol a chymdeithasol — o incwm isel, prisiau ynni, effeithlonrwydd ynni ac anghydraddoldeb hirsefydlog.⁶ Mae'r amodau'n arbennig o heriol yn y sector rhentu preifat, lle gall ansawdd tai fod yn anghyson. Yn 2022, adroddodd Llywodraeth Cymru fod 23% o aelwydydd rhent preifat yn byw mewn tlodi tanwydd o'u cymharu â 13% o berchenfeddianwyr neu'r rhai mewn tai cymdeithasol.⁷ Canfu astudiaeth 2024 Iechyd Cyhoeddus Cymru fod rhentwyr preifat ddwywaith yn fwy tebygol o nodi eu bod yn byw mewn cartref oerach o'u cymharu â pherchenfeddianwyr.⁵

Tuag at dai iachach yng Nghymru
Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi ymgysylltu'n

helaeth â rhanddeiliaid drwy gyfweiliadau a thrwy ddigwyddiad i randdeiliaid ym mis Tachwedd 2024.⁸ Yn sgil hyn, nododd bedwar maes gweithredu sy'n dod i'r amlwg sy'n gysylltiedig â thai. Mae'r rhain yn cynnwys:

Cefnogaeth i ymateb polisi integredig drwy **strategaeth dai genedlaethol**. Bydd hyn yn gofyn am weithredu cydgysylltiedig ar draws sectorau yn cynnwys iechyd, tai, addysg a chyfiawnder cymdeithasol i ddarparu cartrefi iachach i blant a theuluoedd yn y tymor byr a'r tymor hwy.

Defnyddio **asesiadau o'r effaith ar iechyd** wrth ddylunio a datblygu tai. Bydd ymgorffori ystyriaethau iechyd a llesiant i brosesau cynllunio yn helpu i sicrhau bod cartrefi newydd yn hyrwyddo iechyd corfforol a iechyd meddwl yn weithredol.

Ymgysylltu â phrofiadau bywyd mewn modd ystyrlon fel bod polisiâu'n adlewyrchu anghenion pobl sy'n wynebu heriau tai. Drwy feithrin partneriaethau, yn enwedig gyda theuluoedd â phlant ifanc sy'n byw mewn tlodi, gellir llywio datblygiad polisi gan brofiadau o'r byd go iawn.

Archwilio cyfleoedd i **integreiddio data ar amodau tai yn well**: Mae casglu ac integreiddio data tai ac iechyd y cyhoedd yn gadarn yn hanfodol ar gyfer nodi'r canlyniadau i iechyd yn sgil ffactorau'n ymwneud â thai nad ydynt

yn rhai iach i fyw ynddynt, fel amgylcheddau byw oer, llaith a gorlawn. Mae mynd i'r afael â chartrefi nad ydynt yn rhai iach i fyw ynddynt yn gofyn am fuddsoddiad parhaus mewn effeithlonrwydd ynni, cynllunio cynaliadwy ac uwchraddio cartrefi ar draws pob math o dai, a ffocws ar aelwydydd sy'n dlawd o ran tanwydd. Mae mentrau fel Rhaglen Cartrefi Iach, Pobl Iach, Cymru Gynnes yn dangos sut y gall gwasanaethau tai, iechyd a chymunedol gydweithio i gefnogi'r rhai sy'n wynebu'r perygl mwyaf.⁹ Gallai cynyddu'r ymdrechion ar draws y sector droi polisi yn effaith wirioneddol y gellir ei mesur.

Mae ôl-osod cartrefi ar raddfa fawr yn gofyn am gyllid cynaliadwy a phwrpasol ar gyfer cenedlaethau'r presennol a chenedlaethau'r dyfodol. Mae hefyd yn ei gwneud yn ofynnol mynd i'r afael â phob sector tai gan gynnwys tai cymdeithasol, rhentu preifat a pherchentyaeth. Mae hyn yn hanfodol i gyflawni gwelliannau iechyd gwirioneddol. Drwy drin tai fel ymyriad iechyd y cyhoedd mae gan Gymru gyfle pwerus i leihau anghydraddoldebau iechyd, lleihau salwch y gellir ei atal a hyrwyddo llesiant gydol oes. Dylai pawb yng Nghymru gael lle diogel, cynnes ac iach i'w alw'n gartref.

I gael rhagor o wybodaeth

cysylltwch â Hayley.Janssen@wales.nhs.uk neu Joe.Rees@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau

Roberts M. *Cartrefi ar gyfer iechyd a llesiant: Papur briffio cryno* Caerdydd, <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/cartrefi-ar-gyfer-iechyd-a-llesiant/> (17 Gorffennaf 2023, cyrchwyd 12 Awst 2025).
Watson I, MacKenzie F, Woodfine L, ac eraill. *Gwneud Gwahaniaeth Tai ac Iechyd: Prif Adroddiad Achos dros Fuddsoddi*. Caerdydd, <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/gwneud-gwahaniaeth-tai-ac-iechyd-prif-adroddiad-achos-dros-fuddsoddi/> (17 Mehefin 2019, cyrchwyd 15 Chwefror 2023).
Llywodraeth Cymru. *Trechu tlodi tanwydd 2021 i 2035*. Caerdydd, <https://llyw.cymru/mynd-i-r-afael-a-thlodi-fuel-2021-2035-html> (1 Mawrth 2021, cyrchwyd 12 Mawrth 2024).
Llywodraeth Cymru. *Amcangyfrifon tlodi tanwydd wedi'u modelu ar gyfer Cymru (prif ganlyniadau): ym mis Hydref 2024*. *Ystadegau, Dogfen*, <https://www.llyw.cymru/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-wediu-modelu-ar-gyfer-cymru-ym-mis-hydref-2021> (2025, cyrchwyd 12 Awst 2025).
Hill R, Griffiths D, Janssen H, ac eraill. *Cartrefi oer yng Nghymru: A yw'r drefn wresogi foddhaol yn briodol ar gyfer iechyd a llesiant?* Caerdydd, [\[yng-nghymru-a-ywr-drefn-wresogi-foddhaol-yn-briodol-ar-gyfer-iechyd-a-llesiant/\]\(https://icccgsib.co.uk/adnoddau/cartrefi-oer-yng-nghymru-a-ywr-drefn-wresogi-foddhaol-yn-briodol-ar-gyfer-iechyd-a-llesiant/\) \(2024, cyrchwyd 28 Tachwedd 2024\).
Janssen H, Gascoyne B, Ford K, et al. *Cartrefi oer a'u cysylltiad ag iechyd a llesiant: adolygiad llenyddiaeth systematig*. Wrecsam, \[https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2022/11/PHW-Cold-homes-lit-review-Cym-28_11_22.pdf\]\(https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2022/11/PHW-Cold-homes-lit-review-Cym-28_11_22.pdf\) \(2022, cyrchwyd 10 Gorffennaf 2023\).
Llywodraeth Cymru. *Amcangyfrifon tlodi tanwydd wedi'u modelu ar gyfer Cymru: ym mis Hydref 2021*, <https://www.llyw.cymru/amcangyfrifon-tlodi-tanwydd-wediu-modelu-ar-gyfer-cymru-ym-mis-hydref-2021> \(2022, cyrchwyd 24 Medi 2024\).
Rees J, Thomas M. *Llunio dyfodol cartrefi yng Nghymru sy'n iach i blant a theuluoedd fyw ynddynt: Crynodeb o'r gwaith ymgysylltu â rhanddeiliaid* Caerdydd, <https://icccgsib.co.uk/adnoddau/llunio-dyfodol-cartrefi-yng-nghymru-syn-iach-i-blant-a-theuluoedd-fyw-ynddynt-crynodeb-or-gwaith-ymgysylltu-a-rhanddeiliaid/> \(5 Awst 2025, cyrchwyd 12 Awst 2025\).
Cymru Gynnes. *Cartrefi Iach, Pobl Iach*, <https://www.warmwales.org.uk/cy/cartrefi-iach-pobl-iach/> \(cyrchwyd 12 Awst 2025\).](https://icccgsib.co.uk/adnoddau/cartrefi-oer-</p></div><div data-bbox=)



Ymarfer

Dull systemau cyfan o gefnogi pobl hŷn sy'n agored i niwed yng Nghwm Taf Morgannwg – gaeaf 2024/25

Beth Underwood,

Rheolwr rhaglen arloesi tai iechyd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Cyd-destun

Yn 2024, cyhoeddodd Llywodraeth y DU y byddai taliadau tanwydd y gaeaf yng Nghymru a Lloegr yn cael eu profi modd. Yn ogystal, roedd data gan yr Adran Gwaith a Phensiynau yn nodi bod tua 7,000 o bobl hŷn yn CTM yn gymwys ar eu cyfer, ond nid yn hawlio Credyd Pensiwn. Mae hyn yn darparu arian ychwanegol i helpu gyda chostau byw i'r rhai dros oedran Pensiwn y Wladwriaeth ac ar incwm isel. Mae Credyd Pensiwn yn werth £65 yr wythnos ar gyfartaledd i'r rhai sy'n gymwys ac yn datgloi hawliau eraill sy'n darparu cymorth ariannol ychwanegol. Gyda bron i 1 o bob 5 o bobl hŷn yng Nghymru yn byw mewn tlodi — yn cyfrannu

at y risg o gostau gwresogi anfforddiadwy yn ystod misoedd y gaeaf ac effeithiau iechyd anochel byw mewn cartref oer a/neu anniogel, daeth cydweithrediad o bartneriaid at ei gilydd yn gyflym yn CTM i weithredu.

Cyfnod darganfod
Gwahoddodd Hwb Arloesi Cwm Taf Morgannwg ystod eang o bartneriaid rhanbarthol, gan gynnwys tîm Iechyd Cyhoeddus Cwm Taf Morgannwg; Cynghorau Lleol; Cymdeithasau Tai a sefydliadau trydydd sector (Age Connects Morgannwg; asiantaethau Gofal a Thrwsio a Chyngor i Ddinasyddion, sy'n gweithio fel arbenigwyr mewn cynyddu incwm a chefnogi pobl hŷn.) Nod dod

â'r system at ei gilydd oedd deall sut roedd pob partner yn bwriadu gweithredu ar wahân ac i edrych i grynhoi ein hymateb yn seiliedig ar bwrpas cyffredin - i liniaru'r risgiau sy'n gysylltiedig â thlodi pensiynwyr ac i ddiogelu iechyd ein poblogaeth hŷn leol drwy gydol y gaeaf a thu hwnt. Roedd dysgu oddi wrth ei gilydd fel partneriaid yn rhoi sbardun ar unwaith i lansio ymgyrch gydweithredol rhwng Hydref 2024 a Mawrth 2025.

Cynllun Gweithredu Cydweithredol

Targedu sy'n cael ei yrru gan ddata - tynnodd tîm Iechyd Cyhoeddus CTM set ddata o gleifion 66+ oed gyda salwch anadlol hysbys a nifer o bresenoldeb Yr Adran

Damweiniau ac Achosion
Brys yn ystod y 12 mis
blaenorol. Gan ddefnyddio
Asesiad o'r Effaith ar Ddiogelu
Data cadarn, rhannwyd y
wybodaeth gyda phartner
Cyngor Lleol a gomisiynwyd i
wneud cysylltiad uniongyrchol
â phob claf. Gellid gwneud
atgyfeiriad at bartner trydydd
sector neu Gymdeithas Tai
gyda chydysyniad y claf er
mwyn asesu ei incwm a
chynnal ymweliad cartref lle
bo'n briodol.

Codi ymwybyddiaeth — Roedd
partneriaid Awdurdodau
Lleol ac AS lleol wedi dechrau
ymgyrchoedd gollwng
llythyrau ar raddfa eang.
Roedd y rhain yn darparu
gwybodaeth a chyfeirio i
drigolion hŷn wirio eu bod yn
gymwys i gael Credyd Pensiwn.
Darparodd Partneriaeth
Ranbarthol CTM gefnogaeth
gyfathrebu - gan adeiladu
tudalennau gwe a Chwestiynau
Cyffredin ar gyfer yr ymgyrch
a chysylltu partneriaid y
trydydd sector â slot gorsaf
radio leol. Cyfrannodd pob
partner trydydd sector ei
adnodd marchnata ei hun.
Defnyddiodd Cymdeithasau
Tai eu data eu hunain i
lywio cysylltiad swyddogion
â thenantiaid bregus a
negeseuon testun wedi'u
targedu.

Cefnogaeth wyneb yn wyneb
— darparodd partneriaid y
trydydd sector ddadleuon cryf
ynghylch cyfraddau uchel o
allgáu digidol sy'n effeithio
ar ein poblogaeth hŷn a'r
tebygolrwydd cyfyngedig y
bydd pobl hŷn yn cysylltu ag
asiantaethau ar ôl derbyn

llythyr.

Felly, datblygwyd,
hyrwyddwyd ac arweiniwyd
amserlen o ddigwyddiadau
cymunedol gan bartneriaid
y trydydd sector, lle gallai
pobl leol alw heibio a chael
cefnogaeth wyneb yn wyneb
ac ar unwaith gan weithwyr
achos sydd wedi'u hyfforddi'n
benodol mewn asesu budd-
daliadau a chymorth i bobl
hŷn. Yn ogystal, cafodd
llywiwyr cymunedol y sector
gwirfoddol eu dwyn i mewn fel
partneriaid i'r digwyddiadau
i ddarparu cymorth lles
cyfannol.

Canlyniadau ymgyrch
Cysylltodd yr ymgyrch yn
uniongyrchol â 689 o gleifion
risg uchel â chyflyrau iechedd
anadlol, gan atgyfeirio 13%
am gymorth uniongyrchol
a 17% at gymorth hunan-
wasanaeth. (Roedd 48% o'r
rhai y cysylltwyd â hwy eisoes
yn derbyn Credyd Pensiwn
neu roeddent dros y trothwy
incwm)
Cyflawnodd 6,768 o achosion
o ymdrechion allgymorth trwy
ymgysylltu uniongyrchol ac
asesodd a chefnogodd 1,890 o
bobl hŷn.
Sicrhodd yr ymgyrch
gynnydd mewn incwm a
gadarnhawyd oedd cyfanswm
o £1,655,551.83, gydag enillion
incwm blyneddol pellach o
£961,103.19 o geisiadau sy'n
aros.

Ar gyfer pob person a
gynorthwyr gyda cheisiadau
budd-daliadau, cynigiodd
partneriaid y trydydd sector
Gwiriadau Cartrefi Iach i fynd
i'r afael ag unrhyw bryderon
tai gan gynnwys
Atal achosion o gwmpo

Cartrefi oer
Cyngor gwresogi
Darparu addasiadau a/neu
offer
Cynghori/atgyfeiriadau
diogelwch tân a Charbon
Monocsid
Cofrestrau blaenoriaeth

Gwerthusiad
Ein nod yw defnyddio data
rheoli achosion gan ein
partneriaid trydydd sector
i werthuso taith barhaus
pobl a, atgyfeiriwyd at eu
gwasanaethau dros y 12 mis
sy'n ymyrryd. Rydym am
nodi pa gymorth ychwanegol,
yn enwedig o amgylch
gwelliannau cartref a thai a
ddeilliodd o bob atgyfeiriad
a sut y gallai hyn fod wedi
cael effaith gadarnhaol ar les
cyffredinol y bobl. Byddwn
hefyd yn cysylltu pob person
ac atgyfeiriwyd yn ôl â'n set
ddata iechedd er mwyn deall
a yw presenoldeb i'r Adran
Damweiniau ac Achosion Brys
wedi cael eu lleihau.

Yn ffodus, ni fydd yr ymgyrch
yn untro. Rydym wedi parhau
â'r cydweithio drwy gydol
2025 ac rydym eisoes wedi
sicrhau cyllid i ailadrodd yr
ymgyrch a gobeithio ehangu
ei chyrhaeddiad ar gyfer gaeaf
2025/26. Bydd hyn yn rhoi
data cyfoethog pellach i ni i
dystiolaethu effeithiolrwydd
ein dull cymysg, dull systemau
cyfan.

Mae'r adroddiad llawn ar
brosiect y gaeaf diwethaf
i'w weld yma. Am ragor o
wybodaeth cysylltwch â:
bethan.underwood2@wales.
nhs.uk



Care & Repair Gofal a Thrwsio

Sylwebaeth

Cartrefi gwell ar gyfer iechyd gwell: cost gwneud dim

Katherine Evans,

Swyddog Polisi ac Ymchwil, Care and Repair Cymru

Mae Gofal a Thrwsio yn gwella cartrefi i newid bywydau. Maent yn helpu cleientiaid i fyw'n annibynnol mewn cartrefi cynnes, diogel a chyfleus drwy ddarparu addasiadau tai a gwella cartrefi. Mae eu staff rheng-flaen yn cefnogi tua 50,000 o aelwydydd hŷn ledled Cymru bob blwyddyn. Cafwyd fod addasiadau Gofal a Thrwsio yn gostwng derbyniadau i ysbyty ar gyfer pobl hŷn oherwydd anafiadau syrthio gan 17% - mae hyn yn gyfystyr ag arbed tua 35,000 o ddyddiau gwely GIG Cymru bob blwyddyn.

Mae tai mewn cyflwr gwael yn bygwth bywydau ac yn rhoi pwysau y medrid ei osgoi ar

wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Bob dydd, mae Gofal a Thrwsio yn gweld pobl hŷn yn byw mewn tai anaddas na all fforddio y gwaith trwsio a lle nad oes datrysiadau cyllid ar gael. Mae hyn yn gadael pobl hŷn yn byw mewn cartrefi safon isel ac oer gydag effaith niweidiol sylweddol ar eu hiechyd, lles a gallu i fyw'n ddiogel ac annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Gall fod yn niweidiol iawn yn ariannol, emosiynol a chorfforol i fyw mewn cartref gwael ac anhygyrch.

Dangosodd yr Arolwg Cyflwr Tai Cymru diwethaf a gyhoeddwyd yn 2018 fod perygl i iechyd yn 18% o gartrefi Cymru. Mae'r

ffigurau swyddogol hyn yn hen bellach ac nid ydynt yn wir yn adlewyrchu cyflwr tai yng Nghymru. O brofiad beunyddiol Gofal a Thrwsio mewn cartrefi yng Nghymru, maent yn credu fod hyn yn awr yn llawer uwch ar gyfer poblogaeth hŷn Cymru. Mae tai safon isel yn costio mwy na £95 miliwn mewn costau triniaeth bob blwyddyn i'r GIG yng Nghymru. Mae pobl hŷn ymysg y rhai sydd fwyaf mewn risg o oblygiadau iechyd cartrefi oer, llaith, anniogel ac anaddas – o ddamweiniau, cwympiadau, canserau a chlefydau cylchrediad, anadlol a chardiofasgwlaidd. Cwympiadau oedd achos y nifer fwyaf o alwadau i Ymddiriedolaeth Gwasanaeth

Amiwlans Cymru yn 2023, a roedd 77% o alwadau cysylltiedig â chwympiadau gan bobl 65+ oed gan arwain at 42,000 o dderbyniadau ysbyty. Er y gall Gofal a Thrwsio addasu cartrefi i roi cymorth ffisegol, mae'n rhaid yn gyntaf fynd i'r afael â thai mewn cyflwr gwael i wneud cartref yn ffit i gael ei addasu ac i gefnogi byw annibynnol; ni ellir gosod rhai mathau o ganllawiau ar walïau plaster llaith ac ni all gwaith trydan safon isel fod yn ddiogel i weithredu lifft grisïau drydan.

Dylai pob person hŷn fyw mewn cartref sydd mewn cyflwr da ac sy'n diwallu eu hanghenion. Yn ogystal ag achosi pryder gartref, mae dadl gref o safbwynt iechyd dros fuddsoddi mewn gwella hygyrchedd ac ansawdd tai. Bu Gofal a Thrwsio yn galw am Grant Rhwyd Ddiogelwch i fynd i'r afael ag achosion o dai mewn cyflwr gwael a pheryglus lle nad oes llwybr arall ar gael i wneud yn siŵr y gall pob person hŷn yng Nghymru fyw mewn cartref cynnes, diogel a chyfleus ac na chaiff unrhyw berson hŷn ei adael yn byw mewn cartref sy'n beryglus i'w hiechyd. Mae cost sylweddol i beidio gwneud dim i unioni effaith tai mewn cyflwr gwael a pheryglus, gan roi mwy o bwysau ar ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ac ar fywydau pobl hŷn ledled Cymru.

I ganfod mwy am wasanaethau Gofal a Thrwsio, ewch i: [Sut y Gallwn Helpu | Gofal a Thrwsio](#)

I ddysgu mwy am waith Gofal a Thrwsio i roi sylw i dai gwael yng Nghymru, ewch i: [Polisi ac Ymchwil: Cyflwr Tai | Gofal a Thrwsio](#)

Galw am Grant Rhwyd Ddiogelwch yw'r brif eitem ym Manifesto Care & Repair Cymru ar gyfer Etholiadau 2016 i Senedd Cymru, a gallwch ei weld yma: [CRC-Manifesto-Etholiad-Senedd-Cymru-2026-FINAL-WEB-2.pdf](#)

Yr alwad am Grant Rhwyd Diogelwch yw prif nodwedd Manifesto Etholiad y Senedd 2026 Gofal a Thrwsio Cymru y gallwch ei weld yma: [CRC-Manifesto-Senedd-Election-2026-FINAL-WEB-2.pdf](#)

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Katherine.evans@careandrepair.org.uk

Cyfeiriadau

Do Home Adaptation Interventions Help to Reduce Emergency Falls Admissions, Journal of Age and Ageing (2021). Ar gael yn: [Do-home-adaptation-interventions-help-to-reduce-emergency-fall-admissions.pdf](#)

Arolwg Cyflwr Tai Cymru 2017-18: Adroddiad Pennawd (Diweddarwyd). Ar gael yn:

[Arolwg Cyflwr Tai Cymru 2017-18: adroddiad pennawd \(diweddarwyd\)](#)
phw.nhs.wales/files/housing-and-health-reports/a-case-for-investment-report/
Gwasanaeth Ambiwlan Cymru, Cyflwyniad ar Hyfforddiant Cwympiadau, 2024

O Draul i Gyflwr Gwael: Achosion ac Effaith Tai Gwael yng Nghymru. Ar gael yn: [Adroddiad: O Draul i Gyflwr Gwael | Gofal a Thrwsio](#)



Ymarfer

Tai fel Penderfynydd Cymdeithasol Iechyd: Rôl Cymru Gynnes ac Effaith Cartrefi Iach Pobl Iach

Joanna Seymour,

Cyfarwyddwr Partneriaethau, Cymru Gynnes

Mae tai yn fwy na lloches, mae'n gonglfaen iechyd a lles. Gall yr amodau y mae pobl yn byw ynddynt ddylanwadu'n sylweddol ar eu hiechyd corfforol a meddyliol, eu gallu i gael gafael ar wasanaethau, a disgwyliad oes cyffredinol. Yng Nghymru, mae cymuned iechyd y cyhoedd yn gynyddol yn cydnabod pwysigrwydd tai fel penderfynydd cymdeithasol allweddol o iechyd, yn enwedig yng nghyd-destun tlodi tanwydd a chartrefi oer a llaith.

Mae sefydliadau fel Cymru Gynnes ar flaen y gad o ran mynd i'r afael â'r heriau hyn drwy raglenni arloesol, cymunedol fel Cartrefi Iach Pobl Iach. Mae'r ymdrechion hyn yn cyd-fynd yn agos â'r agenda atal ym maes iechyd cyhoeddus, gyda'r nod o leihau salwch ac anghydraddoldebau iechyd y gellir eu hosgoi trwy

fynd i'r afael ag achosion sylfaenol.

Effaith Iechyd Cartrefi Oer a Thlodi Tanwydd

Mae tai oer a llaith â chysylltiad cryf ag ystod o ganlyniadau iechyd niweidiol, gan gynnwys: Cyflyrau anadlol (e.e. asthma, bronchitis) Clefyd cardiofasgwlaidd Materion iechyd meddwl, gan gynnwys gorbryder ac iselder Cynnydd mewn marwolaethau gaeaf, yn enwedig ymhlith oedolion hŷn Gall byw mewn tlodi tanwydd gael effaith negyddol ar iechyd plant a all hefyd achosi cyrhaeddiad addysgol is, presenoldeb gwael yn yr ysgol, ac mae'n rhoi straen ar wasanaethau iechyd meddwl plant.

Yn ôl Amcangyfrifon Tlodi Tanwydd wedi'u Modelu ar

gyfer Cymru gan Lywodraeth Cymru (Hydref 2024):
Roedd 25% (340,000) o aelwydydd yng Nghymru mewn tlodi tanwydd (yn gwario >10% o'r incwm ar wresogi)
Roedd 5% (63,000) o aelwydydd mewn tlodi tanwydd difrifol (yn gwario >20% o'r incwm ar wresogi)
Roedd 16% (215,000) o aelwydydd mewn perygl o fynd i dlodi tanwydd (yn gwario 8-10% o'r incwm ar wresogi)
Ymhlith aelwydydd incwm is, roedd 59% (195,000) o aelwydydd yn dlawd o ran tanwydd, a 56,000 o'r aelwydydd hyn mewn tlodi tanwydd difrifol.
Amcangyfrifwyd bod bil ynni aelwydydd ar gyfartaledd yng Nghymru ar gyfer 2024-25 yn £1,850, sydd 37% yn uwch nag yn 2021-22 ac mae'r ddyled ynni yn £3.7 biliwn. Mae'r ffigurau hyn yn tynnu

sylw at raddfa'r her a'r effaith anghymesur ar boblogaethau sy'n agored i niwed.

Y Gost i'r GIG a'r Gymdeithas Ehangach
Mae canlyniadau tai gwael yn ymestyn y tu hwnt i iechyd unigol. Amcangyfrifir bod y GIG yn gwario tua £1.4 biliwn bob blwyddyn yn trin afiechydon sy'n uniongyrchol gysylltiedig â chartrefi oer a llaith. Amcangyfrifir bod y gost gymdeithasol ehangach, gan gynnwys effeithiau colli cynhyrchiant, gofal cymdeithasol ac addysg, yn £15.4 biliwn y flwyddyn. Mae'n costio tua **£27,000** i'r GIG bob dydd i gefnogi plant sy'n profi salwch oherwydd byw mewn tlodi tanwydd.

Mae buddsoddi mewn gwelliannau tai nid yn unig yn foesol hanfodol ond hefyd yn ymyrraeth iechyd cyhoeddus cost-effeithiol. Mae pob punt sy'n cael ei wario ar wella amodau tai yn cynhyrchu enillion sylweddol mewn llai o alw gofal iechyd a gwell ansawdd bywyd.

Cymru Gynnes a Cartrefi Iach Pobl Iach

Mae Cymru Gynnes, cwmni buddiannau cymunedol nid-er-elw, yn darparu Cartrefi Iach Pobl Iach ledled Cymru, mae'n rhoi:

Cyngor a chymorth effeithlonrwydd ynni a chynhesrwydd fforddiadwy (Mesurau gwresogi, inswleiddio, technolegau adnewyddadwy)

Cyngor a Chymorth Ynni
Cyngor a chymorth ar ddyledion tanwydd
Elwa i'r eithaf ar eich incwm a chymorth budd-daliadau
Cymorth tariff dŵr a thanwydd
Gwiriadau diogelwch yn y cartref, gan gynnwys ymwybyddiaeth o garbon monocsid
Mae'r rhaglen yn gynhwysol, yn cefnogi aelwydydd waeth beth fo'u deiliadaeth neu incwm, ac fe'i cyflwynir mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, a sefydliadau cymunedol.

Cyd-fynd â'r Agenda Atal

Mae Cartrefi Iach Pobl Iach yn enghraifft o'r dull ataliol a hyrwyddir ym mholisi iechyd cyhoeddus. Drwy fynd i'r afael ag achosion salwch, megis tai annigonol a thlodi tanwydd, mae Cymru Gynnes yn helpu i wneud y canlynol:
Lleihau derbyniadau brys
Gwellu canlyniadau iechyd hirdymor
Lliniaru'r pwysau ar ofal sylfaenol ac eilaidd
Cefnogi rheoli iechyd y boblogaeth
Mae hyn yn cyd-fynd â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), sy'n galw am ddulliau integredig, ataliol a chydweithredol o wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau.

Effaith wedi'i Lywio gan Ddata: Defnyddio Access Elemental

Er mwyn sicrhau atebolrwydd a gwelliant parhaus, mae Cymru Gynnes yn defnyddio'r platfform Rhagnodi

Cymdeithasol Access Elemental i:
Galluogi atgyfeiriadau amser real gan weithwyr tai ag iechyd proffesiynol
Olrhain canlyniadau iechyd a lles
Casglu data ar ddemograffeg, defnydd o wasanaethau, ac effaith ymyrraeth
Darparu adroddiadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gyllidwyr a rhanddeiliaid.
Mae'r seilwaith digidol hwn yn cefnogi dull system gyfan, gan alluogi gwell cydlynu rhwng tai, iechyd a gofal cymdeithasol.

Casgliad

Mae tai yn fater iechyd cyhoeddus. Mae gwaith Cymru Gynnes a Phobl Iach Cartrefi Iach yn dangos sut y gall ymyriadau wedi'u targedu, sy'n seiliedig ar ddata, wella bywydau, lleihau anghydraddoldebau iechyd, a chefnogi'r GIG. Wrth i ni barhau i ymgorffori atal wrth wraidd strategaeth iechyd cyhoeddus, rhaid i dai barhau i fod yn bwyslais canolog. Cyfeiriadau
Tlodi Tanwydd yng Nghymru - Gweithredu Ynni Cenedlaethol (NEA) www.nea.org.uk
Amcangyfrifon modelu tlodi tanwydd www.llyw.cymru
Tai Iach www.icc.gig.cymru
Mae creu cartrefi iachach yn allweddol i gefnogi lles teuluoedd www.icc.gig.cymru
Am ragor o wybodaeth cysylltwch â joanna.seymour@warmwales.org.uk



Sylwebaeth

Ailosod Cartrefi: Ymyrraeth Iechyd

Andy Cameron-Smith,

Cyfarwyddwr Cyfathrebu, Hwb Cartrefi Iach

Rydym yn treulio llawer iawn o amser dan do ac yn ein cartrefi. A yw'r cysylltiad rhwng iechyd ein cartref a'n hiechyd ein hunain yn cael y pwyslais dylai fod ganddo?

Un o'r prif heriau sy'n wynebu'r sector tai yw ein hinsawdd newidiol a sut mae ein cartrefi'n addasu. Mae angen i ni adeiladu cartrefi newydd sy'n garbon isel neu'n garbon sero o ran adeiladu a gweithredu i gyrraedd targedau hinsawdd. Ond efallai mai'r her fwyaf yw ailosod ein cartrefi presennol.

Mae amcangyfrifon yn amrywio, ond mae rhwng 27-29 miliwn o gartrefi ac adeiladau fydd angen eu hailosod cyn 2050. Yn ôl Cyngor Adeiladu Gwyrdd y DU, mae angen i ni fod yn ailosod rhwng 1.8 a 2 o

gartrefi bob munud i wella effeithlonrwydd ynni a lleihau allyriadau carbon.

Gyda chytundeb gwleidyddol yn dadfeilio o gwmpas y cwestiwn o sero net, ai dyma'r amser i edrych y tu hwnt i effeithlonrwydd ynni a lleihau carbon fel y canlyniadau allweddol – er eu bod yn bwysig – a gweld ailosod fel ymyrraeth iechyd, gyda'r nod o greu cartrefi cynhesach, iachach a mwy cyfforddus i fyw ynddynt.

A allai hyn fod yn ffordd o gael pobl yn fwy ymrwymedig i'r broses?

Gall ymyriadau yn y cartref fel gwella inswleiddio, awyru a gwresogi, os cânt eu gwneud yn dda, helpu i fynd i'r afael â risgiau iechyd y gellir eu hatal sydd fel arfer yn gysylltiedig â

stoc tai gwael.

Dylem bob amser anelu at ansawdd aer da yn y cartref. Gall gwaith ailosod i wella awyru ac atal lleithder leihau'r risg a difrifoldeb cyflyrau anadlol ac mae'n gam i'w groesawu.

Gyda'r ymgyrch i ddarparu cartrefi cynhesach, gall ailosod hefyd helpu i leihau afiechydon sy'n gysylltiedig â chartrefi oer. Mae hyn yn bwysig oherwydd mae cartrefi oer yn gysylltiedig â chynnydd mewn problemau cardiofasgwlaidd ac anadlol, marwolaethau gormodol yn y gaeaf, a derbyniadau i'r ysbyty.

Fodd bynnag, fel y gwelwyd yr haf hwn, mae'n rhaid i ni hefyd fod yn ymwybodol o'r bygythiad o orboethi yn y cartref a'r effaith iechyd sy'n deillio o hynny. Dylem

ddefnyddio ailosod fel mesur
i sicrhau bod gennym gartrefi
sy'n gweithio er budd pobl
drwy'r flwyddyn, gan sicrhau
eu bod yn gynnes yn y gaeaf
ond hefyd yn oer yn yr haf.

Nid iechyd corfforol yn unig
sydd dan sylw; gall ailosod
hefyd wella iechyd meddwl
preswylwyr drwy ddarparu
cartrefi cynhesach, sychach
a mwy cyfforddus sy'n
lleihau'r straen a'r pryder sy'n
gysylltiedig â thlodi tanwydd
ac amodau byw gwael.

Ni allwn ei osgoi; mae'n rhaid i
ni i gyd addasu i hinsawdd sy'n
newid a'r hyn y mae hynny'n ei
olygu. Mae hynny'n golygu bod
angen i'n cartrefi a'n perthynas
â'r cartref newid.

Mae ymateb i newid hinsawdd
yn ymwneud â chreu
amgylcheddau byw iachach.
Dylai'r cartref fod wrth galon
hyn. Mae gennym gyfle i
newid y ffordd rydym yn byw
er gwell. Gadewch i ni leoli
ailosod fel ymyrraeth i wella
iechyd y bobl sy'n byw mewn
cartrefi, drwy wella iechyd y
cartref ei hun.

Am ragor o wybodaeth
cysylltwch â [andy@
healthyhomeshub.uk](mailto:andy@healthyhomeshub.uk)



Cartrefi cynhesach fel meddygaeth ataliol

Abigail Williams,

Tim Newid Hinsawdd, Adran Yr
Amgylchedd a Diogelu'r Cyhoedd, Cyngor
Dinas Casnewydd

Tra hysbys ers talwm yw'r ffaith y gall byw oer mewn cartref oer waethygu iechyd ei breswylwyr. Mae cynllun ECO4 wedi bod yn targedu preswylwyr sydd â chyflwr iechyd anadlol, cardiofasgwlaidd, gwrthimiwnedd neu symudedd cyfyngedig. Mae'r cynllun ar gael i'r rhai sy'n byw mewn cartrefi oer i ddarparu gwelliannau ynni cartref wedi'u hariannu'n llawn iddynt. Mae ar gael i berchenfeddianwyr a thenantiaid sy'n rhentu'n breifat. Mae dros 100 o gartrefi yng Nghasnewydd wedi gwneud cais am y cynllun, ac mae llawer sy'n gymwys ond heb wneud cais.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Cyngor Dinas Casnewydd a'r elusen gofrestredig Cymru

Gynnes wedi lansio prosiect cydweithredu treialu i gynnig mwy o gefnogaeth i drigolion sy'n wynebu'r her hon.

Mae BIPAB wedi gallu nodi cartrefi ledled Casnewydd sydd â phreswylwyr y byddai byw mewn cartref oer yn niweidiol iddynt oherwydd un o'r cyflyrau iechyd a restrir isod. Mae paru hyn â data Tystysgrif Perfformiad Ynni sydd ar gael yn gyhoeddus wedi darparu rhestr werthfawr o gartrefi sy'n debygol o fod yn gymwys ar gyfer y cynllun ECO4.

Mae'r iteriad hwn o'r prosiect wedi canolbwyntio ar ddata derbyn eilaidd, mae'n cynnwys preswylwyr sydd wedi cael eu derbyn i A+E ers 2022 gyda phroblem anadlol neu gardiofasgwlaidd, mae hyn wedi'i baru â sgôr EPC o E,

F neu G. Mae'r cyfeiriadau hyn wedi'u trosglwyddo i'r awdurdod lleol i gyfoethogi'r data trwy ychwanegu gwybodaeth am ddeiliadaeth tai. Dim ond data cyfeiriadau sy'n cael ei rannu rhwng BIPAB a'r Cyngor, nid oes unrhyw ddata personol arall wedi'i gynnwys.

Bydd pob cartref a nodwyd yn derbyn llythyr yn cynnig apwyntiad ffôn am ddim gyda Chymru Gynnes, sy'n arbenigo mewn rhoi gwybodaeth i drigolion am ynni cartref a chynhesrwydd fforddiadwy. Mae'r llythyr yn cynnwys logos y bwrdd iechyd a'r cyngor i ddangos bod y prosiect yn awthentig. Bydd preswlydd yn hunan-atgyfeirio am gymorth naill ai drwy ddefnyddio dolen cod QR penodol ar y llythyr, drwy

e-bost neu drwy ddychwelyd taflen gyda'u manylion i swyddfa'r Cyngor.

Gellir teilwra apwyntiad ffôn Cymru Gynnes i ddiwallu anghenion y cartref, boed hynny'n gymorth gyda dyled, manteisio ar eich arian, deall tariffau, neu gyngor llawn ar y grantiau gwella ynni cartref y gallai cartref fod yn gymwys i'w cael. Mae pob cartref sy'n hunan-atgyfeirio i gael cymorth yn cael arolwg cartref llawn gan osodwr lleol, a bydd hyn yn helpu i gasglu data ar gyflwr y stoc dai ledled Casnewydd. Mae cyllid penodol ar gael drwy'r gosodwr hwn ar gyfer nifer bach o gartrefi i gael mesurau ECO4 sy'n mynd y tu hwnt i ECO4. Bydd hyn yn helpu i ffurfio astudiaeth achos ar gyfer sut y dylai iteriadau ECO yn y dyfodol fod.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â abigailc.williams@newport.gov.uk

GYPSIES TRAVELLERS



Wales

Gwrthodwyd Gan Dyluniad: Planio Rhwystrau i Catrefrau Iach i Teuluoedd Sipsiwn a Trafeilwyr

Emma Garnett,

Swyddog Cyfarthrebu, Ymrhymiad a Polisi
ar Gyfar Gypsies and Travellers Wales

Y Matter

Yn 2025 oedd 13% o teuluoedd Sipsiwn a Teithwyr yng Ngymru yn fyw mewn safleoedd anghyfreithiol, gyda llawer o hein ar tiroedd mae nhw'n perthyn, sy'n wynebu amodau sy'n achos niewed ir iechyd y pobl. [10]. Mae'r amodau yn cynwys orlenwi, hylendid anaddas, deiliadauthau ansicir sy'n bygwth iechyd corforol a meddwl. [1,7]. Dydy'r rhwystrau yma ddim yn camgymeriad mae nhw'n rhan mawr o'r system planio.

Mae'r erthygl yma yn canolbwyntio ar cytuniad dyluno ar gyfar safleoedd preifat, di-masnachol [3, 10], sy'n arbenig o gyfyngol a sy'n cyfranu at hen anghydraddoldebau. Fysa diwygio'r system planio yn helpu teuluoedd byw gyda parch a lleihau problemau iechyd sy'n dod hefo tai gwael ac anaddas. [1, 7]

Cefndir a Tystiolaeth

Mae'r Deddf Tai (Cymru)

2014 angen i cynghorau lleol i caio allan assessiadau llety i sipsiwn a trafeilwyr (GTAA) [3], ond mae recordau anghyson yn gallu cyfri'r galw yn isel [11]. Mae hyn yn achosi'r darpariaeth i fod yn annigonol, sy'n achosi teuluoedd i symyd i campiau anghyfreithiol [10].

Hyd yn oed pryd mae teuluoedd yn perthyn y tir, mae'r system planio yn neud o'n anodd i fyw ar y tir. Mae ceisiadau planio gan sipsiwn a teithwyr yn cael ei trio lawr llawer mwy na pawb arall, hefo 80% yn cael ei trio lawr gan sipsiwn a teithwyr a 10% gan y gweddil y poplogaeth [6, 10]. Mae'r caniatadau teithwyr, a chafodd ei creu i helpu teithwyr a sipsiwn i diogelu campiau heb awdurdod, yn rwan atal teuluoedd rhag werthu, newid, a buddsoddi mewn i catrefi nhw. [2,8]

Mae'r llysau wedi dros amser di fod yn rhoi allan "caniatadau personol" gan rhoi caniatad i teuluoedd mwy

na tir [4]. Mae hyn yn rhoi mwy o sicrwydd ond os na mae hunaniaeth diwyllianol yn cael ei parchu, mae na risg fysa'r caniatadau yma yn gorbwyso'r anghenrheidiau'r cymunedau [5, 10]. Fysa cyfuno'r caniatadau hefo amddiffyniadau clir ar gyfar sipsiwn a teithwyr yn creu fframwaith tegach a iachach ar gyfar campiau preifat [11].

Yr Effaith o Newid

Fysa newid y system o caniatad planio yn gallu wella iechyd a llaweynydd pobl. Fysa sicrhau tai sy'n addas diwyllianol yn gallu lleihau gorlenwi, amodau anddiogel a "vermin." Fysa fo hefyd yn lleihau risgiau o salwch respiradol, aneddfau, a salwch meddwl. [2,7, 10]. Mae teuluoedd hefo'r hawl i fyw ar tir nhw hefo mwy o sicrwydd, sy'n helpu'r plant mynd i ysgol a'r oedolion i cael gofal iechyd yn cyson. Fysa cael gwared o rhwystrau systemig yn helpu'r cymunedau cael parch a cyfiawnder, a cryfhau ymddiriedaeth rhwng y cymunedau ac yr awdurdodau

lleol [1, 10]. Mae mewnoli dealltwriaeth diwydianol a ieuchyd mewn ir proses planio yn rhoi siawns i Cymru i cwffio ynerbyn anghydraddoldeb sylfaenol. [10].

Prif Negeseuon a Galwad Weithredu

Mae'r rheolau planio yng Nghymru yn effiethio ieuchyd sipiwn a teithwyr yn anfwriadol. Mae'r system ar gyfar campiau preifat yn creu ansicrwydd, amodau anddiogel, ac yn stopio pobl rhag byddsoddi mewn catrefi iachach [7, 10].

Fysa timau ieuchyd cyhoeddys, cynllunwyr, a gwneuthyswyr polisi yn gallu helpu gan sicrhau fod penderfyniadau cataniadau cynllunio yn cydnabod yr anghenion diwyllianol ac yn hyrwyddo catrefau diogel. Dydi newid y system cataniadau cynllunio ar gyfar safonau sipiwn a teithwyr preifat ddim mond on problem technegol, mae o'n matter ieuchyd cyhoeddys sicir [1, 10]

Cyfeiriadau

Bevan Foundation. (2024). *Anti-racist Wales Action Plan: 2024 update*. Available at: <https://www.gov.wales/anti-racist-wales-action-plan-2024-update-html> (Cyrchwyd: 13 Awst 2025).

Friends, Families and Travellers. (2024). *July 2024 - Friends, Families and Travellers*. Available at: <https://www.gypsy-traveller.org.uk>

traveller.org/wp-content/uploads/2024/07/CERD-Submission_2024.pdf (Cyrchwyd: 22 Awst 2025).

Housing (Wales) Act 2014, Section 108.

Lisa Smith v Secretary of State for Levelling Up, Housing and Communities, Court of Appeal, 2021.

London City Hall. (2015). *Gypsy and Traveller Accommodation Needs Study*.

Niner, P. (2002). *Local Authority Gypsy/Traveller Sites in England: Policy, Practice and Outcomes*. University of Birmingham.

Senedd Research. (2025). *A community forgotten – three years on, but little change for Gypsy and Traveller communities*. Local Government and Housing Committee. Available at: <https://research.senedd.wales/research-articles/a-community-forgotten-three-years-on-but-little-change-for-gypsy-and-traveller-communities/> (Cyrchwyd: 12 Medi 2025).

Traveller Movement. (2024). *Submission for the seventh periodic report of the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland*. Available at: <https://wp-main.travellermovement.org.uk/wp-content/uploads/2024/07/TTM-CERD-REPORT-2024-v.1.pdf> (Cyrchwyd: 12 Medi

2025).

Welsh Government. (2024). *Updated guidance for managing Gypsy and Traveller sites*. Available at: <https://www.gov.wales/updated-guidance-managing-gypsy-and-traveller-sites-html> (Cyrchwyd: 9 Medi 2025).

Welsh Government. (2025a). *Gypsy and Traveller caravan count: January 2025 (official statistics in development)*. Available at: <https://www.gov.wales/gypsy-and-traveller-caravan-count-january-2025-official-statistics-development-html> (Cyrchwyd: 9 Medi 2025).

Welsh Government. (2025b). *Draft guidance for managing unauthorised encampments, undertaking accommodation assessments and designing and managing Gypsy and Traveller sites: our response*. Available at: <https://www.equalityhumanrights.com/our-work/advising-parliament-and-governments/welsh-government-draft-guidance-managing-unauthorised> (Cyrchwyd: 9 Medi 2025).

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Emma.Garnett@gtwales.org.uk



PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Ymchwil

Mesur effaith tai ar iechyd

Dr Eira Winrow,

Arweinydd Rhaglen MSc Iechyd y Cyhoedd
a Hybu Iechyd, Prifysgol Bangor

Mae tai yn brif ffactor sy'n sbarduno iechyd a lles, ond yn aml mae offer cyfredol ar gyfer mesur iechyd yn methu ag adlewyrchu hyn. Mae'r rhan fwyaf o holiaduron ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd (HRQoL) dilys yn canolbwyntio ar salwch a swyddogaeth gorfforol gan anwybyddu'r rôl hanfodol y mae tai yn ei chwarae ym mywydau pobl (1). Mae hyn yn golygu y gellir tanamcangyfrif effaith ymyriadau tai, gan arwain at golli cyfleoedd i wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau. Archwiliodd fy ymchwil y bwlch hwn gan ddefnyddio dulliau ymchwil ansoddol (gan gynnwys dadansoddiad o ganlyniadau'r EQ-5D-3L a gwblhawyd gan denantiaid) a meintiol a chynigiodd fframwaith newydd a dyluniad methodoleg gymysg i gofnodi

sut mae tai yn dylanwadu ar les, gan helpu i lywio penderfyniadau gwell ar gyfer cymunedau iachach.

Mae tai da yn hanfodol ar gyfer iechyd da. Mae tai gwael neu ansicr yn gysylltiedig â salwch anadlol, straen, cwympiadau, a mwy o ddefnydd o wasanaethau gofal iechyd (2, 3). Fodd bynnag, yn aml mae'r offer a ddefnyddir ar hyn o bryd i fesur ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd (HRQoL) yn methu â dal y berthynas hon.

Adolygodd fy ymchwil PhD dystiolaeth ar sut mae tai yn effeithio ar iechyd a lles, yn ogystal â sut mae ymyriadau fel addasiadau cartref ac uwchraddio effeithlonrwydd ynni yn cael eu gwerthuso. Canfûm y gallai offer HRQoL a ddefnyddir yn eang fod

yn rhy generig i adlewyrchu effaith lawn tai. Nid ydynt yn mesur ffactorau fel diogelwch deiliadaeth, fforddiadwyedd, na manteision emosiynol teimlo'n ddiogel gartref (1, 4). Disgrifiodd cyfweiliadau ansoddol â thenantiaid yng Ngogledd Cymru brofiadau a oedd yn cyd-fynd â chanfyddiadau meintiol gan denantiaid yng Ngogledd Dwyrain Lloegr, gan ddangos sut y gall y ffactorau hyn effeithio'n negyddol ar iechyd (5).

Mae'r canfyddiadau'n cynnig fframwaith penodol i dai yn seiliedig ar wyth parth: diogelwch, ansawdd amgylcheddol, sefydlogrwydd deiliadaeth, sefydlogrwydd, hygrychedd, fforddiadwyedd, cysylltiad â'r gymuned, ac ymlyniad emosiynol i'r cartref. Mae hyn yn darparu sylfaen

ar gyfer datblygu mesurau mwy sensitif sy'n adlewyrchu profiad byw o dai. Drwy wella sut mae canlyniadau'n cael eu mesur, mae'r ymchwil hon yn cefnogi gwerthusiad gwell o bolisiâu a gwasanaethau tai, gan helpu gwneuthurwyr penderfyniadau i dargedu adnoddau'n effeithiol a dylunio ymyriadau sy'n gwella bywydau mewn gwirionedd.

Mae'r traethawd ymchwil yn nodi pwysigrwydd cynnwys tai mewn mesuriadau iechyd cyhoeddus. Drwy nodi ffactorau allweddol sy'n gysylltiedig â thai sy'n llunio lles, gallai gynnig offeryn ymarferol i lunwyr polisi, ymarferwyr ac ymchwilwyr. Gallai'r fframwaith sicrhau bod y manteision dogfennedig o ymyriadau tai, fel gwella diogelwch, lleihau tlodi tanwydd, neu ddarparu cartrefi hygyrch, yn cael eu dal a'u gwerthfawrogi'n llawn (6). Mae hyn yn cefnogi gwneud penderfyniadau gwell, gan alluogi gwasanaethau i dargedu adnoddau lle gallent gael yr effaith fwyaf. Yn y tymor hir, gallai'r gwaith hwn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd y boblogaeth drwy gydnabod tai fel conglfaen lles.

Mae tai da yn sail i iechyd da, ond ni allwn wella'r hyn nad ydym yn ei fesur. Mae offer iechyd presennol yn methu agweddau hanfodol ar dai, sy'n golygu bod gwir effaith ymyriadau yn aml yn cael ei

thanamcangyfrif.

Rhaid cydnabod tai fel blaenoriaeth iechyd cyhoeddus graidd, gydag offer sy'n adlewyrchu ei effaith lawn ar lesiant (1, 2). Dylai Iechyd Cyhoeddus Cymru, darparwyr tai, ymchwilwyr a llunwyr polisi gydweithio i ddatblygu a chymhwyso mesurau penodol i dai. Drwy wneud hynny, gallwn ddylunio gwasanaethau a pholisiâu sy'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i iechyd ac yn lleihau anghydraddoldebau.

CYFEIRIADAU

- (1) Feng, Y. S., Kohlmann, T., Janssen, M. F., Buchholz, I., & others. (2021). Psychometric properties of the EQ-5D-5L: a systematic review. *Quality of Life Research*, 30(3), 647–673.
- (2) World Health Organization (2018). *Housing and Health Guidelines*. WHO: Geneva.
- (3) Public Health Wales (2022). *Homes for Health and Wellbeing in Wales*.
- (4) Janssen, M. F., Pickard, A. S., Golicki, D., et al. (2022). Is EQ-5D-5L Better Than EQ-5D-3L Over Time? A Head-to-Head Comparison of Responsiveness. *PharmacoEconomics*, 40(7), 675–687.
- (5) Winrow, E (2025) *Home Sweet Home? Measuring the effect of poor housing on health for the purpose of health economics analysis* [Doctoral Thesis, Bangor University, defended and pending final approval]
- (6) Thomson, H., Petticrew,

M., & Morrison, D. (2001). Health effects of housing improvement: systematic review of intervention studies. *BMJ*, 323(7306), 187–190.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â e.winrow@bangor.ac.uk



Polisi Ymchwil Sylwebaeth

Prosiect chwarae i blant mewn llety dros dro

Marianne Mannello,

Cyfarwyddwr Cynorthwyol: Polisi, Cymorth
ac Eiriolaeth, Chwarae Cymru

Mae corff cadarn o dysiolaeth sy'n dangos y cyfraniad y gall chwarae, yn enwedig chwarae wedi'i hunandrefnu, ei wneud at les hirdymor ac uniongyrchol plant, at eu hiechyd corfforol a'u hiechyd meddwl ac at eu gwydnwch. Pan fyddan nhw'n chwarae, mae plant yn cyfrannu at eu lles a'u datblygiad eu hunain.

Mae cyfleoedd i chwarae yn arbennig o fuddiol yn ystod cyfnodau o ansicrwydd. Gall bod yn ddigartref a byw mewn llety dros dro neu mewn amodau tai gwael achosi adfyd ac ansicrwydd.

Yn ystod ac yn syth ar ôl cyfnodau o ansicrwydd, mae chwarae: yn helpu i roi ymdeimlad o normalrwydd a llawenydd i blant sy'n wynebu colled, cael eu hynysu a thrawma

yn helpu plant i oresgyn poen emosiynol ac adennill rheolaeth dros eu bywydau yn helpu plant i ddeall beth sy'n digwydd iddyn nhw, ac yn eu galluogi i brofi hwyl a mwynhad yn cynnig cyfle i blant archwilio eu creadigrwydd eu hunain.

Gan ei fod yn pryderu ynghylch y niferoedd cynyddol o blant sy'n byw mewn llety dros dro, fel llety gwely a brecwast a gwestai, datblygodd Chwarae Cymru brosiect i ganfod y cyfleoedd a'r heriau sy'n gysylltiedig â darparu cyfleoedd i chwarae yn y mannau hyn.

Fe wnaethom weithio gyda'n rhwydwaith o swyddogion chwarae mewn pedwar awdurdod lleol i ddeall y

cyfyngiadau a'r cyfleoedd mewn llety dros dro. Aethom ati i ddarparu pecynnau chwarae, a oedd yn cynnwys syniadau syml, am ddim i deuluoedd er mwyn cefnogi chwarae mewn mannau byw cyfyngedig. Fe wnaethom hefyd ddarparu cyfarpar bach a syniadau i gefnogi gweithgaredd corfforol mewn mannau bach a chyflenwi bocsys o ddeunyddiau celf a chreffft i annog plant i chwarae'n greadigol.

Bwriad yr eitemau bach syml hyn oedd galluogi timau chwarae i ymgysylltu â rhieni i glywed mwy am eu profiad personol o gefnogi plant i chwarae mewn llety dros dro. Galluogodd y prosiect i ni ddysgu hefyd am yr heriau i swyddogion tai a darparwyr llety dros dro.

Er mai prosiect ar raddfa fach oedd hwn, rydym yn gobeithio y bydd yr hyn a ddysgwyd yn ein galluogi i weithio gydag ymarferwyr y gellir ymddiried ynddynt a theuluoedd i gyd-greu adnodd ar gyfer ymarferwyr ac sydd wedi'i seilio ar brofiad bywyd. Y nod yw gwella sut mae gwasanaethau'n cefnogi chwarae mewn cyd-destunau incwm isel a chyd-destunau yr effeithir arnynt gan ddadleoli.

Mae ein prosiect wedi tynnu sylw at y ffaith bod plant sy'n byw mewn llety dros dro yn aml yn wynebu amgylcheddau anniogel neu anaddas i chware ynddynt. Gall plant ganfod bod ganddyn nhw le cyfyngedig ac efallai y disgwylir iddyn nhw aros dan do am gyfnodau hir. Nododd ein hymchwil mai cyfleoedd cyfyngedig sydd gan y plant hyn i chwarae yn yr amgylchedd byw ac mewn darpariaeth gymunedol.

Mae angen gwella ar fyrder brofiadau bywyd plant yng Nghymru sydd, oherwydd argyfwng, yn byw mewn llety dros dro. Nid yw'r amgylcheddau hyn – gwestai, llety gwely a brecwast neu dai cymunedol wedi'u haddasu – wedi'u cynllunio gyda phlant mewn golwg a phrin iawn yw'r cyfleoedd a gynigiant i chwarae, os o gwbl. Pan fydd plant yn wynebu digartrefedd, rhaid ystyried darpariaeth ar gyfer chwarae fel rhan o'r asesiad hwn i gefnogi lles uniongyrchol a hirdymor

plant.

Nid rhywbeth moethus yw chwarae. Mae'n hawl o dan Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) ac mae'n hanfodol ar gyfer adferiad, dysgu a chysylltiad cymdeithasol. I blant sydd wedi wynebu dadleoli, tlodi neu drawma, mae cael cyfleoedd i chwarae yn bwysicach fyth, ac eto, mae'n cael ei anwybyddu'n rheolaidd mewn lleoliadau tai dros dro.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â [Chwarae Cymru](#)

Cyfeiriadau:

Russell, W., Barclay, M. a Tawil, B. (2024) *Chwarae a lles. Adolygiad o ymchwil diweddar i chwarae plant, polisi cymdeithasol ac ymarfer, gyda ffocws ar Gymru*, Caerdydd: Chwarae Cymru.

Ymchwil

Y Tu Hwnt i'r Dechnoleg: Pam mae Seicoleg yn Sbarduno Arloesedd ym Meysydd Tai ac Iechyd

Dr Nyle Davies a Dr Dan Bowers,

Rhwydwaith Ymchwil Tai ac Iechyd, Adran
Seicoleg, Prifysgol De Cymru

Mae technolegau clyfar ar gyfer y cartref yn aml yn cael eu cyflwyno fel y ffordd orau i fynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu'r system tai cymdeithasol, o wella effeithlonrwydd ynni a lleihau biliau i gefnogi ymdrechion i fyw'n iachach ac yn fwy annibynnol. Y rhagdybiaeth fel arfer yw y bydd anawsterau pobl i ofalu amdany'n nhw eu hunain yn diflannu os bydd y dechnoleg yn ddigon datblygedig.

Mae'r realiti yn fwy cymhleth. Waeth pa mor soffistigedig y mae system, dim ond os yw pobl yn ei defnyddio, yn ymddiried ynddi, ac yn gweld gwerth ynddi o ddydd i ddydd y mae'n gweithio. Dyma pam rydym yn aml yn gweld "bwllch perfformiad" lle nad yw'r gwelliannau a addawyd mewn

egwyddor yn troi'n welliannau go iawn. Yn aml, y ffactor sydd ar goll o'r ystyriaethau hyn yw ymddygiad. Os nad yw tenantiaid yn ymgysylltu â'r dechnoleg gall y systemau mwyaf datblygedig fynd yn segur a chasglu llwch.

Mae adolygiad systematig a gynhaliwyd gennym yn ddiweddar yn tynnu sylw at bwysigrwydd hyn. Mae ymchwil wedi dangos bod potensial technolegol i systemau clyfar ar gyfer cartrefi, ond ychydig iawn o ymchwil sydd wedi ffocysu ar safbwyntiau tenantiaid. Mae ymgysylltu â thenantiaid yn rhy aml yn cael ei drin fel eilbeth, yn hytrach nag fel gofyniad hollbwysig ar gyfer llwyddiant. Ond ymddygiad, arferion a hyder tenantiaid sy'n penderfynu yn y pen

draw a yw technolegau yn cael eu croesawu neu eu gwrthod. Mewn geiriau eraill, mae llwyddiant tai clyfar yn ymwneud lawn cymaint â'r bobl sy'n byw ynddyn nhw ag y mae'n ymwneud â'r dechnoleg rydyn ni'n ei gosod ynddyn nhw.

Mae hyn yn arwain at ganlyniadau uniongyrchol o ran iechyd yn ogystal ag ynni. Gall technolegau nad ydyn nhw'n cael eu defnyddio'n gywir neu rai nad yw pobl yn ymddiried ynddyn nhw arwain at gartrefi oerach, biliau uwch, a cholli cyfleoedd i fyw'n annibynnol. Gall hyn oll effeithio'n andwyol ar les corfforol a meddyliol. Yn groes i hyn, pan fydd tenantiaid yn hyderus ac yn cael eu cefnogi, gall tai clyfar leihau cyflyrau anadlu sy'n gysylltiedig â

lleithder, leihau'r straen sy'n cael ei deimlo ynghylch tanwydd, a galluogi pobl i fod yn ddiogel yn eu cartrefi am gyfnod hirach.

Ffocws ein camau nesaf yw troi'r ddealltwriaeth hon yn weithredu ymarferol. Rydym yn datblygu offeryn sgrinio i adnabod y rhwystrau seicolegol a chyd-destunol y mae tenantiaid yn eu hwynebu wrth ddefnyddio technolegau newydd. Gallai'r rhain fod yn anawsterau, er enghraifft, o ran ymddiriedaeth, llythrennedd digidol, hyder, neu hunaniaeth. Bydd yr offeryn hwn yn helpu staff tai rheng flaen i weld problemau posibl yn gynnar ac ymateb gyda chymorth wedi'i deilwra. Ochr yn ochr â hyn, rydym yn dylunio ymyrraeth ddigidol fydd yn cynnig arweiniad personol i denantiaid, i gynyddu hyder ac ymgysylltu â'r dechnoleg yn eu cartrefi.

Rydym hefyd yn creu model rhesymeg o'r system tai cymdeithasol. Bydd hyn yn mapio sut mae technolegau'n symud drwy'r broses polisi i'r dylunio, y caffael, y gosod, ac wedyn eu defnyddio o ddydd i ddydd. Bydd yn dangos ble a phryd mae'r anawsterau'n codi, boed mewn cyfathrebu, cydlynu, neu ymgysylltu â thenantiaid. Trwy ddeall y broses hon a'r rhwystrau, bydd y model yn cynnig fframwaith i ddarparwyr tai a phartneriaid iechyd ei ddefnyddio wrth gynllunio a chyflawni technolegau. Y nod yw sicrhau

y bydd y technolegau a gaiff eu gosod wir yn cael eu defnyddio mewn ffordd sy'n gwella lles.

Y pwynt ehangach yw bod penderfyniadau tenantiaid yn rhesymol yng nghydestun eu bywydau eu hunain, hyd yn oed os nad yw'r rhesymu hwnnw'n amlwg ar unwaith i lunwyr polisiâu neu ddarparwyr. Mae datrysiadau effeithiol yn dibynnu ar gydnabod a gweithio gyda'r rhesymeg hon fel y mae ym mywydau pobl. Gall technolegau tai clyfar ddod â buddion gwirioneddol o ran iechyd, cynaliadwyedd ac annibyniaeth, ond dim ond pan fo tenantiaid yng nghanol y gwaith dylunio a gweithredu.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: Dan.bowers@southwales.ac.uk

mind in Gwent yng Ngwent

Sylwebaeth

Cartrefi Diogel, Meddyliau Cryfach: Sut mae Cefnogaeth Tai Mind in Gwent yn Hyrwyddo Lles Meddwl

Jaime Devine,

Pennaeth Gwasanaeth Cefnogaeth Tai a
Thenantiaeth, Mind in Gwent

Mae ansefydlogrwydd tai yn fwy na dim ond mater cymdeithasol neu economaidd—mae'n her ddifrifol i iechedd y cyhoedd. Ar draws Gwent, mae tai ansefydlog a digartrefedd yn cyfrannu at gynnydd mewn problemau iechedd meddwl ac yn rhoi pwysau ar wasanaethau cyhoeddus sydd eisoes dan straen. Mae gwasanaethau tai â chefnogaeth a chymorth arnofiol Mind in Gwent yn cynnig ymateb hanfodol. Trwy helpu pobl i sicrhau ac i gynnal tai diogel, mae'r gwasanaethau hyn hefyd yn cefnogi gwell iechedd meddwl, yn lleihau unigedd cymdeithasol, ac yn hybu sefydlogrwydd ariannol. Caiff y prosiect ei ariannu drwy Grant Cymorth Tai Llywodraeth Cymru ac mae'n mynd i'r afael ag

achosion sylfaenol straen sy'n gysylltiedig â thai, gan helpu pobl i symud o argyfwng tuag at adferiad. Mae'r berthynas rhwng iechedd meddwl a thai yn un agos iawn. Mae pobl sy'n profi digartrefedd neu ansicrwydd tai yn aml yn wynebu straen difrifol, trawma, ac yn cael eu heithrio o wasanaethau hanfodol. Heb gyfeiriad sefydlog, mae'n anoddach cael mynediad at ofal meddygol, cymorth iechedd meddwl, budd-daliadau, neu gyfleoedd cyflogaeth—gan waethygu unigedd a chanlyniadau iechedd. Mae Mind in Gwent yn mynd i'r afael â hyn drwy ddau wasanaeth allweddol: tai â chefnogaeth a chymorth arnofiol. Mae tai â chefnogaeth yn darparu llety diogel, dros dro, i unigolion sy'n gwella

o heriau iechedd meddwl, gan roi'r lle a'r amser iddynt gynllunio ar gyfer sefydlogrwydd hirdymor. Mae cymorth arnofiol, ar y llaw arall, yn dod â chymorth hyblyg, wyneb yn wyneb i gartrefi pobl, gan eu helpu i reoli tenantiaethau, datrys problemau rhent, cysylltu â gwasanaethau, ac adeiladu sgiliau byw'n annibynnol. Yr hyn sy'n gwneud ymagwedd Mind in Gwent yn wahanol yw'r ffocws ar gydweithio ac alluogi pobl. Mae pob unigolyn yn gweithio gyda gweithiwr cymorth i osod eu nodau eu hunain—boed hynny'n well iechedd meddwl, ailgysylltu â'r teulu, neu ddod o hyd i waith. Nid yw'r cymorth yn ymwneud yn unig ag anghenion brys, ond â chreu newid cynaliadwy. Drwy fynd i'r afael â thai, straen ariannol ac iechedd

meddwl gyda'i gilydd, mae'r gwasanaeth yn helpu unigolion i adennill rheolaeth ac ailadeiladu eu bywydau—tra'n lleihau'r galw ar wasanaethau argyfwng, ysbytai ac awdurdodau lleol.

Mae gwasanaethau cymorth tai Mind in Gwent wedi helpu cannoedd o bobl ar draws Gwent i ddod o hyd i gartrefi sefydlog a'u cynnal, gan wella eu lles meddyliol yn sylweddol. Mae llawer o unigolion yn adrodd gwell gwytnwch emosiynol, mynediad gwell at ofal ieched, ac arafu dyledion. Yn aml, mae'r cymorth yn arwain at ailgysylltu â'r teulu, gwirfoddoli neu gyflogaeth, gan helpu pobl i deimlo'n rhan o'u cymunedau unwaith eto. Yn allweddol, mae'r effaith ehangach hefyd yn cael ei deimlo: drwy atal digartrefedd a hybu sefydlogrwydd, mae'r prosiect yn lleihau pwysau ar wasanaethau brys, gofal cymdeithasol ac adrannau tai. Mae'n cyflwyno nid yn unig drawsnewidiad personol, ond arbedion gwirioneddol a gwelliannau i systemau ieched y cyhoedd.

Mae cartref sefydlog yn sylfaen ar gyfer ieched meddwl da. Mae gwasanaethau fel rhai Mind in Gwent yn hanfodol i atal argyfyngau ac adeiladu gwytnwch hirdymor mewn unigolion a chymunedau. Y wers allweddol yw bod angen i gymorth tai ac ieched meddwl fod yn gysylltiedig, wedi'i arwain gan yr unigolyn, ac wedi'i ganolbwyntio ar ganlyniadau tymor hir—nid atebion

tymor byr yn unig. Rydym yn annog comisiynwyr, llunwyr polisïau a thimau ieched y cyhoedd i flaenoriaethu ac ariannu cymorth tai ataliol. Mae trin tai fel gofal ieched yn gwneud synnwyr economaidd a moesegol. I weld newid gwirioneddol, rhaid inni fuddsoddi mewn modelau cymunedol sy'n hybu annibyniaeth, lles ac eithrio llai i bawb.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:
Mind in Gwent (Casnewydd):
01633 258741

Mind in Gwent (Sir Fynwy):
01873 858275

Trwy glep a si





Ymarfer

Peidiwch â Dwyn Fy Nyfodol (DSMF): Grymuso Pobl Ifanc Ledled Cymru

Gillian Clark,

Rheolwr Hyfforddiant Canolfan Gefnogi
Trais a Cham-drin Rhywiol Gogledd Cymru
(RASASCGC)

Mae'r ymgyrch *Peidiwch â Dwyn Fy Nyfodol* (DSMF) yn fentrau beiddgar sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc, ac sy'n mynd i'r afael â materion brys megis misogyniaeth, trais rhywiol, a sextio drwy addysg, empathi a grymuso. Wedi'i chyflwyno mewn ysgolion, colegau ac prifysgolion ledled Cymru, mae DSMF eisoes wedi cyrraedd dros 22,000 o blant a phobl ifanc — pob un yn ennill offer i amddiffyn eu dyfodol ac i herio normau niweidiol. Yn wreiddiol, mae DSMF yn ymwneud ag atal drwy ddealltwriaeth. Nid yw'r ymgyrch ond yn darparu gwybodaeth; mae'n tanio sgysiau. Trwy weithdai rhyngweithiol, adnoddau sy'n briodol i oedran, a hwyluso ar sail trawma, mae DSMF yn creu lleoedd diogel lle gall pobl ifanc

archwilio pynciau cymhleth fel cydsyniad, diogelwch ar-lein, anghydraddoldeb rhwng y rhywiau, a'r effaith emosiynol o drais rhywiol. Mae'r sesiynau'n gynhwysol, yn ymgysylltiol ac yn fyfyrion — gan annog cyfranogwyr i feddwl yn feirniadol, siarad yn agored, a chefnogi ei gilydd. Yr hyn sy'n gwneud i DSMF sefyll allan yw ei ffocws diamddiheuriad ar newid diwylliannol. Yn hytrach na gosod y cyfrifoldeb ar unigolion yn unig, mae'r ymgyrch yn herio misogyniaeth systemig a'r pwysau cymdeithasol sy'n normaleiddio ymddygiadau niweidiol. Mae'n arfogi pobl ifanc â'r iaith a'r hyder i alw allan anghyfiawnder, hyrwyddo parch, ac adeiladu perthnasoedd iachach — ar-lein ac all-lein.

Caiff DSMF ei chyflwyno gan hwyluswyr profiadol gyda chefnidiroedd ym maes cwnsela, addysg, a diogelu, gan wreiddio'r gwaith mewn tosturi a phroffesiynoldeb. Mae'r ymgyrch yn addasu i grwpiau oedran a lleoliadau gwahanol, gan sicrhau bod pob sesiwn yn berthnasol ac yn effeithiol. Boed mewn dosbarth Blwyddyn 9 neu mewn darlithfa brifysgol, mae DSMF yn cwrdd â phobl ifanc ble maent — ac yn eu helpu i ddychmygu ble y gallent fynd. Mae cyrhaeddiad DSMF yn tyfu, ond mae ei heffaith eisoes yn ddwys. Mae adborth gan fyfyrwyr, athrawon a rhieni yn pwysleisio'n gyson sut mae'r ymgyrch yn agor llygaid, yn newid agweddau, ac yn ysbrydoli gweithredu. I lawer o gyfranogwyr, DSMF yw'r tro cyntaf iddynt deimlo

eu bod wedi cael eu clywed o ddifrif ar y materion hyn — a'r cam cyntaf tuag at adennill eu dyfodol.

Mewn byd lle mae diwylliant digidol a thrais ar sail rhyw yn croesi'n ddyddiol, mae DSMF yn fwy na dim ond ymgyrch. Mae'n fudiad. Un sy'n dweud yn glir: mae dyfodol yn perthyn i ti — ac nid oes gan neb yr hawl i'w ddwyn.

Mae RASASC Gogledd

Cymru yn linell fywyd hanfodol i oroeswyr trais rhywiol ar draws y Gogledd, gan gynnig cefnogaeth arbenigol, dosturiol i unigolion o 3 oed a hŷn. Mae ein gwasanaethau'n wreiddiedig mewn arferion sy'n seiliedig ar ddealltwriaeth trawma, ac fe'u cyflwynir â chynhesrwydd, proffesiynoldeb, a pharch dwfn at daith pob unigolyn.

Rydym yn darparu cwnsela un-i-un i oedolion a phlant, gan greu lleoedd diogel lle gall goroeswyr archwilio eu profiadau, ailadeiladu ymddiriedaeth, a dechrau gwella. Mae ein cwnselwyr yn hyfforddedig i weithio gyda thrawma cymhleth ac yn teilwra'u dull at anghenion pob cleient, boed drwy therapi siarad, dulliau creadigol, neu seicaddysg. I blant a phobl ifanc, rydym yn cynnig ymyriadau therapiwtig addas i'w hoedran sy'n eu helpu i ddeall a rheoli eu hemosiynau, adeiladu gwydnwch, a theimlo'n rymus.

Mae ein Cynghorwyr Trais Rhywiol Annibynnol (ISVA) yn

cynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i oroeswyr sy'n llywio'r system cyfiawnder troseddol — neu sy'n dewis peidio. Mae ISVA yn helpu cleientiaid i ddeall eu hawliau, gwneud penderfyniadau gwybodus, a chael mynediad at wasanaethau sy'n cefnogi eu diogelwch a'u lles. Boed yn mynd gyda rhywun i gyfweliad gyda'r heddlu neu'n eu helpu i gael mynediad at dai neu fudd-daliadau, mae ein ISVA bob amser yn eiriolwyr cadarn. Gan gydnabod effaith donnau trais rhywiol, rydym hefyd yn cynnal cefnogaeth grŵp i rieni a gofalwyr, gan gynnig lle i rannu, dysgu a chysylltu. Mae ein gwaith grŵp oedolion yn cynnwys sesiynau seicaddysgol sy'n archwilio trawma, strategaethau ymdopi ac adfer, gan helpu cyfranogwyr i deimlo'n llai unig ac yn fwy parod i symud ymlaen. Mae'r grwpiau hyn yn meithrin cymuned, yn lleihau unigrwydd, ac yn hyrwyddo iachâd trwy ddealltwriaeth a rennir.

Dros y blynyddoedd, mae RASASC Gogledd Cymru wedi tyfu'n sylweddol. Rydym bellach yn gweithredu o ddau brif swyddfa — un ym Mangor ac un yn y Rhyl — gan ein galluogi i gyrraedd mwy o gymunedau ar draws Gwynedd, Conwy, Ynys Môn, Sir Ddinbych, Sir y Fflint, a Wrecsam. Mae ein hehangu yn adlewyrchu'r galw cynyddol am ein gwasanaethau a'n hymrwymiad i hygyrchedd. Rydym yn ymgysylltu'n

weithredol â'r gymuned ehangach trwy estyn allan mewn prifysgolion, eisteddfodau a diwrnodau agored. Mae'r digwyddiadau hyn yn ein galluogi i godi ymwybyddiaeth, herio stigma, a sicrhau bod goroeswyr yn gwybod ble i droi am gymorth. Trwy adeiladu partneriaethau cryf gydag sefydliadau addysgol a chyrff lleol, rydym yn parhau i ymestyn ein cyrhaeddiad a dyfnhau ein heffaith.

Yn RASASC Gogledd Cymru, credwn fod iachâd yn bosibl — ac nad oes rhaid i neb ei wynebu ar ei ben ei hun. Mae ein gwaith yn cael ei yrru gan empathi, arbenigedd, ac ymrwymiad angerddol i gefnogi goroeswyr ym mhob cam o'u taith.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: <https://www.rasawales.org.uk/cy/cartref>

Gwahoddiad i arolwg rhanddeiliaid – Asesiad o Anghenion Hyfforddi Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd yng Nghymru

Mewn ymateb i'r rheoliadau Asesu'r Effaith ar Iechyd (HIA) sydd ar ddod yng Nghymru mae [Uned Gymorth Asesu Effaith ar Iechyd Cymru \(WHIASU\)](#) yn Iechyd Cyhoeddus Cymru wrthi'n cynnal ymarfer ymgysylltu â rhanddeiliaid allweddol ar draws cyrff cyhoeddus yng Nghymru ynghylch cynnal Asesiad o'r Effaith ar Iechyd. Mae hyn er mwyn llywio datblygu ein gwasanaeth

a'n dull o adeiladu capasiti a sicrhau bod gwaith Asesu'r Effaith ar Iechyd o ansawdd uchel yn cael ei gymhwyso yng Nghymru. Mae diffiniad o Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd

i'w gael [yma](#).

Rydym yn anfon e-bost atoch i'ch gwahodd i gwblhau arolwg ar-lein fel rhanddeiliad allweddol yng Nghymru. Bydd canlyniadau'r arolwg yn rhoi darlun o brofiad, sgiliau a gwybodaeth HIA yng Nghymru a byddant yn cael eu defnyddio i lunio cyfleoedd hyfforddi i gefnogi cyrff cyhoeddus gyda'r rheoliadau sydd ar ddod.

Bydd yr arolwg yn cymryd tua 10 munud i'w gwblhau ac ni fydd angen i chi ateb cwestiynau nad ydych chi eisiau eu hateb. Bydd yr holl wybodaeth y byddwch chi'n ei rhannu yn cael ei thrin yn

gyfrinachol, a bydd yr holl ddata wedi'u hanonymeiddio.

Os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan yn ein harolwg, dilynwch y [ddolen](#) hon. Bydd yr arolwg ar agor tan 10.11.2025. Mae rhagor o wybodaeth am HIA, gan gynnwys canllawiau ac adnoddau, ar gael ar ein [gwefan](#).

Dymuniadau gorau,

Tîm WHIASU



Partneriaeth gosod blaenoriaethau ar gyfer "Gweithlu gofal brys ac ar yr un diwrnod"

Rydyn ni eisiau clywed gennych chi! Beth yw eich barn chi yw'r blaenoriaethau ar gyfer ymchwil mewn gofal yr un diwrnod a gofal brys?



Dywedwch eich dweud



Opsiwn 1: WhatsApp

Anfonwch neges neu nodyn llais atom gyda'ch cwestiynau ar gyfer ymchwil yn y dyfodol



Opsiwn 2: Holiadur

Edrychwch ar ein gwefan i ddod o hyd i'r ddolen i'r arolwg

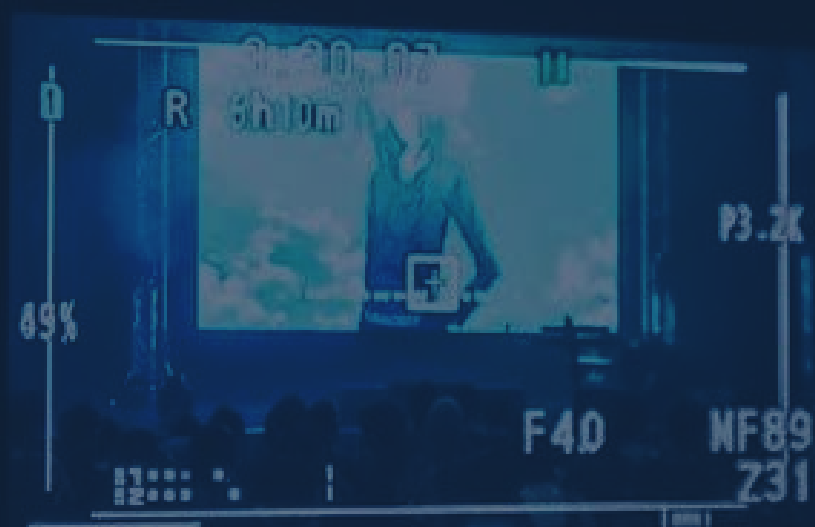


Opsiwn 3: Grwpiau ffocws

Dewch o hyd i'r ffurflen gofrestru ar gyfer grŵp ffocws ar-lein neu wyneb yn wyneb ar ein gwefan



Fideos



BARS

EVF DTL

ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Amgylchedd Bwyd Ysgolion yn Helpu i Lunio Dyfodol Iachach: Rhannu Dysgu o Dystiolaeth i Ysgogi Gweithredu

Mae'r weminar amserol hon yn cyd-daro ag ymgynghoriad gan Lywodraeth Cymru, sef 'Bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru'.

Gwyllo



Cymru Iachach ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol: canfyddiadau ac argymhellion Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025

Yn y weminar hon, cyflwynodd Marie Brousseau-Navarro (Dirprwy Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol) y canfyddiadau a'r argymhellion ym Mhenod Iechyd Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025.

Gwyllo



Potensial ymyriadau tai ar gyfer iechyd y cyhoedd: A allai Cymru arwain y byd?

Mae tai yn ffactor pwysig wrth bennu iechyd a lles, a thrwy hynny ceir effeithiau ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Gellid ystyried mai tai yw'r 'ddolen goll' ac mae angen gwneud mwy i adeiladu'r 'triongl aur' o iechyd, gofal cymdeithasol a thai. Trwy ystyried tai fel pwnc iechyd y cyhoedd, gallwn lunio partneriaeth eang.

Gwyllo

Archwiliwch ein llyfrgell
fideo ar-lein

Gweld ein
holl fideos

Newyddion & Adnoddau





[Camau pwysig i ddiogelu iechyd a lleddfu pwysau ar wasanaethau'r gaeaf hwn](#)

28-10-2025



[Cyhoeddi rhaglen ysgol genedlaethol newydd ar gyfer llythrennedd](#)

10-10-2025



[Annog pobl i gael brechlyn ffliw i leihau'r risg o salwch difrifol mewn pobl sy'n agored i niwed](#)

07-10-2025

Pob Newyddion

[Grow Well Project \(SW Primary Care Cluster\) Impact Report 2025. Therapeutic nature-based social prescribing for mental health & wellbeing in south-west, central and south Cardiff](#)

Caerdydd Tyfu

[Adroddiad blynyddol cerdded, olwyno a beicio 2024 i 2025](#)

Llywodraeth Cymru

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

BIOAMRYWIAETH A'I RÔL WRTH GREU CYMUNEDAU IACH A CHYNALIADWY



Mae bioamrywiaeth iach yn cynnal aer a dŵr glân, yn helpu i dyfu bwyd, ac yn ein hamddiffyn rhag afiechydon. Ond mae bioamrywiaeth yng Nghymru mewn cyflwr o ddirywiad. Mae diogelu natur a bioamrywiaeth yn gyfrifoldeb a rennir—boed hynny drwy bolisïau sefydliadol, mentrau cymunedol neu weithredu gan unigolion. Pan fyddwn yn gofalu am fioamrywiaeth, rydym hefyd yn gofalu am ein hiechyd a'n llesiant, gan greu cymunedau iachach a mwy cynaliadwy a sicrhau bod gan bawb yng Nghymru gyfle teg i gael iechyd da.

Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod, rydym yn croesawu cyflwyniadau gan brosiectau a mentrau sydd wedi cyfrannu at ddiogelu a gwella bioamrywiaeth ledled Cymru. Gall y

rhain fod yn fentrau, polisïau neu'n rhaglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein [ffurflen cyflwyno erthygl](#) yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am y cyfrif geiriau, cynllun eich erthygl a chanllawiau ar gyfer delweddau.

Gyrrwch erthyglau i [rhwydwaith. ie chydgyhoeddus@wales.nhs.uk](mailto:iechydgyhoeddus@wales.nhs.uk) erbyn 20 Tachwedd 2025

Contribute