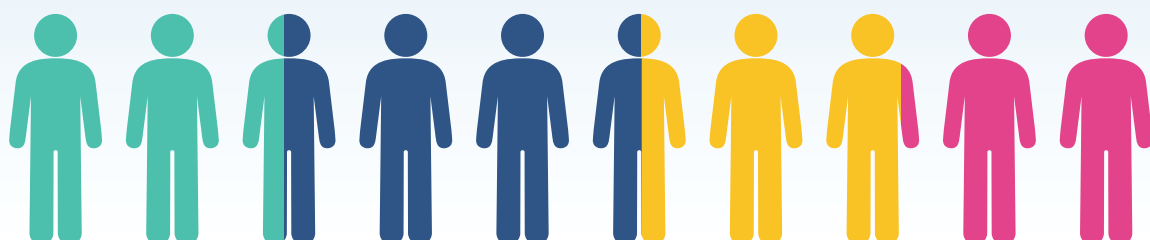
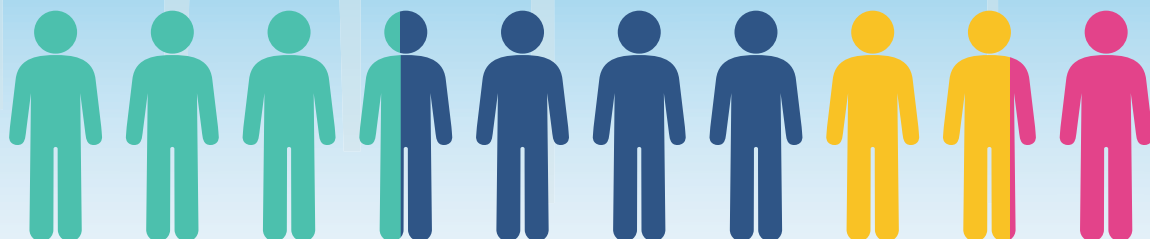


YR ARGYFWNG COSTAU BYW YNG NGHYMURU: DRWY LENS IECHYD CYHOEDDUS



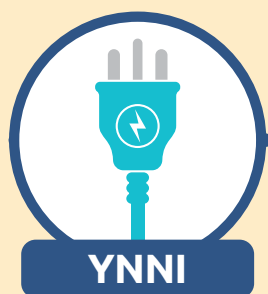
■ Diogel

■ Yn wynebu risg

■ Yn cael anhawster

■ Yn cael anawsterau mawr

Cyfran yr aelwydydd yn y pedwar categori llesiant ariannol yng Nghymru. Data a ddarparwyd gan [Ganolfan Ymchwil Cyllid Personol Prifysgol Bryste](#).



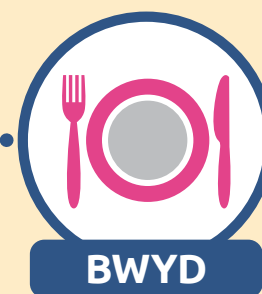
YNNI



TANWYDD



TAI



BWYD

Nid yw cyflogau a thaliadau lles pobl yn cynyddu ar yr un cyflymder a'r **cynydd mewn costau byw**, yn arbennig, costau ynni, tanwydd, tai, a bwyd.

Mae peidio gallu fforddio'r pethau hanfodol yn cael effeithiau negyddol sylweddol ac eang ar **iechyd meddyliol a chorfforol**.

Bydd yr argyfwng costau byw yn **cyflymu'r hyn a oedd eisoes yn wahaniaethau cynyddol** mewn ieched rhwng y rhai sydd â mwy a llai o arian yng Nghymru.

Bydd yr argyfwng hefyd yn **gwaethygu problemau hirsefydlog eraill**, megis tloedi, cyflogau is, a stoc dai hŷn sy'n llai effeithlon o ran ynni.

Mae'r argyfwng costau byw yn gofyn am ymateb brys gan y maes iechyd cyhoeddus yn y tymor byr, canolig a thymor hwy.

Mae esiamplau yn cynnwys:



Ymateb tymor byr

- ✓ Canolbwyntio ar gymorth ar gyfer **iechyd a llesiant meddyliol**, a mwy o amddiffyniad rhag **ynysu cymdeithasol**
- ✓ **Cynyddu incwm i'r eithaf** (gan gynnwys cymorth penodol ar gyfer ynni, tai a bwyd) a chymorth ar ddyledion
- ✓ Ymdrechion i leihau **tlodi tanwydd** ac effaith cartrefi oer
- ✓ **Atal digartrefedd**
- ✓ Hyrwyddo **bwyta'n iach**
- ✓ Gwell tegwch o ran **mynediad i wasanaethau cyhoeddus**
- ✓ Cyflogwyr yn cefnogi staff, gan gynnwys rheoli **diswyddiadau** yn ofalus
- ✓ **Diogelu yn erbyn risg gynyddol o drais a cham-drin domestig**



Ymateb tymor canolig/tymor hwy

- ✓ 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**
- ✓ Gwella'r **cymorth i rieni** i fynd i'r afael â ffactorau sy'n creu straen i'r teulu



Cymru iachach a mwy cyfartal yn y tymor hwy

- ✓ Gweithredu **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, y Ddyletswydd Economaidd-Gymdeithasol a deddfwriaeth alluogi arall** 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:
 - Cadernid cymunedol, cydlyniant cymunedol a chyfalaf cymdeithasol
 - Ymddygiad iach
 - 'Economi llesiant' (Mae blaenoriaethu iechyd a llesiant mewn penderfyniadau economaidd)
- ✓ **Mabwysiadu dull cwrs bywyd sy'n canolbwyntio ar y blynyddoedd cynnar**