



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



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



Cartrefi ar gyfer iechyd a llesiant

Papur briffio cryno

Awdur: Manon Roberts

Gorffennaf 2023



Cynnwys

1. Pwrpas	3
2. Pam mae angen cartrefi da ar gyfer iechyd da	4
3. Beth yw tai iach?	6
4. Sut mae pobl yn gweld eu cartrefi yn effeithio ar eu hiechyd heddiw	13
5. Tueddiadau allweddol a fydd yn llywio dyfodol tai iach	20
6. Rhoi tystiolaeth ar waith	22
7. Darllen pellach	23
Cyfeiriadau	24
Atodiad: Dull gweithdai profiad byw	25

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i Lindsey Kearton ac Alun Evans o Cyngor ar Bopeth Cymru am drefnu a hwyluso'r gweithdai profiad byw ac am roi adborth ar yr adroddiad.

Hoffem hefyd ddiolch i Louisa Petchey, Sumina Azam a Jo Peden am ddarparu adborth ac i Samia Addis a Daniela Stewart o Iechyd Cyhoeddus Cymru am brawfddarllen.

1. Pwrpas

Mae cyfoeth o dystiolaeth sy'n dangos yr effaith sylweddol y mae cartrefi pobl yn ei chael ar eu hiechyd a'u llesiant.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cyhoeddi cyfres o bapurau briffio sy'n ceisio troi'r dystiolaeth hon yn gamau gweithredu. Bydd y gyfres briffio yn:

- Amlinellu ein gweledigaeth gyffredin ar gyfer dyfodol tai iach yng Nghymru.
- Rhannu enghreifftiau o sut mae 'da' yn edrych ar sail tystiolaeth bresennol ac arfer nodedig.
- Defnyddio'r mewnwelediad hwn, ochr yn ochr â thystiolaeth o brofiadau byw pobl, i nodi camau gweithredu a fydd yn helpu i gyflawni ein gweledigaeth.

Mae'r papur briffio hwn yn gosod y cyd-destun ar gyfer y gyfres a'r themâu a'r pynciau y bydd yn ymdrin â nhw.



“Mae lle rydych chi'n byw yn amlwg yn cyfrannu at [...] eich iechyd cyffredinol, eich iechyd meddwl, eich iechyd corfforol, ac unrhyw beth sy'n mynd o'i le gyda'ch amgylchiadau tai, mae cydberthynas uniongyrchol â sut y byddwch chi'n goroesi'r diwrnod hwnnw, yfory.”

- Cyfranogwr 2, Doc Penfro

2. Pam mae angen cartrefi da ar gyfer iechyd da

Ein gweledigaeth a rennir

Dylai pawb yng Nghymru allu byw mewn cartref sy'n amddiffyn ac yn hybu eu hiechyd a'u llesiant.

Gall pob penderfyniad polisi tai yng Nghymru alluogi'r weledigaeth hon yn y tymor byr ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

*“Mae fy llety yn cael effaith ar fy iechyd, yn gorfforol ac yn feddyliol.
Rydw i wedi ... weld ei weld yn llithro i ffwrdd.”*

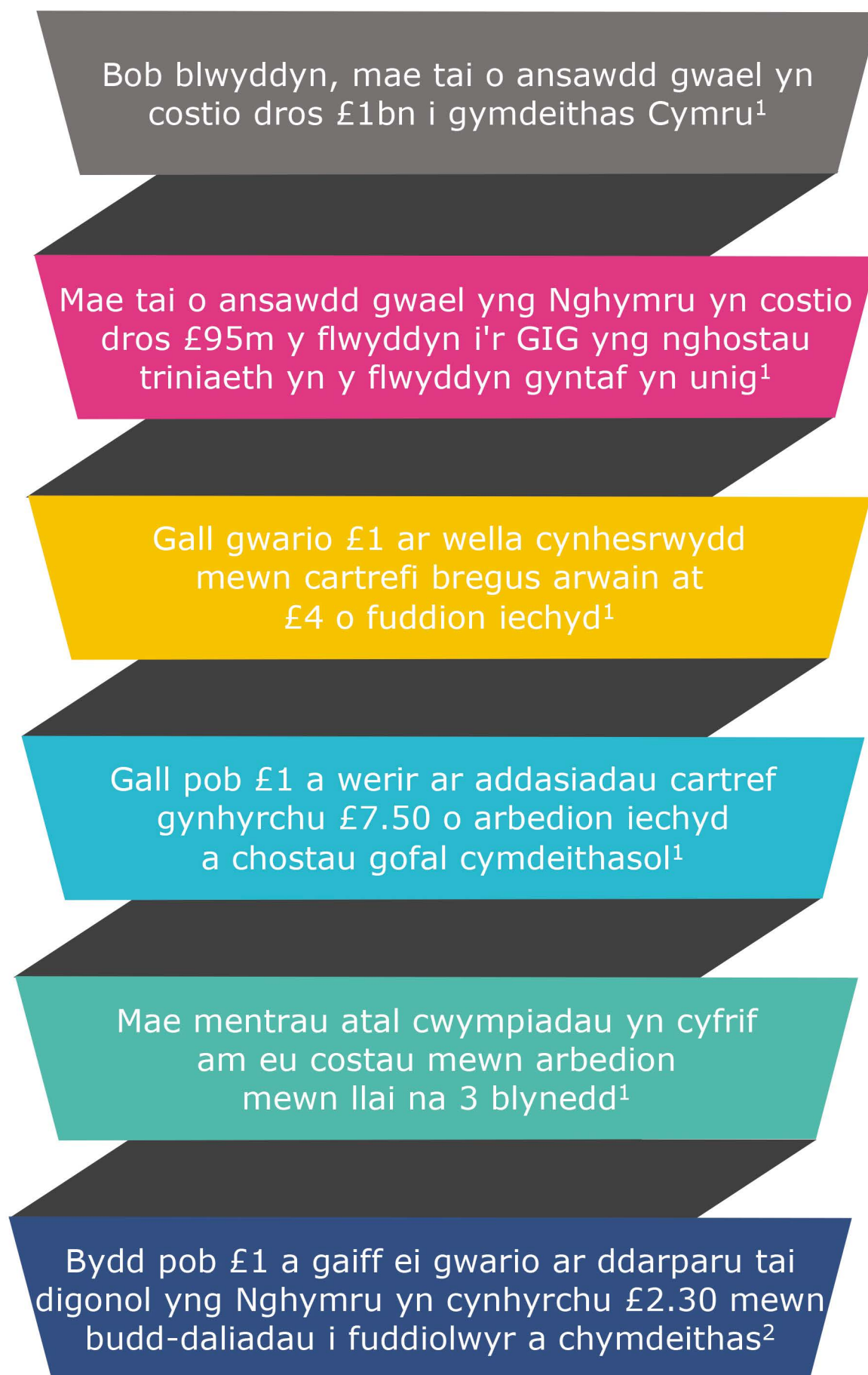
– Cyfranogwr 1, Caergybi

Mae cysylltiad cryf rhwng tai ac iechyd: mae cael lle sefydlog, cynnes, o ansawdd da i fyw ynddo yn gonglfaen allweddol ar gyfer bywyd iach.

Mae'r cartrefi y mae pobl yn byw ynddynt yn cael effaith fawr ac eang ar eu hiechyd – mae hyn yn cynnwys iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant.¹ Mae llawer o dystiolaeth ar gael sy'n dangos ac yn egluro'r cyswllt hwn a llawer o ffyrdd y gallwn edrych ar y broblem a mynd i'r afael â hi (gweler [adran 7](#) ar gyfer darllen pellach).

Yn aml, gall yr effeithiau negyddol y gall cartrefi o ansawdd gwael neu gartrefi ansicr eu cael ar iechyd a llesiant ryngweithio a gwaethygu ei gilydd.² Felly mae'n bwysig peidio â meddwl am y gwahanol ffyrdd y gall cartrefi effeithio ar iechyd ar wahân.

Mae'r manteision i sicrhau bod gan bobl Cymru fynediad at gartrefi iach yn ymestyn ymhell y tu hwnt i'r system dai. Dangosir rhai canfyddiadau o ran enillion ar fuddsoddiad yn [Ffigur 1](#).



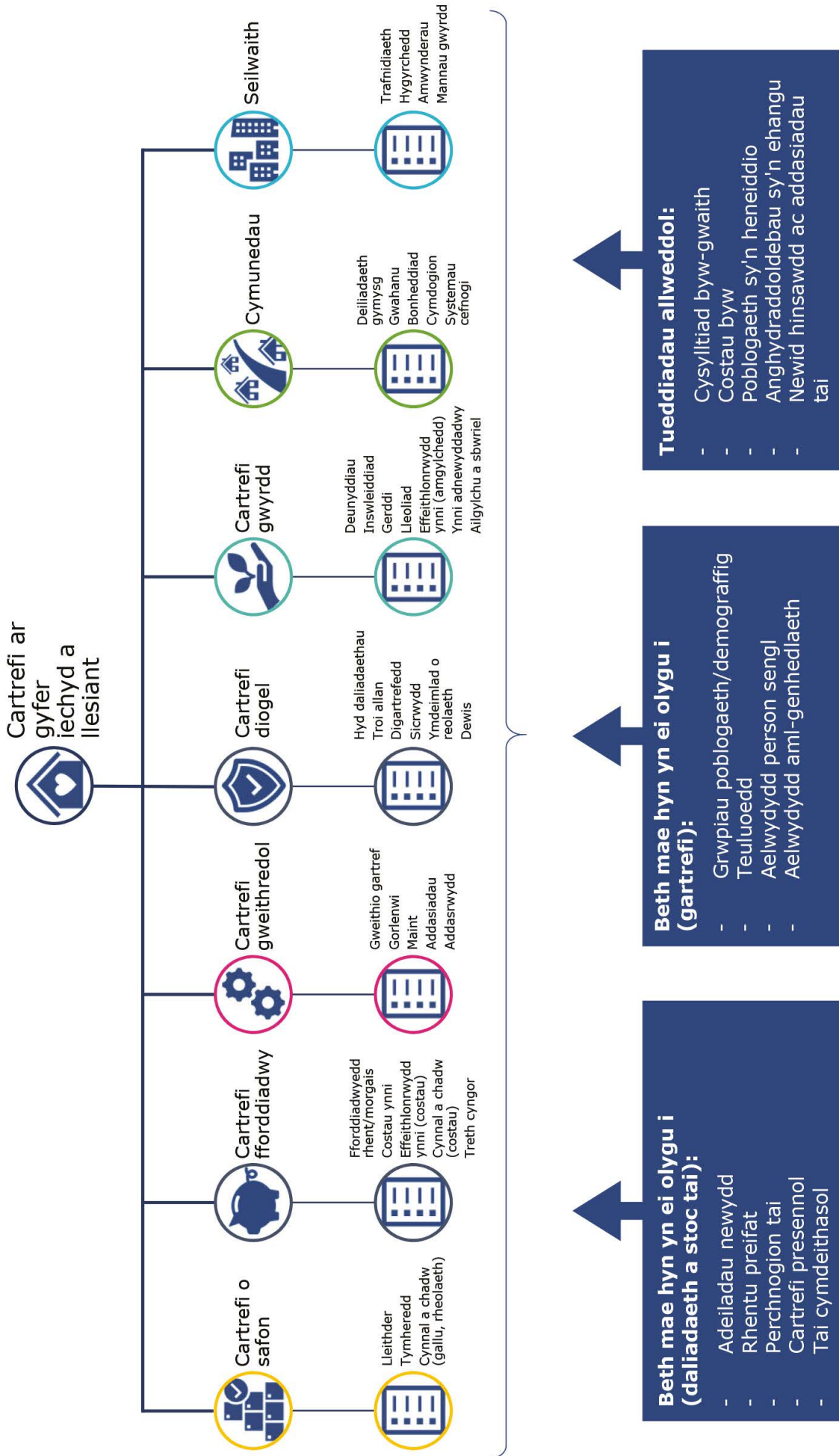
Ffigur 1. Enillion ar fuddsoddiad ar gyfer cartrefi iach

3. Beth yw tai iach?

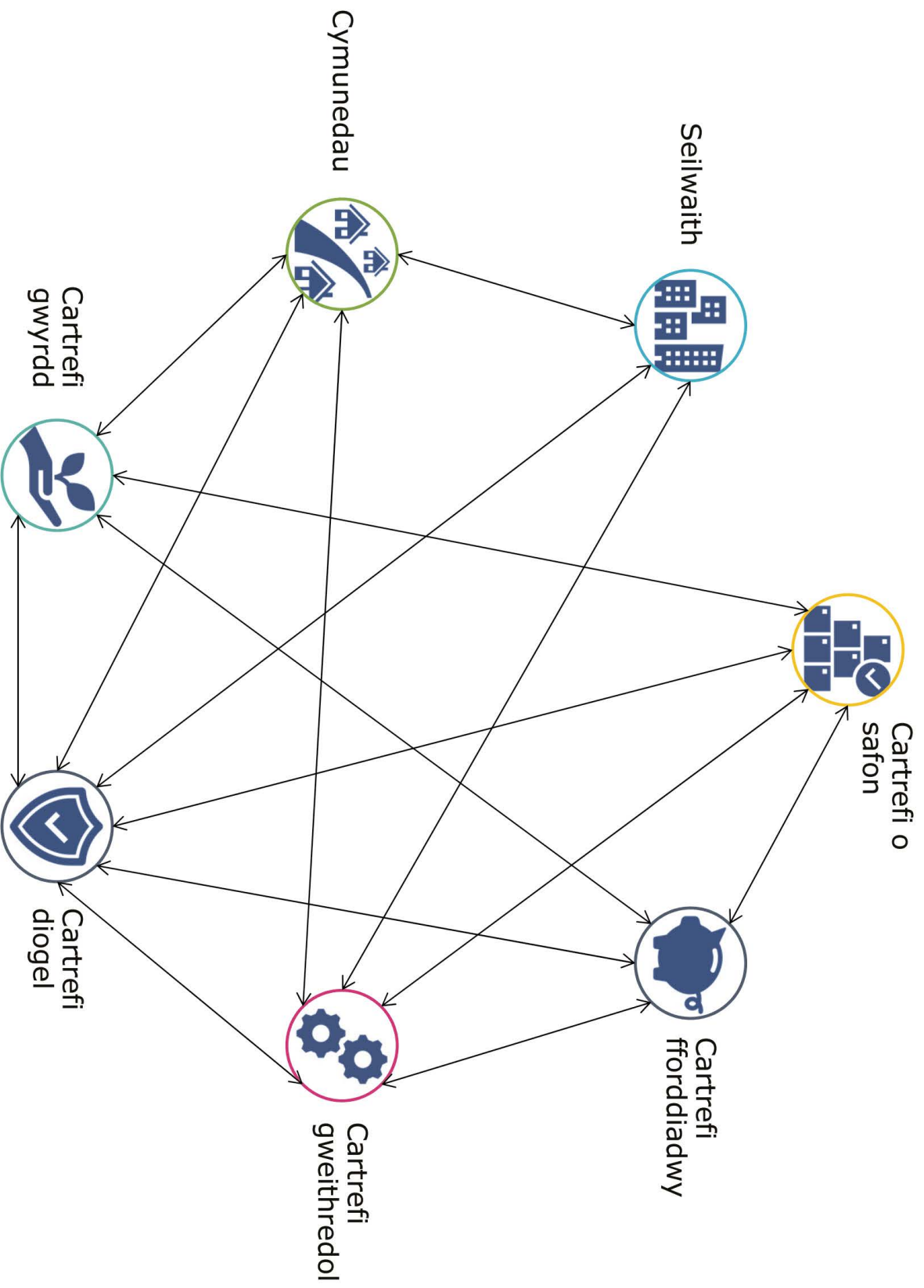
Ar lefel sylfaenol, cartref iach yw un sy'n gynnes, yn ddiogel ac yn sych. Pennir hyn yn bennaf gan ansawdd yr adeiladu; a yw wedi'i inswleiddio'n iawn, yn rhydd o ddrafftiau, gollyngiadau, lleithder, a pheryglon baglu a thân? Mae pwysigrwydd y ffactorau hyn wedi dod i'r amlwg gan farwolaeth drasig ddiweddar Awaab Ishah, dwy flwydd oed, oherwydd llwydni yng nghartref y teulu.³

Mae'n rhaid i weledigaeth ar gyfer dyfodol tai iach gael y pethau sylfaenol hyn yn iawn – rhaid iddi hefyd fynd y tu hwnt a chydabod yr ehangder llawn o ffyrdd y gall cartrefi effeithio'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol ar ein hiechyd a'n llesiant. Er enghraifft, a yw'r cartref yn cynnig ymdeimlad o reolaeth a diogelwch i'r rhai sy'n byw ynddo?

Yn seiliedig ar dystiolaeth o'r llenyddiaeth a phrofiad byw, ac mewn cydweithrediad â rhanddeiliaid (gweler [Blwch 1](#)), rydym wedi nodi saith thema y gellir eu defnyddio i wireddu gweledigaeth a rennir o dai iach. Rhestrir y rhain isod ac fe'u dangosir yn [Ffigur 2](#). Dylid tynnu sylw at y ffaith nad yw'r profiadau sy'n ymwneud â phob un o'r themâu yn cael eu profi ar wahân fel arfer. Dangosir y prif feysydd o orgyffwrdd rhwng y saith thema yn [Ffigur 3](#).



Ffigur 2. Y saith thema ac is-bynciau y bydd y gyfres friffio yn ymdrin â nhw



Ffigur 3. Cydgysylltiadau rhwng saith thema cartrefi ar gyfer iechyd a llesiant



3.1 Cartrefi o safon

A yw cartrefi wedi'u hadeiladu'n dda ac yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda?

Dylai cartrefi fod yn rhydd o beryglon, a dylid gallu eu cadw'n gynnes, yn sych, ac wedi'u cynnal a'u cadw'n dda.

“Rwy'n meddwl [...] peidio â chael problemau fel lleithder a materion strwythurol yr ydych yn poeni amdanynt yn barhaus. [...] Cael, ym, eiddo sy'n cael ei gynnal a'i gadw'n dda, wedi'i awyru'n dda, wedi'i gynhesu'n dda, yn ddigon mawr, sy'n gwneud y gwahaniaeth, ynte?”

– Cyfranogwr 2, Doc Penfro



3.2 Cartrefi fforddiadwy

A all pobl fforddio cadw eu cartrefi'n gynnes, yn sych, wedi'u haddasu i anghenion, yn ddiogel ac wedi'u cynnal a'u cadw'n dda?

Mae angen i gostau rhent a morgais fod yn fforddiadwy, fel y mae biliau'r cartref, addasiadau a chynnal a chadw.

“Mae'n cael effaith, ni waeth beth yw eich daliadaeth. Felly mae pobl sy'n berchen yn ofnus ynghylch chwyddiant morgaesi. Wyddoch chi, straen a phryder pobl ynghylch cynnydd cyffredinol mewn prisiau. Mae pobl sy'n rhentu'n breifat yn byw mewn cyflwr o bryder.”

– Cyfranogwr 1, Doc Penfro



3.3 Cartrefi gweithredol

Ydy cartrefi'n gallu diwallu anghenion pobl?

Dylai cartrefi fod yn addas – yn enwedig ar gyfer pobl hŷn a phobl ag anableddau – a chael digon o le i fyw'n gyfforddus.

“Y stepiau. Ac maen nhw wedi rhoi rheilen [...] ond mae'n rhaid i mi ddal y step wrth i mi fynd i fyny. Ac wedyn y cam olaf, wel, dwi ddim yn gwybod, hoffwn i roi slap i bwy bynnag greodd yr un yna. Ni allaf fynd i fyny ar fy mhen fy hun - mae'n rhaid i fy mab fy nhynnu i fyny. Ond roeddwn i'n arfer bod wrth fy modd yn eistedd yn yr ardd.”

– Cyfranogwr 3, Aberpennar



3.4 Cartrefi diogel

A yw cartrefi yn rhoi ymdeimlad o sicrwydd i bobl?

Dylai cartrefi gynnig diogelwch ar lefel bersonol, seicolegol, ac i ddarparu'r sefydlogrwydd sydd ei angen i gymryd rhan lawn mewn cymdeithas.

“Ymdeimlad o ddiogelwch ydyw, rwy'n meddwl. Ac yn enwedig pan fyddwch wedi gweithio gydag oedolion agored i niwed ac wedi deall pa mor hawdd yw hi i ddod yn ddigartref ac yna pa mor anodd yw setlo yn rhywle y gallwch fynd adref iddo a chau eich drws a'ch un chi ydyw, mae'n beth enfawr i fod yn ddiolchgar amdano, tydi?”

– Cyfranogwr 4, Llandudno



3.5 Cartrefi gwyrdd

A yw cartrefi'n cael eu hadeiladu a'u rhedeg mewn ffordd amgylcheddol gynaliadwy?

Dylai cartrefi fod yn ynni-effeithlon, gan arwain at fanteision i bobl (ee drwy filiau ynni is) a'r amgylchedd.

“Os nad oedd arian yn broblem a gallwn ddewis lle roeddwn i'n byw, yn bendant cynaliadwyedd. Byddwn wrth fy modd â phethau fel paneli solar. Hoffwn i fod yn eco-gyfeillgar.”

– Cyfranogwr 5, Llandudno



3.6 Cymunedau

A yw cartrefi yn rhan o gymunedau cynhwysol?

Dylai cartrefi fod wedi'u lleoli mewn cymunedau ehangach sy'n cefnogi ac yn darparu ymdeimlad o berthyn i'r bobl sy'n byw ynddynt.

“Mae fy nghymdogion yn wych. Rydyn ni i gyd yn dod ymlaen. Rydyn ni allan yn yr ardd yn yr haf i gyd yn siarad, wyddoch chi, dros y gerddi. A dyna sut roeddwn i'n arfer tyfu lan, roedden ni'n arfer bod fel yna. Gen i hen ŵr bonheddig drws nesa ac mae e fel ail dad i mi, wyddoch chi. Mae hynny'n wych am y tŷ.”

– Cyfranogwr 1, Aberpennar



3.7 Seilwaith

A yw cartrefi wedi'u cysylltu'n dda?

Dylai cartrefi fod wedi'u cysylltu'n dda ac yn hawdd â gwasanaethau hanfodol a manau gwyrdd.

“Dyna'r seilwaith, ynte? Rydych chi'n gwybod, hyd yn oed os nad ydych chi'n hapus â'r tŷ, ond os oedd popeth arall o'ch cwmpas yn well - rydych chi'n gwybod, os oedd gennych chi fynediad i'r cynghorau neu, chi'n gwybod, atgyweiriadau, y meddygon teulu [...] Dyna lle mae'r holl wendidau; ar y seilwaith [...] A oes digon o fysiau i mewn ac allan... Ac mae hynny'n effeithio arnom ni i gyd ac yn effeithio ar ein llesiant.”

– Cyfranogwr 2, Llandudno

Ceir rhagor o fanylion am sut gyflwynwyd y themâu hyn drwy ein hymchwil profiad byw yn [Adran 4](#). Bydd pob un o'r themâu hyn yn cael eu trafod yn fanwl yn y papurau briffio dilynol ar bynciau penodol.

Blwch 1: Ymgysylltiad a ymgymmerwyd i ddatblygu nodau a themâu'r gyfres friffio

Cynlluniwyd ymarferion ymgysylltu i sicrhau y gallai'r rhai sydd â phrofiad byw a'r rhai ag arbenigedd ym maes iechyd a thai lunio ein gweledigaeth ar gyfer tai iach yn y dyfodol a sut i weithio tuag at hyn. Nod yr ymgysylltu hwn oedd sicrhau y byddai cynnwys a fformat ein gwaith yn galluogi newid cadarnhaol yng Nghymru.

Gweithdy rhanddeiliaid tai ac iechyd: Cynhaliwyd gweithdy awr o hyd gyda rhanddeiliaid iechyd y cyhoedd sy'n gweithio mewn meysydd sy'n ymwneud ag iechyd a thai yng Nghymru. Nod y gweithdy oedd casglu barn rhanddeiliaid ar gynigion cychwynnol ar gyfer y prosiect iechyd a thai a'i siapio a'i arwain wrth symud ymlaen.

Gweithdai profiad byw: Bu Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn partneriaeth â Chyngor ar Bopeth Cymru i recriwtio ar gyfer a chyflwyno pedwar gweithdy a gynhaliwyd mewn pedair tref wahanol yng Nghymru (Caergybi, Llandudno, Doc Penfro ac Aberpennar). Roedd y gweithdai'n archwilio profiad bywyd y cyfranogwyr o sut mae eu hiechyd a'u llesiant yn cael eu heffeithio gan ble maent yn byw. Gweler yr [Atodiad](#) am fanylion am y dull.

Ymgysylltu â rhanddeiliaid allanol: Mae cynllun y prosiect hefyd wedi'i ddatblygu ar y cyd â rhanddeiliaid allanol sy'n gweithio ym maes iechyd a thai yng Nghymru. Mae ymgysylltu wedi cynnwys sgysiau un-i-un yn ogystal â phresenoldeb mewn grwpiau a digwyddiadau perthnasol. Mae rhanddeiliaid wedi cynnwys y rheini o'r trydydd sector, Llywodraeth Cymru ac Ymchwil y Senedd.

Adolygiad o lenyddiaeth: Cynhaliwyd adolygiad o'r llenyddiaeth ar iechyd a thai i ddatblygu a mireinio'r prif themâu. Roedd hyn yn cynnwys adolygiad o gyhoeddiadau blaenorol Iechyd Cyhoeddus Cymru (gweler [Adran 7](#)) yn ogystal ag adroddiadau a gwerthusiadau a gynhyrchwyd gan rhanddeiliaid.

4. Sut mae pobl yn gweld eu cartrefi yn effeithio ar eu hiechyd heddiw

Mae'r adran hon yn amlinellu canfyddiadau allweddol o'r gweithdai profiad byw (gweler yr [Atodiad](#) am fanylion ar fethodoleg).

Crynodeb

- Cytunodd yr holl gyfranogwyr fod amgylchedd eu cartref yn cael effaith fawr ar eu hiechyd a'u hymdeimlad o lesiant.
- Roedd cyfranogwyr a oedd yn fwy agored i niwed (er enghraifft, cyfranogwyr hŷn neu gyfranogwyr ag anabledau) yn fwy tebygol o ddisgrifio eu sefyllfa dai fel un sy'n cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant.
- Ni phrofwyd y themâu ar eu pen eu hunain; roedd pob thema yn rhyngweithio â'r lleill ac yn eu dwysáu. Er enghraifft, roedd fforddiadwyedd biliau ynni yn golygu bod cyfranogwyr wedi newid eu hymddygiad o ran gwresogi eu cartrefi. Roedd byw mewn cartrefi oer yn niweidio eu hiechyd corfforol, ac yn effeithio ar ansawdd eu cartrefi, oherwydd mwy o leithder. Wrth i ansawdd y cartrefi waethygu, mae hwn wedyn yn gwaethygu cyflyrau iechyd corfforol a phroblemau iechyd meddwl, gan greu cylch dieflig.



4.1 Cartrefi o safon

Pan soniodd cyfranogwyr am ansawdd cartrefi, roedd yr elfennau allweddol y dywedwyd eu bod yn cael effaith negyddol sylweddol ar iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant yn cynnwys lleithder a byw mewn cartrefi nad oeddent yn cael eu cynnal a'u cadw'n ddigonol neu a oedd mewn cyflwr gwael. Gwaethygyd y materion hyn o ran ansawdd cartrefi gan fethu â gallu fforddio gwresogi cartrefi'n ddigonol.

“Dydw i ddim yn meddwl y byddai unrhyw un eisiau byw mewn tŷ oer, llaith na dim byd felly, fydden nhw? Mae angen i chi gael tŷ sy'n strwythurol gadarn o leiaf er mwyn i'ch llesiant fod yn iawn. Mae fy mab wedi treulio'r flwyddyn ddiwethaf mewn llety myfyrwyr ac roedd ei ystafell yn frith o leithder. Ac felly rydw i wedi gweld yr effaith mae hynny wedi'i gael arno'n gorfforol. Ond wedyn hefyd, fel, ar ben hynny, cafodd ei batrwm cysgu ei daflu oddi ar ei echel. Aeth yn eithaf isel am y peth.”

– Cyfranogwr 7, Llandudno

Roedd methu â chwblhau atgyweiriadau (oherwydd diffyg sgiliau, gallu, cefnogaeth ddigonol neu fodd ariannol) yn broblem benodol i gyfranogwyr oedd yn byw mewn tai cymdeithasol. Arweiniodd hyn at deimladau o iselder ac anobaith. Ar y llaw arall, roedd cyfranogwyr a oedd yn teimlo eu bod yn gallu cynnal eu tai eu hunain neu fod ganddynt berthynas dda gyda'u landlordiaid yn sôn am hyn fel elfen gadarnhaol o'u sefyllfa byw a'u llesiant cyffredinol.

“Nid oes neb yn hapus os oes angen gwneud atgyweiriadau, mae'r agwedd ariannol arno, mae'r ffaith os oes rhywbeth o'i le, mae hynny'n cael effaith aruthrol ar eich llesiant meddwl.”

– Cyfranogwr 2, Llandudno



4.2 Cartrefi fforddiadwy

Trafodwyd cartrefi yn dod yn llai fforddiadwy ym mhob gweithdy fel mater cyfredol a oedd yn cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant. Amlygwyd cynnydd mewn rhent (yn enwedig ar gyfer rhentwyr tai preifat yn hytrach na thai cymdeithasol), costau morgesei ac ynni i gyd fel achosion straen sylweddol.

“Rwy'n meddwl ar hyn o bryd gyda'r newyddion am brisiau ynni fel y maent, rwyf yn gwbl fwriadol heb roi'r gwres ymlaen. [...] Rwy'n meddwl ei fod yn cael effaith enfawr, yn enwedig os oes gennych chi blant. Chi'n gwybod, beth ydych chi'n ei wneud? Rydych chi'n cynhesu un ystafell iddyn nhw, neu beth ydych chi'n ei wneud?”

– Cyfranogwr 3, Llandudno

Dywedwyd bod effaith costau ynni cynyddol ar iechyd a llesiant yn arbennig o arwyddocaol ar gyfer pobl oedrannus neu sâl, neu ar gyfer cyfranogwyr a oedd yn byw gyda phlant, henoed neu bobl sâl, yn ogystal â'r rhai sy'n byw mewn cartrefi gwledig, oddi ar y grid.

“Rydych chi'n mynd i gael mwy o anwydau, ffliw o bosibl. Mae [costau ynni uchel] yn mynd i effeithio arnoch chi. Hyd yn oed y ffordd rydych chi'n coginio'ch bwyd: mae'n rhaid i chi newid eich ffordd rydych chi'n coginio'ch bwyd. Felly bydd y rhan fwyaf o bobl nawr - yn enwedig yr henoed - yn mynd am fwy o fwyd oerach yn hytrach na bwyd poethach trwy'r gaeaf, achos ei fod yn rhy ddrud. Felly mae hynny'n mynd i effeithio ar eich iechyd.”

– Cyfranogwr 1, Aberpennar



4.3 Cartrefi gweithredol

Roedd cartrefi sy'n ymarferol ar gyfer anghenion y bobl sy'n byw ynddynt yn thema allweddol arall a ddeilliodd o'r gweithdai. Amlygwyd yn aml ddiffyg addasiadau ar gyfer pobl ag anableddau neu bobl hŷn, a sut roedd hyn yn eu hatal rhag gallu gofalu am eu hiechyd a'u llesiant.

“Ar hyn o bryd, rydw i mewn un ystafell, eto. Mae fy nghomôd yn yr ystafell. Mae'n lwcus os bydda i'n cael cawod unwaith bob pythefnos achos mae'n rhy anodd, achos mae grisiau gan fy mrawd chi'n gweld, felly mae'n rhaid i mi aros amdano er mwyn iddo ddod lan llofft gyda fi a bod yn... Rhoi fi yn y bath a'r gawod. Mae hynny'n cymryd amser. Ac yna ei ddefnyddio gydag un llaw.”

– Cyfranogwr 4, Caergybi

Amlygwyd bod cael digon o le hefyd yn nodwedd bwysig o gartrefi gweithredol, ac yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant da.

“Pan nad oes gennych eich ystafell eich hun a phan nad oes gennych eich lle eich hun, nid oes hunaniaeth. Felly roedd fy mhlant yn mynd i'r ysgol bob dydd mewn gwisg ysgol, yr un fath â phob plentyn arall, yn dod adref ac yn byw mewn un ardal lle nad oeddent yn gallu rhoi eu pethau allan fel yr oedden nhw'n dymuno, beth bynnag. Felly dyna oedd, dyna oedd un o'r pethau mwyaf. Hefyd, rydych yn gwyltio gyda phobl eraill oherwydd eich bod chi ar ben pobl eraill. Ni allwch ddianc. Felly o ran eich llesiant meddwl, mae fel bod yn y carchar.”

– Cyfranogwr 4, Doc Penfro



4.4 Cartrefi diogel

Nodwedd arall o gartrefi iach nad yw'n ymwneud â brics a mortar, ond y dywedwyd ei bod yn allweddol i iechyd a llesiant, oedd pa mor ddiogel yr oedd cartrefi cyfranogwyr neu sefyllfaoedd tai yn teimlo. O fewn y thema hon, bu cyfranogwyr yn trafod pwysigrwydd ymdeimlad o ddiogelwch, perchnogaeth, preifatrwydd, sefydlogrwydd, dewis, rheolaeth a rhagweladwyedd.

“Rwy'n meddwl mai'r ffaith ydyw bod gennych chi rywle y gallwch chi ddod yn ôl iddo. Rhywle lle mae'n eiddo i chi.”

– Cyfranogwr 2, Aberpennar

Roedd effeithiau negyddol diffyg dewis ar iechyd a llesiant yn cael eu trafod yn aml ac yn torri ar draws nifer o themâu eraill. Yn ogystal â'r effeithiau uniongyrchol ar iechyd meddwl, disgrifiwyd diffyg dewis hefyd fel rhywbeth sy'n lleihau ymdeimlad cyfranogwyr o hunanwerth.

“Rwy’n meddwl bod gallu dewis yr eiddo rydych chi am fyw ynddo yn cael effaith enfawr, yn amlwg. [...] Mae’n gwneud gwahaniaeth enfawr [...] Rwy’n meddwl pan nad oes gennych chi’r dewis hefyd, ac yna rydych chi’n cael eich rhoi mewn rhywle nad yw’n cwrdd â’ch safonau na’ch anghenion, yna mae’n cael effaith ar eich iechyd meddwl achos rydych yn meddwl ‘wel, dydw i ddim werth dim byd gwell’ ac yna, wyddoch chi, os ydych chi yno am amser hir, gall hynny gael effaith enfawr.”

– Cyfranogwr 7, Llandudno

Amlygwyd diffyg arian gan gyfranogwyr fel y prif rwystr i gael mwy o reolaeth a dewis dros eu sefyllfa tai. Gwaethygyd hyn gan ddiffyg argaeledd tai cymdeithasol, yn enwedig i gyfranogwyr ag anghenion ychwanegol neu anabledau. Arweiniodd hyn at gyfranogwyr yn cael eu dal mewn cartrefi anaddas, gan effeithio’n sylweddol ar eu hiechyd.



4.5 Cartrefi gwyrdd

Trafododd rhai o’r cyfranogwyr (ond nid pob un) sut yr hoffent allu gwneud eu cartrefi’n fwy effeithlon o ran ynni ac yn fwy ecogyfeillgar, yn rhannol i leihau eu costau ynni, ond yn amlach i gyfrannu at leihau allyriadau carbon yn fwy cyffredinol. Credwyd bod y ddau gymhelliant hyn o fudd i lesiant. Disgrifiodd y rhan fwyaf o’r cyfranogwyr a drafododd y pwnc dechnolegau gwresogi carbon isel (er enghraifft paneli solar neu bympiau gwres daear) fel nod uchelgeisiol yn hytrach na chamau yr oeddent yn bwriadu eu cyflawni neu y credent eu bod yn realistig. Nodwyd eu cost uchel fel rhwystr allweddol.

“Felly yn amlwg byddwn i eisiau paneli solar, ond eto, mae’r cyllid wedi’i gymryd i ffwrdd a chyfleoedd i bobl osod paneli solar mewn gwirionedd.”

– Cyfranogwr 3, Doc Penfro

“Ac mae’r pris a gewch yn ôl o’r grid bellach yn hanner yr hyn ydoedd bedair neu bum mlynedd yn ôl. Felly mae’n cymryd tair gwaith yr amser i chi wneud yn ôl yr hyn y mae’n rhaid i chi ei roi i mewn.”

– Cyfranogwr 2, Doc Penfro

Roedd pwnc trafod arall yn ymwneud ag anawsterau o ran gallu cael gwared ar eitemau diangen. Roedd gostyngiad yn argaeledd cyfleusterau megis sgipiau cymunedol, yn ogystal â chynghorau yn codi tâl am gael gwared ar wastraff swmpus, yn creu problemau o ran cynnal a chadw tai, gerddi a'r ardaloedd cyfagos, yn enwedig ar gyfer y rhai ag anableddau. Dywedwyd bod canlyniadau hyn, megis tipio anghyfreithlon ac eitemau cartref mawr diangen yn cael eu gadael mewn gerddi neu ar y ffyrdd, yn cael effaith negyddol ar lesiant cyfranogwyr.

“Roedden nhw’n arfer gwneud sgipiau cymunedol ychydig flynyddoedd yn ôl. [...] Lle rydw i [...] nid yw pawb yn cynnal eu gardd. Mae sbwriel yn broblem fawr, ie, a sut mae’r cymunedau’n edrych, ie. Oherwydd bod cyllid y cyngor, unwaith eto, wedi torri’n ôl. Fel torri llwyni, torri coed, torri gwair ym, ond ym, cael gwared ar eitemau cartref mawr, mae’n rhaid i chi dalu amdanynt. Nid yw hynny’n helpu. Fel y dywedais, dydyn nhw ddim yn gwneud sgipiau cymunedol nawr, fel mae popeth yn cael ei daflu ym mhobman.”

– Cyfranogwr 2, Caergybi



4.6 Cymunedau

Roedd cymunedau er iechyd a llesiant yn thema arall a ddeilliodd o’r gweithdai a ddangosodd sut mae effaith tai ar iechyd yn mynd y tu hwnt i effaith y strwythur ffisegol. Cyflwynwyd cymysgedd o safbwyntiau ar yr hyn yr oedd ‘cymuned’ yn ei olygu i wahanol gyfranogwyr; a oedd eu profiadau presennol a blaenorol yn gadarnhaol neu’n negyddol; a sut yr effeithiodd eu cymunedau ar eu hiechyd a’u llesiant.

“Rydym i gyd yn sôn am frics a mortar. Nid oes gan frics a mortar unrhyw deimladau. Yr hyn sy’n bwysig i mi yw pwy sydd drws nesaf i chi? Pwy sydd drws nesa ond un? Oherwydd y bobl hyn sy’n eich cefnogi chi ac rydych chi’n eu cefnogi nhw. Felly byddwn i’n meddwl, lle rydych chi’n byw, os oes gennych chi ysbryd cymunedol yn y lle, mae hynny’n gyfoeth. Mae’n gyfoeth. A does dim ots os ydych chi’n gyfoethog neu’n dlawd. Os oes rhywun yna sy’n annwyl tuag atoch chi a’ch bod chi’n rhannu’r hoffter hwnnw, yna mae gennych chi fywyd gwerth ei fyw.”

– Cyfranogwr 7, Llandudno



4.7 Seilwaith

Wrth drafod tai iach, roedd y sgwrs yn aml yn canolbwyntio ar amgylchedd ehangach y cyfranogwyr yn ogystal â'u tai. Roedd y trafodaethau'n cynnwys yr effaith a gafodd mynediad at wasanaethau lleol – megis banciau, archfarchnadoedd a champfeydd – a manau gwyrdd ar eu hiechyd a'u llesiant. Amlygwyd trafndiaeth gyhoeddus gyfyngedig yn aml fel rhwystr allweddol i fynediad, yn enwedig i'r rhai nad oedd yn berchen ar geir, a oedd yn byw yng nghefn gwlad a/neu a oedd â phroblemau symudedd.

“Iechyd corfforol – rwy'n meddwl y byddai pobl sy'n byw mewn cymunedau gwledig yn dweud unrhyw fath o, os oes gennych unrhyw fath o broblem symudedd, mae trafndiaeth i bobl â symudedd cyfyngedig o gwmpas y fan hon yn anhawster. Felly lle rydych chi'n byw felly, rydych chi naill ai'n ynysig iawn, oherwydd mewn gwirionedd ni allwch ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus, neu mae'n gyfyngedig iawn i ble y gallwch chi fynd, neu rydych chi'n gorfod symud i eiddo nad yw'n bodoli oherwydd eich problemau symudedd.”

– Cyfranogwr 2, Doc Penfro

Ar y cyfan, roedd teimlad bod seilwaith lleol wedi gwaethygu dros amser oherwydd toriadau cyllid, a oedd wedi cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant unigolion a chymunedau yn ehangach.

“Nid oes cyllid yno i bawb gael popeth, ac mae adnoddau'n isel, ac mae pawb yn cynnig am yr un cronfeydd a... Mae'n anodd cadw'r holl gyfleusterau hynny'n fywiog drwy'r amser, a phan fydd pobl yn colli mynediad i'r grwpiau hynny, mae eu hiechyd a llesiant yn plymio ar unwaith. Felly yn enwedig pobl sydd ag anghenion penodol iawn, pethau fel grwpiau strôc - wyddoch chi, sy'n delio â chynulleidfa darged iawn, a'u set sgiliau, mae'n benodol iawn i'r bobl hynny - heb fynediad i'r adnodd hwnnw, bydd y bobl hynny'n cael trafferth. O'r diwrnod y daw hynny i ben, y diwrnod y mae'r clwb yn cau, wyddoch chi, y diwrnod y mae eu cymuned yn peidio â bodoli, a bod yr effaith hirdymor ar hynny yn enfawr.”

– Cyfranogwr 2, Doc Penfro

4.8 Casgliad

Er y cyfeiriwyd at bob un o'r saith thema ym mhob un o'r pedwar gweithdy, nid yw'n syndod i ba raddau yr oedd gwahanol faterion yn effeithio ar iechyd a llesiant y cyfranogwyr yn dibynnu ar eu hanghenion penodol a'u statws tai.

Roedd cyfranogwyr a oedd yn byw mewn amgylchiadau mwy ansicr yn fwy tebygol o adrodd nad oedd eu hanghenion sylfaenol yn cael eu diwallu, a'r dylanwadau negyddol a gafodd hyn ar eu hiechyd, er enghraifft oherwydd gorlenwi, neu gostau tai anfforddiadwy.

Roedd pawb yn cydnabod bod cael diwallu anghenion sylfaenol yn ffactor pwysig sy'n cyfrannu at iechyd a llesiant da. Roedd cyfranogwyr a oedd yn teimlo bod eu cartref yn diwallu eu hanghenion sylfaenol yn fwy tebygol o ganolbwyntio ar ffactorau y tu allan i'r annedd ffisegol, megis amwynderau lleol a'u hygyrchedd, neu ymdeimlad o gymuned – er bod y rheini a oedd yn cael problemau ag ansawdd eu cartrefi hefyd yn trafod y rhain yn aml.

Er bod y rhan fwyaf o gyfranogwyr yn dyheu am wneud eu cartrefi'n wyrddach neu fyw'n fwy cynaliadwy, roedd cost mesurau o'r fath yn aml yn cael eu cyflwyno fel rhwystr.

Roedd cael ymdeimlad o reolaeth a dewis yn sbardun cadarnhaol hollbwysig i iechyd a llesiant. Ystyriwyd bod cyfranogwyr yn teimlo eu bod wedi gallu dewis cartref a lleoliad a oedd yn bodloni eu hanghenion presennol ac yn y dyfodol yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd a'u llesiant. Ar y llaw arall, soniodd cyfranogwyr a deimlai fod ganddynt lai neu ychydig o reolaeth dros ble roeddent yn byw, neu sut i wella eu sefyllfa, am yr effeithiau negyddol a gafodd hyn ar eu hiechyd a'u llesiant, gan gynnwys teimladau o rwystredigaeth a chael eu caethiwo.

Yn gyffredinol, teimlai cyfranogwyr y byddai cael mwy o arian yn gwella'r problemau gyda'u tai. Cynigiwyd cael digon o incwm i ddewis, cynnal, addasu ac ôl-osod cartrefi, mewn modd a oedd yn addas ar gyfer anghenion y cyfranogwyr yn awr ac yn y dyfodol, fel y prif ateb a fyddai'n gwella eu sefyllfaoedd. Pe bai'n caniatáu i gyfranogwyr brynu a rhoi tanwydd mewn ceir, byddai hefyd yn gwella eu mynediad at wasanaethau lleol a rhwydweithiau cymdeithasol lle'r oedd diffyg trafnidiaeth gyhoeddus leol. Dywedodd y cyfranogwyr hefyd fod mwy o dai cymdeithasol ar gael a thai fforddiadwy yn allweddol i wella tai iach.

I grynhoi, amlygodd y trafodaethau ar draws y pedwar gweithdy **fod tai yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant da**, a bod **tai iach yn mynd ymhellach o lawer na brics a mortar**.

5. Tueddiadau allweddol a fydd yn llywio dyfodol tai iach

5.1 Cysylltiad byw-gwaith

Mae pandemig COVID-19 wedi cyflymu tuedd tuag at fwy o weithio gartref. Mae Llywodraeth Cymru wrthi'n annog ac yn hyrwyddo strategaeth gweithio o bell, gan anelu at bron i draean (30%) o'r gweithlu yn gweithio o bell yn rheolaidd.⁴ Mae ystadegau'n awgrymu bod y targed hwn wedi'i gyrraedd; dywedodd 30.4% o weithwyr sy'n oedolion yng Nghymru mai eu cartref eu hunain oedd eu prif weithle ym mis Mawrth 2022, mwy na dwbl y gyfradd rhwng Hydref a Rhagfyr 2019 (12.4%).⁵

Er bod hyn yn dal i olygu nad yw cyfran sylweddol o boblogaeth Cymru yn gweithio gartref – yn enwedig y rhai ar gyflog isel a'r gweithwyr ieuengaf a hynaf – mae'r ffigurau'n awgrymu bod y duedd o weithio gartref yma i aros.⁶

Mae hyn yn berthnasol i ddyfodol tai iach, oherwydd ar gyfer nifer cynyddol o bobl, rhaid i gartrefi fod nid yn unig yn addas ar gyfer byw, ond hefyd ar gyfer gweithio.

5.2 Costau byw

Mae'r argyfwng costau byw yn golygu bod costau hanfodion, gan gynnwys biliau ynni yn arbennig, yn fwy na'r cynnydd cyfartalog mewn cyflogau neu fudd-daliadau.⁷ Mae hyn yn arwain at ganlyniadau negyddol sylweddol ac eang ar gyfer iechyd a llesiant meddyliol a chorfforol, a fydd yn fater o fywyd a marwolaeth i rai pobl yng Nghymru.⁸

Er enghraifft, mae peidio â chael yr arian i roi'r gwres ymlaen yn golygu byw mewn amodau oer a llaith. Mae hyn yn cynyddu'r risg o drawiadau ar y galon a strôc, yn ogystal â chyflyrau arthritig ac anadlol.¹ Mae methu â fforddio taliadau morgais neu rent yn cynyddu'r risg o broblemau iechyd meddwl.⁸

Er y bydd rhai o'r problemau hyn yn lleddfu wrth i chwyddiant ostwng, efallai y bydd eraill yn parhau. Mae'r argyfwng costau byw felly yn amlygu'r angen i ailystyried y dull o wneud penderfyniadau mewn meysydd polisi sy'n creu'r conglfeini ar gyfer bywyd iach, gyda thai yn faes allweddol.

5.3 Poblogaeth sy'n heneiddio

Erbyn 2038, bydd un o bob pedwar o bobl yng Nghymru dros 65 oed.⁹ Rydym hefyd yn gweld cynnydd yn y nifer y bobl sy'n byw ar eu pen eu hunain, gyda phobl 65 oed a hŷn yn cyfrif am bron i hanner (45%) aelwydydd un person.⁹ Mae pobl hŷn yn fwy tebygol nag unrhyw ddemograffeg arall o fod yn berchen ar eu cartref eu hunain.¹⁰

Mae tai addas yn arbennig o bwysig ar gyfer grwpiau oedran hŷn, oherwydd bod anghenion yn newid a'u bod yn treulio mwy o amser gartref.⁹ Er enghraifft, mae pobl hŷn mewn perygl arbennig o ddiodeff problemau iechyd o ganlyniad i fyw mewn cartrefi oer neu laith.¹ Gall anghenion corfforol newidiol hefyd olygu bod angen addasiadau fel rheiliau cydio, lifftiau grisiau, neu osod ystafelloedd gwlyb i fyw'n dda.¹⁰

Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn awgrymu bod pobl hŷn yng Nghymru yn wynebu 'argyfwng tai', sy'n cael ei waethygu gan bandemig COVID-19 a chynnydd mewn costau byw.¹⁰ Mae nifer cynyddol o bobl hŷn yn byw mewn tai anhygyrch sydd mewn cyflwr gwael, heb allu fforddio'r gwelliannau angenrheidiol i fyw'n iach.¹⁰

Er mwyn sicrhau bod tai yng Nghymru yn iach ar gyfer y boblogaeth gyfan, yn awr ac yn y dyfodol, mae angen ystyried anghenion a dymuniadau pobl o bob oed.

5.4 Ehangu anghydraddoldebau

Mae tai o ansawdd gwael ac ansicr yn torri bywydau yn fyr yng Nghymru. Er enghraifft, mae tua un o bob tair o farwolaethau ychwanegol yn ystod y gaeaf yn gysylltiedig â byw mewn cartrefi oer neu tlodi tanwydd, gyda phobl hŷn, plant a babanod yn wynebu risg arbennig o uchel.¹¹

Nid yw'r risgiau i iechyd a llesiant sy'n gysylltiedig â byw mewn cartrefi nad ydynt yn iach yn cael eu teimlo'n gyfartal ar draws poblogaeth Cymru.¹ A chan fod tai yn un o brif yrwyr iechyd, mae hyn yn cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd cyffredinol – ac mae'r gwahaniaethau'n mynd yn fwy.^{12,13}

Mae'n hanfodol bod cartrefi iach yn cael eu hystyried yng nghyd-destun heriau'r gorffennol, presennol a pharhaus fel y pandemig COVID-19, mesurau cyni, yr argyfwng costau byw, etifeddiaeth cartrefi o ansawdd gwael, sy'n aneffeithlon o ran ynni, newid hinsawdd, a phwysau'r gaeaf, sydd i gyd yn cyfrannu at ehangu anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru. Mae hefyd yn hollbwysig peidio â cholli golwg ar yr angen i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldebau iechyd, megis cartrefi o ansawdd gwael. Mae angen ymdrech gyfunol, gydgysylltiedig os ydym am leihau'r bwlch iechyd annheg yng Nghymru ac amddiffyn poblogaethau sy'n agored i niwed drwy'r stoc dai. Mae'r ymdrechion hyn yn rhan o nod ehangach i adeiladu economi a chymdeithas sy'n canolbwyntio ar iechyd, llesiant a chydraddoldeb, sy'n rhoi Cymru ar sylfaen gryfach ar gyfer yr heriau sydd o'n blaenau.

5.5 Newid hinsawdd ac addasiadau tai

Mae'r argyfwng hinsawdd yn cynrychioli un o'r bygythiadau mwyaf i iechyd a llesiant. Wrth i'r hinsawdd newid, rhaid i gartrefi addasu iddo, gan gynnwys gwresogi ac oeri gwell mewn ymateb i dywydd mwy eithafol, a gwell amddiffyniad rhag llifogydd, ymhlith newidiadau eraill. Amcangyfrifodd Llywodraeth Cymru y gallai hyd at 45% (614,000) o gartrefi fod mewn tlodi tanwydd ym mis Ebrill 2022 – i fyny o 14% ym mis Hydref 2021 – a gallai hyd at 8% (115,000) o gartrefi fod mewn tlodi tanwydd difrifol.¹⁴ Mae cost gyfartalog biliau ynni wedi cynyddu ers mis Ebrill 2022, sy'n golygu bod cyfraddau tlodi tanwydd yn debygol o fod hyd yn oed yn uwch.¹⁵

Mae cyfraddau tlodi tanwydd yn cael eu gwaethygu gan fod stoc tai Cymru ymhlith y lleiaf effeithlon o ran ynni yn Ewrop,¹ yn enwedig cartrefi mewn ardaloedd gwledig sy'n tueddu i fod ymhlith y rhai sydd wedi'u hinswleiddio waethaf ac sy'n fwy tebygol o ddibynnu ar olew neu Nwy Petrolewm Hylifedig (LPG) fel eu prif danwydd ar gyfer gwresogi, sy'n ddrutach nag ynni o'r grid.¹⁶

Yn ogystal â gwella iechyd pobl Cymru, mae cynyddu effeithlonrwydd ynni'r stoc dai a gwneud cartrefi'n fwy gwydn yn erbyn hinsawdd sy'n newid hefyd yn dod â buddion i fforddiadwyedd tai, amcanion polisi'r llywodraeth ar newid hinsawdd a datgarboneiddio, a'r effaith amgylcheddol o ddefnydd ynni. Mae pob un o'r ffactorau hyn yn gysylltiedig â blociau adeiladu bywydau iach.

6. Rhoi tystiolaeth ar waith

Mae llawer o dystiolaeth ar gael ar y cysylltiad rhwng cartrefi pobl a'u hiechyd. Nid oes angen ymchwil pellach er mwyn gweithredu, gan fod dealltwriaeth dda ar y cyfan o'r ffyrdd y mae tai yn cyfrannu at iechyd. Yn lle hynny, mae angen inni roi'r dystiolaeth hon ar waith yn awr i wella iechyd pobl drwy eu cartrefi yng Nghymru. Nod y gyfres friffio yw hwyluso hyn drwy dynnu sylw at gamau penodol y gall gwahanol grwpiau a rhanddeiliaid eu cymryd i gyflawni ein gweledigaeth ar y cyd, sef bod pawb yng Nghymru yn gallu byw mewn cartref sy'n amddiffyn ac yn hybu eu hiechyd a'u llesiant.

Bydd y camau gweithredu a amlinellir yn y gyfres friffio yn berthnasol i amrywiaeth eang o randdeiliaid sy'n ymwneud â gwahanol elfennau o dai.

“Mae eich tŷ yn rhan o'r gris gwaelod hwnnw, a phan fydd hynny'n mynd o'i le, tynnwch hwnnw i ffwrdd, mae'r gweddill yn chwalu, a does dim ots nac oes. Ond os oes gennych chi'r arian i'w drwsio, felly wyddoch chi, os torrodd fy mheiriant golchi, byddaf yn prynu un arall. Ond os na allwch chi wneud hynny, wyddoch chi, y gris gwaelod hwnnw eto, mae rhywbeth yn mynd o'i le yma, a dyw'r sylfeini ddim yno, felly mae'r cyfan yn cwmpo i lawr.”

- Cyfranogwr 4, Doc Penfro

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn bwriadu cyhoeddi briffiau sy'n archwilio pob un o'r themâu yn fwy manwl (gweler [Ffigur 2](#) ar gyfer y themâu). Byddem yn croesawu adborth a thrafodaeth ar y gwaith hwn – mae croeso i chi gysylltu â ni: manon.roberts7@wales.nhs.uk.

7. Darllen pellach



Cartrefi oer a'u cysylltiad ag iechyd a llesiant: adolygiad llenyddiaeth systematig



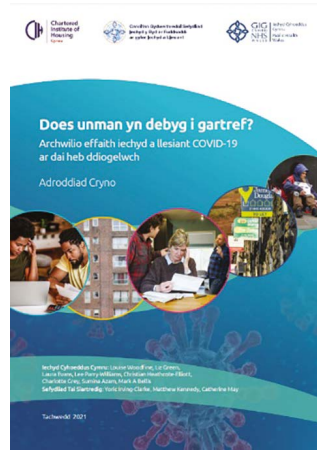
Gwneud Gwahaniaeth Tai ac Iechyd: Yr achos dros Fuddsoddi



Cost Lawn Tai Gwael yng Nghymru



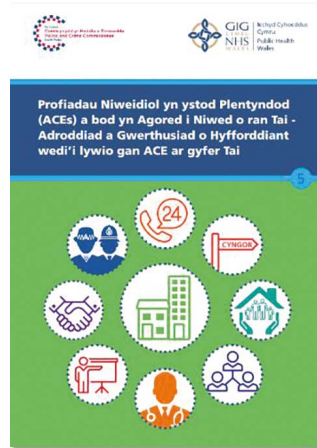
Gwella iechyd a llesiant yn ystod y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf yng Nghymru: Dull ataliol



Does unman yn debyg i gartref? Archwilio effaith iechyd a llesiant COVID-19 ar dai heb ddiogelwch



Pwysigrwydd effeithlonrwydd ynni mewn cartrefi i iechyd a llesiant pobl: Papur trafod



Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) a Breguswydd o ran Tai – Adroddiad a Gwerthusiad o Hyfforddiant sy'n wybodus am ACE ar gyfer Tai

Cyfeiriadau

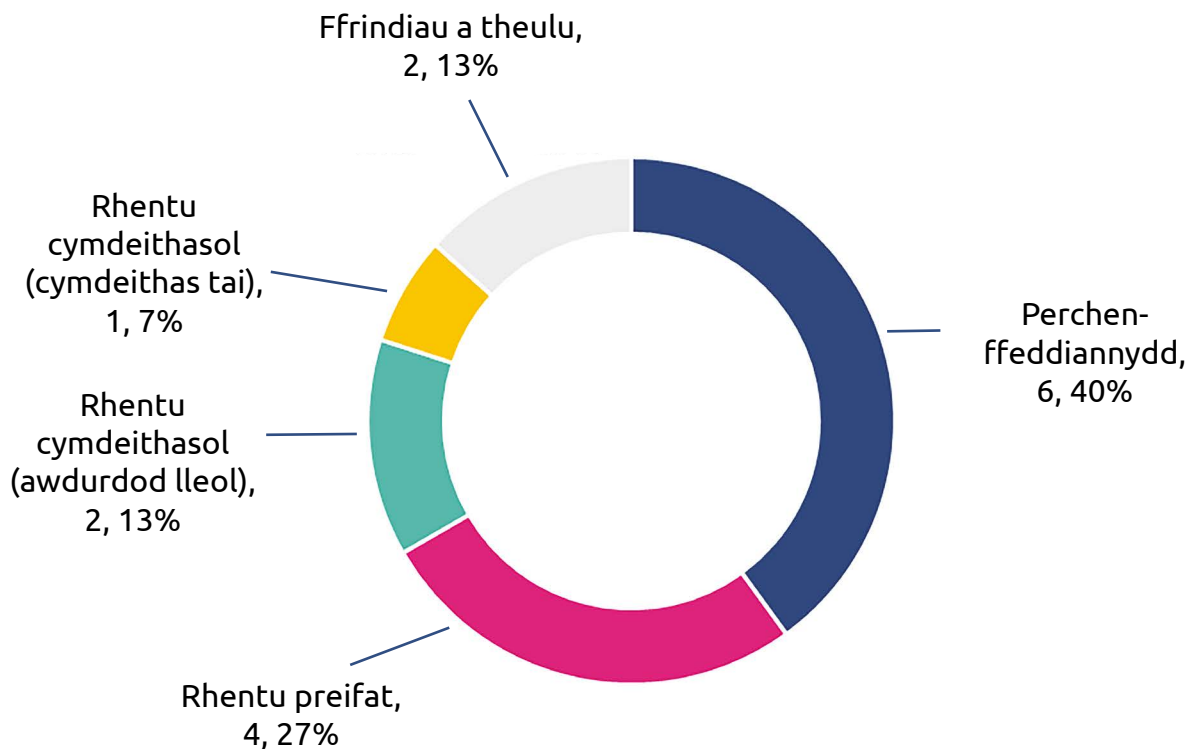
1. Watson, I., MacKenzie, F., Woodfine, L., ac Azam, S. (2019). [Gwneud Gwahaniaeth. Tai ac Iechyd: Yr achos dros Fuddsoddi](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
2. Alma Economics. (2022). [Yr hawl i gartref digonol yng Nghymru: dadansoddiad cost a budd](#). Caerdydd: Tai Pawb, Sefydliad Tai Siartredig Cymru a Shelter Cymru.
3. Courts and Tribunals Judiciary. (2022). [Awaab Ishak: Prevention of future deaths report](#). 21 Tachwedd 2022.
4. Llywodraeth Cymru. (2020). [Anelu at gael 30% o weithlu Cymru i weithio o bell](#). Medi 2020. Cardiff: Llywodraeth Cymru.
5. Office for National Statistics. (2022). [Homeworking in the UK – regional patterns: 2019 to 2022](#). 11 Gorffennaf 2022.
6. Office for National Statistics. (2022). [Is hybrid working here to stay?](#). 23 Mai 2022.
7. Office for National Statistics. (2022). [Consumer price inflation, UK: January 2023](#). 15 Chwefror 2023.
8. Roberts, M., Petchey, L., Challenger, A., Azam, S., Masters, R., a Peden, J. (2022). [Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd cyhoeddus](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
9. Llywodraeth Cymru. (2021). [Cymru o blaid pobl hŷn: ein strategaeth ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio](#). Hydref 2021. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.
10. Care & Repair Cymru. (2023). [Cyflwr tai pobl hŷn yng Nghymru](#). Ionawr 2023. Caerdydd: Care & Repair Cymru.
11. 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: Dull ataliol](#). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
12. Office for National Statistics. (2022). [Health state life expectancies by national deprivation quintiles, Wales: 2018 i 2020](#). 25 Ebrill 2022.
13. 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.
14. Llywodraeth Cymru. (2022). [Datganiad Ysgrifenedig: Tlodi Tanwydd](#). 13 Ebrill 2022.
15. Llyrfgell Tŷ'r Cyffredin. (2023). [Domestic energy prices](#). 6 Ionawr 2023. Llundain: UK Parliament.
16. Pagendam, I. (2022). [Sut mae pwysau costau byw yn effeithio ar gymunedau gwledig?](#). 19 Gorffennaf 2022. Caerdydd: Ymchwil y Senedd.

Atodiad: Dull gweithdai profiad byw

Bu Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn partneriaeth â Chyngor ar Bopeth Cymru yn recriwtio ar gyfer a chyflwyno pedwar gweithdy a gynhaliwyd mewn pedair ardal wahanol yng Nghymru (Caerdybi, Llandudno, Doc Penfro ac Aberpennar). Roedd y gweithdai'n archwilio profiad bywyd y cyfranogwyr o sut mae eu hiechyd a'u llesiant yn cael eu heffeithio gan ble maent yn byw. Hwyluswyd pob gweithdy gan ddau aelod o Cyngor ar Bopeth Cymru.

Cynhaliwyd y gweithdai rhwng 27 Medi a 3 Hydref 2022. Recriwtiwyd y cyfranogwyr gan swyddfeydd Cyngor ar Bopeth lleol o bedair ardal y gweithdai.

Recriwtiwyd chwe pherson ar gyfer pob grŵp, gyda chyfanswm o 15 allan o 24 yn cymryd rhan: chwe dyn (40%) a naw o fenywod (60%). Rhoddir dadansoddiad o statws tai'r cyfranogwyr yn [Ffigur 4](#).



Ffigur 4. Dadansoddiad o statws tai y 15 cyfranogwr gweithdai

Recordiwyd y gweithdai, a thrawsgrifiwyd y recordiadau a'u dadansoddi'n thematig.

Manylir ar gynnwys pob un o'r themâu a ddeilliodd o'r dadansoddiad o'r trawsgrifiadau yn [adran 4](#), gyda dyfyniadau perthnasol. Cyflwynir yr holl ddyfyniadau gair am air, ac eithrio pan fydd gwybodaeth adnabod (fel enwau unigolion) wedi'i dileu er mwyn diogelu cyfrinachedd, a phan ychwanegir gwybodaeth gyd-destunol mewn cromfachau sgwâr i gynorthwyo dealltwriaeth. Lle mae toriadau wedi'u gwneud o fewn dyfyniadau, caiff y rhain eu marcio â [...] fel marciwr hepgoriad.

Cartrefi ar gyfer iechyd a llesiant

Papur briffio cryno