



Arddangos gwerth tai: pecyn adnoddau iechyd a gofal

Diweddarwyd ddiwethaf: Ionawr 2024

Diben

Datblygwyd y pecyn adnoddau hwn fel adnodd i gefnogi ystod o gynulleidfaoedd, yn cynnwys

- Tîm CHC yn ei wahanol weithgaredd ymgyrchu a dylanwadu;
- Cymdeithasau tai wrth weithio gyda chydweithwyr yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol, yn cynnwys ar Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol;
- Cydweithwyr mewn llywodraeth lleol ac Aelodau o'r Senedd; a
- Ein partneriaid ar draws y sectorau tai, iechyd, gofal cymdeithasol a chymorth.

Mae tystiolaeth gynyddol yn dangos gwerth tai i wasanaethau cyhoeddus, yn arbennig iechyd a gofal cymdeithasol. Dengys ymchwil bwysigrwydd buddsoddi mewn tai ar gyfer y buddion sylweddol y gallir eu sicrhau i iechyd a llesiant, a'r arbedion cost sylweddol y gallir eu gwneud. Mae'r papur gwybodaeth hwn yn crynhoi tystiolaeth, ymchwil ac astudiaethau achos sy'n arddangos rôl tai, ar gyfer yr unigolyn a hefyd y pwrs cyhoeddus.

Caiff y ddogfen hon ei hadolygu a'i diweddarau bob hyn a hyn, a bydd y fersiwn diweddaraf ar gael ar ein gwefan. Gadewch i ni wybod os gwelwch yn dda os oes unrhyw adroddiadau neu ymchwil nad ydym yn eu cynnwys yma.

Negeseuon allweddol

- Mae buddsoddiad mewn cartrefi ansawdd da yn golygu y gall pobl fod yn iachach ac y gallant fyw'n hirach yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Mae hyn yn helpu unigolion a theuluoedd ond hefyd yn arbed arian cyhoeddus drwy lacio pwysau ar y GIG a gwasanaethau cyhoeddus eraill.
- Mae tenantiaid tai cymdeithasol yn cynnwys pobl ar incwm isel a rhai gydag anghenion cymhleth. Gall cymdeithasau tai fod â rôl allweddol wrth gau bylchau mewn cydraddoldeb iechyd a llesiant, gan gefnogi tenantiaid gyda'u llesiant personol, cymdeithasol ac ariannol.
- Mae gwreiddiau cymdeithasau tai mewn cymunedau ar draws Cymru ac mae ganddynt asedau, gwybodaeth, adnoddau a pherthnasoedd unigryw. Maent mewn lle da i gefnogi



pobl i fod yn iachach, yn ogystal ag ychwanegu at waith partneriaid iechyd a gofal cymdeithasol.

Adnoddau ac adroddiadau ychwanegol

Iechyd Cyhoeddus Cymru: Costau byw cynyddol ac iechyd a llesiant yng Nghymru: arolwg cenedlaethol, Hydref 2023

Cynhaliwyd arolwg cenedlaethol o aelwydydd dros 2,000 o breswylwyr 18 oed neu hŷn rhwng mis Tachwedd 2022 a mis Mawrth 2023 er mwyn deall sut mae costau byw cynyddol yn effeithio ar bobl. Mae'r canfyddiadau allweddol yn cynnwys:

- Dywedodd 44% o bobl fod y cynnydd mewn costau byw yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a soniodd 19% am effaith negyddol ar eu hiechyd corfforol
- Dywedodd 43% fod sefyllfa ariannol eu haelwydydd yn gwaethygu ac nid oedd 25% yn credu y gallent ymdopi yn ariannol

Mae'r adroddiad llawn ar gael [yma](#).

Iechyd Cyhoeddus Cymru: Cartrefi ar gyfer iechyd a llesiant, Gorffennaf 2023

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi sylw i'r effaith sylweddol y mae cartrefi pobl yn ei gael ar eu hiechyd a'u llesiant. Cafodd saith thema eu dynodi mewn trafodaethau mewn pedwar gweithdy oedd yn hanfodol i wneud tai yn floc adeiladu allweddol ar gyfer bywyd iach:

- Dylai cartrefi fod yn rhydd o beryglon a dylid medru eu cadw'n gynnes, sych ac mewn cyflwr da.
- Mae angen i gostau rhent a morgeisi fod yn fforddiadwy, a felly hefyd filiau aelwydydd, addasiadau a chynnal a chadw.
- Dylai cartrefi gynnig diogelwch ar lefel bersonol, seicolegol, a rhoi'r sefydlogrwydd sydd ei angen i gymryd rhan lawn mewn cymdeithas.
- Dylai cartrefi fod yn addas – yn neilltuol ar gyfer pobl hŷn a rhai gydag anabledau – a gyda digon o le i fyw yn gysurus.
- Dylai cartrefi fod yn effeithiol o ran ynni, gan arwain at fuddion ar gyfer pobl (e.e. biliau ynni is) a'r amgylchedd.
- Dylai cartrefi fod yn seiliedig mewn cymunedau ehangach sy'n cefnogi ac yn rhoi ymdeimlad o berthyn i'r bobl sy'n byw ynddynt.
- Dylai pobl fod wedi eu cysylltu'n dda a rhydd i wasanaethau hanfodol a manau gwyrdd.

Mae'r adroddiad llawn ar gael [yma](#).

Iechyd Cyhoeddus Cymru: Canllawiau arfer da 2023



Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi llwyfan digidol, Llwyfan Datrysiadau Ecwiti Iechyd Cymru i helpu rhanddeiliaid i ddatblygu mesurau i ostwng anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru. Wedi'i ddatblygu gan y tîm Polisi a Iechyd Rhyngwladol o fewn Canolfan Cydweithredu y WHO ar Fuddsoddiad ar gyfer Iechyd a Llesiant, mae'n adnodd i weithwyr iechyd proffesiynol, awdurdodau lleol a gwneuthurwyr polisi helpu ysgogi syniadau a chanfod atebion i broblemau ecwiti.

Bydd y llwyfan yn gweithredu fel storfa gwybodaeth, astudiaethau achos ac ymyriadau blaenorol a ddefnyddiwyd i helpu atal annhegwch a rhannu arfer da yng Nghymru. Gellir cael mynediad i'r platfform [yma](#).

Cost Lawn Tai Gwael yng Nghymru, Ionawr 2020

Mae'r adroddiad ar y cyd hwn gan Ymddiriedolaeth BRE, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Llywodraeth Cymru yn edrych yn fanwl ar y cysylltiadau rhwng cyflwr tai gwael, yn yr achos hwn 'perygion yn y cartref' a'u heffaith ar iechyd a llesiant a chost i'r GIG a chymdeithas yn ehangach. Mae'r canfyddiadau allweddol yn cynnwys:

- Yn 2017-18, roedd tua 18% o holl stoc tai Cymru yn cynnwys perygl System Risg Iechyd a Diogelwch Tai Categori 1 – diffinnir hyn fel 'tai gwael'
- Roedd peryglon mwyaf cyffredin Categori 1 yn ymwneud â chwympiadau yn y cartref a chanlyniadau byw mewn tai oer
- Amcangyfrifwyd fod cyfanswm cost gostwng peryglon ar draws yr holl stoc i lefel dderbyniol yn £584 miliwn

Mae'r adroddiad llawn ar gael [yma](#).

Gwneud Gwahaniaeth i Iechyd a Thai: Achos dros Fuddsoddi – Prif Adroddiad, Mehefin 2019

Nod yr adroddiad hwn yw rhoi gwybodaeth, cefnogi ac eirioli dros bolisi iechyd ehangach a dulliau ac ymyriadau traws-sector yn cynnig buddion i'r cyhoedd, system iechyd, cymdeithas a'r economi. Mae'n crynhoi'r effaith a gaiff tai (pob daliadaeth) ar iechyd a llesiant ar hyd bywyd, yn cyflwyno'r achos dros fuddsoddi mewn tai fel penderfynydd iechyd drwy ddynodi pa ymyriadau sy'n gweithio ac yn cynnig gwerth am arian. Mae ei ffocws ar dri maes blaenoriaeth ansawdd tai, tai addas a digartrefedd ar gyfer gweithredu ataliol o fewn Cymru.

Mae'r adroddiad llawn ar gael [yma](#).

Astudiaethau achos y sector

Adra

Mae'r gymdeithas tai wedi dechrau gwaith ar raglen o greu cartrefi arbenigol wedi eu haddasu ar gyfer unigolion a theuluoedd gydag anghenion ychwanegol.



Fel ym mis Mehefin 2023, roedd Adra wedi cwblhau naw annedd oedd wedi eu dylunio a chael eu hadeiladu ar ofynion teuluoedd mewn angen. Mae tair annedd yng Nghaernarfon, un yn Dinas ac un yn Deiniolen (i gyd yng Ngwynedd) a phedair yn Alltmelyd ger Prestatyn.

Cafodd annedd arall yn Nhreborth, a ddyluniwyd a'i haddasu'n benodol ar gyfer anghenion y tenant newydd, ei chwblhau ar ddiwedd y flwyddyn. Disgwylir y bydd tair annedd arall wedi'u haddasu ym Mlaenau Ffestiniog yn barod erbyn Gwanwyn 2024.

Roedd yr addasiadau i'r anheddau yn cynnwys byngalo dormer lle cafodd y llawr daear ei wneud yn hollol hygyrch i gadeiriau olwyn, gyda drysau lletach, ystafell wely gydag ystafell ymolchi wedi ei haddasu, cawod a bath arbenigol, hoistau i deithio'n rhydd rhwng yr ystafell wely a'r ystafell ymolchi, drws i'r ardd o'r ystafell wely, cynllun goleuadau ysgafn, teledu cylch cyfyng a socedi ychwanegol.

Newydd & Hapi

Mae [Hapi](#) ('Happy, Aspiring, Prosperous and Inclusive') yn brosiect iechyd a llesiant sy'n rhoi adnoddau a mynediad am ddim i gymunedau lleol i weithdai i gael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd a'u lles meddwl. Nod prosiect Hapi yw rhoi'r sgiliau a'r wybodaeth i gyfranogwyr i'w grymuso i wneud dewisiadau bywyd iachach.

Mae Hapi yn [gweithio gyda thenantiaid a phreswylwyr](#) i wella eu llesiant cyffredinol drwy gyflwyno cyngor un-i-un a gweithdai grŵp mewn sawl maes thema:

- Llesiant emosiynol – e.e. ymwybyddiaeth ofalgar, rheoli straen
- Gweithgaredd corfforol – e.e. chwaraeon, Pilates, ffirwydd teulu
- Bwyd a maeth - e.e. sesiynau coginio, rheoli pwysau
- Addysg, cyflogaeth a hyfforddiant – e.e. cyrsiau ar-lein gydag achrediad

Caiff Hapi ei redeg gan dîm cymunedol yng Nghymdeithas Tai Newydd gyda cyllid o Gronfa Pawb a'i Le y Loteri Fawr. Bu'r prosiect yn rhedeg yn Rhondda Cynon Taf ers 2016 o safle yn Hyb Cymunedol Rhydyfelin ym Mhontypridd. Cafodd gweithdai eu darparu yn rhithiol ers mis Mawrth 2020, gyda chyfranogwyr yn ymuno o bob rhan o'r byd. Cafodd Hapi ei [werthuso yn academiaidd](#) gan Brifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant.

Yn 2021, cafodd y [prosiect gyllid](#) gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i gynnal gweithgareddau tebyg am ddim i bob cymuned yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r prosiect wedi parhau i gynnal cynlluniau cymunedol tebyg i brosiect Canolfan Gynnes, gweithgareddau chwaraeon a digwyddiadau bwyd am ddim.

Hyb I CAN ClwydAlyn

Mewn partneriaeth gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, agorodd cymdeithas tai ClwydAlyn [Hyb Cymunedol I CAN](#) yn y Rhyl yn 2020. Mae'r Rhyl yn dref arfordirol lle mae



anhydraddoldeb iechyd yn golygu y gall disgwyliad oes iach amrywio gan hyd at 12 mlynedd o gymharu gyda rhannau eraill o'r wlad.

Y nod oedd sefydlu hyb cymunedol i gefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol cadarnhaol dinasyddion. Y prif amcan yw darparu cymorth ataliol ac ymyriad cynnar i alluogi unigolion i atal dirywiad eu lles meddwl a lliniaru gofid cymdeithasol/argyfwng. Caiff yr Hyb ei reoli gan ClwydAlyn gyda chefnogaeth gan wirfoddolwyr I CAN a gwasanaethau statudol ac anstatudol.

Mae 'Dydd Mercher Croeso' yn elfen greiddiol o'r Hyb, sy'n dod ag asiantaethau partner ynghyd dan un to. Gall unigolion wedyn cael mynediad i ystod o wasanaethau o fewn lleoliad cymunedol heb stigma. Mae'r partneriaid sy'n cymryd rhan yn cynnwys meddygon teulu, timau iechyd meddwl, partneriaid trydydd sector, swyddogion tai a hyd yn oed filfeddygon a phobl trin gwallt.

Ers ailagor yr Hyb yn dilyn llacio cyfyngiadau cyfnod clo, mae'r tîm staff a gwirfoddolwyr wedi rhoi cefnogaeth i unigolion gydag atgyfeiriadau gan feddygon teulu, y gwasanaeth prawf, ysbytai, Cyngor Ar Bopeth a mudiadau gwirfoddol. Mae'r Hyb yn parhau i gynnig cefnogaeth wyneb i wyneb, dros y ffôn a rhithiol.

I gael mwy o wybodaeth am yr adnodd hwn, cysylltwch â sarah-scotcher@chcymru.org.uk.