



LLESIANT ARIANNOL YNG NGHYMRU





Croeso

Beth yw Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru?

Sefydlwyd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2015 ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ar wella iechyd a lles poblogaeth Cymru a chyfunodd bedwar rhwydwaith pwnc-benodol blaenorol a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Bellach mae gan y Rhwydwaith dros 2,400 o aelodau o ystod o sectorau a sefydliadau gan gynnwys y GIG, Awdurdodau Lleol, Llywodraeth Cymru, y byd academaidd, y trydydd sector a'r sector preifat. Mae'r Rhwydwaith yn ymdrin â sbectrwm eang o bynciau gan gynnwys atal mewn gofal iechyd, ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd, lles meddyliol ac mae'n canolbwyntio ar benderfynyddion ehangach iechyd – tai, addysg, cyflogaeth, incwm ac adnoddau a'r amgylchedd.

Penawdau

5 Gweminar: Llesiant Ariannol yng Nghymru – Ysgogwr ar gyfer Iechyd Gwell

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

5 Dod i adnabod ein haelodau

Polisi, Ymchwil

6 Gwaith ataliol fel buddsoddiad: Dyfodol iach a doethach i Gymru

Rajendra Kadel, [Economegydd Iechyd](#), [Economi Llesiant a Gwerth \(WEAVE\)](#) yn Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ymchwil

10 Siarcod Benthycg Arian – Brathu'n Ôl!

Ryan Evans – [Gwasanaethau Rheoliadol a Rennir](#), [Uned Benthycg Arian Anghyfreithlon Cymru / Siarcod Benthycg Arian](#)

Ymchwil

11 Ymyriadau straen ariannol gydag afiechyd meddwl difrifol: Adolygiad cyflym o'r dystiolaeth

Dr John Carden, [Nyrs Arbenigol](#). [Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#)

Dr Emily Peckham, [Cyfarwyddwr Canolfan Iechyd Meddwl a Chymdeithas: Prifysgol Bangor](#)

Yr Athro Peter Huxley, [Canolfan Iechyd Meddwl a Chymdeithas](#)

Pauline Goodlad: [Llyfrgellydd](#), [Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#)

Yr Athro Rob Poole, [Wedi ymddeol](#)

Ymarfer

13 Y Tu Hwnt i'r Banc Bwyd: O gymorth mewn argyfwng i newid parhaol

Kate Leslie, [Swyddog Cyfathrebu](#), [Cyngor ar Bobeth Sir Benfro](#)

Trwy glep a si

Ymarfer

17 Oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran

[Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru](#)

Fideos

Newyddion & Adnoddau

Rhifyn Nesaf: Bwydo ar y fron – y dechrau gorau mewn bywyd

Penawdau





Gweminar: Llesiant Ariannol yng Nghymru – Ysgogwr ar gyfer Iechyd Gwell

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae llesiant ariannol yn chwarae rhan hanfodol wrth lunio iechyd a llesiant. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi nodi *Llesiant Ariannol* fel un o'i bum blaenoriaeth polisi allweddol ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru.

Daeth y [weminar](#) hon ag arbenigedd cenedlaethol ynghyd i archwilio'r cysylltiadau rhwng amgylchiadau ariannol a chanlyniadau iechyd yng Nghymru.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi gweithio mewn cydweithrediad ag aelodau o *Grŵp Llywio Cynllun Cyflawni Llesiant Ariannol Cymru*, gan

gynnwys y Gwasanaeth Arian a Phensiynau a Llywodraeth Cymru, i amlinellu'r cysylltiadau rhwng amgylchiadau ariannol a chanlyniadau iechyd yng Nghymru.

Rhannodd Lee Phillips o'r Gwasanaeth Arian a Phensiynau yn rhannu mewnwelediadau o'r sesiwn frifio, '[Llesiant ariannol fel bloc adeiladu ar gyfer iechyd](#)', ac yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r cynrychiolwyr ar y gwaith parhaus i gysylltu llesiant ariannol yn well â gwella iechyd yng Nghymru. Tynnodd y sesiwn sylw at ba grwpiau poblogaeth sy'n cael eu heffeithio fwyaf a sut y gall mabwysiadu dull iechyd y cyhoedd o ymdrin

â llesiant ariannol arwain at ganlyniadau iechyd ac ariannol gwell yn y tymor hir.

Roedd y weminar hefyd yn cynnwys canfyddiadau o'r cynllun peilot Incwm Sylfaenol i Bobl sy'n Gadael Gofal, a werthuswyd gan y *Ganolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant (CASCADE)*. Cyflwynodd Dr Vibhor Mathur o CASCADE ganfyddiadau allweddol y gwerthusiad hyd yma, gan rannu'r hyn y mae pobl ifanc wedi'i ddweud wrthym am sut mae'r incwm sylfaenol wedi effeithio ar eu bywydau, eu lles a'u prosesau gwneud penderfyniadau ariannol.

Dod i adnabod ein haelodau

Rydym yn dod i adnabod ein haelodau a hoffem helpu ein haelodau i ddod i adnabod ein gilydd. Os hoffech ymddangos

mewn rhifyn yn y dyfodol, cwblhewch y [ffurflen](#) hon.



Polisi, Ymchwil

Gwaith ataliol fel buddsoddiad: Dyfodol iach a doethach i Gymru

Rajendra Kadel, [Economegydd Iechyd](#), [Economi Llesiant a Gwerth \(WEAVE\)](#) yn [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

Mae Cymru yn wynebu cyfnod hollbwysig o ran ei hiechyd, ei llesiant a'i ffyniant. Mae lefelau cynyddol o salwch hirdymor, anghydraddoldebau iechyd sy'n ehangu, pwysau iechyd meddwl, poblogaeth sy'n heneiddio a risgiau amgylcheddol yn rhoi straen cynyddol ar bobl, cymunedau a gwasanaethau cyhoeddus(1). Er bod y GIG yn parhau i chwarae rhan hanfodol wrth drin salwch, gellir atal llawer o'r ffactorau sy'n achosi iechyd gwael(2). O ganlyniad, nid a yw gwaith ataliol yn bwysig yw'r mater allweddol mwyach, ond a ellir cyfeirio digon o adnoddau ac ymrwymiad polisi tuag at weithredu'n gynnar cyn i gostau iechyd, cymdeithasol ac economaidd y gellir eu hosgoi gronni.

Nid yw baich iechyd gwael yn cael ei rannu'n gyfartal ledled Cymru. Mae pobl sy'n byw mewn cymunedau mwy difreintiedig

yn parhau i brofi iechyd gwaeth, datblygu salwch yn gynharach a threulio llai o flynyddoedd mewn iechyd da na'r rhai mewn ardaloedd mwy cyfoethog(3). Mae'r anghydraddoldebau hyn yn cael eu llunio gan ffactorau cymdeithasol ac economaidd ehangach, gan gynnwys tlodi, tai gwael, ansicrwydd ariannol a mynediad anghyfartal at amgylcheddau iach(4). O ganlyniad, mae ysmegu, gordewdra, afiechyd meddwl a chyflyrau hirdymor lluosog wedi'u crynhoi'n anghymesur mewn cymunedau difreintiedig, gan greu cylch lle mae iechyd gwael ac anfantais gymdeithasol yn atgyfnerthu ei gilydd(5). Felly mae mynd i'r afael â'r penderfynyddion iechyd ehangach hyn wedi dod yn un o flaenoriaethau iechyd y cyhoedd mwyaf brys Cymru.

Nid oes unman lle mae'r achos dros waith atal yn gliriach nag ym

maes rheoli tybaco. Mae ysmegu a defnyddio nicotin yn parhau i fod ymhlith yr achosion mwyaf ataliadwy o farwolaeth, afiachedd ac anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru(6). Er bod cyfraddau ysmegu wedi gostwng yn gyffredinol, mae ysmegu yn parhau i fod yn fwy cyffredin mewn cymunedau difreintiedig ac yn parhau i roi baich sylweddol ar wasanaethau iechyd a theuluoedd(7). Ar yr un pryd, mae twf cyflym fepio gan bobl ifanc yn cyflwyno her newydd(8). Felly mae Cymru'n wynebu tasg ddeuol: parhau i gefnogi ysmygwyr i roi'r gorau iddi wrth atal cenhedlaeth newydd rhag dod yn ddibynnol ar nicotin. Felly, mae'n debygol y bydd polisiau cryf ar reoli tybaco, cefnogaeth wedi'i thargedu i roi'r gorau i dybaco a rheoleiddio cytbwys o ran fepio yn parhau i fod yn ganolog i ymdrechion gwaith atal.

Y tu hwnt i dybaco, mae cynnydd yng nghlefydau cronig yn cyflwyno her yr un mor ddybryd. Mae Cymru yn wynebu lefelau cynyddol o ordewdra, diabetes a nifer o gyflyrau hirdymor. Mae mwy o bobl yn byw gyda chyfuniadau o afiechydon cronig sy'n lleihau ansawdd bywyd ac yn cynyddu'r galw am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol(9). Mae'r cyflyrau hyn yn aml yn gysylltiedig ag amgylcheddau sy'n gwneud dewisiadau iach yn anodd, gan gynnwys mynediad gwael at fwyd iach fforddiadwy, gweithgarwch corfforol isel ac anfantais gymdeithasol(10, 11). Heb waith atal cryfach, disgwylir i'r baich yn y dyfodol ar y GIG a'r economi ehangach dyfu.

Mae iechyd meddwl wedi dod i'r amlwg fel her gwaith ataliol ddiamheuol arall. Mae gorbryder, iselder, unigrwydd a gofid emosiynol yn effeithio ar bobl o bob oed, ac mae pryderon cynyddol ynghylch llesiant plant a phobl ifanc(12). Ar ben hynny, mae pwysau ariannol, ynysigrwydd cymdeithasol ac ansicrwydd yn parhau i effeithio ar lesiant meddwl, gan dynnu sylw at yr angen am waith ataliol y tu hwnt i reoli argyfwng a thriniaeth glinigol(13). Felly mae gweithredu effeithiol yn gofyn am gymunedau cefnogol, ymyrraeth gynnar, llesiant gwell mewn ysgolion a gweithleoedd, a pholisïau sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol ac economaidd ehangach iechyd meddwl(14, 15).

Yn aml, cyflawnir y canlyniadau cryfaf ar waith ataliol yn gynnar mewn bywyd. Mae profiadau yn ystod plentyndod yn dylanwadu ar iechyd, cyrhaeddiad addysgol a llesiant economaidd drwy gydol oes. Pan fydd plant yn agored i dlodi, straen teuluol neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, gall yr effeithiau barhau ymhell i mewn i fywyd fel oedolyn(3). O ganlyniad, gall darparu cefnogaeth amserol i deuluoedd wella llesiant a lleihau niwed yn y dyfodol. Felly mae buddsoddi mewn gwaith ataliol yn ystod y blynyddoedd cynnar yn cynnig rhai o'r enillion hirdymor cryfaf i gymdeithas a chyllid cyhoeddus(16).

Ar yr un pryd, rhaid i Gymru baratoi ar gyfer heriau poblogaeth sy'n heneiddio ac amgylchedd sy'n newid. Mae nifer cynyddol o bobl hŷn yn byw gydag eiddilwch, risg o gwympto ac anghenion iechyd cymhleth, tra bod bygythiadau sy'n gysylltiedig â'r hinsawdd fel llygredd aer, gwres a thai gwael yn dod yn fwyfwy perthnasol i gynllunio iechyd(17). Gyda'i gilydd, mae'r pwysau hyn yn cryfhau ymhellach yr achos dros waith ataliol, heneiddio'n iach a chefnogaeth yn y gymuned(2).

Gan gydnabod yr heriau hyn, mae gwaith ataliol wedi dod yn biler canolog o bolisi iechyd Cymru. Drwy 'Gymru Iachach', fframweithiau cynllunio'r GIG a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol,

mae polisi'r llywodraeth wedi hyrwyddo symudiad i ffwrdd o ddibynnu'n llwyr ar ofal ysbyty a thuag at waith ataliol, ymyriadau cynnar a gofal yn agosach at y cartref(18, 19). Mae'r cyfeiriad cyffredinol yn glir: gwella iechyd y boblogaeth, lleihau anghydraddoldebau a helpu pobl i aros yn iach ac yn annibynnol am hirach.

Mae'r newid polisi hwn yn adlewyrchu dealltwriaeth ehangach o'r hyn sy'n creu iechyd. Mae iechyd yn cael ei lunio gan lawer mwy na gofal iechyd yn unig, ac mae blaenoriaethau Llywodraeth Cymru yn cysylltu iechyd fwyfwy â thai, addysg, trafnidiaeth, yr amgylchedd a chymunedau lleol. Felly mae gwaith ataliol yn cael ei fframio fel cyfrifoldeb a rennir ar draws y Llywodraeth a gwasanaethau cyhoeddus yn hytrach na thasg i'r GIG yn unig(19). Mae polisïau sy'n cefnogi gofal cymunedol, timau amlddisgyblaethol, cymorth iechyd meddwl ac amgylcheddau iachach i gyd yn rhan o'r agenda ehangach hon.

Eto i gyd, nid uchelgais polisi yw'r her fwyaf ond ei chyflawni. Mae gwaith ataliol yn cael ei gefnogi'n eang mewn egwyddor, ond mae systemau iechyd sydd dan bwysau yn aml yn blaenoriaethu galw uniongyrchol dros fuddsoddiad hirdymor(16). Gall rhestrau aros, prinder gweithlu a chyfyngiadau ariannol wthio gwaith ataliol yn is i lawr yr agenda, er bod oedi wrth weithredu

fel arfer yn creu costau mwy yn ddiweddarach(20). Mae hyn yn creu bwlch yn y gwaith ataliol lle mae llywodraethau'n cydnabod gwerth gwaith ataliol ond yn ei chael hi'n anodd ei ariannu a'i gynnal ar y raddfa sydd ei hangen.

Bydd cau'r bwlch yn y gwaith ataliol hwn yn gofyn am dystiolaeth well a phenderfyniadau buddsoddi mwy craff.

Mae angen gwybodaeth glir ar y sawl sy'n gwneud penderfyniadau fwyfwy ynghylch pa ymyriadau sy'n gweithio, ble mae buddsoddiad yn cynhyrchu'r budd mwyaf a sut mae polisiau'n effeithio ar wahanol gymunedau(2, 16). Felly mae tystiolaeth economaidd, dadansoddi enillion ar fuddsoddiad a deall dosbarthiad canlyniadau ar draws gwahanol grwpiau poblogaeth yn dod yn fwyfwy pwysig.

Mae Cymru bellach mewn sefyllfa dyngedfennol.

Bydd parhau i ganolbwyntio'n bennaf ar drin salwch ar ôl iddo ddigwydd yn rhoi pwysau cynyddol ar wasanaethau cyhoeddus ac yn ehangu anghydraddoldebau. Mae buddsoddi'n gynharach mewn gwaith ataliol yn cynnig llwybr gwahanol - un sy'n lleihau salwch y gellir ei osgoi, yn gwella llesiant ac yn creu cymunedau iachach a thecach. Nid y cwestiwn sy'n wynebu Cymru bellach yw a yw gwaith ataliol yn ddymunol, ond a gymerir camau angenrheidiol yn ddigon cynnar i wneud gwahaniaeth parhaol.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: Rajendra.Kadel@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau

1. McKee M, Dunnell K, Anderson M, Brayne C, Charlesworth A, Johnston-Webber C, et al. The changing health needs of the UK population. *Lancet*. 2021;397(10288):1979-91.
2. Masters R, Jones J, Stielke A, Kadel R, Azam S, Davies J, et al. Buddsoddi mewn Cymru Iachach: blaenoriaethu atal. 2025. Ar gael yn: [Buddsoddi mewn Cymru Iachach: blaenoriaethu atal - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant](#).
3. Marmot M. Health equity in England: the Marmot review 10 years on. *BMJ*. 2020;368:m693.
4. Whitehead M, Dahlgren G. Concepts and Principles for Tackling Social Inequities in Health: Levelling Up Part 1. World Health Organization: Studies on Social and Economic Determinants of Population Health. 2006.
5. Marmot M, Friel S, Bell R, Houweling TAJ, Taylor S. Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. *The Lancet*. 2008;372(9650):1661-9.
6. Llywodraeth Cymru. Cymru Ddi-fwg: Strategaeth hirdymor Cymru ar gyfer rheoli tybaco. 2022. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/strategaeth-rheoli-tybaco-i-gymru.html>.
7. Jackson SE, Brown J, Buss V, Cox S. Sociodemographic and Regional Differences in Cigarette Consumption Across Great Britain: A Population Study, 2022-2024. *Nicotine Tob Res*. 2025;27(12):2289-96.
8. Hatherley S. Edrych ymlaen: cenhedlaeth ddi-fwg ond nid ddi-fêp? 2025 29/05/2026. Ar gael yn: [Edrych ymlaen: cenhedlaeth ddi-fwg ond nid ddi-fêp?](#)
9. Lewis A. O drin i atal: ailfeddwl gofal ar gyfer cyflyrau cronig yng Nghymru 2025 29/05/2026]. Available from: [O drin i atal: ailfeddwl gofal ar gyfer cyflyrau cronig yng Nghymru](#).
10. Li J, Pandian V, Davidson PM, Song Y, Chen N, Fong DYT. Burden and attributable risk factors of non-communicable diseases and subtypes in 204 countries and territories, 1990-2021: a systematic analysis for the global burden of disease study 2021. *Int J Surg*. 2025;111(3):2385-97.
11. Marmot M, Bell R. Social determinants and non-communicable diseases: time for integrated action. *Bmj*. 2019;364:l251.
12. McGorry P, Gunasiri H, Mei C, Rice S, Gao CX. The youth mental health crisis: analysis and solutions. *Front Psychiatry*. 2024;15:1517533.
13. Magomedova A, Fatima G. Mental Health and Well-Being in the Modern Era: A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. *Cureus*. 2025;17(1):e77683.
14. Barry MM, Clarke AM, Petersen I, Jenkins R. Implementing mental health promotion. 2nd ed: Springer; 2019.
15. McDaid D, Park

AL. The economic case for investing in the prevention of mental health conditions in the UK. Mental Health Foundation; 2022. Available from: <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/MHF-Investing-in-Prevention-Full-Report.pdf>.

16. Masters R, Anwar E, Collins B, Cookson R, Capewell S. Return on investment of public health interventions: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*. 2017;71(8):827-34.

17. Tiplado J, Balk D, Hunter L. A framework for ageing and health vulnerabilities in a changing climate. *Nat Clim Chang*. 2024;14(11):1125-35.

18. Llywodraeth Cymru. Deddf llesiant cenedlaethau'r dyfodol: yr hanfodion. 2015. Ar gael yn: [Deddf llesiant cenedlaethau'r dyfodol: yr hanfodion | LLYW.CYMRU](#).

19. Llywodraeth Cymru. Cymru iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol. 2018. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/cymru-iachach-cynllun-hirdymor-ar-gyfer-iechyd-gofal-cymdeithasol>.

20. Archwilio Cymru. Dim amser i'w golli: Gwersi o'n gwaith dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. 2025. Ar gael yn https://www.audit.wales/sites/default/files/publications/Dim_amser_iw_golli_Gwersi_on_gwaith_dan_Ddeddf_Llesiant_Cenedlaethaur_Dyfodol.pdf.

Ymchwil

Siarcod Benthg Arian – Brathu'n Ôl!

Ryan Evans – Gwasanaethau Rheoliadol a Rennir,
Uned Benthgca Arian Anghyfreithlon Cymru / Siarcod
Benthgca Arian

Mae Atal Siarcod Benthgca Arian Cymru yn cael ei weithredu gan Uned Benthgca Arian Anghyfreithlon Cymru. Sefydlwyd ein tîm yn 2008, ac fel Atal Siarcod Benthgca Arian Cymru ni yw'r asiantaeth sy'n ymchwilio i siarcod benthgca arian a'u herlyn ledled Cymru – yn ogystal ag amddiffyn a chefnogi pobl sydd wedi benthgca arian gan siarcod benthgca.

Mae Llywodraeth y DU yn ein hariannu i gyflawni'r gwaith hanfodol hwn, gyda thîm o ymchwilyr arbenigol a swyddogion cyswllt cleientiaid.

Mae benthgca arian anghyfreithlon yn drosedd, ac mae siarcod benthgca arian yn aml yn targedu pobl sy'n agored i niwed. Os ydych chi neu rywun rydych yn ei nabod yn gysylltiedig â benthgca arian anghyfreithlon, cyfaddef popeth yw'r peth iawn i wneud.

Mae siarcod benthgca arian yn benthgca arian ac yn codi llog ar y benthgciad heb yr awdurdod cyfreithiol. Maent yn gweithredu yn ein cymunedau gan gymryd mantais ar bobl sy'n agored i niwed yn aml.

Nid troseddwy'r treisgar yw siarcod benthgca arian bob amser. Gallant ymddangos yn gyfeillgar ac yn gymwynaswr pan fyddwch mewn angen. Gallant fod yn fenthgcywyr

bychan sy'n manteisio ar ffrindiau neu deulu, landlord neu gyflogwr twyllodrus, cydweithiwr neu aelod o grŵp cymunedol.

Nid yw benthgcywyr arian didrwydded bob amser yn hawdd eu hadnabod.

Cadwch lygad am yr arwyddion hyn, efallai y byddan nhw'n dweud wrthy ch eich bod yn delio ag un.

Mae Stopio Siarcod Benthgca Arian Cymru yma i gefnogi dioddefwyr ac amddiffyn pobl rhag benthgca anghyfreithlon a throseddau cysylltiedig.

Os ydych chi neu rywun rydych yn ei nabod yn ymwneud â siarc benthgca arian, [**cysylltwch â ni i gael gwybodaeth a chymorth.**](#)

Ein prif flaenoriaeth yw eich lles a'ch diogelwch.

[**Cefnogi**](#)

Ein blaenoriaeth bob amser yw diogelwch a lles y bobl sydd wedi benthgca arian gan siarc benthgca arian.

Mae gennym swyddogion arbenigol sy'n canolbwyntio ar gefnogi a chynorthwyo dioddefwyr y drosedd hon.

Rydym yn annog ac yn cefnogi'r defnydd o gredyd fforddiadwy diogel, fel yr hyn a gynigir gan Undebau Credyd.

[**Erllyn**](#)



Rydym yn asiantaeth y llywodraeth sydd â'r dasg o ymchwilio i siarcod benthgca arian a'u herlyn yng Nghymru. Mae ein tîm o ymchwilyr yn cynnwys ymchwilyr ariannol arbenigol ac mae ganddo ystod eang o arbenigedd wrth gasglu tystiolaeth a fydd yn arwain at erlyn siarc benthgca yn llwyddiannus.

[**Hyfforddiant**](#)

Mae ein perthynas ag asiantaethau partner yn hanfodol i'n gwaith, a byddwn yn darparu [**hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth i sefydliadau am ddim.**](#)

Cysylltwch â ni i drafod hyn!

[**Cysylltwch Â Ni Unrhyw Bryd**](#)

Ffôn 0300 123 3311



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Ymchwil

Ymyriadau straen ariannol gydag afiechyd meddwl difrifol: Adolygiad cyflym o'r dystiolaeth

Dr John Carden, [Nyrs Arbenigol](#), Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Dr Emily Peckham, [Cyfarwyddwr Canolfan Iechyd Meddwl a Chymdeithas](#): Prifysgol Bangor

Yr Athro Peter Huxley, [Canolfan Iechyd Meddwl a Chymdeithas](#)

Pauline Goodlad: [Llyfrgellydd](#), Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Yr Athro Rob Poole, [Wedi ymddeol](#)

Cyflwyniad

Gyda'r cylch ymddangosiadol diddiwedd o argyfwng costau byw, mae'r gallu i ddiwallu anghenion sylfaenol bob dydd yn dod yn fwyfwy anodd. Gelwir y straen o geisio diwallu'r anghenion hyn yn aml yn straen ariannol (SA). Er y gall straen ariannol effeithio ar unrhyw un, gall effeithio'n anghymesur ar y rhai ar ben isaf y raddfa gymdeithasol-economaidd. I unigolion sy'n dioddef o salwch meddwl difrifol (SMD), gall SA nid yn unig effeithio ar allu person i reoli eu cyllid, ond hefyd gael effaith niweidiol ar eu hiechyd meddwl, gan waethygu'r broblem. Braidd iawn yw'r wybodaeth sydd ar gael ynghylch sut i fynd i'r afael â SA mewn SMD, gan fod y dystiolaeth yn ymddangos

yn canolbwyntio ar asesu ac ar effeithiau SA ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl yn hytrach nag ar ymyriadau. Mae gan yr adolygiad cyflym hwn ddau brif nod: 1) nodi'r dystiolaeth bresennol o ymyriadau effeithiol, a 2) cefnogi astudiaeth fwy i addasu offeryn asesu presennol, a datblygu ymyriadau SA ar gyfer y grŵp cleifion hwn.

Adolygiad

Gwnaethom chwilio mewn 3 chronfa ddata, gan ddefnyddio ystod o dermau chwilio gan gynnwys: sgitsoffrenia, SMD, straen ariannol, ymyriadau.

Datgelodd y chwiliad nifer fach o astudiaethau a werthusodd ystod o ymyriadau, gyda graddau

amrywiol o effeithiolrwydd. Roedd mwyafrif yr astudiaethau o'r Unol Daleithiau, ynghyd ag Awstralia, Canada, y DU a Sgandinafia.

Daeth yr ymyriadau mwyaf effeithiol o astudiaeth yn yr UDA a archwiliodd raglenni cymorth talai (payee). Mae'r ymyrraeth hon yn debyg i benodiad dirprwy (appointeeship) yn y DU, lle caiff cytundeb cyfreithiol ei wneud gyda'r unigolyn i ganiatáu i berson neu wasanaeth reoli materion ariannol y person.

Mae astudiaethau lle mae cyngor, cefnogaeth ac addysg ariannol wedi'u harchwilio naill ai heb eu gwerthuso'n gadarn, neu'n dangos effaith gyfyngedig. Mae rhywfaint o dystiolaeth bod pecyn o

gefnogaeth ac ymyriadau, sy'n cynnwys cefnogaeth ariannol, yn cael effaith gadarnhaol ar hwyliau ac ar hunanladdiadedd.

Ceir hefyd grŵp o astudiaethau o Sweden lle darperir cymorth ariannol y tu hwnt i fudd-daliadau safonol. Mae canlyniadau'r astudiaethau hyn yn dangos bod unigolion yn tueddu i ddefnyddio'r arian ychwanegol i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol.

I grynhoi, mae'r sylfaen dystiolaeth ynghylch ymyriadau ariannol ar gyfer pobl â SMD yn fach, gyda'r dulliau mwyaf effeithiol yn rhai sy'n darparu cymorth ffurfiol i reoli sefyllfa ariannol unigolyn.

Effaith y Prosiect

Mae'r adolygiad cyflym hwn o'r dystiolaeth wedi darparu'r sail resymegol ar gyfer astudiaeth fawr sydd â'r nod o addasu offeryn asesu presennol i alluogi asesu cadarn o SA, er mwyn gweithredu ymyriadau effeithiol.

Negeseuon Dysgu Allweddol

Mae corff mawr o dystiolaeth wedi dangos bod SA yn cael effaith sylweddol ar iechyd meddwl unigolion. Fodd bynnag, nid yw'r ddealltwriaeth hon wedi arwain at sylfaen dystiolaeth o faint tebyg ar gyfer ymyrryd â'r anawsterau ariannol hyn.

Mae'r sail dystiolaeth ar gyfer

ymyriadau ariannol i bobl ag anhwylder meddwl difrifol yn gyfyngedig iawn ac mae'n gwarantu camau gweithredu brys i ddatblygu ymyriadau effeithiol gyda'r grŵp agored i niwed hwn.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: john.carden@wales.nhs.uk



Ymarfer

Y Tu Hwnt i'r Banc Bwyd: O gymorth mewn argyfwng i newid parhaol

Kate Leslie, [Swyddog Cyfathrebu](#), [Cyngor ar Bobeth Sir Benfro](#)

Prosiect gan Cyngor ar Bopeth Sir Benfro a Banc Bwyd Sir Benfro, a ariennir gan Ymddiriedolaeth Trussel, yw *Y Tu Hwnt i'r Banc Bwyd*, sy'n darparu cyngor am lesiant ariannol mewn lleoliadau banciau bwyd ar draws Sir Benfro. Mae'n cynorthwyo pobl sy'n profi caledi ariannol, gan gynnwys y sawl y mae dyled, costau byw cynyddol, problemau'n ymwneud â budd-daliadau, ac afiechyd yn effeithio arnynt.

Mae dau gynghorydd yn mynd o gwmpas banciau bwyd lleol, ac maent yn bresennol bob wythnos ar y safleoedd mwyaf prysur ac yn cynnig allgymorth bob mis mewn lleoliadau llai o faint. Diben y prosiect yw cyrraedd pobl sy'n defnyddio banc bwyd am y tro cyntaf a phobl sydd wedi'i ddefnyddio o'r blaen, gan gynnig cymorth ymarferol er mwyn mynd i'r afael â'r pwysau sydd arnynt ar y pryd a meithrin gwydnwch

ariannol yn y tymor hwy.

Yr angen a'r dull gweithredu

Caiff yr arfer o ddefnyddio banc bwyd ei yrru fwyfwy gan wahanol fathau o bwysau ariannol sy'n gorgyffwrdd â'i gilydd yn hytrach na gan ddigwyddiadau unigol. Gall costau ynni cynyddol, dyled, oedi o ran cael budd-daliadau, ac afiechyd gyfuno a gwaethygu gydag amser, yn enwedig os yw pobl yn cael trafferth cael mynediad i systemau cymorth neu'n cael trafferth eu defnyddio. Mae Cyngor ar Bopeth Sir Benfro yn gweld bod niferoedd cynyddol o oedolion sengl, pensïynwyr a theuluoedd yn dibynnu ar fanciau bwyd i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol, sy'n adlewyrchu'r pwysau ariannol ehangach sydd mewn rhannau o Gymru.

Er mwyn ymateb i hynny, mae *Y Tu Hwnt i'r Banc*

Bwyd yn dod â chynghor am lesiant ariannol yn syth i leoliadau banciau bwyd. Mae cynghorwyr yn darparu cymorth wedi'i deilwra ynghylch budd-daliadau, dyled, cyllidebu, costau ynni, tai a chyflogaeth, gan ganolbwyntio ar gynyddu incwm ac ar sefydlogrwydd ariannol hirdymor. Mae'r model wedi'i adeiladu ar sail hygyrchedd ac ymddiriedaeth. Mae banciau bwyd yn darparu amgylchedd cyfarwydd nad yw'n feirniadol, lle mae pobl eisoes yn gofyn am help, ac mae gwirfoddolwyr yn helpu i adnabod unigolion a allai elwa o gael cyngor ac yn eu cysylltu â chynghorwyr yn y fan a'r lle, sy'n aml yn gwneud i ddefnyddwyr gwasanaeth deimlo rhyw fath o 'ryddhad'.

Meddai un cynghorydd wrth fyfyrion:

"Nid yw llawer o'r bobl yr ydym yn curdd â nhw wedi gofyn am gymorth

erioed o'r blaen, ac nid ydynt wedi siarad â neb am eu hanawsterau ariannol. Bydd rhai cleientiaid hŷn yn amlwg yn nerfus, ond ar ôl archwilio eu hamgylchiadau byddwn yn aml yn gweld y gallai fod ganddynt hawl i fudd-daliadau a allai wella ansawdd eu bywyd yn sylweddol."

Kim – Cyngor ar Bopeth Sir Benfro

Mae'r dull gweithredu wedi'i seilio ar dystiolaeth bod ymyrraeth gynnar a chymorth cydgysylltiedig yn gallu atal argyfwng rhag gwaethygu ac yn gallu lleihau dibyniaeth hirdymor ar gyfleuster sy'n darparu bwyd mewn argyfwng.

Effaith hyd yma

Ers iddo gael ei lansio ym mis Mehefin 2025, mae *Y Tu Hwnt i'r Banc Bwyd* wedi cynorthwyo dros 200 o bobl ledled Sir Benfro ac wedi clustnodi dros £216,000 o incwm ychwanegol. Yn ogystal â'r enillion ariannol hyn, soniodd y cleientiaid eu bod yn teimlo dan lai o straen, eu bod yn teimlo'n fwy hyderus a'u bod yn teimlo bod ganddynt fwy o reolaeth ar eu hamgylchiadau. Mae cael cynghorwyr mewn banciau bwyd wedi gwella mynediad i gymorth ar adeg dyngedfennol, yn enwedig i bobl na fyddent fel arall efallai'n ymgysylltu â gwasanaethau cynghori. Mae'r prosiect yn dal i ddatblygu ond mae eisoes yn dangos sut y gall ymyrraeth gynnar yn y gymuned wella llesiant ariannol a chryfhau llwybrau allan o argyfwng.

Y prif negeseuon a'r hyn yr ydym wedi'i ddysgu

Mae'r prosiect yn dangos pwysigrwydd cynnwys cymorth ynghylch llesiant ariannol mewn lleoliadau cymunedol y mae pobl yn ymddiried ynddynt a lle mae pobl eisoes yn gofyn am help. Gall ymyrraeth gynnar atal argyfwng ariannol rhag dwysáu, a gwella canlyniadau hirdymor.

Mae hefyd yn amlygu gwerth cael gwasanaethau cynghori a banciau bwyd i weithio mewn partneriaeth â'i gilydd i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol caledi, yn hytrach na dim ond ymateb i'r angen ar y pryd.

Bydd cyllid gan Sefydliad Moondance yn helpu'r prosiect i barhau am ddwy flynedd arall o fis Gorffennaf 2026 ymlaen, a fydd yn cryfhau ei gyrhaeddiad a'i effaith. Gallai ehangu'r model hwn chwarae rôl allweddol o safbwynt gwella gwydnwch ariannol ar draws Cymru.

Trwy glep a si





Ymarfer

Oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oedran

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae oedraniaeth yn cyfeirio at y ffordd y byddwn yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn tuag at bobl ar sail eu hoed. Gall oedraniaeth cael ei gyfeirio at unrhyw grŵp oedran. Mae oedraniaeth i'w gael yn ein sefydliadau, yn ein perthnasoedd â phobl eraill a hyd yn oed yn y ffordd y gwelwn ein hunain. Mae'r cwrs hwn yn canolbwyntio ar oedraniaeth tuag at bobl hŷn, gan ystyried y stereoteipiau, y rhagfarnau a'r camwahaniaethu sy'n eu hwynebu, a'r effaith y gall y rhain ei chael.

Mae oedraniaeth mor gyffredin fel nad oes neb yn sylwi ar y peth yn aml. Bwriad y cwrs hwn ydy eich helpu chi i adnabod oedraniaeth a deall sut i ymateb. Byddwch chi'n dysgu am agweddau allweddol ar gyfraith y Deyrnas Unedig sy'n gwarchod pobl rhag oedraniaeth, dyletswyddau cyfreithiol y sector cyhoeddus yng Nghymru, a'r camau ymarferol y gallwch eu cymryd fel unigolyn i herio

oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oed.

Mae'r cwrs hwn wedi'i ddatblygu ar gyfer gweithwyr y sector cyhoeddus yng Nghymru, ond mae modd ei gyrchu yn rhad ac am ddim ac mae'n werthfawr i unrhyw un sydd â diddordeb mewn oedraniaeth a gwahaniaethu ar sail oed.

[Cafodd y cwrs hwn ei ddatblygu ar y cyd â Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru.](#)



Fforwm Iechyd Rhyngwladol Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae'r Fforwm Iechyd Rhyngwladol yn hyrwyddo profiadau cydweithwyr ar draws Iechyd Cyhoeddus Cymru ac yn rhannu'r hyn a ddysgwyd o gymryd rhan mewn gweithgareddau ac ymchwil iechyd rhyngwladol ac yn rhoi amser i drafod cyfleoedd ar gyfer y dyfodol i ymgysylltu â gwaith a rhwydweithiau...

[Gwyllo](#)



Adeiladu Sylfeini Cryf yn ystod Plentyndod Cynnar

Archwiliodd y weminar hon pam mae blynyddoedd cynharaf bywyd yn hanfodol ar gyfer iechyd, llesiant a chyfleoedd gydol oes.

[Gwyllo](#)



Llesiant Ariannol yng Nghymru – Ysgogwr ar gyfer Iechyd Gwell

Daeth y weminar hon ag arbenigedd cenedlaethol ynghyd i archwilio'r cysylltiadau rhwng amgylchiadau ariannol a chanlyniadau iechyd yng Nghymru.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

[Gweld ein holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau



OMI
GEM
1011

NEVER COMFORT

you have been in this game
so long and what have you

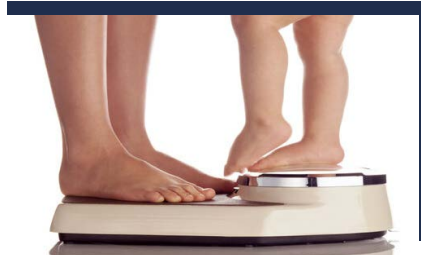
walk and move
never talk.

E



[Wales' diabetes crisis is growing faster than predicted – but it doesn't have to](#)

02-06-2026



[New data shows record proportion of Reception-age children living with overweight or obesity in Wales](#)

12-05-2026



[Healthy life expectancy falls in the UK](#)

05-05-2026

**Pob
Newyddion**

[Better Join Up, Better Outcomes for Child Poverty](#)

Building A Healthier Wales

[Loneliness, social isolation and social connection in Wales: A public health perspective](#)

Public Health Wales

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf: Bwydo ar y fron – y dechrau gorau mewn bywyd



Mae bwydo ar y fron yn cynnig manteision iechyd a llesiant sylweddol i fabanod a mamau, ac mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod mai dyma'r gweithgaredd mwyaf hygyrch a chost-effeithiol sydd ar gael i iechyd y cyhoedd.

Yn ein gweminar sydd ar ddod, byddwn yn archwilio'r rôl bwysig y gall awdurdodau lleol a chymunedau ei chwarae wrth greu amgylcheddau sy'n gefnogol i deuluoedd.

Rydym bellach yn gwahodd cydweithwyr o bob sector i gyfrannu at e-fwletin â thema sydd ar ddod ar gefnogi bwydo ar y fron. Rydym yn croesawu cyflwyniadau sy'n arddangos dulliau, offer neu adnoddau ymarferol i gefnogi amgylcheddau bwydo ar y fron yng Nghymru. Gallai hyn gynnwys enghreifftiau o brosiectau arloesol, gwaith partneriaeth, neu fentrau ar lefel genedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein [ffurflen cyflwyno erthygl](#) yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad o ran delweddau.

Anfonwch erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 16 Gorffennaf 2026.

Contribute