



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



Iechyd Rhyngwladol
International Health

Adroddiad Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol

Pum Amod Hanfodol ar gyfer Tegwch Iechyd

Adroddiad 46, Medi 2023

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



World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being

Trosolwg

Dechreuwyd yr adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol fel rhan o'r ymateb iechyd y cyhoedd i COVID-19, i gefnogi ymateb deinamig a mesurau adfer a chynllunio yng Nghymru. Roeddent yn amrywio o ran ffocws a chwmpas, yn dibynnu ar sefyllfa esblygol COVID-19 yn ogystal ag anghenion iechyd y cyhoedd/ polisi ar y pryd. Roedd yr adroddiadau'n canolbwyntio ar dystiolaeth ryngwladol, data, profiad, polisi a mesurau iechyd y cyhoedd, a dulliau pontio ac adfer wedi COVID-19. Cafodd dysgu a gwybodaeth eu casglu a'u syntheseiddio i ddeall ac archwilio atebion ar gyfer mynd i'r afael ag effeithiau parhaus iechyd, llesiant, cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol, a'r rhai sy'n dod i'r amlwg (niwed a manteision posibl) y pandemig.

Yng ngwanwyn 2022, ehangwyd cwmpas yr adroddiadau i gwmpasu pynciau iechyd y cyhoedd â blaenoriaeth, gan gynnwys ym meysydd gwella a hybu iechyd, diogelu iechyd, a gofal iechyd yn iechyd y cyhoedd. Mae pynciau a chanfyddiadau'r adroddiad yn cyd-fynd â'r penderfyniadau a'r gwaith parhaus yn Llywodraeth Cymru, y GIG ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ac yn helpu i'w llywio. Maent hefyd yn cael eu dosbarthu i rwydwaith ehangach o weithwyr iechyd (y cyhoedd) proffesiynol a phartneriaid yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.

Mae hyn yn rhan o ddull systematig ehangach iechyd Cyhoeddus Cymru o gasglu gwybodaeth a throsi tystiolaeth yn bolisi ac ymarfer, gan gefnogi camau gweithredu cydlynol, cynhwysol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n bwrw ymlaen â gweithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a chynllun strategol Cymru iachach tuag at Gymru iachach, fwy cyfartal, cydnerth, ffyniannus sy'n gyfrifol yn fyd-eang.

Ymwadiad: Mae'r adroddiadau'n rhoi crynodeb lefel uchel o'r hyn a ddysgwyd o brofiadau bywyd go iawn o wledydd dethol, ac o amrywiaeth o lenyddiaeth wyddonol a llwyd, gan gynnwys ffynonellau gwybodaeth i ganiatáu archwiliad pellach. Nid yw'r adroddiadau'n gynhwysfawr ac nid ydynt wedi'u hanelu at ddarparu adolygiad tystiolaeth, dadansoddiad neu sicrwydd ansawdd manwl, cadarn na thrylwyr. Eu bwriad yw cynnig cipolwg byr neu dystiolaeth, polisi ac arfer cyfredol, gan rannu enghreifftiau o wledydd perthnasol a chanllawiau ac egwyddorion allweddol cyrff rhyngwladol o fri.

Mewn ffocws:

- **Pum Amod Hanfodol ar gyfer Tegwch Iechyd**

Cynnwys

Cipolwg: crynodeb o ddysgu rhyngwladol	4
Pum Amod Hanfodol ar gyfer Tegwch Iechyd: Trosolwg	7
Y Pum Amod Hanfodol	14
Iechyd a Gwasanaethau Iechyd	14
Iechyd a Diogelwch Incwm a Diogelu Cymdeithasol	17
Iechyd ac Amodau Byw	22

Cyfalaf Iechyd, Cymdeithasol a Dynol.....	27
Iechyd a Chyflogaeth ac Amodau Gwaith	30

Cipolwg: crynodeb o ddysgu rhyngwladol

“Pam trin pobl a'u hanfon yn ôl i'r amodau a'u gwnaeth yn sâl?”

Syr Michael Marmot, Sefydliad Tegwch Iechyd Coleg Prifysgol Llundain¹

Tegwch iechyd a dulliau o leihau anghydraddoldebau iechyd

- Yn yr adroddiad hwn, rydym yn diffinio tegwch iechyd fel absenoldeb gwahaniaethau annheg, y gellir eu hosgoi neu adferol ymhlith grwpiau o bobl
- Mae tegwch iechyd byd-eang yn anelu at wella iechyd cyfartalog gwledydd a dileu anghydraddoldebau iechyd y gellir eu hosgoi rhwng ac o fewn gwledydd
- Mae annhegwch, anghydraddoldebau, a gwahaniaethau iechyd yn dermau a ddefnyddir yn aml yn gyfnewidiol ond sydd ag ystyr gwahanol
- Gellir osgoi annhegwch iechyd - maent yn cael eu creu gan brosesau strwythurol a gwleidyddol a phenderfyniadau sy'n effeithio ar amodau byw bob dydd pobl a phoblogaethau
- Mae'r Penderfynyddion Cymdeithasol Iechyd (SDOH) yn bennaf gyfrifol am annhegwch iechyd - dyma'r amodau lle mae pobl yn cael eu geni, yn tyfu, yn byw, yn gweithio ac yn heneiddio ynddynt, wedi'u siapia gan y dosbarthiad arian, pŵer ac adnoddau ar lefelau byd-eang, cenedlaethol a lleol
- Mae gan annhegwch iechyd gostau unigol, cymdeithasol ac economaidd sylweddol a gall leihau twf economaidd, draenio adnoddau aelwydydd a gyrru teuluoedd i dlodi
- Gellir lleihau annhegwch iechyd trwy gyfuniad o bolisïau ac ymyriadau ar draws pob SDOH a lefel y llywodraeth
- Mae egwyddorion a dulliau a gydnabyddir yn rhyngwladol yn cynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i:
 - ✓ Fframwaith SDOH yn canolbwyntio ar weithredu ar draws: plant a phobl ifanc, cyflogaeth deg, safonau byw, lleoedd a chymunedau cynaliadwy, mynd i'r afael â hiliaeth a gwahaniaethu, cynaliadwyedd amgylcheddol, a rôl atal
 - ✓ Cyffredinoliaeth gymesur / flaengar yn cymhwyso cyfuniad o bolisïau a chymorth cyffredinol a thargedig ar unwaith ac yn yr hirdymor
 - ✓ Fframwaith Pum Amod Hanfodol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), gan gynnwys: 1) gwasanaethau iechyd, 2) diogelwch incwm a diogelu cymdeithasol, 3) amodau byw; 4) cyfalaf cymdeithasol a dynol, a 5) cyflogaeth ac amodau gwaith
 - ✓ Dull Economi Llesiant yn cydnabod dylanwad ffactorau cymdeithasol, planedol ac economaidd ehangach ar ganlyniadau iechyd y boblogaeth, canolbwyntio ar bwysigrwydd buddsoddi yn llesiant pobl, hyrwyddo cydlyniant, a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau i gyflawni twf economaidd cynaliadwy a chynhwysol

Pum Amod Hanfodol WHO ar gyfer tegwch iechyd

- Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio Pum Amod Hanfodol WHO, fframwaith gweithredu polisi amlsector arloesol sy'n seiliedig ar hawliau a thystiolaeth, gan anelu at fynd i'r afael â bylchau iechyd cymhleth a pharhaus, cyflymu camau gweithredu a chynyddu cyfleoedd i gyflawni bywydau iach, llewyrchus i bawb, heb adael neb ar ôl

¹ Marmot M. The Health Gap: The Challenge of an Unequal World. London: Bloomsbury Publishing; 2015.

- **Dyma'r cyntaf mewn cyfres o adroddiadau**, fydd yn canolbwyntio ar bob un o'r pum amod hanfodol gydag enghreifftiau o arfer da rhyngwladol
- Mae'r amodau hanfodol **yn gorgyffwrdd ac yn rhyng-gysylltiedig**, sy'n amlygu'r **angen am ddull traws-sector a systemau** i fynd i'r afael ag annhegwch iechedd

1. Iechyd a gwasanaethau iechedd

- Mae polisïau a dangosyddion tegwch yn gysylltiedig ag **argaeledd, hygyrchedd, fforddiadwyedd ac ansawdd** gwasanaethau ac ymyriadau ataliol a gofal iechedd
- Mae offer effeithiol yn cynnwys: **asesiadau o'r effaith ar iechedd, asesiadau o anghenion iechedd, ac asesiadau economaidd**
- Efallai y bydd polisïau i leihau annhegwch iechedd yn canolbwyntio ar **gwmpas iechedd cyffredinol a mynediad cyffredinol i wasanaethau o ansawdd**

2. Iechyd a diogelwch incwm a diogelu cymdeithasol

- **Diffinnir diogelwch incwm** fel amnewid incwm, a gollwyd dros dro oherwydd anaf, anabledd neu salwch
- **Mae diogelu cymdeithasol** yn cynnwys mynediad at ofal a diogelwch incwm, yn enwedig mewn perthynas â henaint, diweithdra, salwch, anabledd, anaf yn y gwaith, mamolaeth, neu golli prif enillydd incwm, ac i deuluoedd â phlant
- Mae systemau diogelu cymdeithasol effeithiol yn ganolog i **leihau tlodi, hybu cyfalaf dynol, a gosod y sylfaen ar gyfer cymdeithasau cynhwysol, teg a chydnerth trwy gynyddu mynediad at ddewisiadau iachach**
- Gall polisïau i leihau annhegwch ganolbwyntio ar **bensiynau, cymorth i deuluoedd** (fel gofal plant a chinio ysgol gynradd am ddim i bawb) a **chymorth ariannol ar gyfer afiechedd a diweithdra** (fel, absenoldeb salwch â thâl ac incwm sylfaenol cyffredinol)

3. Iechyd ac amodau byw

- Mae'r rhai sy'n byw mewn **cymdogaethau difreintiedig yn marw'n gynt, yn treulio mwy o amser mewn afiechedd**, ac yn agored i **amodau amgylcheddol sy'n effeithio'n negyddol** ar iechedd pobl
- Gellir cyflawni tegwch iechedd pan fo teuluoedd yn byw mewn **cymunedau gydag ysgolion a pharciau wedi'u hariannu'n dda, gyda mynediad i gartrefi diogel a fforddiadwy**
- Gall polisïau i leihau annhegwch (iechedd) ganolbwyntio ar **dai fforddiadwy a diogel, cynllunio gofodol, mannau gwyrdd, ac aer glân**

4. Iechyd a chyfalaf cymdeithasol a dynol

- **Mae cyfalaf cymdeithasol** (perthnasoedd a rhwydweithiau gyda theulu, ffrindiau, cymdogion, a'r gymuned ehangach, gan gynnwys ymddiriedaeth a dwyochredd) yn dylanwadu ar fywydau pobl a chanlyniadau iechedd
 - **Cyfalaf dynol** yw gwerth sgiliau, gwybodaeth, galluedd, priodoleddau cymdeithasol, personoliaeth, a phriodoleddau iechedd unigolion
 - Mae pobl o **gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is a grwpiau ymylol â risg uwch o allgáu cymdeithasol** a nhw sydd â'r **risg uchaf o ganlyniadau iechedd gwael**
- Gall polisïau i leihau annhegwch (iechedd) ganolbwyntio ar **addysg a sgiliau, cydnherthedd cymdeithasol a grymuso, ac ymdeimlad o berthyn**

5. Iechyd a chyflogaeth ac amodau gwaith

- Mae gan y gweithle ac amodau cysylltiedig **effaith ar iechyd ac maent yn cyfrannu at dlodi incwm, straen ac allgáu cymdeithasol**
- **Mae pobl ifanc, menywod, pobl o gefndiroedd incwm isel, ag anableddau, a mudwyr anwladol yn profi rhwystrau uwch a chyfleoedd annheg** o ran cymryd rhan yn y farchnad lafur a sicrhau cyflogaeth
- Gall polisïau i leihau annhegwch (iechyd) ganolbwyntio ar **wella effaith iechyd cyflogaeth, amodau gwaith, a chydaddoldeb yn y gweithle** (megis, argaeledd gwaith, cyflog byw, gofynion corfforol a meddyliol, sicrhau iechyd a diogelwch yn y gwaith)

Pum Amod Hanfodol ar gyfer Tegwch Iechyd: Trosolwg

- **Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio Pum Amod Hanfodol WHO**, fframwaith gweithredu polisi amlsector arloesol sy'n seiliedig ar hawliau a thystiolaeth, gan anelu at fynd i'r afael â bylchau iechyd cymhleth a pharhaus, cyflymu camau gweithredu a chynyddu cyfleoedd i gyflawni bywydau iach, llewyrchus i bawb, heb adael neb ar ôl. **Dyma'r cyntaf mewn cyfres o adroddiadau**, fydd yn canolbwyntio ar bob un o'r pum amod hanfodol gydag enghreifftiau o arfer da rhyngwladol. Mae'r amodau hanfodol yn **gorgyffwrdd ac yn rhyng-gysylltiedig**, sy'n amlygu'r **angen am ddull traws-sector a systemau** i fynd i'r afael ag annhegwch iechyd

Cyflwyniad

Mae tegwch, cydraddoldeb, annhegwch, anghydraddoldebau, a gwahaniaethau iechyd yn dermau a ddefnyddir yn aml yn gyfnewidiol. Mae Tabl 1 yn rhoi diffiniadau at ddibenion yr adroddiad hwn

Tabl 1. Diffiniadau allweddol

Term	Diffiniad
Tegwch iechyd	Absenoldeb gwahaniaethau y gellir eu hosgoi, annheg neu adferol ymhlith grwpiau o bobl, p'un a yw'r grwpiau hynny wedi'u diffinio'n gymdeithasol, yn economaidd, yn ddemograffig neu'n ddaearyddol neu drwy ffyrdd eraill fel rhyw, ethnigrwydd neu anabledd. Sicrheir tegwch iechyd pan fydd pawb yn gallu cyrraedd eu llawn botensial ar gyfer iechyd a llesiant ²
Cydraddoldeb iechyd	Mae gan bawb yr un adnoddau a chyfleoedd, waeth beth fo'u cefndir neu eu hamgylchiadau ³
Annhegwch iechyd	Gwahaniaethau mewn statws iechyd neu yn nosbarthiad adnoddau iechyd rhwng gwahanol grwpiau o'r boblogaeth, sy'n deillio o'r amodau cymdeithasol y mae pobl yn cael eu geni, yn tyfu, yn byw, yn gweithio ac yn heneiddio ynddynt ⁴
Anghydraddoldebau iechyd	Gwahaniaethau gweladwy rhwng is-grwpiau o fewn poblogaeth. Gellir eu mesur a'u monitro ac maent yn gwasanaethu fel ffordd anuniongyrchol o werthuso annhegwch iechyd. ⁵ Gellir cyfeirio at y rhain hefyd fel gwahaniaethau

- **Gellir osgoi annhegwch iechyd**, maent yn cael eu creu gan brosesau strwythurol a gwleidyddol a phenderfyniadau sy'n effeithio ar amodau byw bob dydd pobl a phoblogaethau
- **Penderfynyddion cymdeithasol iechyd (SDOH)** sy'n bennaf gyfrifol am annhegwch iechyd⁶
 - ✓ Dyma'r amodau **lle mae pobl yn cael eu geni, yn tyfu, yn byw, yn gweithio ac yn heneiddio ynddynt, siapio gan y dosbarthiad arian, pŵer ac adnoddau ar lefelau byd-eang, cenedlaethol a lleol** (Ffigur 1)⁷
 - ✓ Mae ffactorau cymdeithasol, gan gynnwys addysg, statws cyflogaeth, lefel incwm, rhyw ac ethnigrwydd yn cael dylanwad amlwg ar ba mor iach yw person⁸

² WHESP (solutionsplatform.co.uk)

³ Equity vs. Equality: What's the Difference? | Online Public Health (qwu.edu)

⁴ <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes>

⁵ [hiap-ppt-module-2-part-2.pptx \(live.com\)](#)

⁶ [hiap-ppt-module-1-part-2.pptx \(live.com\)](#)

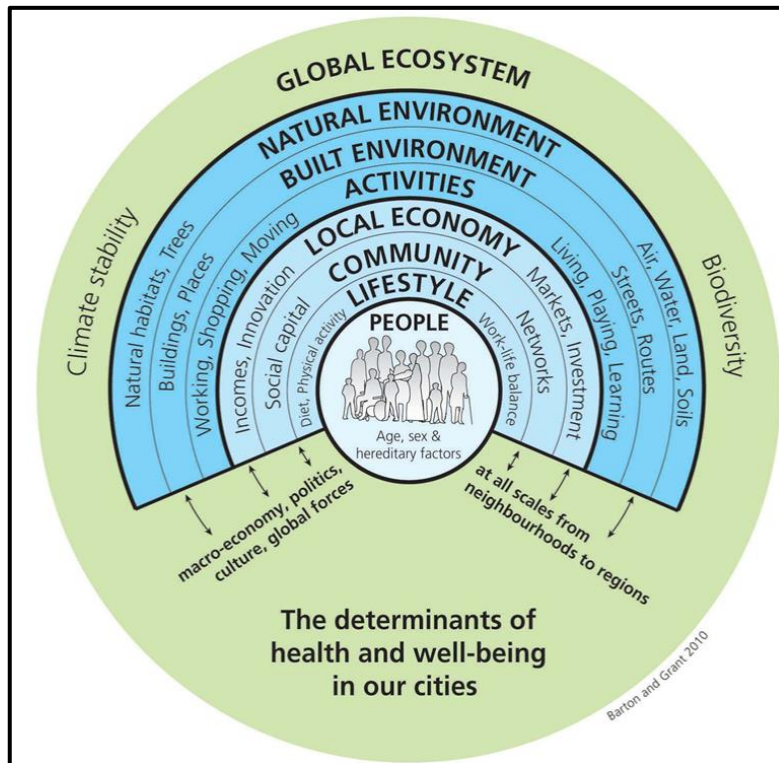
⁷ [Taking action on the social determinants of health \(who.int\)](#)

⁸ [Health inequities and their causes \(who.int\)](#)

- Ym mhob gwlad, gan gynnwys rhai incwm isel, canol, neu uchel, mae gwahaniaethau eang yn statws iechyd gwahanol grwpiau cymdeithasol
- Po isaf yw sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolyn, yr uchaf yw ei risg o iechyd gwael⁹

Ffigur 1. Penderfynyddion cymdeithasol iechyd

Ffynhonnell: Barton and Grant, 2010¹⁰ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



- Mae tegwch iechyd byd-eang yn anelu at wella iechyd cyfartalog gwledydd a dileu anghydraddoldebau iechyd y gellir eu hosgoi rhwng ac o fewn gwledydd¹¹
 - ✓ **Anghydraddoldebau iechyd rhwng gwledydd:** amrywioldeb rhwng gwledydd yn seiliedig ar gyfartaleddau cenedlaethol, ee cymharu gwledydd ar sail cyfraddau marwolaethau babanod cenedlaethol
 - ✓ **Anghydraddoldebau iechyd o fewn gwledydd:** yn seiliedig ar ddata wedi'u dadgyfuno a mesurau cryno o anghydraddoldeb, e.e. cymharu'r gwahaniaeth rhwng cyfraddau marwolaethau babanod ymhlith is-grwpiau trefol a gwledig
 - ✓ **Mae marwolaethau mamol** yn cael ei ddefnyddio'n eang fel **dangosydd iechyd sy'n dangos bylchau eang** rhwng gwledydd cyfoethog a thlawd¹², ee mae gwledydd sy'n datblygu yn cyfrif am 99% o farwolaethau mamol blyneddol yn y byd; mae gan fenywod yn Chad risg oes o farwolaeth mamol o 1 mewn 16, tra bod gan fenyw yn Sweden risg o lai nag 1 mewn 10,000
- Mae yna **anghydraddoldebau iechyd brawychus o fewn gwledydd**, er enghraifft, yn yr Unol Daleithiau (UD), mae Americanwyr Affricanaidd yn cynrychioli tua 13% o'r boblogaeth ond yn cyfrif am bron i 50% o'r holl heintiau HIV newydd¹¹

⁹ <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes>

¹⁰ Barton, H. and Grant, M. (2006) A health map for the local human habitat. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(6), pp252-253.

¹¹ [hiap-ppt-module-2-part-2.pptx \(live.com\)](#)

¹² [Health inequities and their causes \(who.int\)](#)

- Mae annhegwch iechyd yn dwyn **costau unigol, cymdeithasol ac economaidd sylweddol**¹¹, er enghraifft:
 - ✓ Mewn lleoliadau adnoddau isel gall costau gofal iechyd ar gyfer clefydau anhrosglwyddadwy ddraenio adnoddau'r cartref, gan yrru teuluoedd i dlodi a mygu datblygiad.¹³
 - ✓ Mae colledion sy'n gysylltiedig ag anghydraddoldebau iechyd yn costio tua 1.4% o gynnyrch mewnwladol crynswth (CMC) yn yr Undeb Ewropeaidd (UE), bron mor uchel â'i wariant amddiffyn (1.6% o CMC)¹²
 - ✓ Mae hyn yn deillio o golledion mewn cynhyrchiant a thaliadau treth, ac o daliadau lles a chostau gofal iechyd uwch¹²

Dulliau o fynd i'r afael ag annhegwch iechyd

- Mae yna **lawer o ddulliau**, fframweithiau, a modelau a ddefnyddir i fynd i'r afael â thegwch iechyd
- Gellid lleihau annhegwch iechyd trwy **gyfres o bolisiau ac ymyriadau llywodraeth (cenedlaethol/lleol) ar draws yr holl SDOH**, gan gynnwys y sector gofal iechyd yn ogystal â'r tu allan iddo i fynd i'r afael â'r **penderfynyddion ehangach iechyd**^{14,15} (Ffigur 2)
- Mae mynd ar drywydd tegwch iechyd yn golygu ymdrechu at y **safon iechyd uchaf posibl i bawb** tra yn benodol yn **targedu'r rhai sydd â'r angen mwyaf ac sy'n wynebu'r risg fwyaf o iechyd gwael – Cyffredinoliaeth Gymesur fel y'i gelwir**¹⁶
- **Mae dull Cyffredinoliaeth Gymesur** yn cyfuno mesurau cyffredinol ac wedi'u targedu ar unwaith ac yn y tymor hir, gan fynd i'r afael ag annhegwch nawr, wrth adael neb ar ôl yn y dyfodol¹⁷
- **Mae fframwaith SDOH i leihau annhegwch** yn cynnig set o **egwyddorion**, gan gynnwys¹⁸:
 - ✓ Rhoi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn
 - ✓ Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y mwyaf o'u galluedd a chael rheolaeth dros eu bywydau
 - ✓ Creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb
 - ✓ Sicrhau safon byw iach i bawb
 - ✓ Creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy
 - ✓ Atgyfnerthu rôl ac effaith atal salwch
 - ✓ Mynd i'r afael â hiliaeth, gwahaniaethu a'u canlyniadau
 - ✓ Mynd ar drywydd cynaliadwyedd amgylcheddol a thegwch iechyd gyda'n gilydd

¹³ [Health inequities and their causes \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes)

¹⁴ [hiap-ppt-module-2-part-2.pptx \(live.com\); Commission on Social Determinants of Health \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes)

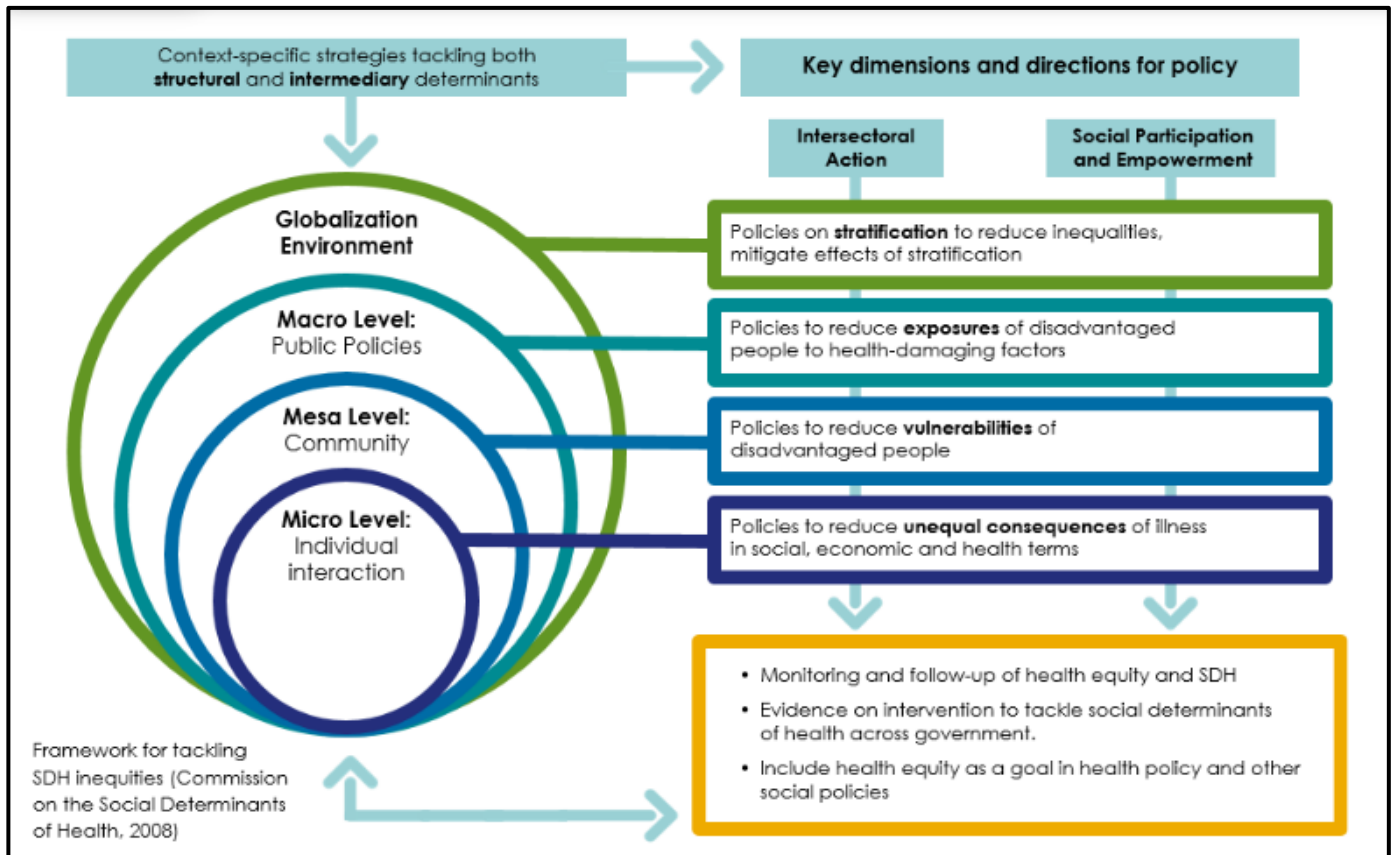
¹⁵ <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes>

¹⁶ [Social determinants of health \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes)

¹⁷ [Build Back Fairer: The COVID-19 Marmot Review - IHE \(instituteofhealththequity.org\)](https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes)

¹⁸ [Fair Society Healthy Lives \(The Marmot Review\) - IHE \(instituteofhealththequity.org\)](https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes)

Ffigur 2. Fframwaith SDOH ar gyfer mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol iechyd
Ffynhonnell: Comisiwn Sefydliad Iechyd y Byd ar Benderfynyddion Cymdeithasol Iechyd¹⁵
 (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



- Mae'r Economi Llesiant¹⁹ a'r SDOH yn gysyniadau rhyng-gysylltiedig sy'n cydnabod dylanwad ffactorau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd ehangach ar iechyd y boblogaeth
 - ✓ Mae'r Economi Llesiant yn pwysleisio pwysigrwydd buddsoddi yn llesiant pobl, hyrwyddo cydlyniant, a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau i gyflawni twf economaidd cynaliadwy a chynhwysol
 - ✓ Drwy fynd i'r afael ag SDOH drwy ddull yr Economi Llesiant, gall polisiâu anelu at greu cymdeithasau iachach a thecach
- Mae Agenda 2030 Y Cenhedloedd Unedig (CU) ar gyfer Datblygu Cynaliadwy yn gosod 17 Nod Datblygu Cynaliadwy (SDGs)²⁰
 - ✓ Mae nod 10 yn canolbwyntio'n benodol ar leihau anghydraddoldebau, tra bod pob SDG arall yn cael effaith uniongyrchol neu anuniongyrchol ar lesiant pobl a'r bwlch iechyd (Ffigur 3)

¹⁹ WHO launches a new initiative to place well-being at the heart of economic recovery

²⁰ https://solutionsplatform.co.uk/uk-international/THE_17_GOALS_Sustainable_Development_un.org

Ffigur 3. SDGs sy'n arbennig o berthnasol i annhegwch iechyd
Ffynhonnell: Cenhedloedd Unedig²⁰



Pum Amod Hanfodol WHO ar gyfer tegwch iechyd²¹

- Mae Swyddfa Ewropeaidd Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer Buddsoddi mewn Iechyd a Datblygiad wedi datblygu'r **Menter Adroddiad Statws Tegwch Iechyd (HESRI) i hyrwyddo a chefnogi gweithredu polisi ac ymrwymiad ar gyfer tegwch iechyd a llesiant** yn y Rhanbarth Ewropeaidd.

Ei nod yw:

- ✓ gosod gwaelodlin ar gyfer monitro statws tegwch iechyd a chynnydd polisi tegwch iechyd o fewn Aelod-wladwriaethau Rhanbarth Ewropeaidd WHO;
- ✓ gosod agenda ar gyfer cynyddu a galluogi gweithredu ar degwch iechyd o fewn gwledydd ac ar draws cymunedau ymarfer; a
- ✓ cynyddu prif ffrydio tegwch i bolisiau a rhaglenni Sefydliad Iechyd y Byd yn unol â Rhaglen Waith Fyd-eang Sefydliad Iechyd y Byd a gweithredu'r Nodau Datblygu Cynaliadwy
- Mae HESRI yn darparu **cyfres o ddulliau ac offer** i hyrwyddo a chefnogi gweithredu polisi ar gyfer tegwch iechyd, yn ogystal ag enghreifftiau i ddangos sut mae gwledydd yn:
 - ✓ goresgyn heriau sy'n ymwneud â dadfuddsoddi mewn polisiau a dulliau sy'n effeithio ar degwch iechyd; a
 - ✓ mwyafu cyfleoedd newydd ar gyfer cynyddu tegwch mewn iechyd
- Mae HESRI yn cyflwyno **fframwaith arloesol WHO o Bum Amod Hanfodol** - meysydd gweithredu polisi aml-sector i fynd i'r afael â bylchau iechyd cymhleth a pharhaus a chynyddu cyfleoedd i fyw bywydau iach a llewyrchus i bawb gan adael neb ar ôl (*Ffigur 4*)

²¹ [Health Equity Status Report initiative \(who.int\)](https://www.who.int/health-equity-status-report-initiative)

Ffigur 4. Y Pum Amod Hanfodol

Ffynhonnell: Sefydliad Iechyd y Byd²¹

	1. Iechyd a gwasanaethau iechyd Polisiâu sy'n ceisio sicrhau argaeledd, hygyrchedd, fforddiadwyedd ac ansawdd gwasanaethau ac ymyriadau ataliol a gofal iechyd. <i>Er enghraifft, amddiffyn iechyd, hybu a gwella iechyd, gofal sylfaenol, eilaidd a gofal wedi'i drefnu.</i>
	2. Iechyd a diogelwch incwm a diogelu cymdeithasol Polisiâu sy'n anelu at ddarparu diogelwch a chefnogaeth economaidd i leihau canlyniadau iechyd a chymdeithasol tloti ac incwm isel trwy gydol oes unigolyn. <i>Er enghraifft, cefnogaeth ariannol i rieni, pobl hŷn neu'r di-waith.</i>
	3. Iechyd ac amodau byw Polisiâu sy'n ceisio sicrhau cyfleoedd ar gyfer amodau byw ac amgylcheddau sy'n cael dylanwad cadarnhaol ar iechyd a llesiant pobl, a mynediad atynt. <i>Er enghraifft, cynllunio, tai diogel o ansawdd da, aer glân, mannau gwyrdd.</i>
	4. Iechyd a chyfalaf cymdeithasol a dynol Polisiâu sy'n ceisio datblygu a chryfhau cysylltiadau cymdeithasol ac asedau cymunedol, gan gynnwys addysg, sgiliau, adnoddau cymunedol a rhyngweithiadau cymdeithasol ystyrion i hyrwyddo dysgu, ac amddiffyn a hyrwyddo iechyd a llesiant trwy gydol oes unigolyn. <i>Er enghraifft, gwella hyfforddiant, prentisiaethau, adeiladu cydlyniant cymunedol a chydnerthedd, ymddiriedaeth, ymdeimlad o berthyn.</i>
	5. Iechyd a chyflogaeth ac amodau gwaith Polisiâu sy'n anelu at wella effaith cyflogaeth, amodau gwaith a chydaddoldeb yn y gweithle ar iechyd. <i>Er enghraifft, argaeledd gwaith, cyflog byw, gofynion corfforol a meddyliol, sicrhau iechyd a diogelwch yn y gwaith.</i>

Menter Adroddiad Statws Tegwch Iechyd Cymru (WHESRi)²²

- Cymru yw'r wlad gyntaf i ddyblygu carreg filltir menter tegwch iechyd Sefydliad Iechyd y Byd (HESRi), gan ddod yn safle dylanwadol byd-eang a safle arloesi byw ar gyfer tegwch iechyd a buddsoddiad ar gyfer iechyd a llesiant, gan ddatblygu a hyrwyddo dulliau, offer ac atebion arloesol ar gyfer cyflawni bywydau iach a llewyrchus i bawb yng Nghymru a thu hwnt
- Nod cyffredinol WHESRi yw darparu darlun deinamig cyfoes o annhegwch iechyd, eu baich, penderfynyddion a pholisiâu cysylltiedig yng Nghymru, er mwyn llywio atebion a blaenoriaethu buddsoddiad, yn ogystal â hwyluso deialog a gweithredu polisi traws-sector ar y cyd llywodraeth gyfan a chymdeithas gyfan tuag at Gymru Iachach, Mwy Cyfartal a Llewyrchus.
- Yn rhan o'r WHESRi, datblygodd Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) **Lwyfan Atebion Tegwch Iechyd Cymru** yn borth i ddata, tystiolaeth, economeg a modelu iechyd, polisiâu, arfer da, offer arloesol ac atebion ymarferol i helpu i wella llesiant y boblogaeth a lleihau'r bwlch tegwch iechyd yng Nghymru a thu hwnt. Mae'r Lwyfan
 - ✓ Wedi'i strwythuro gan ddefnyddio fframwaith y WHO o 'Bum Amod Hanfodol' ar gyfer tegwch iechyd

²² [Menter Adroddiad Statws Tegwch Iechyd Cymru \(WHESRi\) – Iechyd Rhyngwladol](#) (phwwhocc.co.uk)

- ✓ Yn cael eu datblygu mewn cydweithrediad â gweithwyr proffesiynol ac arbenigwyr ar draws Llywodraeth Cymru, Sefydliad Iechyd y Byd, cyrff academiaidd a rhanddeiliaid a phartneriaid allweddol eraill ledled Cymru ac yn rhyngwladol
- ✓ Bydd yn cysylltu â phorth tegwch iechyd Sefydliad Iechyd y Byd ac yn bwydo iddo, gan ddarparu esiampl ac ysbrydoliaeth i wledydd ddysgu a dilyn, yn ogystal ag i gyfrannu a rhannu.

Y Pum Amod Hanfodol

- Mae **pum amod hanfodol y WHO yn gorgyffwrdd ac yn rhyng-gysylltiedig**, sy'n amlygu'r **angen am ddull traws-sector a systemau** i fynd i'r afael ag annhegwch iechyd
- Mae'r adroddiad hwn **yn cyflwyno'n fyr bob un o'r amodau hanfodol** ac yn darparu **enghreifftiau** o ddulliau rhyngwladol i leihau anghydraddoldebau iechyd ar draws y meysydd gweithredu polisi
- Bydd **cyfres o adroddiadau dilynol** yn canolbwyntio ar bob un o'r pum amod hanfodol gyda thystiolaeth ac enghreifftiau rhyngwladol pellach

Iechyd a Gwasanaethau Iechyd

Cefndir

- Mae gwasanaethau iechyd yn cynnwys **dangosyddion ac ymyrraeth yn ymwneud ag argaeledd, hygyrchedd, fforddiadwyedd ac ansawdd gwasanaethau ac ymyriadau ataliol a gofal iechyd**, ee diogelu iechyd, hybu a gwella iechyd, gofal sylfaenol, eilaidd, a gofal trydyddol / wedi'i amserlennu²³
- Wrth gynllunio a darparu gwasanaethau gofal iechyd, mae offer a thechnegau y gellir eu defnyddio i leihau anghydraddoldebau yn cynnwys²⁴:
 - ✓ **asesiad o'r effaith ar iechyd**: proses a ddefnyddir i drafod tystiolaeth rhwng rhanddeiliaid perthnasol i ddeall a rhagweld effeithiau newid ar iechyd ac anghydraddoldebau iechyd mewn poblogaeth benodol²⁵
 - ✓ **asesiad anghenion iechyd**: dull systematig o nodi anghenion iechyd a gofal iechyd y boblogaeth sydd heb eu diwallu a gwneud newidiadau i ddiwallu'r anghenion hynny drwy gomisiynu a chynllunio gwasanaethau²⁶
 - ✓ **asesiadau economaidd**: astudiaethau sy'n pwysu a mesur costau cam gweithredu yn erbyn y buddion y mae'n eu darparu i helpu'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i ddewis rhwng ffyrdd amgen o ddefnyddio adnoddau (e.e., dadansoddiad cost a budd)²⁷
- **Dylai penderfyniadau ar wasanaethau** fod yn seiliedig ar **ddata a gwybodaeth gan y bobl** mewn angen, lle mae'n well gwario adnoddau, a data ar leihau anghydraddoldebau²⁷

Cwmpas iechyd cyffredinol²⁸

- Mae pobl yn profi **caledi ariannol pan fo taliadau ychwanegol yn fawr** mewn perthynas â'u gallu i dalu am wasanaethau iechyd
- Gall diffyg diogelwch ariannol **arwain at neu ddyfnhau tlodi, tanseilio iechyd, a gwaethygu anghydraddoldebau iechyd ac economaidd-gymdeithasol**
- Lle mae systemau iechyd yn methu â darparu diogelwch ariannol digonol, **gall pobl gael eu gorfodi i ddewis rhwng defnyddio gwasanaethau iechyd a diwallu anghenion sylfaenol eraill** megis bwyd, tai, a gwres

²³ [Amdanom Ni – WHESP \(solutionsplatform.co.uk\)](https://www.solutionsplatform.co.uk/)

²⁴ [Iechyd a Gwasanaethau Iechyd – WHESP \(solutionsplatform.co.uk\)](https://www.solutionsplatform.co.uk/)

²⁵ [Beth yw HIA – Uned Gymorth Asesu'r Effaith ar Iechyd Cymru \(WHIASU\) \(phwhocc.co.uk\)](https://phwhocc.co.uk/)

²⁶ [The uses of epidemiology and other methods in defining health service needs and in policy development | Health Knowledge](#)

²⁷ [Techniques of economic appraisal \(including cost-effectiveness analysis and modelling, cost-utility analysis, option appraisal and cost-benefit analysis, the measurement of health benefits in terms of QALYs and related measures e.g. DALYs\) | Health Knowledge](#)

²⁸ [WHO-EURO-2019-3530-43289-60670-eng.pdf](#)

- Mae hyn yn cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant, sy'n cynyddu ymhellach y risg o fregusrwydd ac allgáu economaidd-gymdeithasol
- Mae cwnpas iechyd cyffredinol yn effeithio ar degwch trwy sicrhau y gall pawb ddefnyddio gwasanaethau iechyd priodol ac effeithiol heb brofi caledi ariannol, waeth beth fo'r gallu i dalu neu nodweddion economaidd-gymdeithasol eraill

Mynediad cyffredinol i wasanaethau iechyd o safon²⁹

- Mae risgiau o iechyd gwael a salwch yn uwch ymhlith pobl sydd â llai o adnoddau cymdeithasol ac economaidd
- Mae pobl mewn gwahanol risg o angen heb ei ddiwallu ar gyfer gofal iechyd (oherwydd cost, pellter i wasanaethau, ac amser aros) dibynnu ar nodweddion economaidd-gymdeithasol
- Mae ansawdd gofal yn cael effaith ar degwch; mae canlyniadau iechyd yn gwella gyda gofal o ansawdd gwell
 - ✓ Mae darpariaeth deg o ofal o ansawdd yn lleihau bylchau mewn canlyniadau
 - ✓ Gall gwahaniaethau mewn ansawdd gofal godi o wahaniaethau yn nosbarthiad daearyddol gwasanaethau iechyd mewn cymdogaethau incwm isel ac uchel neu fathau eraill o wahaniaethu sy'n arwain at gartrefi incwm is yn derbyn gofal o ansawdd is a chanlyniadau iechyd gwaeth
- Mae polisiâu sy'n dosbarthu mwy o adnoddau i ardaloedd â mwy o anghenion iechyd, cymdeithasol ac economaidd yn cael effaith gadarnhaol ar leihau bylchau iechyd rhwng grwpiau cymdeithasol ac ardaloedd daearyddol

Dulliau Rhyngwladol

Yr Eidal

- Yn 2022, lansiodd Sefydliad Cenedlaethol yr Eidal dros Iechyd, Ymfudo a Thlodi, sef Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Dystiolaeth a Meithrin Capasiti Iechyd ac Ymfudo, offeryn ar-lein i gefnogi gwledydd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a'u lleihau³⁰
- Mae'r Ystorfa ymyriadau iechyd y cyhoedd o ran tegwch iechyd yn gatalog rhad ac am ddim sy'n hygyrch i'r cyhoedd wedi'i werthuso gan arbenigwyr annibynnol³¹
 - ✓ Gall ymyriadau sydd wedi'u gwerthuso'n gadarnhaol helpu i lywio camau gweithredu yn y dyfodol a chyfrannu at wneud penderfyniadau a fydd o fudd i iechyd a thegwch cymunedau
 - ✓ Gellir chwilio'r wybodaeth yn ôl pwnc, math o ymyriad, grŵp targed, ardal ddaearyddol, neu allweddair
- Datblygodd yr Eidal hefyd Fenter Adroddiad Statws Tegwch Iechyd yr Eidal (IHESRi), sy'n darparu argymhellion allweddol ar gyfer lleihau annhegwch iechyd³¹, er enghraifft, sicrhau cynaliadwyedd a chydnerthedd y system gofal iechyd
- Mewn ymateb, mae llywodraeth yr Eidal wedi cymryd camau i wella tegwch iechyd, gan gynnwys gwreiddio dull tegwch yn y Cynllun Atal Cenedlaethol presennol 2020-2025
- Mae hyn wedi arwain at newidiadau mewn arferion ac ymyriadau ar lefel ranbarthol.³² Er enghraifft, mae Rhanbarth Emilia-Romagna wedi bod yn ailfeddwl am flaenoriaethau a

²⁹ [WHO-EURO-2019-3530-43289-60670-eng.pdf](#)

³⁰ [Italy launches online tool to support countries to reduce health inequities \(who.int\)](#)

³¹ [Healthy, prosperous lives for all in Italy \(who.int\)](#)

³² [Understanding the Health Gap: Using Blinder-Oaxaca Decomposition Analysis as a Health Equity Solutions Tool – WHESP \(solutionsplatform.co.uk\)](#)

strategaethau gydag Unedau Iechyd Lleol (LHUs) a rhanddeiliaid eraill. Mae hyn yn cynnwys (ail)gynllunio byrddau tegwch i'w hintegreiddio'n well i brosesau sefydliadol; cryfhau cysylltiadau rhwng gwasanaethau epidemioleg a byrddau tegwch mewn LHUs; rhannu tystiolaeth a chanfyddiadau ar effaith COVID-19 ar anghydraddoldeb mewn mynediad i ysbytai a gofal; a chynnal grwpiau ffocws gyda chynrychiolwyr tegwch o'r Unedau Iechyd Lleol ynghylch strategaethau effeithiol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau (ee, agosrwydd at ofal, digideiddio gwasanaethau)

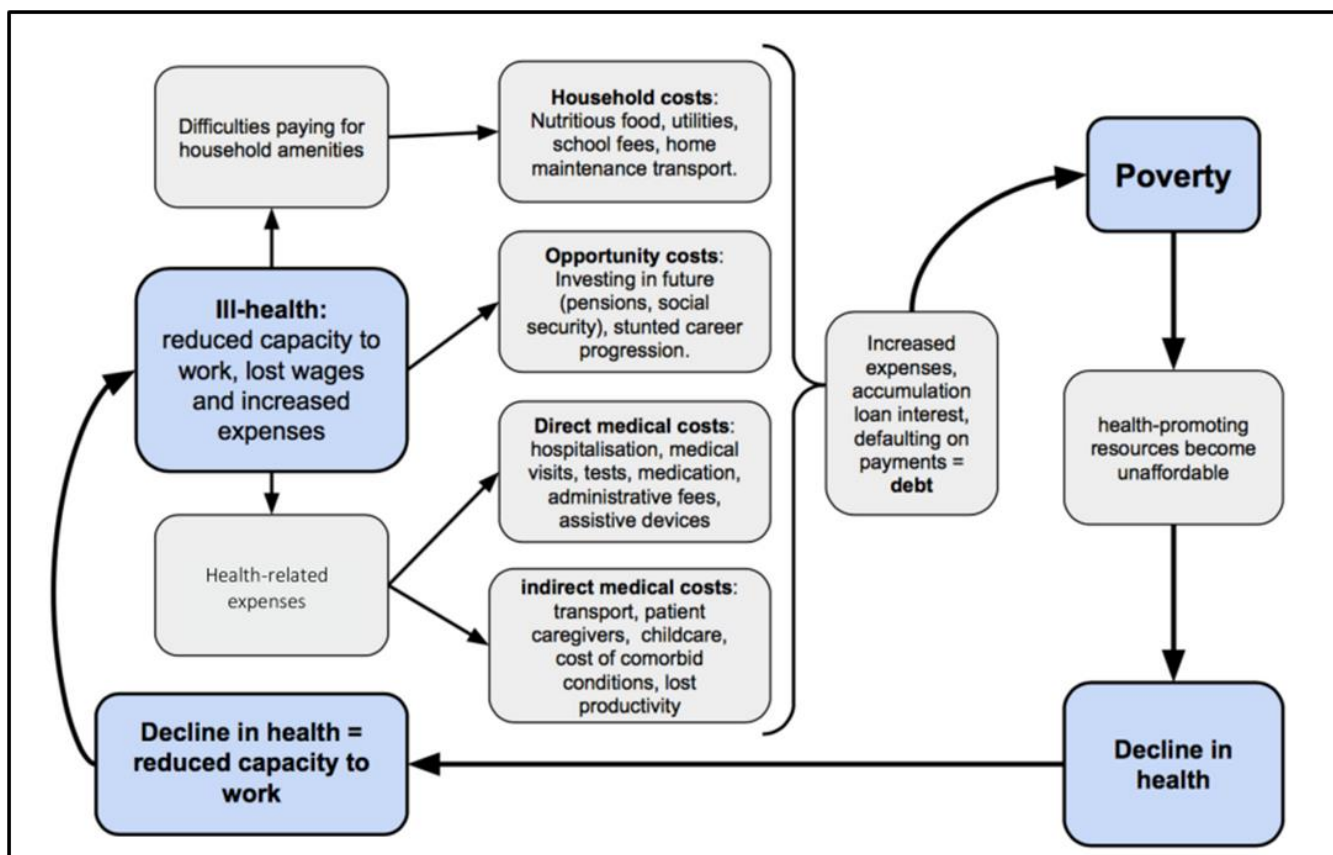
Iechyd a Diogelwch Incwm a Diogelu Cymdeithasol

Cefndir

- Mae tystiolaeth yn dangos y **cafodd argyfyngau iechyd ac economaidd yn y gorffennol effeithiau economaidd-gymdeithasol negyddol eang ar lesiant plant a theuluoedd**, gan gynnwys iechyd corfforol a meddyliol, addysg, tlodi, diogelwch bwyd, bywoliaeth, seilwaith, a gwasanaethau cymdeithasol³³
- **Diffinnir diogelwch incwm** fel amnewid incwm, a gollwyd dros dro oherwydd anaf, anabledd neu salwch ymhlith rhesymau eraill³⁴
- **Mae diogelu cymdeithasol** yn cynnwys mynediad at ofal a diogelwch incwm, yn enwedig mewn perthynas â henaint, diweithdra, salwch, anabledd, anaf yn y gwaith, mamolaeth, neu golli prif enillydd incwm, ac i deuluoedd â phlant³⁵
 - ✓ Mae Ffigur 5 yn dangos y cysylltiad rhwng diffyg diogelu cymdeithasol ac afiechyd
- Mae systemau diogelu cymdeithasol effeithiol yn ganolog i **leihau tlodi, hybu cyfalaf dynol, a gosod y sylfaen ar gyfer cymdeithasau cynhwysol, teg a chydnerth**³⁸
- Er nad oes unrhyw sicrwydd bod incwm uwch yn cyfateb i ganlyniadau iechyd da, mae'n aml yn cynyddu mynediad at ddewisiadau iachach³⁶

Ffigur 5. Costau uniongyrchol ac anuniongyrchol afiechyd, sy'n hwyluso dirywiad mewn iechyd ac incwm

Ffynhonnell: Thorpe et al.³⁷ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



³³ [WP2020-02.pdf \(unicef-irc.org\)](#)

³⁴ [Cynnig Gofal Plant Cymru | Help Gyda Chostau Gofal Plant Cymru | LLYW.CYMRU](#)

³⁵ [AR2022EN.pdf](#)

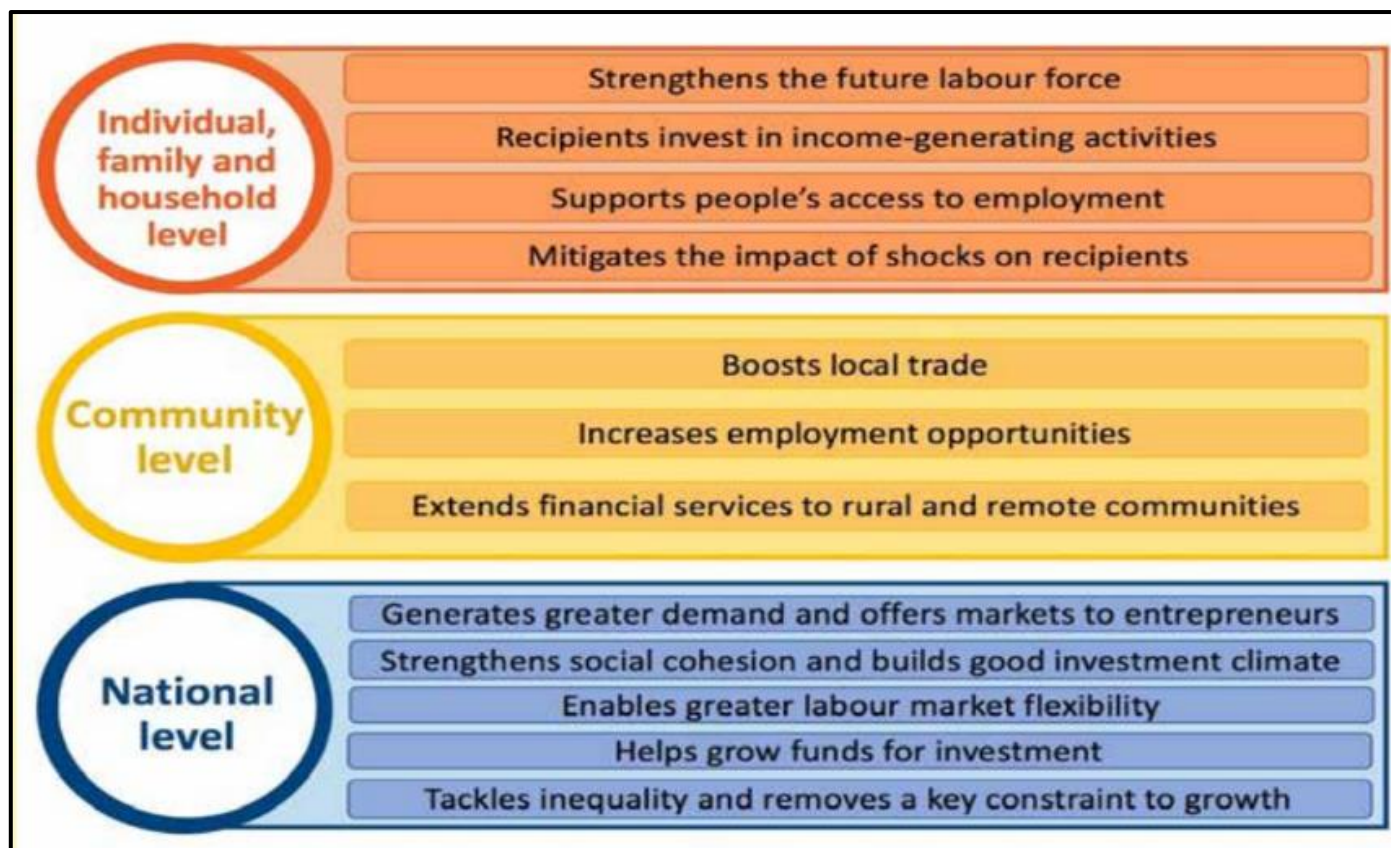
³⁶ [Relationship between income and health - The Health Foundation](#)

³⁷ [Income security during periods of ill health: a scoping review of policies, practice and coverage in low-income and middle-income countries \(bmj.com\)](#)

Pensiynau

- Mae diogelwch incwm mewn henaint yn helpu i gyflawni sawl **SDG**, yn enwedig **SDG 1** (dim tlodi), **SDG 5** (cydraddoldeb rhyw) a **SDG 10** (llai o anghydraddoldebau)^{38,39}
 - ✓ Fodd bynnag, mae llenyddiaeth yn awgrymu bod polisïau diogelwch ymddeoliad yn dirywio, a bod diogelwch incwm yn bryder cynyddol, gyda'r bwlch annhegwch yn tyfu trwy gydol oes⁴⁰
- Mae gwahaniaethau mewn addysg, cyflogaeth ac iechyd yn aml yn trosi yn risg anghyfartal a/neu uwch o ansicrwydd economaidd mewn henaint⁴³
- Mae tystiolaeth yn awgrymu bod menywod fel arfer yn cael eu heffeithio'n fwy na dynion⁴³
- Mae pensiynau cyffredinol yn cynyddu defnydd a galw domestig, ac yn hyrwyddo datblygiad dynol a sefydlogrwydd cymdeithasol; mae'r rhain yn hanfodol ar gyfer datblygiad cenedlaethol a thwf economaidd ar lefelau lluosog (Ffigur 6)⁴¹
- Gall gwella budd-daliadau absenoldeb salwch ac incwm sylfaenol cyffredinol effeithio ar adferiad a sicrhau cydymffurfiaeth â mesurau iechyd y cyhoedd a chymdeithasol yn ystod pandemia
- Gall pensiynau gael effaith gadarnhaol ar lesiant pobl hŷn drwy ganiatáu ar gyfer mwy o weithgarwch corfforol, treulio amser gydag anwyliaid, a gwneud gweithgareddau i gefnogi llesiant meddyliol drwy atal ynysu cymdeithasol⁴²

Ffigur 6. Llwybrau y gall pensiynau a ariennir drwy dreth effeithio ar dwf economaidd
Ffynhonnell: Expanding Social Protection⁴³ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



³⁸ <https://www.social-protection.org/gimi/RessourcePDF.action?id=55212>

³⁹ [THE 17 GOALS | Sustainable Development \(un.org\)](https://www.un.org/sustainabledevelopment/goals/)

⁴⁰ [PB_95.pdf \(un.org\)](https://www.un.org/sustainabledevelopment/publications/pb-95.pdf)

⁴¹ [RessourcePDF.action \(social-protection.org\)](https://www.social-protection.org/gimi/RessourcePDF.action)

⁴² [Retirement, health and wellbeing | BPS](https://www.bps.org.uk/retirement-health-and-wellbeing)

⁴³ [Social-pensions-and-their-contribution-to-economic-growth-1.pdf \(developmentpathways.co.uk\)](https://www.developmentpathways.co.uk/social-pensions-and-their-contribution-to-economic-growth-1.pdf)

Cymorth i deuluoedd

- Mae tystiolaeth yn awgrymu bod **cysylltiad cryf rhwng iechyd meddwl gwael rhieni ac anafanteision economaidd-gymdeithasol**, rhagfynegydd posibl o afiechyd cyffredinol⁴⁴
- Mae cymorth i rieni yn bwysig i **dorri'r cylch tlodi a chefnogi datblygiad plant** i leihau'r risg o fyw a thyfu i fyny mewn tlodi⁴⁵
- **Gall buddsoddi mewn datblygiad plentyndod cynnar** wella potensial plant mewn bywyd⁴⁶
 - ✓ **Gall byw mewn tlodi, iechyd a maeth gwael, a diffyg ysgogiad cynnar atal plant rhag cyrraedd eu potensial**⁴⁷
 - ✓ **Amlygodd pandemig COVID-19 y bwlch cynyddol o anghydraddoldebau lle'r oedd plant sy'n byw mewn tlodi eithafol yn dod o deuluoedd di-waith**⁴⁸
- Gall polisiâu teulu a rhieni gyda **lens rhyw-niwtral** gefnogi'r ddau riant a **lleihau'r bwlch cyflog rhwng y rhywiau, gwella cydraddoldeb rhwng y rhywiau a chynhyrchiant economaidd**⁵⁰
- **Rhaglenni Prydau Ysgol am ddim Cyffredinol (UPFSM):**⁴⁹
 - ✓ bod o fudd i ddatblygiad a thwf y plentyn
 - ✓ yn gallu gwella eu hiechyd cyffredinol, a all leihau'r pwysau ar sectorau gofal iechyd
 - ✓ anelu at leihau ansicrwydd bwyd i deuluoedd incwm isel
- **Gall system gofal plant sydd wedi'i dylunio ac yn gweithredu'n dda helpu i fynd i'r afael ag anfantais drwy helpu teuluoedd i gynyddu enillion a symud allan o dlodi**^{50,51}
 - ✓ Mae canlyniadau tymor byr yn cynnwys cymryd rhan mewn monitro addysg ac iechyd, llai o risg o gamdriniaeth, mwy o ddiogelwch, cyfraddau is o dlodi plant, a chyfraddau marwolaethau is

Cymorth ariannol ar gyfer diweithdra ac afiechyd

- **Mae colli incwm** yn ystod cyfnodau o salwch yn rhwystro adferiad ac yn leihau gallu ariannol i dalu costau sy'n gysylltiedig ag iechyd⁵²
- **Incwm sylfaenol cyffredinol (UBI)** yw'r "taliad arian parod cyfnodol a ddarperir yn ddiamod i bawb yn unigol, heb brawf modd na gofynion gwaith"⁵³
- Mae UBI wedi bod yn gysylltiedig â **gwell iechyd meddwl a chorfforol, gwell maeth, gostyngiad mewn straen ac anhwylderau cysylltiedig, cyflogaeth uwch, llai o dlodi, a gwelliant cymharol yn statws menywod a'r rhai ag anableddau**⁵⁴
- Mae polisiâu sy'n darparu **diogelu incwm sy'n gysylltiedig â salwch** yn helpu i ehangu ein dealltwriaeth o galedi ariannol y tu hwnt i gostau meddygol uniongyrchol⁵⁵
- Mae tystiolaeth yn dangos sut mae **absenoldeb salwch â thâl** ar lefelau lluosog yn gysylltiedig â **llai o drosglwyddo ac atal achosion o heintiau anadlol**⁵⁶
- Mae gan ddiogelwch incwm y potensial i **ategu gofal iechyd cyffredinol i wella effeithiolrwydd ymyriadau gofal iechyd drwy helpu pobl i dalu am gostau sy'n gysylltiedig ag ymweliadau iechyd ailadroddus, presgripsiynau, a dyfeisiau cynorthwyl**⁵⁷

⁴⁴ [leading-and-delivering-early-childhood-services-10-insights-from-20-places-across-england-and-wales-english \(1\).pdf](#)

⁴⁵ [Redesigning the workplace to be family-friendly: What governments and businesses can do | UNICEF](#)

⁴⁶ <https://www.unicef.org/early-childhood-development/family-friendly-policies>

⁴⁷ [Redesigning the workplace to be family-friendly: What governments and businesses can do | UNICEF](#)

⁴⁸ [leading-and-delivering-early-childhood-services-10-insights-from-20-places-across-england-and-wales-english \(1\).pdf](#)

⁴⁹ Adroddiad Sgario a Dysgu Gorweddion Rhyngwladol: Rhaglenni Prydau Ysgol am ddim Cyffredinol Adroddiad 44 - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (phwhhocc.co.uk)

⁵⁰ [01 family support layout web.pdf \(unicef-irc.org\)](#)

⁵¹ [tackling disadvantage through childcare.pdf](#)

⁵² [WP2020-02.pdf \(unicef-irc.org\)](#)

⁵³ [WHO-EURO-2019-3533-43292-60676-eng.pdf](#)

⁵⁴ [Basic Income Pilots: Uses, Limitations and Design Principles \(degruyter.com\)](#)

⁵⁵ [Life Satisfaction and Socio-Economic Vulnerability: Evidence from the Basic Income Experiment in Barcelona | Applied Research in Quality of Life \(springer.com\)](#)

⁵⁶ [Benefits-of-Paid-Sick-Leave-During-the-COVID-19-Pandemic.pdf \(researchgate.net\)](#)

⁵⁷ [Income security during periods of ill health: a scoping review of policies, practice and coverage in low-income and middle-income countries \(bmj.com\)](#)

Dulliau Rhyngwladol

Bangladesh

- Mae'r **Prosiect Tâl Addysg Gynradd (PESP)** 2003 yn cynorthwyo teuluoedd sy'n byw mewn tldi i ddiwallu anghenion maeth ac addysg a thorri'r cylch tldi rhwng cenedlaethau⁵⁸
- Mae'n gynllun trosglwyddo arian parod amodol y llywodraeth ar gyfer teuluoedd cymwys, gan gynnwys⁵⁹: y rhai y mae mamau sengl yn bennaeth arnynt; gweddwon; llafurwyr dydd; teuluoedd o grwpiau incwm isel, llafur gwledig, a chreffft; teuluoedd myfyrwyr awtistig; a chymunedau ethnig bregus
- Mae PESP yn darparu **BDT 100 (USD 1.30) fesul myfyriwr y mis i deuluoedd cymwys a BDT 125 (USD 1.60) ar gyfer pob myfyriwr ychwanegol yn y teulu**⁶²
- Mae PESP yn ymestyn y tu hwnt i addysg i les cymdeithasol a thrawsnewid, ac fe'i welir fel modd o **liniaru tldi, dileu llafur plant, a grymuso menywod**⁶⁰
- Cafodd PESP ei **ddiwygio yn 2016 i dargedu pob plentyn oedd yn mynychu ysgolion y llywodraeth a chaniatáu ar gyfer talu arian parod drwy dechnoleg symudol a chronfa ddata ddigidol**⁶¹
 - ✓ Bu ymgyrch i fuddsoddi yng ngalluoedd y wladwriaeth i fynd i'r afael â lleihau tldi a datblygiad dynol
 - ✓ Mae'r diwygiad wedi cael gwared ar wleidyddiaeth ddadleuol dewis a thalu buddiolwyr, a ddisodlwyd gan ragdybiaeth bod pawb yn gymwys (oni bai nad ydynt yn bodloni'r amodau)
 - ✓ Mae cyffredinol i'r cynllun wedi cael effaith ar amgylchedd ehangach yr ysgol, gan sefydlu norm cryfach o ran presenoldeb a pherfformiad

Sbaen

- Cyn y pandemig COVID-19, roedd Sbaen yn profi **diweithdra uchel a lefelau uchel o dldi eithafol**, a gawsant eu dwysáu yn ystod ac ar ôl y pandemig⁶²
- Gweithredodd y llywodraeth y **Gwasanaeth Incwm Sylfaenol (BIS) ar gyfer cartrefi hynod dlawd, un o arbrofion economaidd mwyaf y byd**⁶⁵
 - ✓ Amcangyfrifir bod 5.4% o boblogaeth Sbaen yn byw mewn tldi eithafol
 - ✓ Roedd trosglwyddiadau arian parod dros dro **yn cyrraedd y rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf gan y pandemig** yn galluogi teuluoedd i gael mynediad at fudd-daliadau yn gyflymach, tra'n caniatáu mwy o amser i'r Weinyddiaeth Nawdd Cymdeithasol ddylunio'r polisi cymhleth hwn
 - ✓ Mae gan werth trosglwyddo uchel BIS a'r cwrpas cenedlaethol y potensial i **leihau tldi yn sylweddol, yn enwedig i blant**, sy'n cyfrif am tua hanner y buddiolwyr amcangyfrifedig
- Gwnaeth cyflwyno BIS **arwain at gynnydd yn lefelau llesiant goddrychol buddiolwyr yn Barcelona**⁶³

⁵⁸ [Bangladesh's Cash Transfer for Children | Social Protection Toolbox \(socialprotection-toolbox.org\)](#)

⁵⁹ [Bangladesh's Cash Transfer for Children | Social Protection Toolbox \(socialprotection-toolbox.org\)](#)

⁶⁰ [World Bank Document](#)

⁶¹ [The politics of distributing social protection in Bangladesh: Insights from the Primary Education Stipends Project \(Phase 3\) - ESID \(effective-states.org\)](#)

⁶² [Blog - From Crisis Comes Opportunity: Spain's Basic Income Response to COVID-19 \(unicef-irc.org\) / Need-and-Importance-of-Universal-Basic-Income-in-Covid-19-Pandemic.pdf \(researchgate.net\)](#)

⁶³ [Life Satisfaction and Socio-Economic Vulnerability: Evidence from the Basic Income Experiment in Barcelona | Applied Research in Quality of Life \(springer.com\)](#)

- Gall BIS **gael ei ystyried yn Isafswm Incwm Byw (MLI)** ac mae'n gam sylweddol yn nhrefniadaeth y system gwarantu incwm yn Sbaen, gan ddarparu sail ar gyfer **diogelwch cymorth cymdeithasol mwy integredig a chynhwysfawr**⁶⁴
- Ar hyn o bryd, mae mwy na hanner miliwn o gartrefi yn Sbaen yn derbyn MLI, sy'n cyfrif am 1.4 miliwn o bobl; o'r rhain, mae 43% yn blant dan oed, sy'n cyfrannu at y frwydr yn erbyn tlodi plant⁶⁵

⁶⁴ [ESPN - Flash report 2021 - 15 - ES - January 2021 \(2\).pdf](#)

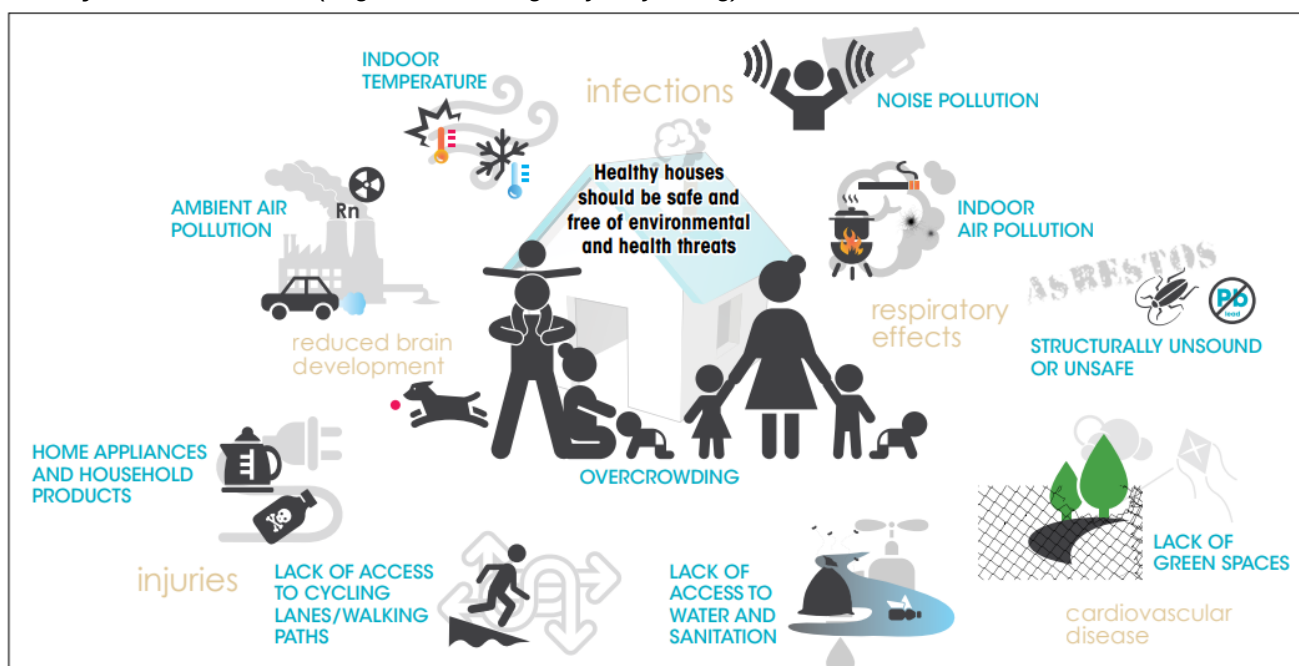
⁶⁵ [ESPN - Flash report 2021 - 15 - ES - January 2021 \(2\).pdf](#)

Iechyd ac Amodau Byw

Cefndir

- Gall ble rydym yn byw benderfynu a ydym yn gysylltiedig â **mannau diogel i chwarae a bod yn actif, swyddi ac ysgolion o safon, a chlodiant i'n cael ni lle mae angen i ni fynd**⁶⁶
- Mae'r rhai sy'n byw yn y cymdogaethau mwyaf difreintiedig yn marw'n gynt, yn treulio mwy o amser mewn afiechyd ac yn agored i amodau amgylcheddol sy'n effeithio'n negyddol ar iechyd y rhai sy'n byw yn y cymdogaethau mwyaf difreintiedig⁶⁷
- Gellir cyflawni tegwch iechyd pan fo teuluoedd yn byw mewn **cymunedau gydag ysgolion a pharciau wedi'u hariannu'n dda, ac mewn cymdogaethau gyda mynediad i gartrefi diogel a fforddiadwy**⁶⁸(Ffigur 7)
- Mae mynediad at wasanaethau cyhoeddus a chyfleustodau, megis trydan, gwresogi, technoleg ddigidol, rhwydweithiau dŵr a thrafnidiaeth, hefyd yn gwella canlyniadau iechyd⁶⁸
- Dylai datrysiadau polisi tegwch iechyd geisio sicrhau cyfleoedd ar gyfer amodau byw ac amgylcheddau sy'n cael dylanwad cadarnhaol ar iechyd a llesiant pobl, a mynediad atynt, er enghraifft, cynllunio cyfranogol, tai diogel o ansawdd da, aer glân, a gofodau gwyrdd⁶⁹

Ffigur 7. Dylai tai iach fod yn ddiogel ac yn rhydd o fygythiadau amgylcheddol ac iechyd
Ffynhonnell: WHO⁷⁰ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



Tai

- Mae tai yn dod yn fwyfwy pwysig i iechyd gan ystyried **twf trefol, poblogaethau sy'n heneiddio, newid yn yr hinsawdd, a'r pandemig COVID-19**^{71,72}

⁶⁶ [Home Is Where Our Health Is \(rwjf.org\)](http://Home.Is.Where.Our.Health.Is.(rwjf.org))

⁶⁷ [UCL \(instituteofhealthequity.org\)](http://UCL (instituteofhealthequity.org))

⁶⁸ [Life Expectancy: Could where you live influence how long you live? \(rwjf.org\)](http://Life Expectancy: Could where you live influence how long you live? (rwjf.org))

⁶⁹ [WHESP \(solutionsplatform.co.uk\)](http://WHESP (solutionsplatform.co.uk))

⁷⁰ [healthy-housing.pdf \(who.int\)](http://healthy-housing.pdf (who.int))

⁷¹ WHO Housing and health guidelines

⁷² [Housing Policy and Practice \(rwjf.org\)](http://Housing Policy and Practice (rwjf.org))

- Gall gwell cyflwr tai **arbed bywydau, atal afiechyd, cynyddu ansawdd bywyd, lleihau tlodi, a helpu i liniaru newid hinsawdd**⁷²
- Gall tai anniogel ac ansicr ddyfnhau annhegwch a thanseilio diwylliant iechyd ⁶⁸
 - ✓ Mae tystiolaeth yn awgrymu bod plant mewn tai gwael yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl (e.e., gorbryder ac iselder), o gael llid yr ymennydd, cael problemau anadlu, profi afiechyd ac anabledd hirdymor, twf corfforol araf, ac oedi o ran datblygiad gwybyddol⁶⁹
- **Mae tai oer hefyd yn risg i iechyd, gan effeithio ar lefelau marwolaethau gaeaf a chlefydau anadlol**⁷³
 - ✓ Daeth gwerthusiad o raglenni inswleiddio cartrefi i'r casgliad bod **targedu gwelliannau i gartrefi incwm isel yn gwella gweithrediad cymdeithasol yn sylweddol, yn ogystal â llesiant corfforol ac emosiynol**
 - ✓ **Mae systemau gwresogi digonol yn gwella asthma ac yn lleihau nifer yr absenoldebau ysgol**
- Mae creu tai diogel a fforddiadwy, fel rhan o ymdrechion cynhwysfawr i drawsnewid cymdogaethau tlawd yn fannau o gyfleoedd, yn **llwybr i helpu cymunedau i ffynnu**⁷⁴

Cynllunio gofodol⁷⁵

- Mae penderfyniadau cynllunio yn sail i lawer o elfennau o'r amgylchedd adeiledig o **dai a chludiant i ysgolion, mannau cyhoeddus, a mannau gwerthu bwyd**
 - ✓ Mae penderfyniadau yn y gorffennol **wedi hyrwyddo systemau, amgylcheddau, ac ymddygiadau sy'n cyfrannu at wahaniaethau iechyd sylweddol rhwng gwahanol grwpiau o bobl**
 - ✓ Mae angen cynlluniau â **iechyd a thegwch wedi'u hymgorffori** o'r gwaelod i fyny er mwyn dadwneud y niwed a achoswyd
- Mae **camau gweithredu a awgrymwyd** i leihau annhegwch iechyd drwy gynllunio gofodol yn cynnwys:
 - ✓ blaenoriaethu polisiau sy'n gwella **teithio llesol ac ansawdd bwyd mewn ardaloedd lleol;**
 - ✓ **integreiddio'r systemau cynllunio, trafndiaeth, tai, amgylcheddol ac iechyd;**
 - ✓ **cefnogi rhaglenni adfywio cymunedol a ddatblygwyd yn lleol ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n dileu rhwystrau i gyfranogiad a gweithredu cymunedol**

Mannau Gwyrdd

- Mae corff cynyddol o lenyddiaeth yn dangos y gall **mannau gwyrdd** (ee, coed a pharciau) gael **effeithiau cadarnhaol ar iechyd pobl**^{76,74}
 - ✓ Mae amlygiad i fannau gwyrdd mewn amgylcheddau preswyl yn **gysylltiedig â gwell iechyd cyffredinol (ee, gwell pwysedd gwaed a cholesterol), pwysau geni uwch, a marwolaethau is**
 - ✓ Mae tystiolaeth bod darparu mannau gwyrdd **yn gwella iechyd meddwl ac yn annog cyswllt cymdeithasol** yn effeithiol
 - ✓ Mae manteision iechyd mannau gwyrdd wedi'u priodoli i'w gallu i **leihau amlygiad i lygredd aer a datguddiadau amgylcheddol niweidiol eraill, annog ymddygiad**

⁷³ [UCL \(instituteofhealthequity.org\)](https://www.instituteofhealthequity.org/)

⁷⁴ [Home Is Where Our Health Is \(rwjf.org\)](https://www.rwjf.org/)

⁷⁵ [Planning | ChangeLab Solutions](https://www.change-lab.org/)

⁷⁶ [IJERPH | Free Full-Text | Green Space and Health Equity: A Systematic Review on the Potential of Green Space to Reduce Health Disparities \(mdpi.com\)](https://www.mdpi.com/1422-0067/21/1/111)

iach, megis gweithgarwch corfforol a chwsig, a darparu rhyddhad ar gyfer prosesau gwybyddol a straen

Aer glân

- Mae tystiolaeth o **effeithiau andwyol llygredd aer yn yr awyr agored, yn enwedig ar gyfer marwolaethau a morbidrwydd cardio-anadlol**⁷⁴
- Mae cymunedau tlotach yn dueddol o brofi crynodiadau uwch o lygredd ac mae ganddynt fwy o achosion o glefydau cardio-anadlol a chlefydau eraill⁷⁴
- Mae llygredd aer yn cyd-fynd â llygredd sŵn, yn enwedig mewn ardaloedd lle mae llygredd aer yn cael ei achosi gan gerbydau neu draffig awyr⁷⁷
 - ✓ Mae astudiaethau wedi dangos bod llygredd sŵn yn waeth mewn ardaloedd o dai dwysedd uchel, llety rhent, ardaloedd o amddifadedd, ac ardaloedd trefol iawn.
 - ✓ Gall gael effaith andwyol ar iechedd meddwl ac arwain at lefelau straen uwch a llai o ganlyniadau addysgol, yn ogystal â mwy o straen a gorbwysedd mewn oedolion
- Mae tystiolaeth gref **bod gostyngiadau mewn traffig i leihau llygredd aer yn llwyddo i wella iechedd**⁷⁸

Dulliau Rhyngwladol

Seland Newydd⁷⁹

- Mae'r hawl i dai digonol yn rhwymedig a adlewyrchir mewn deddfau a pholisïau cenedlaethol; nid adeiladu unedau tai yw dyletswydd y wladwriaeth, ond sicrhau bod hawliau'n cael eu cynnal yn y wlad
- Er enghraifft, mae'r **Rheoliadau Tenantiaethau Preswyl (Safonau Cartrefi Iach) 2019**, yn gosod allan **safonau preswyl gofynnol (ee, inswleiddio, awyru a gwresogi) mewn unedau tai rhent**
 - ✓ **Roedd y Rheoliadau'n dilyn Deddf Gwarant Cartrefi Iach 2017**, gan osod **safonau yn ymwneud ag eiddo rhent cynhesach a sychach**
 - ✓ Mae landlordiaid preifat a darparwyr tai cyhoeddus, megis Housing New Zealand Corporation, yn ysgwyddo costau cyfalaf a gweithredu i fodloni'r safonau
 - ✓ Bu Dadansoddiad Cost a Budd o'r Safonau Cartrefi Iach yn archwilio gwahanol senarios yn ymwneud â newidiadau ymddygiad a chydymffurfiaeth tirlfeddianwyr, a **buddion amcangyfrifedig yn ymwneud â gostyngiadau i denantiaid mewn costau ynni a gwell iechedd, yn ogystal â manteision amgylcheddol oherwydd gostyngiad mewn allyriadau nwyon tŷ gwydr**
- Ers 2013, mae'r **Fenter Cartrefi Iach (HHI) wedi cefnogi teuluoedd â phlant â chyflyrau iechedd penodol neu fenywod beichiog**
 - ✓ Mae darparwyr HHI yn cynnal **asesiad tai i ymgeiswyr a'u helpu i ddefnyddio ymyriadau i gael mynediad i gartrefi cynhesach, sychach ac iachach**
 - ✓ Daeth gwerthusiad o HHI yn 2019 i'r casgliad bod y gwasanaeth hwn wedi **helpu i atal derbyniadau i'r ysbyty, ymweliadau â meddygon teulu, a dosbarthiadau fferyllo**

⁷⁷ [UCL \(instituteofhealthequity.org\)](https://www.instituteofhealthequity.org/)

⁷⁸ [UCL \(instituteofhealthequity.org\)](https://www.instituteofhealthequity.org/)

⁷⁹ [Alma-Economics-Back-the-Bill-Phase-1-Full-Report.pdf \(sheltercymru.org.uk\)](https://www.sheltercymru.org.uk/Alma-Economics-Back-the-Bill-Phase-1-Full-Report.pdf)

Y Ffindir:^{80,81}

- Mae'r rhaglen **Tai yn Gyntaf** yn anelu at sicrhau bod gan bawb dai diogel, fforddiadwy a gweddus
- Mae'n darparu tai annibynnol, parhaol ar unwaith i bobl sy'n ddigartref, yn hytrach na llety dros dro
- Mae'n cyfuno **cymorth brys** gyda chyflenwad o dai rhent i letya pobl a oedd yn ddigartref yn flaenorol, naill ai drwy drosi rhai llochesi presennol yn adeiladau preswyl gyda fflatiau annibynnol neu drwy adeiladu fflatiau newydd gan asiantaeth y llywodraeth
- Un o brif elfennau Tai yn Gyntaf yw **yr agwedd seicolegol/moesol**:
 - ✓ nid yw'r cleient bellach yn gleient neu'n glaf, ond yn berson normal, gyda
 - ✓ rheolaeth dros ei fflat preifat, a
 - ✓ rheolaeth dros yr agweddau arferol, bob dydd o fywyd
- Mae hyn yn dangos **effeithiolrwydd mynd i'r afael â digartrefedd** trwy **gyfuniad o gymorth ariannol, gwasanaethau cymorth integredig ac wedi'u targedu a mwy o gyflenwad**
- Mae **nifer y bobl ddigartref yn y Ffindir wedi gostwng** dros y tri degawd diwethaf o dros 16,000 yn 1989 i tua 4,000, neu 0.08% o'r boblogaeth
- Mae hwn yn nifer isel iawn, yn enwedig o ystyried bod y Ffindir yn defnyddio **diffiniad cymharol eang o ddigartrefedd**, gan gynnwys pobl sy'n byw dros dro gyda ffrindiau a pherthnasau
- **Yn 2020, nid oedd bron neb yn cysgu allan** ar noson benodol

Dull Lefel Dinas o Gynyddu Mannau Gwyrdd⁸²

Mae tuedd **mewn llawer o ddinasoedd Ewropeaidd** (ee, Paris, Copenhagen, Llundain, a Freiburg), lle mae penderfynwyr yn annog pobl i beidio â defnyddio ceir, plannu mwy o goed, a chyflwyno gwyrddni ychwanegol

Barcelona, Sbaen

- Nod rhaglen Eixos Verds yw **lleihau nifer y ceir ar y ffordd, hyrwyddo teithio llesol a chluddiant cyhoeddus, tra'n cynyddu mynediad i fannau gwyrdd**
 - ✓ Y nod yw gwneud strydoedd yn fwy cyfeillgar i bobl trwy gynyddu llystyfiant
 - ✓ Mae'r rhaglen gychwynnol yn targedu 30 o strydoedd yng nghymdogaeth Eixample, un o ardaloedd mwyaf poblog y ddinas; mae pedair stryd bron wedi'u cwblhau erbyn hyn
- Mae'r strategaeth hon yn rhan o weledigaeth i greu dros 500 o 'uwch-flociau', cysyniad cynllunio trefol arloesol gan Barcelona sy'n cyfyngu traffig cerbydau i'r strydoedd ar berimedr y bloc gyda'r strydoedd mewnol yn cael eu defnyddio ar gyfer cerdded, beicio, ac ehangu mannau gwyrdd
- Bwriad y maer a'r arweinydd ar gyfer trefoliaeth oedd adeiladu Barcelona tecach ac iachach i bawb
- **Ymyriadau eraill yn eu lle**: seilwaith beicio mawr, creu parc yn Glories wedi'i greu o ganlyniad i rwygo cylchfan fawr yn yr ardal, a chysylltu'r system dramiau
- Oherwydd y gostyngiad mewn traffig ceir, bydd y rhaglen yn arwain at **lai o lygredd aer a sŵn a mwy o fannau gwyrdd, a thrwy hynny hybu gwell iechyd corfforol a meddyliol**

⁸⁰ [Towards Sustainable Societies - Health in All Policies and Social Determinants of Health | Tampere universities \(tuni.fi\)](#)

⁸¹ [Finland's Zero Homeless Strategy: Lessons from a Success Story – ECOSCOPE \(oecdoscope.blog\)](#)

⁸² [Green space isn't ambitious, it's necessary: how Barcelona is providing access to green space and active transport - EuroHealthNet Magazine \(eurohealthnet-magazine.eu\)](#)

- Amcangyfrifir y **byddai llygredd aer yn gostwng o leiaf 25%, lefelau sŵn o ychydig ddesibelau, a byddai cynnydd o 20% mewn mannau gwyrdd** pe bai pob un o'r 500 o uwch-flociau yn cael eu rhoi ar waith
- Byddai hefyd yn **gostwng tymheredd y ddinas**, gan alluogi mwy o bobl i gerdded a beicio a chymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, **gan atal o bosibl tua 700 o farwolaethau cynamserol bob blwyddyn**
- Amcangyfrifir ei fod yn **arwain at atal 14%** o achosion o hunan-ganfyddiad iechyd meddwl gwael, 13% o ymweliadau ag arbenigwyr iechyd meddwl ac achosion o feddyginiaeth gwrth-iselder, ac 8% o achosion o ddefnydd o dawelyddion bob blwyddyn
- Byddai'r manteision i'r boblogaeth gyfan ar gyfer iechyd meddwl a llesiant yn **arwain at arbedion blynyddol o €45 miliwn mewn costau iechyd meddwl uniongyrchol ac anuniongyrchol**

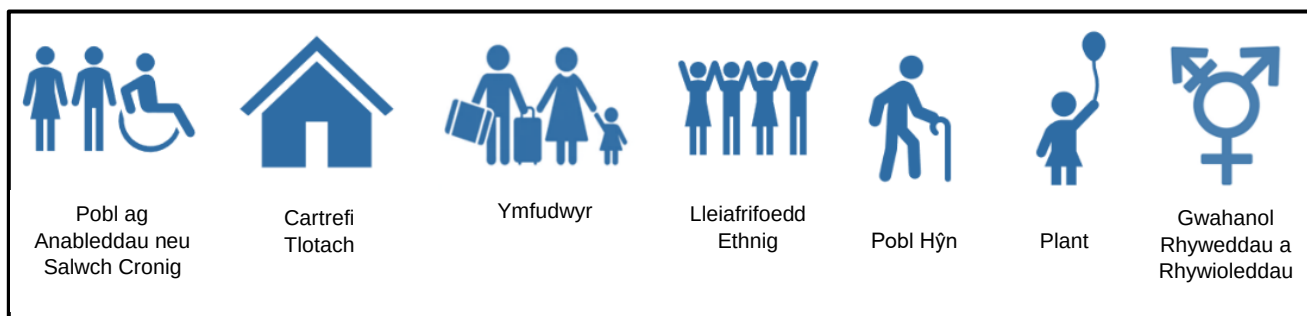
Cyfalaf Iechyd, Cymdeithasol a Dynol

Cefndir

- **Mae cyfalaf cymdeithasol** yn disgrifio perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol, gan gynnwys y rheini â theulu, ffrindiau, cymdogion, a'r gymuned ehangach, a nodweddir gan ymddiriedaeth a dwyochredd⁸³
 - ✓ Mewn cymdeithasau anghyfartal, mae pobl yn llai tebygol o ymddiried yn ei gilydd neu o ymwneud â bywyd cymunedol gan arwain at ganlyniadau iechyd negyddol⁸⁴
 - ✓ Mae'n effeithio ar y ffordd y mae pobl yn byw, y siawns o salwch, a'r risg o farwolaeth gynamserol⁸⁵
- **Cyfalaf dynol** yw gwerth sgiliau, gwybodaeth, galluoedd, priodoleddau cymdeithasol, personoliaeth, a phriodoleddau iechyd unigolion⁸⁶, sy'n galluogi unigolion i weithio, ac felly'n cynhyrchu rhywbeth o werth economaidd
- **Mae cael ymdeimlad o reolaeth** dros eich bywyd eich hun yn ffactor allweddol ar gyfer llesiant ac iechyd⁸⁷
- **Mae rheolaeth isel yn gysylltiedig â chanlyniadau iechyd gwaeth, lefelau uwch o straen a gorbryder, a llai o ymgysylltu ag ymddygiadau hybu iechyd**^{88,89}
- **Mae pobl o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is â'r risg uchaf o allgau cymdeithasol**⁹⁰
 - ✓ Mae hyn **hefyd yn wir ar gyfer grwpiau ymylol**, sydd â'r risg uchaf o ganlyniadau iechyd gwaeth (*Ffigur 8*)⁹¹
 - ✓ Er mwyn cyflawni tegwch iechyd, **rhaid i bolisiau a chymau gweithredu ystyried cynnwys grwpiau sy'n wynebu risgiau uwch o dlodi ac allgáu cymdeithasol**⁹²

Ffigur 8: Grwpiau ymylol

Ffynonellau: Deddf Cydraddoldeb 2010⁹³, WHO⁹⁴, Adolygiad Marmot⁹⁵



⁸³ [Socially distant? Community Spirit in the Age of Covid-19 – Latest Health News \(wordpress.com\)](#)

⁸⁴ Wilkinson R, Pickett K: *The spirit level: why greater equality makes societies stronger*. 2009, New York: New York Bloomsbury Press

⁸⁵ [Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health - Final report of the commission on social determinants of health \(who.int\)](#)

⁸⁶ [Human capital - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)

⁸⁷ Marmot M. *Status Syndrome: How your social standing directly affects your health and life expectancy*. London: Bloomsbury Publishing; 2005.

⁸⁸ [https://psycnet.apa.org/record/2010-26788-011](#)

⁸⁹ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9055714/](#)

⁹⁰ [Poverty, social exclusion and health systems in the WHO European Region](#)

⁹¹ [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6342665/](#)

⁹² [https://www.who.int/europe/publications/item/9789289054119](#)

⁹³ [Equality Act 2010: guidance - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)

⁹⁴ [Health equity \(who.int\)](#)

⁹⁵ [Fair Society Healthy Lives \(The Marmot Review\) - IHE \(instituteofhealthequity.org\)](#)

Addysg a sgiliau

- Mae addysg wedi'i chysylltu'n gryf â disgwyliad oes, morbidrwydd, ac ymddygiadau iechyd; mae cyrhaeddiad addysgol yn chwarae rhan bwysig mewn iechyd drwy lunio cyfleoedd, cyflogaeth ac incwm⁹⁶
- Mae mynediad cyfartal i addysg o ansawdd da o oedran cynnar yn cael effaith gref ar iechyd drwy leihau gwahaniaethau mewn cyfleoedd a risgiau⁹⁷
- Mae addysg yn meithrin mewn plant wybodaeth, sgiliau rhesymu, gwerthoedd, ymwybyddiaeth a rheolaeth gymdeithasol-emosiynol, a rhyngweithio cymdeithasol, fel y gallant dyfu fel aelodau ymgysylltiedig, cynhyrchiol, creadigol a hunanlywodraethol o gymdeithas⁹⁸
- Mae oedolion â chyrhaeddiad addysgol uwch yn byw bywydau iachach a hirach o gymharu â'u cyfoedion llai addysgedig⁹⁹
 - ✓ Mae darpariaeth barhaus o gyfleoedd addysg a dysgu gydol oes yn cael effaith uniongyrchol ar hybu cynhwysiant cymdeithasol ac economaidd a llesiant meddyliol¹⁰⁰
 - ✓ Mae dysgu gydol oes hefyd yn helpu i gydraddoli'r siawns o gael cyflogaeth ystyrlon a boddhaus ac yn lleihau cyfraddau absenoldebau oherwydd salwch¹⁰¹

Cydnherthedd cymdeithasol a grymuso

- Mae cydnherthedd cymdeithasol yn gallu atal dyfodiad afiechyd, darparu iechyd da, hwyluso a chyflymu iachâd, creu cyfleoedd ar gyfer bywyd cynhyrchiol, a chynyddu'r ymdeimlad o lesiant er gwaethaf salwch cronig¹⁰²
- Mae buddsoddi mewn cyfranogiad dinesig, lleihau trosedd, a chreu cysylltiadau cymdeithasol yn cael effeithiau cadarnhaol ar iechyd a llesiant unigolion¹⁰³
- Gellir cyflawni tegwch iechyd trwy greu'r amodau i bobl gymryd rheolaeth dros eu bywydau eu hunain¹⁰⁴
 - ✓ Mae gwasanaethau cyhoeddus cyfranogol yn grymuso pobl i gymryd rheolaeth dros eu bywydau a phenderfynyddion eu hiechyd eu hunain¹⁰⁵
 - ✓ Ar gyfer pobl sy'n agored i niwed a'r rhai sydd mewn perygl o gael eu hallgáu'n gymdeithasol, mae cael rhywfaint o ddylanwad dros benderfyniadau datblygu lleol, rhanbarthol a chenedlaethol yn rhoi'r potensial i wella eu hiechyd a'u llesiant^{106,107}

Ymdeimlad o berthyn

- Mae allgáu cymdeithasol yn bodoli pan nad yw unigolion neu grwpiau yn gallu cymryd rhan lawn yn eu cymdeithas. Gall hyn fod oherwydd eu¹⁰⁸:
 - ✓ hunaniaeth gymdeithasol (ee, hil, rhyw, ethnigrwydd, cast, neu grefydd); neu

⁹⁶ Education: a neglected social determinant of health - The Lancet Public Health

⁹⁷ [https://www.who.int/europe/publications/m/item/health-equity-policy-tool-a-framework-to-track-policies-for-increasing-health-equity-in-the-who-european-region-working-document-\(2019\)](https://www.who.int/europe/publications/m/item/health-equity-policy-tool-a-framework-to-track-policies-for-increasing-health-equity-in-the-who-european-region-working-document-(2019))

⁹⁸ Dewey J. Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education. New York, NY: MacMillan Co; 1916

⁹⁹ [The relationship between education and health: reducing disparities through a contextual approach - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32970640/)

¹⁰⁰ <https://apps.who.int/iris/handle/10665/69729>

¹⁰¹ [https://www.who.int/europe/publications/m/item/health-equity-policy-tool-a-framework-to-track-policies-for-increasing-health-equity-in-the-who-european-region-working-document-\(2019\)](https://www.who.int/europe/publications/m/item/health-equity-policy-tool-a-framework-to-track-policies-for-increasing-health-equity-in-the-who-european-region-working-document-(2019))

¹⁰² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32970640/>

¹⁰³ <https://apps.who.int/iris/handle/10665/352821>

¹⁰⁴ <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review>

¹⁰⁵ <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345466>

¹⁰⁶ https://health.ec.europa.eu/system/files/2016-11/policybrief_tobacco_en_0.pdf

¹⁰⁷ https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/356062/Review3_NNETs_health_inequalities.pdf

¹⁰⁸ DFID Social Exclusion Review (2005) - (odi.org)

- ✓ **lleoliad cymdeithasol** (e.e., mewn ardaloedd sy'n anghysbell, wedi'u stigmatiddio neu'n dioddef o ryfel neu wrthdaro)
- Mae allgáu cymdeithasol yn **gysylltiedig â chanlyniadau iechyd gwael, gan roi'r rhai yr effeithir arnynt ar ben eithaf graddiant anghydraddoldebau iechyd**¹⁰⁹
- Mae tystiolaeth yn dangos **mae bod yn rhan annatod o berthnasoedd agos o ansawdd uchel a theimlo cysylltiad cymdeithasol â phobl yn gysylltiedig â llai o risg o farwolaethau o bob achos**¹⁰⁹
- I'r gwrthwyneb, **mae cysylltu â, a chyfrannu at, fywyd teuluol a'r gymuned ehangach yn cefnogi llesiant seicolegol wrth i ni heneiddio, yn helpu i liniaru yn erbyn afiechyd ac yn cyfrannu at leihau'r pwysau ar iechyd a gwasanaethau cymdeithasol**¹¹⁰

Dulliau Rhyngwladol

Costa Rica¹¹¹

- Mae Costa Rica yn cefnogi gweithredu ar benderfynyddion strwythurol tegwch iechyd drwy **ehangu polisiâu cyffredinol ac wedi'u targedu sy'n cwmpasu gwaith anffurfiol ac amddiffyn cymdeithasol a pholisiâu sy'n cefnogi ymfudwyr**
- Mae yna ymgyrch genedlaethol i **gynyddu cyfranogiad cymunedol ar lefel leol**
- **Mae Cyfranogiad Cymunedol ar gyfer Iechyd sy'n Canolbwyntio ar Bobl**, prosiect swyddfa ranbarthol o fewn Fframwaith y Pandemig COVID-19, wedi **hwyluso mannau ar gyfer deialog rhwng sefydliadau a chymunedau i nodi problemau ac anghenion iechyd mewn ymateb i bandemig COVID-19**
- **Mae canolbwyntio ar bobl yn gysylltiedig â Gofal Iechyd Sylfaenol**, lle mae gweithredoedd y sector iechyd yn cysylltu â gweithredoedd sectorau eraill, ac yn cael eu cefnogi gan gyfranogiad cymunedol/cymdeithasol
- Mae'r ymdrechion sydd ar y gweill yn rhan o **Cynllun “3R” ar gyfer “Adferiad, ailadeiladu cymdeithasol a chydnerthedd”** o ranbarth canolbarth America
- Mae'r 3R yn rhoi pwyslais ar **ymyriadau ar gyfer menywod, ymfudwyr, plant, ieuenctid, tiriogaethau ffiniol, poblogaethau brodorol ac Affro-ddisgyniadol**

Yr Alban¹¹²

- **Mae Project Ability** yn creu cyfleoedd drwy **gelf gynhwysol i bawb** trwy gefnogi, dathlu a llwyfannu **amrywiaeth o fewn y sector celfyddydau gweledol cyfoes**
- Mae'n darparu **cymuned gelfyddydol groesawgar i bobl ag anableddau dysgu a salwch meddwl**, gyda'r gofod a'r arbenigedd i'w galluogi i fynegi eu hunain, magu hyder, a chyflawni eu potensial
- **Mae cyfranogwyr yn dysgu sgiliau, yn cysylltu, ac yn magu hyder**
- Mae tri gweithdy craidd:
 - ✓ **Ail-gysylltu:** stiwdio agored i oedolion sydd â phrofiad o salwch meddwl
 - ✓ **Dyheu:** rhaglen celfyddydau gweledol i oedolion ag anableddau dysgu
 - ✓ **Creu:** rhaglen celfyddydau i blant a phobl ifanc ag anableddau

¹⁰⁹ [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(19\)30227-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(19)30227-0/fulltext)

¹¹⁰ *Meithrin perthnasoedd pobl hyn yng Nghymru: heriau a chyfleoedd – Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant* (phwwhocc.co.uk)

¹¹¹ <https://equityhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12939-022-01798-y>

¹¹² <https://www.project-ability.co.uk/>

Iechyd a Chyflogaeth ac Amodau Gwaith

Cefndir

- Mae'r lle rydyn ni'n gweithio, yr amodau rydyn ni'n gweithio ynddynt, a sut rydyn ni'n cael ein trin yn y gweithle yn cael effaith ar ganlyniadau iechyd¹¹³
- Mae gan effaith y gweithle ran i'w chwarae mewn anghydraddoldebau cymdeithasol o fewn ac ar draws cenedlaethau ac wrth barhau â gwahaniaethau iechyd¹¹³
- Mae cyflogaeth ansicr gydag amodau sy'n bwrw amheuaeth dros statws budd-daliadau wedi'u canfod i gyfrannu at dlodi incwm, straen, afiechyd ac allgáu cymdeithasol¹¹⁴
- Mae pobl ifanc, menywod, pobl o gefndiroedd incwm isel, pobl ag anableddau, a mudwyr anwladol yn profi rhwystrau uwch o ran cael cyflogaeth a chyfleoedd annheg o ran cymryd rhan yn y farchnad lafur¹¹⁵
- Mae tystiolaeth yn awgrymu roedd cysylltiad cryf rhwng anghydraddoldeb mewn achosion o COVID-19 a galwedigaeth, a oedd yn cydberthyn yn gryf ag anghydraddoldebau rhyw a hiliol¹¹⁶
 - ✓ Cefnogir hyn gan groestoriad rhwydweithiau trawsyrru COVID-19 ac anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol, gan adlewyrchu effeithiau cynyddol gweithio mewn swyddi sy'n wynebu'r cyhoedd, tai gorlawn, ansicrwydd swyddi, a thlodi.
- Dylai polisïau anelu at wella effaith iechyd cyflogaeth, amodau gwaith, a chydraddoldeb yn y gweithle - ee argaeledd gwaith, cyflog byw, gofynion corfforol a meddyliol, sicrhau iechyd a diogelwch yn y gwaith

Dulliau Rhyngwladol

Canada¹¹⁷

- Cyn y pandemig COVID-19, roedd economi Canada yn tyfu, ond roedd menywod yn cael eu tangynrychioli ac yn wynebu rhwystrau i symud ymlaen mewn rhai meysydd o'r gweithlu
- Yn y crefftau, roedd menywod yn gyfran lai o weithwyr, a chymerodd Llywodraeth Canada gamau i fynd i'r afael â'r bwlch hwn yn yr economi
 - ✓ Roedd diogelwch a ffyniant economaidd menywod yn flaenoriaeth ac mae'n parhau i fod yn flaenoriaeth
 - ✓ Wrth i effeithiau economaidd COVID-19 barhau i gael eu teimlo, mae'n parhau i gefnogi cyfleoedd gwaith a sefydlogrwydd ariannol i Ganadiaid, gan gynnwys menywod
- Mae'r crefftau medrus yn cynrychioli gyrfaedd o ansawdd uchel sy'n talu'n dda sy'n hanfodol i dwf economaidd Canada; maent yn cynrychioli tua 1 o bob 5 o Ganadiaid cyflogedig
- Mae prentisiaeth yn cael ei gydnabod yn eang fel dull o ansawdd uchel at addysgu sgiliau trwy gyfuniad o hyfforddiant technegol yn y gwaith ac yn y dosbarth
 - ✓ Dangosodd data 2018 fod menywod yn cyfrif am 9% yn unig o brentisiaid, ac roedd tua hanner yn y crefftau tâl isel, fel steilydd gwallt, cogydd, neu bobydd

¹¹³ [Bad Jobs, Bad Health? How Work and Working Conditions Contribute to Health Disparities - PMC \(nih.gov\)](#)

¹¹⁴ <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/WP2020-02.pdf>

¹¹⁵ [Health Equity Policy Tool: a framework to track policies for increasing health equity in the WHO European Region](#)

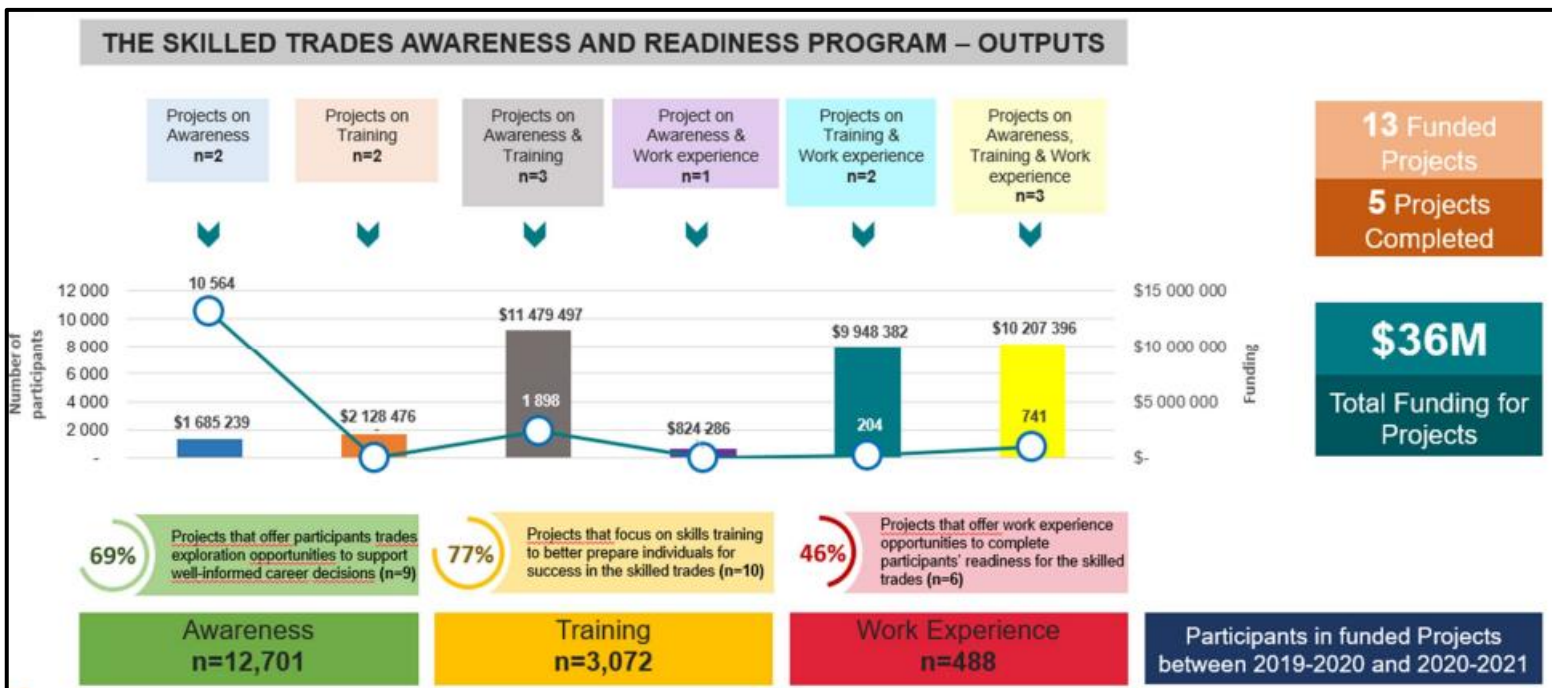
¹¹⁶ [COVID-19 and Occupational Impacts - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)

¹¹⁷ [annex-b---case-studies.pdf \(apec.org\)](#)

- **Rhwysterau y mae menywod yn eu hwynebu** i ymuno â'r crefftau a llwyddo ynddynt, yn cynnwys stereoteipiau diwylliannol ynghylch normau rhywedd, gwahaniaethu yn y gweithle, absenoldeb mentoriaid a modelau rôl, diffyg cyfleusterau i fenywod, a gweithleoedd digroeso
- Mae'r Llywodraeth yn **cyflwyno polisiau i helpu menywod i ymuno â'r crefftau medrus a llwyddo ynddynt**, fel y Rhaglen Ymwybyddiaeth a Pharodrwydd Crefftau Medrus (STAR)
- Wedi'i chyhoeddi yn 2018, mae'r Rhaglen STAR yn darparu **\$10 miliwn yn flynyddol i annog Canadiaid, yn enwedig y rhai sy'n wynebu rhwysterau**, megis menywod, pobl frodorol, newydd-ddyfodiaid, pobl ag anableddau, a phobl ifanc, i archwilio a pharatoi ar gyfer gyrfaeodd yn y crefftau medrus
- **Mae'n anelu at** adeiladu ymwybyddiaeth o'r crefftau fel gyrfaeodd hyfyw o ansawdd uchel, helpu i roi'r sgiliau a'r gefnogaeth sydd eu hangen ar unigolion i ddilyn gyrfa yn y crefftau medrus, a darparu cyfleoedd i archwilio'r crefftau
- Amlinellir allbynnau o Raglen STAR ar *Ffigur 9*
- Dywedodd mwyafrif y cyfranogwyr eu bod, trwy eu cyfranogiad **wedi ennill y wybodaeth, y sgiliau, y gefnogaeth a'r hyder i wneud penderfyniad i fynd i mewn i yrfa crefft a bod yn llwyddiannus ynddi**
- Roedd rhwng 15% a 25% o gyfanswm y cyfranogwyr yn bwriadu parhau â hyfforddiant prentisiaeth a chofrestru mewn rhaglen brentisiaeth; roedd rhwng 5% a 10% o gyfanswm nifer y cyfranogwyr yn bwriadu iddynt ddechrau masnach

Ffigur 9. Y Rhaglen Ymwybyddiaeth a Pharodrwydd Crefftau Medrus – Allbynnau

Ffynhonnell: Cyflogaeth a Datblygiad Cymdeithasol Canada¹¹⁹ (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



Mae'r adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol yn cael eu datblygu gan y Tîm Iechyd Rhyngwladol / y Ganolfan Cydlynw Iechyd Ryngwladol (IHCC) yng Nghanolfan Gydweithredol ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant WHO (WHO CC), Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyfarwyddwr Cenedlaethol Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, WHC CC: Sumina Azam
Arweinydd Iechyd Rhyngwladol a Dirprwy Gyfarwyddwr WHO CC: Mariana Dyakova
Awduron a chyfranwyr: Leah Silva, Daniela Stewart, Georgia Saye, Lauren Couzens, Sara Cooklin Urbano, Jo Peden a Mariana Dyakova
Diolch arbennig i Chris Brown a Nicole Valentine yn WHO am eu cyfraniadau.

Cysylltiadau: leah.silva@wales.nhs.uk; Mariana.Dyakova@wales.nhs.uk

Mae'r holl adroddiadau ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/covid-19/international-horizon->

phwwhocc.co.uk



[@phwwhocc](https://twitter.com/phwwhocc)



[/Phwwhocc](https://www.facebook.com/Phwwhocc)

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



**World Health Organization
Collaborating Centre on Investment
for Health and Well-being**