

DOGFEN FRIFFIO ASESU LLESIANT: LLESIANT CYMDEITHASOL

1. Cyflwyniad

Drwy brosiect Deall ein Cymunedau, mae'r gwasanaethau cyhoeddus yn dysgu rhagor am fanteision cymunedau, yr hyn sydd bwysicaf i bobl, a sut y mae modd i'w profiadau a'r hyn sydd ganddyn nhw i'w gynnig ein helpu ni i gynllunio a darparu gwasanaethau.

Diben Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yw sicrhau bod y gwasanaethau cyhoeddus yn gwneud popeth yn eu gallu i wella llesiant diwylliannol, economaidd, amgylcheddol a chymdeithasol pobl a chymunedau. Mae'n gweithio mewn ffyrdd a fydd yn helpu i greu gwlad rydyn ni am fyw ynddi, nawr ac yn y dyfodol.

Mae'r Ddeddf yn golygu y bydd rhaid i wasanaethau cyhoeddus wneud y canlynol:

- Ystyried y tymor hir;
- Ceisio atal problemau;
- Ceisio cyfrannu at saith nod llesiant y Ddeddf ym mhopeth maen nhw'n ei wneud;
- Gweithio'n well gyda'i gilydd; a
- Gweithio'n well gyda phobl a chymunedau.

O dan y Ddeddf yma, rhaid i wasanaethau cyhoeddus gynnal a chyhoeddi Aseiad Llesiant sy'n ymdrin â lles pobl yr ardal, lles pobl yng nghymunedau penodol yr ardal, a'r darlun tebygol yn y dyfodol.

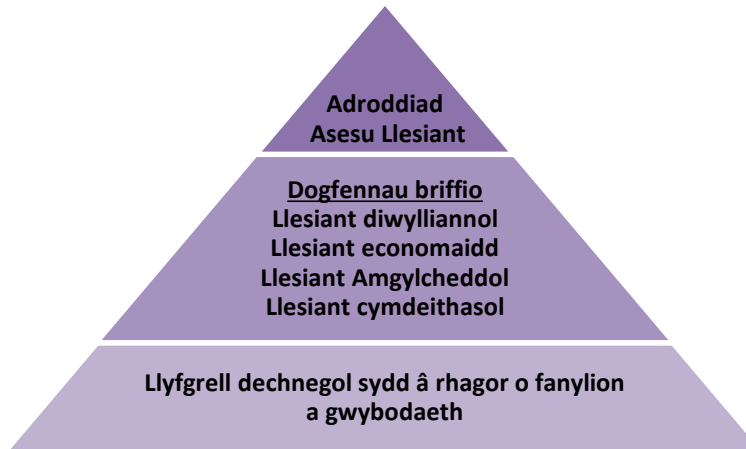
Yng Nghwm Taf, rydyn ni wedi bod yn casglu llawer o wybodaeth ar gyfer yr Aseiad gan y bobl sy'n gwneud polisiau, sy'n comisiynu penderfyniadau am wasanaethau, sy'n darparu gwasanaethau ac sy'n defnyddio gwasanaethau.

Ar ôl hynny siaradon ni â'r bobl hynny am beth amser am y penawdau a ddaeth i'r amlwg o dan bob thema. Meddylion ni'n ystyrllon am y ffyrdd y maen nhw'n effeithio ar lesiant, a'u heffaith ar gymunedau, nawr ac yn y dyfodol.

Mae crynodeb o'r penawdau sy'n ymwneud â llesiant cymdeithasol wedi'u cynnwys yn y ddogfen yma. Mae'r ddogfen yn dangos sut mae pob pennawd yn ymwneud â llesiant a sut mae llesiant cymdeithasol yn ymwneud â themâu llesiant eraill.

Mae'r wybodaeth ar draws yr holl themâu llesiant wedi'u cynnwys yn Aseiad Llesiant Cwm Taf. Mae pob lefel o'r Aseiad yma yn cael ei chefnogi gan lefel fwy manwl o ddata a gwybodaeth. Bydd yr holl wybodaeth rydyn ni wedi'i chasglu drwy gydol y prosiect ar gyfer llywio'r penawdau hyn hefyd ar gael yn y llyfrgell ar-lein.

Ffigur 1: Strwythur Aseiad Llesiant Cwm Taf



2. Llesiant cymdeithasol

Mae llesiant cymdeithasol yn gysyniad cymhleth o ran ei ddiffinio. Mae ganddo gysylltiad agos ag iechyd, fel y nodir yn niffiniad Sefydliad Iechyd y Byd (WHO):

“Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”. WHO (1948)

Mae awduron eraill¹ wedi disgrifio llesiant yn y ffyrdd canlynol:

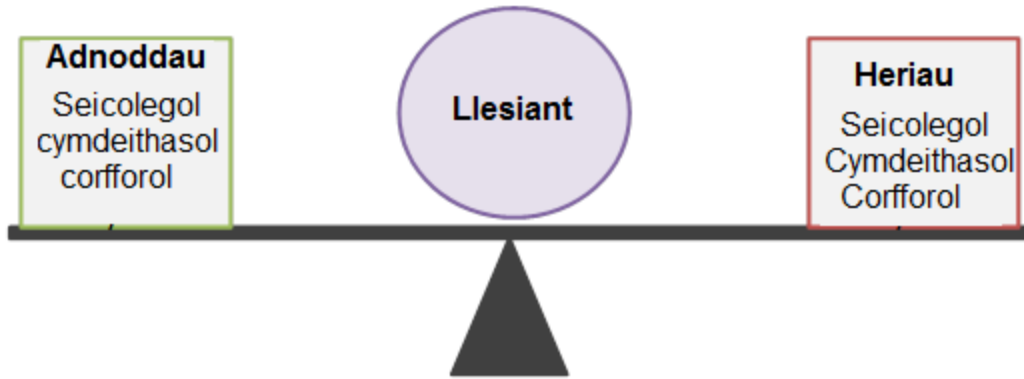
“.. more than just happiness. As well as feeling satisfied and happy, well-being means developing as a person, being fulfilled, and making a contribution to the community”.

Mae Dodge et al (2012)² yn awgrymu diffiniad newydd o lesiant:

“The balance point between an individual’s resources and the challenges they face”.

¹ [A well-being manifesto for a flourishing society.](#)

² [The challenge of defining wellbeing](#)



Rydyn ni'n wynebu heriau bob dydd yn rhan o fywyd. Llesiant sefydlog yw cael yr adnoddau seicolegol, cymdeithasol a chorfforol sydd eu hangen i oresgyn her seicolegol, gymdeithasol a/neu gorfforol benodol. Pan fydd gan bobl fwy o heriau nag adnoddau, mae diffyg cydbwysedd, ac mae eu llesiant yn gwaethygu.

Yr hyn sy'n glir yw y caiff lles unigolion, teuluoedd a chymunedau ei ddylanwadu gan amrywiaeth eang o ffactorau cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol sy'n effeithio ar ei gilydd.

3. Penawdau

Mae disgwyliadau oes a disgwyliadau oes iach yn gwella yng Nghwm Taf. Serch hynny, mae'r anghydraddoldebau sy'n parhau'n pennu deilliannau i'n poblogaeth.

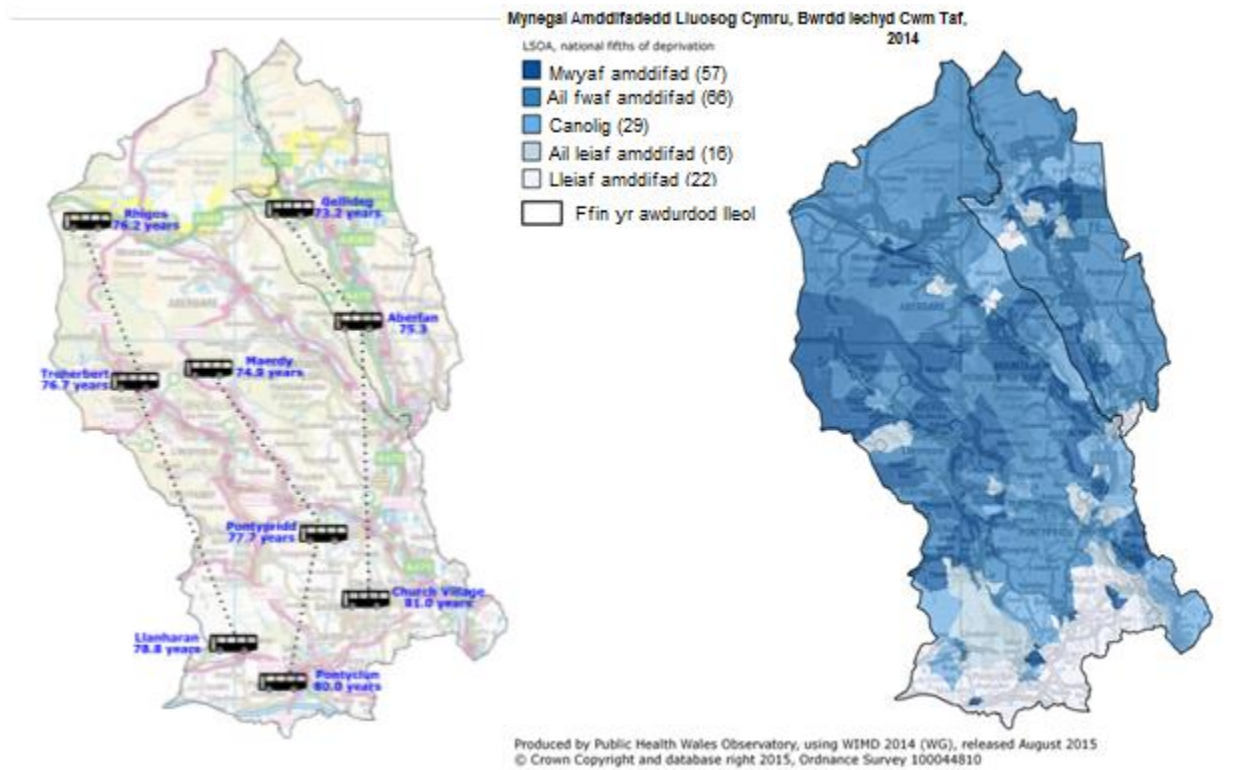
- Mae disgwyliadau oes a disgwyliadau oes iach yn foddau allweddol i fesur lles.
- Mae'r ffigurau yng Nghwm Taf yn gwella.
- Mae'r ffigurau yng Nghwm Taf yn adlewyrchu'r amddifadedd economaidd-gymdeithasol a'r anghydraddoldebau sy'n parhau yn ein hardal.

Caiff disgwyliadau oes eu defnyddio'n gyffredin i fesur hyd oes plentyn newydd anedig mewn blynyddoedd yn ystadegol, yn seiliedig ar gyfraddau marwolaeth diweddar. Oherwydd hynny, mae disgwyliadau oes adeg geni hefyd yn fodd i fesur marwolaeth pobl o bob oed. Ein hamcangyfrif orau yw disgwyliadau oes, ond dydyn nhw ddim yn fodd i amcangyfrif union hyd oes unigolyn.

Yn ogystal â disgwyliadau oes cyffredinol, mae'n bwysig ystyried disgwyliadau oes iach. Amcangyfrif o hyd oes unigolyn sy'n byw'n iach neu'n iach iawn yw hyn mewn blynyddoedd. Caiff disgwyliadau oes iach eu cyfrifo gan edrych ar ddata o arolygon o iechyd yng Nghymru.

Yng Nghwm Taf, mae disgwyliadau oes a disgwyliadau oes iach yn gwella, ac mae'r bwlch anghydraddoldeb rhwng y rheiny sydd fwyaf amddifad a'r rheiny sydd lleiaf amddifad yn cau. Serch hynny:

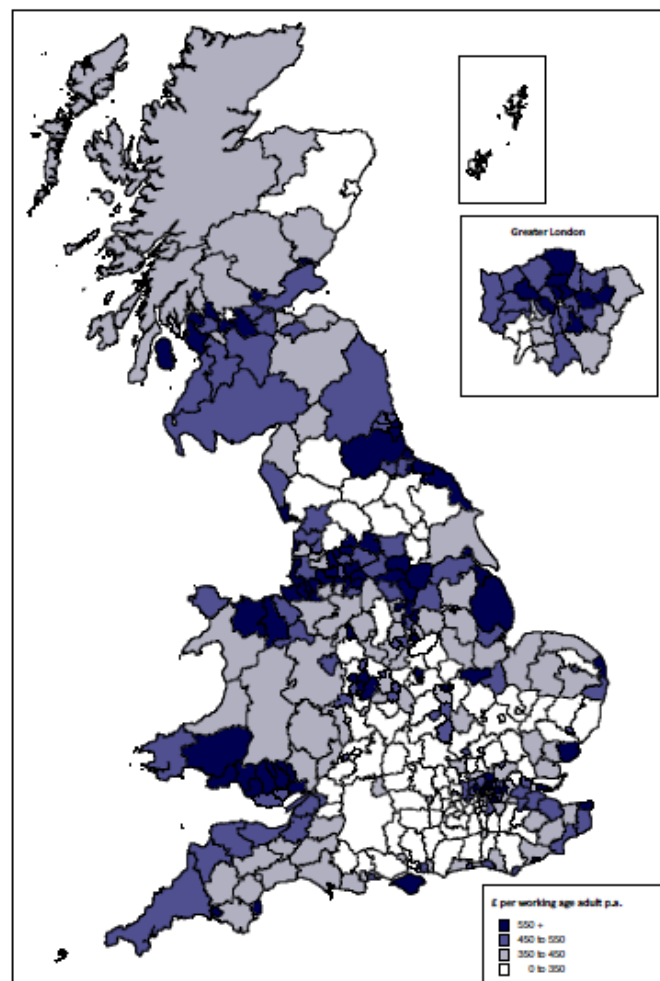
- Yng Nghymru, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf yw'r bwrdd iechyd sydd â'r disgwyliad oes cyfartalog isaf (76.6 oed i ddynion, 80.9 oed i fenywod) a'r disgwyliad oes iach cyfartalog isaf (61.2 oed i ddynion, 62.6 oed i fenywod) o hyd.
- Ledled Cwm Taf, 7.4 o flynyddoedd yw'r bwlch anghydraddoldeb (sef y gwahaniaeth rhwng y bobl fwyaf amddifad a'r bobl leiaf amddifad) i ddynion a 3.7 o flynyddoedd i fenywod. Dyw'r bwlch yma ddim cymaint â'r bwlch mewn rhannau eraill o Gymru ond yn hytrach mae'n adlewyrchu amddifadedd ledled yr ardal.
- 14.8 o flynyddoedd yw'r bwlch rhwng disgwyliadau oes cyfartalog yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Nghwm Taf i ddynion, a 15.0 o flynyddoedd yw'r ffigur honno i fenywod.
- Mae'r daith fws rhwng disgwyliadau oes drwy Gwm Taf yn adlewyrchu ein hardaloedd difreintiedig, ac yn benodol ardaloedd ôl-ddiwydiannol megis Cwm Rhondda, Cwm Cynon, a Merthyr Tudful.



Ym Merthyr Tudful, mae 81% o'r boblogaeth leol yn rhan o hanner mwyaf amddifad poblogaeth Cymru yn ôl y Mynegrif Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru (2014). 72% yw'r ffigur gyfatebol i Riondda Cynon Taf. Mae Cwm Taf yn ardal economaidd-gymdeithasol difreintiedig sydd â lefelau isel o gyflogaeth a chyrhaeddiad addysgiadol. Mae'r ffactorau yma'n effeithio ar lesiant cymdeithasol pobl yn ein hardal.

Mae mesurau cyni/caledi a diwygiadau llesiant wedi effeithio'n ddifrifol ar ein hardal ac efallai y bydd hynny'n arwain at ragor o anghydraddoldebau. ³

Colledion ariannol cyffredinol o ganlyniad i ddiwygio lles fesul awdurdod lleol:



Source: Sheffield Hallam estimates based on official data

Yn y Maerdy, Pen-y-waun (Rhondda Cynon Taf) a'r Gurnos (Merthyr Tudful), caiff ei hamcangyfrif bod y golled fesul oedolyn oed gweithio'n fwy na £1,000 y flwyddyn.

³ [Effaith diwygio lles ar y cymoedd](#)

Mae canlyniadau i hynny o ran gwariant prynwyr a swyddi'n lleol. Iechyd meddwl a gaiff ei effeithio waethaf yn sgil dirywiad yn yr economi.

Dechrau bywyd yn dda yw sylfaen lles cenedlaethau'r dyfodol.

- Mae rhoi dechrau da i bob plentyn yn agenda allweddol ym mholisiau cenedlaethol a lleol.
- Mae'r canlyniadau amrywiol i Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod yn amlygu pwysigrwydd eu hatal cyn iddyn nhw ddigwydd.
- Mae achos economaidd cryf dros fuddsoddi mewn rhaglenni blynyddoedd cynnar, yn enwedig y rheiny sy'n targedu'r 1000 diwrnod cyntaf (sef o ddechrau'r cyfnod beichiogrwydd hyd at ben-blwydd y plentyn yn ddwy oed).

Iechyd y fam:

Menywod sy'n geni cenedlaethau'r dyfodol, a chaiff iechyd mam ac amgylchedd magwraeth ehangach plentyn effaith sylweddol ar ei ddatblygiad corfforol, cymdeithasol, emosiynol a gwybyddol. Mae hynny'n cynnwys iechyd mam cyn y cyfnod beichiogrwydd, yn ystod y cyfnod ac ar ei ôl.

Yn ardal Cwm Taf, roedd 19% o fenywod a roddod enedigaeth i blentyn yn 2013 wedi cael problem gyda'u hiechyd meddwl, a straen, gorbryder ac iselder oedd y rhain mewn mwyafrif helaeth o achosion. Efallai bod mamau ag iselder yn llai ymatebol i ymdrechion eu babanod i gyfathrebu â nhw ac mae hynny, yn ei dro, yn effeithio ar ffyrdd babanod o feithrin perthynas â'u mamau. Os nad oes modd i blentyn feithrin perthynas ac ymddiriedaeth agos ag o leiaf un o'i brif gynhalwyr (gofalwyr), mae'n bosibl y bydd ei ddeilliannau datblygiadol ac ymddygiadol yn wael.

Mae ysmegu yn ystod y cyfnod beichiogrwydd yn niweidiol i famau, a babanod yn y groth. Mae modd iddo arwain at broblemau iechyd mwy hirdymor i fabanod, plant ac oedolion. Yng Nghwm Taf, mae'r ffigurau diweddaraf (2014/15) yn dangos bod 24.4% o fenywod yn ysmegu yn ystod y cyfnod beichiogrwydd.

Mae pwysau'r baban adeg ei eni yn ddangosydd pwysig o iechyd y baban yn y dyfodol. Pwysau o lai na 2,500 gram yw diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd o Bwysau Geni Isel (PGI). Mae risg y bydd babanod sy'n pwysu llai na 2,500g adeg eu geni yn wynebu problemau o ran tyfu a'u datblygiad gwybyddol, a chyflyrau cronig pan fyddan nhw'n hŷn. Yn ogystal â hynny, caiff PGI ei ystyried yn brif fodd i ddarogan anghydraddoldebau iechyd. Cwm Taf sydd â'r ganran uchaf o fabanod sydd â

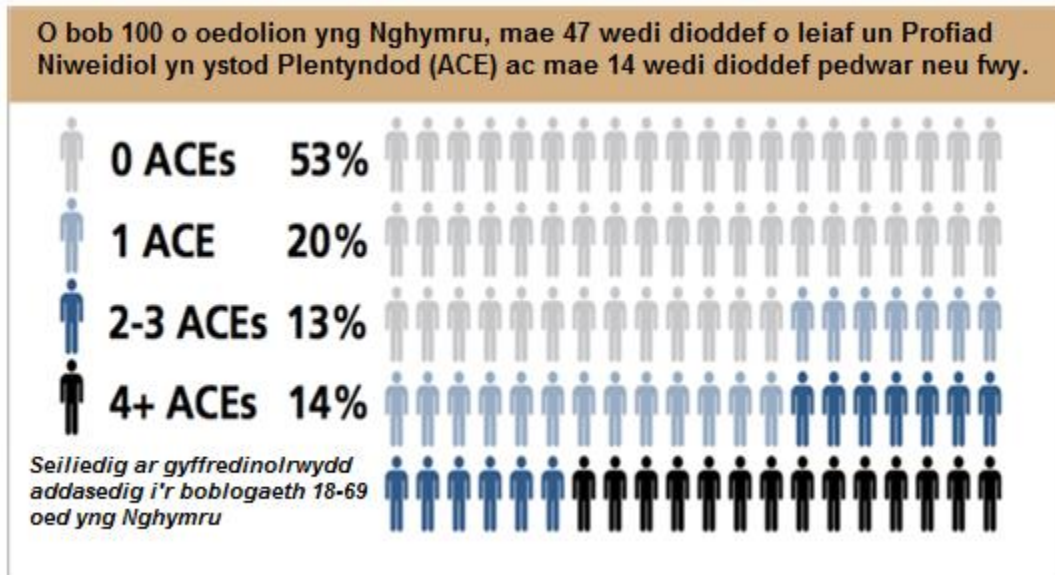
phwysau geni isel yng Nghymru. Mae'r data diweddaraf (2014) yn dangos y canlynol:

Genedigaethau byw unigol, pwysau geni isel (llai na 2,500g) 2014	Canran
Rhondda Cynon Taf	6.2
Merthyr Tudful	7.2
Cwm Taf	6.4
Cymru	5.1

Ffynhonnell: Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod:

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn ddigwyddiadau sydd o bosibl yn drawmatig, sy efallai'n cael effeithiau parhaol ar iechyd a lles corfforol a meddyliol⁴. Mae'r profiadau yma'n amrywio o gamdriniaeth gorfforol, emosiynol neu rywiol o'r plentyn; diwedd perthynas y rhieni; bod â rhiant sy'n camddefnyddio sylweddau; trais domestig; bod â rhiant sy'n dioddef o salwch meddwl; neu fod â rhiant neu warcheidwad sy'n cael ei garcharu.



⁴ [Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a'u heffaith at ymddygiadau niweidiol i iechyd ymysg Oedolion yng Nghymru](#)

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae mwy a mwy o dystiolaeth sy'n dangos bod modd i brofiadau yn ystod plentyndod gael effaith ar iechyd pobl drwy gydol eu bywydau.

O gymharu pobl sydd wedi cael 4 ACE â phobl nad ydyn nhw wedi profi ACE, mae'n:	
4	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw'n risg uchel o ran yfed alcohol
6	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw'n beichiogi'n anfwriadol
6	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw'n ysmegu sigarêts neu dybaco
6	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw'n cael rhyw cyn dod yn 16 oed
11	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw'n ysmegu canabis
14	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw wedi dioddef trais yn ystod y 12 mis diwethaf
15	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw wedi ymosod ar rywun yn ystod y 12 mis diwethaf
16	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw'n defnyddio crac cocên neu heroin
20	gwaith yn fwy tebygol y byddan nhw yn y carchar ar unrhyw adeg yn ystod eu bywyd

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae un enghraifft o effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn ymwneud â phlant mewn angen. O dan Ddeddf Plant 1989, dyma ddiffiniad plentyn mewn angen: plentyn sy'n annhebygol o gyflawni, neu o gynnal, lefel resymol o iechyd neu ddatblygiad; plentyn y mae ei iechyd yn debygol o gael ei amharu'n sylweddol neu'n waeth, heb wasanaethau; neu blentyn sy'n anabl.

Yng Nghwm Taf, mae'r cyfraddau o blant mewn angen yn gostwng, er mai'r rhai uchaf yng Nghymru ydyn nhw o hyd. Yn 2015, nododd adroddiad fod 60% o'r bobl a gafodd eu cyfeirio at wasanaethau cymdeithasol yng Nghwm Taf wedi'u cam-drin neu'u hesgeuluso. Cam-drin domestig, bod â rhieni sydd â salwch meddwl ac achosion o gamddefnyddio sylweddau/alcohol yw'r profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a gaiff eu cofnodi fwyaf aml yn achos plant mewn angen.

Llwybrau Newydd yw'r unig sefydliad yng Nghwm Taf sy'n darparu gwasanaethau cymorth ar gyfer menywod, dynion a phlant sydd wedi dioddef trais rhywiol. Mae'r Ganolfan Atgyfeiriadau Ymosodiadau Rhywiol ym Merthyr Tudful yn rhoi cymorth i bobl ledled Cwm Taf. Roedd ganddi 316 o gleientiaid yn 2015/16 a oedd yn cynnwys 190 o oedolion a 126 o blant. Cafodd 201 o oedolion a 76 o blant gymorth gan ei wasanaeth cwnsela yn ystod yr un cyfnod. Ychydig iawn o gymorth uniongyrchol a gaiff ei roi i blant er mwyn mynd i'r afael ag effaith cam-drin domestig neu drais rhywiol yn eu cartrefi.

Mae modd cael rhagor o wybodaeth yn yr adrannau perthnasol (Plant a phobl ifainc, Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol) o Asesiad o Anghenion y Boblogaeth Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant.

Mae cyfleoedd yn ystod plentyndod a llencyndod i atal Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, neu i'w lliniaru. Er hynny, mae'r dystiolaeth yn dangos bod modd i ni gael yr effaith fwyaf os ydyn ni'n ymdrechu i atal effaith Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ar rieni a phlant yn ystod y 1,000 o ddiwrnodau cyntaf o fywyd. Mae hynny'n cynnwys y cyfnod beichiogrwydd a dwy flynedd cyntaf y plentyn.

Mae dau adroddiad arall⁵⁶ wedi trafod effaith Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ar iechyd meddwl oedolion ac ar eu datblygiad o glefydau cronig. Mae effeithiau amrywiol Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ar iechyd a'r gymdeithas yn amlygu pwysigrwydd eu hatal cyn iddyn nhw ddigwydd.

Mae modd i amgylcheddau diogel, sefydlog a meithringar gael effaith gadarnhaol ar y broses o feithrin sgiliau sy'n gallu helpu plant i gyflawni eu potensial llawn. Mae strategaethau sy'n mynd i'r afael ag anghenion plant a theuluoedd yn cynnwys:

- Ymweliadau â chartrefi menywod beichiog a theuluoedd sydd â babanod newydd anedig
- Rhaglenni rhianta
- Gwaith atal trais yn erbyn partneriaid
- Cymorth cymdeithasol i rieni
- Rhaglenni i atal plant yn eu harddegau rhag beichiogi/cymorth i rieni sydd yn eu harddegau
- Triniaeth am salwch meddwl a chamddefnyddio sylweddau
- Gofal plant o ansawdd uchel
- Cymhorthdaliadau incwm digonol ar gyfer teuluoedd ar incwm is

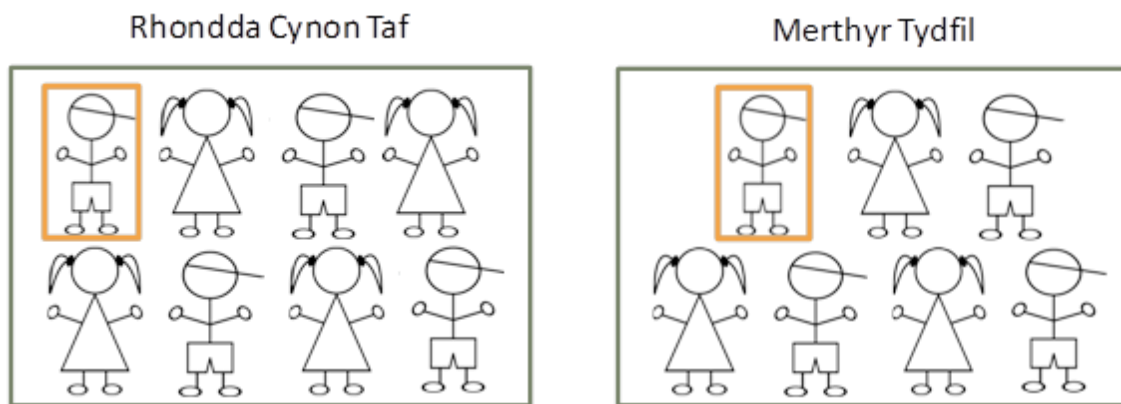
⁵[Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a'u Cysylltiad â Lles Meddwl Ymysg Poblogaeth oedolion yng Nghymru](#)

⁶[Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a'u cysylltiad â chlefydau cronig a'r defnydd o wasanaethau iechyd ymysg oedolion yng Nghymru](#)

Gordewdra ymysg plant:

Mae Rhaglen Mesur Plant Cymru yn rhaglen fonitro sy'n ceisio rhoi darlun cywir o'r ffordd y mae plant yng Nghymru yn tyfu. Mae carfanau o nyrsys ysgol ym mhob ardal yn mesur ac yn pwysu pob plentyn sydd yn y dosbarth derbyn, oni bai fod rhieni wedi eithrio eu plentyn o'r rhaglen.

Ers cyflwyno Rhaglen Mesur Plant Cymru yn 2011, mae nifer y plant 4 a 5 oed sydd dros eu pwysau neu sy'n ordew yng Nghwm Taf wedi gostwng. Mae'r adroddiad diweddaraf yn dangos bod pwysau plant 4 a 5 oed yn iach mewn 71.9% o achosion. Serch hynny, mae 28.1% ohonyn nhw dros eu pwysau neu'n ordew. Yn Rhondda Cynon Taf, mae 1 plentyn 4 a 5 oed o bob 8 yn ordew. Ym Merthyr Tudful, 1 plentyn ym mhob 7 yw'r ffigur gyfatebol.



Mae sawl astudiaeth wedi dangos bod bwydo o'r fron yn ffactor amddiffynnol sylweddol yn erbyn gordewdra ymysg plant. Mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos mai dim ond hanner y mamau yng Nghwm Taf sy'n dechrau bwydo eu babanod o'r fron. Mae'r ffigur yma'n gostwng yn sylweddol yn ystod y dyddiau a'r wythnosau ar ôl i'r baban gael ei eni. Dim ond 21% o fabanod 10 diwrnod oed sy'n cael eu bwydo o'r fron yn unig.

Yn seiliedig ar yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol, gwyddom ni fod plant yng Nghwm Taf yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau, a'u bod yn gwneud llai o ymarfer corff, na phlant Cymru ar gyfartaledd.

Caiff ei rhagweld y bydd 60% o blant sydd dros eu pwysau cyn glaslencyndod hefyd dros eu pwysau ar ôl i'r cyfnod hwnnw ddod i ben. Mae modd i'r oedolion hynny ddatblygu cyflyrau megis diabetes Math 2, o oedran ifanc.

Yn ogystal â hynny, bydd y plant a'r bobl ifanc presennol yn rhieni yn y dyfodol. Mae dylanwad rhieni, a'r fam yn enwedig, yn cynyddu'r risg y bydd y plentyn dros

ei bwysau neu'n ordew. Efallai y bydd hyn yn datblygu'n gylch o ordewdra rhwng cenedlaethau, lle y mae gordewdra ymhlith oedolion y boblogaeth yn parhau ymhlith cenedlaethau'r dyfodol.

Mae cysylltiad cryf rhwng lefelau o ordewdra ac amddifadedd. Caiff hwnnw ei adlewyrchu yn nosbarthiad achosion o ordewdra ymysg plant yng Nghwm Taf.

Addysg, cyflodaeth ac anhydraddoldebau:

Mae profiadau plant yn ystod eu plentyndod yn dylanwadu'n gryf ar eu cyfleoedd mewn bywyd. Rydyn ni wedi gweld bod anhydraddoldebau'n dechrau cyn i blant gael eu geni, a bod modd i'r cartrefi lle y caiff plant eu magu gael effaith sylweddol ar eu datblygiad corfforol, cymdeithasol ac emosiynol. Mae'r ffigurau yn y tabl isod yn cadarnhau bod anhydraddoldebau yng Nghwm Taf yn parhau drwy gydol bywydau plant, ac mae amrywiaeth o ddangosyddion o iechyd a dangosyddion cymdeithasol yn amlygu hynny.

Dangosyddion mewn perthynas â phlant a phobl ifainc:

Dangosydd	Merthyr Tudful	Rhondda Cynon Taf	Cwm Taf	Cymru	Gwybodaeth
Plant Dechrau'n Deg 3 oed sy'n cyrraedd eu cerrig milltir neu well	82%	85%		82%	
Plant 4 oed sy'n cael brechiadau a drefnwyd	92.0%	86.0%	87.3%	84.6%	
Nifer y dannedd wedi pydru ar goll neu wedi'u llenwi yn 5 oed	2.59	1.54		1.77	
Cyfradd Plant mewn Angen	450	421		283	
Plant mewn cartrefi di-waith	24.1%	12.6%		12.1%	
Cyfradd arosiadau ysbyty am anaf (0-4 oed)	214	243		177	
Plant sy'n cyflawni'r dangosydd cyfnod sylfaen: 1. nad ydyn nhw'n cael prydau ysgol am ddim	89%	91.2%		90%	Mae hyn yn amlygu effaith anghydraddoldebau ar ddatblygiad a deilliannau plant 7 oed
2. sy'n cael prydau ysgol am ddim	76.9%	71.9%		75.1%	
3. mewn angen	45%	48%		54%	
Achosion o feichiogi ymhlith y glasoed: cyfradd/1000 o ferched 15-17 oed	27.9	31.4	30.7	25.4	Mae'r gyfradd wedi gostwng yn genedlaethol ers 2007, ac yng Nghwm Taf yn gyson ers 2009
Plant sy'n gadael gofal heb gymwysterau	24%	23%		21%	
Plant B13 sy'n gadael ysgol sy ddim mewn gwaith, addysg na hyfforddiant	5.6%	6.4%		3.8%	

Diweithdra ac incymau isel yw prif achosion tlodi plant. Yn ogystal â hynny, caiff rhan gymharol uwch o gyllidebau incwm isel ei gwario ar nwyddau a gwasanaethau hanfodol i ddiwallu anghenion sylfaenol ac i gymryd rhan yn y gymdeithas. Mae 24.1% o blant ym Merthyr Tudful a 12.1% o blant yn RhCT yn byw mewn cartrefi lle nad oes neb yn gweithio, ond mae adroddiad diweddar wedi amcangyfrif bod 55% o bobl sydd mewn tlodi'n rhan o deulu sy'n gweithio. Mae tlodi ymysg gweithwyr hefyd yn fwy cyffredin ymysg gweithwyr ifainc, gweithwyr rhan amser a gweithwyr hunan-gyflogedig.⁷

⁷ [Monitoring poverty and social exclusion 2016](#)

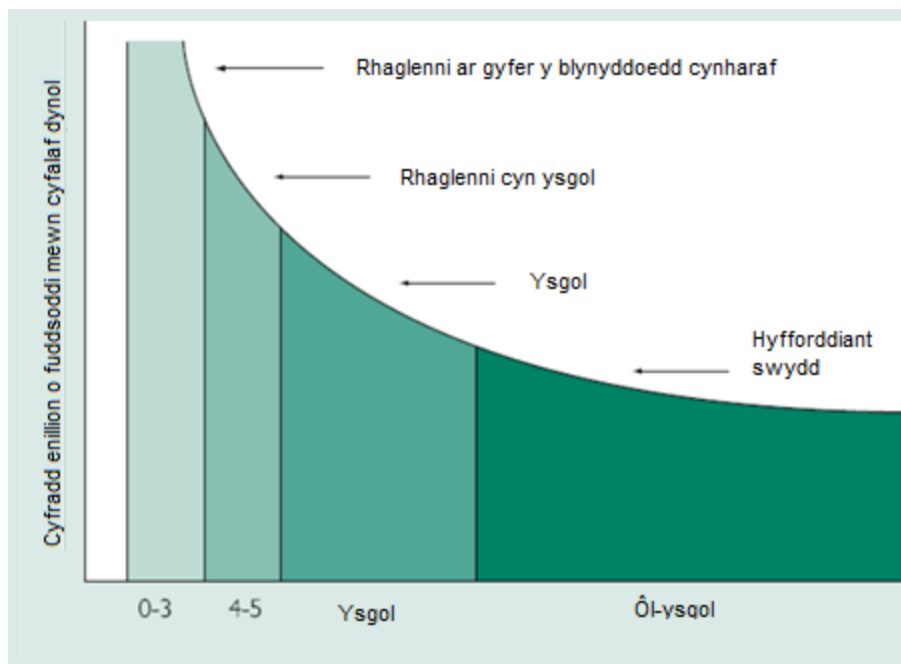
Mae deilliannau addysgiadol plant sy'n cael prydau ysgol am ddim yn sylweddol waeth na phlant nad ydyn nhw'n cael prydau ysgol, ac mae modd gweld hynny erbyn adeg cofnodi'r dangosydd Cyfnod Sylfaen o blant saith oed.

Pan fydd ein plant yn cyrraedd oedran oedolyn, Safon Uwch (neu gymhwyster cyfatebol) yw cymhwyster uchaf hanner ohonyn nhw a does gan 17% o'n hoedolion ddim cymwysterau, neu gymwysterau is na lefel TGAU'n unig. Mae hynny'n effeithio ar eu rhagolygon o ran gwaith ac incwm ac mae hefyd, yn ei dro, yn cynyddu'r risg y bydd y cylch o anghydraddoldebau'n parhau mewn cenedlaethau'r dyfodol.

Mae Cynllun Gweithredu Trechu Tlodi (2015) Llywodraeth Cymru yn cynnwys yr amcanion ychwanegol canlynol:

- Defnyddio pob modd posibl i greu economi a marchnad lafur gref yng Nghymru er mwyn lleihau tlodi ymysg gweithwyr.
- Helpu teuluoedd i gynyddu incwm eu cartrefi drwy roi cyngor effeithiol ar ddyledion a chyllid.

Er mwyn ceisio torri'r cylch o anghydraddoldebau, mae achos economaidd cryf dros fuddsoddi mewn blynyddoedd cyntaf bywyd, fel y mae Heckman a Tremblay yn dangos.⁸



⁸ [Yr achos dros fuddsoddi mewn plentyndod cynnar](#)

Mae rhaglenni blynyddoedd cynnar yn aml yn rhatach na'r gwasanaethau sydd eu hangen i fynd i'r afael â chanlyniadau corfforol, cymdeithasol ac ymddygiadol i ddatblygiad plentyn gwael. Yn ogystal â rhaglenni cyffredinol, dylai cymorth ychwanegol a phenodol gael ei roi i'r plant sydd fwyaf agored i niwed.

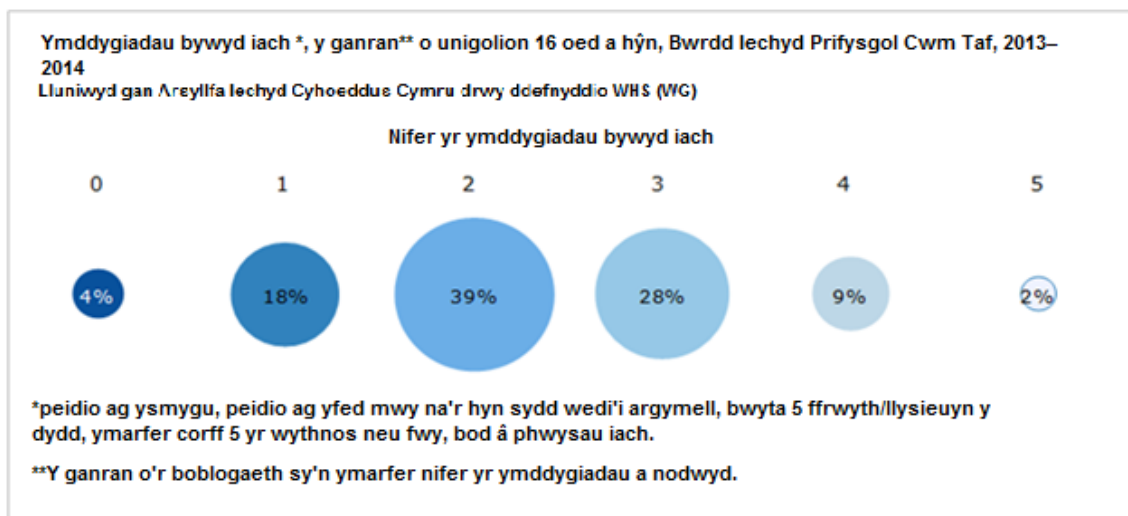
Bydd yn hollbwysig rhoi ystyriaeth i dystiolaeth o effeithiolrwydd a chost-effeithiolrwydd wrth ystyried buddsoddi mewn ymyriadau blynyddoedd cynnar yng Nghwm Taf yn y dyfodol.

Mae atal salwch ym mhob rhan o'r boblogaeth yn gwella lles ac mae'n lleihau anghydraddoldebau.

- Mae iechyd yn adnodd at fywyd pob dydd; mae iechyd gwael yn effeithio ar ein gallu i ddysgu, gweithio a chymdeithasu â'r teulu a'r gymuned ehangach.
- Mae pobl yn y cymunedau mwyaf difreintiedig yn byw gydag iechyd gwael am fwy o flynyddoedd.
- Mae pum ymddygiad sy'n niweidio iechyd pobl (ysmygu, gordewdra, yfed alcohol, diet gwael, bod yn segur) yn arwain at bedwar clefyd cronig (clefyd y galon, canser, strôc, diabetes). Mae'r rhain yn gyfrifol am 64% o'r marwolaethau cynnar yng Nghwm Taf.

Ymddygiadau a ffyrdd o fyw:

Mae tystiolaeth gref bod pobl sy'n ymarfer pedwar ymddygiad iach neu fwy'n lleihau eu risg o gael diabetes 72%, clefydau fasgwlar 67%, a chanserau 35%, o'u cymharu â phobl sy'n ymarfer dau ymddygiad iach neu lai. Yng Nghwm Taf, mae 11% o'r rheiny sy'n 16 oed neu'n hŷn yn ymarfer pedwar ymddygiad iach neu fwy.



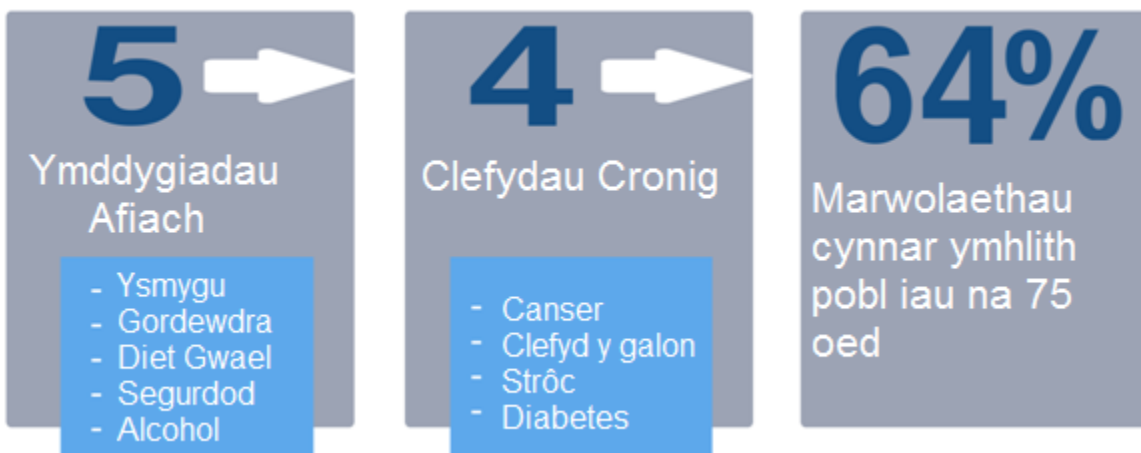
Mae'r data diweddaraf mewn perthynas â ffyrdd o fyw gan Arolwg Iechyd Cymru (2014/15) yn dangos cyffredinolrwydd ac effaith ymddygiadau iechyd gwael ymysg ein poblogaeth.

Dangosyddion o ffyrdd oedolion o fyw:

Dangosydd	Merthyr Tudful	Rhondda Cynon Taf	Cwm Taf	Cymru	Gwybodaeth
Oedolion a nododd eu bod yn ysmegu'n ddyddiol neu'n achlysurol	25%	22%	23%	20%	Mae'n gostwng, ond mae'n ffactor risg sylweddol y mae modd ei atal o hyd, o ran datblygu sawl cyflwr cronig ac o ran marwolaethau cysylltiedig
Oedolion â Mynegai Màs y Corff y categori 'gordew' (mwy na 30kg/m ²)	30%	28%	29%	23%	Mae'n cynyddu bob blwyddyn ac mae'n ffactor risg y mae modd ei hatal o ran datblygu sawl cyflwr cronig ac o ran marwolaethau cysylltiedig
Oedolion a nododd eu bod yn yfed mwy o alcohol na'r hyn a argymhellir	37%	41%	40%	40%	Mae'r nifer sy'n mynd i'r ysbyty oherwydd clefyd yr afu cysylltiedig ag alcohol yn sylweddol uwch yng Nghwm Taf na Chymru gyfan
Oedolion a nododd y bwyton nhw bum ffrwyth/llysieuyn y diwrnod hwnnw neu'r diwrnod cyn hynny	28%	28%	28%	32%	Mae diet gwael a lefelau isel o ymarfer corff yn cyfrannu at lefelau gordewdra sy'n codi
Oedolion a nododd eu bod yn ymarfer corff pum diwrnod yr wythnos neu fwy	29%	26%	27%	30%	

Ffynhonnell: Arolwg Iechyd Cymru

Mae modd gweld effaith ymddygiadau afiach ar salwch a marwolaethau cynnar yng Nghwm Taf yn glir isod:



Er bod cyfraddau yn gostwng, ysmegu yw'r prif achos unigol o salwch a marwolaethau y mae modd ei atal o hyd, ac un o'r prif achosion o anghydraddoldebau o ran iechyd a disgwyliaid oes. Mae tybaco yn tueddu i gael ei ddefnyddio gan y rheiny sydd yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig, ac mae hefyd yn cyfrannu at dlodi drwy leihau incwm a chynhyrchiant.

Mae gordewdra yn fwrn cynyddol sy'n peri pryder mawr ynglŷn ag iechyd y cyhoedd. Yng Nghwm Taf caiff ei hamcangyfrif bod 64,500 o oedolion yn ordew. Yn ogystal â pheri deilliannau iechyd gwael i unigolion, mae costau economaidd sylweddol o ordewdra gan gynnwys costau cynyddol a chynyddol anghynnaladwy am ofal iechyd a gofal cymdeithasol. Yn ogystal â hynny, mae pobl sydd dros eu pwysau ac sy'n ordew yn creu problemau o ran anghydraddoldeb, oherwyd mai'r bobl o'r grwpiau economaidd-gymdeithasol isaf sydd mewn perygl fwyaf.

Mae yfed alcohol yn gysylltiedig â llawer o broblemau iechyd cronig, gan gynnwys salwch meddwl a phroblemau cymdeithasol megis achosion o droseddu, ymosod a thrais domestig. Mae adroddiad diweddar wedi dangos bod 60% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef rhyw fath o niwed neu brofiad negyddol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf o ganlyniad i ddefnydd unigolyn arall o alcohol. O'r holl bobl a gaiff eu cyfeirio at wasanaethau triniaeth camddefnyddio sylweddau, caiff 62% eu cyfeirio oherwydd eu defnydd o alcohol, a chaiff 38% eu cyfeirio oherwydd eu defnydd o sylweddau.

Asesiadau yng Nghwm Taf 2015/16 yn ôl sylweddau unigol:

Sylwedd	Nifer yr atgyfeiriadau	Cyfradd fesul 100,000 o'r boblogaeth
Alcohol	1162	392
Canabis	272	75
Heroin	181	61
Amffetaminau	106	36
Cocên	43	14
Methadon	35	12
<i>Bendodiazepines</i>	17	6

Ffynhonnell: Cronfa Ddata Genedlaethol Cymru ar Gamddefnyddio Sylweddau (Gwasanaeth Gwybodaeth GIG Cymru)

Dyw plant nac oedolion ddim yn ymarfer corff ddigon er mwyn diogelu eu hiechyd. Mae ymarfer corff yn cyfrannu at lesiant ac mae'n hanfodol i iechyd da. Mae llai o risg y bydd unigolion sydd â ffordd o fyw sy'n cynnwys ymarfer corff yn datblygu amrywiaeth o gyflyrau cronig o'u cymharu â'r rheiny sydd â ffordd segur o fyw.

Salwch cronig yng Nghwm Taf:

Yn gyson, canserau a chlefydau'r system gardiofasgwlaidd yw'r prif achosion o farwolaethau cynnar yng Nghwm Taf. Er bod cyfraddau marwolaethau cynnar yn gostwng, mae hynny'n digwydd yn gyflymach yn ein cymunedau lleiaf amddifad o'u cymharu â'n cymunedau mwyaf amddifad. Oherwydd hynny, mae'r bwlch anghydraddoldeb o glefydau cardiofasgwlaidd yn cynyddu.

Mae canser yr ysgyfaint yn un o'r mathau mwyaf cyffredin o ganser ac mae cyfraddau goroesi yn isel. Mae tua 70% o bobl yn marw o fewn blwyddyn o gael diagnosis yng Nghymru. Mae gan Gwm Taf y nifer uchaf o achosion o ganser yr ysgyfaint ymhlith yr holl fyrddau iechyd, ymysg y ddau ryw. Does dim dwywaith bod hynny'n gysylltiedig â'r ffaith bod gan Gwm Taf y cyfraddau ysmegu uchaf yng Nghymru.

Mae cyswllt tebyg â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, sy'n cael ei achosi'n bennaf gan ysmegu. Mae Cwm Taf yn gartref i'r ganran uchaf o oedolion sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint yng Nghymru. Mae 8,035 o unigolion sydd â'r cyflwr yma ar gofrestrau cyflyrau cronig meddygfeydd.

Mae cysylltiad agos rhwng pwysedd gwaed uchel (gorbwysedd) a ffyrdd afiach o fyw. Mae modd i bwysedd gwaed uchel gynyddu'r risg o nifer o gyflyrau sy'n ddifrifol ac sydd â'r potensial i beryglu bywyd. Mae 13% o oedolion yng Nghwm Taf ar gofrestrau gorbwysedd meddygfeydd.

Mae Arolwg Iechyd Cymru yn nodi bod lefelau yfed alcohol yng Nghwm Taf yn gyfartal â lefelau cyfartalog Cymru gyfan. Serch hynny, yn 2013/14, yn ein hardal ni yr oedd y nifer uchaf o bobl a gafodd driniaeth am glefyd yr afu mewn ysbyty yng Nghymru. Roedd nifer y bobl a gafodd driniaeth am glefyd yr afu sy'n gysylltiedig ag alcohol yn sylweddol uwch yn ystadegol na Chymru ar gyfartaledd. Yn ogystal â hynny, mae gan Gwm Taf y gyfradd uchaf o farwolaethau cynnar oherwydd clefyd cronig yng Nghymru.

Mae achosion o ddiabetes Math 2 yn cynyddu oherwydd gordewdra, ffyrdd segur o fyw, tueddiadau diet a phoblogaeth sy'n heneiddio. Mae'r risg o gael diabetes saith gwaith yn fwy i bobl sy'n ordew o'u cymharu â phobl sydd â phwysau iach, ac mae'r risg deirgwaith yn fwy i bobl sydd dros eu pwysau. Mae'r achosion o ddiabetes yn

cynyddu wrth i nifer y bobl sy'n ordew gynyddu. Rydyn ni'n rhagweld y bydd diabetes ymysg oedolion yng Nghymru yn cynyddu i 10.3% erbyn 2020 ac i 11.5% erbyn 2030. Yn sgil hynny, mae risg uwch y bydd pobl sydd â diabetes yn datblygu amrywiaeth o gyflyrau iechyd cronig eraill. Yn 2000, cafodd plentyn ddiagnosis o ddiabetes math 2 am y tro cyntaf yn y Deyrnas Unedig. Mae'r niferoedd wedi cynyddu dros y blynyddoedd diwethaf.

Yn ogystal â niweidio unigolion, mae diabetes yn rhoi byrddau iechyd o dan bwysau ariannol. Yng Nghwm Taf, mae costau presgripsiynau ar gyfer diabetes wedi cynyddu bron 40% ers 2008/9 i £5 miliwn yn 2013/14. Serch hynny, mae tystiolaeth bod modd i ymyrraethau i ffyrdd o fyw leihau'r risg o ddatblygu diabetes math 2 ymhlith unigolion sydd â goddefedd glwcos diffygiol.

Yr hyn sy'n amlwg yw bod ffyrdd afiach o fyw yn brif ffactor sy'n peri deilliannau iechyd gwael a disgwyliadau oes byrrach i'n trigolion, a bod modd atal hynny. Mae cysylltiad agos rhwng y ffactorau yma ac amddifadedd a'r anghydraddoldebau sy'n bodoli yn ein cymuned o hyd.

Mynd i'r afael â dylanwadau ar iechyd:

Mae tystiolaeth gref bod anghydraddoldebau yn peri iechyd gwael a deilliannau cymdeithasol, addysgiadol ac economaidd gwael. Mae'r rhain yn parhau hyd oes plant, oedolion a phobl hŷn, ac maen nhw'n maglu llawer o'r bobl fwyaf difreintiedig mewn cylch o amddifadedd. Mae hynny wedi'i ddangos yng nghydestun nifer o bamedrau sy'n effeithio ar lesiant cymdeithasol yng Nghwm Taf. Yn ogystal â hynny, mae mesurau cyni cyllidol a diwygiadau llesiant wedi cael effaith anghymesur ar ein maes, a gallai hynny arwain at ragor o anghydraddoldebau.

Mae anghydraddoldebau cymdeithasol ac economaidd wrth wraidd anghydraddoldebau iechyd. Mae wedi'i awgrymu⁹ y bod modd i'r camau gweithredu canlynol sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau:

- Rhaglenni sy'n sicrhau deilliannau boddhaol, sy'n lleihau dyled ac sy'n lleihau anghydraddoldebau incwm.
- Rhaglenni sy'n lleihau diweithdra ymhlith grwpiau neu mewn ardaloedd sy'n agored i newid ac sy'n hyrwyddo iechyd corfforol neu feddyliol yn y gweithle.

⁹ [Economics of prevention, inequality](#)

- Rhaglenni sy'n gwella amgylcheddau ffisegol, megis cynlluniau i ostegu traffig a chreu mannau gwyrdd.
- Rhaglenni sy'n targedu grwpiau sy'n agored i niwed drwy fuddsoddi mewn gwasanaethau dwys a mathau eraill o gymorth ar gyfer grwpiau o'r fath, yng nghyd-destun darpariaeth gyffredinol.
- Rhaglenni blynyddoedd cynnar.
- Polisiâu sy'n defnyddio rheoleiddiadau a phrisiau (er enghraifft, isafbris fesul uned o alcohol, neu drethi) er mwyn lleihau ymddygiadau peryglus.

Yn y ffordd yma, mae deilliannau llesiant cymdeithasol yn dibynnu ar gamau gweithredu o bob themâu o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Heneiddio'n dda yng Nghwm Taf: diwallu anghenion poblogaeth hŷn.

- Mae disgwyl i'r boblogaeth sy'n hŷn na 65 oed gynyddu dros yr 20 mlynedd nesaf, ac mae disgwyl i'r ganran o'r rheiny sy'n 85 oed a hŷn gynyddu fwyaf.
- Caiff y cynnydd cysylltiedig mewn salwch cronig cysylltiedig ag oedran effaith sylweddol ar unigolion, cynhalwyr (gofalwyr) a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.
- Yn y dyfodol, dylai cynlluniau gynnwys gwaith datblygu opsiynau tai i'r grŵp oedran yma sy'n diogelu lles ac annibyniaeth cymaint â phosibl, sy'n effeithlon o ran ynni, a lle nad oes peryglon.

Mae proffil oedrannau ein poblogaeth yn newid oherwydd bod pobl yn byw'n hirach. Oherwydd newidiadau i Oedran Pensiwn y Wladwriaeth, bydd pobl yn gweithio am gyfnod hirach. Yn ogystal â hynny, bydd angen adnoddau ariannol arnyn nhw ar gyfer cyfnodau ymddeol hirach. Mae'n bosibl y bydd angen rhoi cymorth i weithlu hŷn o ran eu hyfforddi a rhoi sgiliau newydd iddyn nhw. Er bod llawer o'r drafodaeth am bobl hŷn yn canolbwyntio ar anghenion y grŵp yma o ran gofal a chymorth, rhaid i ni beidio â thanamcangyfrif gwerth pobl hŷn i'w cymunedau; maen nhw'n gweithio ac yn gwirfoddoli, maen nhw'n rhannu profiad a gwybodaeth, ac maen nhw'n ymgymryd â dyletswyddau gofalu o fewn eu teuluoedd. Mae eu gallu i wneud y cyfraniadau yma yn dibynnu ar eu hiechyd a'u lles personol.

Bydd hefyd yn bwysig bod cyfleoedd i gymryd rhan mewn addysg, yn ogystal â hamdden a gweithgareddau cymdeithasol, i bobl o bob oedran. Mae modd i bobl gael amrywiaeth o fanteision o ddysgu'n barhaus hyd eu hoes. Mae addysg a

hyfforddiant yn gwella cyfalaf meddyliol sydd yn ei dro'n gwella gwydnwch hyd oes. Mae dysgu hefyd yn fodd i wella iechyd corfforol a meddyliol.

Bydd raid addasu cynlluniau ar gyfer tai a'r amgylchedd ehangach wrth i strwythur ein poblogaeth newid yn nhermau oedran. Mae cael cartref addas yn rhan hanfodol o lesiant pobl. Bydd pobl hŷn yn treulio rhwng 70% a 90% o'u hamser yn eu cartref, felly mae angen iddo fod yn lle cynnes, diogel a hygyrch. Mae Aseidiadau Marchnad Tai Lleol Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf wedi nodi y bydd angen ystod o dai arbenigol y mae modd eu haddasu'n well yn y dyfodol.

Mae'n hollbwysig bod cymunedau'n addasu'n fwy ar gyfer pobl hŷn. Mae modd gwneud hynny drwy greu cartrefi a chymdogaethau sy'n galluogi pobl hŷn i barhau i wneud pethau a chymryd rhan ynddyn nhw gyda ffrindiau, cymdogion, y teulu a'r gymuned leol. Mae seddi a thai bach cyhoeddus da, palmentydd a gaiff eu cynnal yn dda, goleuadau stryd effeithiol, arwyddion clir a gweladwy, a strydoedd sy'n teimlo'n ddiogel yn helpu pobl hŷn i barhau i fod yn hyderus ac yn annibynnol. Mae modd i gynlluniau sy'n hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol, mentrau gwirfoddoli, dysgu gydol oes a mathau eraill o weithgareddau ystyrlon gael effaith gadarnhaol. Mae cardiau bws a chyfleoedd i bobl 60 oed a hŷn i nofio am ddim yn enghreifftiau lle y caiff pobl hŷn gymorth i fod allan yn y gymuned a chynnal eu lles.

Mae'r Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru wedi nodi'r elfennau allweddol sy'n sicrhau ansawdd bywyd da i bobl hŷn¹⁰ ac maen nhw'n cyfateb i themâu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Mae gwaith ymgysylltu lleol â phobl hŷn hefyd wedi cadarnhau'r elfennau allweddol yma, a thrwy hwnnw cafodd ei nodi bod pobl:

- Yn gwerthfawrogi eu hannibyniaeth,
- Yn gwerthfawrogi'r gallu i fyw yn eu cartrefi eu hunain,
- Yn disgwyl cael eu trin ag urddas a pharch,
- Angen modd didrafferth i gael gwybodaeth a chyngor o ansawdd da,
- Yn teimlo'n bryderus am rwystrau cymdeithasol a bod yn unig,
- Angen trafndiaeth hygyrch.

¹⁰Llywodraeth Cymru (2013) [Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2013–2023](http://gov.wales/docs/dhss/publications/130521olderpeoplestrategy.pdf)
(<http://gov.wales/docs/dhss/publications/130521olderpeoplestrategy.pdf>)

Mae cynnal ffordd iach o fyw, mynychu rhaglenni sgrinio (y fron, y coluddyn a sgrinio am ymlediad aortaidd yn yr abdomen), a chael brechiadau fflw a niwmonia oll yn cyfrannu at iechyd a lles da yn y grŵp oedran yma.

Mae disgwyl i'r boblogaeth sy'n hŷn na 65 oed gynyddu dros yr 20 mlynedd nesaf, ac mae disgwyl i'r ganran o'r rheiny sy'n 85 oed a hŷn gynyddu fwyaf. Erbyn 2036, caiff ei hamcangyfrif y bydd ein poblogaeth hŷn yn cynyddu fel a ganlyn:

Grŵp oedran	Cynnydd	Nifer ddisgwyliedig
65-84	37%	16,200
85+	137%	8,600

Ffynhonnell: Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae'n debygol y bydd y duedd yma'n parhau, ac y bydd yn cael effaith sylweddol ar unigolion, cynhalwyr (gofalwyr) a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Yng Nghwm Taf, 61.2 o flynyddoedd yw'r disgwyliad oes iach cyfartalog i ddynion; 62.6 o flynyddoedd yw'r ffigur i fenywod. Ystyr hynny yw efallai bod eu bywyd ar ôl hynny'n cael ei gyfyngu gan anabledd neu salwch cronig. Mae Datganiad Cydgomisiynu ar gyfer Gwasanaethau Pobl Hŷn 2015–2025 yn amlinellu gweledigaeth gyffredin i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i bobl hŷn.

Llesiant meddyliol: meithrin cymunedau gwydn.

Mae iechyd meddwl gwael yn achosi anghydraddoldebau amgylcheddol, economaidd a chymdeithasol, ac mae hefyd yn ganlyniad iddyn nhw; mae problemau iechyd meddwl yn adlewyrchu amddifadedd ac yn cyfrannu ato. Mae salwch meddwl yn gyson yn gysylltiedig â diweithdra, llai o addysg, safon fyw faterol neu incwm isel, yn ogystal ag iechyd corfforol gwael a digwyddiadau bywyd negyddol.

- Mae gan Gwm Taf y lefelau uchaf o salwch meddwl a lles gwael yng Nghymru.
- Yn groes i hynny, caiff ysbryd cymuned ei ystyried yn gryf yn ein hardal.

Nid peidio â dioddef o salwch meddwl sydd wedi'i ddiffinio'n glinigol yn unig yw ystyr iechyd meddwl. Ffactorau biolegol, seicolegol, cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n pennu iechyd meddwl gan ryngweithio mewn ffyrdd cymhleth. Mae iechyd meddwl da yn hanfodol i iechyd corfforol, perthnasoedd, addysg, hyfforddiant, gwaith a chyflawni potensial.

Iechyd Meddwl yng Nghwm Taf:

- Mae salwch meddwl ymhlith oedolion yn fwy cyffredin nag yn unman arall yng Nghymru.
- Mae nifer y presgripsiynau am gyffuriau gwrth-iselder wedi cynyddu ym mhob Bwrdd Iechyd ers 2006. Cwm Taf sydd â'r ffigurau uchaf yng Nghymru.
- Mae ganddi'r gyfradd uchaf o hunanladdiadau yng Nghymru.
- Yn sgil rhagamcan y cynydd yn y boblogaeth 65 oed a hŷn, ac yn y boblogaeth 85 oed a hŷn yn arbennig, bydd nifer yr achosion o ddementia yn cynyddu.
- Mae achosion o salwch meddwl yn cyfrannu rhan sylweddol o'r bwrn o salwch ac anabledd, ac o ganlyniad i hynny, o'r gost. Mae disgwyl y bydd hynny'n cynyddu.
- Mae cysylltiad agos rhwng amddifadedd cymdeithasol ac amddifadedd economaidd a phroblemau iechyd meddwl.

Mae Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf ymhlith y pedwar awdurdod lleol yng Nghymru sydd wedi wynebu'r effaith waethaf o ganlyniad i ddiwygiadau lles. Caiff ei rhagweld efallai y bydd hynny'n cael amrywiaeth eang o effeithiau negyddol ar lesiant y rhai sy'n cael budd-daliadau, ac efallai y bydd yn peri i'r galw am y gwasanaethau iechyd, tai a gofal cymdeithasol sy'n rhoi cymorth iddyn nhw gynyddu.

Mae salwch meddwl yn achosi anghydraddoldeb amgylcheddol, economaidd a chymdeithasol, ac mae hefyd yn ganlyniad iddo; mae problemau iechyd meddwl yn adlewyrchu amddifadedd ac yn cyfrannu ato. Mae salwch meddwl yn gyson yn gysylltiedig â diweithdra, llai o addysg, safon fyw faterol neu incwm isel, yn ogystal ag iechyd corfforol gwael a digwyddiadau bywyd negyddol. Mae sawl dangosydd yn dangos hynny'n drawiadol yng Nghwm Taf.

Dangosyddion iechyd meddwl:

Dangosydd	Merthyr Tudful	Rhondda Cynon Taf	Cwm Taf	Cymru	Gwybodaeth
Oedolion a nododd eu bod yn yfed mwy na'r hyn a argymhellir	37%	41%	40%	40%	Caiff mwy na hanner pobl sy'n camddefnyddio sylweddau ddiagnosis anhwylder iechyd meddwl yn eu bywydau, ac alcohol yw'r sylwedd mwyaf cyffredin a gamddefnyddir
Oedolion a nododd eu bod yn goryfed	24%	26%	26%	24%	
Sgôr y crynodeb o'r Elfen Feddyliol (dull o fesur lles)	47.0	48.4	48.2	49.4	Mae gan Gwm Taf y sgôr llesiant isaf yng Nghymru
Oedolion sy'n cael triniaeth salwch meddwl	18%	15%	16%	14%	Cwm Taf sydd â'r uchaf yng Nghymru
Nifer dderbyn safleoedd IM (15/16)			1225		
Cyfradd hunanladdiad /100,000 (2014)			14.1		Cwm Taf sydd â'r uchaf yng Nghymru

Wrth i'n poblogaeth hŷn dyfu, bydd achosion o ddementia'n fwyfwy cyffredin. Mae dementia'n cyfeirio at y golled gynyddol o allu'r ymennydd; Clefyd Alzheimer a dementia fasgwlar yw'r mathau mwyaf cyffredin. Mae dementia yn broblem iechyd gynyddol yng Nghymru. Mae'n effeithio ar un o bob 20 o bobl sy'n 65 oed neu'n hŷn, ac ar tua un o bob pump o bobl sy'n 80 oed neu'n hŷn. Yn 2015, roedd math o ddementia'n effeithio ar tua 3,685 o bobl 65 oed neu hŷn yng Nghwm Taf. Caiff ei hamcangyfrif y bydd y nifer yma'n cynyddu i 5,455 erbyn 2030 gan fod y boblogaeth yn y grŵp yma'n cynyddu.

Mae tystiolaeth o ffyrdd o atal dementia yn gyfyngedig ar hyn o bryd. Serch hynny, mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu bod y cyngor gorau ar hyn o bryd ar atal dementia yn cynnwys hyrwyddo ffyrdd iach o fyw, yn benodol:

- Rhoi'r gorau i ysmegu;
- Yfed llai o alcohol;
- Bwyta diet iach;
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a gweithgareddau ymarfer corff.

Mae wedi'i hamcangyfrif ei bod yn bosibl i risg unigolyn o ddatblygu dementia ostwng tua 20% o fabwysiadu ffyrdd iach o fyw pan fydd yn ganol oed.

Caiff ei hamcangyfrif bod tua thraean o'n poblogaeth sy'n 65 oed neu'n hŷn yn byw ar eu pennau eu hunain. Mae modd i'r fath yma o ynysu cymdeithasol ddwysáu llesiant gwael.

Mae wedi'i chydabod bod rhoi llety i'n poblogaeth gynyddol hen yn broblem yn Asesiadau Marchnad Tai Lleol y ddau awdurdod. Mae angen sawl opsiwn ychwanegol mewn perthynas â thai, gan gynnwys cartrefi llai sy'n effeithlon o ran ynni, cyfadeiladau i bobl sydd wedi ymddeol, lletyau gwarchod a chartrefi gofal er mwyn i bobl hŷn fyw'n annibynnol mewn amgylcheddau llesol.

Cafodd ei nodi eisoes y bydd yn hollbwysig i'n cymunedau addasu'n fwy ar gyfer pobl hŷn, a bydd yn hollbwysig hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol, wrth i nifer y bobl hŷn yn ein hardal gynyddu. Mae gan Gymdeithas Alzheimer broses i gydnabod cymunedau 'Cyfeillgar' i bobl sy'n dioddef o'r cyflwr dementia. Yn ein hardal, mae'r Maerdy, Aberpennar a Phontypridd yn rhan o'r cynllun yma.

Gwydnwch personol a chydlyniant cymunedol:

Mae magu hyder a gwytnwch mewn unigolion a chymunedau yn gam pwysig tuag at wella llesiant. Yn ôl yr adroddiad Foresight¹¹:

"Byddai cyflawni newid bach yn lefel cyfartalog llesiant y boblogaeth gyfan yn arwain at ostyngiad mawr yn y ganran o bobl sy'n dioddef o anhwylder meddwl, a hefyd yn y ganran o bobl sy'n dioddef o anhwylder na chaiff ei hystyried yn 'glinigol' – y rheiny sy'n dirywio"

Mae set o bum neges sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth wedi cael eu datblygu er mwyn gwella llesiant yn rhan o fywyd pob dydd¹¹. Mae modd i'r negeseuon hyn fod yn berthnasol i unrhyw un – plant, pobl ifainc, oedolion, pobl hŷn, a phawb os oes ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl neu beidio. Maen nhw'n negeseuon llinell gyntaf o ran hunanofal a dylen nhw gael eu hyrwyddo'n eang mewn amrywiaeth o leoliadau – lleoliadau addysg, gweithleoedd ac yn y gymuned – i wella gwydnwch a llesiant:

Pum ffordd tuag at lesiant

Cysylltu	Â'r bobl yn eich bywyd. Â'ch teulu, eich ffrindiau, eich cydweithwyr â'ch cymdogion. Gartref, yn y gwaith, yn yr ysgol, neu yn eich cymuned. Meddyliwch am y congffeini yma yn eich bywyd, a rhowch amser i'w datblygu. O adeiladu'r cysylltiadau yma cewch chi'ch cynorthwyo a'ch cyfoethogi bob dydd.
Ymarfer	Ewch am dro neu redwch. Camwch i'r awyr agored. Seiclwch.

¹¹ [Five ways to wellbeing](#)

corff	Chwaraewch gêm. Gwnewch waith yn yr ardd. Dawnsiwch. Mae ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo'n dda. Yn bwysicaf oll, darganfyddwch weithgaredd corfforol rydych chi'n ei fwynhau, sy'n addas i'ch lefel o ffitrwydd ac i'ch gallu i symud.
Ymddiddori	Byddwch yn chwilfrydig. Edrychwch ar yr hyn sy'n hardd. Sylwch ar yr hyn sy'n rhyfedd. Sylwch ar y tymhorau newidiol. Mwynhewch y foment os ydych chi'n cerdded i'r gwaith, os ydych chi'n bwyta cinio neu os ydych chi'n siarad â ffrindiau. Byddwch yn effro i'r byd o'ch cwmpas ac i'ch teimladau. Bydd myfyrion ar brofiadau yn eich helpu i werthfawrogi'r hyn sy'n bwysig.
Dysgu'n barhaus	Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Darganfyddwch ddi-ddordeb am yr eildro. Cofrestrwch ar gyfer y cwrs hwnnw. Cymerwch gyfrifoldeb newydd yn y gwaith. Cyweiriwch feic. Dysgwch i ganu offeryn neu i baratoi'ch hoff fwyd. Gosodwch her y byddwch chi'n mwynhau ei chyflawni. Mae dysgu pethau newydd yn eich gwneud yn fwy hyderus ac mae'n ffordd o gael hwyl.
Ymroi	Gwnewch rywbeth caredig dros ffrind neu ddieithryn. Diolchwch i rywun. Gwenwch. Gwirfoddolwch. Ymunwch â grŵp cymunedol. Edrychwch i'r tu allan, ac i'r tu mewn. Mae gweld y cysylltiad rhyngoch eich hun, eich hapusrwydd ar gymuned yn gallu eich boddhau'n fawr ac mae'n creu cysylltiadau rhyngoch a'r bobl sydd o'ch cwmpas.

O edrych ar yr ystadegau, mae'n amlwg fod gyda ni lefelau uchel o salwch meddwl a lles gwael yng Nghwm Taf. Serch hynny, mae pobl wedi dweud eu bod nhw o'r farn bod naws gymunedol gref yn ein hardal ni a'u bod nhw'n ddig wrth y label 'difreintiedig' sy'n cael ei roi yn aml ar Gwm Taf. Maen nhw o'r farn y dylai rhagor o bobl gael eu gwneud yn effro i'r cyraeddiadau cadarnhaol sydd wedi cael eu cyflawni. Maen nhw'n gwerthfawrogi'r adnoddau lleol hefyd, er enghraifft, Lido Pontypridd.

Yn ystod y broses ymgysylltu, cafodd yr amgylchedd naturiol yn ein hardal ei ddisgrifio'n un o'n hasedau mwyaf. Mae tystiolaeth sylweddol a chynyddol sy'n nodi bod mynediad i fannau gwyrdd o safon dda (trefol a gwledig) o fantais i iechyd corfforol a meddyliol. Mae'n bosibl i hynny hefyd ddod â manteision eraill megis rhagor o gydlyniant cymunedol a llai o arwahanu cymdeithasol.

Mae ein dau gyngor gwasanaeth gwirfoddol, sef Interlink¹² yn Rhondda Cynon Taf a Gweithredu Gwirfoddol¹³ ym Merthyr Tudful, gyda'i gilydd, yn cefnogi 800 o grwpiau cymunedol a gwirfoddol ar draws Cwm Taf trwy ddatblygu eu hasedau a'u cryfderau presennol, galluogi unigolion, cymunedau a sefydliadau i fod ag un llais ac i wneud gwahaniaeth drwy ddatblygu cymunedau. Yn eu tro, mae'r 800 grŵp yma'n ymwneud ag ystod eang o fuddiannau cymunedol ac yn cael eu cefnogi gan filoedd o wirfoddolwyr. Mae grwpiau a rhwydweithiau o'r fath yn creu cyfalaf a chydlyniant cymdeithasol.

Cymunedau yn Gyntaf yw rhaglen Llywodraeth Cymru sy'n canolbwyntio ar drechu tlodi yn y gymuned. Mae'n cefnogi'r bobl fwyaf agored i niwed yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru, i wneud y cymunedau yma'n fwy ffyniannus, iach, medrus a gwybodus. Mae 52 o glystyrau Cymunedau yn Gyntaf yng Nghymru ac mae 11 ohonyn nhw yng Nghwm Taf. Ar 16 Hydref 2016, cydnabyddodd Ysgrifennydd Cabinet Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymunedau y cyfraniad y mae'r rhaglen wedi'i wneud ond ei fod, "o blaid dirwyn rhaglen Cymunedau yn Gyntaf i ben yn raddol ac, ar yr un pryd, sefydlu dull newydd ar gyfer ymateb i heriau'r dyfodol. Bydd y dull newydd yn canolbwyntio ar dri maes allweddol, cyflogaeth, y blynyddoedd cynnar a grymuso".

Os ydyn ni'n mynd i gynnal a gwella cyfalaf cymdeithasol a chydlyniant cymunedol yn ein cymunedau mwyaf agored i niwed, rhaid i Gwm Taf dderbyn y gyfran gymesur briodol o'r cynllun newydd. Mae hyn i'w gadarnhau.

Mae safon cartrefi a'r amgylchedd yn cael effaith sylweddol ar les.

Mae tystiolaeth gref sy'n cysylltu iechyd a lles â safon yr amgylcheddau adeiledig a naturiol.

Yng Nghymru, erbyn hyn, mae dyletswydd fwy pendant ar ddeddfwriaeth newydd i wella iechyd a lles, darparu lleoedd safon uchel ac amgylcheddau cynaliadwy, a lleihau anghydraddoldebau ym mhob cymuned.

Yng Nghwm Taf, rydyn ni wedi etifeddu stoc o hen dai a diboblogi mewn rhai ardaloedd, yn dilyn dirywiad y diwydiannau traddodiadol.

¹²[Interlink RhCT](#)

¹³[Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful](#)

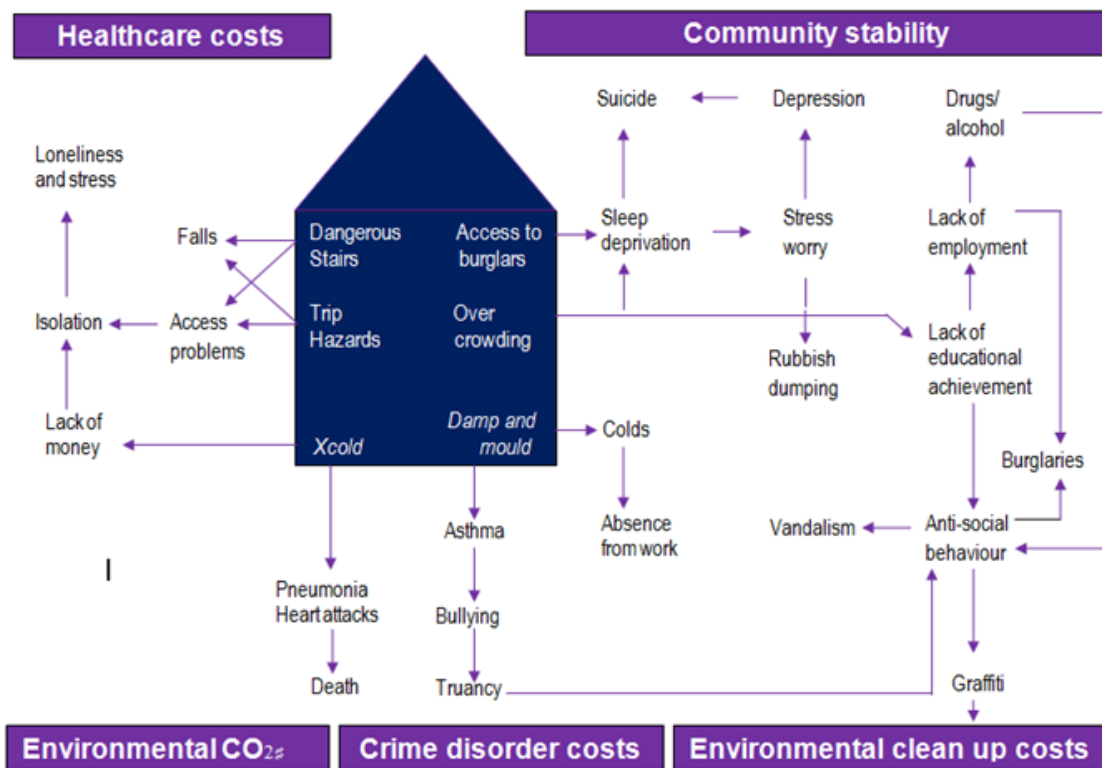
O dan Ddeddf Cynllunio Cymru (2015), bydd ar awdurdodau cynllunio lleol ddyletswydd i roi sylw i'r cynlluniau lles lleol sy'n cael eu paratoi gan y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus. Dyma gyfle felly i roi blaenoriaeth i ddatblygu cymunedau iach a chynaliadwy.

Tai:

Mae safon y cartref yn cael effaith sylweddol ar iechyd; mae cartref cynnes, sych a diogel yn gysylltiedig â gwell iechyd; mae tai gwael yn gysylltiedig â risg uwch o glefydau cardiofasgwlaidd, clefydau resbiradol ac iselder a phryder hefyd.

Yn ogystal â'r gofynion sylfaenol yma, gall ffactorau eraill megis y gymdogaeth a sicrwydd deiliadaeth effeithio ar les. Mae astudiaeth ddiweddar ¹⁴ wedi dangos y gall adfywio cymdogaethau difreintiedig penodol wella iechyd meddwl.

Effeithiau tai gwael ar iechyd:



Wedi'i addasu o Sefydliad Siartredig Iechyd yr Amgylchedd: Good housing leads to good health: a toolkit for practitioners

¹⁴ *Improving mental health through the regeneration of deprived neighbourhoods*

Mae peryglon sy'n ymwneud â thai, megis lleithder a llwydni, yn cynyddu'r risg o alergeddau ac asthma. Mae'r henoed mewn perygl o ddioddef problemau iechyd sy'n ymwneud â damweiniau yn arbennig, sy'n deillio o broblemau strwythurol megis goleuo gwael neu ddiffyg rheiliau llaw ar risiau; maen nhw hefyd yn fwy tebygol o ddioddef iechyd gwael mewn cartref oer sydd efallai'n gysylltiedig â thlodi tanwydd.

Mae Aseidiadau o'r Farchnad Dai Leol ym Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf wedi nodi angen am eiddo llai sydd ag un neu ddwy ystafell wely.

Mae gan Ferthyr Tudful gyfran sylweddol uwch o'r stoc o dai hŷn nag yn unman arall yng Nghymru. Mae nifer uchel ohonyn nhw, yn arbennig y tai teras, yn anaddas. Yn Rhondda Cynon Taf, mae gwahaniaethau amlwg ledled y fwrdeistref sirol. Mae'r cymoedd yn y gogledd a'r canolbarth wedi wynebu amddifadedd, diboblogi a lefelau isel o waith adeiladu tai, sy'n gysylltiedig â'r gostyngiad mewn diwydiannau traddodiadol. Mae'r rhan ddeheuol o'r sir wedi wynebu pwysau i dyfu gan fod coridor yr M4 a llwybrau i brif ganolfannau trefol gerllaw.

Wrth i'n poblogaeth sy'n 65 oed neu'n hŷn gynyddu dros y blynyddoedd nesaf, bydd angen ystyried anghenion y grŵp yma o ran tai. Roedd y bobl hŷn yr holon ni, yn rhan o'r broses Aseidiadau o'r Farchnad Dai Leol, yn gwerthfawrogi byw'n annibynol. Roedd rhai yn dweud bod hyn yn golygu aros yn eu cartrefi eu hunain, tra bod eraill yn teimlo'n fwy hyderus mewn llety â chymorth. Nododd y ddau awdurdod lleol fod diffyg opsiynau yn y farchnad tai ar gyfer y grŵp yma. Serch hynny, yn Rhondda Cynon Taf, mae gormod o dai â chymorth ar hyn o bryd. Nododd arolwg diweddar fod cynlluniau tai i bobl hŷn ym Merthyr Tudful yn llawn.

Mae angen amrywiaeth o opsiynau tai â gofal ychwanegol, gan gynnwys cartrefi llai sy'n ynni-effeithlon, adeiladau i bobl sydd wedi ymddeol, llety â chymorth a chartrefi gofal er mwyn galluogi pobl hŷn i fyw'n annibynnol mewn amgylcheddau sy'n cynorthwyo eu lles. Yn ogystal â hynny, mae'n hanfodol fod cymunedau'n mynd yn fwy cyfeillgar i oed ac yn hybu mynediad a chyfranogiad i bobl o bob oed.

Safon a diogelwch ein hamgylchedd adeiledig:

Mae ein milltir sgwâr yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles. Mae map iechyd Barton a Grant yn dangos hyn, hynny yw, mae'n mapio'r berthynas rhwng iechyd a'r amgylcheddau ffisegol, cymdeithasol ac economaidd.



Er enghraifft, efallai bod gallu unigolyn - a'i gymhelliant - i gadw'n heini a bwyta'n iach yn gyfyngedig o ganlyniad i fyw mewn cymdogaeth sydd heb ardaloedd diogel ar gyfer ymarfer corff, lle mae ffrwythau a llysiau ffres, rhad yn brin, a lle mae siopau bwyd cyflym yn niferus.

Yn ogystal â'r amgylchedd ffisegol a chymdeithasol, mae diogelwch cymunedol hefyd yn effeithio ar les. Mae diogelwch cymunedol yn ymwneud ag ymdeimlad pobl o ddiogelwch personol a pha mor ddiogel maen nhw'n teimlo yn eu milltir sgwâr, lle maen nhw'n gweithio ac yn treulio'u hamser hamdden. Mae teimlo'n ddiogel yn dylanwadu ar sut mae pobl yn gwerthfawrogi eu cymuned ac mae'n bwysig i ansawdd eu bywydau. Yn aml iawn, mae'n gallu bod y gwahaniaeth rhwng penderfynu aros mewn cymdogaeth benodol neu'i gadael. Mae'r materion diogelwch cymunedol sy'n effeithio ar les yn cynnwys strydoedd heb oleuadau digonol, graffiti, glendid, ynghyd â gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar drosedd, dioddefwyr trosedd neu'r rheiny sy'n byw mewn ofn o drosedd¹⁵.

¹⁵ Archwilydd Cyffredinol Cymru (2016) [Diogelwch cymunedol yng Nghymru](#)

Dangosyddion diogelwch cymunedol

Dangosydd	Merthyr Tudful	Rhondda Cynon Taf	Cymru
Cyfradd yr holl droseddau fesul 1000 o'r boblogaeth	72.41	60.42	58.95
Canran y bobl sy'n cytuno ei bod hi'n ddiogel i blant chwarae y tu allan yn yr ardal leol	56%	61%	64%
Canran y bobl sy'n cytuno bod yr ardal leol yn cael ei chynnal yn dda gan yr awdurdod lleol	59%	59%	70%
Canran y bobl sy'n cytuno bod yr ardal leol yn rhydd rhag graffiti a fandaliaeth	65%	68%	77%
Canran y bobl sy'n cytuno bod yr ardal leol yn rhydd rhag sbwriel	53%	49%	62%
Canran y bobl sy'n tueddu cytuno / cytuno'n gryf bod yr ardal leol yn rhydd rhag traffig trwm	4%	38%	48%

Ffynhonnell: Arolwg Cenedlaethol Cymru/Swyddfa Ystadegau Gwladol

Cynllunio a lles:

Mae dogfen wybodaeth newydd¹⁶ yn dangos sut mae amcanion cynllunio yn ymwneud â meysydd y map iechyd yma.

Amcanion iechyd a lles wrth gynllunio ar gyfer iechyd, o ran meysydd y map iechyd:

Meysydd y map iechyd	Amcanion
Pobl	Darparu ar gyfer anghenion yr holl grwpiau yn y boblogaeth Lleihau anghydraddoldebau iechyd
Dull byw	Hyrwyddo teithio llesol

¹⁶ Deddf Cynllunio Gwlad a Thref (2016) [Cynllunio ar gyfer gwell iechyd a lles yng Nghymru](#)

	<p>Hyrwyddo adloniant sy'n cynnwys ymarfer corff</p> <p>Hwyluso dewisiadau bwyd a diod iach (gan gynnwys eiddo trwyddedig)</p>
Cymuned	<p>Hwyluso rhwydweithiau cymdeithasol a chydlyniant cymdeithasol</p> <p>Cefnogi ymdeimlad o falchder a hunaniaeth ddiwylliannol</p> <p>Hyrwyddo amgylchedd diogel</p>
Economi leol	<p>Hyrwyddo cyfleoedd swyddi sy'n hygyrch i bob rhan o'r boblogaeth</p> <p>Hyrwyddo economi leol gadarn, ffyniannus ac amrywiol</p>
Gweithgareddau	<p>Sicrhau'r ddarpariaeth o gyfleusterau manwerthu, addysgol, hamdden, diwylliannol ac iechyd sy'n hygyrch i bawb</p> <p>Darparu cyfleusterau o safon dda, sy'n gweddu i anghenion lleol</p>
Amgylchedd adeiledig	<p>Sicrhau'r ddarpariaeth o'r cyflenwad gofynnol o dai safon dda</p> <p>Hyrwyddo amgylchedd trefol gwyrdd sy'n cefnogi lles meddyliol</p> <p>Cynllunio amgylchedd hardd, gyda lefelau sŵn derbyniol</p>
Amgylchedd naturiol	<p>Hyrwyddo ansawdd aer da</p> <p>Sicrhau diogelwch ac ansawdd y cyflenwad dŵr a glanweithdra</p> <p>Lleihau'r risg o drychineb amgylcheddol</p>
Ecosystem fyd-eang	<p>Hyrwyddo amnewid tanwydd ffosil gydag ynni adnewyddadwy</p> <p>Addasu'r amgylchedd i newid yn yr hinsawdd</p>

Ffynhonnell: Deddf Cynllunio Gwlad a Thref (2016) Cynllunio ar gyfer gwell iechyd a lles yng Nghymru

Mae cysylltu'r amcanion yma â meysydd y map iechyd yn ffafrio iechyd a lles fel nod allweddol ar gyfer cynllunio trefi. Mae'r dull yma'n canolbwyntio ar yr effaith

gadarnhaol y gall cynllunio trefi ei chael ar iechyd, lles ac ansawdd bywyd dynol, ac mae ganddo'r potensial i greu cymunedau cynaliadwy iach.

Yn benodol, yng Nghwm Taf, dydy'r lefelau cynyddol a sylweddol o ordewdra ddim yn bodoli oherwydd dewisiadau bwyd ac ymarfer corff yr unigolion yn unig. Mae nhw'n fwy cymhleth na hyn ac yn ymwneud ag ystod eang o ffactorau ymddygiadol, cymdeithasol ac amgylcheddol.

Mae trefoli wedi cyfrannu at ddatblygu amgylcheddau sy'n achosi gordewdra, lle, fel arfer, mae llawer o deithio mewn ceir, bwyd sydd ar gael 24 awr o'r dydd, galwedigaethau eisteddog a lefelau isel o ymarfer corff. Mae'r gostyngiad mewn prisiau bwyd o'u cymharu â chyflogau wedi annog pobl i yfed rhagor o ddiodydd ysgafn a bwyta rhagor o fyrbrydau melys a bwyd cyflym.

Yn ôl y dystiolaeth, bydd lefelau gordewdra yn gostwng dim ond os yw'r amgylchedd adeiledig yn cael ei addasu i'w gwneud hi'n haws i bobl fod yn fwy egnïol yn gorfforol yn eu bywydau bob dydd. Dylai atebion cynllunio hyrwyddo cerdded a beicio fel gweithgareddau hamdden yn ogystal â ffyrdd o deithio llesol trwy ddarparu llwybrau cerdded a beicio sydd wedi'u dylunio'n dda. Yn ogystal â hynny, bydd angen gwella mynediad i fannau gwyrdd a chyfleusterau hamdden. Bydd gwaith cynllunio o'r fath yn atgyfnerthu'r camau gweithredu yn erbyn gordewdra ac yn hybu cynaliadwyedd amgylcheddol.

Newid ffocws i Gwm Taf - o ddiffygion i asedau.

- Mae Cwm Taf yn ardal economaidd-gymdeithasol ddifreintiedig.
- Yn hanesyddol, mae ystod o ddangosyddion sy'n cael eu defnyddio'n gyffredin wedi nodi diffygion yn ein hardal.
- Mae ymgysylltu wedi dangos nad yw pobl sy'n byw yma yn awyddus i fod yn gysylltiedig â'r ystrydebu negyddol o gymunedau'r cymoedd.

Mae'r etifeddiaeth economaidd ôl-ddiwydiannol yng Nghwm Taf wedi arwain at yr ardal yn cael ei hadnabod am incwm gwael, lefelau uchel o ddiweithdra, dibyniaeth ar fudd-daliadau a dulliau byw gwael sy'n arwain at salwch cronig a disgwyliad oes isel. Yn sicr, mae'r dirwasgiad economaidd, y mesurau caledi a'r diwygiadau lles diweddar wedi effeithio'n andwyol ac yn anghymesur ar ein cymunedau. Mae'r canfyddiadau negyddol parhaus o Gwm Taf yn erydu lles ac yn ychwanegu at y diffyg uchelgais ymhlith y bobl mewn rhai cymunedau.

Ar y llaw arall, mae ein proses ymgysylltu wedi dangos nad yw'r bobl sy'n byw yma yn ystyried eu hunain yn rhai difreintiedig o reidrwydd, a dydyn nhw ddim am gael

eu cysylltu â'r ystrydebu negyddol o gymunedau'r cymoedd. Yn lle hynny, rydyn ni wedi clywed am rwydweithiau, grwpiau a mentrau sy'n cynnwys ac yn cefnogi lles pobl mewn ardaloedd lleol, sy'n cynnwys:

- Cydweithfeydd bwyd.
- Undebau Credyd.
- Bancio amser.
- Sgiliau rheoli arian.
- Trafnidiaeth/atebion lleol.
- Cynlluniau llythrennedd digidol.
- Gweithgareddau Pontio'r Cenedlaethau - pobl hŷn yn trosglwyddo sgiliau traddodiadol i bobl ifainc.

Roedd y bobl o'r farn mai'r amgylchedd naturiol yw un o'n hasedau pwysicaf a bod parciau a Llwybr Taith Taf yn ffynhonnell o fwynhad i unigolion a theuluoedd. Awgrymodd eraill y dylai asedau yn y gymuned, megis adeiladau segur, gael eu defnyddio a'u troi'n ganolfannau cymuned ar gyfer cynnal gweithgareddau a rhoi'r cyfle i bobl gymryd rhan. Mae pob un o'r gweithgareddau yma'n datblygu cyfalaf cymdeithasol ac yn ychwanegu at gydlyniant cymunedol. Drwy edrych ar yr asedau yn ein cymunedau yn hytrach nag ar y diffygion, efallai y cawn ni ddysgu sut mae ein trigolion yn cynnal eu gwytnwch yn wyneb amgylchiadau mor anffafriol.

Mae asedau yn ffactorau neu adnoddau sy'n gwella gallu unigolion, cymunedau a phoblogaethau i gynnal eu lles. Mae'r rhain yn cynorthwyo pobl i frwydro yn erbyn straen bywyd ac yn eu diogelu rhag hynny. Mae galluedd, sgiliau, gwybodaeth, cysylltiadau a photensial mewn cymuned i gyd yn enghreifftiau o asedau. Mae mesur asedau ochr yn ochr ag anghenion yn rhoi gwell dealltwriaeth o gymunedau ac yn helpu i feithrin gwytnwch ac ychwanegu at gyfalaf cymdeithasol. Mae hynny, yn ei dro, yn datblygu gwell ffordd o ddarparu gwasanaethau.

Mae ystod o ddangosyddion ased wedi cael eu datblygu sy'n cwmpasu pynciau amrywiol ar draws tri maes:

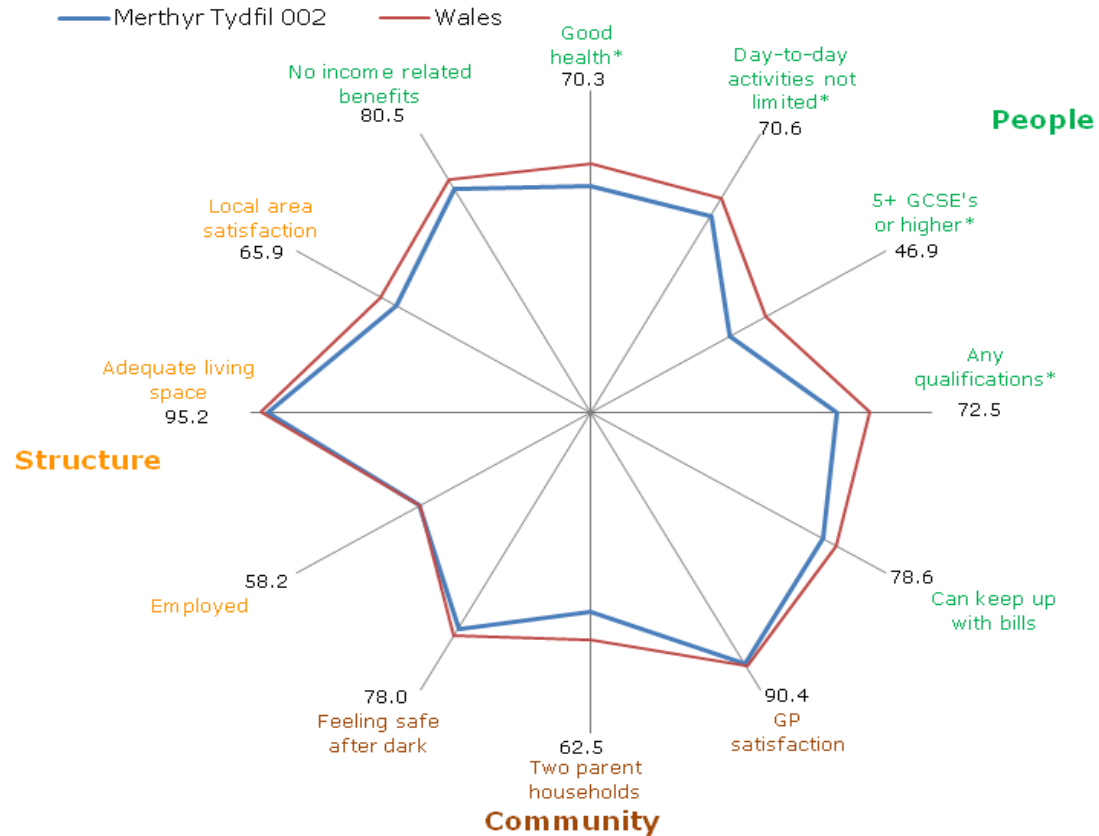
Pobl	Cymuned	Strwythur
Iechyd	Gwasanaethau	Cyflogaeth
Addysg	Cydlyniant teuluol	Amgylchedd agored

Lles ariannol	Cymdogaethau sy'n rhoi boddhad	Amgylchedd adeiledig
---------------	--------------------------------	----------------------

Mae'r siartiau yma'n dangos y dangosyddion ased ar gyfer Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf. Maen nhw'n dangos sut mae ein hardaloedd awdurdod lleol yn cymharu â Chymru gyfan.

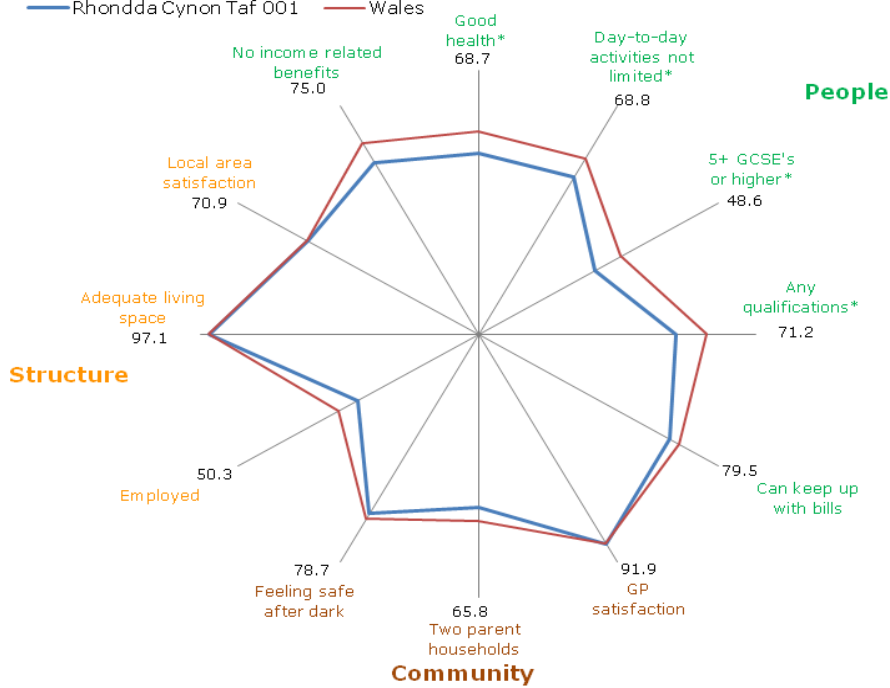
Health Asset indicators, percentages, Merthyr Tydfil 002 and Wales

Produced by Public Health Wales Observatory, using NSW (WG), Census 2011 (ONS) and DWP



*These percentages are directly age-standardised using aggregated weightings from the 2013 European Standard Population.

Health Asset indicators, percentages, Rhondda Cynon Taf 001 and Wales
 Produced by Public Health Wales Observatory, using NSW (WG), Census 2011 (ONS) and DWP



*These percentages are directly age-standardised using aggregated weightings from the 2013 European Standard Population.

Drwy ystyried ein hasedau, bydd modd i ni ddechrau ychwanegu at y cryfderau yn ein cymunedau yn ogystal â thargedu meysydd i'w gwella. Serch hynny, mae angen gwneud rhagor o waith o ran mesur yr asedau yng Nghwm Taf fel man cychwyn.

4. Cysylltiadau â themâu eraill yng nghyd-destun llesiant

Yn hytrach na sefyll ar wahân, mae gan lesiant economaidd gysylltiadau â nifer o themâu eraill yng nghyd-destun llesiant, fel sydd wedi cael eu trafod yn y ddogfen yma.

Mae iechyd yn arbennig yn effeithio ar y themâu eraill i gyd; mae iechyd gwael yn effeithio ar ein gallu i ddysgu, gweithio a chymdeithasu â'r teulu a'r gymuned ehangach.

Mae'r ffactorau ehangach sy'n effeithio ar les yn cael eu cynnwys ym mhob thema, ac os yw lles cymdeithasol yn mynd i gael ei wella, mae angen lleihau anghydraddoldebau ar draws yr holl themâu.

Yn ogystal â hynny, bydd camau i wella lles cymdeithasol ar gyfer ein poblogaeth gyfan hefyd yn cael effaith ar yr holl themâu sy'n cael eu cwmpasu yn y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).