

Lles ariannol fel sylfaen adeiladu ar gyfer iechyd

Beth yw lles ariannol?

[Mae Gwasanaeth Arian a Phensiynau](#) Llywodraeth y DU yn diffinio lles ariannol fel teimlo'n ddiogel a rheoli eich cyllid, nawr ac yn y dyfodol. Mae'n golygu gwybod y gallwch dalu'r biliau heddiw, gallu ymdopi â'r annisgwyl, ac eich bod ar y trywydd iawn ar gyfer dyfodol ariannol iach. Nid yw lles ariannol yn ymwneud â lefel yr incwm sydd gan berson ond yn hytrach eu gallu i ddiwallu eu hanghenion gyda'r incwm hwnnw.

Pam mae lles ariannol yn bwysig?

Mae lles ariannol yn un o'r [sylfeini at iechyd da](#). Mae'n rhoi cyfle i bobl fyw bywydau hirach, iachach a hapusach. Mae sylfeini eraill yn cynnwys gwaith teg, addysg, cymdogaethau diogel, a chartrefi iach.

Pan fydd pobl yn teimlo'n fwy rheolaidd ac yn ddiogel gyda'u cyllid, [mae ganddynt yr adnoddau sydd eu hangen](#) i ddellio â chyfrifoldebau dyddiol ac maent yn barod ar gyfer digwyddiadau annisgwyl. Mae hyn yn golygu eu bod yn [llai tebygol o brofi straen cronig](#), sy'n arwain at iechyd corfforol a meddyliol gwael. Efallai y bydd ganddynt hefyd fwy o fynediad at gyfleoedd ychwanegol i fod yn hapus ac yn iach, megis cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol, cymryd rhan mewn ymarfer corff, a bwyta bwydydd iachach.

Mae 3 o bob 10 o bobl yng Nghymru [yn dweud](#) bod eu sefyllfa ariannol yn effeithio'n negyddol ar eu hiechyd corfforol ac mae 4 o bob 10 yn dweud ei fod yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl.

[Mae lles ariannol ac iechyd yn mynd law yn llaw](#): pan fydd un yn gwella, gall y llall hefyd, gan greu cylch cadarnhaol. Ond mae'r gwrthwyneb hefyd yn wir — gall iechyd sy'n dirywio a phryderon ariannol sbarduno patrwm negyddol sy'n gwaethygu dros amser.

Sut arall mae iechyd ac arian yn gysylltiedig?

[Mae pryderon arian yn achosi straen ac ansicrwydd](#). Gall hyn roi'r pethau sydd eu hangen ar bobl a theuluoedd [i gadw'n iach y tu hwnt i'w cyrraedd](#), fel gallu [bwyta'n dda](#) neu ymarfer corff. Gall straen hefyd [gyfrannu at fecanweithiau ymdopi](#) a all gael effaith negyddol ar iechyd a chyllid, fel ysmegu, yfed alcohol, a gamblo.

Pan mae'n anodd talu cost anghenion hanfodol, fel tai a biliau cartrefi, gall arwain at bobl yn [byw mewn cartrefi afiach](#). Er enghraifft, gall methu gwresogi eich cartref yn ddigonol achosi lleithder a llwydni a gall hyn [effeithio'n negyddol ar gyflyrau anadlol](#).

Mae profi iechyd gwael yn ei gwneud hi'n anoddach i bobl wella eu lles ariannol a rheolaeth dros eu harian trwy greu rhwystrau i gyfleoedd [addysgol](#), gwaith [dibynadwy](#) gydag incwm digonol, a mynediad at [wasanaethau gofal iechyd a chymorth](#), megis canllawiau ar reoli arian effeithiol.

Pwy sy'n cael ei effeithio?

Mae rhai grwpiau o bobl yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd ariannol a'r canlyniadau iechyd cysylltiedig. Er enghraifft:

- Canfuwyd bod [aelwydydd Gwyn Prydeinig](#) ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn ariannol ddiogel na'r rheini o grwpiau ethnig Du, cymysg neu ethnig eraill, ac na'r rhai o grwpiau ethnig Asiaidd.
- Ymhlith y grwpiau sydd fwyaf [tebygol o gael lles ariannol is](#) mae rhentwyr cymdeithasol, rhieni sengl, pobl ag anabledd neu gyflwr hirdymor cyfyngol (yn enwedig os yw hyn yn effeithio arnynt yn gymdeithasol, ymddygiadol, o ran cof neu iechyd meddwl), a phobl sydd wedi profi problemau diweddar gyda'u hiechyd meddwl.

Mae effaith llesiant ariannol gwael ar iechyd a lles yn ymestyn [drwy gydol bywyd unigolyn](#), a gall gael effeithiau ehangach a hirdymor ar deulu, ffrindiau a'r gymuned ehangach. Mae'r blynyddoedd cynnar yn chwarae rôl allweddol yn yr iechyd a brofir drwy weddill ein bywydau, gan wneud [profiadau plant](#) sy'n tyfu i fyny mewn aelwydydd ariannol ansicr yn arbennig o bwysig.

Lles ariannol fel sylfaen adeiladu ar gyfer iechyd yng Nghymru – beth ellir ei wneud?

Er mwyn cau'r bylchau mewn disgwyliad oes ac iechyd da ymhlith pobl yng Nghymru, [mae angen i ni ei gwneud yn bosibl i bawb fod yn ddiogel yn ariannol](#). Mae hyn yn golygu ystyried popeth, o arian poced a slipiau cyflog i bensiynau, gyda'r gefnogaeth, y gwasanaethau a'r arweiniad sydd eu hangen ar gael yn ein cartrefi, ysgolion, a chymunedau, a thrwy gydol ein bywydau, mewn eiliadau sy'n bwysig.

Nid yw lles ariannol yn ymwneud â sicrhau bod gan bawb ddigon o arian i fod yn ddiogel yn ariannol yn unig. Mae hefyd yn ymwneud â sicrhau bod pawb yn gallu bod yn hyderus gyda'u harian a rheoli cyllid mewn ffordd sy'n gwneud synnwyr iddynt.

Bydd gwella lles ariannol yn dod â manteision iechyd ac economaidd hirdymor i Gymru, gan ei wneud yn ddull mwy cynaliadwy. Mae hynny oherwydd pan fydd pobl yn iachus yn gorfforol ac yn feddyliol, maent yn defnyddio llai o adnoddau'r GIG, gan helpu i [leihau'r effaith ar bwysau a chostau](#) iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae cymryd [ymagwedd iechyd cyhoeddus](#) at wella lles ariannol yn golygu ceisio gweithredu cyn i broblem ddigwydd neu waethygu, a defnyddio data a thystiolaeth i ddeall y broblem a dylunio cymorth sy'n gweithio. Mae hyn yn cynnwys edrych ar sut i fynd i'r afael â'i achosion sylfaenol; a yw cymorth wedi'i dargedu yn fwy effeithiol; a sut y gall pawb sy'n cymryd rhan, o gymunedau lleol i sefydliadau cenedlaethol, weithio gyda'i gilydd.

[Gall hyn edrych fel](#) sicrhau bod gwasanaethau wedi'u cynllunio i fod yn hygyrch i bobl mewn anawsterau ariannol ac osgoi stigmatiddio; swyddi'n deg ac yn ddiogel; lles a hawliau'n ddigonol ac yn hygyrch; ac mae hanfodion, fel bwydydd iach a chartrefi iach, ar gael ac yn fforddiadwy. Mae hefyd yn golygu cynyddu mynediad at [arweiniad a chynghor ariannol](#), a chynyddu eu defnydd a gall hyn olygu bod angen cymorth gyda [sgiliau digidol](#) sylfaenol.

Drwy weithio gyda'n gilydd i wella lles ariannol, rydym yn cryfhau un o'r sylfeini adeiladu sydd eu hangen i roi cyfle i bawb yng Nghymru fyw bywydau hirach, iachach a hapusach.

Beth allech chi ei wneud nesaf?

- Ystyriwch les ariannol yn eich polisïau a'ch strategaethau
- Adnabod a chefnogi'r rhai sydd fwyaf mewn perygl
- Gwneud unrhyw gymorth rydych chi'n ei ddarparu yn hygyrch ac yn ddi-stigma
- Gweithio gydag eraill ar draws gwahanol sectorau
- Hyrwyddo a chyfeirio at arweiniad ariannol dibynadwy
- Defnyddiwch eich llais i eirioli dros bolisïau sy'n cefnogi lles ariannol