GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

# Sut mae tymheredd y cartref yn effeithio ar iechyd a llesiant mewn aelwydydd incwm isel: Tystiolaeth o fonitro tymheredd a phrofiad bywyd

Dogfen Friffio

# Cynnwys

Crynodeb gweithredol .... 3
Y dystiolaeth .... 4
Nod y gwaith hwn .... 5
Beth mae'r gwaith hwn yn ei ychwanegu .... 5
Sut wnaethom y gwaith hwn .... 6
Yr hyn a ganfuom .... 7
Yr hyn a ddysgom ni a pham mae'n bwysig .... 17
Cyfyngiadau'r astudiaeth .... 19
Argymhellion ar gyfer gwaith yn y dyfodol .... 19
Casgliadau .... 20
Cyfeiriadau .... 21
Atodiad 1: Methodoleg .... 24
Atodiad 2: Data tymheredd .... 29
Atodiad 3: Datblygu themâu .... 30

## Awduron

**Hayley Janssen, Ymchwilydd Iechyd y Cyhoedd**

**Daniella Griffiths, Uwch Ymchwilydd Polisi Iechyd y Cyhoedd**

**Rebecca Hill, Uwch Arbenigwr Iechyd y Cyhoedd**

**Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.**

## Awgrym ar gyfer cyfeiriad

Janssen H, Griffiths D a Hill R (2026) *Sut mae tymheredd y cartref yn effeithio ar iechyd a llesiant mewn aelwydydd incwm isel: Tystiolaeth o fonitro tymheredd a phrofiad byw*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

## Cydnabyddiaethau

Diolch i holl gyfranogwyr yr astudiaeth am eu hamser gwerthfawr ac i MEL Research am recriwtio a chasglu data. Diolch i Dan Bowers, Charlotte Grey, Simon Lannon, Sherran Milton a Catherine Sharp am adolygu'r briff gan gymheiriaid. Diolch i Ben Gascoyne a Kat Ford am gyfrannu at ddylunio a gweithredu'r astudiaeth ac i Caitlin Gilbert a Simon Lannon am eu cymorth gyda'r briff. Yn olaf, hoffem ddiolch i Carys Dale, Julie Sloan a Charlotte Welch am brawfddarllen.

## Rhaglen Cynhesrwydd Tai ac Iechyd

Mae'r briff hwn yn rhan o raglen waith ehangach a chyfres o gyhoeddiadau sydd i'w cael ar wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru o dan y pwnc [Tai: Tai - Iechyd Cyhoeddus Cymru]

# Sut mae tymheredd y cartref yn effeithio ar iechyd a llesiant mewn aelwydydd incwm isel: Crynodeb gweithredol

## Pam mae'r gwaith hwn yn bwysig

- Mae byw mewn cartref oer islaw 18°C yn gysylltiedig ag iechyd a llesiant gwaeth[1]. Gall incwm isel gyfyngu pobl i fyw mewn cartrefi hŷn sy'n anoddach eu gwresogi[2] ac i wario symiau anghymesur o fawr o incwm ar ynni[3].
- Cyrhaeddodd prisiau ynni'r lefelau uchaf erioed dros aeaf 2022/2023 ac maent yn parhau i fod uwchlaw lefelau cyn yr 'argyfwng ynni'[4].
- Mae angen deall profiadau byw aelwydydd incwm isel er mwyn helpu i lywio ymatebion polisi effeithiol.

## Pa fylchau tystiolaeth yr oeddem yn ceisio mynd i'r afael â nhw

- Pa ymwybyddiaeth sydd gan bobl o dymheredd dan do diogel ac iach?
- Beth yw'r tymheredd dan do mewn aelwydydd incwm isel ar adeg o brisiau ynni uwch nag erioed?
- Beth yw effaith tymheredd dan do ar iechyd a llesiant corfforol a meddyliol y rhai sy'n byw ar incwm isel?

## Sut wnaethom y gwaith hwn

- Fe wnaethon ni fesur tymereddau dan do yn wrthrychol a chynnal cyfweliadau â 15 o gyfranogwyr o aelwydydd incwm isel (llai nag £20,000) ym mis Mawrth 2023

## Yr hyn a ganfuom

- Roedd tymheredd cyfartalog y brif ystafell fyw yn ystod y dydd (08:00 i 20:00) yn 17.7°C, gydag amrywiad mawr ymhlith y cartrefi:
  - Roedd gan ychydig dros hanner (n=8) dymheredd cyfartalog prif ystafell fyw ar yr isafswm a argymhellir sef 18°C neu'n uwch (ystod 18.3°C i 23.1°C)
  - Roedd gan ychydig o dan hanner (n=7) dymheredd cyfartalog prif ystafell fyw islaw'r isafswm a argymhellir sef 18°C (ystod 13.3°C i 16.9°C)
- Roedd bron pob un (n=13) o'r cyfranogwyr o'r farn bod tymheredd rhwng 18 a 24°C yn ddiogel ac yn iach; roedd lleiafrif yn credu bod 16°C neu is yn ddiogel. Roedd llawer (n=7) yn seilio eu barn ar gysur personol yn hytrach nag ymwybyddiaeth o ganllawiau swyddogol.
- Pan ofynnwyd iddynt am effaith bod yn oer yn y cartref, disgrifiodd y rhan fwyaf (n=12) effeithiau negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant, a rhai'n crybwyll effeithiau economaidd a chymdeithasol negyddol.

*"Mae yna ddyddiau pan fydda i'n dewis peidio â bwyta er mwyn i ni gael gwres"* (P9, 21.0°C)

*"Dw i'n meddwl ei bod hi'n ddigalon am eich bod chi'n oer bob dydd ac yna'r pryder cyson hwnnw o orwario ar eich bil cyfleustodau…mae fy iechyd meddwl yn dioddef."* (P11, 13.7°C)

*"Os yw hi'n oer, does gen i ddim awydd gwneud dim. Dw i'n teimlo'n flinedig ac yn swrth, heb fod awydd gwneud dim."* (P13, 15.9°C).

*"Mae'r pryder ynghylch prisiau tanwydd yn gyson" … "Rwy'n defnyddio offer meddygol [hanfodol] bob dydd ac rwy'n eistedd yna'n meddwl i mi fy hun, a ydw i'n gallu fforddio defnyddio hwn mewn gwirionedd?"* (P3, 18.6°C)

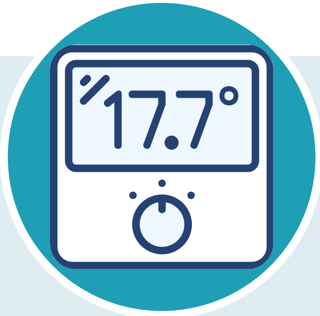
## Beth mae hyn yn ei olygu i bobl, polisi ac ymarfer

Er gwaethaf y gwahaniaethau mewn tymheredd dan do (uwchlaw ac islaw 18°C), nododd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr effeithiau negyddol teimlo'n oer yn y cartref ar eu hiechyd a'u llesiant. Yn arbennig,siaradodd rhai a oedd yn byw mewn cartref cynhesach (18°C neu uwch) am effeithiau negyddol rheoli ardal fyw gynhesach, gan gynnwys cwtogi ar fwyta a phoeni am fforddiadwyedd biliau ynni. Mae'r astudiaeth hon yn amlygu pwysigrwydd profiad bywyd i ddeall yr heriau tai ac iechyd sy'n wynebu aelwydydd incwm isel, gan ddarparu mewnwelediadau a allai fod yn ddefnyddiol ar gyfer cynllunio polisïau a gwasanaethau, ac yn nodi cyfleoedd i ehangu dealltwriaeth.


1 Janssen H, Ford K, Gascoyne B, Hill R, Roberts M, Bellis MA, et al. Cold indoor temperatures and their association with health and well-being: a systematic literature review. (Saesneg yn unig). *Public Health.* 2023;224:185–94.
2 Ormandy D, Ezratty V. Thermal Discomfort and Health: Protecting the Susceptible from Excess Cold and Excess Heat in Housing. *Advances in Building Energy Research.* 2015;10:84–98.
3 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. *Family spending in the UK: April 2023 to March 2024.* 2025.
4 Bolton P. *Gas and electricity prices during the 'energy crisis' and beyond.* 2025.

# Y dystiolaeth

## Cartrefi oer, iechyd a llesiant




**Mae tymheredd y cartref islaw 18°C yn y gaeaf wedi'i gysylltu ag iechyd a llesiant gwaeth (1) ac mae tua 30% o farwolaethau gormodol yn y gaeaf wedi'u priodoli i fyw mewn cartrefi oer (2). Mae asiantaethau iechyd gan gynnwys Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) (3), Asiantaeth Diogelwch Iechyd y Deyrnas Unedig (UKHSA) (4) ac Iechyd Cyhoeddus Cymru (5) yn argymell mai 18°C yw'r tymheredd cartref gofynnol yn ystod tymhorau oer ar gyfer oedolion sy'n iach yn gyffredinol (1). Ar gyfer poblogaethau agored i niwed gan gynnwys y rhai â chyflyrau iechyd hirdymor, plant ac oedolion hŷn, efallai y bydd angen tymheredd uwch na 18°C i fod yn iach a chyfforddus (3,5).**

## Y cysylltiad rhwng incwm isel a chartrefi oer

Mae cael incwm isel yn ffactor risg ar gyfer byw mewn cartref oer, gan y gall gyfyngu unigolion i fyw mewn cartrefi hŷn sy'n fwy tebygol o fod yn aneffeithlon yn thermol ac wedi'u hadeiladu'n wael (3,6). Gall incwm isel hefyd arwain at wario symiau anghymesur o fawr o incwm ar ynni na'r rhai sydd ag incwm uwch (7). Yn 2006, adroddodd astudiaeth yn Lloegr ar aelwydydd incwm isel mai'r tymheredd ystafell fyw safonedig canolrifol yn ystod y dydd yw 19.1°C (8). Fodd bynnag, mae'r astudiaeth yn rhagddyddio'r prisiau ynni uchaf erioed ac nid aeth i'r afael â'r cysylltiad rhwng tymheredd dan do ac iechyd.

## Costau ynni a phwysau costau byw

Roedd aelwydydd y DU yn destun y costau ynni uchaf erioed dros aeaf diwedd 2022 a dechrau 2023 a heriau costau byw (9). Ar yr un pryd, cafwyd cynnydd sylweddol yng nghyfran yr aelwydydd a oedd yn gosod eu thermostat ystafell islaw 18°C yn ystod gaeaf 2022/2023 (o 6.7% yn 2021/22 i 15.2% yn 2022/23) (10). Hefyd, yng Nghymru, soniodd mwy o bobl am deimlo straen neu orbryder yn y tri mis blaenorol oherwydd cost gwresogi eu cartref (o 57.2% yn 2022 i 66.5% yn 2023) (11).

Canfu astudiaeth i effaith yr argyfwng ynni ar amodau thermol a chysur yn Lloegr yn ystod gaeaf (Ionawr i Chwefror) 2023 a oedd yn monitro tymheredd dan do nad oedd chwech o naw aelwyd yn gallu gwresogi eu cartrefi i 18°C (12). Mae'r nifer sy'n mynd heb hanfodion fel gwres, bwyd a chawodydd wedi aros ar 7 miliwn (60%) o aelwydydd incwm isel yn y DU ers mis Hydref 2022 (ffigurau ar gyfer mis Mai 2025) (13).

### Bylchau tystiolaeth

- Diffyg tystiolaeth o ymwybyddiaeth o dymheredd diogel ac iach.
- Diffyg tymereddau dan do wedi'u mesur yn wrthrychol mewn aelwydydd incwm isel, heb unrhyw astudiaethau hysbys wedi'u cynnal yn ystod y prisiau ynni uchaf erioed.
- Diffyg tystiolaeth o effaith tymheredd dan do ar iechyd a llesiant y rhai sy'n byw ar incwm isel, heb unrhyw astudiaethau hysbys ar effaith tymheredd dan do a fesurir yn wrthrychol ar iechyd meddwl nac wedi'u cynnal yng Nghymru.

# Nod y gwaith hwn

**Nod y gwaith hwn oedd deall effaith tymheredd y cartref ar iechyd a llesiant pobl sy'n byw mewn aelwydydd incwm isel yng Nghymru.**

Ei amcanion oedd:

- Mesur tymereddau dan do yn wrthrychol a phennu'r rhai sydd uwchlaw neu islaw'r isafswm a argymhellir sef 18°C.
- Defnyddio cyfweliadau lled-strwythuredig i archwilio profiadau cyfranogwyr o dymheredd dan do a sut maen nhw'n teimlo ei fod yn effeithio ar eu hiechyd a'u llesiant, a'u hymwybyddiaeth a'u dealltwriaeth o ganllawiau tymheredd dan do iach a'r risgiau iechyd cysylltiedig â chartrefi oer.

# Beth mae'r gwaith hwn yn ei ychwanegu

**Mae'r briff hwn yn cyflwyno profiadau 15 o unigolion sy'n byw mewn aelwydydd incwm isel (gweler y diffiniad ym Mlwch 1). Mae'n tynnu ar fonitro tymheredd dan do gwrthrychol a chyfweliadau sy'n archwilio ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ganllawiau tymheredd dan do iach ac effeithiau tymheredd y cartref ar iechyd a llesiant.**

Er bod ffocws y gwaith hwn yn benodol ar brofiadau pobl sy'n byw mewn aelwydydd incwm isel, roedd yr holl gyfranogwyr hefyd wedi nodi cyflwr iechyd hirdymor. Felly, mae'r wybodaeth a ddarperir yn y briff hwn yn cydnabod y gall rhai ffactorau (e.e. incwm ac iechyd) orgyffwrdd i lunio profiadau bywyd pobl.

**Blwch 1. Diffinnir incwm isel yma fel 60% o incwm canolrifol aelwydydd (£32,500 ar adeg yr astudiaeth) y DU cyn costau tai (Diwedd Blwyddyn Ariannol 2023), sef cyfanswm incwm islaw £19,500cyn costau tai (14). Oherwydd y categoreiddio incwm yn yr astudiaeth hon, cynhwyswyd cyfranogwyr a nododd £15,000-£19,999 neu lai y flwyddyn (gweler Tabl A1 yr Atodiad).**

## Cynulleidfa arfaethedig ac effaith

Mae canfyddiadau'r astudiaeth archwiliadol hon yn cynnig mewnwelediadau dangosol a allai fod yn ddefnyddiol i lywio gwaith sydd ar y gweill ar lefelau lleol a chenedlaethol a byddai'n berthnasol i lunwyr polisi, ymarferwyr, ymchwilwyr ac eraill sy'n gweithio gydag aelwydydd incwm isel neu aelwydydd sy'n agored i niwed fel arall. Drwy dynnu sylw at brofiadau go iawn o dymheredd y cartref a'r heriau corfforol a meddyliol o fyw mewn amodau oer, mae'r gwaith yn darparu dealltwriaeth o'r ffordd y mae cynhesrwydd tai yn gysylltiedig ag iechyd a sut mae'r profiadau hyn yn cael eu llunio gan ffactorau cymdeithasol ac economaidd sy'n gorgyffwrdd. Mae'r astudiaeth hefyd yn atgyfnerthu pwysigrwydd ymgysylltu cynhwysol â phobl sydd â phrofiad byw, gan fod eu safbwyntiau'n hanfodol ar gyfer llywio polisïau a dulliau sy'n diwallu anghenion aelwydydd yng Nghymru yn well.

# Sut wnaethom y gwaith hwn

**Cynhaliwyd yr ymchwil rhwng 3 Mawrth a 6 Ebrill 2023. Dilynodd arolygon aelwydydd yng ngaeafau 2021/22 a 2022/23 ar gyfundrefnau gwresogi cartrefi yn ystod y gaeaf, a nododd effeithiau cost gwresogi'r cartref ar iechyd a llesiant (11) gan gynnwys effeithiau ar aelwydydd incwm isel (5).**

## Pwy oedd yn gymwys i gymryd rhan?

- Ymatebwyr i arolwg 2023 (11) a oedd yn fodlon cael eu cysylltu ar gyfer ymchwil ddilynol (gweler Recriwtio yn Atodiad 1).
- 18 oed neu hŷn ac yn byw yng Nghymru.
- O aelwydydd ag incwm blynyddol o dan £20,000 (gweler Blwch 1) gyda'r rhai 65 oed neu'n hŷn hefyd yn cael y Gostyngiad Cartrefi Cynnes (15).
- Allan o 42 o bobl gymwys, cymerodd 15 ran.

## Beth wnaethon ni?

**1. Arolygon:**

- Tynnwyd demograffeg a nodweddion tai'r cyfranogwyr o gwestiynau arolwg yn arolygon Cynhesrwydd Tai 2022 a 2023 (gweler Tabl A1 yr Atodiad).
- Defnyddiwyd data tywydd y Swyddfa Dywydd i adrodd tymheredd awyr agored ar gyfer cyfnod yr astudiaeth (16) oherwydd y cysylltiad rhwng tymheredd awyr agored a thymheredd dan do (12).

**2. Monitro tymheredd:**

- Fe wnaethon ni osod un cofnodwr data yn y brif ystafell fyw (yr ystafell maen nhw'n treulio'r rhan fwyaf o amser ynddi) i gofnodi tymheredd dan do bob awr am 1 i 3 wythnos i gofnodi cyfnod penodol (14 i 20 Mawrth 2023) ar gyfer pob cyfranogwr (gweler Monitro Tymheredd yn Atodiad 1).
- Edrychon ni ar y tymheredd cyfartalog (cymedrig) yn ystod y dydd (08:00 i 20:00 [8]) a nodi aelwydydd a oedd yn uwch neu'n is na'r isafswm a argymhellir sef 18°C.
- Cyflwynwyd tymheredd cyfartalog ar gyfer pob cyfranogwr ochr yn ochr â dyfyniadau cyfatebol.

**3. Cyfweliadau:**

- Ar ôl monitro tymheredd, fe wnaethom siarad â phob un o'r 15 cyfranogwr dros y ffôn rhwng 21 Mawrth a 6 Ebrill 2023.
- Defnyddiwyd cwestiynau lled-strwythuredig gennym (gweler Tabl A2 yr Atodiad) yn ymwneud â diwrnod gaeaf nodweddiadol gartref yn ystod y gaeaf diweddaraf i holi:
    - Pa mor gyfforddus maen nhw'n teimlo gartref gan gynnwys yr amser a dreulir gartref
    - Pa mor fforddiadwy mae eu gwres
    - Beth maen nhw'n ei wneud pan fyddant yn teimlo'n oer a pham, gan gynnwys unrhyw anghenion cymorth
    - Eu hymwybyddiaeth o dymheredd cartref iach
    - Sut mae bod yn oer yn effeithio ar eu hiechyd
- Parhaodd y cyfweliadau tua 17 munud ar gyfartaledd.
- Defnyddiwyd dadansoddiad thematig gennym i ddatblygu themâu allweddol yn y data cyfweliadau (gweler Atodiad 3).

**Mae disgrifiad manwl o'r fethodoleg i'w weld yn Atodiad 1 ar ddiwedd y ddogfen hon.**

# Yr hyn a ganfuom

## Pwy gymerodd ran?

Cafodd cyfranogwyr eu recriwtio o bob cwr o Gymru. Roedd pawb a gymerodd ran dros 40 oed, ac roedd mwy na hanner yn 60 oed neu'n hŷn. Roedd gan bob un o leiaf un cyflwr iechyd hirdymor, fel clefyd y galon, arthritis, neu broblemau iechyd meddwl. Dywedodd y rhan fwyaf (11 o 15) fod eu hiechyd neu eu hanabledd yn effeithio ar eu bywyd pob dydd (Tabl 1).

**Tabl 1: Nodweddion unigolion ac aelwydydd**

| | |
|---|---|
| **Rhywedd** | 10 benyw, 5 gwryw |
| **Oedran** | Roedd pob un o'r 15 rhwng 40 a 79 oed gydag 8 (53%) yn 60 oed neu'n hŷn (wedi'u dosbarthu fel oedolyn hŷn [17]) |
| **Ethnigrwydd** | Crybwyllodd bob un o'r 15 ethnigrwydd Gwyn |
| **Cyflogaeth** | Roedd 11 heb fod yn gweithio (wedi ymddeol, anabl, gofalwr, di-waith), roedd 4 yn gweithio (rhan-amser ac amser llawn) |
| **Cyflwr iechyd hirdymor** | Crybwyllodd bob un o'r 15 gyflwr iechyd hirdymor e.e. cardiofasgwlaidd, anadlol, iechyd meddwl, cof, cyhyrysgerbydol, diabetes, a chrybwyllodd rhai fwy nag un cyflwr |
| **Cyfyngu ar fywyd pob dydd** | Dywedodd 11 fod eu gweithgareddau pob dydd yn gyfyngedig oherwydd problem iechyd neu anabledd |
| **Cyfansoddiad yr aelwyd** | Roedd 9 yn aelwydydd un person ac roedd 6 yn byw gydag eraill |
| **Deiliadaeth** | Roedd 10 yn berchen ar eu cartref eu hunain a 5 yn rhentu gan awdurdod lleol neu gymdeithas dai |

## Sut gartrefi oedd ganddynt?

Roedd bron i hanner y cartrefi (6 o 15) yn dai teras, a bron pob un (14 o 15) wedi'i adeiladu cyn 1979. Soniodd llawer o'r cyfranogwyr (n=10) am leithder, anwedd neu lwydni ac roeddent yn defnyddio gwres canolog prif gyflenwad nwy yn bennaf. Roedd y rhan fwyaf o aelwydydd (n=11) mewn ardaloedd trefol ledled Cymru (Tabl 2).

**Tabl 2: Nodweddion tai**

| | |
|---|---|
| **Math o dai** | Roedd 6 yn dai teras. Roedd mathau eraill o dai yn cynnwys tai sengl, tai pâr a fflatiau. |
| **Blwyddyn adeiladu** | Adeiladwyd 7 o'r cartrefi cyn 1919 ac adeiladwyd 7 o'r cartrefi rhwng 1919 a 1979. |
| **Cyflwr tai** | Dywedodd 12 fod lleithder, anwedd, llwydni, neu gyfuniad o'r rhain yn eu cartref |
| **Prif system wresogi** | Roedd 10 cyfranogwr yn defnyddio gwres canolog (nwy prif gyflenwad). Roedd prif systemau gwresogi eraill yn cynnwys gwres canolog (olew), gwresogyddion storio trydan, tân nwy a phwmp gwres o'r aer/ o'r ddaear. |
| **Trefol neu wledig** | Roedd 11 o'r cartrefi mewn ardal drefol a 4 mewn ardal wledig, gyda chwmpas daearyddol amrywiol ledled Cymru. |

## Beth oedd y tymereddau dan do a gofnodwyd?

Ar gyfartaledd, roedd tymheredd y prif ystafelloedd byw yn 17.7°C (SD 3.2) yn ystod y dydd (08:00 - 20:00; Ffigur 1; Tabl A3 yr Atodiad). Roedd gan bum cyfranogwr brif ystafelloedd byw llawer oerach, a'r tymheredd rhwng 13.3°C a 15.9°C.

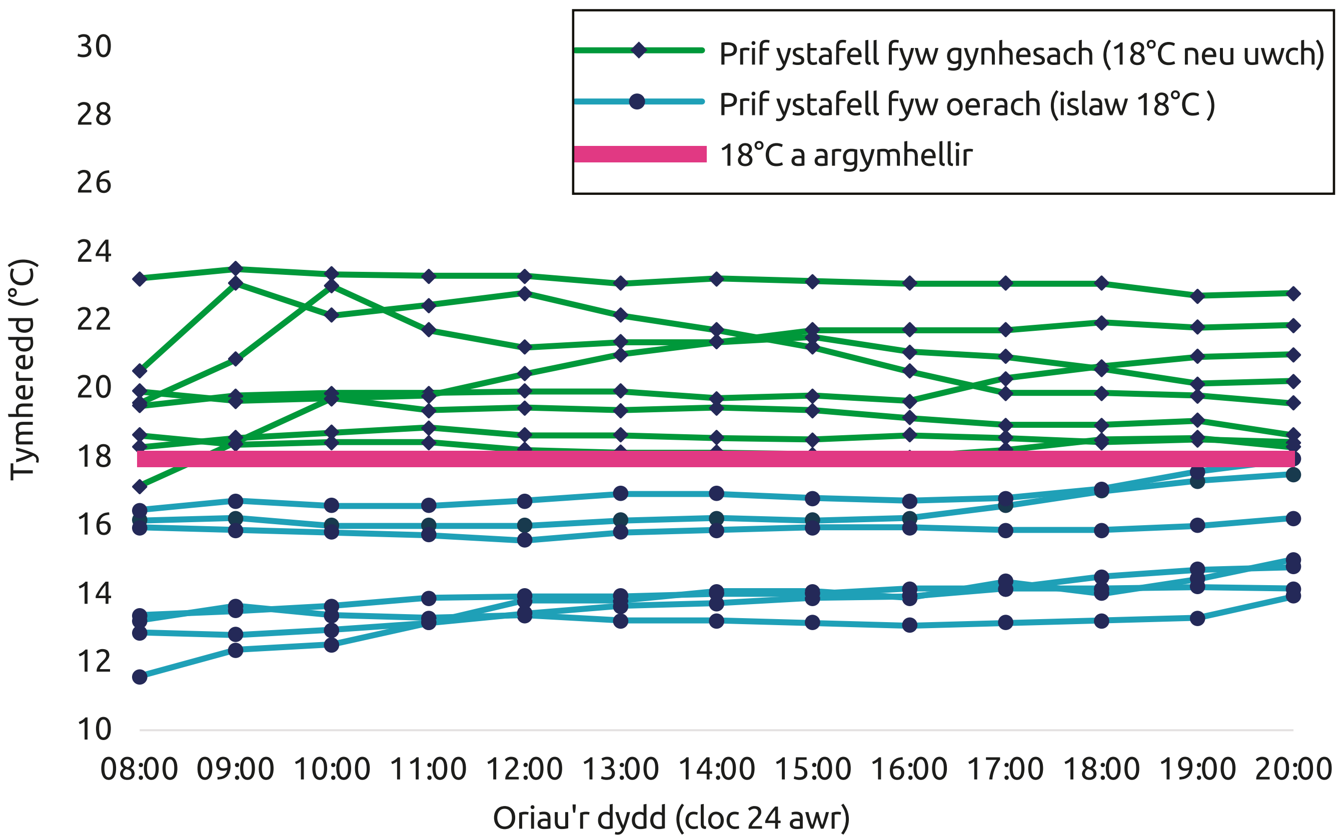
**Roedd gan 8 cyfranogwr brif ystafell fyw gynhesach with gyda thymheredd cyfartalog o 18°C neu uwch (ystod 18.3°C i 23.1°C)**

**Roedd gan 7 cyfranogwr brif ystafell fyw oerach gyda thymheredd cyfartalog islaw 18°C (ystod 13.3°C i 16.9°C)**

## Sut oedd y tywydd yn yr awyr agored?

Tymheredd cyfartalog yr awyr agored yng Nghymru ym mis Mawrth 2023 oedd 6.2°C, a oedd ychydig yn gynhesach (0.3°C) na'r cyfartaledd hirdymor ar gyfer yr adeg honno o'r flwyddyn (1991 i 2020). O 8 Mawrth ymlaen (data tymheredd a gasglwyd rhwng 14 ac 20 Mawrth) roedd yn ansefydlog yn bennaf gydag aer llaith, mwynach yn gwthio i fyny o'r de. Cafodd Cymru 200% o lawiad cyfartalog ar gyfer y mis gan ei wneud yn un o'r misoedd gwlypaf a diflasaf a gofnodwyd erioed (16).

**Ffigur 1: Tymheredd cyfartalog (cymedrig) bob awr yn ystod y dydd (08:00-20:00) yn y brif ystafell fyw yn erbyn yr argymhelliad o 18°C o leiaf**




Cynhyrchwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Cymru.

**Nodyn Ffigur 1:**

Dadansoddwyd tymheredd yn ystod yr wythnos a'r penwythnos ar wahân i ddechrau gan fod patrymau gwresogi yn aml yn amrywio yn dibynnu ar amser yr wythnos:

- Roedd tymheredd cyfartalog (cymedrig) yn ystod yr wythnos yn 17.6°C (SD 3.2) ar gyfer y 15 cyfranogwr.
- Roedd tymheredd cyfartalog yn ystod y dydd ar y penwythnos yn 18.0°C (SD 2.4) i'r 15 cyfranogwr.

Gan fod yr amrywiad yn llai na 0.5°C y tu allan i'r cymedr, cyflwynir wythnos 7 diwrnod yn Ffigur 1.

## Beth ddywedon nhw wrthym ni yn ystod y cyfweliadau?

**Wrth fyfyrio ar y gaeaf diweddaraf, mynegodd y cyfranogwyr bryderon ynghylch effaith yr oerfel gartref a chostau ynni uchel ar eu hymddygiadau, cysur, hiechyd, bwyd, tai a'u cysylltiad cymdeithasol.**

Cyflwynir tymheredd cyfartalog yr ystafell fyw (°C) rhwng **14 ac 20 Mawrth 2023** ar gyfer pob cyfranogwr ochr yn ochr â'i ddyfyniadau. Am y rheswm hwn, efallai na fydd dyfyniadau'n adlewyrchu tymereddau a gofnodwyd yn uniongyrchol ond maent yn rhoi cipolwg pellach ar brofiad byw o dymereddau dan do.

### Teimlo'n oer gartref

#### *Treulio'r rhan fwyaf o amser gartref*

Dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr (n=11) eu bod yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser, os nad eu holl amser, gartref ac yn yr ystafell lle'r oedd y tymheredd yn cael ei fonitro (naill ai ystafell fyw neu gegin). Roedd dau allan y rhan fwyaf o'r dydd ac yn gadael eu gwres wedi'i ddiffodd. Dywedodd dau arall eu bod allan am ddwy awr, dri diwrnod yr wythnos ond eu bod yn byw gydag eraill a oedd yn aros i mewn.

#### *Teimlo'n oer*

Disgrifiodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr (n=12) deimlo'n oer, ond roedd hyn yn amrywio o deimlo'n *"oer iawn"* (P8, 23.1°C; P11, 13.7°C; P12, 18.3°C) i *"prin yn gynnes"* (P3, 18.6°C"). Dywedodd un eu bod wedi bod yn oer ers llawer o aeafau:

> *"Dydy'r gaeaf hwn ddim gwahanol i'r diwethaf. Mae'r tŷ yn dal yn rhewi. "Roedd yn rhewi y llynedd, a'r flwyddyn cyn hynny." … "Galla i fynd i fyny [i fyny'r grisiau sydd heb ei wresogi] am awr, ond ar ôl hynny, mae'r un fath â mynd allan i'r cefn."* (P2, 19.0°C)

Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n oerach mewn rhai rhannau o'r cartref oherwydd defnyddio llai o wres mewn rhai ystafelloedd tra dywedodd eraill eu bod yn teimlo'n oerach ar adegau penodol o'r dydd:

> *"Mae'n dibynnu ar ble rydych chi yn y tŷ, yn dibynnu ar y tymheredd mewn gwirionedd. Os ydyn ni i fyny'r grisiau, rydyn [ni'n] gallu mynd yn eithaf oer. Ond mae'r ardal fyw gyffredinol yn aros ar dymheredd braf."* (P13, 15.9°C)

> *"Mae hi'n oer pan dw i'n codi, ond dw i'n gwisgo amdanaf, yn rhoi potel dŵr poeth o dan fy siwmper, yn cael paned o de ac yna dw i'n iawn."* (P1, 13.6°C)

Dywedodd lleiafrif eu bod yn gyfforddus o gynnes gartref; yn arbennig, roedd gan un o'r rhain dymheredd prif ystafell fyw islaw'r isafswm a argymhellir (P5, 20.1°C; P7, 16.4°C; P10, 21.0°C).

### Mae ynni'n anfforddiadwy

#### *Ei chael hi'n anodd fforddio ynni a chwtogi arno*

Dywedodd bron pob cyfranogwr (n=14) fod costau ynni ei aelwyd yn ddrutach nag yn y gaeafau blaenorol, gyda llawer o gyfranogwyr yn *"cael trafferth"* (P9, 21.0°C) i'w fforddio:

> *"Doedden ni ddim yn gallu fforddio troi'r gwres ymlaen. Roedd yn gwbl hurt."* … *"Rydw i wedi gorfod defnyddio fy nghherdyn credyd i lenwi'r tanc eto."* (P12, 18.3°C)

> *"Wel, mae'r biliau'n mynd i bentyrru a dyna beth rydw i'n poeni amdano. Mae'n iawn ei droi ymlaen ond, wyddoch chi, a allwch chi dalu amdano pan ddaw'r bil?"* (P14, 16.9°C)

Fel arfer, roedd gwariant ar ynni yn cael ei leihau trwy ddefnyddio llai o wres:

> *"Mae'n rhaid i mi eu cadw nhw [biliau gwres] yn fforddiadwy, gadewch i ni ddweud hynny, drwy beidio â chael gwres fel y byddwn i fel arfer mewn unrhyw aeaf arall."* (P6,13.3°C)

## Gwresogi'r person, nid y cartref

### *Gwresogi eich hun, nid y cartref*

Pan ofynnwyd iddynt beth maen nhw'n ei wneud pan maen nhw'n teimlo'n oer gartref, disgrifiodd pob un o'r pymtheg cyfranogwr ymddygiadau a oedd yn canolbwyntio ar gynhesu eu hunain yn gyntaf yn hytrach na chynhesu'r ystafell neu'r cartref. Roedd hyn yn golygu gwisgo haenau ychwanegol neu ddillad cynnes gan gynnwys rhai yn gwisgo dillad awyr agored dan do:

> ***"Rwy'n eistedd yma nawr, ac mae gen i gôt heb lewys a 'fleece' amdanaf, felly rydyn ni'n dal i fod yn weddol gynnil gyda'r gwres."*** (P15, 13.9°C)

> ***"Rydyn ni i gyd yn gwisgo cotiau a hetiau a sgarffiau"*** (P12, 18.3°C)

Myfyriodd un person:

> ***"Rwy'n ceisio cynhesu fy hun yn hytrach na chynhesu fy nhŷ oherwydd y gost."*** (P1, 13.6°C)

Dywedodd rhai cyfranogwyr hefyd eu bod wedi defnyddio blanced, potel dŵr poeth, symud neu ddiod boeth i gadw'n gynnes:

> ***"Mae cerdded yn y fan a'r lle yn fy nghynhesu ychydig. Mae'n fy nghael i drwy'r prynhawniau."*** (P4, 21.2°C)

> ***"I dretio fy hun, prynais i garthen sy'n cynhesu, ac rwy'n rhoi honno amdanaf… dim ond i gynhesu fy nghorff ychydig"*** (P14, 16.9°C)

Roedd un cyfranogwr yn cydnabod risg iechyd cyfyngu ar ei ddefnydd o wres a dim ond cynhesu ei hun oherwydd y problemau lleithder a llwydni cysylltiedig:

> ***"Galla i gadw'n gynnes gyda blanced, chi'n gwybod, potel dŵr poeth, fel y dywedais i, rwy'n cynhesu fy hun yn hytrach na'r tŷ, ond yna mae'n rhaid i mi ddelio â'r tŷ oherwydd mae problemau iechyd yn ymwneud â llwydni a lleithder a'r math yna o beth."*** (P6, 13.3°C)

### *Gallu cynhesu'r cartref yn ôl yr angen*

Disgrifiodd pedwar cyfranogwr arian wrth gefn a oedd yn eu galluogi i gynhesu eu cartref yn ôl yr angen, gan gynnwys:

- Cael taliad lles/grant gan y llywodraeth;
- mynediad at bensiwn preifat; a
- thaliadau ynni sefydlog neu is.

> ***"Roeddwn i'n ddigon ffodus, cyn i'r holl brisiau ynni godi, fe wnes i gadarnhau contract 18 mis [gyda'r Darparwr Ynni]."*** (P5, 20.1°C)

> ***"Mae'n rhaid i mi fod yn onest a dweud bod y grant a gawsom ni gan y llywodraeth wedi helpu."*** (P10, 21.0°C)

## Defnyddio dewis personol i bennu tymereddau iach

Roedd bron pob cyfranogwr (n=13) yn meddwl bod tymheredd rhwng 18 a 24°C yn ddiogel ac yn iach. Dywedodd y ddau arall fod tymheredd o 16°C neu is yn ddiogel ac yn iach. Roedd tua hanner y grŵp (n=7) yn seilio eu syniad o dymheredd diogel ar ddewis personol a dim ond tri chyfranogwr a gyfeiriodd at ganllawiau swyddogol (e.e. y GIG, gwefan y Llywodraeth, cerdyn thermomedr am ddim) (Tabl 3).

### *Tymheredd cyfforddus i chi*

Pan siaradodd y cyfranogwyr am eu syniad o dymheredd diogel ac iach, cyfeiriodd saith at yr hyn a oedd yn dymheredd cyfforddus iddynt, a hynny waeth a oeddent yn teimlo'n gynnes gartref neu'n cynnal tymereddau o'r fath:

***"Wel, dw i'n teimlo y dylai fod o leiaf 20°C. Rwy'n gyfforddus ar 20°C."*** (P4, 21.2°C)

***"Hoffwn i petai fy nhŷ rhwng 20 a 22°C , a byddwn i, sy'n berson oer, yn gyfforddus yn hynny."*** (P6, 13.3°C)

***"Wel, rydyn ni wedi gosod y rheolyddion ar gyfer y gwres ar 18°C, ac roedden ni'n meddwl bod hynny'n lefel resymol."*** (P15, 13.9°C)

Nododd un cyfranogwr bwysigrwydd cynnal tymheredd isafswm i leihau risg problemau tai sy'n gysylltiedig ag iechyd:

***Tua 14°C i 16°C." … "Tymheredd isaf er mwyn cadw lleithder draw a chadw'r tymheredd cyffredinol yn yr ystafell. Y lleithder a phopeth, dydy e ddim yn dda i iechyd"*** (P13, 15.9°C)

**Tabl 3: Ymwybyddiaeth o dymheredd diogel ac iach**

| ID | Tymheredd cartref (°C) | Syniad o dymheredd diogel ac iach (°C) | Ffynhonnell gwybodaeth |
|---|---|---|---|
| 1 | 13.6 | 16 | Dewis personol |
| 2 | 19.0 | 21 | Teulu |
| 3 | 18.6 | 24 (i'r henoed) | Teulu |
| 4 | 21.2 | 20 | Dewis personol |
| 5 | 20.1 | 18.5 | Dewis personol |
| 6 | 13.3 | 20 i 22 | Dewis personol |
| 7 | 16.4 | 20 | Ansicr, efallai'r teledu |
| 8 | 23.1 | 16 i 24 (yn dibynnu ar iechyd) | Canllawiau, y GIG |
| 9 | 21.0 | 18 yn iach, 20 yn hŷn | Gwefan y llywodraeth |
| 10 | 21.0 | 19 i 20 | Dewis personol |
| 11 | 13.7 | 18 i 20 | Dewis personol |
| 12 | 18.3 | 18 i 19 | Ddim yn cofio |
| 13 | 15.9 | 14 i 16 | Ddim yn cofio |
| 14 | 16.9 | 18 | Cerdyn thermomedr am ddim |
| 15 | 13.9 | 18 | Dewis personol |

### *Mae angen tymheredd cynhesach ar grwpiau agored i niwed*

Nododd ychydig o gyfranogwyr (n=3) fod angen tymheredd dan do ychydig yn uwch na'r boblogaeth gyffredinol ar rai grwpiau poblogaeth, fel oedolion hŷn a'r rhai â chyflyrau iechyd presennol:

*"Dw i'n credu mai'r safon genedlaethol leiaf, ar gyfer yr henoed, yw 24 gradd."* (P3, 18.6°C)

*"Yn enwedig y genhedlaeth hŷn, a'r rhai sydd ag anableddau corfforol, yna nid yw 18 °C yn ddigon iddyn nhw"* (P9, 21.0°C)

*"Yn enwedig pobl oedrannus a phlant ifanc a'r anabl"* (P4, 21.2°C)

## Effaith negyddol yr oerfel gartref ar iechyd a llesiant

Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr (n=12) yn canfod effeithiau niweidiol yr oerfel gartref ar eu hiechyd a/neu eu llesiant (Tabl 4).

**Tabl 4: Effaith ganfyddedig oerfel gartref ar iechyd a llesiant**

| Is-themâu effaith ar iechyd a llesiant | Enghreifftiau o gyfweliadau |
|---|---|
| Mae oerfel gartref yn effeithio'n negyddol ar lesiant (gan gynnwys canlyniadau economaidd a chymdeithasol)) | Teimlo'n isel neu'n drist, hwyliau isel, rhwystredigaeth, diffyg cymhelliant, euogrwydd, pryder a phoeni ynghylch cost gwresogi, pryder am eraill yn y cartref, cyfyngu ar hobïau yn y cartref, cyfyngu ar ymwelwyr, anawsterau ariannol, cwtogi ar hanfodion (hepgor prydau bwyd) |
| Mae oerfel gartref yn gwaethygu cyflyrau iechyd hirdymor presennol | Wedi gwaethygu: gorbryder, symptomau clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), symptomau asthma, poen o niwropathi ymylol (nerfau wedi'u niweidio yn y dwylo a'r traed), poen o niwed i linyn asgwrn y cefn, a phoen o arthritis |
| Mae oerfel yn y cartref yn effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl | Pryder cyson gan gynnwys pryder am gost pweru offer meddygol hanfodol |
| Mae oerfel yn y cartref yn effeithio'n negyddol ar iechyd corfforol | Haint anadlol, problemau colli symudiad neu symudedd a phroblemau iechyd sy'n gysylltiedig â llwydni a lleithder |
| Dim effaith o'r oerfel gartref | Heb ei effeithio, ddim yn teimlo'n oer |

### *Mae oerfel gartref yn effeithio'n negyddol ar lesiant (gan gynnwys canlyniadau economaidd a chymdeithasol)*

Rhoddodd deuddeg cyfranogwr enghreifftiau o'r ffordd yr oedd yr oerfel gartref yn effeithio'n negyddol ar eu llesiant. Roedd hyn yn cynnwys teimladau o hwyliau isel, diffyg egni a chymhelliant, a rhwystredigaeth, gan gynnwys llawer yn poeni am gost ynni:

***"Mae'n fwy rhwystredig na dim."*** (P2, 19.0°C)

***"Os yw hi'n oer, does gen i ddim awydd gwneud dim. Dw i'n teimlo'n flinedig ac yn swrth, heb fod awydd gwneud dim."*** (P13, 15.9°C)

***"Mae'n gwneud i mi deimlo'n eithaf isel. "Does gen i ddim egni" … "Dydw i ddim yn hoffi bod gartref pan fydd hi'n oer. Rwy'n aros [yn y gwaith] yn hirach. Er nad ydw i'n cael fy nhalu am hynny"*** (P8, 23.1°C)

Disgrifiodd llawer o'r cyfranogwyr fynd heb hanfodion (fel prydau poeth), peidio â chael bath, cyfyngu ar hobïau yn y cartref a bod yn llai tebygol o wahodd ymwelwyr draw oherwydd costau gwresogi:

***"Dydyn ni ddim yn cael llawer o bobl draw erbyn hyn am ei bod hi'n oerach. Rydych chi'n teimlo, os ydych chi'n cael pobl draw, bod yn rhaid i chi droi'r gwresogyddion i fyny a dydy hynny ddim yn gost-effeithiol." "*** (P13, 15.9°C)

***"Rwy'n eistedd gan swatio yn hytrach na gallu eistedd wrth y peiriant gwnïo neu eistedd yn gwnïo oherwydd fy mod i'n rhy oer." … "Mae'n gas gen i. "Faswn i'n hoffi mynd allan o'r tŷ yma." … "Dydw i ddim yn cael bath rhagor. Dim ond bob yn ail ddiwrnod y bydda i'n cael cawod, yn lle bob bore, ie, felly pethau roeddwn i'n arfer eu mwynhau"*** (P6, 13.3°C)

***"Mae'n ei gwneud hi'n anodd oherwydd dydw i ddim yn bwyta prydau poeth, rwy'n byw ar rawnfwyd, felly - rydych chi eisoes yn oer ac yna rydych chi'n bwyta pethau oer."*** (P14, 16.9°C)

Disgrifiodd un cyfranogwr hepgor prydau bwyd er mwyn fforddio:

***"Dw i'n meddwl bod yn rhaid i chi wneud rhai pethau eich hun, i geisio codi eich calon, neu beidio â teimlo'n 'run down', ac ar hyn o bryd, gyda chost popeth, mae'n cael effaith ar bopeth" … "Mae yna ddyddiau pan fydda i'n dewis peidio â bwyta er mwyn i ni gael gwres"*** (P9, 21.0°C)

Roedd unigolyn arall a ddywedodd fod yr oerfel yn effeithio'n negyddol ar ei deimladau am dreulio amser yn y cartref yn cael ei hun yn meddwl am eraill mewn hinsoddau cynhesach:

***"Rwy'n dal fy hun yn meddwl, o, mor hyfryd fyddai byw mewn gwlad braf, boeth, gynnes. Dw i jyst yn meddwl sut mae pobl eraill yn byw."*** (P15, 13.9°C)

## *Mae oerfel gartref yn gwaethygu cyflyrau iechyd hirdymor presennol*

Teimlai pump o'r cyfranogwyr fod yr oerfel wedi gwaethygu cyflwr iechyd presennol; roedd pedwar o'r rhain yn gysylltiedig â chyflyrau corfforol (niwropathi ymylol, llinyn asgwrn cefn wedi'i niweidio, asthma a COPD) ac un â'i iechyd meddwl (gorbryder):

*"Rwy'n dioddef o niwropathi ymylol lle mae gennych chi niwed i'r nerfau yn eich traed a'ch dwylo ac arthritis yn fy mysedd hefyd … Bore ddoe er enghraifft aeth rhywbeth o'i le gyda'r boeler." … "Roeddwn i'n boenau drosof drwy'r dydd ddoe. Roedd fy nwylo a'm traed yn oer"* (P4, 21.2°C)

*"Roedd y feddygfa'n eithaf pryderus ychydig wythnosau yn ôl pan ddaeth yr eira sydyn a'r cyfnod oer iawn. Allwn i ddim stopio pesychu, dyna un o symptomau fy asthma, sef y math peryglus lle rwy'n cael pwl o asthma, rwy'n dechrau bwrw aer allan o fy nghorff trwy besychu ac alla i ddim anadlu."* (P8, 23.1°C)

Dywedodd un cyfranogwr, a ddywedodd ei fod yn agored i niwed gan yr oerfel am fod arno COPD, fod yr oerfel wedi sbarduno heintiau anadlol:

*"Rydw i wedi cael dau haint ar y frest gyda'r [oerfel] am fod COPD arnaf, sy'n debyg i emffysema, ie? Felly rydych chi'n dueddol o gael annwyd."* (P14, 16.9°C)

## *Mae oerfel yn y cartref yn effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl*

Disgrifiodd rhai cyfranogwyr (n=4) effaith negyddol bod yn oer gartref ar eu hiechyd meddwl. Nododd rhai o'r cyfranogwyr hyn eu bod yn poeni'n gyson am brisiau tanwydd:

*"Mae'r pryder ynghylch prisiau tanwydd yn gyson, yn enwedig gan fy mod i gartref drwy'r dydd a does gen i ddim swyddfa gynnes i fynd iddi na phethau fel 'na, wyddoch chi." … "Mae gen i gyflwr o'r enw apnoea rhwystrol cwsg felly dw i'n defnyddio offer meddygol [hanfodol] bob dydd pan dw i'n cysgu a dw i'n eistedd yna'n meddwl imi fy hun, a ydw i'n gallu fforddio defnyddio hwn mewn gwirionedd?"* (P3, 18.6°C)

Dywedodd ambell un arall fod bod yn oer gartref yn peri iselder ac, i un, roedd hyn yn ca cael ei waethygu oherwydd ei fod yn poeni o hyd am orwario ar ei fil ynni:

*"Dydw i erioed wedi gorfod byw fel hyn o'r blaen, wyddoch chi, lle mai un rhan o fod yn y tŷ drwy'r amser yw ceisio bod yn gynnes. Dydw i erioed wedi teimlo fel pe bai angen i mi wisgo het yn y tŷ, gwisgo menig di-fysedd yn y tŷ na cherdded o gwmpas gyda photel dŵr poeth dan fy siwmper. Mae'n eithaf diflas, a dweud y gwir."* (P6, 13.3°C)

*"Dw i'n meddwl ei bod yn ddiflas am eich bod chi'n oer bob dydd ac yna, wyddoch chi, y pryder cyson hwnnw am orwario ar eich bil cyfleustodau. Felly, wrth gwrs, mae eich iechyd meddwl yn dioddef. Ydy, mae fy iechyd meddwl yn dioddef."* (P11, 13.7°C)

### *Mae oerfel yn y cartref yn effeithio'n negyddol ar iechyd corfforol*

Disgrifiodd pedwar cyfranogwr effeithiau iechyd corfforol (heb gysylltiad â chyflyrau presennol) yr oerfel gartref. Dywedodd ambell un fod yr oerfel gartref wedi lleihau ei symudedd, tra bod rhai eraill wedi awgrymu y gallai'r oerfel gartref fod wedi achosi salwch anadlol diweddar:

> *"Roedd annwyd ofnadwy arna i'r wythnos hon ac ai am fod fy nhŷ yn rhy oer? Dydw i ddim yn gwybod Chi'n gwybod. Ond dydw i ddim am droi'r gwres ymlaen gan feddwl o, dw i wedi bod yn sâl yr wythnos yma oherwydd bod y tŷ'n oer, wyddoch chi." … "Dim ond fy arian i sy'n dod i mewn ac yn ariannol dydw i ddim yn hapus i droi'r gwres ymlaen i mi fy hun yn unig"* (P11, 13.7°C)

> *"Rydw i wastad yn iawn i lawr y grisiau [ond]" … "Rydw i'n ei chael hi'n annymunol iawn mynd i fyny'r grisiau [oherwydd dim ffynhonnell wres], felly mae'n effeithio arna i felly. Gweithio i fyny'r grisiau, hwfro a newid gwelyau ac ati, mae hynny'n fy arafu. Nid peth iechyd ydy hynny mewn gwirionedd. Dim ond symud yw hynny."* (P2, 19.0°C)

> *"Doedden ni i gyd ddim yn gallu dweud a oedden ni wedi cael Covid, neu a oedden ni'n sâl o oerfel. Doedden ni ddim yn gallu dweud. Roedd pawb yn gwneud profion Covid. Dim ond annwyd oedd o"* (P12, 18.3°C)

### *Dim effaith o'r oerfel gartref*

Er bod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr wedi disgrifio sut roedd yr oerfel yn effeithio'n negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant, dywedodd tri nad oedd unrhyw effaith arnynt o gwbl.

I ddau o'r cyfranogwyr, roedd hyn oherwydd cynnal amgylchedd cartref cynnes a defnyddio ymddygiadau ychwanegol i gynhesu eu hunain:

> *"Dydw i ddim yn hoffi bod yn oer, dw i'n casáu bod yn oer. Ond alla i ddim dweud ei fod wedi effeithio arna i fel y cyfryw." … "Fel arfer, mae gen i siwmper a sgarff amdanaf, ac weithiau potel dŵr poeth i gadw'n gynnes."* (P5, 20.1°C)

> *"Fyddwn i ddim yn gwybod oherwydd dydw i ddim yn teimlo'r oerfel. Hefyd, rwy'n gallu gwrthsefyll yr oerfel yn eithaf da oherwydd yr amrywiol swyddi rydw i wedi'u gwneud yn y gorffennol dros fy mywyd gwaith. Rydw i wedi gweithio llawer yn yr awyr agored erioed. Felly, wyddoch chi, gwisgo siwmper ychwanegol neu wisgo dillad thermol."* (P10, 21.0°C)

Dywedodd un o'r cyfranogwr nad oedd yr oerfel gartref wedi effeithio ar y cartref ond rhannodd bryder am ei gŵr anabl:

> *"Na, dydy e ddim yn effeithio arnom ni o gwbl." … "Fyddwn i ddim yn gadael iddo fynd yn oer, oer. Rhaid i mi ofalu amdano, druan ohono. Ond ydw, dw i'n meddwl ei fod e'n gyfforddus. Fe fyddai'n dweud wrtha i petai'n oer."* (P7, 16.4°C)

## Mae cymorth yn bwysig

Roedd rhai cyfranogwyr wedi cael cymorth i'w helpu i gadw'n gynnes. Crybwyllodd pump gymorth cysylltiedig ag eiddo gan gynnwys drysau a ffenestri newydd, leinio waliau'n sych, inswleiddio mewnol, gosod gwresogyddion stôr, paneli solar, a phwmp gwres o'r aer:

*"Mae'n fwy fforddiadwy nawr nag o'r blaen, oherwydd rydyn ni newydd gael inswleiddio mewnol a gwresogyddion stôr wedi'u gosod. O'r blaen, bydden ni'n defnyddio olew."* (P13, 15.9°C)

*"Y gaeaf hwn fe fuon ni'n llawer cynhesach. Y llynedd roedden ni'n ffodus o gael grant - neu ychydig o waith yn y tŷ, i leinio'r waliau'n sych."* (P15, 13.9°C)

### Rhwystrau rhag cymorth

Trafododd tri chyfranogwr fylchau yn y cymorth sydd ar gael:

*"Dydw i ddim yn meddwl bod dim [cymorth ar gael] i mi."* (P11, 13.7°C)

*"Am ein bod o oedran gweithio o hyd, does dim llawer o gymorth [ariannol] gan y llywodraeth"* (P9, 21.0°C)

I un cyfranogwr, roedd hyn yn cynnwys siarad â'r cyngor am uwchraddio ei eiddo i wres canolog, a oedd wedi teimlo'n heriol:

*"Bydden nhw [y cyngor] yn dweud, "Ie, ddylech chi fod â hawl i hynny. Dylai fod yn iawn." … ond does dim byd byth yn digwydd. Ac rydych chi bob amser yn meddwl eich bod chi'n siarad â'r person cywir ond mewn gwirionedd dydych chi ddim, oherwydd dydy e ddim yn mynd ymhellach"* (P2, 19.0°C)

Teimlai rhai cyfranogwyr eu bod wedi defnyddio'r holl ymyriadau ar gyfer eu heiddo neu y byddai ymyriadau o'r fath yn amhriodol. Mynegodd tri chyfranogwr nad oedd llawer y gellid ei wneud yn eu cartref er mwyn iddo gadw gwres yn well.

### Angen cymorth i gael cynhesrwydd gartref

Rhoddodd rhai cyfranogwyr syniadau am gymorth a allai helpu i wella cynhesrwydd eu tai. Roedd hyn yn cynnwys ynni mwy fforddiadwy, paneli solar a gwelliannau strwythurol ar gyfer gwell effeithlonrwydd ynni.

Amlygwyd pwysigrwydd cymorth ariannol i sicrhau y gellid gwresogi cartrefi yn ôl yr angen:

*"Fel y dywedais i, cafodd ffenestri a drysau newydd eu gosod, mae wedi'i inswleiddio cymaint ag y bo modd. Felly'r unig gymorth a fyddai'n synhwyrol fyddai rhyw fath o gymorth ariannol."* (P3, 18.6°C)

*"Gwresogi mwy fforddiadwy"* (P6, 13.3°C)

Tynnodd un cyfranogwr sylw hefyd at bwysigrwydd cefnogi eraill yn y gymuned:

*"Mae angen i ni fod yn gweithio o'r gwaelod i fyny mewn cymunedau fel fy un i. Mae'n gymuned eithaf difreintiedig mewn gwirionedd"* (P1, 13.6°C)

# Yr hyn a ddysgom ni a pham mae'n bwysig

**Yn yr adran hon, rydym yn edrych ar yr hyn a ddywedodd y cyfranogwyr wrthym a'r hyn y mae'r data yn ei ddangos. Rydym yn archwilio'r heriau sy'n wynebu aelwydydd, sut maen nhw'n ymdopi, a beth mae hyn yn ei olygu i iechyd a llesiant. Rydym hefyd yn tynnu sylw at ba gefnogaeth a allai wneud gwahaniaeth ac argymhellion ar gyfer gwaith yn y dyfodol.**

## Pwy gymerodd ran a pham maen nhw mewn perygl

Roedd pawb yn yr astudiaeth yn byw mewn aelwydydd incwm isel (fel y nodwyd gan gynllun yr astudiaeth) ond roedd ganddyn nhw hefyd gyflyrau iechyd hirdymor, ac roedd angen offer meddygol ar rai. Roedd llawer yn oedolion hŷn ac yn treulio llawer o'u hamser gartref, a all eu gwneud yn fwy agored i effeithiau tymereddau oer dan do (18). Mae ymchwil flaenorol wedi dangos bod pobl â chyflyrau iechyd yn aml yn cynhesu eu cartrefi i dymheredd uwch (19) a bod oedolion hŷn mewn aelwydydd incwm isel yn llai tebygol o ddogni ynni neu fynd yn oer o'u cymharu ag oedolion o oedran gweithio (20). Mae canllawiau ymchwil ac iechyd yn argymell cartrefi cynhesach i bobl hŷn a phobl â chyflyrau iechyd hirdymor (3,21,22). Gallai astudiaethau pellach ein helpu i ddeall sut mae oerfel yn effeithio ar oedolion mewn iechyd da ac oedolion sy'n iau.

## Beth oedd tymheredd diogel ym marn y cyfranogwyr

Dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr y dylai cartref iach fod o leiaf 18°C, er bod rhai o'r farn bod 16°C yn dderbyniol. Roedd y rhan fwyaf yn seilio eu barn ar gysur personol yn hytrach nag ymwybyddiaeth o ganllawiau swyddogol. Ystyriodd rhai hefyd anghenion grwpiau agored i niwed fel oedolion hŷn neu'r rhai â phroblemau iechyd, gan gynnwys poeni am eu hanwyliaid, y mae angen cynhesrwydd ychwanegol arnynt. Mae hyn yn tynnu sylw at fwlch rhwng dealltwriaeth y cyhoedd ac argymhellion iechyd y cyhoedd, gan nodi'r angen i gyfleu cyngor diogelwch tymheredd yn gliriach.

## Pa mor gynnes oedd y cartrefi?

Gyda'r tywydd ym mis Mawrth ychydig yn fwynach a gwlypach na'r cyfartaledd (gweler Tywydd awyr agored ar dudalen 7), roedd gan ychydig dros hanner y cartrefi brif ystafelloedd byw uwchlaw'r 18°C a argymhellir, a chyfartaledd o 17.7°C yn ystod y dydd ond gydag amrywiad mawr ymhlith cartrefi. Roedd rhai cartrefi'n llawer oerach, gyda thymheredd cyfartalog mor isel â 13.3°C, a all arwain at amodau oer a llaith sy'n niweidio iechyd (12,23). Efallai bod ffactorau ymddygiad fel cynildeb wedi arwain rhai cyfranogwyr i gynnal tymheredd oerach (24). Fodd bynnag, mae costau ynni cynyddol wedi ei gwneud hi'n anoddach i lawer o bobl, nid y rhai ar incwm isel yn unig, gadw eu cartrefi'n gynnes (12).

Mae tystiolaeth am y tymheredd dan do delfrydol ar gyfer oedolion â salwch cronig neu oedolion hŷn yn ansicr. Yn ôl cyngor WHO, gallai fod angen isafswm uwch na 18°C ar gyfer grwpiau agored i niwed (3). Ar hyn o bryd mae Llywodraeth Cymru yn argymell 21°C mewn ystafelloedd byw a 18°C mewn ystafelloedd eraill ar gyfer y rhan fwyaf o aelwydydd, a 23°C mewn ystafelloedd byw ar gyfer unigolion agored i niwed (21). Mae'r tymereddau uwch hyn yn adlewyrchu anghenion oedolion hŷn a'r rhai â salwch cronig, y mae angen amgylcheddau cynhesach arnynt yn aml i fod yn iach a chyfforddus (1,5).

## Sut roedd pobl yn teimlo ac yn aros yn gynnes

Dywedodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n oer, gan gynnwys pan ddangosodd monitro tymheredd gwrthrychol, i rai, fod eu prif ystafelloedd byw wedi'u gwresogi uwchlaw'r tymheredd isafswm a argymhellir. Fodd bynnag, dywedodd rhai o'r cyfranogwyr fod rhannau eraill o'u cartref (e.e. i fyny'r grisiau) yn oerach na'u prif ystafell fyw. Er mwyn ymdopi â'r oerfel, dywedodd yr holl gyfranogwyr eu bod yn gwisgo haenau ychwanegol, a defnyddiodd rhai flancedi wedi'u cynhesu, poteli dŵr poeth, neu symud yn gyson i gadw'n gynnes. Defnyddiwyd strategaethau tebyg yn flaenorol mewn aelwydydd incwm isel yn y DU (20). Mae'n bosibl bod yr anawsterau a grybwyllwyd gan gyfranogwyr o ran teimlo'n gyfforddus gyda'r tymheredd gartref wedi bod oherwydd y problemau iechyd a grybwyllwyd ac am fod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn hŷn (25).

## Sut effeithiodd cartrefi oer ar iechyd a llesiant

Waeth beth oedd tymheredd y cartref, disgrifiodd y cyfranogwyr deimlo'n flinedig, yn isel eu hwyliau, ac yn llawn straen ynghylch costau ynni, gyda rhai'n hepgor prydau bwyd neu'n osgoi ymwelwyr i arbed arian. Teimlai nifer fod yr oerfel yn gwaethygu problemau iechyd fel asthma neu arthritis, a soniodd rhai am effeithiau ar iechyd meddwl megis pryder cyson am gost cynhesu'r cartref yn ddigonol, gan gynnwys poeni am gost pweru offer meddygol hanfodol. Roedd rhai afiechydon diweddar a amheuir oherwydd cartrefi oer, gan ddangos sut y gall iechyd corfforol a meddyliol ddioddef pan mae'n anodd cadw'n gynnes. Mae dod i gysylltiad ag oerfel dan do yn gysylltiedig â llawer o ganlyniadau iechyd gwael (1), gan gynnwys iechyd anadlol (3,26) a chardiofasgwlaidd gwael (3,27), anhwylderau meddwl (e.e. iselder) (28) a thrallod meddwl difrifol (29), unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a mwy o achosion o gwympo (30). Dim ond ychydig o gyfranogwyr a deimlai nad oedd yr oerfel wedi effeithio arnynt oherwydd cynilion neu gymorth ariannol.

## Pryderon ariannol a dewisiadau anodd

Roedd llawer o gyfranogwyr yn poeni am gost gwresogi, gyda rhai'n mynd i ddyled neu'n hepgor prydau bwyd i dalu eu biliau. Pan ddaw gwresogi'n anfforddiadwy, gall rhai aelwydydd wynebu penderfyniadau anodd fel mynd ar ei hôl hi gyda thaliadau neu gwtogi ar hanfodion. Mae tua 3.2 miliwn o aelwydydd incwm isel yn y DU (27%) wedi methu â chynhesu eu cartref yn ddigon da ers dechrau 2022. Yn hytrach na gorfod dewis rhwng gwresogi neu fwyta, mae 2.3 miliwn o gartrefi (21%) wedi mynd heb y ddau (13).

## Pa gymorth sydd ei angen i gael cynhesrwydd gartref

Rhannodd rhai cyfranogwyr enghreifftiau o gymorth a gafwyd i wella cynhesrwydd eu tai, ond disgrifiodd eraill rwystrau rhag cymorth. Yn aml, lle cafwyd cymorth, teimlwyd nad oedd hwn yn ddigon i gynhesu cartrefi'n ddigon da.

Gyda chostau ynni a byw ar eu huchaf erioed, mae angen cymorth wedi'i dargedu ar y rhai sydd fwyaf mewn perygl o gartrefi oer. Mae gwella tai i leihau oerfel gormodol ac afiechyd cysylltiedig yn cynnig gwerth rhagorol am arian (31). Dangoswyd bod gwella effeithlonrwydd ynni mewn cartrefi sydd mewn perygl o dlodi tanwydd yn gwella llesiant ac ansawdd bywyd pobl yn sylweddol, gan leihau straen ariannol wrth gynyddu cysur thermol, cysylltiad cymdeithasol, a pha mor effeithiol y gellir defnyddio mannau dan do (32). Gall aelwydydd incwm isel elwa'n arbennig ar ymyriadau effeithlonrwydd ynni (33) ond gall hyd yn oed costau gwresogi bach fod yn faich trwm i'r aelwydydd incwm isaf (20).

# Cyfyngiadau'r astudiaeth

Roedd yr astudiaeth archwiliadol hon yn cynnwys sampl fach, sy'n golygu na ellir allosod y canfyddiadau i'r boblogaeth ond maent yn rhoi cipolwg. Arweiniodd y broses is-samplu at sampl o oedolion rhwng 40 a79 oed â chyflyrau iechyd hirdymor, a allai adlewyrchu tuedd hunan-ddethol. Er mwyn lleihau'r risg hon, canolbwyntiodd gwahoddiad yr astudiaeth ar arferion gwresogi yng Nghymru yn hytrach nag incwm. Roedd oedolion iau ac oedolion o gefndiroedd ethnig lleiafrifol heb eu cynrychioli'n ddigonol, felly mae profiadau'r grwpiau hyn yn gwarantu ymchwiliad pellach.

Gan fod yr arolwg aelwydydd wedi'i gynnal rhwng mis Ionawr a mis Chwefror 2023 a bod angen amser ychwanegol ar is-samplu, digwyddodd monitro tymheredd ym mis Mawrth 2023, pan oedd tymereddau awyr agored yn fwynach ac yn wlypach na'r gaeaf. Lleihaodd hyn debygolrwydd cofnodi amodau dan do oerach, a allai fod wedi digwydd yn y gaeaf. Fodd bynnag, roedd y cyfweliadau'n adlewyrchu profiadau ar draws y gaeaf diweddaraf i roi cipolwg pellach ar brofiad byw o dymheredd dan do. Dylai astudiaethau yn y dyfodol ystyried cyfnodau monitro hirach gyda sampl fwy o faint.

Roedd cyfweliadau dros y ffôn dan 20 munud ar gyfartaledd, a allai fod wedi cyfyngu ar ddyfnder yr ymatebion. Fodd bynnag, dilynodd yr ymchwilwyr sgript led-strwythuredig i sicrhau cysondeb. Canolbwyntiodd y cyfweliadau ar y gaeaf diweddaraf, nad yw o bosibl yn cydredeg yn uniongyrchol â'r tymereddau a gofnodwyd. Ond nod y cyfweliadau oedd crisialu profiad bywyd yn hytrach na darparu triongliad manwl gywir gyda data tymheredd. Cytunwyd ar ddull thematig wrth ystyried y data a gasglwyd; fodd bynnag, roedd hwn yn ôl-weithredol.

# Argymhellion ar gyfer gwaith yn y dyfodol

- **Recriwtio sampl gynrychioliadol** mewn rhaglenni monitro tymheredd ac iechyd dan do cenedlaethol.

- **Cynnwys cynrychiolaeth ddemograffig a strwythurau aelwydydd amrywiol** (e.e. ystod o oedrannau, ethnigrwydd, cyd-destun diwylliannol, aelwydydd â phlant, yn benodol o dan bump oed) a **chynnal dadansoddiad croestoriado**l.

- **Angen monitro llawn yn ystod tymor y gaeaf** gyda meintiau sampl lleiaf ar gyfer data amlygiad tymheredd dan do cywir, gan gynnwys monitro tywydd awyr agored lleol cywir a data amlygiad cywir trwy ddyddiaduron ymddygiad aelwyd neu fonitorau amlygiad personol.

- **Gwerthuso effaith tymheredd dan do** uwchlaw ac islaw'r argymhelliad lleiaf o 18°C ar iechyd a llesiant gan ddefnyddio sampl gynrychioliadol.

- **Sicrhau dyfnder ansoddol** drwy ymgorffori cyfweliadau estynedig neu ddilynol a chymhwyso dull methodolegol wedi'i ddiffinio ymlaen llaw, fel dadansoddiad thematig atblygol neu ddadansoddiad ffenomenolegol deongliadol (IPA).

# Casgliadau

**Mae'r briff hwn yn rhoi cipolwg ar dymheredd dan do ac iechyd a llesiant ymhlith 15 o oedolion â chyflyrau iechyd hirdymor sy'n byw mewn aelwydydd incwm isel, ar adeg y costau ynni a byw uchaf erioed ym mis Mawrth 2023.**

Yn ystod mis Mawrth ychydig yn fwynach a gwlypach na'r cyfartaledd, cynhaliodd ychydig dros hanner y cyfranogwyr dymheredd ystafell fyw yn ystod y dydd uwchlaw 18°C, tra bu eraill yn destun amodau oerach, gan gynnwys tymereddau cyfartalog mor isel â 13.3°C. Waeth beth fo'r tymheredd, dywedodd y rhan fwyaf fod teimlo'r oerfel gartref wedi cael effeithiau negyddol ar iechyd a llesiant, gan gynnwys straen ariannol, teimlo'n oer ac yn anghyfforddus, a gwaethygu cyflyrau iechyd presennol. Roedd rhai yn osgoi gwresogi rhannau o'u cartref yn gyfan gwbl, fel y llawr uchaf, gan beri risgiau iechyd posibl os yw'r ardaloedd hyn yn cael eu defnyddio'n rheolaidd. Er bod canllawiau'n awgrymu 18°C o leiaf, nid yw'r dystiolaeth ar gyfer oedolion hŷn a phobl â chyflyrau cronig yn bendant, ac efallai y bydd angen tymheredd uwch i sicrhau eu hiechyd a'u cysur.

Roedd ymddygiadau addasol yn gyffredin, gan ganolbwyntio'n aml ar gynhesu'r unigolyn yn gyntaf yn hytrach na'r cartref. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn ystyried bod tymheredd rhwng tua 18°C a 24°C yn gyfforddus ac yn ddiogel; fodd bynnag, roedd bron pob un yn seilio hyn ar ystyriaeth o gysur personol, gan dynnu sylw at bwysigrwydd cyfleu canllawiau diogelwch tymheredd. I rai, roedd pryderon ynghylch costau ynni yn aml yn arwain at dymheredd is, gan atgyfnerthu bod fforddiadwyedd yn fater allweddol sy'n effeithio ar gynhesrwydd tai.

Er bod y data tymheredd yn unig yn darparu dealltwriaeth werthfawr o'r tymheredd dan do ym mhrif ystafelloedd byw'r cyfranogwyr, mae'r canfyddiadau ansoddol yn ein helpu i ddeall eu hamlygiad i'r tymereddau (faint o amser a dreulir yn y cartref ac ym mha ystafelloedd), eu profiad o gynhesu'r cartref a'r effaith ar eu hiechyd a'u llesiant.

Mae'r astudiaeth hon yn tanlinellu pwysigrwydd profiad bywyd wrth ddeall yr heriau tai ac iechyd sy'n wynebu aelwydydd incwm isel, gan ddarparu mewnwelediadau a allai fod yn ddefnyddiol ar gyfer cynllunio polisïau a gwasanaethau. Byddai ymchwil bellach gyda phoblogaethau eraill sydd heb eu hastudio'n ddigonol, fel oedolion iau a phlant, yn helpu i ehangu dealltwriaeth o'r cysylltiad rhwng tai ac iechyd ac yn cyfrannu at ddatblygiadau polisi ac ymarfer yn y dyfodol.

# Cyfeiriadau


1. Janssen H, Ford K, Gascoyne B, Hill R, Roberts M, Bellis MA, et al. Cold indoor temperatures and their association with health and well-being: a systematic literature review (Saesneg yn unig). *Public Health*. 2023;224: 185–194. https://doi.org/10.1016/J.PUHE.2023.09.006.
2. Azam S, Jones T, Wood S, Bebbington E, Woodfine L, Bellis M. *Gwella iechyd a llesiant yn ystod y gaeaf a lleihau pwysau'r gaeaf yng Nghymru. Dull ataliol*. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2019. https://icccgsib.co.uk/adnoddau/gwella-iechyd-a-lles-y-gaeaf-a-lleihau-pwysaur-gaeaf-yng-nghymru/ [Cyrchwyd 26 Awst 2025].
3. Sefydliad Iechyd y Byd. *WHO Housing and health guidelines*. 2018. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550376 [Cyrchwyd 12 Mawrth 2024].
4. Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU. *Keeping warm and well: staying safe in cold weather*. https://www.gov.uk/government/publications/keep-warm-keep-well-leaflet-gives-advice-on-staying-healthy-in-cold-weather/top-tips-for-keeping-warm-and-well-this-winter [Cyrchwyd 21 Awst 2025].
5. Hill R, Griffiths D, Janssen H, Ford K, Carella N, Gascoyne B, et al. *Cartrefi oer yng Nghymru: A yw'r drefn wresogi foddhaol yn briodol ar gyfer iechyd a llesiant?* Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2024. https://icccgsib.co.uk/adnoddau/cartrefi-oer-yng-nghymru-a-ywr-drefn-wresogi-foddhaol-yn-briodol-ar-gyfer-iechyd-a-llesiant/ [Cyrchwyd 28 Tachwedd 2024].
6. Ormandy D, Ezratty V. Thermal discomfort and health: protecting the susceptible from excess cold and excess heat in housing. *Advances in Building Energy Research*. 2016;10(1): 84–98. https://doi.org/10.1080/17512549.2015.1014845.
7. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. *Family spending in the UK: April 2023 to March 2024*. https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/personalandhouseholdfinances/expenditure/bulletins/familyspendingintheuk/april2023tomarch2024 [Cyrchwyd 7 Ionawr 2026].
8. Oreszczyn T, Hong SH, Ridley I, Wilkinson P. Determinants of winter indoor temperatures in low income households in England. *Energy and Buildings*. 2006;38(3): 245–252. https://doi.org/10.1016/j.enbuild.2005.06.006.
9. Bolton P. *Gas and electricity prices during the 'energy crisis' and beyond*. Mehefin 2025. https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cbp-9714/ [Cyrchwyd 14 Awst 2025].
10. Hanmer C, Zapata-Webborn E. Settling for colder homes as energy prices rise: evidence from 4200 households in Great Britain. *Proceedings of the 7th European Conference on Behaviour Change for Energy Efficiency "BEHAVE 2023"*. 2023. t. 432–443. https://www.ucl.ac.uk/bartlett/publications/2023/nov/settling-colder-homes-energy-prices-rise-evidence-4200-households-great-britain [Cyrchwyd 16 Chwefror 2024].

11. Ford K, Carella N, Hill R, Janssen H, Heywood L, Griffiths D, et al. *Cadw'n gynnes gartref yn ystod y gaeaf yng Nghymru; Gwahaniaethau mewn ymddygiadau gwresogi, strategaethau ymdopi, a llesiant o 2022 i 2023*. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2024. https://icccgsib.co.uk/adnoddau/cadwn-gynnes-gartref-yn-ystod-y-gaeaf-yng-nghymru-gwahaniaethau-mewn-ymddygiad-gwresogi-strategaethau-ymdopi-a-llesiant-o-2022-i-2023/ [Cyrchwyd 19 Ebrill 2024].

12. Al-Hafith O, Satish B, de Wilde P. Impact of the energy crisis on indoor temperatures and thermal comfort in UK houses during winter 2023. *Energy and Buildings*. 2024;323: 114750. https://doi.org/10.1016/j.enbuild.2024.114750.

13. Schmuecker KEM. *Briefing - Not heating, eating or meeting bills: managing a cost of living crisis on a low income*. Sefydliad Joseph Rowntree. Mehefin 2022. https://www.jrf.org.uk/cost-of-living/not-heating-eating-or-meeting-bills-managing-a-cost-of-living-crisis-on-a-low-income [Cyrchwyd 10 Gorffennaf 2024].

14. Yr Adran Gwaith a Phensiynau. *Households Below Average Income: an analysis of the UK income distribution: FYE 1995 to FYE 2023*. https://www.gov.uk/government/statistics/households-below-average-income-for-financial-years-ending-1995-to-2023/households-below-average-income-an-analysis-of-the-uk-income-distribution-fye-1995-to-fye-2023 [Cyrchwyd 1 Mai 2025].

15. Swyddfa Marchnadoedd Nwy a Thrydan. *Warm Home Discount: Guidance for Suppliers England and Wales 2022 – 2026 V.1.1*. Gorffennaf 2022. https://www.ofgem.gov.uk/publications/warm-home-discount-guidance-v1-england-and-wales [Cyrchwyd 29 Chwefror 2024].

16. Y Swyddfa Dywydd. *Weather and Climate summaries*. Climate and Climate Change. https://www.metoffice.gov.uk/research/climate/maps-and-data/summaries/index [Cyrchwyd 13 Mawrth 2023].

17. Y Llywodraeth. *Deddf Comisiynydd Pobl Hŷn (Cymru) 2006*. Deddfau Cyffredinol Cyhoeddus y DU.

18. Janssen H, Gascoyne B, Ford K, Hill R, Roberts M, Azam S. *Cartrefi oer a'u cysylltiad ag iechyd a llesiant: adolygiad llenyddiaeth systematig*. Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2022. https://icccgsib.co.uk/adnoddau/cartrefi-oer-au-cysylltiad-ag-iechyd-a-llesiant-adolygiad-llenyddiaeth-systematig// [Cyrchwyd 10 Gorffennaf 2023].

19. Sutton-Klein J, Moody A, Hamilton I, Mindell JS. Associations between indoor temperature, self-rated health and socioeconomic position in a cross-sectional study of adults in England. *BMJ Open*. 2021;11(2): 1–11. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-038500.

20. Anderson W, White V, Finney A. Coping with low incomes and cold homes. *Energy Policy*. 2012;49: 40–52. https://doi.org/10.1016/J.ENPOL.2012.01.002.

21. Llywodraeth Cymru. *Trechu tlodi tanwydd 2021 i 2035*. Mawrth 2021. https://www.llyw.cymru/trechu-tlodi-tanwydd-2021-i-2035-html [Cyrchwyd 12 Mawrth 2024].

22. Panel Adolygu Diffiniad Tlodi Tanwydd yr Alban 2017. *A new definition of fuel poverty in Scotland: A review of recent evidence*. 2017. https://www.gov.scot/publications/new-definition-fuel-poverty-scotland-review-recent-evidence/ [Cyrchwyd 15 Ebrill 2023].

23. Roberts M, Petchey L, Challenger A, Azam S, Masters R, Peden J. *Yr argyfwng costau byw yng Nghymru: Drwy lens iechyd y cyhoedd.*Iechyd Cyhoeddus Cymru. 2022. https://icccgsib.co.uk/adnoddau/yr-argyfwng-costau-byw-yng-nghymru-drwy-lens-iechyd-cyhoeddus/ [Cyrchwyd 19 Ebrill 2023].

24. Eisfeld K, Seebauer S. The energy austerity pitfall: Linking hidden energy poverty with self-restriction in household use in Austria. *Energy Research & Social Science*. 2022;84: 2214–6296. https://doi.org/10.1016/j.erss.2021.102427.

25. Ormandy D, Ezratty V. Health and thermal comfort: From WHO guidance to housing strategies. *Energy Policy*. 2012;49: 116–121. https://doi.org/10.1016/j.enpol.2011.09.003.

26. Jevons R, Carmichael C, Crossley A, Bone A. Minimum indoor temperature threshold recommendations for English homes in winter – A systematic review. *Public Health*. 2016;136: 4–12. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.02.007.

27. Wang Q, Li C, Guo Y, Barnett AG, Tong S, Phung D, et al. Environmental ambient temperature and blood pressure in adults: A systematic review and meta-analysis. *Science of the Total Environment*. 2017;575: 276–286. https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2016.10.019.

28. Liddell C, Guiney C. Living in a cold and damp home: Frameworks for understanding impacts on mental well-being. *Public Health*. 2015;129(3): 191–199. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.11.007.

29. Clair A, Baker E. Cold homes and mental health harm: Evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Social Science & Medicine*. 2022;314: 115461. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115461.

30. Cotter N, Monahan E, McAvoy H, Goodman P. Coping with the cold - Exploring relationships between cold housing, health and social wellbeing in a sample of older people in Ireland. *Quality in Ageing and Older Adults*. 2012;13(1): 38–47. https://doi.org/10.1108/14717791211213607

31. Wood M, Patel A, Richardson B. *Paving a new pathway to prevention: leveraging increased returns on our collective investment*. Cydffederasiwn y GIG a Carnall Farrar. Hydref 2024. https://www.nhsconfed.org/publications/paving-new-pathway-prevention [Cyrchwyd 20 Awst 2025].

32. Grey CNB, Schmieder-Gaite T, Jiang S, Nascimento C, Poortinga W. Cold homes, fuel poverty and energy efficiency improvements: A longitudinal focus group approach. *Indoor and Built Environment*. 2017;26(7): 902–913. https://doi.org/10.1177/1420326X17703450.

33. Maidment CD, Jones CR, Webb TL, Hathway EA, Gilbertson JM. The impact of household energy efficiency measures on health: A meta-analysis. *Energy Policy*. 2014;65: 583–593. https://doi.org/10.1016/J.ENPOL.2013.10.054.

34. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. *Health and unpaid care question development for Census 2021*. https://www.ons.gov.uk/census/planningforcensus2021/questiondevelopment/healthandunpaidcarequestiondevelopmentforcensus2021 [Cyrchwyd 20 Mehefin 2023].

35. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006;3:77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa.

# Atodiad 1: Methodoleg

## Cymeradwyaeth foesegol

Rhoddwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer yr ymchwil gan Bwyllgor Moeseg ac Ymchwil Gwyddorau Gofal Iechyd Prifysgol Bangor (cyfeirnod: 2023-17292) ar 6 Chwefror, 2023. Rhoddodd yr holl gyfranogwyr gydsyniad ar sail gwybodaeth, optio i mewn ar lafar i gymryd rhan.

Rhoddwyd cymeradwyaeth Llywodraethu Gwybodaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC).

## Dyluniad yr astudiaeth

Astudiaeth dulliau cymysg oedd hon a oedd yn cynnwys monitro tymheredd yn y cartref a chyfweliadau lled-strwythuredig a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor. Cynhaliwyd yr astudiaeth o 3 Mawrth i 6 Ebrill 2023 yn rhan o brosiect ymchwil ehangach ar drefniadau gwresogi cartrefi a'u cysylltiadau ag iechyd a llesiant (5,11).

## Cymhwysedd

Y rhai oedd yn gymwys i gymryd rhan yn yr astudiaeth oedd trigolion yng Nghymru 18 oed neu hŷn a oedd wedi cydsynio i gysylltu ar gyfer ymchwil ddilynol wrth gymryd rhan yn Arolwg Cynhesrwydd Tai 2023 (11), ac yn byw mewn aelwyd incwm isel (gweler y diffiniad ym Mlwch 1). Gan ddefnyddio ymatebion arolwg 2023, dosbarthwyd aelwydydd fel rhai incwm isel:

- os oedd yr ymatebydd rhwng 18 a 64 oed ac yn y chwartel isaf o incwm aelwyd a hunan-gofnodwyd (llai nag £20,000 y flwyddyn).
- os oedd yr ymatebydd i'r arolwg yn 65 oed a throsodd ac yn y chwartel isaf o ran incwm aelwyd a hunan-gofnodwyd (llai nag 20,000 y flwyddyn) ac yn cael budd-daliadau gwladol sy'n destun prawf modd (cynllun Gostyngiad Cartref Cynnes) (15).

## Recriwtio

Ailgysylltodd cwmni ymchwil marchnad a gomisiynwyd (MRC; a ddefnyddiwyd i gasglu data yn rhan o'r astudiaeth ehangach) â chyfranogwyr cymwys dros y ffôn i'w gwahodd i gymryd rhan mewn cam ychwanegol. At ei gilydd, roedd 42 o ymatebwyr yn bodloni'r meini prawf cymhwysedd. O'r rhain, cafodd 15 eu recriwtio, gan gytuno i osod cofnodydd tymheredd yn eu prif ystafell fyw a chwblhau cyfweliad ag ymchwilydd Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Ymwelwyd ag unigolion a oedd yn cydsynio gartref gan ymchwilydd o'r MRC i osod cofnodydd data, ac yn ystod y cyfnod hwnnw cawsant daflen wybodaeth i gyfranogwyr, taflen wybodaeth cofnodydd data a thaflen adborth a chyfeirio at y cymorth. Darparwyd yr holl ddeunyddiau astudio yn Gymraeg a Saesneg. Hysbyswyd yr holl gyfranogwyr ar lafar am nod a methodoleg yr astudiaeth a rhoddasant gydsyniad optio i mewn ar lafar. Cynigiwyd taleb rhodd i'r cyfranogwyr i ddiolch iddynt am gymryd rhan yn yr astudiaeth. O leiaf bythefnos ar ôl gosod y cofnodwyr data, cysylltodd y Cyngor Ymchwil Meddygol (MRC) â'r cyfranogwyr eto i drefnu cyfweliad dros y ffôn gydag aelod o dîm ymchwil yr astudiaeth.

## Arolygon

Mewn dwy astudiaeth flaenorol a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2022 a 2023, defnyddiwyd cwestiynau o fath hunangofnodi dilys. Roedd pob cwestiwn yn hunangofnodedig. Er mwyn lleihau baich y cyfranogwyr, ni ailadroddwyd rhai cwestiynau yn nhon dau (2023), a dyna pam y mae data wedi'i dynnu o donnau arolwg gwahanol. Lle bo modd, mae data demograffig ac eiddo cyfranogwyr yn cael eu tynnu o don dau'r Arolwg Cynhesrwydd Tai (5). Dim ond yn ystod ton un y cofnodwyd rhywedd ac ethnigrwydd (Tabl A1).

**Tabl A1: Cwestiynau arolwg a chategoreiddio newidynnau a ddefnyddiwyd ar gyfer y briff hwn – demograffeg cyfranogwyr a nodweddion tai**

| Canlyniad (Blwyddyn y data a dynnwyd) | Cwestiwn (dewisiadau ymateb) | Categoreiddio |
|---|---|---|
| Rhywedd (2022 | **Ydych chi'n uniaethu fel…?**<br>Gwryw; Benyw; Trawsryweddol; Arall; Gwell gen i beidio â dweud | Gwryw; Benyw |
| Oed (2023) | **Beth yw eich oedran?**<br>18 i 19; 20 i 24; 25 i 29; 30 i 34; 35 i 39; 40 i 44; 45 i 49; 50 i 54; 55 i 59; 60 i 64; 65 i 69; 70 i 74; 75 i 79; 80 i 84; 85 a throsodd | 18 i 59; 60 a throsodd (oedolyn hŷn) |
| Ethnigrwydd (2022) | **Beth yw eich grŵp ethnig? Dewiswch un opsiwn sy'n disgrifio orau eich grŵp ethnig neu gefndir**<br>Gwyn: Gwyn: Cymro/Cymraes/Sais/Saesnes/Albanwr/Albanes/Gwyddel/Gwyddeles o Ogledd Iwerddon; Gwyn: Dwyrain Ewropeaidd; Gwyn: Gwyddel neu Wyddeles; Gwyn: Sipsiwn neu Deithiwr Gwyddelig; Gwyn Arall. Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig: Bangladeshaidd; Tsieineaidd; Indiaidd; Pacistanaidd; Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig arall. Du/Affricanaidd/Caribïaidd/Du Prydeinig: Affricanaidd; Caribïaidd; Cefndir Du/Affricanaidd/Caribïaidd/Du Prydeinig arall. Cymysg: Gwyn ac Asiaidd; Gwyn a Du Caribïaidd; Gwyn a Du Affricanaidd; Cymysg arall. Arall: Arabaidd. Arall [nodwch os gwelwch yn dda]; Gwell gen i beidio â dweud | Gwyn; Heblaw am wyn |
| Cyflogaeth (2023) | **Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio'ch statws cyflogaeth presennol orau?**<br>Mewn cyflogaeth amser llawn [35 awr neu fwy yr wythnos]; Mewn cyflogaeth ran-amser [hyd at 34 awr yr wythnos]; Hunangyflogedig; Myfyriwr; Di-waith; Salwch neu anabledd hirdymor; Wedi ymddeol; Gofalwr, gan gynnwys y rhai nad ydynt yn gweithio am resymau domestig [e.e. rhiant gartref]; Arall [nodwch]; Gwell gen i beidio â dweud | Yn gweithio; Ddim yn gweithio |
| Cyflwr iechyd hunangofnodedig (2023) | **A ydych chi erioed wedi cael gwybod gan feddyg neu nyrs fod arnoch unrhyw un o'r cyflyrau canlynol? Dewiswch bob un sy'n berthnasol**<br>Clefyd y galon neu broblemau cylchrediad e.e. angina neu drawiad ar y galon, pwysedd gwaed uchel, strôc; clefyd yr ysgyfaint e.e. broncitis cronig, emffysema, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, asthma; problemau iechyd meddwl e.e. iselder, gorbryder; problemau cof e.e. dementia (clefyd Alzheimer, clefyd Parkinson); problemau cymalau e.e. arthritis; diabetes (Math 1 neu Fath 2) | Un neu fwy o'r amodau a restrir |

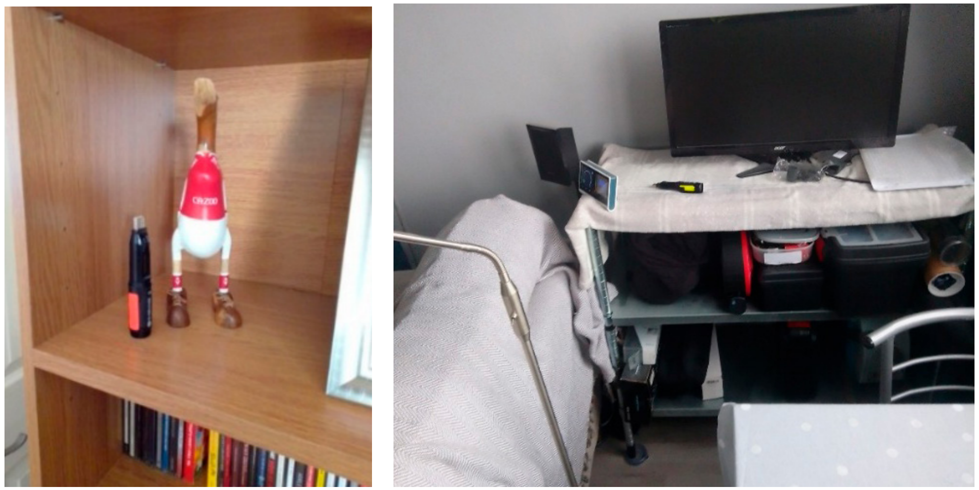
| Canlyniad (Blwyddyn y data a dynnwyd) | Cwestiwn (dewisiadau ymateb) | Categoreiddio |
|---|---|---|
| Cyfyngir ar weithgareddau pob dydd (2023 | **A yw eich gweithgareddau pob dydd yn gyfyngedig oherwydd problem iechyd neu anabledd sydd wedi para neu y disgwylir iddo bara o leiaf 12 mis? Dewiswch un** (34)<br><br>Ydyn, wedi'u cyfyngu'n fawr; Ydyn, wedi'u cyfyngu ychydig; Nac ydyn | Ydyn, wedi'u cyfyngu; Nac ydyn |
| Cyfansoddiad y cartref (2023) | **Faint o bobl sy'n byw yn eich aelwyd ar hyn o bryd, sy'n:**<br><br>Oedolion?; Plant? | Aelwyd un person; yn byw gydag eraill |
| Deiliadaeth (2023) | **Ydych chi a'ch aelwyd yn berchen ar y llety hwn neu'n ei rentu…?**<br><br>Rydw i/rydym yn berchen arno [yn llwyr; gyda morgais; rhanberchnogaeth]; Rydw i/rydym yn ei rentu gan landlord/asiant preifat; Rydw i/rydym yn ei rentu gan awdurdod lleol; Rydw i/rydym yn ei rentu gan gymdeithas dai/cwmni cydweithredol/ymddiriedolaeth/landlord cymdeithasol cofrestredig; Arall; Dydw i ddim yn gwybod | Perchen-feddiannwr; Rhent preifat; Rhent cymdeithasol |
| Cyflwr tai (2023) | **Ydych chi'n cael unrhyw un o'r problemau canlynol yn unrhyw le yn eich cartref ar hyn o bryd?**<br><br>Lleithder (waliau a/neu loriau); Anwedd; Llwydni; Pydredd mewn ffenestri neu fframiau drysau; Drafft; Drysau/ffenestri sy'n ffitio'n wael | Problemau tai; Dim problemau tai |
| Natur wledig (2023) | **Beth yw eich cod post?** | Trefol; Gwledig |
| Incwm (2023) | **Tua beth fyddech chi'n ei ddweud yw cyfanswm incwm blynyddol eich aelwyd (gan gynnwys yr holl fudd-daliadau) cyn treth a didyniadau?**<br><br>£0-£4,999 y flwyddyn; £5,000-£7,499 y flwyddyn; £7,500-£9,999 y flwyddyn; £10,000-£14,999 y flwyddyn; £15,000-£19,999 y flwyddyn; £20,000-£29,999 y flwyddyn; £30,000-£39,999 y flwyddyn; £40,000-£49,999 y flwyddyn; £50,000-£59,999 y flwyddyn; £60,000-£69,999 y flwyddyn; £70,000-£79,999 y flwyddyn; £80,000-£89,999 y flwyddyn; £90,000-£99,999 y flwyddyn; £100,000 neu fwy y flwyddyn | Mae incwm isel islaw £20,000 |

## Monitro tymheredd

Cofnododd Cofnodwyr Data Tymheredd a Lleithder Lascar (EL-21CFR-2-LCD) dymheredd dan do ar gyfnodau o 1 awr gan ddefnyddio cof mewnol. Cyn eu defnyddio, cafodd yr holl gofnodwyr eu calibro a'u dilysu trwy eu gosod gyda'i gilydd mewn amgylchedd tebyg i ddomestig am 24 awr. Ni ddefnyddiwyd cofnodwyr gyda thymheredd wedi'i gofnodi ±1°C o gymedr y grŵp.

Yn ystod gosodiad yn y cartref, gosododd ymchwilydd MRC un cofnodydd ym mhrif ystafell fyw pob cyfranogwr fel yr ystafell fyw neu'r gegin (h.y. yr ystafell yr oeddent yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser ynddi). Rhoddwyd y cofnodydd tua metr uwchben y llawr, mewn man sych i ffwrdd o unrhyw ffynonellau gwres neu oerfel uniongyrchol, fel gwresogyddion a ffenestri allanol (Ffigur A1).

**Ffigur A1. Enghreifftiau o fanylion gosod wedi'u cofnodi**



Oherwydd cyfyngiadau adnoddau, gosodwyd y cofnodwyr fesul dipyn, gan arwain at ddyddiadau cychwyn a gorffen amrywiol. Casglodd pob cofnodydd ddata tymheredd am 1 i 3 wythnos i sicrhau o leiaf un wythnos lawn o fesuriadau fesul cyfranogwr. Dychwelodd pob un o'r 15 cyfranogwr eu cofnodwyr i'r MRC gan ddefnyddio post rhagdaledig.

Tynnwyd tymheredd awyr agored cyfartalog ar gyfer mis Mawrth 2023 o ddata'r Swyddfa Dywydd (16). Mae tymheredd awyr agored yn ffactor sy'n pennu tymheredd dan do, gyda thystiolaeth yn dangos bod preswy-lwyr yn gwrthweithio amodau oerach drwy ddefnyddio mwy o ynni (12).

## Dadansoddiad o ddata tymheredd

Allforiwyd data o gofnodwyr i Microsoft Excel i'w ddadansoddi. Cyflwynir data o 14 i 21 Mawrth (7 diwrnod); yr wythnos gyda data cyflawn ar gyfer yr holl gyfranogwyr. Ceir cyfartaledd (cymedr) tymheredd bob awr am y cyfnod 7 diwrnod, gydag oriau'r dydd yn cael eu cyflwyno (08:00 i 20:00) (8). Cymharir y cyfartaledd dyddiol yn ystod y dydd â'r tymheredd dan do a argymhellir o 18°C i nodi aelwydydd sy'n cwympo uwchlaw neu islaw'r isafswm a argymhellir o 18°C, fel yr adroddwyd yn flaenorol ar gyfer tymereddau hunangofnodedig (11).

## Cyfweliadau lled-strwythuredig

Cynhaliwyd cyfweliadau lled-strwythuredig dros y ffôn ar ddiwedd y cyfnod monitro tymheredd; rhwng 21 Mawrth a 6 Ebrill 2023. Roedd y cyfweliad yn cynnwys cwestiynau penagored a ddatblygwyd gan y tîm ymchwil yn seiliedig ar fylchau yn y dystiolaeth ac archwiliodd gysur thermol; fforddiadwyedd gwresogi; ymddygiadau pan mae'n oer gartref; ymwybyddiaeth o dymheredd iach ac effeithiau bod yn oer gartref ar iechyd a llesiant (Tabl A2). Roedd cyfweliadau'n para 17 munud ar gyfartaledd (ystod o 12 munud i 45 munud). Gyda chaniatâd y cyfwelai, cafodd yr holl gyfweliadau eu recordio ar sain, eu trawsgrifio a'u gwneud yn ffug-ddienw.

**Tabl A2: Cwestiynau cyfweliad lled-strwythuredig a ddefnyddiwyd mewn dadansoddiad ar gyfer y briff hwn**

| Pwnc | Cwestiynau tywys | Cwestiynau dilynol |
|---|---|---|
| **Cynhesrwydd tai a chysur thermol** | Allwch chi ddweud wrtha i am ddiwrnod gaeaf nodweddiadol gartref? (Awgrymiad: amser a dreulir gartref, gweithgareddau, cysur o ran cynhesrwydd, pwy arall sydd fel arfer gartref) | A oes adegau pan fydd y teimlad yn well neu'n waeth? Pam?<br>Beth fyddai angen ei newid er mwyn i chi deimlo'n gyfforddus o gynnes gartref? |
| **Costau byw** | Pa mor fforddiadwy yw eich bil gwresogi? | A yw'n fwy neu'n llai fforddiadwy na'r gaeaf diwethaf?<br>Ydych chi'n gwneud unrhyw beth i geisio gwneud eich bil gwresogi yn fwy fforddiadwy? Os felly, beth ydych chi'n ei wneud? |
| **Ymddygiadau a ffactorau sy'n dylanwadu ar ymddygiad** | Beth ydych chi'n ei wneud pan fyddwch chi'n teimlo'n oer? | Pam ydych chi'n *[nodwch ymddygiad]*?<br>Ydych chi bob amser yn gwneud yr un peth?<br>Pa fath o gymorth fyddech chi'n elwa arno e.e. cymorth gan eich awdurdod lleol neu'ch cymuned? |
| **Ymwybyddiaeth o dymheredd iach** | Beth yw eich barn chi am y tymheredd y dylid cynhesu eich cartref iddo? (Awgrymiad: tymereddau diogel/iach a/neu ganllawiau iechyd y cyhoedd presennol)<br>Sut ydych chi'n meddwl bod byw mewn cartref oer yn y gaeaf yn effeithio ar iechyd a llesiant person? | Pam ydych chi'n meddwl y dylid cynhesu cartrefi i *[nodwch ateb]*?<br>Ydych chi'n gwybod ble allwch chi ddod o hyd i ganllawiau ar dymheredd diogel ac iach?<br>Sut ydych chi'n meddwl ei fod yn effeithio ar wahanol bobl yn wahanol e.e. pobl hŷn, plant, oedolion iach ac ati? |
| **Effaith oerfel ar iechyd a llesiant** | Sut ydych chi'n meddwl bod yr oerfel yn effeithio ar eich iechyd a'ch llesiant? | Ydy'r oerfel byth yn effeithio ar sut rydych chi'n teimlo am dreulio amser gartref?<br>Ydy'r oerfel byth yn effeithio ar yr hyn rydych chi'n ei wneud gartref? |

## Dadansoddiad o ddata cyfweliadau

Cynhaliodd dau ymchwilydd ddadansoddiad thematig (35) gan ddefnyddio meddalwedd ATLAS.Ti 8 i nodi patrymau yn y data ansoddol. Ymgyfarwyddodd yr ymchwilwyr â'r data cyn cynnal dadansoddiad a chodio'n rhydd ddau drawsgrifiad yn annibynnol cyn trafod gyda'u cymheiriaid. Cafodd gweddill y trawsgrifiadau eu codio'n annibynnol, gan arwain at gynhyrchu codau ychwanegol, a barhaodd i gael eu mireinio rhwng ymchwilwyr mewn proses ailadroddus. Roedd y dadansoddiad yn cynnwys datblygu themâu ac is-themâu. Cafodd yr holl ganlyniadau eu sicrhau o ran ansawdd. Cyflwynir themâu allweddol sy'n ymwneud â nod yr astudiaeth.

# Atodiad 2: Data tymheredd

**Tabl A3: Tymheredd cymedrig yn ystod y dydd (o 08:00 i 20:00) yn y brif ystafell fyw am 7 diwrnod ym mis Mawrth 2023**

| ID | 08:00 | 09:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | °C Cymedr cyffredinol | Gwyriad safonol |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **P06** | 13.2 | 13.6 | 13.4 | 13.3 | 13.4 | 13.2 | 13.2 | 13.1 | 13.1 | 13.1 | 13.2 | 13.3 | 13.9 | **13.3** | **1.0** |
| **P01** | 11.6 | 12.4 | 12.5 | 13.1 | 13.8 | 13.8 | 14.1 | 14.1 | 13.9 | 14.4 | 14.0 | 14.4 | 15.0 | **13.6** | **0.6** |
| **P11** | 12.9 | 12.8 | 12.9 | 13.1 | 13.4 | 13.6 | 13.7 | 13.9 | 13.9 | 14.1 | 14.5 | 14.7 | 14.8 | **13.7** | **0.1** |
| **P15** | 13.4 | 13.5 | 13.6 | 13.9 | 13.9 | 13.9 | 14.0 | 14.0 | 14.1 | 14.1 | 14.1 | 14.2 | 14.1 | **13.9** | **1.4** |
| **P13** | 15.9 | 15.9 | 15.8 | 15.7 | 15.6 | 15.8 | 15.9 | 15.9 | 15.9 | 15.9 | 15.9 | 16.0 | 16.2 | **15.9** | **0.5** |
| **P07** | 16.1 | 16.2 | 16.0 | 16.0 | 16.0 | 16.1 | 16.2 | 16.1 | 16.2 | 16.6 | 17.0 | 17.3 | 17.5 | **16.4** | **0.4** |
| **P14** | 16.4 | 16.7 | 16.6 | 16.6 | 16.7 | 16.9 | 16.9 | 16.8 | 16.7 | 16.8 | 17.1 | 17.6 | 17.9 | **16.9** | **0.6** |
| **P12** | 18.6 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.2 | 18.1 | 18.1 | 18.1 | 18.0 | 18.2 | 18.5 | 18.6 | 18.3 | **18.3** | **0.4** |
| **P03** | 18.3 | 18.6 | 18.7 | 18.9 | 18.6 | 18.6 | 18.6 | 18.5 | 18.6 | 18.6 | 18.4 | 18.5 | 18.4 | **18.6** | **0.9** |
| **P02** | 17.1 | 18.4 | 19.7 | 19.4 | 19.4 | 19.4 | 19.4 | 19.4 | 19.1 | 18.9 | 18.9 | 19.1 | 18.6 | **19.0** | **0.8** |
| **P05** | 19.5 | 19.8 | 19.9 | 19.9 | 19.9 | 19.9 | 19.7 | 19.8 | 19.6 | 20.3 | 20.6 | 20.9 | 21.0 | **20.1** | **0.7** |
| **P10** | 19.6 | 20.9 | 23.0 | 21.7 | 21.2 | 21.4 | 21.4 | 21.5 | 21.1 | 20.9 | 20.6 | 20.1 | 20.2 | **21.0** | **0.3** |
| **P09** | 19.9 | 19.6 | 19.7 | 19.8 | 20.4 | 21.0 | 21.4 | 21.7 | 21.7 | 21.7 | 21.9 | 21.8 | 21.9 | **21.0** | **0.2** |
| **P04** | 20.5 | 23.1 | 22.1 | 22.4 | 22.8 | 22.1 | 21.7 | 21.2 | 20.5 | 19.9 | 19.9 | 19.8 | 19.6 | **21.2** | **0.6** |
| **P08** | 23.2 | 23.5 | 23.4 | 23.3 | 23.3 | 23.1 | 23.2 | 23.1 | 23.1 | 23.1 | 23.1 | 22.7 | 22.8 | **23.1** | **0.3** |

Islaw 16°C | 16°C i 17.9°C | 18°C i 20.9°C | 21°C neu uwch

# Atodiad 3: Datblygu themâu

**Tabl A3. Datblygu themâu gan gynnwys yr is-themâu a gyflwynir yn y briff hwn a dyfyniadau enghreifftiol**

| Thema | Is-thema | Dyfyniadau enghreifftiol |
|---|---|---|
| **Teimlo'n oer gartref** | Treulio'r rhan fwyaf o amser gartref | *"Rydw i'n gaeth i'r tŷ, felly drwy'r dydd."* |
| | Teimlo'n oer | *"Dydy'r gaeaf hwn ddim gwahanol i'r llynedd. Mae'r tŷ yn dal yn rhewi."* |
| **Mae ynni'n anfforddiadwy** | Cael trafferthion a chwtogi | *"Mae'n rhaid i mi eu cadw [biliau gwresogi] yn fforddiadwy, gadewch i ni ei roi fel 'na, trwy beidio â chael gwres fel y byddwn i fel arfer unrhyw aeaf arall."* |
| **Gwresogi'r person, nid y cartref** | Gwresogi eich hun, nid y cartref | *"Rwy'n ceisio cynhesu fy hun yn hytrach na chynhesu fy nhŷ oherwydd y gost."* |
| | Gallu cynhesu'r cartref yn ôl yr angen | *"Mae'n rhaid i mi fod yn onest a dweud bod y grant gan y llywodraeth a gawsom wedi helpu."* |
| **Defnyddio dewis personol i bennu tymheredd iach** | Tymheredd cyfforddus i chi | *"Mae 20°C yn gyfforddus i mi."* |
| | Mae angen tymheredd cynhesach ar grwpiau agored i niwed | *"Yn enwedig y genhedlaeth hŷn, a'r rhai sydd ag anableddau corfforol."* |
| **Effaith negyddol yr oerfel gartref ar iechyd a llesiant** | Mae oerfel gartref yn effeithio'n negyddol ar lesiant (gan gynnwys canlyniadau economaidd a chymdeithasol) | *"Os yw hi'n oer, does gen i ddim awydd gwneud dim."* |
| | Mae oerfel gartref yn gwaethygu cyflyrau iechyd hirdymor presennol | *"Rydw i wedi cael dau haint ar y frest gyda'r [annwyd] am fod arnaf COPD."* |
| | Mae oerfel yn y cartref yn effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl | *"Mae'n ddiflas oherwydd eich bod chi'n oer bob dydd ac yna, wyddoch chi, y pryder cyson hwnnw o orwario ar eich bil cyfleustodau."* |
| | Mae oerfel yn y cartref yn effeithio'n negyddol ar iechyd corfforol | *"Cefais annwyd ofnadwy yr wythnos hon ac ai oherwydd bod fy nhŷ yn rhy oer ydi hynny?"* |
| | Dim effaith o'r oerfel gartref | *"Wyddwn i ddim oherwydd dydw i ddim yn teimlo'n oer."* |
| **Mae cymorth yn bwysig** | Rhwystrau rhag cymorth | *"Am ein bod ni'n dal i fod o oedran gweithio, felly does dim llawer o gymorth [ariannol] gan y llywodraeth."* |
| | Angen cymorth i gael cynhesrwydd gartref | *"Gwresogi mwy fforddiadwy."* |

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

# Gweithio gyda'n gilydd i greu Cymru iachach

# Working together for a healthier Wales

ISBN 978-1-83766-809-0

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.
Gellir atgynhyrchu'r deunydd sydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod ei fod yn cael ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hawlfraint y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.