



**Un Llais Cymru**

**One Voice Wales**

## **Atal Argyfwng Trwy Weithredu Cymunedol: Sut Mae Cyngorau Lleol yn Cefnogi Iechyd a Llesiant yng Nghymru**

**Emma Goode**

**Rheolwr Prosiect – Tîm Argyfwng Costau Byw, Un Llais Cymru**

Mae'r argyfwng costau byw wedi dyfnhau'r anghydraddoldebau iechyd a welir ledled Cymru. Mae pobl yn ei chael hi'n anodd cadw'n gynnes, bwyta'n dda, ac aros mewn cysylltiad, anghenion sylfaenol sy'n hanfodol i iechyd da. Mae cyngorau cymuned a thref, yr haen fwyaf lleol o lywodraeth, yn ymateb mewn ffyrdd sydd yn aml ddim yn costio llawer ond yn cael effaith fawr. Yn Un Llais Cymru, rydym yn cefnogi cyngorau trwy wybodaeth, canllawiau, gweminarau a dysgu gan gymheiriaid. Yr hyn yr ydym wedi'i weld, yn enwedig ers Covid-19, yw symudiad pwerus tuag at weithredu lleol, ymarferol sy'n atal argyfwng ac yn cefnogi lles. Efallai na fydd yr ymdrechion hyn bob amser yn cael eu labelu'n iechyd cyhoeddus, ond maent yn cyflawni canlyniadau iechyd cyhoeddus go iawn. Mae Un Llais Cymru yn cefnogi dros 730 o gynghorau cymuned a thref ledled Cymru. Yn wyneb yr

argyfwng costau byw, rydym wedi gweld cyngorau'n gweithredu'n gyflym ac yn dosturiol, gan roi gwybodaeth leol ar waith i gefnogi trigolion cyn i broblemau waethygu. Mae llawer o ganolfannau cynnes wedi esblygu i fod yn fannau llesiant drwy gydol y flwyddyn, gan gynnig prydau poeth, clinigau cyngori, sesiynau sgiliau digidol a chysylltiadau cymdeithasol. Mae eraill wedi creu neu bartneru â phrosiectau bwyd, fel pantri cymunedol, mentrau prydau bwyd am ddim a cheginau cymunedol, sy'n lleihau stigma ac yn cefnogi urddas o amgylch cael mynediad at fwyd. Mae sawl cyngor yn darparu cymorth cynnal a chadw cartrefi a garddio i drigolion hŷn neu anabl, gan helpu pobl i aros yn ddiogel ac yn annibynnol, tra hefyd yn meithrin perthnasoedd dibynadwy sy'n arwain at atgyfeiriadau ehangach. Mae rhai wedi cyflwyno cynlluniau micro-grantiau i helpu i dalu costau brys fel

teithio i apwyntiadau ysbyty neu hanfodion plant, ymyriadau bach ag effeithiau mawr. Mae'r camau gweithredu hyn yn adlewyrchu dealltwriaeth glir o atal ar lefel gymunedol. Er efallai nad yw cyngorau'n ystyried eu hunain yn ddarparwyr iechyd cyhoeddus, mae eu gwaith yn mynd i'r afael yn weithredol â'r nodweddion cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd, gan daclo unigedd, cefnogi diogelwch bwyd a gwella mynediad at wasanaethau. Mae'n lleol, yn seiliedig ar berthnasoedd ac wedi'i adeiladu ar ymddiriedaeth - ac mae'n helpu i ddiogelu iechyd a lles pan fo'n bwysicaf. Ledled Cymru, rydym yn gweld cyngorau lleol yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Yng Nghwmbrân, mae gwasanaeth addurno a garddio yn helpu trigolion hŷn i gynnal cartrefi diogel a nodi anghenion cymorth pellach. Ym Mlaenafon, mae clwb sinema cyfeillio a gefnogir gan y cyngor wedi

cyflwyno 35 o sesiynau ffilm i 1,700 o drigolion—gan leihau unigedd cymdeithasol a gwella lles. Mae gwasanaeth cyngor budd-daliadau Cyngor Cymuned Parc Caia wedi sicrhau £1.5 miliwn i gleientiaid, gan gynnwys £1.4 miliwn mewn budd-daliadau ariannol parhaus a £150,000 mewn symiau ôl-ddyddio. Efallai bod y mentrau hyn yn fach o ran graddfa, ond

maent yn fawr o ran effaith, gan ddarparu cefnogaeth ymarferol sy'n helpu pobl i aros yn iach. Nid yw atal bob amser yn edrych fel ymgyrch iechyd. Weithiau mae'n ystafell gynnes, pryd o fwyd a rennir, neu rywun sy'n cymryd yr amser i wrando. Mae cynghorau cymuned a thref eisoes yn cyflawni'r math hwn o atal lleol, bob dydd yn dawel, yn greadigol, a chyda gwybodaeth leol ddofn. Os

ydym am leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella lles y boblogaeth, rhaid inni gydnabod y gwaith hwn a buddsoddi ynddo. Dylai gweithwyr iechyd cyhoeddus proffesiynol ymgysylltu â'u cynghorau lleol, archwilio partneriaethau, ac adeiladu ar yr hyn sydd eisoes yn gweithio. Yn aml, mae'r atebion eisoes yno, wedi'u hymgorffori yng nghanol ein cymunedau.

