

RHWYDWAITH IECHYD  
CYHOEDDUS CYMRU  
PUBLIC HEALTH  
NETWORK CYMRU



**COVID-19 - Adferiad ac  
Asedau Cymunedol  
Mawrth 2021**

# Croeso

Croeso i e-fwletin Mawrth sydd, fis yma, yn canolbwyntio ar COVID-19, asedau cymunedol a datblygu cyfalaf cymdeithasol. Trwy gydol y pandemig, rydym wedi gweld asiantaethau' r trydydd sector a' r sector preifat yn cydweithio' n agosach byth gyda' r cymunedau lleol y maent yn eu gwasanaethu i gynyddu asedau ar y cyd. Yn ogystal, wrth i ni addasu i fesurau cadw pellter cymdeithasol, mae sefydlu cymunedau rhithiol wedi dod yn bwysicach i gysylltu pobl. Wrth i ni symud tuag at adferiad, bydd defnyddio asedau cymunedol yn chwarae rôl arwyddocaol wrth ailddatblygu' n well.

Yn ddiweddar, cynhaliwyd gweminar o' r enw 'Gweithredu' n Lleol – Cynyddu Cydlyniant Cymunedol mewn Cymuned yn Ne Cymru' a gyflwynwyd gan Stepheni Keys, Ymchwilydd Datblygu Cymunedol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a Ceri Meloy, Pennaeth Busnes yn Tai Pawb. Gellir gweld y weminar ar dudalennau digwyddiadau blaenorol ein [gwefan](#).

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth ychwanegol, astudiaethau achos neuawgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn-fwletinau yn y dyfodol ac ar ein gwefan felly cysylltwch â ni yn: [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

## Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost: [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

Drwy'r post  
Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus  
Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llawr  
5, Rhif 2 Capital Quarter,  
Tyndall Stryd, Caerdydd, CF10  
4BZ

Drwy ein sianeli cyfryngau cymdeithasol  
Twitter: @PHNetworkCymru

# Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19

4

Penawdau

6

Podlediad

16

Fideos

17

Ar y Grawnwin

18

Newyddion

24

Calendr

25

Pynciau

26

Rhifyn Nesaf

27



# COVID-19 GWYBODAETH I WEITHWYR PROFESIYNOL

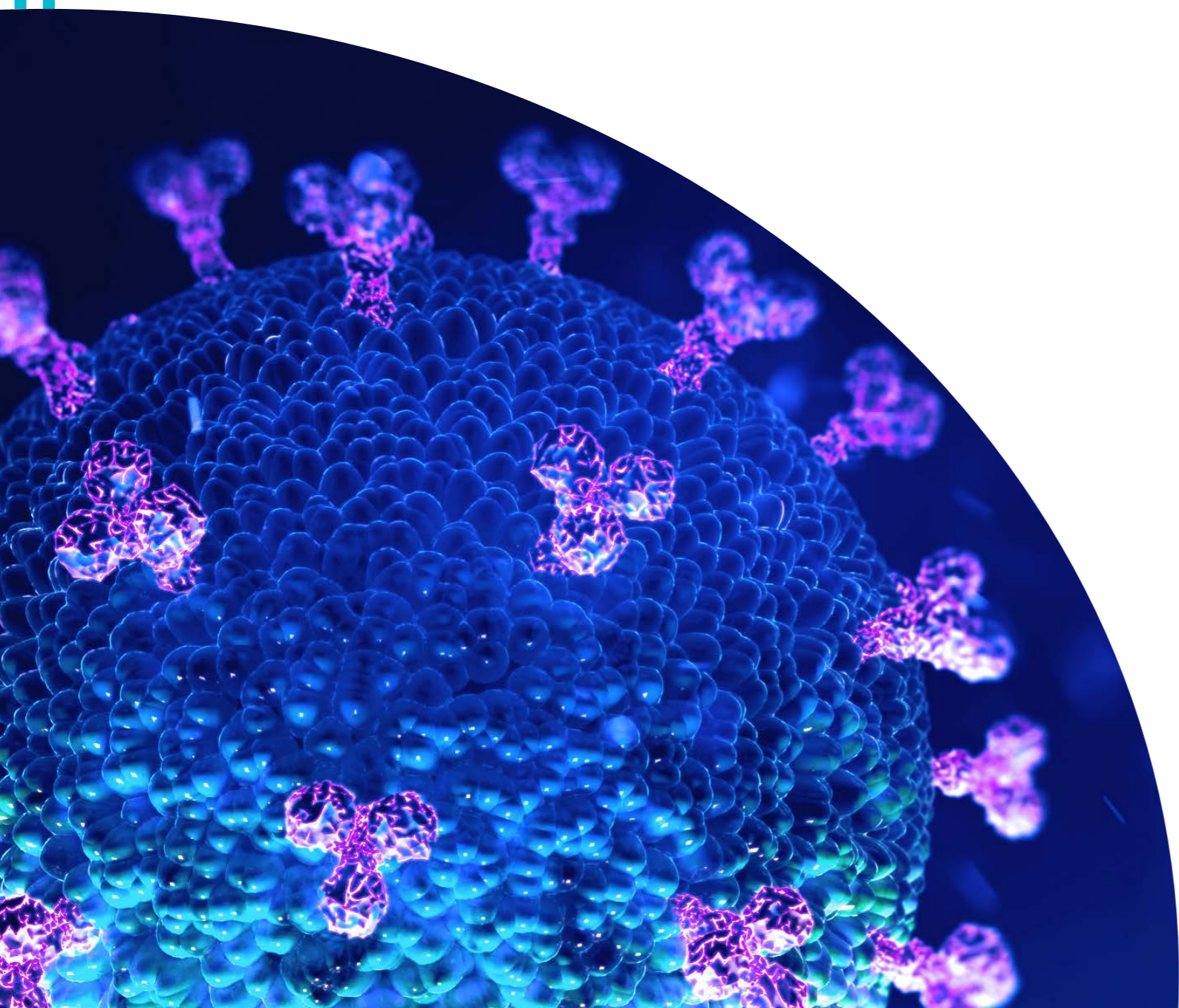
Gwybodaeth ddiweddaraf am Coronavirus Newydd (COVID-19)

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd y cyhoedd eraill y DU i fonitro pandemig COVID-19 a rhoi ein hymateb wedi ei gynllunio ar waith, gyda mesurau yn eu lle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

**Mae'r canllawiau ar y mesurau sydd eu hangen mewn ymateb i COVID-19 yn newid yn gyflym. Mae'n werth gwirio'r [wybodaeth ddiweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru](#).** Mae'r tudalennau'n cynnwys ystod eang o wybodaeth gynhwysfawr ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

Gallwch ddod o hyd i ddolenni i ystod eang o ffynonellau ar dudalen Rhwydwaith Iechyd y Cyhoedd Cymru's Coronavirus (COVID-19) [yma](#).

Rydym yn croesawu adborth ar y detholiad hwn, ac awgrymiadau ar gyfer ffynonellau ychwanegol a allai fod o ddiddordeb i'r gymuned iechyd y cyhoedd yng Nghymru.





# Penawdau

## Datblygu cyfalaf cymdeithasol tra'n cadw pellter cymdeithasol

Mae prosiect 'Asedau Cymunedol, Cyfranogiad ac Integreiddio: Gweithredu' n Lleol' (CAPITAL) yn rhan o raglen y Sefydliad Iechyd 'Gweithredu ar Benderfynyddion Cymdeithasol Iechyd'. Nod y rhaglen hon yw ariannu prosiectau sydd yn dangos y potensial ar gyfer gwella iechyd trwy weithredu ar ystod o benderfynyddion cymdeithasol, yn unol ag amcan y strategaeth Bywydau Iach i grynhoi gweithredu traws sector ar benderfynyddion cymdeithasol iechyd ar lefel genedlaethol a lleol. Dechreuodd prosiect CAPITAL ym mis Ebrill 2019 a chaiff ei reoli gan Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn partneriaeth â Tai Pawb a Phartneriaeth Ymfudo Strategol Cymru. Mae prosiect CAPITAL yn canolbwyntio ar ddatblygu cyfalaf cymdeithasol fel penderfynydd iechyd a llesiant, trwy rymuso a dod â dau grŵp yr ystyrir â risg uwch o gael eu hallgáu o gymdeithas – tenantiaid tai cymdeithasol a phobl sydd yn ceisio noddfa (ceiswyr lloches a ffoaduriaid), ynghyd.

Mae ceiswyr lloches, ffoaduriaid a thenantiaid tai cymdeithasol yn grwpiau sydd yn dioddef yn sgîl y drafodaeth am 'faich' ac felly' n

aml wedi eu datgysylltu o ddatblygiad eu cymuned leol. Maent yn aml yn cael eu cyfleu fel derbynwyr goddefol lles ac nid yw eu hadnoddau, eu cadernid a' u gallu i ofalu amdanynt eu hunain yn cael ei gydnabod (Levitas, 2006). Mae peidio â chydabod a sylweddoli asedau elfennau gwahanol o' r gymuned yn creu perygl o sefydlu lefelau ynysu uwch a rhwydweithiau cymdeithasol gwannach, gan effeithio' n negyddol ar integreiddio. Mae prosiect CAPITAL yn gweithio ar ddod â phobl o gefndiroedd gwahanol mewn cymuned ynghyd, i gymryd rhan mewn prosiect datblygu cymuned yn seiliedig ar asedau (ABCD) yn Nhreforys, Abertawe. Mae' n hwyluso integreiddio, yn datblygu perthnasoedd cryfach ac yn mynd i' r afael â chyfranwyr cymdeithasol tuag at iechyd a llesiant gwael, fel unigrwydd ac ynysu. Ei nod yw datblygu a chryfhau cysylltiadau cymunedol fel ymlyniad cymdeithasol (ymlyniad rhwng pobl yn eu cylch ffrindiau, clybiau neu grwpiau), pontydd cymdeithasol (sydd yn cysylltu pobl â chymunedau neu grwpiau eraill i gael syniadau neu wybodaeth newydd), a chysylltiadau cymdeithasol (gyda' r rheiny

sydd â'r pŵer i ddylanwadu ar newid) a elwir ar y cyd yn 'gyfalaf cymdeithasol'. Mae dileu rhwystrau i gyfalaf cymdeithasol ac ymgysylltu cymunedol yn debygol o helpu i fynd i'r afael â'r cysylltiad rhwng iechyd gwael a chyfalaf cymdeithasol gwael, a thorri cylch amddifadedd a chynorthwyo cymunedau cryfach.

Gallai ceiswyr lloches fod yn newydd i ardal, wedi byw yno am gyfnodau byr neu hir, yn dibynnu pa mor hir y mae' r Swyddfa Gartref yn cymryd i wneud penderfyniad ar eu hachos, neu os nad yw' r eiddo ar gael bellach a' u bod yn gorfod cael eu symud. Mae tai yn cael eu dyrannu yn unol â system wasgaru' r Swyddfa Gartref, ar sail 'dim dewis' ac yn dibynnu ble mae argaeledd eiddo. Mae penderfynyddion cymdeithasol iechyd eraill yn cael eu dylanwadu gan bolisi mewnfudo heb ei ddatganoli, sy' n golygu ar lefel ddatganoledig (Cymru), nid oes gan Lywodraeth Cymru y pŵer i' w newid, am fod polisi/gweithredu' n cael ei reoli ar lefel y DU. Er enghraifft, tra bod cais am loches yn cael ei bennu, nid oes gan geiswyr lloches yr hawl i weithio ac nid ydynt yn gymwys am fudd-daliadau prif ffrwd. Yn lle hynny, maent yn derbyn cymorth lloches o £37.75 y pen yr wythnos. Mae' r polisi hwn yn ei gwneud y tu hwnt i gwmpas unrhyw waith sydd yn ceisio gwella cyfraddau cyflogaeth gyda' r effaith ddilynol ar ganlyniadau iechyd.

Mae ceiswyr lloches yn profi ansicrwydd ynghylch pa mor hir y gallant aros mewn un ardal ac unwaith mae penderfyniad wedi cael ei wneud ar eu cais am loches, mae ganddynt 28 diwrnod i 'symud ymlaen' i lety amgen. Mae pobl sydd yn ceisio noddfa yn aml yn nodi bod y broses o geisio lloches ei hun yn niweidiol i' w hiechyd a' u llesiant, yn arbennig iechyd meddwl (Mind Cymru, 2017). Fodd bynnag, gall buddsoddi mewn cyfalaf cymdeithasol greu amgylchedd sydd yn ffafriol i fodloni' r nodwyr cyfyngedig hynny yn gyflymach os a phan fydd yr hawl i aros yn cael ei roi.

Mae tenantiaid tai cymdeithasol fel poblogaeth yn profi heriau penodol, llawer ohonynt yn debyg i' r rheiny y mae cymunedau sydd yn ceisio noddfa yn eu profi. . Yn y DU, Profodd tenantiaid tai cymdeithasol a drosglwyddodd i Gredyd



Cynhwysol anawsterau ariannol difrifol. Ar draws y DU mae lefel gyfartalog yr ôl-ddyledion rent ar gyfer y grŵp hwn yn £131 yr wythnos, ond mae hyn yn fwy na threblu yng Nghymru i £450 gyda Chredyd Cynhwysol (Protheroe, Mudd & Fury, 2017). Dangosodd dadansoddiad manwl o Arolwg Cenedlaethol 2013-14 Cymru, wrth reoli ar gyfer ystod eang o ffactorau eraill, mae pobl yn llawer mwy tebygol o gael eu hamddifadu' n faterol os ydynt yn byw mewn tai cymdeithasol; profi bodlonrwydd bywyd isel i isel iawn, a bod wedi gwahanu neu wedi cael ysgariad. Gellir mynd i'r afael â'r heriau hyn a'u rheoli trwy ymagweddau yn seiliedig ar asedau a' u cynnal trwy gyfalaf cymdeithasol cryfach y gall pobl ei ddefnyddio mewn cyfnodau anodd.

Mae cyfleoedd i gymryd rhan yn helpu unigolion i wireddu eu hasedau, mae'n grymuso cymunedau i weithredu ac yn hwyluso integreiddio. Mae' n helpu pobl i gyrraedd eu potensial llawn ac yn ei wneud yn haws iddynt gael mynediad at wasanaethau, mae'n lleihau anghydraddoldebau addysgol ac iechyd, yn eu helpu i ddod o hyd i swyddi ac yn sylfaenol, mae'n tanategu cydlyniant cymdeithasol ac yn grymuso cymunedau (Smith, 2015). Felly, gwahoddwyd ceiswyr noddfa a thenantiaid tai cymdeithasol oedd â diddordeb i fod yn rhan o grŵp gweithredu i edrych ar faterion a heriau gwahanol yn Nhreforys (Abertawe) a defnyddio' u hasedau ar y cyd i greu a datblygu prosiectau datblygu cymunedol yn seiliedig ar asedau. Roedd y grŵp yn cyfarfod yn wythnosol a phenderfynwyd ar nifer, amllder cyfarfodydd, a'r man cyfarfod cymunedol yn Nhreforys gan y grŵp fel rhan o'r ymagwedd gydgyngyrchiol.





Yn dilyn y sesiynau hyn, cafodd y grŵp gweithredu syniadau gwahanol i fynd i'r afael â'r materion yn eu cymuned ac archwiliwyd yr atebion yn agosach. Trwy ymchwiliadau a thrafodaethau, cawsant eu categorioedd yn unol ag ymarferoldeb, sgiliau / gallu'r grŵp ac argaeledd adnoddau. Cafwyd cytundeb ynglŷn â'r tri syniad gorau ar gyfer y prosiect.

- Yn dilyn achosion pandemig COVID-19, y cyfnod clo a mesurau cadw pellter cymdeithasol, gwnaeth y grŵp gweithredu benderfyniad ar y cyd i ganolbwyntio ar gynhyrchu cylchlythyr misol ar gyfer Treforys; o dan yr amgylchiadau hynny, roedd yn syniad yr oeddent yn gallu ei wireddu.
- Er bod rhai cynlluniau wedi cael eu hatal dros dro gan y pandemig, maent wedi parhau gyda'r trafodaethau am y syniadau a'r gweithgareddau cymunedol eraill ar gyfer y dyfodol.
- Rhoddwyd pecynnau data i aelodau o'r grŵp oedd eu hangen ac mae'r grŵp wedi parhau'r cyfarfodydd wythnosol ar Zoom.
- Maent wedi defnyddio eu grŵp WhatsApp i gyfathrebu, rhannu gwybodaeth a chefnogi ei gilydd.
- Yn raddol, mae'r grŵp wedi gweithio i wireddu eu syniadau prosiect a hyd yn hyn maent wedi cynhyrchu saith cylchlythyr, ac wedi ymgysylltu â rhanddeiliaid lleol allweddol eraill fel rhoi cyflwyniad yn Fforwm Adfywio Treforys, sydd yn grŵp partneriaeth sydd yn cydweithio i gefnogi adfywiad economaidd Treforys.
- Mae'r grŵp wedi llwyddo i greu ei hunaniaeth ei hun trwy alw eu hunain yn 'We Love Morriston' ac yn gweithio'n gydweithredol gydag lechyd Cyhoeddus Cymru a'n partner prosiect, Tai Pawb.
- Yn ogystal, mae grŵp 'We Love Morriston' wedi sefydlu ei sianeli ei hun ar y cyfryngau cymdeithasol, ac rydym wrthi'n cofrestru ar gyfer aelodaeth o Gyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe (CGGA) i ddatblygu'r sylfeini ar gyfer cynaliadwyedd ar ôl diwedd prosiect CAPITAL ar ddiwedd Mawrth 2021.

## Crynodeb o'r canfyddiadau

- Mae angen i aelodau o'r gymuned gael eu cynnwys yn yr ymgynghoriad a'r broses o wneud penderfyniadau cyn penderfynu ar yr agenda.
- Mae cydgynhyrchu'n ymwneud â chynhwysiant a rhannu pŵer yn gyfartal gan bawb sydd yn gysylltiedig.
- Mae'r cyfranogwyr yn nodi cysylltiad cryfach â'u cymdogion a pherthynas llawer agosach yn y grŵp; maent yn teimlo fel 'teulu'.
- Nid yw cyfranogiad a chyfraniad wedi ei gyfyngu i fynychu pob cyfarfod gan fod y cyfranogwyr wedi gallu rhannu syniadau, cymryd rhan a chyfathrebu ar lwyfan WhatsApp y grŵp.
- Mae'r cyfranogwyr yn nodi teimlad cryf o berchnogaeth o'u prosiect y maent wedi ei bennu eu hunain am eu bod wedi cymryd rhan lawn a chyfartal yn y broses o wneud penderfyniadau, ei gynllunio a'i weithredu.
- Mae cydweithio wedi rhoi teimlad o berthyn a chyfeillgarwch.
- Mae'r cyfranogwyr yn cael budd o anogaeth reolaidd a chymorth sy'n eu grymuso i dderbyn tasgau gwahanol wrth i'r prosiect fynd yn ei flaen. Priodolir hyn i ddiffyg hyder a'r angen y mae'r cyfranogwyr yn ei amgyffred am 'arbenigedd proffesiynol'
- Oherwydd Covid-19, mae'r cyfranogwyr wedi ailddiffinio 'cymuned' oherwydd cyfranogiad ehangach ar-lein gan bobl nad ydynt yn preswyllo yn eu lleoliad uniongyrchol.

Rhwystrodd mesurau COVID-19 a'r cyfnod clo y broses hon yn sylweddol am fod ymrwymadau pobl wedi newid i addasu i ffordd o fyw wahanol. Fodd bynnag, gwnaeth y grŵp WhatsApp hi'n bosibl i bobl barhau i gadw mewn cysylltiad a chyfrannu at y prosiect yn eu hamser ac yn eu gofod eu hunain. Ni wnaeth rhai o'r cyfranogwyr fynychu'r cyfarfodydd ond cyfrannu eu syniadau, ac aros mewn cysylltiad trwy'r grŵp WhatsApp. Er mai cynllun cychwynnol y prosiect oedd dod â phobl ynghyd yn gorfforol i weithio ar y prosiect, mae ymgysylltu cymunedol a chydweithredu wedi

bod yn ddigon hyblyg i adael i bobl gymryd rhan yn addas ac yn briodol iawn; i ddatblygu a chynnal cynhwysiant a chysylltedd.

Mae'n amlwg bod gwaith yn canolbwyntio ar Ddatblygu Cymunedol yn seiliedig ar Asedau (ABCD) yn hanfodol ar gyfer datblygu perthynas rhwng grwpiau gwahanol yn y gymuned a hwyluso integreiddio ar gyfer newydd-ddyfodiaid; p'un a ydynt yn geiswyr noddfa neu'n ddinasyddion Prydeinig sydd yn symud i ardal newydd. Rydym wedi dysgu bod tuedd i ddiystyru rhai asedau a galluoedd cymunedol oherwydd eu statws, yr amgylchedd a lefel dylanwad. Fodd bynnag, wrth gael y cyfle ac wrth ei ddefnyddio mewn ffordd sydd o fudd i unigolion ac mewn ffordd sy'n eu grymuso, mae gan ymagwedd gydgyhyrchiol, gynhwysol ac ABCD y gallu i:

- Gynyddu hyder a chadernid
- Gwella amgylchedd uniongyrchol pobl
- Gwella iechyd a llesiant.

Yn amlwg, pobl leol yw arbenigwyr anghenion yn eu cymunedau, ac sydd eisiau gwybod y ffordd orau o fynd i'r afael â'r materion sydd yn effeithio arnynt a rhoi atebion ar waith.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Ceri Meloy  
[ceri@taipawb.org.uk](mailto:ceri@taipawb.org.uk)

Helen Green  
[helen.green5@wales.nhs.uk](mailto:helen.green5@wales.nhs.uk)

[Welovemorrison2020@gmail.com](mailto:Welovemorrison2020@gmail.com)  
@welovemorrison  
Facebook: We Love Morriston

[Prosiect CAPITAL Gweminar](#)



'We Love Morriston' Fideo Prosiect

Gwyllo



Rebecca Fogarty, Stefani Kays a Ceri Meloy

Gwyllo



# COVID-19: Dysgu gwersi o'r ymateb wedi ei arwain gan y gymuned yng Nghymru

Charlotte Grey, Lucia Homolova, Alisha Davies – Is-adran Ymchwil a

Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ymchwil gydweithredol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bryste, a Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru. Cefnogir gan y Sefydliad Iechyd

Yn ystod pandemig coronafeirws, mae cymunedau ar hyd a lled Cymru wedi dod ynghyd mewn sawl ffordd gadarnhaol i gefnogi ei gilydd; er enghraifft, trwy bobl yn rhoi o'u hamser i helpu eraill (yn arbennig i helpu'r rheiny oedd yn gwarchod, neu'n hunanynysu oherwydd eu bod wedi cael cyswllt â'r feirws) mewn ffyrdd ymarferol fel dosbarthu siopa a chasglu presgripsiynau neu gerdded cŵn; galw ar gymdogion unig; neu ffurfio cyfeillgarwch a chynnig cymorth mwy cymdeithasol. Mae'r gweithredu hwn sydd yn cael ei arwain yn gymunedol yn ased cadernid pwysig yn seiliedig ar gyfalaf cymdeithasol; ac mae deall pam y cafodd pobl eu hysgogi i helpu a sut gellir cynnal y weithdred hon yn bwysig iawn ar gyfer datblygu cadernid tymor hwy yn ein cymunedau ar hyd a lled Cymru, ac i lesiant unigolion a chenedlaethau'r dyfodol.

Gwyddom fod y gweithredu o'r gwaelod i fyny, wedi ei arwain yn gymunedol a'r ymddygiad rhag-gymdeithasol hwn wedi ei lywio gan angen pobl i helpu unigolion agored i niwed a'u cymunedau lleol yn ystod yr argyfwng digynsail hwn, a bod y gweithgareddau gwirfoddoli hyn wedi digwydd mewn sbectrwm o ffyrdd gwahanol. Er enghraifft, trwy weithredu mwy anffurfiol gan bobl fel unigolion yn gweithredu ar eu pen eu hunain i gynorthwyo eu ffrindiau a'u cymdogion (e.e. trwy ddosbarthu cardiaid "Helo fi yw eich cymydog"); neu weithredu trwy grwpiau cymunedol a chymdogaeth presennol neu newydd eu sefydlu trwy gydlynu cymorth lleol; ac yn olaf, cymorth mwy ffurfiol wedi ei lywio yn gymunedol fel rhoi cymorth i'r GIG trwy wneud PPE (e.e. amddiffynwyr wyneb) neu wirfoddoli amser i helpu mewn canolfannau brechu, neu gynorthwyo ymateb cymunedol y cyngor i helpu'r rheiny â'r angen mwyaf fel hwyluso trafniadaeth i ganolfannau brechu.

Yn gynnar yn y pandemig, crëwyd map ar-lein o lefel y cymorth cymunedol mewn ymatb i COVID-19 ar draws Cymru (<https://covidresponsemap.wales>) gan ddefnyddio data fel mater o drefn. Roedd hyn yn dangos gwahaniaethau daearyddol i ni o ran risg o COVID-19, ac ardaloedd ar draws Cymru o gymorth cymunedol amlwg iawn a rhai gyda llai o gymorth, hyd yn oed mewn ardaloedd mwy difreintiedig. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda chymorth cyllid gan y Sefydliad Iechyd, yn parhau i weithio gyda Phrifysgol Bryste a Chyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru, i ddysgu mwy am y galluogwyr a'r rhestrau i'r ymateb wedi ei arwain gan ddinasyddion yng Nghymru, gan glywed gan y rheiny sydd wedi ymgysylltu mewn camau gweithredu i greu newid yn eu cymunedau lleol yn ystod y pandemig. Mae'r rhaglen ymchwil hefyd yn ceisio archwilio sut gallwn fapio ymateb cymunedol lleol yn fwy systematig a chynhwysfawr i adlewyrchu'r hyn sydd wedi bod yn digwydd ar lawr gwlad ar hyd a lled Cymru yn well.

Yn arbennig, rydym eisiau deall pam yr ymddengys bod gweithredu cymunedol mwy amlwg mewn rhai ardaloedd a llai mewn ardaloedd eraill. Byddwn yn siarad â phobl sydd wedi darparu (aelodau o'r gymuned), wedi derbyn (yn hunanynysu neu'n gwarchod), ac wedi cydlynu (sefydliadau gwirfoddol a sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol) cymorth cymunedol, i ganfod mwy ynghylch:

- Pa ffactorau gyfrannodd at weithredu wedi ei arwain yn gymunedol mewn rhai ardaloedd o Gymru ond nid eraill, a sut gwnaeth y cymorth hwn fynd i'r afael ag anghenion y mwyaf agored i niwed yn y gymuned?

- Sut gall gweithredu o dan arweiniad cymunedol helpu i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd?
- Sut gall gweithredu o dan arweiniad cymunedol presennol a newydd gael ei gynnal a'i integreiddio'n effeithiol i'r system iechyd, y trydydd sector a'r system cymorth cymdeithasol?
- A yw data cyfryngau cymdeithasol yn gallu rhoi mewnwelediad ar lefelau angen a gweithredu o dan arweiniad cymunedol ar draws Cymru mewn amser real?

Hoffem ddefnyddio'r wybodaeth hon i sicrhau bod y gweithredu anffurfiol a ffurfiol hwn sydd wedi ei ysgogi'n lleol ac wedi ei arwain yn gymunedol yn cael ei rymuso, ei gefnogi a'i gynnal yn well i helpu i ddiogelu ac amddiffyn rhag rhai o heriau iechyd, cymdeithasol ac economaidd mwy hirdymor COVID-19.

Ebostiwch [Charlotte.Grey2@wales.nhs.uk](mailto:Charlotte.Grey2@wales.nhs.uk) am fwy o wybodaeth

## Gofod pwy yw hwn beth bynnag?

**Mae gan blant ac arddegwyr hawl i fannau o ansawdd ac amser i chwarae fel rhan o'u bywyd bob dydd yn eu cymuned eu hunain, ac mae angen hyn arnynt. Bydd gwneud defnydd gwell o ofod cymunedol awyr agored yn cynorthwyo plant, rhieni a chymunedau i deimlo'n fwy hyderus am chwarae y tu allan, ac felly, yn fwy cysylltiedig.**

Chwarae, yn arbennig yn yr awyr agored, yw'r ffordd fwyaf naturiol a boddhaus i blant fod yn egniol, i gadw'n iach a bod yn hapus. Pan fydd plant yn gallu cael mynediad at ofod awyr agored, mae:

- am ddim ac ar gael i bawb
- yn rhoi cyfleoedd i blant fodloni a mynd y tu hwnt i ganllawiau gweithgaredd corfforol
- yn rhoi cyfleoedd i gymdeithasu a chyfarfod â'u ffrindiau a phobl eraill
- yn ffordd o ymdopi ag ansicrwydd a newid.

Er bod y cyfnod clo wedi bod yn gyfnod o ansicrwydd a phryder, mae hefyd wedi cyflwyno rhai cyfleoedd. Roedd ffocws yn y llywodraeth ac o ran cyngor iechyd y cyhoedd i bobl fynd allan unwaith y dydd ar gyfer eu hiechyd a'u llesiant ac fe wnaeth hyn normaleiddio pobl yn mynd allan. Roedd cyfyngiadau teithio yn golygu bod llawer llai o draffig, oedd yn galluogi mwy o blant i chwarae gerllaw ac o amgylch eu cartrefi yn ddiogel. Roedd cymdogion yn mwynhau'r aer glanach a'r teimlad o gymuned a chysylltiad.

Fodd bynnag, mae mynediad plant at ofod awyr agored i chwarae, gwneud ymarfer corff a mwynhad yn wahanol iawn ar draws Cymru. Mae rhai plant yn byw mewn cartrefi gyda gerddi awyr agored, digonedd o ofod cymunedol a gofalwyr gofalgwr ag amser i gefnogi chwarae, ond nid yw hyn yn wir am eraill. Cafodd yr anghydraddoldebau hyn eu hamlygu a'u pwysleisio yn ystod y cyfnod clo diweddar.

Nawr, gyda rhai cyfyngiadau ar fin cael eu codi, mae Chwarae Cymru yn adnewyddu'r alwad am ddefnydd gwell o ofod cymunedol, fel tir ysgol a strydoedd – i alluogi mwy o blant i fod yn weladwy ac i chwarae allan yn eu cymuned.

Dylid rhoi sylw i ddatblygu defnydd estynedig o dir ysgol pan fydd y diwrnod addysgu yn dod i ben ac ar benwythnosau. Tir yr ysgol yn aml yw'r gofod awyr agored mwyaf mewn llawer o gymunedau. Mae hyn yn arbennig o wir am blant heb lawer neu ddim mynediad at erddi preifat neu ardaloedd chwarae diogel.



Dylid hefyd rhoi sylw i strydoedd mwy diogel. Mae rhieni a phlant yn aml yn dweud bod traffig yn ffactor sydd yn cyfyngu gallu i chwarae allan yn y gymdogaeth. Rydym yn croesawu penderfyniad diweddar Senedd Cymru i gefnogi cynlluniau i wneud terfynau cyflymder o 20 milltir yr awr yn rhagosodiad mewn ardaloedd preswyl yng Nghymru. Byddem yn hoffi gweld cefnogaeth i brosiectau chwarae-stryd sydd yn annog newid agwedd o ran defnyddwyr ffyrdd. Caiff y rhain eu harwain gan breswylwyr yn aml ond gellir hefyd eu harwain gan ysgolion neu eu cefnogi gan sefydliadau datblygu cymunedol. Mae ein gwaith gyda chynghorau yn dangos, trwy chwarae stryd, bod plant yn dysgu ymwybyddiaeth o ffyrdd a sgiliau beicio/sgrialu; mae rhieni yn nodi mwy o hyder yng ngalluoedd plant o amgylch traffig a gyrwyr yn nodi mwy o ymwybyddiaeth o bresenoldeb plant a phobl eraill ar ffyrdd ac o'u hamgylch.

Mae angen brys i sicrhau y gall mwy o blant chwarae yn yr awyr agored yn ddyddiol. Mae'r buddion posibl o ran effeithiau cadarnhaol ar iechyd a hapusrwydd plant, ymgysylltu a llesiant cymunedol a gwella'r teimlad lleol o gymuned yn aruthrol.

Mae [manifesto](#) Chwarae Cymru - Cymru – lle chwarae gyfeillgar, yn galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i barhau i roi blaenoriaeth i chwarae, yn arbennig chwarae yn yr awyr agored.

Darllen pellach:

[Adnoddau chwarae stryd](#)

[Pecyn cymorth defnydd o dir ysgol y tu allan i oriau addysgu](#)

cyfathrebu a chyfnewid mewnwelediad, wedi ei hwyluso' n aml gan y defnydd o fforymau ar-lein a gofod cyfarfod rhithiol, gan alluogi sefydliadau i ymateb yn gyflym i ystod o faterion, o ansicrwydd bwyd, i ynysu cymdeithasol a thrais domestig.

Mae'r ymchwil hefyd yn dangos sut gwnaeth y pandemig arwain at ffurfio partneriaethau a chydweithrediadau newydd ar draws y VCS. Roedd y ffyrdd cydweithredol hyn o weithio yn gatalydd ar gyfer arloesi mewn gwasanaethau a ffurfio mentrau cymunedol gyda'r nod o fodloni anghenion grwpiau anodd eu cyrraedd oedd wedi eu heffeithio' n anghymesur gan y pandemig, fel y rheiny sydd wedi eu hallgáu yn ddigidol. Mae'r ymchwil yn tanlinellu pwysigrwydd y wybodaeth barod sydd gan y sector, ynghyd ag ystythder rhwydweithiau cymunedol

yn seiliedig ar le yn cyfrannu at ddatblygiad ymyriadau polisi lleol a chenedlaethol sydd â'r nod o gynorthwyo Cymru i gael adferiad o bandemig COVID-19.

Cyhoeddir yr adroddiad yn ystod gwanwyn 2021 a'i rannu'n eang gyda'r VCS a phartneriaid. Bydd ar gael yn adran cyhoeddiadau lechyd Cyhoeddus Cymru [tudalen we Ymchwil a Gwerthuso](#).

Alice Willatt: [Alice.Willatt@wales.nhs.uk](mailto:Alice.Willatt@wales.nhs.uk)

Daniel Jones: [Daniel-Peter.Jones@wales.nhs.uk](mailto:Daniel-Peter.Jones@wales.nhs.uk)

Alisha Davies: [Alisha.Davies@wales.nhs.uk](mailto:Alisha.Davies@wales.nhs.uk)

## Rôl y Sector Gwirfoddol a Chymunedol mewn ymdrechion adferiad COVID-19 - Alice Willatt, Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, lechyd Cyhoeddus Cymru

Ym mis Tachwedd 2020, lansiodd lechyd Cyhoeddus Cymru brosiect ymchwil i archwilio rôl y Sector Gwirfoddol a Chymunedol (VCS) yn bodloni anghenion pobl sydd wedi eu heffeithio gan bandemig COVID-19. Fel prosiect wedi ei gydgyhyrchu, roedd yr ymchwil yn cynnwys cydweithredu a Chyngorau Sir Gwirfoddol. Cynhaliwyd cyfweiliadau a grwpiau ffocws gyda chynrychiolwyr VCS o ystod o sefydliadau sydd yn cefnogi pobl yn ymwneud â chyflogaeth, tai, ansicrwydd bwyd ac iechyd meddwl, ymysg meysydd eraill. Cynhaliwyd hefyd weithgaredd 'mapio asedau gwybodaeth a data' rhithiol arloesol, i nodi ffynonellau allweddol mewnwelediad a data sydd wedi galluogi'r sector i leoli ac ymateb i anghenion sydd yn dod i'r amlwg.

Mae canfyddiadau' r ymchwil, fydd yn cael eu cyhoeddi' n fuan mewn adroddiad gan lechyd Cyhoeddus Cymru, yn tanlinellu' r rôl hanfodol y mae VCS yn ei chwarae o ran parodrwydd ar gyfer argyfwng, yn arbennig wrth gyflwyno ymateb wedi ei drefnu sydd yn pontio bylchau mewn darpariaeth sector cyhoeddus. Mae ein hymchwil yn nodi sut mae' r wybodaeth barod sydd gan rwydweithiau o sefydliadau bach a chanolig, yn arbennig y rheiny sydd wedi cael eu sefydlu mewn cymunedau ers tro, wedi galluogi ymatebion i angen i gael eu cyflawni' n gyflym. Mewn llawer o achosion, canfuwyd bod y pandemig wedi cynyddu rhannu gwybodaeth ar draws y VCS, ac mewn rhai achosion gyda gwasanaethau statudol ac Awdurdodau Lleol. Roedd hyn yn cynyddu



# Menter y Tîm Llesiant Cymunedol – Tai Teulu

Tuag at ddiwedd 2020, gwnaed cyllid ychwanegol ar gael gan Lywodraeth Cymru mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Lleol Bae Abertawe, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot a Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe. Diben y cyllid oedd creu neu ymestyn gwasanaethau cymorth y trydydd sector i fynd i'r afael â materion iechyd a lles meddwl lefel isel. Y nod yw lleihau'r angen am fwy o gymorth iechyd meddwl arbenigol. Gwnaeth Tai Teulu gais llwyddiannus am gyllid i greu'r Tîm Llesiant Cymunedol (CWT) newydd.

Ers mis Mawrth 2020, rydym wedi cysylltu â rhwng 400 a 600 o denantiaid yr wythnos yn canolbwyntio ar y rheiny sydd dros 55+ a' r rheiny sydd yn gwarchod, cafodd llawer o ymatebion gwasanaethau cymunedol lleol eu targedu at y grŵp oedran hwnnw hefyd. Ond mae Covid wedi effeithio ar bawb a nodwyd ein bod angen cyrraedd mwy o bobl. Mae'r CWT yn gweithio ar y cyd â thimau presennol fel y tîm Tai Teulu Cymunedol i dargedu tenantiaid na fyddai gwasanaethau eraill, yn hanesyddol, wedi cysylltu â nhw.

Roeddem yn deall pwysigrwydd bod yn rhagweithiol i estyn allan i'r gymuned ehangach. Mae rhai pobl wedi cael eu hunain mewn sefyllfa sydd yn gwbl ddieithr iddynt ac efallai nad ydynt yn gwybod am y gwasanaethau sydd ar gael ar eu cyfer. Bydd tenantiaid yn aml yn cysylltu â ni am gymorth pan fyddant mewn argyfwng. Rydym yn deall mai nawr, yn fwy nag erioed, oedd yr amser i roi blaenoriaeth i ymagwedd ragweithiol tuag at waith allgymorth, gyda phwyslais ar gysylltu â'r holl wasanaethau cymunedol. Byddai hyn yn ein galluogi i weithio gyda'n gilydd yn well i gyrraedd cymaint o denantiaid â phosibl, mor gyflym â phosibl i atal pobl a theuluoedd rhag cyrraedd sefyllfa o argyfwng.

Mae'r CWT yn ceisio cyflawni'r canlynol;

- Rhoi pobl mewn cysylltiad â
- Gwasanaeth cymorth fydd yn cael effaith gadarnhaol o ganlyniad ar eu lles meddwl

- Grwpiau cymunedol a chymorth cymheiriaid i wella eu lles meddwl
- Datblygu rhwydweithiau iechyd meddwl cymorth cymheiriaid lle nad oes unrhyw rhwydweithiau/grwpiau o'r fath yn bodoli naill ai mewn person neu ar-lein.

Dechreuodd CWT yn Ion 2021 ac mewn cyfnod byr o ddau fis, rydym wedi llwyddo i siarad â thros 300 o denantiaid. Gan ddefnyddio sgysiau yn seiliedig ar gryfder, roedd y tîm yn gallu nodi sgiliau, gwybodaeth a meysydd o ddi-ddordeb. Galluogodd hyn ni i gyflwyno a rhoi dros 80 o denantiaid mewn cysylltiad â' i gilydd, yn cynnwys;

- Cymorth ariannol FHA ac yn ymwneud â thenantiaeth
- Trwy gynllun benthyg dyfais wedi ei ariannu gan y loteri yr FHA, roedd tenantiaid yn cael benthyg llechen / dyfais neu' n cael data i fynd ar-lein
- Datblygu boreau coffi cymunedol rhithiol
- Galluogi tenantiaid i greu grwpiau WhatsApp cymunedol
- Gwasanaeth cyfeillio i fynd i'r afael ag unigrwydd
- Grwpiau cymorth mewn profedigaeth
- Gwasanaethau statudol fel Gwasanaethau Cymdeithasol
- Cysylltu â Chydlynwyr Ardal Lleol i dderbyn cyfleoedd gwirfoddoli

Yn ogystal â'r ystadegau, mae'r adborth gan y rheiny y gwnaethom gysylltu â nhw wedi bod yn gadarnhaol iawn. Dywedodd llawer mai'r aelod o'r tîm CWT oedd y person cyntaf yr oeddent wedi siarad â nhw mewn ers amser hir, llawer ohonynt wedi bod ar ffyrlo hirdymor neu wedi cael eu diswyddo.

Mae Tai Teulu bellach wedi gwneud cais llwyddiannus am gyllid pellach i barhau â'r prosiect am 12 mis arall. Wrth i gyfyngiadau'r cyfnod clo gael eu codi'n raddol, byddwn yn edrych ar adferiad. I helpu gyda hyn, byddwn yn ymestyn y cynllun benthyca dyfais er mwyn cael mwy a mwy o bobl ar-lein. Byddwn yn defnyddio rhwydweithiau yn y cymunedau lleol, gan ddarparu gofod a dileu rhwystrau sydd yn atal tenantiaid rhag ffurfio rhwydweithiau cymorth cymheiriaid eu hunain.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch ag [Emma.Morgan@fha-wales.com](mailto:Emma.Morgan@fha-wales.com) neu ffoniwch 01792 460192



## “ Launching The FHA Community Wellbeing Team in Swansea & NPT ”

From now until March 2021, the team will be working to assist tenants to access services or to get community groups off the ground to help reduce poor mental health, social isolation & money worries



### Would you benefit from a little more help & support but not sure where to start?

Sometimes, it's hard to see the wood for the trees! The team will take time to talk through what your concerns are and help put you in touch with the right people. Just some examples of how we can help:

- Income, benefits & debt (especially if you've been affected by Covid-19)
- Linking you with the right people for tenancy support
- Connecting you with local support groups & agencies



#### Time on your hands

Join our new befriending service!  
Fancy chatting to your neighbours to pass the time or others going through the dreaded home schooling or have been affected by Covid? We can link you with a nearby neighbour to do just that.



#### Walking in muddy puddles

Planning for the future.  
Are you interested in setting up a socially distanced walking club to beat isolation blues? Talk to us!



Do you live in a scheme and want to know more about how you can set up a residents association? or want to get off the ground with a WhatsApp group? We've got the info you need.



#### How do you Zoom again!?

From home schooling to keeping in contact with family and friends to updating a Universal Credit journal, doing things digitally has become a daily part of life for many. The Community Wellbeing Team can help keep you connected:

- Offer online tutorials on how to register on Zoom / Universal credit / different platforms and navigate your way around the screen
- Loan a device to you to get you started (subject to availability)

**To get in contact with the team, please contact  
01792 460192 for more information**



# Podlediadiad

Croeso i Dudalen Podlediadiad newydd PHNC o'r Efwletin. Yma gallwch wrando ar y Podlediadau sydd wedi cael eu rhyddhau.

Yn ddiweddar rydym wedi cyhoeddi Podlediadiad newydd gyda Dr Claire Thomas, Meddyg Dynodedig ar gyfer y Tîm Diogelu Cenedlaethol yn GIG Cymru, ac Arweinydd Pediatrig ar gyfer y Rhaglen Adolygu Marwolaethau Plant. Mae'r Podlediadiad yn trafod pa effaith y mae pandemig COVID-19 yn ei gael ar blant yng Nghymru a gellir gwrandao arno ar [SoundCloud](#).

If you are interested in recording a podcast with us in the future, please contact us via email: [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

Os oes gennych ddi-ddordeb yn recordio podlediadiad gyda ni yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar ebost: [publichealth.network@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.network@wales.nhs.uk)

Effaith COVID-19 ar Blant



## Mwy o Podlediadiad

Y Celfyddydau ac Iechyd: Sioe Deithiol



Maeth: Andrea Basu



Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr

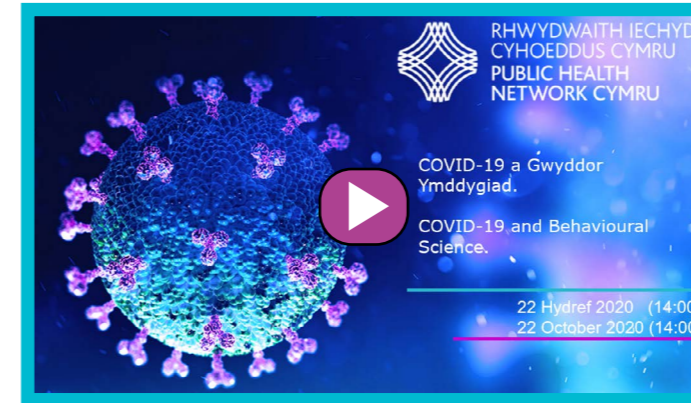


Cliciwch i weld y Tudalennau Sain a Llun

Gwefan

# Fideos

Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o YouTube!



Partneriaeth Cyflenwi Adferiad Gwyrdd – Blaenoriaethau ar gyfer Gweithredu

Mae adroddiad newydd gan Cyfoeth Naturiol Cymru wedi nodi llwybr cynaliadwy ar gyfer Cymru allan o bandemig Coronafeirws sydd yn ymateb i'r argyfwng hinsawdd a'r angen i greu swyddi.

## Mwy o Fideos

Pwyswch chwarae i wyllo'r fideo ar



Y Pandemig Anghyfartal: COVID-19 ac Anghydraddoldebau Iechyd

Yr Athro Clare Bamba o Brifysgol Newcastle yn amlinellu sut mae anghydraddoldebau COVID-19 yn gysylltiedig ag anghydraddoldebau presennol mewn clefydau cronig a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd.



COVID-19 a Chymunedau BAME – Ymateb Llywodraeth Cymru

Disgrifio gwaith Grŵp Cynghori Prif Weinidog Cymru ar anghydraddoldebau iechyd oherwydd COVID-19 mewn #cymunedau Pobl Dduon ac Asiaidd a Lleafrifoedd Ethnig ac ymateb Llywodraeth Cymru, gyda Dr Heather Payne.

Gwylwch ein cyfres lawn o Weminarau COVID-19 ar YouTube

YouTube

Wedi mwynhau gwyllo gweminar? [Byddem yn gwerthfawrogi eich adborth yn yr arolwg byr hwn.](#)

# Ar y Grawnwin

## Mae angen i Gymru weithredu i fynd i'r afael â marwolaethau cyn pryd yn sgil clefydau cronig

**MAE Adam Fletcher, Pennaeth Sefydliad Prydeinig y Galon (BHF) Cymru, yn pwysleisio pam mae smygu, gordewdra ac alcohol yn dal i gyflwyno her iechyd y cyhoedd enfawr yng Nghymru a pham y mae'n rhaid i'r mesurau i fynd i'r afael â nhw sicrhau nad yw'r bwlch anghydraddoldeb iechyd yn ehangu.**

Mae clefyd y galon, canser, strôc, clefyd cronig yr ysgyfaint a chymhlethdodau oherwydd diabetes yn achosi ymhell dros hanner yr holl farwolaethau yng Nghymru, o leiaf 20,000 bob blwyddyn. Fe'u gelwir yn glefydau anhrosglwyddadwy (neu NCD) a gellid osgoi llawer o'r marwolaethau hyn pe byddai mwy yn cael ei wneud i leihau nifer y bobl sydd dros bwysau neu â gordewdra, sydd yn smygu neu'n yfed mwy na'r alcohol a argymhellir.

### Graddfa'r her

Mae poblogaeth sy'n heneiddio, y cynnydd mewn cydforbidrwydd, cynnydd mewn llawer o ffactorau risg ar gyfer clefyd y galon a chylchrediadygwaed, ac anghydraddoldebau iechyd parhaus, i gyd yn golygu bod angen gweithredu cadarn. Amcangyfrifir bod tybaco yn unig yn costio £386 miliwn y flwyddyn i GIG Cymru, gyda baich mwyaf salwch yn ymwneud â thybaco yn y cymunedau tlotaf. Yn y cyfamser, rhagamcanir y bydd salwch sydd yn gysylltiedig â gordewdra yn costio dros £465 miliwn y flwyddyn i GIG Cymru erbyn 2050.

Clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed a chanser yw prif gyfranwyr baich cyffredinol clefydau, a blynyddoedd o fywyd coll yng Nghymru. Mae disgwyliad oes iach Cymru yn

isel ar 61.7 yn unig, ac mae'n mynd mor isel â 50.7 yn y cymunedau mwyaf difreintiedig. Gwyddom y gellir osgoi llawer o farwolaethau o NCD, a'r blynyddoedd o fywyd iach coll a achosir gan glefydau cronig trwy fynd i'r afael â rhai o'r ffactorau risg mwyaf yn fwy effeithiol.

Mae pandemig Covid-19 wedi gwneud yr her o farwolaethau cyn pryd yng Nghymru yn fwy amlwg. Rydym bellach yn ymwybodol o'r cysylltiadau rhwng cyflyrau sylfaenol y galon a ffactorau risg fel smygu, yfed gormod o alcohol a gordewdra o ran difrifoldeb achosion o Covid-19.

Dyma pam mae BHF Cymru yn gweithio gydag elusennau iechyd blaenllaw eraill a Llywodraeth Cymru i fynd i'r afael â'r her hon. Cyn etholiad y Senedd ym mis Mai, hoffem weld yr holl bleidiau gwleidyddol yn gwneud atal rhai o glefydau mwyaf angheuol Cymru yn brif flaenoriaeth ac yn ymrwmo i ystod o ymyriadau iechyd y cyhoedd i leihau nifer y bobl sydd dros bwysau neu'n ordew, sydd yn smygu, ac yn yfed mwy o alcohol nag yr argymhellir.

### Y newidiadau sydd eu hangen

Mae BHF Cymru, mewn cydweithrediad ag ASH Cymru, Asthma UK - British Lung Foundation Cymru, Cymdeithas Strôc Cymru, Diabetes Cymru, Ymchwil Canser y DU a'r British Liver Trust wedi nodi cyfres o flaenoriaethau i fynd i'r afael â thri o'r ffactorau risg mwyaf i wella iechyd pawb yng Nghymru: y defnydd o dybaco, deiet afiach a'r defnydd o alcohol.

Mae'n hanfodol bod arweinwyr gwleidyddol Cymru bellach yn ymrwmo i rymuso pobl i wneud dewisiadau iachach trwy ymyriadau i leihau cyfraddau smygu, lefelau bod dros

bwysau a gordewdra a'r defnydd o alcohol. Gwyddom fod pob un o'r rhain yn effeithio'n waeth ar y tlotaf yn ein cymdeithas. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod yr amgylchedd o'n cwmpas yn dylanwadu'n gryf ar lefelau smygu, faint o alcohol yr ydym yn ei yfed a'r hyn yr ydym yn ei fwyta. Gall mesurau ar draws y boblogaeth sicrhau nad yw'r bwlch anghydraddoldeb iechyd yn ehangu a bod pob cymuned yn cael y cyfleoedd gorau i wneud dewisiadau iachach. Er enghraifft, mae amlygrwydd cynnyrch ar ein strydoedd mawr a'r ffordd y cânt eu marchnata i gyd yn cyfrannu at ddisgwyliad oes iach isel Cymru.

Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru hefyd ymrwmo i fwy o fuddsoddiad mewn triniaethau a gwasanaethau cymorth a sicrhau eu bod yn cyrraedd pawb yng Nghymru sydd eu hangen. Y gwasanaethau hyn yw'r ffordd fwyaf effeithiol o roi'r gorau i smygu neu leihau'r defnydd o alcohol. Fodd bynnag, nid yw'r gwasanaethau presennol yng Nghymru yn cyrraedd pawb sydd eu hangen. Er bod Helpa Fi i Stopio yn effeithiol yn helpu rhai pobl i roi'r gorau i smygu, dim ond tua 3% o smygwyr yng Nghymru sydd yn defnyddio'r gwasanaeth bob blwyddyn.

Dylai adfer gwasanaethau cymorth ar gyfer rheoli pwysau, triniaeth ar gyfer alcohol a rhoi'r gorau i smygu fod yn greiddiol i gynlluniau'r GIG ar gyfer adferiad. Dylai hyn gynnwys rhannu'r hyn a ddysgwyd am y ffordd y gall technoleg newydd roi mwy o hyblygrwydd ac opsiynau hygyrch i bobl sydd angen cymorth.

### Amser i newid

Cyn yr etholiad ym mis Mai, mae'n rhaid i bob plaid wleidyddol ymrwmo i gymryd camau cryfach yn erbyn marwolaethau a chlefydau y gellir eu hosgoi. Mae gan Lywodraeth nesaf Cymru y cyfle i gynorthwyo pobl i wneud dewisiadau iechyd cadarnhaol a lleihau eu risg o salwch y gellir ei atal. Mae'n rhaid i ni weithredu nawr i sicrhau bod y dewis iach yn ddewis hawdd i bawb yng Nghymru.

Mae manylion llawn yr adroddiad a'i argymhellion ar gael yma: <https://www.bhf.org.uk/what-we-do/in-your-area/wales/ncd-prevention-report>



# Angen am Aelodau o' r Bwrdd Cyngori – Canolfan Heneiddio' n Arloesol – Rhaglen Ymchwil y Ganolfan Adeiladu Gweithredol

Nod Rhaglen Ymchwil y Ganolfan Adeiladu Gweithredol (ABC-RP) yw cyfuno technolegau solar a charbon isel / di-garbon a dylunio a gweithredu adeiladu i drawsnewid y sectorau adeiladu ac ynni. Nod Rhaglen Ymchwil ABC yw datblygu a phrofi offer a thechnolegau arloesol fydd yn sicrhau bod adeiladau ar bob graddfa yn cyfrannu at leihau allyriadau carbon ac at amgylchedd adeiledig mwy cynaliadwy.

Mae tîm Byw' n iach mewn Cartrefi Carbon Isel yn chwilio am Aelodau newydd o' r Bwrdd Cyngori. Mae ymchwilwyr o Brifysgol Abertawe, y Ganolfan Heneiddio' n Arloesol (tîm Byw' n iach mewn Cartrefi Carbon Isel) yn archwilio effaith y cartrefi carbon isel hyn ar bobl sydd yn symud i mewn iddynt neu sydd yn gosod mesurau ynni effeithlon yn eu cartrefi (retrofit). Rydym eisiau deall y ffyrdd y gallai' r cartrefi carbon isel hyn neu' r technolegau sydd yn cael eu gosod newid ein hymddygiad ynni a' n harferion cymdeithasol a dylanwadu ar ganlyniadau iechyd a llesiant. Mae' r cyswllt rhwng cartrefi ac iechyd wedi ei sefydlu ers tro a hoffem wella' r ddealltwriaeth hon ymhellach o ran cartrefi carbon isel a' u rôl yn cyflawni canlyniadau gwell ar gyfer iechyd y boblogaeth.

Bydd cymryd rhan yn y Bwrdd Cyngori yn gyfle unigryw i: Gyfrannu at lwyddiant y prosiect pilot Byw' n iach mewn Cartrefi Carbon Isel o fewn Rhaglen drosfwaol y Ganolfan Adeiladu Gweithredol

Mae mwy o fanylion am y Ganolfan Heneiddio'n Arloesol (CIA) ar gael ar y wefan [Rhaglen Ymchwil y Ganolfan Adeiladu Gweithredol – Prifysgol Abertawe](#)

Mae mwy o fanylion am ABC-RP ar gael ar y wefan: [Rhaglen Ymchwil y Ganolfan Adeiladu Gweithredol - Croeso \(abc-rp.com\)](#)

Uwch Swyddog Ymchwil: Dr Deborah Morgan ar 07706000208; Email | Epost [D.J.Morgan@swansea.ac.uk](mailto:D.J.Morgan@swansea.ac.uk)

Swyddog Ymchwil: Dr Carol Maddock ar 07749046682; Email | Epost [C.A.Maddock@Swansea.ac.uk](mailto:C.A.Maddock@Swansea.ac.uk)

Manylion cyswllt ychwanegol: Rheolwr Prosiect WP9 Laura Holt [L.E.Holt@swansea.ac.uk](mailto:L.E.Holt@swansea.ac.uk)

# Diweddariad Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS)

Mae Rhaglen NERS wedi cael ei hatal dros dro ers 21 Mawrth, 2020 oherwydd Covid-19, ond mae Gweithwyr Proffesiynol Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff ar draws Cymru wedi bod yn datblygu a chyflwyno sesiynau gweithgaredd rhithiol ar gyfer y rheiny oedd o dan oruchwyli-aeth Gweithiwr Iechyd Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff NERS ac ar raglen NERS pan gafodd ei hatal dros dro, neu ar gyfer y rheiny sydd wedi cael eu cymeradwyo gan Weithiwr Iechyd Proffesiynol i wneud y gweithgareddau hyn.

Mae' r ffeithlun hwn yn dangos faint o bobl sydd wedi bod yn defnyddio ac yn cael budd o' r cyflwyno rhithiol trwy gydol Ionawr 2021.

## NERS - Parhau I gefnogi'r cyfranogwr ar eu rhaglenni yn ystod COVID-19 Ionawr 2021



Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru  
Wales National Exercise Referral Scheme (NERS)



Arbenigedd Proffesiynol ymarfer corff  
Generig  
Cardiaidd  
Sefydlogrwydd Osge  
Ysgyfeiniol  
Iechyd Meddwl  
Canser  
Strôc  
Rheoli Pwysau  
Beichiogrwydd

- "Roeddwn i eisiau diolch i chi am eich gafal dros y flwyddyn ddiwethaf, dydw i ddim yn gwybod sut y byddwn wedi ymdopi fel arall."
- "Diolch yn fawr am yr ymarfer ar-lein, sawrsio, chwerrthin a... Ogystal... gafal yr ydych wedi'i roi imi."

Sylwadau cyfranogwyr

"Diolch am yr holl waith caled a'r ymroddiad, o ran ein cadw ni i gyd yn egniol ac yn ddoniol yn ystod y flwyddyn frwydychus ofnadwy hon. Fyddwn i byth wedi dychmygu, roedd cymaint o help a charedigrwydd o'n cwmpas, pe na bai'r feirws hwn wedi ymddangos."



# Buddion Rhwydweithiau Staff BAME

## Shamala Govindasamy, Cydgadeirydd Rhwydwaith BAME, Iechyd Cyhoeddus Cymru

*Er mwyn i gyflogeion gyrraedd eu potensial llawn, mae'n rhaid bod dim ofn o wahaniaethu na rhagfarn a bod cred nad yw cyfleoedd gyrrfa neu brofiad gwaith yn cael eu pennu gan ethnigrwydd, crefydd, cenedligrwydd neu liw.*

Mae Rhwydweithiau Staff Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) ar gynnydd. Fel cydgadeirydd Rhwydwaith BAME Iechyd Cyhoeddus Cymru ar y cyd â Hibo Asad, byddaf yn trafod buddion sefydliadau yn cynnal Rhwydwaith BAME ac yn amlinellu rhywfaint o weithgaredd arferol y Rhwydwaith.

### Pam cael Rhwydwaith Staff BAME?

Nod Rhwydwaith BAME yw grymuso staff o grwpiau amrywiol nad ydynt yn wyn, ethnig neu leiafrifol crefyddol i greu teimlad o gymuned. Mae llawer o'r Rhwydweithiau hefyd yn croesawu cynghreiriaid – y rheiny sydd â diddordeb cadarnhaol yn ysgogi cydraddoldeb hiliol. Mae'r Rhwydweithiau fel arfer yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd, yn darparu gofod i staff a chynghreiriaid BAME gyfarfod, yn ogystal â chyfle i greu newid sefydliadol cadarnhaol.

Mae rhai o fuddion Rhwydwaith BAME wedi eu nodi isod:-

- Darparu amgylchedd diogel a chyfrinachol i gyfarfod â staff BAME eraill a rhannu profiadau, safbwyntiau, pryderon a syniadau.
- Hybu cydraddoldeb trwy gyfranogiad gweithredol ac ymgynghoriad mewn strategaeth sefydliadol, polisiâu a chanllawiau a allai effeithio ar staff BAME.
- Denu a hybu ystod o ddoniau trwy ddarparu llwybrau clir ar gyfer staff BAME trwy gynlluniau mentora ac allgymorth cymunedol
- Creu cyfleoedd i staff BAME ymgysylltu â Rhwydweithiau eraill yn y sefydliad i rannu arfer gorau a deall rhyngblethedd.
- Cyfeirio aelodau at wybodaeth fel ymchwil, datblygu polisi a chymorth perthnasol.

### Buddion i'r Sefydliad

Mae'r wybodaeth uchod yn dangos pwysigrwydd a gwerth Rhwydweithiau staff, yn arbennig yn datblygu diwylliant cynhwysol ac ymateb i anghenion gwahanol grwpiau ar y cyrion. Isod ceir rhai o fuddion Rhwydweithiau BAME sydd yn fwy penodol i'r sefydliad:-

- Helpu i greu sefydliad sydd yn gynhwysol yn ddiwylliannol trwy godi ymwybyddiaeth yn ymwneud â materion cydraddoldeb hiliol trwy gyfeirio adnoddau, codi ymwybyddiaeth o arferion amlddiwylliannol a pharhau â'r sgwrs ar hil a chydraddoldeb y tu hwnt i'r Rhwydwaith
- Cyfle i ymgynghori â staff o grwpiau a dangynrychiolir i ffurfio polisi a gwasanaethau
- Cymorth i brif ffrydio a sefydlu amrywiaeth a chynhwysiant
- Bodlonrwydd, perfformiad a chynhyrchiant staff gwell
- Recriwtio, presenoldeb a chyfraddau cadw gwell
- Enw gwell fel cyflogwr dymunol

### Rhwydwaith BAME yn Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sefydlwyd Rhwydwaith BAME yn Iechyd Cyhoeddus Cymru ym mis Gorffennaf 2019 ac mae'r aelodaeth yn dal i gynyddu, yn arbennig ers y pandemig a symud i weithio o bell.

Mae'r Rhwydwaith ar hyn o bryd yn datblygu ffrydiau gwaith i gyflwyno cynnwys gweithredol yn cwmpasu: ymwybyddiaeth gwrth-hiliaeth, dathlu a mentora diwylliannol (yn fewnol ac yn allanol i'r sefydliad).

Mae'r aelodau yn rhagweithiol yn codi ymwybyddiaeth yn ymwneud â materion cyfredol e.e. y mudiad Mae Bywydau Du o Bwys ac effaith anghymesur y pandemig ar y boblogaeth BAME. Mae'r Rhwydwaith yn gweithio gyda thîm cyfathrebu PHW i sicrhau

bod y materion hyn yn cael eu hamlygu ar lefel sefydliadol.

Yn fy rôl i fel cydgadeirydd y Rhwydwaith, cymerais ran mewn fideo 'Sgwrs gyda'r CEO' yn amlinellu profiadau staff o ddibwyllio a micro-ymosodiadau hiliol, sut i ddechrau a pharhau'r sgwrs am hil ac awgrymiadau ynghylch sut i fod yn weithredol wrth-hiliol. Cafodd y drafodaeth ei chroesawu a rhoddodd y staff adborth bod y fideo wedi bod yn llawn gwybodaeth ac wedi rhoi'r hyder iddynt drafod hil yn hawdd.

Mae gweithgaredd ddiweddar yn cynnwys rhaglen weithgareddau codi ymwybyddiaeth i ddathlu Mis Hanes Pobl Dduon a chalendr dathliadau amlddiwylliannol. Mae Rhwydwaith BAME hefyd yn gweithio'n agos gyda'r tîm Amrywiaeth a Chynhwysiant i gyflwyno rhaglen fentora ar gyfer nodweddion gwarchoddedig staff sydd yn cael ei lansio eleni

Gan edrych i'r dyfodol, mae gan Rhwydwaith BAME ddiddordeb yn edrych ar fwch tâl ethnigrwydd gan nodi meysydd ar gyfer gwelliant, yn ogystal â gweithio gyda Diverse Cymru ar Ardystiad Arfer Da yn y Gweithle BAME.

### Rhwydweithiau BAME yn adeg COVID

Roedd twf Rhwydwaith BAME Iechyd Cyhoeddus Cymru yn arwyddocaol am ei fod wedi digwydd ar y cyd â mudiad Mae Bywydau Du o Bwys, a'r sylweddoliad o effaith anghymesur COVID-19 ar gymunedau BAME. Wedi eu cyfuno, mae'r datgeliadau gwleidyddol hyn wedi cynyddu'r anghydraddoldebau iechyd syfrdanol a achosir gan hiliaeth strwythurol parhaus e.e. mae mamau duon yn y DU 5 gwaith yn fwy tebygol o farw wrth roi genedigaeth.

Ar nodyn cadarnhaol, un o'r prif argymhellion yn [Adroddiad Llywodraeth Cymru ar y ffactorau sydd yn dylanwadu ar ganlyniadau negyddol COVID-19 ar gyfer unigolion o gefndiroedd BAME](#) yw'r gofyniad i gael Rhwydweithiau Staff BAME ar draws holl Fyrddau Iechyd GIG Cymru.

### I'r Dyfodol

Yn sgil yr erthygl hon, gobeithio eich bod yn deall yn well y rôl y mae Rhwydweithiau BAME yn ei chwarae yn rhoi camau clir a mesuradwy ar waith yn ymwneud â chydraddoldeb hiliol, tra'n gweithredu fel llais ar y cyd i wella amlygrwydd a dylanwad staff o leiafrifoedd ethnig.

Fel eich cam nesaf, beth am ganfod mwy am Rhwydweithiau BAME/amrywiaeth yn eich sefydliad chi? Mae rôl i bawb fel aelod o Rhwydwaith neu gymheiriaid i ysgogi amrywiaeth a chydraddoldeb i bawb.

*'Not everything that is faced can be changed, but nothing can be changed until it is faced.'*  
James Baldwin



# Newyddion

Astudiaeth newydd yn canfod bod trosglwyddiad Coronafeirws ar ei uchaf mewn aelwydydd a lletygarwch

Aelwydydd yw'r ffynhonnell fwyaf sylweddol o haint, ac mae gweithio yn y sector lletygarwch neu ymweld â'r dafarn hefyd yn risgiau sylweddol. Ymddengys fod smygu neu fêpio yn cael effaith fach ond sylweddol ar drosglwyddiad hefyd.

[Darllen Myr](#)

Buddsoddi £9m mewn Academiau Dysgu Dwys i hyrwyddo arloesi ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

[Darllen Myr](#)

Cwestiynau cyffredin newydd wedi'u cyhoeddi ar fitamin D a'r Coronafeirws

[Darllen Myr](#)

Y rhan fwyaf o rieni'n dweud bod eu plant yn llai egniol nag oeddent cyn y cyfnod clo

[Darllen Myr](#)

Un filiwn o bobl wedi cael dos cyntaf y brechlyn

[Darllen Myr](#)

# Calendr

Big Pedal Sustrans 2021

19-30 Ebrill

Digwyddiad Cenedlaethol

Bydd Big Pedal Sustrans yn dal i ddigwydd hyd yn oed os yw ysgolion ar gau. Mae Sustrans wedi mabwysiadu ymagwedd fwy hyblyg ac wedi dylunio adnoddau ysgol hwyliog a rhyngweithiol i fod yn addas ar gyfer sefyllfaoedd lle mae disgyblion yn dysgu o bell.

[Darllen Myr](#)

Diwrnod Dim Tybaco y Byd 2021: Ymrwymo i Roi'r Gorau iddi

31 Mai

Mae WHO wedi lansio ymgyrch byd-eang dros flwyddyn ar gyfer Diwrnod Dim Tybaco y Byd 2021 – "Ymrwymo i Roi'r Gorau iddi". Nod yr ymgyrch yw cefnogi 100 miliwn o bobl ar draws y byd yn eu hymgais i roi'r gorau i dybaco trwy fentrau ac atebion digidol amrywiol.

[Darllen Myr](#)

Gweld y rhestr lawn o ddigwyddiadau ar ein gwefan

[Ewch i'n Gwefan](#)

Camau nesaf ar gyfer YaD yng Nghymru – ariannu, datblygu cydweithredu rhwng SAUau Cymru, codi'r proffil rhyngwladol, a chyfrannu at adferiad economaidd

14 Mai

Ar-lein

Bydd y gynhadledd hon yn archwilio'r camau nesaf ar gyfer partneriaethau ymchwil rhyngwladol ac YaD yng Nghymru. Bydd y meysydd i'w trafod yn cynnwys ariannu, cydweithredu, lle, sgiliau a seilwaith ymchwil, COVID-19 ac YaD Cymru yn fyd-eang.

[Darllen Myr](#)

# Pynciau

Alcohol

Atal Damweiniau ac Anafiadau

Camddefnyddio Sylweddau

Clefydau Anhrosglwyddadwy

Cwsg ac Iechyd

Datblygu Iechyd Rhyngwladol

Gamblo

Gordewdra

Gweithgaredd Corfforol

Hawliau Dynol

Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Iechyd Meddwl

Iechyd y Geg

Maeth

Polisi

Iechyd Rhywiol

Trais a Chamdriniaeth

Y Celfyddydau ac Iechyd

Ysmygu

# Rhifyn Nesaf

## LLESIANT CYFLOGEION

