

RHWYDWAITH IECHYD  
CYHOEDDUS CYMRU  
PUBLIC HEALTH  
NETWORK CYMRU



**COVID-19 a'r  
Cyfleoedd i Gyflymu  
Adferiad Gwyrdd  
Chwefror 2021**

# Croeso

Croeso i e-fwletin mis Chwefror sydd, fis yma, yn canolbwyntio ar COVID-19 a'r cyfleoedd i gyflymu adferiad gwyrdd. Ym mis Ionawr 2021, cynhaliwyd gweminar gyntaf y flwyddyn o'r enw 'Partneriaeth Cyflawni Adferiad Gwyrdd – Blaenoriaethau ar gyfer gweithredu' a gyflwynwyd gan Dr Sarah Williams o Gyfoeth Naturiol Cymru. Fel arfer, gellir gweld recordiad o'r weminar ar dudalen digwyddiadau blaenorol ein [gwefan](#).

Rydym hefyd wedi recordio Podlediad newydd yn ddiweddar gyda Dr Claire Thomas, Meddyg Dynodedig y Tîm Diogelu Cenedlaethol yn GIG Cymru, ac Arweinydd Peditrig y Rhaglen Adolygu Marwolaethau Plant. Mae'r Podlediad yn trafod pa effaith y mae pandemig COVID-19 yn ei gael ar blant yng Nghymru ac mae ar gael i'w glywed ar [SoundCloud](#).

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 mewne-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

10

Fideos

11

Ar y Grawnwin

12

Newyddion

18

Calendr

19

Pynciau

20

Rhifyn Nesaf

21

# COVID-19 GWYBODAETH I WEITHWYR PROFESIYNOL

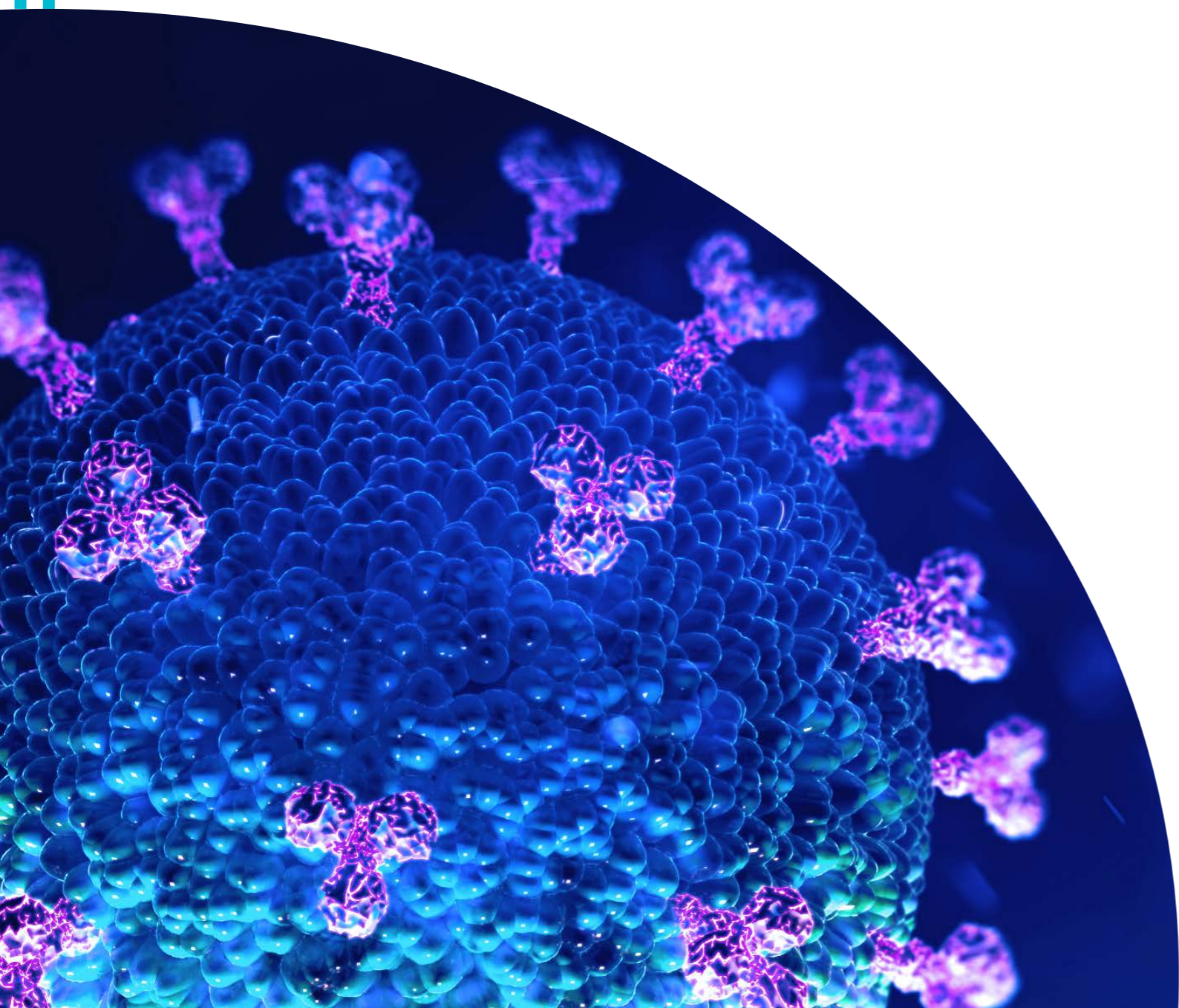
Gwybodaeth ddiweddaraf am Coronavirus Newydd (COVID-19)

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

## Presgripsiynu cymdeithasol gwasanaethau llesiant gan ddefnyddio'r goedwig fel adnodd

Mae Golygfa Gwydyr wedi derbyn cyllid trwy Raglen Datblygu Gwledig Llywodraeth Cymru i ddatblygu cynnig o wasanaeth llesiant yn defnyddio'r goedwig fel adnodd. Ar ôl bron blwyddyn o gadw pellter cymdeithasol, gall yr amgylchedd naturiol gynig gofod mwy diogel i gysylltu ag eraill. I lawer ohonom, mae'r gwerth yr ydym yn ei roi ar y natur ar ein stepen drws wedi cynyddu yn ystod y cyfyngiadau ac mae mynd i'n gofod gwyrdd lleol wedi bod yn gysur. I eraill, mae gadael y tŷ unwaith eto yn gam mawr a bydd misoedd lawer o aros gartref wedi golygu mwy o heriau iechyd meddwl ac ymddygiad eisteddog a llai o hyder am gymdeithasu.

Mae [Golygfa Gwydyr](#) yn camu i mewn i'r gofod hwn gydag astudiaeth ddichonoldeb i bresgripsiynu cymdeithasol gwasanaethau llesiant gan ddefnyddio'r goedwig fel adnodd. Wedi ei lleoli yng Nghoedwig Gwydyr, bydd y gweithgareddau yn cynnwys prosiectau cadwraeth lle gall y cyfranogwyr ddysgu neu ddatblygu sgiliau coetir, fel adfer hen berllan eirin, creu llennyrc'h a llwybrau mewn coedardd a theneuo a thorri conifferau i lawr a'u disodli â rhywogaethau deilgwmp. Byddant hefyd yn rhoi teithiau cerdded meddylgarwch a gweithgareddau eraill yn seiliedig ar natur ar brawf. Mae Golygfa Gwydyr yn fenter gymdeithasol wedi ei lleoli yn Llanrwst ac mae wedi bod yn gweithio gyda chymunedau gwledig er 2005. Maent ar hyn o bryd yn rheoli coetir lleol ac yn cynnal gweithgareddau cymdeithasol fel Sied Dynion, grŵp cyfeillgarwch a banc bwyd. Bydd Golygfa Gwydyr yn gweithio mewn partneriaeth â [Coed Lleol](#) ac yn

rhwydweithio gyda gwasanaethau llesiant eraill a darparwyr iechyd.

Er gwaethaf buddion hysbys treulio amser gyda natur, nid yw pawb yn cael mynediad at y llwybr hwn tuag at iechyd a llesiant. Mae patrwm braidd yn ystyfnig o grwpiau penodol yn cael eu tangynrychioli mewn ffigurau ymwelwyr i dirweddau naturiol, a welwyd er enghraifft yn adolygiad 2019 Julian Glover o Barciau Cenedlaethol. Mae hyn yn arbennig o wir am bobl o grwpiau economaidd-gymdeithasol is, pobl ag anabledd, grwpiau ethnig nad ydynt yn wyn neu grwpiau oedran hŷn. Mae hyn yn bwysig, gan fod astudiaethau gofodol wedi dangos bod gan fynediad at yr amgylchedd naturiol y potensial i gymedroli anghydraddoldebau iechyd economaidd-gymdeithasol, cyfle hanfodol o ystyried gwahaniaethau yr un mor styfnig o ran disgwyliad oes is a disgwyliad oes iach is ar gyfer grwpiau incwm is.

Gall mentrau yn seiliedig ar natur (NBI) fod yn ateb trwy weithredu fel pont ar gyfer pobl nad yw'n hawdd iddynt ganfod eu ffordd eu hunain i'r amgylchedd naturiol. Gellir diffinio NBI fel gweithgareddau mewn natur wedi eu strwythuro neu eu tywys gyda'r nod uniongyrchol o ddefnyddio natur i wella iechyd a llesiant. Mae prosiectau fel Coed Actif Coed Lleol wedi bod yn gwneud hyn ers dros 10 mlynedd. Dangosodd astudiaeth ddiweddar ar y gwasanaeth newid cadarnhaol ar ystod o fesurau – lles meddwl, ymddiriedaeth gymdeithasol, hunanadrodd ar iechyd, hunan-ffeithlonrwydd, hunan-barch a gweithgaredd corfforol. Mae ymchwil

yn dangos os nad yw plant yn ymweld â'r amgylchedd naturiol pan fyddant yn ifanc, maent yn llawer llai tebygol o wneud hynny pan fyddant yn hŷn. Fodd bynnag, dangosodd astudiaeth Coed Actif y gallai cymryd rhan yn eu rhaglen gweithgaredd coetir weithredu fel 'trobynt neu bwynt dychwelyd i ofod gwyrdd' lle gallai cael profiad cadarnhaol fel hyn mewn natur chwalu rhwystrau seicolegol, emosiynol a diwylliannol-gymdeithasol. Rhoddodd hyn wedyn hyder i ddefnyddwyr newydd ac ailgysylltu'r rheiny oedd wedi colli cysylltiad â'r arfer o ymweld â'r amgylchedd naturiol oherwydd salwch meddwl neu gorfforol neu ddiffyg amser.

Yn y ffordd hon, mae atebion yn seiliedig ar natur ar gyfer adferiad gwyrdd ar ôl Covid 19 yn cyfuno, gan ofalu am natur tra'n hybu iechyd a llesiant. Mae Golygfa Gwydyr bellach angen darparwyr gwasanaeth i roi gwybod iddynt beth sydd ei angen er mwyn iddynt allu cyfrannu at ddarpariaeth iechyd yng Ngogledd Cymru. Trwy ffurfio partheriaeth ag ystod o sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol, sector statudol a'r trydydd sector, y bwriad yw cysylltu a chefnogi'r rheiny a allai elwa. Mae'r prosiect wrthi'n sefydlu rhwydweithiau ac yn agored i

awgrymiadau ar gyfer cyd-greu rhaglenni felly cofiwch gysylltu os oes gennych syniad i'w drafod neu os hoffech gael gwybod am y gweithgareddau yn y coed.

Manylion cyswllt: Heli Gittins [helig@golygfagwydyr.org](mailto:helig@golygfagwydyr.org)  
Roger Davies [rogerd@golygfagwydyr.org](mailto:rogerd@golygfagwydyr.org)  
[www.golygfagwydyr.org](http://www.golygfagwydyr.org)



## Paneli solar pen tŷ Felodrom Cenedlaethol Geraint Thomas yng Nghasnewydd

Mae ffilm newydd wedi cael ei lansio i ddathlu cwblhau'r gosodiad solar pen tŷ mwyaf yng Nghymru ar Felodrom Cenedlaethol Geraint Thomas yng Nghasnewydd, gyda mwy na 2,000 o baneli solar. Mae'r gosodiad yn rhan o gydweithfa solar Egni ar draws Cymru sydd wedi arwain at osod dros 2MW o solar pen tŷ mewn ysgolion, adeiladau cymunedol a busnesau.

Gan weithio mewn cydweithrediad â chydweithfa Egni, mae'r prosiectau yn Felodrom Geraint Thomas yn rhan o gynllun ehangach Cyngor Dinas Casnewydd i osod 6,000 o baneli solar ar 21 o adeiladau y mae'r cyngor yn berchen arnynt ar draws y ddinas, gyda tharged o fod yn sefydliad

carbon niwtral erbyn 2030. Bydd y paneli solar yn creu cyfanswm ar y cyd o 1,973,000 o unedau o drydan glân, adnewyddadwy y flwyddyn gyda'r rhan fwyaf o'r trydan fydd yn cael ei greu yn cael ei ddefnyddio ar y safle.

[Read more](#)

# GIG Cymru – Symud tuag at sero-net ar gyfer iechyd

Gemma Johns, Arweinydd Ymchwil a Gwerthuso, Gofal Wedi'i Alluogi gan Dechnoleg (TEC) Cymru  
Yr Athro Alka S Ahuja, Arweinydd Clinigol Cenedlaethol, Gofal Wedi'i Alluogi gan Dechnoleg (TEC) Cymru

Newidiodd y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru y ffordd yr oedd yn cyflwyno gofal yn sylweddol ym mis Mawrth 2020, pan ddaeth argyfwng COVID-19 i'r amlwg. Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ymateb brys i hyn trwy gynnig defnydd diderfyn o Wasanaeth Ymgynghori Fideo newydd i holl wasanaethau gofal sylfaenol, eilaidd a chymunedol y GIG ar draws Cymru gyfan, gafodd ei weithredu a'i werthuso'n drwyadl gan Ofal Wedi'i Alluogi gan Dechnoleg Cymru.

Aeth y Gwasanaeth Ymgynghori ar Fideo (VC) yn fyw at 16 Mawrth, a hyd yn hyn mae wedi cyflwyno dros 100,000 o ymgynghoriadau fideo ar draws dros 50 o arbenigeddau gwahanol. O fwy na 33,000 o gyfranogwyr ymchwil oedd yn gysylltiedig â Gwasanaeth Cenedlaethol VC, mae buddion sylweddol i gleifion, gweithwyr proffesiynol a' r amgylchedd wedi cael eu nodi. Er enghraifft, mae 10,951 o oriau teithio gan gleifion a meddygon wedi cael eu harbed, ynghyd â 139 o dunelli o CO2. O ran llesiant staff a chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, canfu'r gwasanaeth VC Cenedlaethol fod bron 40% o feddygon bellach yn dewis gweithio

gartref ac y byddai'n well ganddynt wneud hyn yn y dyfodol. Ar gyfartaledd, arbedodd claf 53 munud o deithio fesul apwyntiad GIG, sydd yn gyfraniad tuag at ofal iechyd carbon niwtral. Mae buddion ac arbedion eraill wedi cynnwys amser clinigol ac amser cleifion sydd wedi cael ei arbed, gofod a pharatoi, ac arbedion eraill fel llai o wastraff papur, llai o angen i archebu/costau ystafelloedd ac arbedion o ran gofal plant, amser i ffwrdd o'r gwaith a'r ysgol.

I Gymru, cafodd y Gwasanaeth Ymgynghori ar Fideo Cenedlaethol ei gyflwyno fel ymateb i argyfwng COVID-19, ond fel gwledydd eraill, mae Cymru wedi gweld gwelliannau sylweddol o ran defnyddio'r digidol i gyflwyno gofal iechyd, fel bod Gweinidog Iechyd Llywodraeth Cymru bellach wedi cyhoeddi datganiad bod 'digidol yma i aros' yn cefnogi'r defnydd o dechnoleg i gyflwyno gofal iechyd fel ffordd ymlaen i wella gofal cleifion, y GIG a'r amgylchedd.

[Datganiad Gweinidog Iechyd Llywodraeth Cymru](#)  
[Gwasanaeth Ymgynghori ar Fideo TEC Cymru](#)

## Lansio Maniffesto 2021 Sustrans Cymru yn ddiweddar: Cymru Yfory, i Bawb

Dychmygwch gymdeithas lle mae pawb yn gallu cerdded neu feicio yn eu cymdogaeth. Mae ysgolion, siopau a gweithleoedd o fewn cyrraedd, a'n trefi yn hygyrch, yn wyrdd ac yn fywiog.

Mae ein gweledigaeth ar gyfer Cymru Yfory yn fwy perthnasol nag erioed, gydag Etholiad y Senedd 2021 yn hanfodol i sicrhau dyfodol cynaliadwy a theg i Gymru.



Ers y 1950au rydym wedi dylunio Cymru o amgylch cerbydau modur. Mae dylunio ein cymunedau yn seiliedig ar yr honiad y bydd pobl yn gyrru yn atal canran sylweddol o bobl rhag cael mynediad at wasanaethau a chyfleusterau sydd eu hangen arnynt i fyw'n dda. Yn syml, mae angen i ni roi'r gorau i adeiladu pethau na all pobl eu cyrraedd a gweithio i leihau'r bwlch mynediad sy'n ehangu'n barhaus.

Yn 2020, pan darodd pandemig Covid-19 a dechreuodd y cyfnod clo yng Nghymru, gofynnwyd i ni aros gartref, osgoi trafndiaeth gyhoeddus a gwneud teithiau hanfodol yn unig. Amlygodd hyn bwysigrwydd cysylltiadau da yn ein cymunedau a faint rydym yn dibynnu ar fynediad hawdd i siopau a gwasanaethau hanfodol – pethau yr oeddem yn eu cymryd yn ganiataol cyn hynny.

Er i ni weld llawer o bobl yn addasu eu patrymau byw, gweithio a theithio mewn ffordd na fyddem wedi gallu dychmygu cyn hynny, cafodd lawer o bobl eraill eu heffeithio'n anghymesur gan yr argyfwng hwn. Daw hyn o fewn cyd-destun Cymru eisoes yn wynebu llawer o heriau eraill – yr argyfwng hinsawdd ac ecolegol, lefelau cynyddol tlodi a salwch. Mae'r materion hyn yn aml yn effeithio fwyaf ar y bobl fwyaf bregus yn ein cymdeithas.

Bydd sut gallwn gael adferiad o argyfwng Covid-19 yn ganolog i'r etholiadau sydd i ddod. Mae hwn yn gyfle unigryw i Lywodraeth nesaf Cymru ganolbwyntio eu hymdrechion ar gyflawni adferiad gwyrdd. Un ffordd o wneud hyn fydd sicrhau bod gwasanaethau credded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus yn gwasanaethu defnyddwyr yn deg, gan greu gwaddol o safon fyd-eang ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Mae angen i gerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus fod yn fwy deniadol i bobl na gyrru. Er mwyn i hyn ddigwydd, mae angen buddsoddiad sylweddol arnom mewn dulliau trafndiaeth gyhoeddus, gan ddylunio cymunedau gyda phobl mewn golwg ac ysbrydoli cenedlaethau'r dyfodol i deithio'n gynaliadwy.

[Yn ein Maniffesto ar gyfer 2021: Cymru Yfory, i Bawb](#), rydym yn mapio cyfres o weithredoedd fyddai, pe byddent yn cael eu mabwysiadu, yn helpu i wneud Cymru yn genedl gynaliadwy, teg a chydnerth.



# Cyfleoedd Gwyrdd

Cyhoeddodd yr Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru yr e-gyfarwyddyd Cyfleoedd Gwyrdd cyntaf i gefnogi adferiad gwyrdd COVID-19 Cymru trwy nodi cyfleoedd i gynorthwyo iechyd y boblogaeth trwy ddulliau cynaliadwy.

Mae'r e-gyfarwyddyd yn cynnwys rhagair gan westai o Cynnal Cymru ac yn cynnwys amrywiaeth o destunau yn cynnwys maniffesto Sefydliad Iechyd y Byd ar gyfer adferiad iach o COVID-19, camau i gefnogi bioamrywiaeth, pwysigrwydd natur ar gyfer iechyd a llesiant a mentrau yng Nghymru i gefnogi grwpiau agored i niwed yn ystod y pandemig.

Mae Cyfleoedd Gwyrdd yn e-gyfarwyddyd newydd gan yr Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd. Mae'r diweddariadau chwarterol yn cyfleu'r hyn a ddysgwyd i gynorthwyo adferiad gwyrdd Cymru ar ôl COVID-19, gan nodi cyfleoedd

cynaliadwy i gefnogi iechyd y boblogaeth.

Bydd yr e-gyfarwyddyd nesaf, Gwanwyn 2021, yn canolbwyntio ar ynni a dŵr. Os hoffech gael eich ychwanegu at restr ddisbarthu Cyfleoedd Gwyrdd, anfonwch e-bost at [publichealth.sustainability@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.sustainability@wales.nhs.uk)



Canolbwynt Iechyd  
a Chynaliadwyedd  
Health and  
Sustainability Hub



## Parciau a gofod gwyrdd/glas croesawgar a mentrus

Bydd y gyfres hon o [weminarau](#) a gynhelir gan y Rhwydwaith Marchnata Chwaraeon yn cyflwyno'r cyfranogwyr i'r cyfleoedd lawer sy'n bodoli ar gyfer datblygu ffyrdd mwy arloesol a mentrus o ddenu mwy o bobl, o bob rhan o gymdeithas i gael mynediad i'r awyr agored a'i fwynhau.

Bydd Natalie Ganpatsingh a Svend Elkjaer yn defnyddio eu profiad a'u harbenigedd helaeth yn datblygu a chyflwyno rhaglenni a mentrau all wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'n mannau gwyrdd/glas.

# 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

## Allwch chi chwarae rhan yn helpu i lunio cymorth rhoi'r gorau i smygu yng Nghymru?

Mae pandemig Covid-19 wedi trawsnewid y ffordd y mae llawer o wasanaethau gofal iechyd yn cael eu cyflwyno, gydag apwyntiadau dros y ffôn a rhithiol yn cyflym ddisodli rhyngweithio wyneb yn wyneb.

Er bod y pandemig wedi cynyddu'r cam hwn, mae'r dechnoleg wnaeth ei alluogi eisoes wedi ei datblygu'n dda, gyda llawer wedi rhagfynegi cynnydd atebion gofal iechyd digidol.

Hyd yn hyn, mae gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu yng Nghymru wedi dilyn model traddodiadol, gyda smygwyr yn cael eu gweld mewn apwyntiadau wyneb yn wyneb i ddechrau gyda fferylllydd neu ymarferydd rhoi'r gorau i smygu.

Yn ystod pandemig Covid-19, mae cymorth wedi cael ei ddarparu dros y ffôn ac mae rhyngweithio wyneb yn wyneb gyda fferyllwyr wedi bod yn gyfyngedig.

Mae ystadegau diweddaraf rhoi'r gorau i smygu ar gyfer Cymru yn dangos bod mil yn llai o smygwyr wedi defnyddio'r gwasanaethau mewn cyfnod o 6 mis y llynedd - gyda 7,410 o smygwyr yn ceisio cymorth o'i gymharu â 8,366 y flwyddyn flaenorol.

Cymorth fferyllol gafodd ei effeithio waethaf gyda 1,700 yn llai o smygwyr yn ceisio cymorth hyd at fis Medi 2020 (3,014 o'i gymharu â 4,749 yn yr un cyfnod y flwyddyn flaenorol).

Roedd y pandemig yn golygu nad yw darparwyr cymorth rhoi'r gorau i smygu y GIG wedi gallu cynnig cymorth rhoi'r gorau iddi wyneb yn wyneb. Fe wnaeth gwasanaethau cymunedol leddfu rhywfaint ar y galw gyda chynnydd o 500 o ddefnyddwyr y gwasanaeth, ond, ar y cyfan, roedd gostyngiad sylweddol o hyd.

Gyda 18% o'r boblogaeth sydd yn oedolion yng Nghymru yn parhau i smygu a'r cyfraddau uchaf yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru, mae lleihau mynychder smygu yn dal yn flaenoriaeth frys i iechyd y cyhoedd. Er mwyn cyflawni newid ac addasu i dirwedd newidiol gofal iechyd, mae angen atebion digidol arloesol i gyrraedd smygwyr a rhoi'r cymorth sydd ei angen arnynt i roi'r gorau iddi.

Un ateb a gynigiwyd gan ASH Cymru yw system ar-lein fyddai'n galluogi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i gefnogi cleientiaid sydd eisieu rhoi'r gorau i smygu. Byddai'r wefan hon, neu'r ap, yn galluogi gweithwyr iechyd proffesiynol i reoli apwyntiadau rhoi'r gorau i smygu a chael mynediad at fanylion cleientiaid. Byddai'n galluogi cleientiaid i wneud apwyntiadau a rhoi data am eu caethiwed i smygu.

Rydym angen barn gweithwyr gofal iechyd proffesiynol am y syniad hwn a pha nodweddion yr hoffent i'r system eu cynnwys. Er mwyn casglu'r wybodaeth yma, rydym wedi creu arolwg i chi ei lenwi os ydych yn gweithio gyda smygwyr. Byddem yn gwerthfawrogi eich adborth yn fawr am y gallwn ddefnyddio eich syniadau i ffurfio atebion digidol i'r dyfodol.

Cliciwch ar y ddolen hon i gymryd rhan yn ein harolwg: [SurveyMonkey](#)

Darllen Myr



## The Mentor Ring

Mae The Mentor Ring yn elusen fentora gofrestredig wedi ei lleoli yng Nghaerdydd, Cymru. Mae'r elusen yn canolbwyntio ar gymorth ac arweiniad mentora neilltuol i bobl o bob oed a chefnidir, yn eu helpu i oresgyn rhwystrau sylweddol i gynhwysiant cymdeithasol.

Rydym yn helpu unigolion achymunedau i fynd i'r afael â'u heriau personol – p'un ai'n iechyd a llesiant, addysg, hyfforddiant, cyflogaeth neu ymgartrefu yn y DU. Rydym yn cynnig gweithdai ar rianta, profedigaeth, troseddau ieuentid, iechyd meddwl, amrywiaeth a rhannu diwylliannau. Mae gweithgareddau grŵp amrywiol fel dosbarthiadau gwnïo, iechyd a llesiant, grwpiau mamau a phlant a sesiynau boreau coffi yn cael eu cynnig trwy fentora grŵp. Dros y deng mlynedd diwethaf, rydym wedi helpu dros 480 o bobl yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol.

Oherwydd COVID-19, mae gwirfoddolwyr / hwyluswyr / cydlynwyr The Mentor Ring yn cyflwyno mentora i unigolion trwy feddalwedd fideo-gynadledda fel Zoom, Skype a WhatsApp.

Ein slogan yw 'ni ddylai unrhyw un deimlo'n unig ac yn ynysig'. Rydym eisieu sicrhau nad yw unigolion yn teimlo'n ynysig. Rydym yn ymgysylltu defnyddwyr ein gwasanaeth trwy ioga, sesiynau dawnsio (Salsa, Indiaidd, Clasurrol), celf a chreffft ar-lein. Yn ogystal, mae ein gwirfoddolwyr hefyd yn casglu negeseuon ar gyfer pobl agored i niwed sydd wedi eu hynysu. Iechyd a llesiant fydd ein prif flaenoriaeth eleni.

Mae'r plant yn ymgysylltu â sesiynau Celf a Cherddoriaeth ar-lein wedi eu goruchwylio gan rieni. Rydym hefyd yn sicrhau bod y sesiynau ioga a salsa yn ysgafn iawn ac yn addas i ddechreuwyr, gan gadw at brotocolau iechyd a diogelwch. Yn ogystal, rydym yn gwneud masgiau wyneb ac mae ein gwirfoddolwyr yn dosbarthu masgiau wyneb i aelodau'r gymuned.

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn: [www.MentorRing.org.uk](http://www.MentorRing.org.uk)

## Oes gennych chi stori i'w hadrodd?

A fyddai gennych ddiddordeb mewn rhannu eich stori / profiad â Thîm Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned (PECI) Gwasanaeth Ambiwlans Cymru pan fyddwch chi, neu aelod o'r teulu, wedi defnyddio unrhyw un o'n gwasanaethau yn ystod y pandemig?

Mae ein gwasanaethau'n cynnwys 999, Gwasanaeth Cludiant Cleifion Di-argyfwng (NEPTS), cynllun Gyrwyr Ceir Gwirfoddol, gwasanaeth 111/0845 46 47 neu wedi ymweld â gwefan GIG 111 Cymru?

Er mwyn ein helpu i ddeall beth sy'n bwysig i chi, beth rydych chi'n ei wneud yn dda a beth allen ni ei wneud yn well, cysylltwch â ni.

Gallwch gysylltu â ni trwy ymweld â'n hadran 'Dweud eich dweud' ar [www.ambulance.wales.nhs.uk](http://www.ambulance.wales.nhs.uk)

e-bost: [Peci.team@wales.nhs.uk](mailto:Peci.team@wales.nhs.uk)  
Twitter @WelshAmbPIH  
neu ein ffonio ar 01792 311773.



# The Mentor Ring



**TMR supporting communities with mentoring services via Online**

 <p><b>YOGA &amp; Coffee Morning</b> Monday to Friday 9:45 to 10:30 am</p>	 <p><b>SALSA DANCE</b> Monday 12:30 to 1 pm</p>	 <p><b>BOLLYWOOD FITNESS</b> Tuesday 2 to 3 pm</p>
 <p><b>CHILDREN'S SESSION</b> Wednesday 4:30 to 5:15 pm</p>	 <p><b>EMBROIDERY/SEWING</b> Wednesday 12:30 to 1:15 pm</p>	 <p><b>HEALTHY EATING</b> Thursday 10:30 to 11:30 am</p>
 <p><b>CREATIVE SESSION</b> Thursday 1:30 to 2:30 pm</p>	 <p><b>INDIAN CLASSICAL DANCE</b> Friday 3 to 4 pm</p>	 <p><b>YOGA FOR PEOPLE WITH DIABETES</b> Saturday: 11 to 12 pm</p>

**In addition to regular sessions, we also provide Bespoke Mentoring to individuals, Employment support, Beauty sessions, Personal development, Career/Professional development, CV/Interview skills, Footcare education workshops.**

















For more information, please follow us on Twitter @TheMentorRing, Instagram: thementoringwales, Facebook: @thementoringcardiff, Website: www.MentorRing.org.uk Registered Charity: 1149400

# Ffeithlun yn pwysleisio' r costau ariannol ac iechyd sydd ynghlwm wrth Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod i Gymru

**Amcangyfrifir bod cost ariannol profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) yng Nghymru yn cyfateb i £2.2 biliwn y flwyddyn.**

Mae ACEs yn brofiadau dirdynnol sy' n digwydd yn ystod plentyndod sy' n niweidio plentyn yn uniongyrchol (e.e. cam-drin rhywiol neu gorfforol) neu sy' n effeithio arno drwy' r amgylchedd y mae' n byw ynddo (e.e. tyfu i fyny mewn tŷ â thrais domestig). Mae plant sy' n profi ACEs yn fwy tebygol o fabwysiadu ymddygiadau sy' n niweidio eu hiechyd fel arddedwyr ac oedolion, ac maent mewn mwy o berygl o iechyd gwael drwy gydol eu bywydau – gan gynnwys bod mewn mwy o berygl o ddatblygu afiechydon megis canser, clefyd y galon a chlefydau anadlol. Mae' n bosibl y bydd angen mwy o gymorth arnynt gan wasanaethau gofal iechyd a gwasanaethau cyhoeddus eraill. Mae bron hanner yr oedolion yng Nghymru wedi profi o leiaf un ACE fel plentyn ac mae mwy nag un ym mhob deg wedi profi pedwar neu ragor o ACEs.

Mae ffeithlun newydd a gyhoeddwyd yn dilyn ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor yn dangos effaith ACEs ar bedwar ymddygiad risg iechyd a naw cyflwr iechyd yng Nghymru. Canfu' r ymchwil fod ACEs yn debygol o fod yn gyfrifol am 59% o' r achosion o ddefnyddio cyffuriau, sy' n gysylltiedig â chost sy' n cyfateb i £263 miliwn y flwyddyn. Roedd tua thraean o achosion o orbryder ac iselder a hanner mathau eraill o salwch meddwl hefyd yn gysylltiedig ag amlygiad at ACEs. Gyda' i gilydd, roedd hyn yn golygu cost flynyddol o £466 miliwn. Yn ogystal, priodolwyd 13% o ganserau i ACEs, gyda chost flynyddol o £476 miliwn i Gymru. Priodolwyd dau draean (64%) o gostau ACEs i' r rhai a oedd wedi profi pedwar neu ragor o ACEs. Roedd yr astudiaeth yn amcangyfrif y byddai gostyngiad o 10% mewn ACEs yng Nghymru yn arwain at arbedion blynyddol o £161 miliwn.

Caiff y canfyddiadau llawn eu cyhoeddi yn y ffeithlun newydd, The annual costs of adverse childhood experiences (ACEs) in Wales ac

maent yn seiliedig ar ffigurau a gyhoeddwyd yn wreiddiol yn *Health and financial burden of adverse childhood experiences in England and Wales: a combined primary data study of five surveys. BMJ Open 2020 (Hughes K, Ford K, Kadel R, Sharp C A, Bellis M A). Caiff y ffeithlun ei lansio ddydd Mawrth 9 Chwefror yn National Four Nations Webinar Series 2021: Public health approaches in policing and serious violence across the UK: the learning so far.*

**Dywedodd Mark Bellis, Cyfarwyddwr Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru:**

Mae pob plentyn yn haeddu plentyndod diogel a chefnogol. Fodd bynnag, mae llawer yn parhau i dyfu i fyny yn dioddef camdriniaeth plant neu' n agored i faterion fel trais domestig yn eu cartref. Gall y niwed y mae llawer o' r plant hynny yn ei wynebu effeithio ar eu hiechyd a' u llesiant hyd yn oed pan fyddant yn oedolion a phan fyddant wedi gadael cartrefi ag achosion o gamdriniaeth. Bydd atal ACEs yn diogelu plant a gall hyn eu helpu i fabwysiadu cyrsiau bywyd iachach, mwy cymdeithasol ac sy' n fwy ffyniannus yn economaidd.

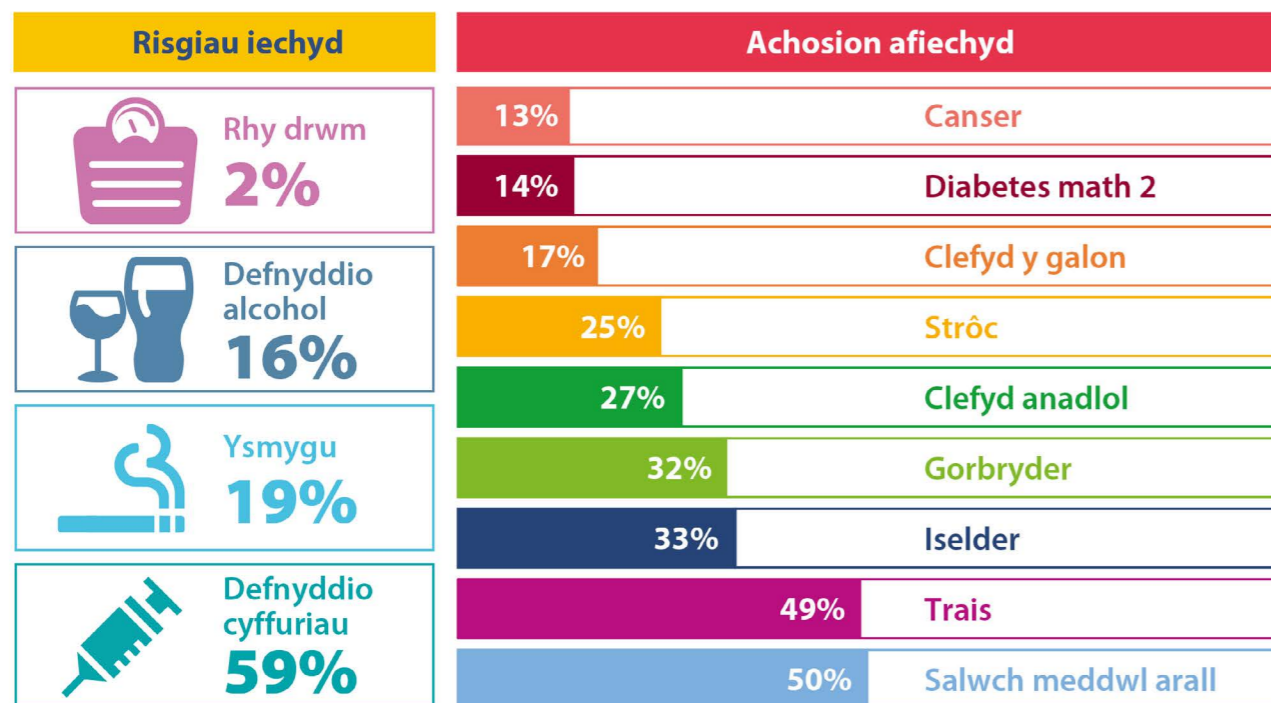
Mae Cymru yn arwain y byd wrth atal ACEs, ac mae' n rhoi cymorth i' r rhai sydd wedi eu profi. Mae hefyd wedi sefydlu Hwb Cymorth ACE cenedlaethol. Fodd bynnag, mae' n arbennig o bwysig yn ystod pandemig COVID-19 ein bod ni i gyd yn ystyried y plant hynny a allai fod yn byw mewn cartrefi ag achosion o gamdriniaeth, heb unrhyw ffordd o ryngweithio â ffrindiau ac wedi' u hynysu oddi wrth wasanaethau cymorth. Mae pandemig COVID-19 yn gyfnod anodd i bawb ond gall y goblygiadau i' r rhai na allant ddianc rhag camdriniaeth ac esgeulustod ar hyn o bryd boeni a niweidio rhai plant am flynyddoedd lawer i ddod.

Darllen Myr

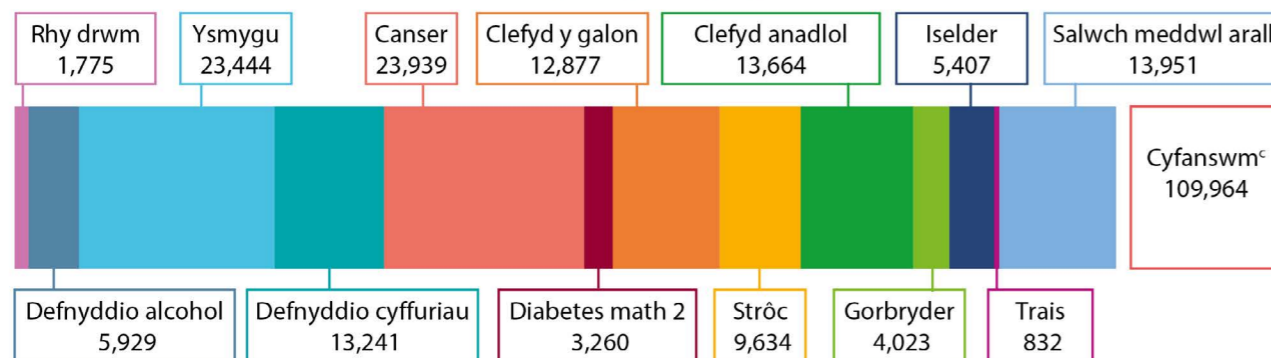
# Costau blynyddol profiadau niweidiol yn ystod plentynod (ACEs) yng Nghymru

Mae profiadau niweidiol yn ystod plentynod (ACEs) yn cynyddu risgiau unigolion o fabwysiadu ymddygiadau sy'n niweidio iechyd a datblygu afiechyd. Defnyddiwyd data arolwg ACE i gyfrifo cyfran yr ymddygiadau risg iechyd a'r cyflyrau iechyd allweddol y gellir eu priodoli i ACEs ac amcangyfrif y costau blynyddol cysylltiedig i Gymru.<sup>a</sup>

## Pa gyfran o risgiau iechyd ac achosion afiechyd y gellir eu priodoli i ACEs yng Nghymru?

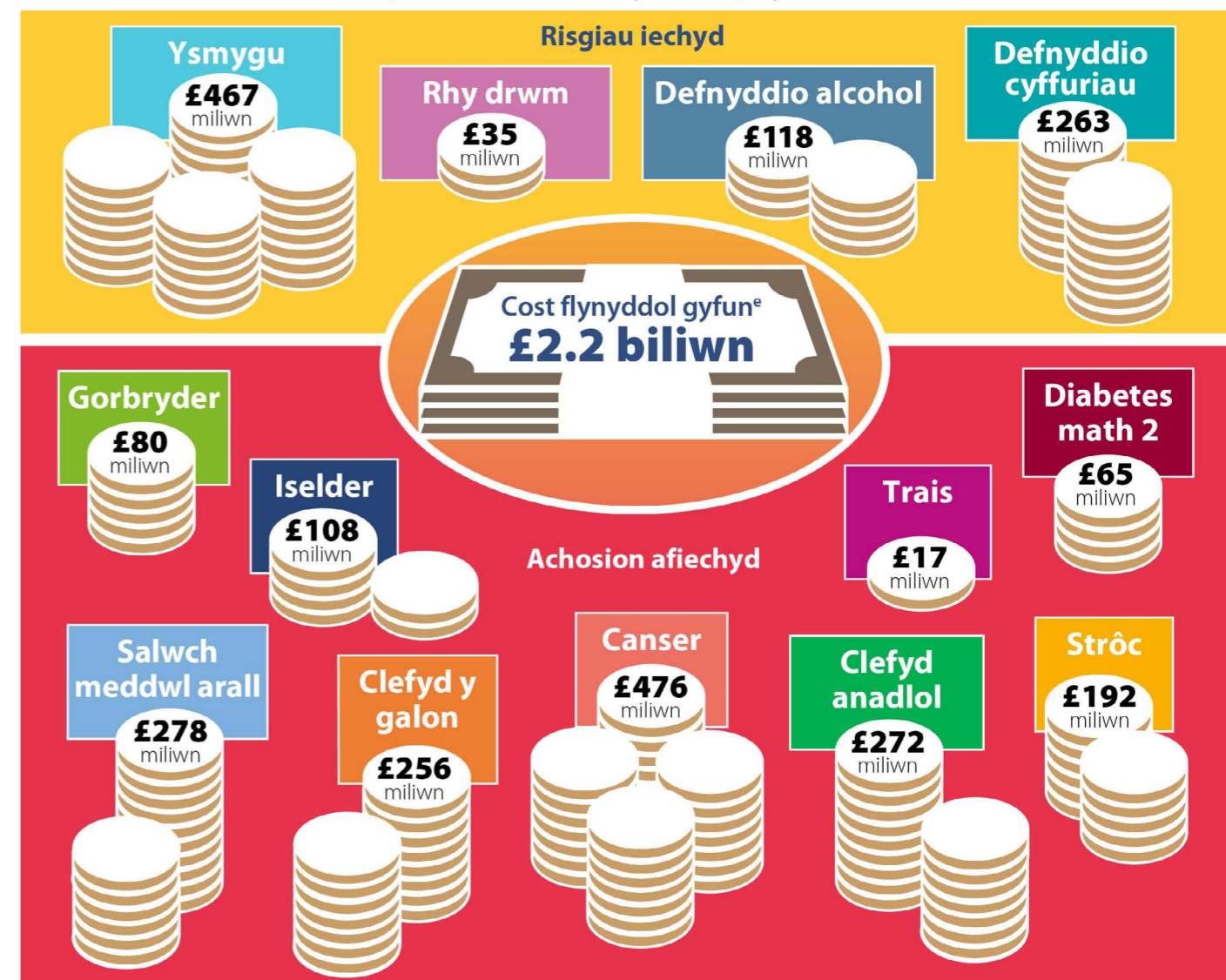


## Sawl blwyddyn o fywyd iach a gollwyd<sup>b</sup> y mae hyn yn cyfrif amdanynt yn flynyddol?

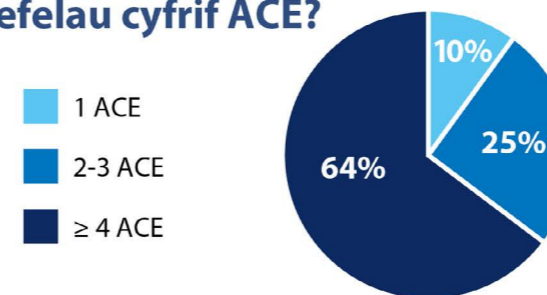


<sup>a</sup>Cyhoeddwyd y fethodoleg lawn yn Hughes K, Ford K, Kadel R, Sharp C A, Bellis M A. Health and financial burden of adverse childhood experiences in England and Wales: a combined primary data study of five surveys. *BMJ Open* 2020. Cyfrifwyd ffracsionau y gellir eu priodoli i'r boblogaeth gan ddefnyddio data mynychder ACE Cymru a chyfrifwyd risgiau cymharol o bum astudiaeth ACE yn y DU; <sup>b</sup>Blynyddoedd Bywyd a addaswyd ar gyfer Anabledd (DALYs) a gollwyd, 2017 Global Burden of Disease Study; <sup>c</sup>Ac eithrio DALYs ar gyfer risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag achosion wedi'u cynnwys o afiechyd.

## Beth yw'r costau ariannol blynyddol amcangyfrifedig<sup>d</sup> y gellir eu priodoli i ACEs yng Nghymru?



## Pa gyfran o'r costau hyn y cyfrifir amdanynt gan wahanol lefelau cyfrif ACE?



Byddai gostyngiad o **10%** ym mynychder ACE<sup>f</sup> yng Nghymru yn lleihau eu cost flynyddol gyfun gan **7%**



<sup>d</sup>Cyfrifwyd y costau ar gyfer 2017; <sup>e</sup>Ac eithrio costau ar gyfer risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag achosion wedi'u cynnwys o afiechyd; <sup>f</sup>Gostyngiad o 10% wedi'i gymhysu i bob categori cyfrif ACE, wedi'i gyfrifo ar gyfer y flwyddyn 2017.

# Newyddion

## Adroddiad Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dadansoddi anghydraddoldebau o ran brechu COVID-19 yng Nghymru

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi paratoi adroddiad sy'n dadansoddi anghydraddoldebau o ran cwmpas brechu COVID-19 yn ôl rhyw, amddifadedd economaidd-gymdeithasol a grŵp ethnig.

[Darllen Myr](#)

## Prosiectau arloesol sy'n helpu pobl i addasu eu bywydau oherwydd y coronafeirws

Mae cyfres newydd o apiau yn helpu oedolion ac unigolion bregus sydd ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau i addasu eu bywydau i ymateb i'r heriau sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws.

[Darllen Myr](#)

## Ar 1 Mawrth 2021, bydd y gyfraith sy'n ymwneud â smygu mewn rhai lleoliadau yng Nghymru yn newid

Bydd y ddeddfwriaeth newydd yn golygu y bydd yn ofynnol i diroedd ysbytai, tiroedd ysgolion a meysydd chwarae cyhoeddus, yn ogystal â lleoliadau gwarchod plant a gofal dydd awyr agored, fod yn ddi-fwg.

[Read more](#)

## Porth ar-lein newydd ar gyfer adnoddau a gwybodaeth am anghydraddoldebau iechyd

Mae porthar-lein newydd ar gyfer gwybodaeth ac adnoddau ar anghydraddoldebau iechyd yn Ewrop wedi cael ei lansio gan EuroHealthNet

[Darllen Myr](#)

## Yn y ras am frechlyn COVID-19, rydym naill ai'n ennill gyda'n gilydd neu'n colli gyda'n gilydd

Datganiad ar y cyd gan Gyfarwyddwr Gweithredol UNICEF, Henrietta Fore a Chyfarwyddwr Cyffredinol WHO, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus.

[Read more](#)

# Calendr

## Parciau Cenedlaethol: lleoedd i gerdded? Lleoedd i warchod? Lleoedd i ymchwilio?

Dydd Iau 4 Mawrth

Ar-lein

Beth mae Parciau Cenedlaethol Prydain yn ei olygu i'r mwyafrif o bobl? Yn ein cyfnod o argyfyngau natur a hinsawdd, ar ôl Brexit, ôl-COVID, a oes gwersi i'w dysgu a'u deall o'r modd y rheolir Parciau Cenedlaethol a'r rolau y gallant eu chwarae?

[Darllen Myr](#)

## Datblygiad Ardddegwyr a sut mae Ymgysylltu â nhw a'u Hymennydd

Dydd Iau 18 Mawrth

Ar-lein

Mae'r cwrs hwn yn edrych ar yr arddegau yn nhermau datblygiad corfforol, seicolegol, emosiynol a chymdeithasol. Gall edrych ar y materion sydd dan sylw a ffyrdd o'u deall helpu i ymgysylltu â phobl ifanc a'u cefnogi'n effeithiol.

[Darllen Myr](#)

Gweld y rhestr lawn o ddigwyddiadau ar ein gwefan

[Ewch i'n Gwefan](#)

## Gwneud gwybodaeth yn hawdd ei ddeall a'i ddarllen

Dydd Iau 11 Mawrth

Ar-lein

Fe fydd y sesiwn yma yn eich cyflwyno i hanfodion gwneud gwybodaeth yn hawdd ei ddarllen a' i ddeall i bobl gydag anabledd dysgu. Mae'r cwrs yma yn addas i unrhyw un sydd eisiau gwneud eu gwybodaeth ysgrifenedig yn fwy hygyrch, yn enwedig i bobl gydag anabledd dysgu.

[Darllen Myr](#)

## 3 gweminar awr Parciau a mannau gwyrdd/glas croesawgar a mentrus

Dydd Gwener 19 Mawrth

Ar-lein

Bydd y gweminarau hyn yn cyflwyno i'r cyfranogwyr gyfleoedd niferus sydd yn bodoli ar gyfer datblygu ffyrdd mwy arloesol a mentrus o ddenu mwy o bobl, o bob rhan o gymdeithas, i ddefnyddio a mwynhau'r awyr agored.

[Darllen Myr](#)

# Pynciau

Alcohol

Atal Damweiniau ac Anafiadau

Camddefnyddio Sylweddau

Clefydau Anhosroglwyddadwy

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

## COVID-19: ADFERIAD AC ASEDAU CYMUNEOL

