



RHWYDWAITH IECHYD  
CYHOEDDUS CYMRU  
PUBLIC HEALTH  
NETWORK CYMRU



Iechyd a Lles  
Meddwl

Hydref 2020

# Croeso

Croeso i rifyn mis Hydref o'r e-fwletin sydd, fis yma, yn canolbwyntio ar iechyd a lles meddwl.

Mae Lockdown a'r cyfyngiadau parhaus cysylltiedig â COVID-19 wedi dod â sawl her gan gynnwys methu â gweld teulu a ffrindiau, newid sut rydym yn cymdeithasu ac yn cysylltu ag eraill a chyfyngu ar ble y gallwn deithio. Er gwaethaf yr heriau hyn, mae yna lawer o newidiadau bach y gallwn eu gwneud i'n bywydau beunyddiol a all gael effaith gadarnhaol ar ein iechyd meddwl a'n lles.

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth ychwanegol, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn e-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](https://twitter.com/PHNetworkCymru)  
facebook  
[Publichealthnetworkcymru](https://www.facebook.com/Publichealthnetworkcymru)

# Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19

RICC: Podlediad

RICC: Press Play

Ar y Grawnwin

RICC: Penawdau

RICC: Calendr

RICC: Pynciau

Rhifyn Nesaf



Mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd cyhoeddus eraill y DU i fonitro'r sefyllfa yn Tsieina ac ar draws y byd yn ofalus, a gweithredu ein hymateb wedi'i gynllunio, gyda mesurau yn eu lle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

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

## Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru - Coronavirus (COVID-19)

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 cyhoeddus yng Nghymru.



COVID-19  
GWYBODAETH I  
WEITHWYR PROFESIYNOL





# Gwasanaeth Ieuencid Conwy



Ym mis Mawrth, cyhoeddwyd y byddem yn dilyn canllawiau'r llywodraeth a chau clybiau ieuencid Conwy. Roedd y siom ar wynebau'r bobl ifanc yn dangos yn glir faint maent yn mwynhau ein clybiau. Wedi dweud hyn, nid yw COVID-19 wedi ein hatal; er bod darpariaethau wyneb yn wyneb wedi cau, mae gwaith ieuencid wedi parhau yng Nghonwy ac rydym wedi gallu cyflwyno sesiynau sydd yn canolbwyntio ar hybu iechyd a lles meddwl cadarnhaol.

Rydym wedi ceisio meddwl yn greadigol er mwyn dod o hyd i ffordd o barhau i gynnig cefnogaeth, hwyl, sicrwydd neu rywun i siarad â nhw yn ystod y cyfnod anodd hwn. Rydym wedi siarad â mwy na 200 o bobl ifanc a rhieni. Mae sgysia ffôn wedi bod o fudd i gadw cyswllt uniongyrchol â phobl ifanc. Rydym yn teimlo bod y rhain wedi helpu i ddatblygu perthynas gryfach rhwng ein pobl ifanc, eu rhieni a ni. Rydym wedi siarad â gofalwyr ifanc, pobl ifanc LGBTQ, pobl ifanc oedd yn gysylltiedig â gwasanaethau iechyd meddwl cyn COVID-19 a phobl ifanc mewn tai â chymorth ac sydd yn byw yn annibynnol. Rydym wedi gallu rhannu holl gyflawniadau gwych ein pobl ifanc wrth iddynt ddefnyddio clybiau ieuencid dros y flwyddyn ddiwethaf gyda rhieni, gan ddod â hapusrwydd i gartrefi mewn cyfnod ansicr.

Dyweddodd Molly sydd yn 18 oed:

"Mae'r gweithwyr ieuencid yn fy ffonio i gadw mewn cysylltiad gan ofyn sut ydw i a sut oedd fy niwrnod. Rhannodd Sian y dudalen Facebook gyda mi yn cynnwys gweithgareddau i ni eu gwneud gartref. Mae'r galwadau ffôn gyda'r staff ieuencid wedi fy helpu yn ystod y cyfnod clo ac wedi fy annog i wneud pethau."

Wrth i'r pandemig gymryd gafael ar y byd, trodd y rheiny oedd yn gallu at y rhyngwrdd i lenwi'r gwagle, ar gyfer addysg, gwaith, bywyd cymdeithasol, bywyd teuluol a gweithgareddau fel siopa. Mae defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn flaenoriaeth uchel. Mae pobl ifanc yn cysylltu â ni ac wedi bod yn mwynhau gwyllo fideos yr ydym wedi eu rhannu.

Trwy gydol y cyfnod hwn, rydym wedi bod yn cymryd rhan weithredol yn chwilio am weithgareddau y gallai pobl ifanc fod yn eu gwneud o'u cartrefi eu hunain. Rydym wedi:

- Annog pobl ifanc i gwblhau 'pum ffordd at les' i gefnogi eu lles corfforol a meddyliol.
- Argymhell bod pobl ifanc yn rhoi cynnig ar rywbeth newydd
- Herio rhai o'n pobl ifanc i redeg 5k yn yr amser cyflymaf. Maent wedi mwynhau ceisio curo amser y Gweithiwr Ieuencid a chael llawer o foddhad yn rhoi gwybod iddynt!
- Creu her cerdded ar Facebook i bobl ifanc gyfrif eu camau tuag at daith o Sir Conwy. #CamuConwySteps. Yr her oedd 270,000 o gamau, hyd yn hyn rydym wedi derbyn 300,000!
- Postio crefftiau dyddiol, ryseitiau a gwefannau diddorol i bobl ifanc a rhieni er mwyn dod o hyd i ffordd o'u diddanu a'u hysbrydoli.
- Rhannu fideos o'n hunain gartref yn anfon negeseuon o gefnogaeth, gan roi gwybod i bobl ifanc sut gallant gysylltu â ni.

Rydym hefyd wedi cael fersiynau o ganllawiau'r cyfnod clo sydd yn gyfeillgar i bobl ifanc, yn egluro'r gwahaniaethau rhwng Cymru a Lloegr.

yn draddodiadol i grwpiau bach o bobl ifanc mewn partneriaeth â Hamdden Conwy yn ystod yr haf. Cynhaliwyd y rhain mewn canolfannau hamdden lleol yng Nghonwy a chawsant effaith gadarnhaol ar y bobl ifanc yr oeddem yn gweithio gyda nhw.

Mae pryder cynyddol am y ffordd yr oedd y cyfnod clo yn effeithio ar iechyd meddwl pobl ifanc. Trwy gydol y cyfnod clo, mae pobl ifanc, oedd yn cael eu hannog i gael amser heb sgrin, wedi cael eu gadael i'w dyfeisiadau – ffonau, llechi, consol gemau a chyfrifiaduron. Gemau, y cyfryngau cymdeithasol, galwadau fideo a sgysio oedd eu byd. Nid oedd ganddynt drefn ddyddiol bellach o godi i fynd i'r ysgol neu amserau gwely pendant. Roedd rhai pobl ifanc yn aros i fyny yn hwyrach ac yn hwyrach, gan anfon negeseuon at eu 'ffrindiau' ar-lein trwy gydol y nos.

Fe wnaeth Coronafeirws ddileu ein gallu i weithio gyda phobl ifanc wyneb yn wyneb. Yn sydyn, roedd eu cyfle i gael sgwrs gydag oedolyn y maent yn gwybod sydd yn eu cefnogi, yn eu hannog gyda gwên ac sydd yn rhan o'u ffordd nhw o ymdopi, wedi cael ei ddileu. Maent wedi bod yn gaeth i'w cartrefi am wythnosau heb y gefnogaeth honno. Mae rhai cartrefi yn fannau hyfryd sydd yn maethu, ond mae hyn ymhell o fod yn wir am bob un.

Dyma rai o'r heriau y mae ein pobl ifanc wedi eu rhannu gyda ni dros yr ychydig fisoedd diwethaf.

- Cwblhau gwaith ysgol gartref
- Adolygu ar gyfer arholiadau prifysgol neu gael cymorth tiwtor
- Gofalwyr ifanc yn methu cael mynediad at eu grwpiau cymorth
- Ddim yn gallu cael cymorth un i un, wyneb yn wyneb i gefnogi eu lles meddyliol
- Pobl ifanc ag ADHD yn ei chael hi'n anodd gwneud pethau neu gwblhau tasgau
- Dryswch ynghylch canllawiau'r llywodraeth
- Teimlo'n ynysig mewn tai â chymorth
- Bwlio ar-lein
- Defnyddio apiau amhriodol
- Colli mynediad at sesiynau chwaraeon
- Cadw trefn arferol

Yn ogystal, yn ystod y misoedd diwethaf, rydym wedi cefnogi'r gymuned ehangach yn ogystal â pharhau i gefnogi pobl ifanc. Cafodd ein tîm cyfan eu hadleoli o fis Mawrth i fis Gorffennaf, i redeg rhan o Wasanaeth Cymorth Cymunedol Conwy. Un o'r uchafbwyntiau oedd dod i adnabod pobl o bob oed a chefnidir yng Nghonwy. Mewn rhai achosion, ni oedd eu hunig gyswllt y tu allan i'r cartref. Roedd gallu eu cysuro yn hanfodol. Fe wnaethom gynnig cyngor a'u helpu i leddfu rhwyfaint o'r pwysau yr oeddent yn ei wynebu. Mae wedi bod yn bwysig iawn i ni.

Mynychodd rhai o'n Gweithwyr Ieuencid seminarau iechyd meddwl i ddysgu mwy am gefnogi pobl ifanc pan fydd y cyfnod clo yn dod i ben. Rydym yn datblygu adnoddau i'w helpu i bonito i'r "normal" newydd. Fe wnaeth dau o'n Gweithwyr Ieuencid gymhwyso fel hyfforddwyr Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl hefyd ac yn cyflwyno eu cwrs cyntaf fis yma.

Rydym hefyd wedi ymchwilio i'r apiau y mae pobl ifanc yn eu defnyddio ar hyn o bryd i gadw mewn cysylltiad wyneb yn wyneb â'u ffrindiau/teulu. Rhoddodd y wybodaeth a gawsom ganddynt ddarlun clir i ni o'r ffordd ymlaen gyda rhai apiau yn ogystal â'r camau diogelu angenrheidiol i'w sefydlu er mwyn dechrau Grwpiau Ieuencid a Galw Heibio Rhithiol. Cynhaliwyd ein Grŵp Ieuencid Rhithiol cyntaf ym mis Medi.

Yn fwy diweddar, rydym wedi gallu cyflwyno sesiynau allgymorth mewn ardaloedd gwahanol o Gonwy, ac wedi gallu ymgysylltu unwaith eto â phobl ifanc a rhieni sydd wedi bod mor falch o'n gweld – o bellter diogel wrth gwrs!



# Cymorth Emosiynol a Lles gan Sefydliad Iechyd y Galon



Gall byw gyda chyflwr ar y galon fel arfer fod yn heriol yn emosiynol. Mae cefnogwyr Sefydliad Iechyd y Galon yn aml yn dweud wrthym eu bod weithiau'n teimlo'n bryderus, yn isel ac yn ynysig. Mae'r teimladau cymhleth hyn yn arferol ond yn ystod COVID-19, rydym yn ymwybodol bod angen cymorth ar fwy o bobl â phroblemau iechyd y galon o ran eu lles emosiynol. Mae cymorth ar gael os yw unigolion yn teimlo eu bod ei angen. Am fwy o wybodaeth am coronafeirws a'ch lles emosiynol, ewch i [wefan](#) BHF.

## Angen gofyn cwestiwn?

Os oes gennych gyflwr ar y galon neu gylchrediad y gwaed, neu os ydych yn gofalu am rywun sydd â phroblem fel hyn, ac eisiau siarad â rhywun am COVID-19, gallwch ffonio Llinell Gymorth y Galon ar 0300 330 3311, neu anfon ebost [hearthelpline@bhf.org.uk](mailto:hearthelpline@bhf.org.uk). Cliciwch [yma](#) am fwy o wybodaeth a sgwrs fyw.

## Cylchlythyr Materion y Galon

Mae ein cylchlythyr wythnosol [Heart Matters](#) yn cynnwys y diweddaraf am COVID-19 os oes gennych gyflwr ar y galon, yn ogystal â chymorth ar gyfer bwyta'n iach, bod yn egniol a'ch lles emosiynol.

Os yw unigolion yn gwarchod, yn hunanynysu neu mewn cyfnod clo, byddant yn treulio llawer mwy o amser gartref. Darllenwch ein hawgrymiadau ar gyfer teimlo'n dda yn gorfforol ac yn feddyliol. Derbyniwch gylchlythyr Heart Matters BHF trwy ymuno [yma](#).

# Cefnogi lles plant trwy chwarae Chwarae Cymru

Chwarae ydi'r ffordd fwyaf naturiol a phlesurus i blant gadw'n iach a hapus. Mae'n gallu cyfrannu at well lles i bawb yn ystod adegau ansicr. Mae chwarae'n rhywbeth y bydd plant yn ei wneud pryd bynnag y maent yn cael cyfle. Dyma eu ffordd nhw o gefnogi eu hiechyd a'u lles eu hunain.



Er gwaetha'r straen a'r ansicrwydd mae'r pandemig coronafeirws yn parhau i greu, bydd plant yn dal angen ac eisiau chwarae. Mae chwarae'n helpu plant i reoli eu hemosiynau a gwneud synnwyr o'u sefyllfa. Yn ystod cyfnodau'n llawn ansicrwydd mae'n:

- helpu plant i adennill ymdeimlad o normalrwydd a llawenydd yn ystod profi colled, unigrwydd a thrawma
- helpu plant i oresgyn poen emosiynol ac adennill rheolaeth dros eu bywyd
- helpu plant i ennill dealltwriaeth o'r hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw, a'u galluogi i brofi hwyl a mwynhad
- cynnig cyfle i blant archwilio eu creadigedd eu hunain.

Hyd yn oed os bydd plant weithiau'n ymddangos yn ofidus, mae chwarae'n ffordd iachus i blant ddod i delerau gyda newyddion ac mae'n rhoi cipolwg i rieni a gofawyr ar sut y maen nhw'n teimlo.

Er mwyn helpu oedolion i gefnogi chwarae'n ystod adegau o straen, mae Chwarae Cymru wedi creu rhestr o awgrymiadau anhygoel.

## Amser

- Os fydd y plant wedi ymgolli yn eu chwarae, mae'n iawn gadael llonydd iddyn nhw. Fe ddylech wrthsefyll yr ysfa i gychwyn gweithgaredd penodol neu ymyrryd a 'helpu', oni bai eu bod yn gofyn ichi.
- Gall cael amser i wyllo plant yn chwarae eich helpu i ddysgu rhywfaint am yr hyn y maen nhw'n hoffi ei wneud a rhoi syniad ichi am sut y maen nhw'n teimlo am y sefyllfa y maen nhw ynddi.
- Ceisiwch beidio poeni os bydd plant yn dweud eu bod nhw wedi diflasu, mae hynny'n iawn. Mae llawer o blant wedi arfer gyda'u hamser yn cael ei lenwi ac mae diflastod yn brofiad anarferol. Ond mae'n brofiad naturiol a phwysig y byddwn ni'n ei weld yn aml cyn cyfnod o fod yn greadigol.
- Gwnewch y gorau o'ch amser y tu allan trwy werthfawrogi chwarae. Er y byddan nhw'n mwynhau mynd am dro neu seiclo, bydd plant yn cael y mwyafrif o'u gweithgarwch corfforol wrth chwarae. Mae sgwtio, archwilio, neidio a dringo ar waliau yn ffyrdd gwych i blant gadw yn actif a chael hwyl.

## Lle

- Mae llawer o bethau o gwmpas y tŷ fydd yn annog y dychymyg a chreadigedd. Ceisiwch adael i blant chwarae gyda phethau fel bocsys cardbord, hen gynfasau a sosbannau.
- Gwnewch le i chwarae – gan ddefnyddio eitemau fel bocs cardbord, clustogau neu gynfasau i adeiladu cuddfan fechan, fydd yn gadael i blant fod yn dawel a llonydd. Mae hon yn ffordd naturiol iddyn nhw ddod i delerau gyda'r hyn sy'n digwydd.
- Ceisiwch ganiatáu ar gyfer chwarae mwy swnllyd, a hyd yn oed chwarae dinistriol. Efallai y bydd plant am chwarae ymladd, chwalu rhywbeth y maen nhw wedi ei greu, neu daro pethau i greu sŵn. Mae ymddwyn fel hyn yn eu helpu i ryddhau rhwystredigaeth a deall yr hyn sy'n digwydd.

## Caniatâd

- Cofiwch fod plant hyn yn dal angen lle a gofod i chwarae hefyd. Efallai y byddan nhw'n swnllyd neu efallai y byddan nhw'n mwynhau gwneud pethau yr oedden nhw'n arfer eu gwneud yn iau. Gall hyn roi teimlad o ddiogelwch iddyn nhw.
- Ceisiwch adael i blant benderfynu sut a beth y maen nhw am ei chwarae. Efallai y bydd gwyllo rhai pethau'n anodd neu'n peri gofid ichi, ond mae chwarae ffantasi'n helpu plant i wneud synnwyr o a gweithio trwy faterion anodd a gofidus.
- Ceisiwch beidio poeni gormod os yw plant yn chwarae ar eu pen eu hunain. Wrth chwarae ar eu pen eu hunain, bydd plant yn dechrau adnabod eu hemosiynau, eu teimladau a'u meddyliau eu hunain, yn ogystal â sut i'w rheoli. Maen nhw hefyd yn dysgu i deimlo'n gyfforddus gyda bod ar eu pen eu hunain a dysgu ffyrdd i reoli eu diflastod ar eu pen eu hunain.
- Trwy chwarae, mae plant yn profi amrywiaeth eang o emosiynau'n cynnwys rhwystredigaeth, penderfyniad, cyflawniad, siom a hyder a, thrwy ymarfer, fe allan nhw ddysgu i reoli'r teimladau hyn.
- Ceisiwch ganolbwyntio ar syniadau chwarae heb reolau neu rai sydd ddim angen sgiliau penodol. Mae'r rhain yn hwyl ar gyfer pob aelod o'r teulu, waeth beth fo'u hoed, ac fe fyddan nhw'n helpu i basio'r amser mewn ffordd chwareus.

Am fwy o syniadau ar gyfer cefnogi chwarae plant ymwelwch â gwefan [Plentyndod Chwareus](#).





# Babi Actif

Jeanette Wooden, Cydlynnydd Prosiect Babi Actif



**Cronfa Iach ac Egnïol**  
**Healthy & Active Fund**

Mae Babi Actif yn brosiect 3 blynedd sydd yn helpu rhieni newydd i fod yn egnïol yn yr awyr agored gyda babanod yn ystod 1000 o ddiwrnodau cyntaf eu bywydau – o’u cenhedlu i’w 2il ben-blwydd. Y nod yw nid yn unig annog oedolion i wneud mwy o weithgaredd corfforol, ond dechrau ffordd o fyw iach fydd o fudd i rai bach am oes.

Roedd COVID-19 yn her annisgwyl – wnaeth atal cyflwyno wyneb yn wyneb nes i gyfyngiadau’r cyfnod clo gael eu codi. Rydym bellach yn cyflwyno gweithgareddau awyr agored ar draws Gogledd Orllewin Cymru ac rydym wedi derbyn lluo o ymatebion cadarnhaol gan gyfranogwyr. Mae llawer o aelodau o’n grŵp yn bobl sydd wedi bod yn feichiog, wedi rhoi genedigaeth ac wedi dod yn rhieni yn ystod y pandemig byd-eang ac felly heb gael llawer o’r gefnogaeth y mae rhieni newydd yn disgwyl ei chael fel arfer. Mae cyswllt â gweithwyr iechyd proffesiynol a grwpiau cyn-enedigol / ôl-enedigol wedi bod yn gyfyngedig ac mae rheolau’r cyfnod clo wedi ynysu rhieni ar adeg pan oeddent angen rhwydweithiau cymorth ffurfiol ac anffurfiol fwyaf.

Mae rhieni wedi dweud wrthym gymaint yr oeddent yn gweld eisiau cyswllt cymdeithasol a pha mor ddefnyddiol oedd mynd allan i gerdded gyda Babi Actif. Mae mamau yn arbennig o awyddus i wneud ymarfer corff er mwyn dychwelyd i’r un lefel o ffitrwydd â’r cyfnod cyn beichiogi, ond hefyd i gyfarfod â phobl eraill, cyfnewid syniadau a chael anogaeth pobl â phrofiadau tebyg. O ganlyniad, mae ein sesiynau wedi bod yn eithriadol o boblogaidd – mae’r cyfranogwyr wedi nodi eu bod yn teimlo’n “hapus a hamddenol”, a’i fod yn “wych bod allan yn cyfarfod â mamau a babanod eraill,” a’i fod yn “dda iawn i les meddwl.” Mae’r rheiny sydd yn teimlo wedi eu llethu gan eu rôl fel rhiant newydd mewn byd ansicr wedi canfod bod Babi Actif wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl, ond rydym hefyd wedi gweld bod cymryd rhan yn ein gweithgareddau wedi bod yn gatalydd ar gyfer newidiadau i ffordd o fyw ac ymagweddau mwy rhagweithiol tuag at iechyd meddwl.

Dyweddod un fam ei stori, gan grynhoi profiad llawer o’r rheiny sydd wedi cael budd dros y misoedd diwethaf yn ymuno â ni am awyr iach ac ymarfer corff. Clywodd am ein sesiynau ‘bygi actif’ gan ffrind a chytuno’n betrusgar i roi cynnig arni. Ar ôl rhoi genedigaeth ym mis Rhagfyr 2019, dioddefodd iselder ôl-enedigol ac yn dechrau teimlo’n barod i fynd allan gyda’i babi pan gyhoeddwyd y cyfnod clo. Pa gafodd y cyfyngiadau eu codi, roedd wedi arfer gymaint â’i bywyd ynysig gyda’i babi newydd ei bod yn edifar ei bod wedi dweud y byddai’n mynd ac ar ôl cyrraedd, eisteddodd a “gwyllo’r mamau eraill yn gwneud ymarfer corff” gydag “arswyd”. Ar ôl treulio misoedd yn siarad gyda’i phartner yn unig, roedd yn ofni ei bod wedi anghofio sut i gyfathrebu gydag oedolion eraill. Ysgogodd y sesiwn gyntaf honno hi i symud, rhoddodd amser iddi gyda mamau eraill a’r ysgogiad i wneud newidiadau i’w bywyd. Mae bellach yn mynychu sesiynau’n rheolaidd ond dywed, “Pe na fyddwn wedi mynd y tro cyntaf hwnnw, rwy’n siŵr na fyddwn wedi gadael y tŷ eto. Rwy’n teimlo’n llawer mwy cadarnhaol a gallaf nodi’r union eiliad y digwyddodd hynny. Digwyddodd hyn ar y diwrnod pan oeddwn yn sefyll ar y prom gyda mamau blinedig eraill o’m hamgylch, i gyd yn gwenu ac yn chwerthin.”

Cynhelir sesiynau Babi Actif yng Nghonwy, Gwynedd ac Ynys Môn ac maent yn rhad ac am ddim. Cysylltwch â [babiactif@snowdonia-active.com](mailto:babiactif@snowdonia-active.com) am fanylion.

# Diweddariad gan Gôr Forget-me-not

Sarah Teagle, Cyfarwyddwr Gweinyddol, Côr Forget-me-not

Wrth i heriau’r cyfnod clo barhau, mae Côr Forget-me-not (FMNC) yn parhau i greu ffyrdd arloesol o gyrraedd a chefnogi hyd yn oed mwy o deuluoedd sydd wedi eu heffeithio gan ddementia trwy lawenydd canu.

Yn ystod y cyfnod clo, mae’r elusen wedi gweithio i barhau i gysylltu â’u grwpiau mewn cartrefi gofal, cymunedau ac ysbytai.

Mae cyfres o sesiynau rhyngweithiol o’r enw ‘Sing, Sing Together with the Forget-me-not Chorus’ bellach ar gael i’r cyhoedd trwy wefan yr elusen. Gan ddefnyddio profiad FMNC o greu llawenydd trwy ganu dros ddeng mlynedd, mae pob ffilm ugain munud yn annog rhyngweithio corfforol a lleisiol, ymgysylltu ystyrlon a llawer o hwyl! Mae chwe sesiwn ar gael AM DDIM. Gallwch weld y sesiwn gyntaf [yma](#).

*‘Ethos yr elusen bob amser yw defnyddio grym a llawenydd canu i wneud gwahaniaeth gwirioneddol. Mae’r ffilmiau hyn yn adnodd unigryw a gwerthfawr i’n staff arwrol mewn cartrefi gofal, adnodd sy’n rhoi’r cyfle iddynt fywiogi, ymgysylltu a grymuso eu preswylwyr, gan roi eu llais yn ôl iddynt.’* Kate Woolveridge, Cyfarwyddwr Artistig, FMNC.

Dros yr haf, cynhaliodd FMNC gyfres o Gyngherddau mewn Meysydd Parcio gan alluogi preswylwyr ynysig cartrefi gofal ac ysbytai i gymryd rhan mewn cerddoriaeth fyw o ddiogelwch eu ffenestr, balconi neu ardd tra’n cadw at yr holl ganllawiau pellter cymdeithasol. Mae adborth rhagorol o’r cyngherddau maes parcio hyd yn hyn yn cadarnhau bod y sesiynau wedi rhoi ffocws sy’n cael ei groesawu i’r preswylwyr a’r staff - *‘roedd ymgysylltiad y gofaluwr yn rhagorol ac yn codi calon. Fe wnaethant ymuno gyda’r preswylwyr a rhannu pleser yn creu cerddoriaeth, gan roi profiad cadarnhaol i bawb.’*

Mae’r berthynas hon wedi parhau trwy gydol yr Hydref trwy gyfarfodydd zoom sesiynau mewn cartrefi gofal lle’r ydym yn dod â phreswylwyr ac aelodau o’u teulu o gartrefi gofal gwahanol ynghyd i sesiynau canu ar-lein.

Rydym yn parhau i gysylltu â chantorion cymunedol trwy sesiynau canu ar-lein ar Zoom ac wrth ein bodd gyda’u llwyddiant ac mae mwy o gantorion yn ymuno’n wythnosol.

Trwy ddarparu gwasanaethau pwrpasol, gobai FMNC yw dod â hapusrwydd i’r preswylwyr a chefnogi staff trwy’r cyfnod hynod anodd hwn. Mae wedi cael ei brofi bod gweld eu hanwyliaid yn profi grym cerddoriaeth wedi ei gyflwyno gan dîm medrus, hyfforddedig FMNC yn codi calon teuluoedd y preswylwyr hefyd.

Mae pob agwedd ar ein gwaith wedi ei gefnogi gan ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol, sydd yn amlygu lleisiau’r cantorion ymhellach yn y gymuned ehangach ac yn dangos nad oes unrhyw un yn mynd yn angof. Mae FMNC yn benderfynol o gadw iechyd a lles yn gryf trwy annog hapusrwydd, cyfeillgarwch a chwerthin trwy gerddoriaeth.





# Sut Mae'r Celfyddydau yng Nghymru'n Cefnogi Iechyd Meddwl a Llesiant



Wales Arts  
Health & Well-being  
Network  
**Rhwydwaith Iechyd a  
Llesiant Celfyddydau  
Cymru**

Mae'r ffilm hon yn amlygu ystod o ymyriadau, comisiynau a phrosiectau yn cynnwys caneuon rithwir i'w cydganu ar gyfer pobl sydd yn byw gyda dementia trwy Gôr Forget Me Not; barddoniaeth a gwaith celf ar gyfer ysbytai maes ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe; pecynnau celf wedi eu rhannu trwy Inside Out Cymru a phrosiect pobl ifanc mewn cydweithrediad â Chwmni Theatr Mess Up the Mess 3.

Comisiynwyd y ffilm gan Rhwydwaith Iechyd a Llesiant Celfyddydau Cymru, gyda chyllid gan Gyngor Celfyddydau Cymru. <https://vimeo.com/430381462/3479b074d6>



Credyd delwedd: Visual aid Bird Activity  
Martine Ormerod



Credyd delwedd: GIG Thank you Nathan Wyburn  
wedi'i ariannu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd  
a'r Fro



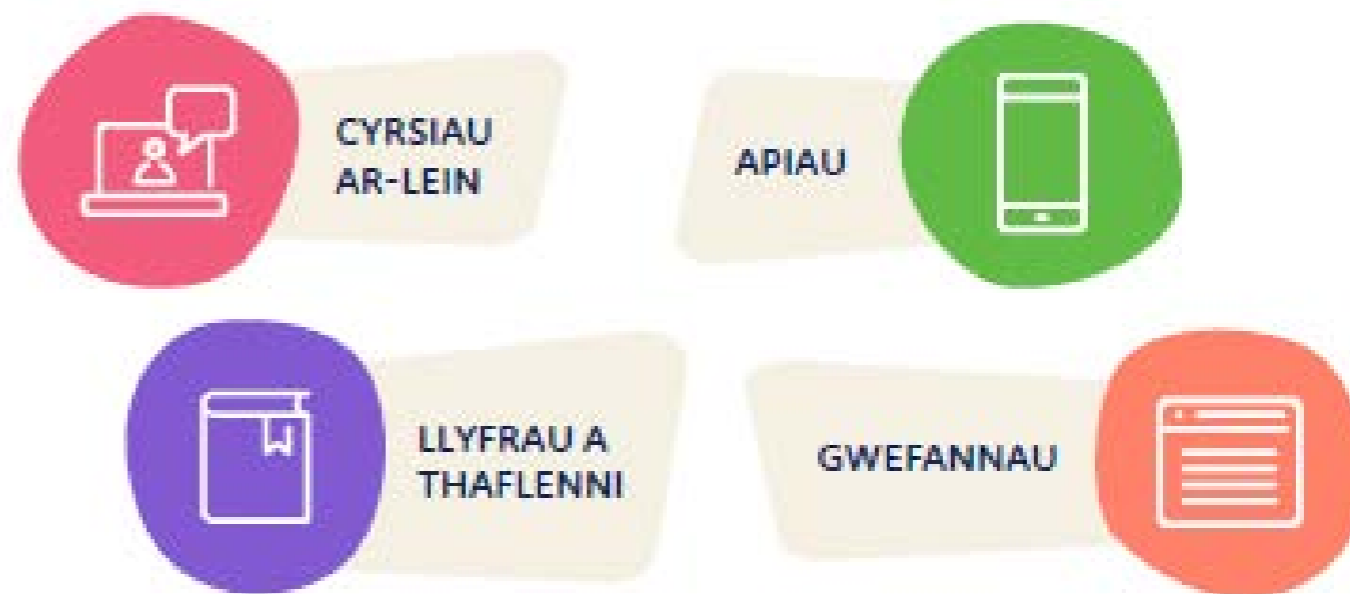
Credyd llyn: Memoria, Re-Live



## Adnoddau hunangymorth i gefnogi iechyd meddwl a llesiant.

Gall dysgu ffyrdd gwahanol o wella a chynnal ein llesiant meddyliol, yn ogystal â meddu ar yr wybodaeth a'r sgiliau i ymdopi ag emosiynau gwahanol a meddyliau anodd, wneud gwahaniaeth mawr i'n bywydau.

Cliciwch ar y dolenni isod i ddod o hyd i adnoddau a allai eich helpu:



### Adnoddau penodol eraill:

Pobl â  
phroblemau cof

Pobl ifanc

Pobl ag  
anabeddd dysgu



# COVID-19 ac Iechyd Meddwl

Darn barn gan Emma Williams BSc (Hons) MSc RNutr (Iechyd Cyhoeddus) Cynghorydd Rhoi'r Gorau i Ysmygu (GIG), Cydlynnydd Prosiect Maeth Ysgol (Cyngor Sir Dinbych) ac Aelod Nofio Cymunedol PIP

Mae pandemig coronafeirws (COVID-19) wedi cael effaith sylweddol ar lawer ohonom, fel profedigaeth, ynysu a cholli incwm ac o ganlyniad i hyn, mae'r pandemig yn rhoi pwysau cynyddol ar wasanaethau iechyd meddwl.

Wrth i gyfyngiadau teithio a chyfnod clo cenedlaethol a lleol gael eu hailgyflwyno ar draws llawer o'n siroedd, mae'r effaith y mae COVID-19 yn ei gael ar iechyd a lles meddwl ein cenedl yn bwysicach nag erioed.

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yw strategaeth drawslywodraethol 10 mlynedd Llywodraeth Cymru i wella iechyd a lles meddwl ar draws pob oed. Mae achosion ac effeithiau iechyd meddwl gwael yn gymhleth, yn heriol ac yn amlochrog ac mae'r strategaeth yn cydnabod hyn.

Mae nifer o flaenoriaethau'n cael eu hamlinellu yng nghynllun Cyflwyno Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Blaenoriaeth 1: Gwellu iechyd a lles meddwl a lleihau anghydraddoldebau trwy ffocws ar gryfhau ffactorau amddiffynnol.

Mae'r papurau yn argymhell bod y Bwrdd Iechyd yn cynorthwyo pobl i reoli eu hiechyd eu hunain, yn cynnwys y rheiny â chyflyrau hirdymor, trwy weinyddu grant hunanreolaeth a lles. Bydd y grant yma'n cefnogi mentrau sydd yn galluogi pobl i wella gweithrediad corfforol, lles seicolegol (ac ysbrydol) a chysylltedd cymdeithasol.

Yn ogystal, er mwyn mynd i'r afael â Blaenoriaeth 1, argymhellir bod Llywodraeth Cymru (Economi Sgiliau ac Adnoddau Naturiol) yn arwain y gwaith o gyflwyno Polisi Adnoddau Naturiol 13, sydd yn gosod blaenoriaethau ar y ffordd y mae adnoddau naturiol Cymru'n cael eu rheoli ac yn gallu cefnogi iechyd a lles meddwl; I gyflwyno ystod o gynlluniau grant sydd yn gwneud cysylltiadau clir rhwng gwella cadernid adnoddau naturiol a'n hiechyd a'n lles, i alluogi cyfleoedd i gael eu creu ar gyfer hamdden yn yr awyr agored; mynediad at yr amgylchedd naturiol a manau gwyrdd lleol a gwella ansawdd ein hamgylchedd.

Gydag iechyd meddwl yn costio miliynau i'r economi yn flynyddol a'r gwariant mwyaf yng nghyllideb ein GIG, a ddylem fod yn symud i ffwrdd o roi holl bwyslais iechyd meddwl ar y GIG a llywodraethau? Mae gan ysgolion, gweithleoedd a chymunedau i gyd rôl allweddol mewn iechyd a lles meddwl, felly'n gofyn y cwestiwn a ddylai iechyd meddwl fod yn fusnes i bawb?

A ddylai pawb, yn cynnwys ni ein hunain, fod yn gofyn beth allwn ni ei wneud o fewn ein galluoedd corfforol, meddyliol ac emosiynol i helpu a diogelu ein hunain, ein cymunedau a'n poblogaeth?

Mae toreth o dystiolaeth yn awgrymu bod bod yn egniol yn gorfforol, bod yn yr awyr agored, cymdeithasu a theimlo'n rhan o gymuned yn rhoi buddion iechyd a lles cadarnhaol yn benodol i'n hiechyd a'n lles meddwl.

Mae nofio mewn dŵr agored yn fath o weithgaredd corfforol sydd wedi cynyddu mewn poblogrwydd yn ddiweddar, yn fwy felly ers y cyfnod clo cyntaf. Mae unigolion a grwpiau o athletwyr elit a nofwyr araf yn mynd i'n hafonydd, ein llynnoedd a'n moroedd ar hyd a lled y wlad yn ystod pob tymor.

Mae cyfoeth cynyddol o lenyddiaeth ac ymchwil yn cael ei lunio ar fuddion iechyd meddwl a chorfforol nofio mewn dŵr agored. Mae'r buddion a nodir yn cynnwys ymateb llidiol a chylchrediad y gwaed, cynnydd mewn metaboledd a hwb i'r system imiwnedd. Mae unigolion wedi nodi eu bod yn cysgu'n well, ei fod yn gwella ymennydd niwlog, yn gwneud eu croen yn llyfnach, ei fod yn eu helpu i ailgysylltu â natur a, phan fydd nofio awyr agored yn cael ei wneud gydag eraill, gall cwmniaeth cyd-nofwyr wella symptomau gorbryder ac iselder. Yn ogystal, cred gwyddonwyr y gall nofio mewn dŵr oer eich paratoi, yn feddyliol ac yn gorfforol, ar gyfer ymdopi ag unrhyw straen y gallech ei brofi. Cred ymchwilwyr, pan fydd rhywun yn ymdrochi mewn dŵr oer bod rhuthr o hormonau beta endorffin yn yr ymennydd sydd yn lleddfu poen ac yn rhoi teimlad o ewfforia. Mae llid, poen ac iselder yn gysylltiedig wrth i'ch corff adweithio llai i boen tra'ch bod yn y dŵr oer, yn yr un modd â theimladau o iselder. Yn ogystal, mae treulio amser yn annibynnol ac ar y cyd gerllaw, mewn dŵr, gyda natur a chydag eraill yn gysylltiedig â llesiant gwell, teimlad o

gyflawniad sydd i gyd yn cyfrannu at iechyd a lles meddwl cadarnhaol.

Gan fod cyfraddau heintio COVID-19 wedi cynyddu a chan fod Llywodraeth Cymru wedi ceisio rheoli'r feirws trwy gyflwyno cyfyngiadau teithio, mae hyn wedi cyfyngu ar gymryd rhan mewn nofio mewn dŵr agored. Mae Sir y Fflint yn enghraifft o hyn, lle nad yw preswylwyr yn gallu teithio y tu allan i'r ardal oni bai eu bod yn teithio i'r gwaith neu am nifer gyfyngedig o resymau eraill. Yn ogystal, mae'r awdurdod lleol wedi gwahardd y defnydd o'r llyn 35 erw, wedi ei osod mewn 120 erw o harddwch eithriadol, i'r gymuned o nofwyr sydd wedi sefydlu eu hunain yno, hyd at fis Mai y flwyddyn nesaf. Mae'r llyn ei hun wedi ei osod ym Mharc y Gorffennol sydd yn 'brosiect treftadaeth a chadwraeth aroloesol gyda'r nod o greu atyniad treftadaeth cwbl unigryw a gwasanaeth cymunedol hanfodol' Yn yr un modd â'r cyfyngiadau yn gynharach yn ystod y pandemig, gall y rhain gael effaith niweidiol ar iechyd meddwl ac mae'r gymuned o nofwyr wedi gorfod chwilio am ffyrdd eraill o fynd i'r afael â'u hanghenion lles.

## Cymuned Nofio (PIP)



"Ffurfiwyd cymuned 'nofwyr pip' gan grŵp bach o weithwyr allweddol sydd yn cynnwys nyrs, parafeddyg yn dychwelyd i'r rheng flaen ac athrawon, sydd yn rheoli eu hiechyd meddwl trwy nofio mewn dŵr agored yn y gwyllt. Mae'r grŵp hefyd yn cyfnewid syniadau ac yn gweithio gyda'r parc i alluogi nofio mwy diogel yn y gwyllt a gwella'r gymuned a chysylltiadau gyda defnyddwyr y parc. Wrth i'r cyfyngiadau ddechrau codi, ymunodd mwy a mwy o nofwyr dŵr agored a phwll, hen ac ifanc yn amrywio o 5 i 84 oed â'r gymuned o nofwyr yn y Parc... Roeddent yn cefnogi ei gilydd yn ymwneud â'r straen a'r ynysu y mae argyfwng COVID-19 wedi ei achosi. Bellach rydym yn wynebu cyfyngiadau eto, ond rydym wedi colli'r adnodd gwerthfawr hwn sydd yn lleol i'r gymuned nofio o amgylch Wrecsam a'r Wyddgrug"

(Sarah Wynne – Jones, Nyrs a Sylfeinydd Cymuned Nofio PIP).

Yn yr awyr agored ac yn y dŵr lle gallwch gadw at reolau cadw pellter cymdeithasol.

"Roedd y llyn yn hafan i mi yn ystod y cyfnod clo – fy lle i ddianc rhag yr hyn oedd yn digwydd yn y byd. Ar y diwrnodau pan oeddwn yn ei chael hi'n anodd iawn yn feddyliol, roedd nofio yn y lle hardd hwn wedi fy amgylchynu gan natur yn gwneud gwrthiau i fy lles a chan ein bod nawr yn wynebu cyfyngiadau llym yn ein hardal ni eto, rwy'n poeni a fyddaf yn ymdopi gan na fyddaf yn gallu dod yma i nofio mewn lle sydd yn rhoi cymaint o heddwch a llonyddwch i mi. Mae PIP wedi dod yn gymuned arbennig o ffrindiau sydd yn cefnogi ei gilydd. Mae llawer o waith ymchwil yn cael ei wneud ar fuddion iechyd meddwl a chorfforol nofio mewn dŵr oer ac nid oes unrhyw le arall ar gael i wneud hyn yn Sir y Fflint" (Sharon, Aelod o Gymuned Nofio PIP).



"Yn syml iawn, mae nofio mewn dŵr agored gyda chymuned cyfeillgar wedi fy atal rhag hunan-niweidio a hunanladdiad (yn arbennig y penwythnos diwethaf)" (Di-enw, Aelod o Gymuned Nofio PIP)



# Parhad....

"Heb unrhyw le i fynd i nofio mewn dŵr agored yn Sir y Fflint, mae'n ddinistriol iawn i aelodau fy nheulu ar hyn o bryd". Christina Austin, (Aelod o Gymuned Nofio PIP)



"Heb allu nofio mewn dŵr agored ni fyddwn wedi gallu gwneud fy swydd" (Sarah, Athrawes Ysgol Uwchradd ac aelod o PIP).

"Rwy'n ofalwr. Yn ystod COVID mae'n gallu teimlo fel nad oes unrhyw ryddhad a dim cefnogaeth. Mae cael y lle hwn gerllaw a chymuned nofwyr PIP fel ffrindiau wedi ei wneud yn bosibl anghofio problemau ac ail-osod fy meddwl. Mae'r bobl hamddenol a chyfeillgar yr wyf wedi cyfarfod â nhw wedi bod yn chwa o awyr iach i fwynhau gwneud ymarfer corff gyda nhw ac ymgolli mewn rhywbeth gwahanol. Mae'n codi fy ysbryd ac yn gwella fy nghwsg. Pan fydd pethau'n mynd o'i le, mae'n dda gwybod y gallaf neidio i mewn i lyn" (Aelod o Gymuned Nofio PIP).

"Mae fy merch (12) a minnau wedi bod wrth ein boddau'n gallu mynd i'r llyn a nofio ac rydym ein dwy wedi elwa'n gorfforol ac yn feddyliol. Ffordd wych o glirio ein pennau a chadw'n heini mewn cyfnodau anodd". (Beth, Aelod o Gymuned Nofio PIP).



Yn ogystal, mae nofwyr sydd wedi cael diagnosis o fibromyalgia, syndrome poen cronig, anhwylder straen wedi trawma, anhwylder gorfodaeth obsesiynol ac arthritis, i enwi rhai yn unig, wedi nodi buddion cadarnhaol nofio yn y llyn ar eu iechyd a'u lles yn gyffredinol.

Ar gyfer y rheiny sydd yn gwybod ac wedi gweld, mae llawer o fuddion personol i nofio mewn dŵr agored a chymaint o elfennau negyddol i beidio gallu gwneud. Pam mynd â'r adnodd pwerus hwn i ffwrdd?

Gyda chyfyngiadau presennol wedi eu sefydlu yn ymwneud â chadw pellter cymdeithasol fel mesur ataliol i leihau lledaeniad COVID-19, a ddylai gweithgaredd awyr agored sydd â'r lle i unigolion gadw pellter cymdeithasol gael ei gyfyngu? A ddylai gweithgaredd awyr agored y gwyddom trwy ymchwil sydd â chymaint o gysylltiadau â chanlyniadau iechyd a lles meddwl cadarnhaol, gael ei gyfyngu ar lefel leol?

Beth sydd yn diffinio iechyd meddwl: "Mae Iechyd a Lles Meddwl yn cael ei werthfawrogi fel rhinwedd ddymunol yn ei hanfod ei hun, ac yn fwy nag absenoldeb symptomau iechyd meddwl" (Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2006).

Mewn cyfnod o ansicrwydd a dryswch i bawb, a allwn ni fod yn gofyn i Lywodraeth Cymru ac Awdurdodau Lleol, wrth iddynt sefydlu canllawiau a chyfyngiadau COVID-19, i ystyried o ddifrif yr effaith y byddant yn ei gael ar iechyd a lles meddwl ein cymuned.

Beth yw'r ateb mewn cyfnod o ansicrwydd a dryswch? Wrth fynd i'r afael â'n polisiau, o ran effeithiolrwydd cost cyffredinol, nad yw mewn telerau enillion ariannol yn unig, a allwn ni gael ymagwedd ataliol, o'r gwaelod i fyny fydd, yn gyffredinol, yn cael effaith sylweddol yn y tymor byr a'r hirdymor ar ein GIG, sefydliadau, yr economi ac, yn bwysicach, ar ein poblogaeth.

Mae COVID-19 yn fusnes i bawb. Mae iechyd meddwl yn fusnes i bawb. Gyda'n gilydd gallwn sefyll dros iechyd meddwl.

# Mapio'r Ymateb Cymunedol i COVID-19 yng Nghymru

Defnyddio data agored a dadansoddi ôl troed digidol i nodi'r cymunedau sydd angen cymorth fwyaf



Ynglŷn â'r prosiect

Nodi bod yn agored i niwed

Ers i'r pandemig ddechrau, mae cymunedau wedi bod yn symud i helpu ei gilydd; o siopa i gymdogion oedrannus, i gynnig wyneb cyfeillgar neu gymorth arall. Mae'r map hwn yn rhan o ymdrech i ddeall yn well pa gymunedau sydd â'r cydlyniant a'r trefniadau gorau.

Amlygu angen a chymorth

Gall deall pa gymunedau sydd mewn perygl yn ystod y pandemig hwn helpu asiantaethau'r llywodraeth a sefydliadau'r trydydd sector i ystyried pa ardaloedd sydd angen y cymorth mwyaf. Gall cymorth cymunedol gynnig factor amddiffynnol yn erbyn digwyddiadau niweidiol. Mae rhai ardaloedd mewn mwy o berygl nag eraill ac mae'r map hwn yn amlygu'r ardaloedd lle mae anghydbwysedd rhwng cymorth ac angen sy'n awgrymu y gallent gael budd o gymorth ychwanegol.

Mae'r prosiect hwn yn gydweithrediad rhwng [Is-adran Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) a'r [Dynamic Genetics lab](#), rhan o [Uned Epidemiolog Cyfunol MRC](#) ym [Mhrifysgol Bryste](#).

[Map Ymateb COVID-19](#)

Os hoffech gysylltu am y prosiect hwn, anfonwch ebost at [icc.ymchwil@wales.nhs.uk](mailto:icc.ymchwil@wales.nhs.uk)



# Ahwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Podlediad

## Podlediad Diweddaraf

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

Mae'r Podcast Diweddaraf yn y gyfres ar Anableddau Dysgu.

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

Cliciwch i weld y  
Tudalennau Sain a Llun



Anableddau Dysgu: Aml-gamp



Y Celfyddydau ac Iechyd: Sioe Deithiol



Asesu'r Effaith ar Iechyd: WHIASU



Iechyd y Galon: Sefydliad Prydeinig y Galon



Maeth: Andrea Basu



Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr



Gofal Cymunedol: OP sydd yn Niwroamrywiol



Dementia: Diwrnod Toiledau'r Byd



Cynaliadwyedd: Sue Toner a Bronia Bendall



Caru Gweithgaredd, Casau Ymarfer Corff



Iechyd Rhywiol



Alcohol: Yfed Doeth Heneiddio'n Dda



Diogelwch yn yr Haul: Canser y Croen



Gamblo: Yr ystafell fyw





# Public Health Network Cymru Press Play

## Fideo Diweddaraf



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

Roedd ein gweminar COVID-19 diweddaraf yn cynnwys sesiwn gan aelodau tîm yr Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Trafododd y weminar cymhwyso gwyddor ymddygiad i weithgaredd ataliol presennol yng Nghymru a, thrwy ddefnyddio enghraifft o bobl ifanc a chadw pellter cymdeithasol, disgrifiodd proses y gall datblygwyr ymyrraeth, o bolisi i gyfathrebu, ei defnyddio i gynyddu eu heffaith ar ymddygiad Covid-19 ddiogel.

Byddem yn ddiolchgar am eich adborth trwy [arolwg byr](#) ar ôl i chi wylïo'r weminar uchod.

Cliciwch i weld y  
Tudalennau Sain a Llun



aelod

Sgano a Dysgu am COVID-19 Horizon Rhyngwladol ▶

COVID-19 AEI 'y Polisi Aros Gartref a Chadw Pellter Cymdeithasol' yng Nghymru ▶

COVID-19 Yn Gryno ▶

Beth Jones - Digartrefedd ▶

Dr Peter Mackie - Digartrefedd ▶

Emma Williams - Digartrefedd ▶

Seminar LD: Simon Rose a Karen Warner ▶

Seminar LD: Sam Dredge ▶

Seminar LD: Ruth Northway ▶

Seminar LD: Karen Everleigh a Hazel Powell ▶

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn Niferoedd ▶

Llunio ein Dyfodol: Cat Tully ▶

Llunio ein Dyfodol: Sophie Howe ▶

Llunio ein Dyfodol: Uchafbwyntiau ▶

# Ary Grawnwin

#MedSafetyWeek 2- 6 Tachwedd 2020



**YCC Wales**  
Yellow Card Centre Wales  
Canolfan Cerdyn Melyn Cymru

Bob blwyddyn, yn ystod #MedSafetyWeek, mae awdurdodau rheoleiddio meddyginiaethau a chanolfannau gwyliadwriaeth ffarmacolegol ar draws y byd yn dod ynghyd i godi ymwybyddiaeth o adweithiau gwael i gyffuriau (ADR) a phwysigrwydd adrodd amdanynt.

Mae rheoleiddwyr, fel Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynnyrch Gofal Iechyd (MHRA), yn dibynnu ar adrodd am ADR er mwyn sicrhau bod meddyginiaethau sydd ar y farchnad yn ddiogel i'w defnyddio. Mae adrodd yn hanfodol i ddiogelu iechyd y cyhoedd. Yn anffodus, mae pob system adrodd yn dioddef o ddiffyg adrodd. Eleni, ers dechrau pandemig COVID-19, cafwyd gostyngiad yn nifer yr achosion lle mae amheuaeth o ADR yr adroddir amdanynt ar draws y byd, yn cynnwys adrodd i'r Cynllun Cerdyn Melyn.

Bydd Canolfan Cerdyn Melyn Cymru (YCC Cymru) yn cefnogi #MedSafetyWeek 2020 trwy alw ar gleifion a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i adrodd am bob ADR i'r [Cynllun Cerdyn Melyn](#), yn arbennig yr ADR hynny â thriniaethau newydd neu arbrofol. Trwy gydol yr wythnos, bydd YCC Cymru yn ymuno â Chanolfannau Cerdyn Melyn eraill ar draws y DU i gyflwyno cyfres o weminarau byr. Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol am fwy o fanylion. Cefnogwch yr ymgyrch trwy rannu ein negeseuon.



@YCCWales



[www.facebook.com/yccwales](http://www.facebook.com/yccwales)

## Adroddiadau Cerdyn Melyn

Mae pob Cerdyn Melyn yn helpu'r MHRA i fonitro diogelwch meddyginiaethau. Gall pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ac aelodau'r cyhoedd adrodd am amheuaeth o ADR i'r Cynllun Cerdyn Melyn. Gellir adrodd am amheuaeth o ADR ar gyfer pob meddyginiaeth yn cynnwys meddyginiaethau â thrwydded neu heb drwydded, brechlynnau a therapïau cyflenwol.

Mae'n gyflym ac yn hawdd adrodd trwy'r Cynllun Cerdyn Melyn:

- Ar-lein: [www.mhra.gov.uk/yellowcard](http://www.mhra.gov.uk/yellowcard)
- Gan ddefnyddio ap y Cerdyn Melyn. (gellir ei lawrlwytho am ddim o'r [Apple App Store](#) neu [Google Play Store](#))
- Trwy rai systemau clinigol e.e. Vision
- Anfon E-bost: [yellowcard@mhra.gov.uk](mailto:yellowcard@mhra.gov.uk)

Noder: [Yn ystod yr achosion o Coronafeirws \(COVID-19\)](#) mae'r MHRA yn annog cleifion, rhoddwyr gofal a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i gyflwyno adroddiadau Cerdyn Melyn yn electronig yn hytrach nag ar bapur. Mae hyn am fod yr MHRA yn gweithio o bell ac nad oes ganddynt bellach fynediad i adeilad yr MHRA.

Am fwy o wybodaeth am adweithiau gwael i gyffuriau a'r Cynllun Cerdyn Melyn, neu i archebu sesiwn hyfforddiant anffurfiol i chi a'ch cydweithwyr, anfonwch e-bost [YCCWales@wales.nhs.uk](mailto:YCCWales@wales.nhs.uk).

## Animeiddiad Shoctober Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwylans



Bob blwyddyn trwy gydol mis Hydref, mae Gwasanaeth Ambiwylans Cymru yn ymweld ag ysgolion ledled y wlad i hyrwyddo Shoctober. Ymgyrch flynyddol wedi'i hanelu at ysgolion cynradd i hyrwyddo defnydd priodol o 999 a sgiliau achub bywyd. Eleni yw eu 5ed pen-blwydd, fodd bynnag, o ganlyniad i bandemig Covid-19, bu'n rhaid iddynt feddwl yn wahanol am ffyrdd y gallant barhau i hyrwyddo'r negeseuon allweddol hyn mewn ffordd ddiogel.

Eleni maent yn falch o gyflwyno animeiddiad sy'n gweld eu masgot yr Ymddiriedolaeth, Jack & Kim, yn dod yn fyw. Mae'r animeiddiad, sydd oddeutu 5 munud o hyd, yn gweld Catrin, 9 oed yn chwaer fawr i Abi, sy'n 4 oed ac yn Fyddar, yn dysgu am argyfwng 999 a sut i wneud CPR yn ddiogel (gan ystyried mesurau diogelwch COVID). Mae'r animeiddiad ar gael yn [Saesneg](#), [Cymraeg](#) ac [Iaith Arwyddion Prydain](#).

Rhannwch y wybodaeth hanfodol hon am achub bywyd gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr a rhwydweithiau. Rydym hefyd yn croesawu unrhyw adborth i [Fiona.maclean@wales.nhs.uk](mailto:Fiona.maclean@wales.nhs.uk) Rheolwr Profiad Cleifion a Chynnwys y Gymuned, Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwylans Cymru.



O'R FAN HON  
**CEFNOGWCH EICH  
CLEIENTIAID YN  
ÔL I GYFLOGAETH**

**FORM**  
**PLATF**

Dros 1000 o broffesiynol a rheolwyr gwasanaeth

## ARWEINIAD I GYRRAEDD EU LLAWN BOTENSIAL

Cefnogaeth mentora cymheiriaid un i un  
yn y cymuned fel llwybr tuag at gyflogaeth.

### AR GYFER PWY MAE'R GWASANAETH?

Ar gyfer pobl sydd wedi profi heriau iechyd  
meddwl - fel gorbryder neu iselder - neu sy'n  
mynd trwy adferiad yn dilyn camddefnyddio  
sylweddau neu alcohol.

#### Meini prawf:

**Dros 25:** Di-walth am fwy na 12 mis,  
neu'n derbyn ESA neu Gredyd Cynhwysol.

**16 - 24:** Ddim mewn addysg, cyflogaeth  
na hyfforddiant.

Mae ein mentoraid cyfoedlon wedi cael  
profiadau tebyg i'n cyfranogwyr, neu maent  
yn deall yr heriau a'r rhwystrau y gallant fod  
yn eu hwynebu.

### PWY YW PLATFFORM?

Rydym yn gweithio gyda phobl sy'n profi heriau  
gyda'u hiechyd meddwl, a gyda chymunedau  
sydd eisiau creu gwell ymdeimlad o gysylltiad,  
perchnogaeth a llesiant yn y lleoedd y maent  
yn byw ynddynt.

[platform.org](http://platform.org)



### GWIRFODOLI

Rydym yn cefnogi cyfranogwyr i gael  
mynediad at gyfleoedd gwirfoddoli.  
Mae hyn yn eu helpu iddynt ymgyswrttu  
â'r gweithle, ac yn darparu'r profiad  
perthnasol.

### HYFFORDDIANT

Rydym yn gweithio gyda chyfranogwyr  
i ddod o hyd i'r hyfforddiant sydd ei angen  
arnynt a'u cefnogi i gael mynediad iddo,  
gan gynnwys talu'r costau.

### CYFLOGAETH

Rydym yn gweithio gyda chyfranogwyr ar  
ddatblygiad personol a gwella'u cryfderau  
presennol, gan eu symud tuag at yr yrfa  
o'u dewis.

Mae mentoraid yn cwrdd â chyfranogwyr  
yn eu cymunedau, ac yn gweithio gyda'i  
gilydd i greu cynllun gweithredu. Mae  
mentoraid yn cynnig gwybodaeth, cyngor  
ac arweiniad wrth gefnogi cyfranogwyr  
ar eu taith yn ôl tuag at walth.

### CYSYLLTWCH A NI

[cows@platform.org](mailto:cows@platform.org)  
01443 845975



# Rhwyddwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru Penawdau

## Y newyddion diweddaraf

### £10 miliwn i gefnogi myfyrwyr prifysgol drwy'r pandemig

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi ei bod yn darparu £10 miliwn yn ychwanegol eleni i gefnogi myfyrwyr prifysgol yn ystod y pandemig.

Bwriad y cyllid yw cefnogi gweithgareddau fel mwy o wasanaethau iechyd meddwl a chronfeydd caledi ariannol i fyfyrwyr. Bydd hefyd yn helpu prifysgolion i gryfhau eu gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr, gan gynnwys gwasanaethau bwyd i fyfyrwyr y mae'n rhaid iddynt hunanynysu.

Bydd y cyllid yn helpu i gynyddu capasiti undebau myfyrwyr a phrifysgolion i roi cyngor a chymorth i fyfyrwyr a staff, gan ganolbwyntio ar gymorth iechyd meddwl a mesurau i sicrhau bod prifysgolion yn fwy diogel rhag hunanladdiad. Mae hyn yn cynnwys gwasanaethau ar-lein a chymorth drwy gyfrwng y Gymraeg.

Cliciwch i weld y  
Tudalennau Newyddion



Cynnydd sylweddol yn y galw am brydau ysgol am ddim



Cyfnod atal byr y coronafeirws



Arolwg yn datgelu arferion ymarfer yn ystod y cyfyngiadau symud



Mae adroddiad newydd yn trafod y cysylltiadau rhwng diweithdra oherwydd Coronafeirws a salwch hirsefydlog



Hwb gwerth sawl miliwn i gefnogi addewidion ar ôl COVID-19



Ymgyrch newydd i helpu pobl i chwilio am gyfleoedd newydd





# Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru **Calendar**

2 Llywio'r Storm: Siartio Cwrs i Ddatrys Tlodi cynyddol yng Nghymru - Ar-lein	3 Wythnos Hinsawdd Cymru Ar-lein	4 Wythnos Hinsawdd Cymru Ar-lein	5 Wythnos Hinsawdd Cymru Ar-lein	6 Wythnos Hinsawdd Cymru Ar-lein
9	10 Ariannu iechyd a COVID-19: Cydbwyo mentrau ariannol ar gyfer cynnal gwasanaethau iechyd	11	12	13
16	17 Ygweithlu iechyd a COVID-19: Diogelu gweithwyr iechyd tra'n cynnal gallu i ymdopi ag ymchwydd	18	19	20
23	24 Gwleddd Nordig ac ymatebion systemau iechyd i COVID-19	25	26	27
30				

Ewch i [www.publichealthnetwork.cymru](http://www.publichealthnetwork.cymru) i gael mwy o wybodeth am ddifwyddiadau

# Pynciau

Atal Damweiniau ac Anafiadau ▶	Gordewdra ▶
Alcohol ▶	Iechyd y Geg ▶
Y Celfyddydau ac Iechyd ▶	Gweithgaredd Corfforol ▶
Hyb Iechyd Brexit ▶	Polisi ▶
Gamblo ▶	Iechyd Rhywiol ▶
Iechyd a Gofal Cymdeithasol ▶	Cwsg ac Iechyd ▶
Hawliau Dynol ▶	Ysmygu ▶
Iechyd Rhyngwladol ▶	Camddefnyddio Sylweddau ▶
Iechyd Meddwl ▶	Ymwybyddiaeth o'r Haul ▶
Clefydau Anhrosglwyddadwy ▶	Trais a Chamdriniaeth ▶
Maeth ▶	

Cymunedau ▶	Ffordd o Fyw ▶
Addysg ▶	Tlodi ▶
Yr Amgylchedd ▶	Diweithdra ▶
Chylch Cymdeithasol ▶	Gwaith ▶
Anghydraddoldebau Iechyd ▶	

Y Blynyddoedd Cynnar ▶	Pobl Hŷn ▶
Mamau a'r Newydd-Anedig ▶	Plant a Phobl Ifanc ▶
Oedolion o Oedran Gweithio ▶	

Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid ▶	LGB ▶
Gofalwyr ▶	Fudol ▶
Grŵpiau Ethnig ▶	Rhieni ▶
Grŵpiau Ffydd ▶	Pobl ag Anableddau Dysgu ▶
Rhyw ▶	Carcharorion ▶
Sipsiwn ▶	Cyn-filwyr ▶
Digartrefedd ▶	



# Rhifyn Nesaf

COVID-19 a Newid Ymddygiad