



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



Croeso

Mae'r e-fwletin fis yma yn canolbwyntio ar ddigartrefedd, sydd yn dilyn ymlaen o'r seminar diweddar a gynhaliwyd yng Ngwesty'r Village yng Nghaerdydd ar 20 Tachwedd 2019 o'r enw Digartrefedd: Gwrthdroi'r Trawma. Mae holl gyflwyniadau a fideos y diwrnod ar gael ar dudalen ['digwyddiadau blaenorol'](#) y wefan.

Cynhelir ein seminar nesaf ym Mangor ar 17 Mawrth 2020 a bydd yn canolbwyntio ar les meddwl. Mae cynhadledd wedi ei threfnu hefyd ar gyfer 24 Mawrth 2020 a gynhelir yng Nghaerdydd a cheir y manylion yn y bwletin hwn.

Rydym bob amser yn chwilio am wybodaeth a digwyddiadau y gallwn eu cynnwys yn yr e-fwletin yn ogystal ag ar y wefan felly cofiwch gysylltu â ni yn 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

Drwy ffonio
02920 104450

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](#)
facebook
[Publichealthnetworkcymru](#)

Cynnwys

Digartrefedd dan Sylw



RICC: Podlediad



RICC: Press Play



The Grapevine



RICC: Headlines



RICC: Calendar



RICC: Topics



Rhifyn Nesaf



Sylw ar...



Digartrefedd

Mae digartrefedd yn ddinistriol, yn beryglus ac yn ynysu.

Mae pobl sydd yn cysgu ar y stryd bron 17 gwaith yn fwy tebygol o ddioddef trais. Mae dros un mewn tri o bobl sydd yn cysgu ar y stryd wedi cael eu taro neu eu cicio'n fwriadol neu wedi profi rhyw fath o drais tra'n ddigartref.

Mae pobl ddigartref dros naw gwaith yn fwy tebygol o gymryd eu bywyd eu hunain na'r boblogaeth yn gyffredinol.

[Crisis](#)

Digartrefedd- Gwrthdroi'r Trawma

Mae'r e-fwletin fis yma yn canolbwyntio ar ddigartrefedd, sydd yn dilyn ymlaen o'r seminar diweddar a gynhaliwyd yng Ngwesty'r Village yng Nghaerdydd ar 20 Tachwedd 2019 o'r enw Digartrefedd: Gwrthdroi'r Trawma. Mae holl gyflwyniadau a fideos y diwrnod ar gael ar dudalen ['digwyddiadau blaenorol'](#) y wefan.

Cynhelir ein seminar nesaf ym Mangor ar 17 Mawrth 2020 a bydd yn canolbwyntio ar les meddwl. Mae cynhadledd wedi ei threfnu hefyd ar gyfer 24 Mawrth 2020 a gynhelir yng Nghaerdydd a cheir y manylion yn y bwletin hwn.

Digartrefedd: Gwrthdroi'r Trawma

Cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru seminar o'r enw Digartrefedd: Gwrthdroi'r Trawma ar 20 Tachwedd 2019 yng Ngwesty'r Village yng Nghaerdydd gan ddod â pholisi, ymarfer ac ymchwil ynghyd. Cafodd ei gyd-gadeirio gan John Puzey, Cyfarwyddwr Shelter Cymru a Rudy Harries, Myfyriwr a Gweithredydd a rannodd ei brofiadau byw o ddigartrefedd.

Mynychodd pedwar deg naw o gynadleddwyr o sectorau amrywiol yng Nghymru, gyda 156 yn gwyllo'r ffrwd fyw yn y bore a 128 yn y prynhawn. Roedd y gweithdai cyfochrog yn cynnwys defnyddio arbenigedd i lywio ymagweddau ar gyfer y grŵp gweithredu ar ddigartrefedd.

Roedd y seminar yn llwyddiant mawr ac yn cynnwys prif siaradwyr diddorol. Roedd y rhain yn cynnwys y canlynol:

Ymgysylltiodd Dr Peter Mackie, Darllenydd, Prifysgol Caerdydd, y gynulleidfa trwy nodi'r hyn y gallem ei wneud fel fframwaith i ddileu digartrefedd. Roedd hyn yn cynnwys ysgogwyr a ffactorau risg fel tlodi, yr ystyriwyd fel ysgogydd pwysicaf digartrefedd.

Trafododd Emma Williams, Dirprwy Gyfarwyddwr – Rheoleiddio a Pholisi Tai, Llywodraeth Cymru, y Datganiad Polisi Strategol a rhoi trosolwg o uchelgais y polisi. Mae'r uchelgeisiau hyn yn cynnwys darparu tai o ansawdd da sydd yn ei dro'n lleihau'r pwysau ar wasanaethau cyhoeddus eraill. Dylai pobl gael y cartrefi cywir gyda'r cymorth cywir i gynnal tenantiaeth.

Rhannodd Charlotte Grey, Cynorthwydd Ymchwil, Iechyd Cyhoeddus Cymru, ymchwil a wnaed dros y 12 mis diwethaf a gyfrannodd at yr adroddiad 'Lleisiau'r Rhai sydd â Phrofiad Personol o Ddigartrefedd a Niwed yng Nghymru' a chafodd ei lansio yn y seminar. Archwiliodd yr ymchwil y berthynas rhwng Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentynod (ACE) a digartrefedd yng Nghymru, ac o ganlyniad i hyn, ystyriwyd meysydd blaenoriaeth ar gyfer ymyrraeth gynnar.

Mae'r holl wybodaeth o'r digwyddiad ar gael ar ein gwefan ar y dudalen [digwyddiadau blaenorol](#).

Pobl sy'n profi digartrefedd



Mae pobl sy'n cysgu allan yn fwy tebygol o farw'n gynamserol o'u cymharu â'r boblogaeth gyffredinol

Oedran marwolaeth cyfartalog
pobl sy'n ddigartrefedd yw

44 oed
i ddynion

42 oed
i fenywod

o'i gymharu â

76 oed
i ddynion

81 oed
i fenywod

yn y boblogaeth gyffredinol

Profiadau niweidiol yn ystod plentynod (ACEs) a gwynnch plentynod

Camdriniaeth plant



Cam drin
geirïol
56%



Cam-drin
corfforol
53%



Cam drin
rhywiol
28%



Rhieni yn
gwahanu
54%



Salwch
maddwl
42%



Trais yn y
cartref
49%

ACEs yn y cartref

Nifer yr achosion o brofiadau niweidiol yn ystod plentynod i'r rhai sy'n ddigartref



Esgeulustod
amodol
30%



Esgeulustod
corfforol
20%



Camddelfnyddio
alcohol
32%



Camddelfnyddio
cylffuriau
19%



Carcharu
13%

1+ ACEs

87%

46%

4+ ACEs

50%

11%

Y boblogaeth ddigartref

Y boblogaeth gyffredinol

O'i gymharu â phobl heb brofiadau
niweidiol yn ystod plentynod roeddi y
rhai â phedwar neu fwy



16X
yn fwy tebygol o fod â phrofiad
o fod yn ddigartref

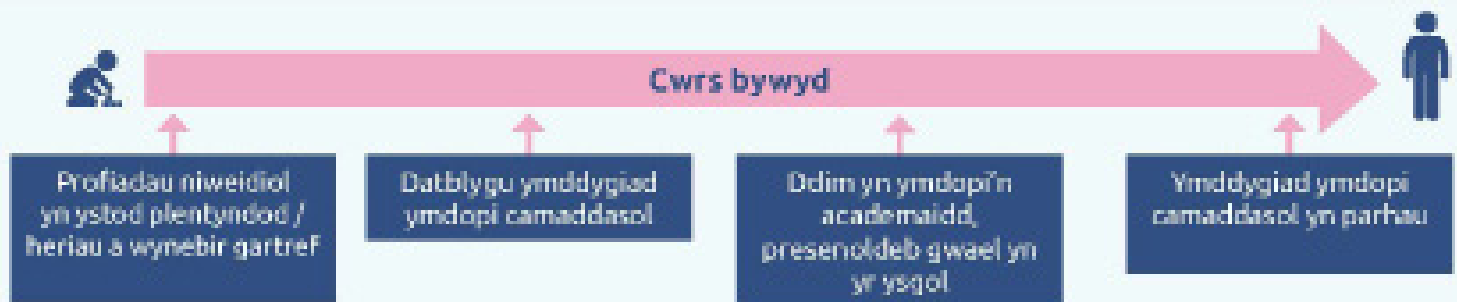


8x



Mae hyn yn haneru ym mhrestrwdeib asedau gwynnch plentynod amddiffynol

Atal digartrefedd trwy'r cwrs bywyd



Mae blynyddoedd cynnar/ysgolion ac oedolion y gellir ymddiried ynddynt yn hollbwysig wrth gefnogi plant sydd wedi dioddef profiadau niweidiol yn ystod plentynod.

Mae angen i wasanaethau trwy'r cwrs bywyd fod â gwybodaeth am brofiadau niweidiol yn ystod plentynod ac mae'n rhaid iddynt allu ymdopi ag ymddygiad niweidiol sy'n deillio o brofiadau niweidiol yn ystod plentynod.

Gwytnwch mewn plentynod - ffactorau amddiffynnol



Yn perthyn i gymuned



Perthynas ddibynadwy ag oedolyn sefydlog



Athrawon a gweithwyr ieuenctid cefnogol



Teulu cefnogol



Datrys problemau

Rhwysrau rhag cefnogaeth



Neb yn gwrandao arnoch



Ofni'r canlyniadau



Diffyg ymddiriedaeth



Ddim yn gweld y person y tu ôl i'w ymddygiad



Y plentyn ddim yn cydnabod niwed

Lleisiau'r rheiny sydd â phrofiad byw o ddigartrefedd a thrallod yng Nghymru

Gan Charlotte Grey a Louise Woodfine – Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae cael cartref yn elfen sefydlog bwysig sydd yn effeithio'n uniongyrchol ac yn anuniongyrchol ar iechyd cymdeithasol, corfforol a meddyliol. Mae digartrefedd yn ddangosydd methiant sylfaenol ym mywyd person, ac yn ffurf eithafol o allgau cymdeithasol ac anghydraddoldeb. Mae canfod atebion effeithiol ar gyfer digartrefedd yn heriol, am ei fod yn cynnwys nid yn unig nodi a gweithredu ymyriadau i gefnogi pobl sydd yn ddigartref ar hyn o bryd, ond hefyd mynd i'r afael â'r achosion cymhleth, lluosog.

Mae tystiolaeth gynyddol y gall trallod a brofwyd yn ystod plentyndod gael effeithiau hirdymor ar iechyd, llesiant ac ymddygiad, sydd hefyd yn ffactorau sydd yn gysylltiedig â digartrefedd. Mae trallod mewn plentyndod yn cael eu galw'n Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE), a chânt eu diffinio fel profiadau llawn straen y gall plant gael cyswllt uniongyrchol neu anuniongyrchol â nhw wrth dyfu i fyny. Mae ACE yn cynnwys: cam-drin yn ystod plentyndod (corfforol, rhywiol neu emosiynol); teulu yn chwalu; cyswllt â thrais domestig; neu fyw ar aelwyd sydd wedi ei heffeithio gan gamddefnyddio sylweddau, salwch meddwl, neu lle mae rhywun wedi ei garcharu; ac esgeulustod emosiynol a corfforol.

Mewn arolwg cenedlaethol yng Nghymru, canfuwyd bod tua 1 mewn 14 o boblogaeth gyffredinol Cymru sy'n oedolion wedi nodi profiad byw o ddigartrefedd. O'i gymharu â'r rheiny heb unrhyw ACE, roedd unigolion â nifer fawr o ACE (pedwar neu fwy), 16 gwaith yn fwy tebygol o nodi profiad byw o ddigartrefedd. Nododd 87% o'r rheiny â phrofiad byw o ddigartrefedd un ACE o leiaf, a nododd 50% bedwar ACE neu fwy; mae hyn yn cymharu â 46% ac 11% yn y boblogaeth gyffredinol, yn y drefn honno. Fodd bynnag, roedd y tebygolrwydd o nodi digartrefedd yn lleihau o 16 i 8 gwaith ar gyfer y rheiny â phedwar ACE neu fwy ym mhresenoldeb Asedau Cadernid Plentyndod (e.e. cael teulu cefnogol, bod yn aelod o gymuned yr ysgol, datrys problemau), sy'n awgrymu bod cadernid mewn plentyndod yn diogelu rhag ACE sydd yn arwain at ganlyniadau digartrefedd fel oedolyn.

Cefnogwyd y teimladau gan gyfweiliadau ansoddol gydag unigolion â phrofiadau byw o ddigartrefedd, yn ogystal â darparwyr gwasanaethau; i ddeall yn well sut mae ACE yn cyfrannu at ddigartrefedd ar draws cwrs bywyd, a'r hyn y byddai wedi helpu i leddfu'r effaith yma. Trafododd unigolion â phrofiad byw o ddigartrefedd ddatblygu ymddygiad ymdopi camaddasol yn eu harddegau, neu'n gynharach, mewn ymateb i'r ACE yr oeddent yn eu profi mewn cartrefi oedd yn aml yn ddryslyd. Roedd yr ymddygiad camaddasol hyn, ynghyd â diffyg ymddiriedaeth a theimlad o beidio â chael llais a chael eich clywed, ynghyd ag anallu gwasanaethau i weld y 'person y tu ôl i'r ymddygiad' yn nodweddiadol yn cyfrannu at bresenoldeb gwael yn yr ysgol a llai o allu i ymdopi'n academiaidd. Roedd yr ymddygiad ymdopi negyddol hyn yn parhau pan yn oedolion, ynghyd â rhwystrau i gymorth gan wasanaethau, a chyfranogwyr yn aml yn teimlo bod yr ACE yr oeddent wedi eu profi yn ystod plentyndod wedi cyfrannu at ddigartrefedd.

Mae hyn yn cefnogi'r angen i feddwl am ddigartrefedd mewn ffordd wahanol ac i ystyried gweithredu i leihau ac atal digartrefedd, trwy ganfod yn gynnar a gweithredu i atal a lleddfu ACE ymysg plant a phobl ifanc agored i niwed. Yn ogystal â chefnogi oedolion agored i niwed sydd yn canfod eu bod yn ddigartref, trwy gryfhau dealltwriaeth o drallod mewn plentyndod fel achos anghydraddoldebau iechyd a chymdeithasol a rhwystr i wasanaethau i gefnogi'r unigolion hyn. Mae angen cyflawni newid cynaliadwy trwy ymagwedd aml-asiantaeth, gydweithredol tuag at leihau digartrefedd, trwy:

1. Feithrin gallu mewn gwasanaethau ar draws sectorau er mwyn cael ymagwedd aml-asiantaeth, wedi ei lywio

gan drawma tuag at y plentyn neu'r oedolyn agored i niwed. Byddai ymagwedd wedi ei lywio gan drawma yn cynnwys dealltwriaeth o ACE, amgylchedd o ddiogelwch corfforol ac emosiynol, ac ymagwedd yn seiliedig ar gryfderau tuag at wasanaethau.

2. Defnyddio ymwybyddiaeth o effaith trallod mewn plentynodod ar fod yn agored i niwed yn nes ymlaen pan yn oedolyn fel bod y gwasanaethau i gyd sydd yn dod i gysylltiad â phlant a phobl ifanc yn fwy gwybodus er mwyn sicrhau ataliaeth gynnar
3. Mynd i'r afael ag anghenion cymorth plant ac oedolion agored i niwed sydd wedi cael eu heffeithio gan ACE yn well
4. Cynorthwyo lleoliadau'r blynyddoedd cynnar i weithio mewn ffordd sy'n wybodus am drawma ac i gydnabod bregusrwydd, sydd yn canolbwyntio ar gefnogi'r plentyn a'u teulu
5. Cydnabod y gwerth y mae athrawon, gweithwyr cymorth a systemau cymorth cymunedol yn eu chwarae mewn ymyrraeth gynnar a chymorth wedi ei lywio gan drawma
6. Cyrff cyhoeddus yn datblygu Ymagwedd Hawliau Plant tuag at gefnogi plant mewn perygl

Adroddiad: www.publichealthwales.org/preventinghomelessness

Feithlun: www.publichealthwales.org/preventinghomelessness-infographic

Digartrefedd – Fe'i Gwelwn

Beth Jones

Ar y newyddion fe'i gwelwn,
Ar y teledu fe'i gwelwn,
Ar y cyfryngau cymdeithasol fe'i gwelwn,
Ar y strydoedd a gerddwn fe'i gwelwn,
Fe'i gwelwn.

Mae digartrefedd yn frawychus,
Mae digartrefedd yn unig,
Mae digartrefedd yn newid bywydau,
Mae digartrefedd yn greulon, yn filain ac yn oer.
Fe'i gwelwn.

Gyda'n gilydd gallwn greu newid,
Gyda'n gilydd gallwn wneud safiad,
Gyda'n gilydd gallwn ddileu teimladau o ddiifeithdra,
Gyda'n gilydd gallwn fod yn garedig, yn gefnogol ac yn flaengar.
Fe ddeallwn. Fe'i gwelwn. Sefwch gyda ni.

Gweledigaeth rhannu gofal i fynd i'r afael â digartrefedd

Gan Cydweithfa Gofal Cymunedol

Nid yw digartrefedd yn gysyniad newydd, mae'n fater cynyddol sy'n esblygu trwy dwf yn unig, gyda'r niferoedd yn cynyddu ar draws dinasoedd Cymru. Er mwyn mynd i'r afael â'r mater hwn mae'n rhaid i ni ystyried i ddechrau yr effaith y mae'n ei gael ar bob unigolyn sydd ar ben drws, ar fainc mewn parc neu ar fur, heb unman i droi a chyda neb i gynnig cymorth ar adeg pan mae'n debygol bod ei angen fwyaf, yn methu estyn allan at aelodau teulu nad ydynt yn bodoli yn y lle cyntaf efallai neu sydd wedi cerdded i ffwrdd ers tro.

Er mwyn mynd i'r afael â'r mater hirsefydlog hwn mae'n rhaid i ni, i ddechrau, geisio sicrhau bod yr holl wasanaethau yn gweithio gyda'i gilydd nid yn gweithredu o seilo, ond fel rhwydwaith gofalgarn i gyd yn gweithio yn unol ag amcanion tebyg gyda chyfeiriad a gweledigaeth a rennir. Mae gweithio gyda'i gilydd i rannu adnoddau nid yn unig yn mynd i'r afael â'r materion yn ymwneud ag adnoddau cyfyngedig ond mae'n helpu i atal yr un gwaith rhag cael ei ailadrodd sawl tro. Mae llwyddiant yn mynd i'r afael â digartrefedd ac yna goresgyn y mater hwn wedi cael ei gyflawni ar y cyd yn nhref Wrecsam trwy waith a rennir, bod yn agored i newid a chysyniad o 'rwygo'r llyfr rheolau'.

Cynigir gwasanaeth lle mae pawb yn cael croeso, nid oes llawer o reolau ac maent yn bodoli i fodloni polisïau a gweithdrefnau gorfodol ac mae unigolion yn cael eu cyfarch gydag ymagwedd o allu gwneud. Mae aelodau mwyaf anodd eu cyrraedd a mwyaf agored i niwed y digartref yn cael cynnig man diogel i fynychu yn wythnosol. Mae'r holl anghenion iechyd, cymdeithasol a seicolegol yn cael eu bodloni gan grŵp o bobl sydd yn garedig, yn ystyrlon ac yn gymwynasgar. Gall camau syml wneud newidiadau cadarnhaol enfawr i unigolion sydd yn profi digartrefedd.

Os byddwch yn cael cyfle i wneud gwahaniaeth, agorwch eich drysau, rhowch wahoddiad i'r gweithwyr proffesiynol/gwasanaethau cywir a bydd y gweddill yn dilyn.

Gwasanaeth Atal Digartrefedd Ieuenctid Wrecsam

Dechreuodd Gwasanaeth Atal Digartrefedd Ieuenctid Wrecsam ym mis Awst 2019. Rydym yn dîm o ymarferwyr sydd yn canolbwyntio ar waith ieuenctid ac yn darparu gwasanaeth gwirfoddol ar gyfer pobl ifanc 11-25 oed sydd yn cael problemau gyda'u llety.

Gall fod ystod eang o resymau pam yr ydych yn cael problemau gyda'r lle yr ydych yn aros, fel anghytundeb am ffiniau, tensiynau yn y cartref am gyllid, defnydd o gyffuriau ac alcohol, aros yng nghartref teulu ffrind.

Gall ein tîm eich helpu i edrych ar y rhesymau hyn a'ch cynorthwyo i'w goresgyn. Gallwn eich rhoi mewn cysylltiad â gwasanaethau sydd yn arbenigo yn y maes hwn, neu gallwn eich helpu i lenwi ffurflenni, defnyddio darparwyr addysg, sgiliau bywyd neu eich atgyfeirio i wasanaethau cyfryngu.

Gallwn gynorthwyo pobl ifanc CYN iddynt fynd i argyfwng. Rydym eisiau lleihau nifer y bobl ifanc sydd yn mynd yn ddigartref, gan ganolbwyntio ar bobl ifanc sydd â risg uchel o ddigartrefedd yn aros yn y cartref/rhwydwaith teuluol lle mae'n ddiogel gwneud hynny.

Isod ceir rhai rhesymau a allai gynyddu eich perygl o ddigartrefedd:

- Peidio â mynd i'r ysgol, neu gael eich gwahardd.
- Cyswllt â'r system cyfiawnder troseddol
- Rhedeg i ffwrdd neu beidio â mynd adref yn y nos
- Camddefnyddio sylweddau

Yr hyn y gallwch ei ddisgwyl oddi wrthym ni:

- Cymorth a chynghor i'ch galluoigi i wneud penderfyniadau gwybodus am eich dewisiadau o ran ffordd o fyw.
- Gwybodaeth ffeithiol a pherthnasol yn seiliedig ar eich anghenion.
- Gallwn gyfarfod â chi mewn man sydd orau i chi
- Byddwn yn gwrandio arnoch chi

Gall pobl ifanc atgyfeirio eu hunain i'r cymorth hwn sydd yn gyfrinachol ac am ddim, neu gellir eu hatgyfeirio gan unrhyw un sy'n eu hadnabod. Mae'n rhaid llenwi ffurflen atgyfeirio syml.

Rydym hefyd yn mynd i mewn i ysgolion, clybiau ieuencid ac unrhyw grwpiau ieuencid i ddarparu addysg 'beth yw digartrefedd?', a lle gall pobl ifanc fynd am gymorth. Mae ein pecynnau addysg wedi eu teilwra i anghenion y grŵp ac yn addysgu trwy gyfranogiad a thrafodaeth.

“Nid yw pobl ddigartref wastad yn byw ar y stryd” – lansio ymgyrch newydd i fynd i'r afael â digartrefedd cudd

Mae Llywodraeth Cymru wedi lansio ymgyrch newydd i fynd i'r afael â digartrefedd cudd drwy dynnu sylw at y ffaith nad yw bod yn ddigartref o reidrwydd yn golygu byw ar y stryd.

Nod yr ymgyrch yw tynnu sylw at broblem digartrefedd cudd, ac mae wedi'i thargedu at bobl ifanc a allai fod yn ddigartref neu mewn perygl o hynny. Mae'r ymgyrch hefyd yn cynghori'r cyhoedd ynghylch yr hyn i'w wneud os ydynt yn bryderus am rywun maent yn ei adnabod.

Mae ymchwil yn dangos bod pobl ar y cyfan yn meddwl mai pobl ddigartref yw'r rhai sy'n cysgu allan – ond nid dyna'r achos ar gyfer y rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n dioddef digartrefedd.

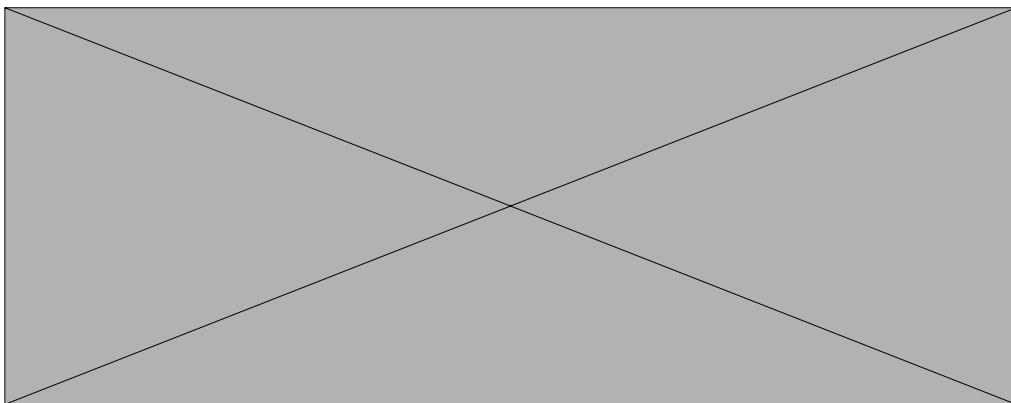
Gall person fod yn ddigartref hyd yn oed os oes to dros ei ben.

Gall fod yn mynd o un sofffa i'r llall yn nhai ffrindiau, neu aros yn rhywle dros dro fel hostel, lloches neu wely a brecwast. Gall fyw mewn amodau gwael iawn, neu rywle nad yw'n addas ar ei gyfer, neu ar gyfer ei deulu.

Darllenwch fyw yma <https://gov.wales/homelessness-doesnt-always-live-streets-major-new-campaign-launched-tackle-hidden-homelessness>

Rhwyddwaith Cyhoeddus C Podlediad

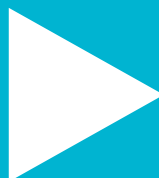
Podlediad Diweddaraf



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

Os oes gennych ddiddordeb yn recordio podlediad gyda ni yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar ebost: publichealth.network@wales.nhs.uk

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun



lechydd ymrw

Anableddau Dysgu: Aml-gamp



Y Celfyddydau ac lechyd: Sioe Deithiol



Asesu'r Effaith ar lechyd: WHIASU



lechyd y Galon: Sefydliad Prydeinig y Galon



Maeth: Andrea Basu



lechyd Rhyngwladol: lechyd Mudwyr



Gofal Cymunedol: OP sydd yn Niwroamrywiol



Dementia: Diwrnod Toiledau'r Byd



Cynaliadwyedd: Sue Toner a Bronia Bendall



Caru Gweithgaredd, Casau Ymarfer Corff



lechyd Rhywiol



Alcohol: Yfed Doeth Heneiddio'n Dda

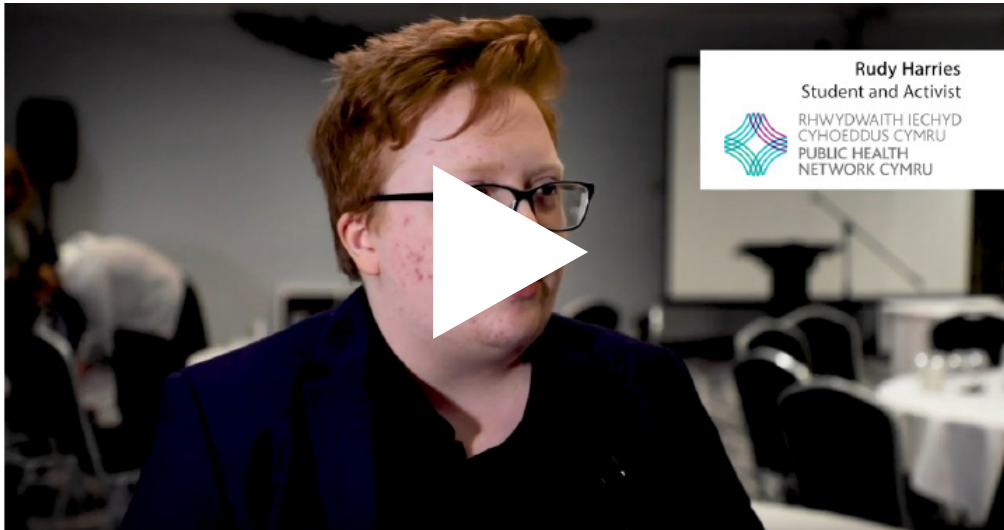


Diogelwch yn yr Haul: Canser y Croen



Public Health Cymru Press

Fideo Diweddaraf



Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o youtube! Bob mis byddwn yn ychwanegu fideos newydd wrth iddynt gael eu lanlwytho. Mae gennym nifer o ddigwyddiadau wedi eu cynllunio dros y misoedd nesaf felly cadwch eich llygaid ar agor am y ffrydiau diweddaraf ar twitter neu dewch yn ôl at Gwasgu Chwarae ar ôl y digwyddiad!

Mae ein fideo diweddaraf o'n Seminar Dysgu a Datblygu a gynhaliwyd yng Nghaerfyrddin yn gynharach eleni

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun



th Network

Play

Seminar LD: Simon Rose a Karen Warner



Seminar LD: Sam Dredge



Seminar LD: Ruth Northway



Seminar LD: Karen Everleigh a Hazel Powell



Rhwydwaith lechyd Cyhoeddus Cymru mewn



Llunio ein Dyfodol: Cat Tully



Llunio ein Dyfodol: Uchafbwyntiau



Shaping our Future: Highlights



Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Uchafbwyntiau



Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Andrea Basu



Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Judith John



Yn Hen ac yn Unig: Nid yw'n ddigwyddiad ynysig



Heneiddio'n Dda yng Nghymru: Steve Huxton



Presgripsiwn am unigrwydd: David Evans



Ary Grawnwin

Ymgyrch Iechyd Rhywiol gan Weithgor Iechyd Rhywiol Caerdydd a'r Fro

Mae 'Gweithgor Iechyd Rhywiol Caerdydd a'r Fro' yn cynnwys aelodau o lechyd y Cyhoedd, Gofal Sylfaenol, Gwasanaethau Iechyd Rhywiol a'r Trydydd Sector.

Dywed awdur arweiniol yr Ymgyrch Laura Wilson, Uwch Arbenigwr Hybu Iechyd o Dim Iechyd Cyhoeddus Lleol Caerdydd a'r Fro "Nod y grŵp yw agor cyfathrebiadau sy'n caniatáu inni rannu gwybodaeth, arfer gorau a galluogi gweithio mewn partneriaeth. Gall tymor yr ŵyl fod yn amser pan fydd pobl yn ymddwyn yn beryglus a all arwain at faterion fel beichiogrwydd heb ei gynllunio a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Nododd y grŵp yr angen am ymgyrch iechyd rhywiol leol i hyrwyddo gwasanaethau iechyd rhywiol yn ystod mis Rhagfyr. Rydym wedi datblygu set o graffeg cyfryngau cymdeithasol a phoster i annog pobl i ofalu am eu hiechyd rhywiol yn ystod tymor yr ŵyl a thrwy gydol y flwyddyn. Gobeithiwn y bydd yr adnoddau hyn yn cael eu rhannu'n eang ar gyfryngau cymdeithasol gan hyrwyddo negeseuon iechyd rhywiol cadarnhaol a hyrwyddo gwasanaethau lleol".

I ddefnyddio'r adnoddau ewch i <http://www.cardiffandvaleuhb.wales.nhs.uk/sexual-health-advice/>

It's never too late to make a new years resolution.

What will you do this year?

Look after myself:

Find the best
contraception
for me

Have safe
sex, use a
condom

Get STI
tested
regularly

Visit my:

Pharmacy for
free emergency
hormonal
contraception
(available in over
60 pharmacies)

GP to discuss
Long Acting
Reversible
Contraception

Find my:

Local sexual health service for:
PReP, STI and HIV testing,
support and advice, Long
Acting Reversible Contraception

Useful Websites

Frisky Wales - www.friskywales.org

C Card - www.ymcacardiff.wales

Terence Higgins Trust - www.tht.org.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Gwobr Ddoethurol ar y Cyd: Writing Pain

Mae Writing Pain yn bartneriaeth rhwng y tîm rheoli poen ym Mwrdd Iechyd Addysgu GIG Powys, Ysgrifennu Creadigol ym Mhrifysgol Aberystwyth a Chanolfan Ymchwil Gwybyddol Reading. Mae'n ymwneud ag ymyrraeth ymarferol wrth reoli poen – trwy ddefnyddio ysgrifennu creadigol fel offeryn i gyfathrebu, cofnodi a rheoli cyflyrau poen cronig – gyda chymorth ymchwil academiaidd i'r ffordd y mae poen yn cael ei amgyffred a'i draethu, mewn unigolion ac mewn cymdeithas.

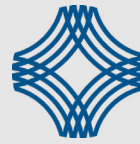
Ein nod yw archwilio:

- y ffordd y gall cleifion ac ymarferwyr ddefnyddio ysgrifennu creadigol fel ymyrraeth mewn poen cronig, a sut gall yr ymyrraeth hon fod fwyaf effeithiol
- y ffordd y mae cleifion ac ymarferwyr yn llunio naratif poen a pha mor effeithiol yw naratif yn cyfathrebu realaeth profiad.
- y berthynas rhwng ysgrifennu a phoen

Bydd y prosiect yn cyfuno ymchwil yn seiliedig ar ymarfer gydag archwiliadau academiaidd, gan weithio gyda staff ac ymarferwyr meddygol yn ogystal â defnyddwyr sydd yn gleifion. Mae'n rhyngddisgyblaethol o ran natur, gyda ffocws ar ysgrifennu creadigol, ymarfer meddygol cyfredol ac athroniaeth, ond yn defnyddio disgyblaethau eraill, yn cynnwys seicoleg, llenyddiaeth a hanes meddyginiaeth. Rydym yn chwilio am fyfyrwyr PhD i helpu i lunio a datblygu'r prosiect.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Jacqueline Yallop, Uwch Ddarlithydd mewn Ysgrifennu Creadigol, Prifysgol Aberystwyth, jay4@aber.ac.uk

Ceisiadau trwy Bartneriaeth Hyfforddiant Doethurol y De Orllewin a Chymru, <https://www.sww-ahdtp.ac.uk/>



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU

CADWCH Y DYDDIAD

Lles Meddwl a Gwydnwch mewn Cymunedau

17 Mawrth 2020

Neuadd Reichel,
Prifysgol Bangor,
Bangor

Gallwch glywed am y polisiau, yr ymchwil a'r ymarf-
er diweddaraf i wella Lles Meddwl a Chadernid
ar draws cymunedau Cymru. Ymunwch â ni i gael
cipolwg ar strategaeth ddiweddaraf unigrwydd
ac ynysu ar gyfer Cymru, clywed am weithredu
ymarferol lleol a chyfrannu at ddatblygiad sgwrs
genedlaethol ar Les Meddwl.

Bydd cofrestru ar agor yn fuan



Iechyd Cyhoeddus Cymru Cynhadledd Flynyddol Ymchwil a Gwerthuso 2020



Llywio Ymarfer Iechyd Cyhoeddus

Ymunwch a thîm Ymchwil a Gwerthuso Iechyd
Cyhoeddus Cymru yn ein 5ed cynhadledd flynyddol

Siaradwyr: Kieran Walshe

(Cyfarwyddwr, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru)

Croesawir cyflwyniadau poster!

12 Mawrth 2020

09:00 - 15:30

**Canolfan yr Holl
Genhedloedd,
Caerdydd**



**I gael rhagor o
wybodaeth neu i
archebu lle, ewch i:**

www.ymchwiliachydcyhoeddcymru.co.uk/PHREW20

Mae'r digwyddiad hwn yn RHAD AC AM DDIM a darperir cinio



Cyfoeth
Naturiol
Cymru
Natural
Resources
Wales



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU

Yr Amgylchedd: Ein hiechyd yn y fantol

24 Mawrth 2019
Gerddi Sophia, Caerdydd

Thema'r gynhadledd hon yw'r amgylchedd naturiol ac iechyd. Bydd yn cyflwyno'r cefndir yn y cyd-destun polisi a deddfwriaethol ehangach ac yn cynnwys ymagweddau ymarferol er budd yr amgylchedd ac iechyd.

Amcanion:

- Rhannu gwybodaeth am y cyd-destun polisi a chyfreithiol ac ymchwil gyfredol mewn perthynas â'r amgylchedd naturiol ac iechyd sy'n berthnasol i Gymru
- Nodi offer ac ymagweddau ymarferol i sefydliadau ac ymarferwyr eu defnyddio i wella iechyd trwy'r amgylchedd
- Darparu gofod creadigol i ddatblygu ymagweddau tuag at yr amgylchedd ac iechyd, gan ymateb i'r cynlluniau ardal sydd newydd gael eu datblygu.

Dysgu, creu cysylltiadau a chyfrannu gyda Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

[Cliciwch yma i fynd i Eventbrite i archebu lle](#)

Rhwyddwaith Cyhoeddus o Penawdau

Newyddion Diweddaraf

Cost Tai Gwael yng Nghymru

Mae adroddiad newydd, a gyhoeddwyd ar y cyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, Ymddiriedolaeth BRE a Llywodraeth Cymru, yn cael lansio heddiw mewn Seminar Grŵp Gwybodaeth Tai dan arweiniad Llywodraeth Cymru.

Nod y digwyddiad yw rhoi cyfle i'r rheini sydd â diddordeb mewn ystadegau tai yng Nghymru ddarganfod am y datblygiadau diweddaraf ym maes tai.

Mae Cost Tai Gwael yng Nghymru yn edrych yn fanwl ar y cysylltiadau rhwng amodau tai gwael ('peryglon yn y cartref') a'u heffaith ar iechyd a lles a'u cost i'r GIG a'r gymdeithas ehangach. Mae'n ategu canfyddiadau yn yr adroddiad Making a Difference Housing and Health: A Case for Investment, ac mae hefyd yn adeiladu ar gyhoeddiadau blaenorol gan BRE Trust a Shelter.

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar beryglon yn y cartref sy'n effeithio ar ganlyniadau iechyd a lles, er enghraifft trwy beri risg ddifrifol neu uniongyrchol i iechyd a diogelwch unigolyn. Yn 2017-18, amcangyfrifwyd bod 238,000 o anheddau gyda'r peryglon hyn yng Nghymru, neu oddeutu 18 y cant o gyfanswm y stoc dai, gyda'r peryglon mwyaf cyffredin yn ymwneud â chwympiadau yn y cartref, a chanlyniadau byw mewn tai oer.

Cliciwch i weld y
Tudalennau Newyddion



Iechyd ymru

Llywodraeth Cymru yn dwbli cefnogaeth am ddull gweithredu 'ysgol gyfan' o ran iechyd meddwl



ukactive a Sense yn lansio partneriaeth ymchwil i ddeall anghenion gweithgaredd teuluoedd â phlant anabl



Cynllun peilot strydoedd diogel i ysgolion Caerdydd



Mynediad cyffredinol i blant Cymru at y cwricwlwm llawn



Cynllun Grantiau i Gefnogi'r Digartref



Cynnig y Strategaeth O'r Fferm i'r Fforc ar gyfer Bwyd Cynaliadwy



Rhwyddwrith Cyhoeddus Cymru

3

Wythnos Iechyd Meddwl Plant
2020

4

5

Cynhadledd Cymru
Deuluoedd 2020 Cymru
Ymlyniad a Pherthyn

10

11

12

Asesu'r Effaith ar Iechyd
Gyflwyno neu Ddiwygio

17

18

19

24

25

Sut i Recriwtio ac Ymgysylltu
Hyrwyddwyr yn y Gweithle

26

Iselder, Pryder a Phŷcheg
Anabledd Dysgu

Ewch i www.publichealthnetwork.cymru a

lechnyd ymru calendar

orth i Cefnogi nasoedd	6 Digartrefedd ac lechyd	7 ACE: Safbwyntiau Hanfodol mewn Ymchwil ac Ymarfer
lechyd Sesiwn weddarau	13 Diogelu Plant a Phobl Ifanc	14
	20	21
Phobl gydag	27 Pobl Ifanc Ddigartref	28

am fwy o wybodaeth am ddigwyddiadau

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 ▶

Environment ▶

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



LGBT



Gofalwyr



Fudol



Grŵpiau Ethnig



Rhieni



Grwpiau Ffydd



Pobl ag Anableddau Dysgu



Rhyw



Carcharorion



Sipsiwn



Cyn-filwyr



Digartrefedd



Rhifyn Nesaf





Dyled